

Детский сад комбинированного вида №8 «Аленушка»

Здоровье — это сбережение детей в семье



Наша дружная веселая семья...

г. Катайск 2012

Здоровьесбережение детей в семье: Рекомендации для родителей по физическому развитию дошкольников, охране их здоровья и формированию основ здорового образа жизни в семье. г. Катайск, 2012 г, 16 с.

Автор-составитель: старший воспитатель МКДОУ Детского сада комбинированного вида №8 «Аленушка» Качалкова Н.П.

Содержание.

1. «Здоровые» привычки.....3
2. Группы здоровья детей от 3 до 5 лет.....5
3. Игры и упражнения, направленные на укрепление физического и психического здоровья детей.....7
4. Как не надо кормить ребёнка.....10
5. Нужен ли ребёнку дневной сон.....11
6. Носики – курносики сопят.....12
7. Советы по профилактике плоскостопия.....14

«Здоровые» привычки.

Привычка – это действие или система действий, которые на основе повторения становятся автоматизированными, фиксированными и легковыполнимыми.

С течением времени в процессе привыкания подобные действия становятся потребностью человека. Привычки могут складываться стихийно, а могут быть результатом целенаправленного научения и воспитания.

Давайте по порядку. Помните песенку из советских времен «Утро начинается с улыбки». Так вот. **Это самая главная «здоровая» привычка в жизни вашего ребенка и в жизни вашей семьи.** Просыпаясь, ребенок должен видеть улыбку мамы или других членов семьи. Просыпаясь, ребенку надо почувствовать прикосновения и добрые слова мамы. Дети раннего и дошкольного возраста любят подражать взрослым. Хорошо маме и близким – хорошо ребенку. Подумайте, одной привычкой – начинать утро с улыбки - Вы закладываете эмоциональное здоровье будущего человека.

Но одной привычки мало. Положительных привычек должно быть несколько. **Вторая «здоровая» привычка – утро должно быть бодрим.** Первые утренние приветствия «С добрым утром!» и «С бодрим утром!» приносят ребенку чувства радости и удовлетворения. А это значит, что после пробуждения и улыбки мамы, ребенок может разогреть кровь, запустить «механизмы движения».

Включите музыку. Посмотрите, какая музыка больше нравится вашему ребенку. Если дети любят просыпаться под тихую спокойную или классическую музыку, хорошо. Если дети под бодрую ритмичную музыку сделают несколько поворотов, наклонов, приседаний - это замечательно. Если родители, и дети могут в течение 5-7 минут исполнить веселый танец, то хорошее бодрое настроение будет сопутствовать весь день. А вы как думали! Народ не зря говорит: «В движении – жизнь».

Третья «здоровая» привычка – умыться, чистить зубы, чистить язык. Да, не удивляйтесь. Умыться и чистить зубы по утрам и вечерам стало нормой. А чистить язык мы еще не приучены. Многочисленные исследования последних лет подтверждают наличие вредных микроорганизмов на языке. Поэтому полезно научить ребенка еще в детстве чистить и язычок. Для этого пригодится специальная зубная щетка или чайная ложка. Чистят язык от горла по направлению к зубам, счищая белый налет. Именно на языке скапливаются вредные микроорганизмы. Нажимать на язык нужно не сильно, чтобы не причинить боль. Стоматологи и физиологи утверждают, что одной из причин образования кариеса может быть старая зубная щетка. Не забывайте, раз в месяц менять зубную щетку себе и своему ребенку.

Четвертая «здоровая» привычка – пить до еды. Двадцатилетний опыт японцев показывает устойчивые положительные тенденции в решении проблем здоровья, долголетия и культуры питания. Суть в следующем. Организм состоит из клеток. Насыщенная водой клетка, потребляет поступившие питательные вещества в нужном ей количестве. Лишнее выводится из организма. Русская культура еды, когда пьют во время или после еды, приводит к загниванию пищи и как следствие - к плохому самочувствию и «хмурому» настроению. Конечно, научить ребенка выполнять задание правильно легче, чем позже переучивать. Поэтому перед каждым приемом пищи

приучаем детей пить воду. Лучше, если это будет не кипяченая (мертвая) вода, а бутылированная.

