

Консультация для родителей в подготовительной группе «О здоровье всерьез».

Как укрепить здоровье детей и избежать болезней? Эти вопросы волнуют и вас, родителей, и нас, педагогов, так как все мы хотим, чтобы наши дети не болели, год от года становились здоровее, сильнее, выросли и выходили в большую жизнь не только знающими и образованными, но и здоровыми и закалёнными. Есть ли ключи к решению этой задачи?

В период межсезонья, когда на улице, казалось бы, становится тепло, природа может сыграть с организмом человека злую шутку. Первыми под ее влияние попадают, конечно же, те, чей иммунитет более слабый. В первую очередь это касается наших детишек. Даже если эпидемия гриппа уже находится не на пике своего обострения, надо оставаться начеку. Риск заразиться вирусным заболеванием, по - прежнему, остается очень велик.

Обезопасить своего ребенка от простудного или вирусного заболевания мы можем разными способами. В первую очередь организм должен быть изнутри подготовлен к атаке вируса. Весной большинство детишек страдает авитаминозом, иммунитет ослаблен, поэтому необходимо пополнить запас витаминов в организме.

Можно приобрести в аптеке комплекс витаминов и обязательно включить в рацион питания малыша больше овощей и фруктов. В самый разгар эпидемии можно давать ребенку противовирусные препараты для профилактики простудных заболеваний, в состав которых входит интерферон.

Еще один не менее действенный способ уберечь ребенка от гриппа и простуды - вакцинация. Современные импортные вакцины очень качественные и не содержат вредные компоненты. Но делать прививку лучше заранее, так как иммунитет против гриппа формируется только на 2-3 неделе после вакцинации. Перед прививкой обязательно проконсультируйтесь с врачом-педиатром, так как, у ребенка может проявиться аллергическая реакция.

С внешней стороны можно защитить ребенка от гриппа также несколькими способами. Самое главное - это соблюдение правил личной гигиены. Ребенок, должен без напоминаний зайдя в дом с улицы вымыть руки с мылом. Желательно, чтобы у него с собой всегда были влажные бактерицидные салфетки, которыми он мог бы протереть руки после поездки в общественном транспорте или посещения школьного туалета.

Перед выходом на улицу полость носа смазывайте оксолиновой мазью. В состав этой мази входят компоненты, которые при контакте с вирусом блокируют его и препятствуют проникновению в клетки организма. Оксолиновая мазь препятствует распространению не только простудных вирусов, но еще и вируса герпеса.

Совсем маленьких детишек следует на время вирусной эпидемии оградить от общения со взрослыми, старайтесь не выходить в многолюдные и общественные места. Если болен кто-то из членов семьи, выделите для больного отдельную комнату-изолятор и ограничьте в нее доступ другим. Чаще проветривайте помещение.

Средства народной медицины по профилактики заболеваний.

Не стоит забывать и о народных методах профилактики простуды и гриппа. Хотя их эффективность научно и не доказана, но зато проверена временем.

1. Чай из шиповника. Сухие ягоды шиповника продаются в любой аптеке. Необходимо растолочь ягоды, залить кипятком и дать настояться 30 минут. Такой напиток можно употреблять вместо чая в течении всего дня. Шиповник очень богат витамином С, который помогает организму бороться с вирусными заболеваниями.

2. Бусы из чеснока. Всем известно, что чеснок - отличное средство для профилактики гриппа. Но не все дети любят его есть, так как для ребенка его горечь не по вкусу. Поэтому из очищенных долек чеснока можно сделать бусы. Малыш будет дышать парами чеснока и обезопасит себя от проникновения вируса в организм.

3. Можно сделать народное средство для профилактики простуды из лимона, корня имбиря и мёда. Все компоненты берутся в равных частях. Лимон и корень имбиря тщательно размалываются до образования кашицы, затем добавляется мед. Одна чайная ложка в день для молодого организма будет достаточна. Только такое лекарство можно давать детям уже достигшим трехлетнего возраста.

Закаливание детей.

Под закаливанием понимается постепенное повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды (холоду, жаре, изменению атмосферного давления). Закаливание укрепляет организм ребенка. Закаленные люди, как правило, меньше подвержены простудным заболеваниям.