А теперь несколько педагогических секретов в воспитании нужных «здоровых» привычек.

Секрет 1. Ребенку интересно быть здоровым. Этот интерес надо постоянно «подогревать», т.е. маленькими порциями предлагать новые способы и методы оздоровления и укрепления организма. Ребенку интересно, когда незнакомо, таинственно, загадочно, в игровой форме, с приятными неожиданностями и сюрпризами.

Секрет 2. Здоровье – это удовольствие. И всё, что мы делаем, сохраняя и укрепляя здоровье ребенка, доставляет удовольствие нам, родителям и нашим детям.

Секрет 3. Наши помощники в воспитании «здоровых» привычек - стихи, рассказы, частушки, небылицы.

Рациональное воспитание в семье закладывает положительные привычки ребенка на всю оставшуюся жизнь. Значит, способствует сохранению и укреплению здоровья.

Здоровье ребенка в ваших надежных родительских умах.

Удовольствие в воспитании здоровых привычек приводят к удовлетворенности итогами проделанной работы. А это – эмоциональное состояние приятности, радости, когда родители и дети достигают поставленной цели!

Чего Вам искренне желаем!

Группы здоровья детей от 3 до 5 лет.

В возрасте от 3 до 5 лет многие родители сталкиваются с таким понятием, как «группа здоровья», и это не удивительно, ребёнок скоро пойдет в детский сад или школу, и это будет иметь большое значение в планировании его занятий.

Несмотря на то что, группу здоровья определяют практически сразу после рождения, родители не всегда точно знают, что это означает. Давайте попробуем разобраться. Всего

существует 5 групп здоровья, которые определяются различными критериями.

1 группа здоровья

К этой группе относятся дети, не имеющие проблем со здоровьем. Физическое и психическое развитие ребенка должны соответствовать возрасту. Дети этой группы не имеют пороков развития или других нарушений внутренних органов.

2 группа здоровья

К этой группе относят детей, которые могут иметь небольшие проблемы со здоровьем, например, ребенок может страдать аллергическим заболеванием или иметь лишний вес. В эту группу попадают дети, которые часто болеют какими-либо заболеваниями, например ОРЗ. Также к этой группе относится ребенок, который страдает хроническим заболеванием, но в стадии стойкой ремиссии не менее 3 лет, т. е. без стадии обострения. В группу могут быть отнесены дети, которые имеют порок развития, не осложненный другим заболеванием. Дети, относящиеся ко 2 группе здоровья должны находиться под более тщательным наблюдением.

3 группа здоровья

К этой группе относятся дети, которые имеют хроническое заболевание с различными периодами ремиссии и обострения. Эти дети имеют сохраненные функциональные возможности, не имеют осложнения основного заболевания, могут присутствовать физические недостатки с компенсацией.

4 группа здоровья

К 4 группе относятся дети, имеющие хронические заболевания с частыми периодами обострения. У ребенка могут присутствовать физические недостатки, ограничения функциональных возможностей, осложнения основного заболевания. Эти дети имеют значительное нарушение в здоровье, но их самочувствие в целом сохранено.

5 группа здоровья

Это самая тяжелая группа здоровья. Дети 5 группы могут иметь тяжелые физические недостатки, хроническое заболевание с частыми обострениями и осложнениями. В эту группу попадают дети-инвалиды.

Эта классификация по группам является несколько условной. Группу здоровья должен определить педиатр с учетом состояния ребенка и всех обследований.

Игры и упражнения, направленные на укрепление физического и психического здоровья детей.



1. Дыхательная гимнастика.

Цель: Формирование умения ритмично и мягко дышать; воспитание силы воли. Встать прямо.

Руки в стороны. Руки скрестить на груди с обхватом грудной клетки, и - вдох; руки в стороны - выдох; то же с поворотом влево, вправо.

2. Упражнение «Тайны дыхания».

Цель: Правильное дыхание; воспитание здорового духа человека.