Закаливание детей в дошкольном возрасте

Правила проведения водных процедур

Обтирание- оно производится мокрым полотенцем или губкой. Обтирают шею, грудь, руки и спину. После этого кожу растирают сухим полотенцем до красноты по ходу движения крови к сердцу. Для обтирания вначале используется теплая вода: для детей дошкольного возраста 25-28. Температуру воды следует постепенно понижать на 1 градус через каждые три дня. Таким образом, температуру воды доводят до 19 градусов, для детей дошкольного возраста.

Обливание - более сильная процедура. К ее осуществлению следует отнестись осторожно. Следует соблюдать рекомендации .

Обливание можно проводить только тогда, когда кожа малыша согрета. Так, многие сразу же после улицы (в холодное время года) начинают закалять ребенка, используя обливание. Но, доказано, что такие дети

начинают чаще болеть. Поэтому, после прогулки запрещается проводить водные процедуры! Температура тела должна вначале адаптироваться к комнатной температуре. После этого, проследить, чтобы ребенок принял теплый душ. Вот теперь можно проходить к самой процедуре.

Обливание осуществляется с использованием кувшина или таза (на ребенка выливают воду из этой емкости). Вначале поливают воду на спину, затем на грудь, живот и в конце на ноги.

Обливание первоначально проводят при температуре воды от 30 -35 градусов. Постепенно температура воды понижается на 1 -2 градуса (через каждые 10 дней) и доводится до 15-20 градусов.

Еще одна очень полезная водная процедура – принятие душа. При ее осуществлении так же следует соблюдать постепенность и последовательность.

Душ рекомендуется применять детям с уже окрепшим здоровьем. Ребенку должно быть не менее 1, 5 года.

Эта водная процедура благотворно воздействует на нервную систему, способствует спокойному сну, повышению аппетита. Температура воды в зимний период поначалу должна быть не менее 36 градусов. Летом 33 -35 градусов. Каждую неделю температуру следует понижать на 1 градус. Конечная температура воды должна составлять для детей до 2 лет 28 градусов. Детям от 2-3 подойдет температура воды не ниже 25 градусов. Для более старших детей, температура может быть ниже.

С помощью воды можно закаливать носоглотку. Для этого следует полоскать горло прохладной водой, затем холодной. Данный вид закаливания рекомендован детям школьного возраста.

Полоскают горло ежедневно утром и вечером. Первоначальная температура воды должна составлять 28-30 градусов. Конечная температура 10-15 градусов. Температура понижается постепенно, каждые десять дней на 1 градус.

Обливание ног – еще одна разновидность водных процедур. Для этого понадобится таз. Ребенку поливают ноги водой (ноги ставят в таз). Начальная температура воды 28-30 градусов. Конечная температура должна быть не ниже 10 градусов.

После обливания, следует сухим полотенцем тщательно вытереть ноги.

Закаливание воздухом.

Воздушные ванны рекомендуется начинать проводить весной, при температуре воздуха не ниже 20 градусов. Для этого необходимо выбрать защищенное от солнечных лучей и ветра место. Первоначально длительность этой процедуры составляет 10 -15 минут, затем доходит до 1.5-2 часов. Если ребенок замер, появились мурашки, следует прекратить процедуру немедленно.

Проветривание помещения.

Очень важно при закаливании ребенка соблюдать температурный режим в помещении. Следует как можно чаще проветривать комнаты. В

холодное время года частота проветривания должна быть не меньше 5 раз в день. Лучший способ проветривания – сквозное. Так как сквозняки могут негативно сказаться на здоровье, поэтому дети во время такого проветривания должны находиться в другой комнате.

В летнее теплое время года ребенок может находиться в комнате с открытым окном. Но следует исключить сквозняки.

Не забывайте о прогулке. Ребенок должен находиться на улице не меньше 2 раз в день по 2 часа в холодное время года. Летом же время прогулки неограниченно.

Закаливание – отличный способ для укрепления здоровья детей. Но при проведении процедур по закаливанию следует соблюдать ряд принципов:

- постепенность
- систематичность (процедуры по закаливанию следует проводить ежедневно, только в этом случае будет виден результат)
- учет индивидуальных особенностей (необходимо учитывать возраст, состояние здоровья).

Если вы будете соблюдать эти важные принципы, закаливание пойдет на пользу вашему ребенку. И помните, закаливание – это длительный процесс. Но вас это не должно огорчать, если вы делаете все правильно, ваш ребенок будет расти крепким и жизнерадостным, а это самое главное! Здоровье детей - в ваших руках!