Правильное дыхание значительно улучшает самочувствие. Частота дыхания, глубина вдохов и выдохов оказывают влияние на все функции организма, включая деятельность мозга. Сядьте прямо, чтобы позвоночник был совершенно выпрямлен, взгляд направлен вперед, руки положите на колени. Дышите ритмично. Когда ритм

установится, начинайте дышать, зажимая пальцами то одну ноздрю, то другую. Сначала зажмите левую ноздрю, вдыхая воздух через правую ноздрю (3-5 секунд), выдох сделать через левую ноздрю (3-5 секунд). Затем вдох через левую и выдох - через правую ноздрю.

3. Упражнение «Наши верные друзья».

Цель: Упражнение для глаз; снятие эмоционально-психического и физического напряжения; воспитание чувства радости.

1. Зажмурить глаза (5-6 раз).
2. Погладить веки (от переносицы к вискам).
3. Круговое движение глазами.
4. Посмотрели направо вниз - налево вверх, налево вниз - направо вверх.
5. Вытянуть палец, смотрим на кончик пальца - палец к носу смотрим на кончик пальца (5 раз).
6. Движением глаз описываем «восьмёрку».

4. Упражнение «Ох!».

Цель: Профилактика близорукости; отображение эмоциональных состояний с помощью мимики; воспитание любви к природе.

1. Сморщить лоб, поднять брови (удивиться), расслабить лоб, постараться сохранить лоб абсолютно гладким, хотя бы в течение одной минуты.
2. Нахмуриться (сердиться) - расслабить брови.
3. Расширить глаза (страх, ужас) - расслабить веки.
4. Расширить ноздри (вдыхаем запах; выдыхаем страстно) - расслабление.
5. Зажмуриться (ужас, конец света) - расслабить веки.
6. Сузить глаза (китаец задумался) - расслабиться.
7. Поднять верхнюю губу, сморщить нос (презрение) - расслабиться.

8. Показать зубы - расслабить щёки и рот.
9. Оттянуть вниз нижнюю губу (отвращение) – расслабление.

5. Упражнение «Ветер».

Цель: Улучшение зрительно-моторной координации; развитие воображения и фантазии; воспитание чувства дружбы. Выполним упражнение «Ветер». Ветер дует нам в лицо, Закачалось деревцо. Ветер тише, тише, тише. Деревцо всё выше, выше.

(Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на слова «выше, выше» - выпрямляются. Нарисовать в воздухе обеими руками симметричные рисунки.) Симметричные рисунки улучшают зрительно-моторную координацию, облегчают, в дальнейшем, процесс письма.

6. Упражнение «Если нравится тебе».

Цель: Быстрое восстановление после перегрузки всех систем организма; развитие произвольного внимания.

Если нравится тебе, то делай так: (два щелчка пальцами над головой).

Если нравится тебе, то делай так: (два хлопка в ладоши).

Если нравится тебе, то делай так: (два хлопка за коленками).

Если нравится тебе, то делай так: (два притопа ногами).

Если нравится тебе, то ты скажи: «Хорошо!» (хлопаем в ладоши).

Если нравится тебе, то и другим ты покажи (топаем ногами).

Если нравится тебе, то сделай всё! (прыжки на месте).

7. Упражнение «Оловянный солдатик».

Цель: Развитие чувства равновесия, уверенности; тренировка вестибулярного аппарата; воспитание нравственного роста человека.

И.П. - основная стойка. Сгибаю ногу, поднять её к туловищу и, обхватив колено руками, сильно прижать бедро к груди. Задержаться в таком положении по возможности дольше (15-20 секунд).

Дыхание ровное, спокойное. Смотреть прямо перед собой.
На одной ноге стой-ка,
Будто ты солдатик стойкий.
Ногу левую - к груди,
Да смотри, не упади.
А теперь стой на левой,
Если ты солдатик смелый.

8. Упражнение «Руки».

Цель: Релаксация рук; формирование умения произвольно концентрировать внимание на заданных группах мышц; воспитание добросердечности.

1. Потереть ладони.
2. Похлопать в ладоши.
3. Соединить пальцы рук вместе и с силой нажимать на кончики пальцев (10-15 раз).
4. С силой сжать пальцы рук в кулак, разжать. Повторить 10-15 раз.
5. Вращение кулаками вправо, потом влево (по 10 раз), потрясти кистями рук. Дети слушают стихотворение и продолжают выполнять упражнение.

Как не надо кормить ребенка.

1. Не принуждать.

Пищевое насилие – одно из самых страшных насилий над организмом и личностью. Никакого откармливания. Ребенок не сельскохозяйственное животное.

2. Не навязывать.

Прекратите принуждения в мягкой форме.

3. Не ублажать.

Ничего сверх необходимого. Разнообразие – да, но не нужно никаких изысков. Еда – не средство послушания и не средство наслаждения, еда – это средство жить.

4. Не торопить.

Темп – дело сугубо личное. Спешка всегда вредна.

5. Не отвлекать.

Ребенку и так непросто концентрировать свое внимание на правильном обращении с пищей и столовыми приборами, поэтому не стоит добавлять ему различные отвлекающие факторы.

6. Не потакать, но понять.

Встречаются дети со своими пищевыми прихотями. Если нужно, посоветуйтесь с доктором. При некоторых заболеваниях должны быть пищевые запреты.

7. Не тревожиться и не тревожить.

Нервная обстановка во время еды совершенно недопустима. Ваше ежесекундное заглядывание в тарелку никак не поможет ребенку, а вот ваша нервозность может передаться малышу и она вряд ли будет хорошим подспорьем в процессе поглощения пищи.

Нужен ли ребёнку дневной сон?

Дети, посещающие детский сад, довольно быстро свыкаются с тем, что "тихий час" для них обязателен. Увы, но в большинстве семей нет традиции, укладывать детей спать днём в выходные дни. Вот и получается, что "детсадовские" дети по выходным отдыхают от режима, а малыши, не посещающие детский сад, зачастую и вовсе лишены дневного сна. Большинство педиатров, детских невропатологов и опытных родителей считают, что до 6 лет каждому ребенку просто необходимо около двух часов дневного отдыха. И чем младше ребенок, тем больше он нуждается в этом отдыхе. К четырём годам дети отдают сну около 12-ти, а с шести лет - 10-ти часов. Уже к 7-8 годам организм начинает перестраивается на исключительно ночной сон. С этого времени от привычки спать днём можно отвыкать.

Многие мамы, перестав укладывать малышей днем, оправдываются тем, что сделать это практически невозможно. И все же, если вы проявите немного настойчивости, послеобеденный отдых наверняка наладится. Во-первых, для того, чтобы быть здоровым. Освободив малыша от дневного сна, вы создаете почву для его повышенной возбудимости, быстрого утомления, задержки нервно-психического, а в сложных случаях и физического развития. Наблюдается ослабление иммунитета, склонность к простудам и инфекциям, задержки роста. Такие дети часто устают. Во время сна организм вырабатывает особые вещества позволяющие организму лучше адаптироваться к повышенным нагрузкам. Доводов "за" дневной сон предостаточно. Но многие родители идут на поводу детей и утверждают, что идти против воли ребёнка совершенно бессмысленно. Конечно, очень часто за этим стоит простое нежелание тратить время и нервы на непростой процесс укладывания карапуза спать против его желания. Некоторым детям в возрасте до 6-ти лет нужно до получаса для нормального засыпания, а родителям или некогда, или просто не хочется возиться с капризным ребёнком столько времени. Не ленитесь, этим вы мешаете собственному ребёнку нормально

развиваться.

Многие дети не хотят укладываться спать днем, потому что не хотят быть похожими на "маленьких". В этом случае оптимальный способ убедить малыша спать - просто прилечь вместе с ним, рядом. Увидев, что вы тоже начали укладываться, дети довольно быстро успокаиваются и засыпают.

Носики – курносики сопят...