Вывод ясен: если вы хотите видеть своего ребёнка здоровым, надо постоянно, каждодневно уделять время для закалывающих процедур. В «минимум» закаливания входят обязательное использование не перегревающей одежды, воздушные и водные процедуры. Со многими видами закаливания вы познакомились: каждой семье была предоставлена возможность познакомиться в домашней обстановке с содержанием памяток. Более подробную информацию в индивидуальном порядке вы можете получить у воспитателя группы или медицинской сестры детского сада.

О пользе и необходимости детских прогулок.

Ещё А. С. Пушкин писал о благотворном воздействии прогулок на свежем воздухе:

Друзья мои! Возьмите посох свой,

Идите в лес, бродите по долине.

И в долгу ночь глубоки ваш будет сон...

Все мамы хорошо понимают, что ребенку необходимо гулять как можно больше. Однако не все точно знают значение прогулки для детей, чем они так полезны. Прежде всего, во время прогулок на воздухе легкие очищаются от аллергенов и пыли, благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа.

Разберемся, почему для ребенка важно много гулять

* Прогулки на улице способствуют нормальной функции жизненно важных систем организма, а также мозга.

* Прогулки – это дополнительный расход энергии на двигательную активность, а также сохранение температуры тела, что улучшает работу всех систем организма, и прежде всего иммунную и сердечнососудистую.

* Когда ребенок контактирует с различными факторами окружающей среды, такими как мороз, жара, ветер, дождь, включаются адаптационные механизмы организма.

* В коже, при получении УФ лучей, вырабатывается витамин D, при нехватке которого может развиваться рахит.

* Прогулки на свежем воздухе способствуют профилактике близорукости.

Взгляд в ограниченном пространстве фокусируется на предметах, которые расположены вблизи, а на улице – на тех, что расположены вдали.

* Во время прогулок у малыша появляется много позитивных эмоций и новых впечатлений, от которых зависит как его интеллектуальное, так и социальное развитие.

Правильная организация прогулки.

Важно правильно организовать прогулку с ребенком, чтобы в процессе ее не возникло сложностей, и вы со своим крохой могли спокойно ею наслаждаться. Продумайте заранее, какие предметы в соответствии с возрастом крохи могут понадобиться: вода, запасной подгузник, салфетки и так далее.

Выходя за пределы своего дома, малыш видит много новых предметов и явлений, начинает в самой общей форме познавать социальный мир, в котором живет. Вот почему прогулка играет огромную роль не только в физическом развитии ребенка, не только удовлетворяет его потребность в движении. Она способствует и его психическому развитию.

Заранее поинтересуйтесь погодой, при необходимости возьмите с собой дождевик или сетку от насекомых.

Сколько, когда и как можно гулять?

Гулять следует практически при любой погоде. Прогулки обеспечивают взаимодействие малыша с разнообразными факторами окружающей среды, и помогают для укрепления иммунной системы. Польза прогулок для детей неоценима.

Длительность прогулки может быть не ограничена.

Прогулки на улице должны быть активными. Движение способствует стимулированию физического и интеллектуального развития ребенка, а также функционированию его сердечно-сосудистой и иммунной систем.

Родителей порой удивляет, с каким напряженным вниманием ребенок наблюдает за действиями, незнакомых ему людей - маляра, дворника, шофера. Но как иначе мог бы он обогащаться новыми впечатлениями?

Такие наблюдения следует поощрять, привлекая его внимание ко всему интересному. А интересны, для ребенка самые прозаические, обыденные ситуации: стайка воробьев клюет зернышки; бойкий голубь купается в лужице; кошка, щуря от яркого света зеленые глаза, греется на

солнышке; люди сажают деревья, асфальтируют дорогу - все ново и занимательно!

Приучайте ребенка замечать происходящие вокруг изменения, наблюдать за явлениями природы. Светит ли сегодня солнышко, идет дождь или дует ветер, холодно или тепло? Обратите на это его внимание, как только вы вышли на улицу - в момент смены обстановки ориентировочные реакции особенно обострены.

Ребенок способен тонко подметить сезонные изменения в природе, рост растений, появление новых цветов на клумбе. Можно через определенные интервалы времени приходить с ним в парк, сад, на огород и смотреть, что здесь изменилось, причем не только рассказывать ему, но и стараться, чтобы говорил он.

Обращаясь с вопросом к ребенку, взрослый побуждает его к мыслительной деятельности, учит «смотреть и видеть», «слушать и слышать».