Погода осенью оставляет желать лучшего. В сырую погоду дети и взрослые подвержены острым респираторным заболеваниям. Практически все респираторные заболевания вызываются вирусами и протекают они с известными нам всем симптомами: кашлем, покраснением горла, головной и мышечной болью, недомоганием, подъемом температуры, насморком.

В первые дни болезни из носа, как правило, все "течет", но через 2-3 дня слизь начинает густеть, и количество выделений уменьшается. Если насморк инфекционный, то у малыша появляется температура, слабость. Если неинфекционный, то ребенок постоянно чихает, у него чешется нос. Если ребенок чихает и есть другие симптомы заболевания, посещать детский сад не рекомендуется, так как могут заразиться другие дети, а у самого ребенка могут возникнуть серьезные осложнения - отит, гайморит, фронтит. Режим больного ребенка должен зависеть от его состояния. Если есть температура, слабость, ломота в костях, - ребенку лучше не вылезать из-под одеяла. А если через пару дней после прекращения жара малыш чувствует себя нормально, можно вернуться к обычному режиму дня. Температуру в комнате лучше поддерживать на уровне 20-21 градусов, частые проветривания облегчают дыхание и уменьшают насморк. Одним из проявлений инфекции часто бывает потеря аппетита. Если ребенок не хочет есть, не надо настаивать. Лучше попробуйте приготовить что-нибудь из его любимых блюд. Рацион выздоравливающего ребенка должен быть богат хорошо усвояемым белком, витаминами,

жирами растительного происхождения. В острый период заболевания необходимо больше пить. Это могут быть морсы, чай, овощные отвары. Очень полезно заваривать ребенку следующие фиточаи, например, из травы зверобоя, березовых почек, цветков ромашки аптечной, цветков календулы, листьев черной смородины, цветков липы. Но будьте осторожны. Важно облегчить дыхание у ребенка через нос. Если выделения из носа очень сильные, можно закапать сосудосуживающие капли. При выборе капель необходимо учитывать возраст ребенка и правильно подобрать концентрацию раствора (обязательна консультация педиатра). Не раздражает слизистую оболочку носа физраствор (однопроцентный раствор поваренной соли), его можно использовать с начала заболевания, но особенно он эффективен в период загустения слизи.

Нос "внутри" имеет сложное строение. Чтобы капли попали во все носовые ходы и носоглотку, лучше их закапывать в положении лежа на спине, при запрокинутой назад голове. Еще более эффективно использовать не капли, а дозированные спреи, которые орошают всю слизистую оболочку и в вертикальном положении. Если из-за частого сморкания возникло покраснение в области носа, в области верхней губы, можно использовать мази. Их надо нанести на раздраженный участок кожи очень аккуратно, чтобы не попасть в глаза и нос.

А теперь несколько слов о "Бабушкиных рецептах" от простуды. В настоящее время науке известно, что эффект от горчичников, банок, растираний не был доказан. А детям делать такие процедуры еще и опасно: невозможно определить, когда горчичники начинают обжигать кожу ребенка, а выделяемые горчицей летучие вещества могут вызвать приступ астмы. А вот горячая ножная ванна - очень даже эффективное средство. Если у ребенка нет температуры, пусть он сядет на стульчик и опустит ноги в тазик с теплой водой (40-42 градуса). При такой процедуре расширяются сосуды ног и уменьшается отек верхних

дыхательных путей. Особенно эта процедура полезна при ложном крупе (ларингите). Продолжительность ее должна быть не более 15-20 минут, после чего ребенка нужно уложить в постель, надеть ему на ноги шерстяные носки и дать теплое питье.

Если есть возможность, можно провести физиотерапевтические процедуры: кварц на подошвы ног, УВЧ на область носа.



Советы по профилактике плоскостопия

Плоскостопие – это состояние деформации стопы, при котором уменьшаются своды стопы.

Плоскостопие различают врожденное и приобретенное. Врожденное плоскостопие встречается в 11,5% случаев, остальные 88,5% случаев плоскостопия – приобретенное плоскостопие. Основной причиной приобретенного плоскостопия является слабость мышц и связок, поддерживающих свод стопы. Развитию плоскостопия у детей может способствовать рахит, мышечная гипотония и другие заболевания нервной системы, травмы стоп, излишняя статическая нагрузка на свод стопы. Неправильно распределенная нагрузка на свод стопы может возникать так же вследствие ношения неподходящей обуви.

Профилактика плоскостопия у детей.

Профилактика плоскостопия у детей раннего возраста – до начала хождения – заключается в профилактике и лечении рахита, нервных патологий, укреплении мышц и связок стопы с помощью гимнастики и массажа.

С того времени, как ребенок начинает ходить большое значение имеет подбор правильной обуви. Для профилактики плоскостопия рекомендуется купить ортопедическую обувь для детей. Даже если

вы выбираете детскую обувь в обычном магазине, обувь должна соответствовать определенным требованиям.

Для профилактики плоскостопия у маленьких детей, обувь должна плотно обхватывать стопу, но не давить на нее. Обязательно наличие жесткого задника и небольшого каблучка высотой 0,3-0,5 мм. Подошва должна гнуться. После 3-х лет детям, не имеющим плоскостопия уже можно носить обувь с мягким задником и каблуком до 1см.

При наличии плоскостопия нужно носить специальную ортопедическую обувь или вкладывать в обувь ортопедические стельки.

Гимнастика для профилактики плоскостопия у детей и взрослых

Для профилактики плоскостопия у детей предлагается ряд упражнений. Их полезно делать и взрослым. Эти упражнения можно делать между делом, занимаясь сидячей работой, при ходьбе или стоя в ожидании (например, в очереди). Все упражнения нужно выполнять не менее 10 раз. Выполнять гимнастику нужно ежедневно, лучше по несколько раз в день.

Упражнения в положении сидя:

1. Сгибаем и разгибаем пальцы ног.
2. Большим пальцем одной ноги проводим по голени впереди снизу вверх, повторяем большим пальцем другой ноги.
3. Гладим подошвой и внутренней поверхностью стопы одной ноги голень другой ноги. Повторяем то же самое упражнение наоборот.
4. Сидя прямо, ноги стоят на полу под прямым углом, тянем носки на себя вверх и опускаем на пол.
5. Соединяем подошвы стоп друг с другом.
6. Круговые движения стопами.
7. Поднимаем выпрямленные ноги – сначала поочередно, потом обе вместе.
8. Зафиксировав носки на полу, разводим пятки максимально в стороны.

9. Отрываем от пола пятки, зафиксировав носки, затем отрываем от пола носки, зафиксировав пятки.

10. Большими пальцами ног перекладываем с места на место небольшие предметы, например карандаши или камушки

11. Катаем стопой мячик.

Упражнения при ходьбе:

- Ходьба на носках.
- Ходьба на пятках.
- Ходьба на внешней стороне стопы.
- Ходьба, поджав пальцы.
- Ходьба с поднятыми пальцами.
- Ходьба по траве, песку, гальке. В домашних условиях или в детском саду можно ходить по рассыпанному гороху или фасоли.

Упражнения стоя:

- Приподнимаемся на цыпочки. Кстати, это упражнение так же очень полезно для профилактики варикозного расширения вен.
- Поднимаемся на цыпочки, затем опускаемся на наружные своды стопы, затем возвращаемся в исходное положение стоя.
- Стоим на внешних сторонах стоп 30-40 секунд.
- Приседания не отрывая пяток от пола.
- Повороты вправо-влево, опираясь при этом на наружную сторону соответствующей стопы.

Знаете ли вы, что:

- Две трети болезней взрослых заработаны в детские годы.

- Чем более крепким и здоровым будет ребенок, тем легче он будет овладевать знаниями в школе, быстрее приспособится к современным условиям жизни.
- Малоподвижные ленивцы долго не живут и, наоборот, все долгожители - деятельные и подвижные люди.
- Высокоразвитый интеллект берет свое начало в человеческой подвижности и деятельности рук.
- Лучшие педагоги - это родители. Они для детей и компас, и маяк, и барометр.