Лучше, конечно, выбирать для прогулок зеленые массивы, но иногда можно гулять по улице. Малыша увлекает динамичность окружающего: проезжают грузовые и легковые машины; к остановке подъехал автобус; машина поливает мостовую - асфальт стал блестящим.

Детей, и особенно мальчиков, всегда привлекает техника. Если недалеко от вашего дома есть стройплощадка, можно, встав подальше от стройки, в безопасном, но удобном для обозрения месте, посмотреть, как идет работа. Обратите внимание ребенка на то, как подъемным краном, машиной, самосвалом управляет человек.

Такие прогулки обогатят игру ребенка, которая к концу третьего года становится ролевой. Это значит, что ребенок не просто пытается воспроизвести виденную ситуацию, а сам становится «крановщиком», «шофером», «рабочим», изображает конкретных людей, иногда даже называет себя их именами.

И не только явления общественной жизни находят отражение в играх ребенка, а и мир живой природы. Приглядываясь к животным, он использует свои наблюдения для создания образов; изображает скачущего зайчика, летающего воробья, игривого котенка, неуклюжего мишутку. Все это тоже обогащает круг понятий и представлений, способствует всестороннему развитию.

- *Как определить, что ребёнок замёрз.*
- *Если ваш малыш ни на что не жалуется, то можно спокойно гулять. Но когда ребенок все же замерз:*
- *Организуйте активные игры, чтобы он больше двигался и бегал.*
- *Когда малыш немного согреется, его надо одеть потеплее.*

А вот при перегреве у малыша появляется чувство жажды, и он станет просить пить. Хорошо при этом малыша раздеть. Давайте ему пить больше жидкости, например, компот, сок, морс, минеральную воду.

Вывод: Ежедневные прогулки для детей дошкольного возраста могут и должны быть эффективным методом закаливания, так как потребность

растущего организма в кислороде более чем в 2 раза превышает таковую у взрослых. Под влиянием воздушных ванн не только повышает тонус нервной, дыхательной и пищеварительной системы, но и возрастает количество эритроцитов и гемоглобина в крови. Хорошо сочетать прогулки со спортивными подвижными играми. Дети должны гулять не менее двух раз в день по 1-2 часа, летом неограниченно.

Профилактика детского травматизма.

В профилактике детского травматизма взрослые должны постоянно учитывать особенности развития и поведения ребенка раннего возраста.

Основные меры профилактики детского травматизма: недоступность спичек, хранение препаратов бытовой химии в недоступных для детей местах, осторожность во время кормления ребенка горячей жидкой пищей, повышенное внимание и осторожность при переносе посуды с горячей жидкостью в тех местах квартиры, где внезапно могут появиться дети, запрещение детям находиться во время приготовления пищи, мытья посуды, стирки белья и других работ на кухне, постоянный надзор взрослых при купании детей, защита детей от горящих газовых плит, обогревательных приборов, обеспечение «техники безопасности» в жилых помещениях (ограждения батарей отопительной системы, закрытие розеток в доступных детям местах, организация интересных и безопасных игр и занятий, отвлекающих детей от опасных шалостей, обучение детей правилам дорожного движения.

В предупреждении травм у детей существенное значение имеет уровень физического развития ребенка. Хорошо физически развитые дети, ловкие, с хорошей координацией движений редко получают травмы. Следовательно, занятия физическими упражнениями, подвижными играми, спортивными развлечениями являются не только средством укрепления здоровья ребенка, но и одной из мер профилактики травматизма.

Против детского травматизма должны выступать взрослые: медики, педагоги, социальные работники, но именно родители могут и обязаны предотвратить большинство чрезвычайных ситуаций со своими собственными детьми, поскольку являются самыми авторитетными для ребенка людьми и самыми заинтересованными в его безопасности.

Вывод: Дети стараются подражать родителям и старшим детям, поэтому родителям следует постоянно контролировать действия ребёнка, объяснять, что и где опасно, что и как можно делать, а что нельзя.

Многие дети любят играть мелкими предметами (пуговицами, кольцами, булавами, иглами и т. п.) Дети могут сосать мелкие предметы, засовывать их в нос, уши, что приводит к неприятным последствиям, после которых детей приходится подвергать медицинскому вмешательству. Поэтому родителям не следует оставлять на виду перстни, заколки, иглы и т. п.

Также не следует без внимания относиться к таблеткам, дети могут их попробовать и отравиться. Не следует оставлять без присмотра уксус,

химикаты, керосин, моющие средства, они часто приводят к тяжёлым отравлениям.