Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Курагинский детский сад № 8 «Лесная сказка» комбинированного вида»

**«Здоровье детей**

**в руках родителей»**

Медсестра – Червяткина О. И.

На сегодняшний день, происходящие в обществе и в образовании перемены предъявляют новые требования к характеру и качеству отношений дошкольного учреждения и семьи. Особая роль отводится семье и подчеркивается, что именно родители являются первыми педагогами своих детей, а дошкольное учреждение создается им в помощь.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени.

Решая эти задачи, педагоги дошкольного образовательного учреждения не только стремятся к тому чтобы отсутствовали болезни у детей, а к тому чтобы у детей в гармонии было развито полное физическое и эмоциональное благополучие. Первостепенное значение уделяется вопросам здоровья детей и организации условий для его охраны и укрепления. Важно не просто заставлять детей заниматься спортом, а привить интерес и любовь к спорту, привить привычку к ведению здорового образа жизни.

Для воспитания здорового ребёнка в нашем детском саду мы используем разнообразные по форме и содержанию физкультурные занятия, физкультминутки, утренние гимнастики и упражнения после сна. Поводим пальчиковую, дыхательную гимнастику и гимнастику для глаз. Проводим беседы о здоровом образе жизни. Приучаем детей к правилам личной гигиены.

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей, Научного центра здоровья детей РАМН, за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 9% от контингента детей, поступающих в школу. Лишь 5-7% дошкольников здоровы, 30-35% страдают хроническими заболеваниями, свыше 60% имеют функциональные отклонения.

В настоящее время неблагоприятные экологические условия приводят к ослаблению иммунитета, и, как следствие к увеличению простудных заболеваний, инфекций.

Дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столом, у телевизора, компьютера и т.д.) Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие.

Темп современной жизни с использованием личного транспорта, загруженность работой родителей, зачастую не представляет возможности повлиять на малоподвижный образ жизни ребёнка своим примером. Не смотря на все обстоятельства для ребёнка, как и во все времена, семья – источник опыта, где  он находит примеры для подражания. Если мы хотим вырастить здоровое поколение, то должны решать проблемы «всем миром. Главная цель педагогов дошкольного учреждения – профессионально помочь семье в воспитании детей. Работа по оздоровлению ребёнка должна продолжаться и дома.

Позвольте прочитать вам стихотворение.

Болеет без конца ребёнок.

Мать в панике, в слезах: и страх и грусть.

- Ведь я его с пелёнок

Всегда в тепле держать стремлюсь.

В квартире окна даже летом

Открыть боимся – вдруг сквозняк,

С ним - то в больницу, то в аптеку,

Лекарств и перечесть нельзя.

Не мальчик, словом, а страданье.

Вот так, порой, мы из детей

Растим тепличное создание,

А не бойцов – богатырей.

Вот, что порой мы делаем чрезмерно заботясь о ребенке. Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми.

Здоровый, крепкий и развитый ребёнок. Как добиться этого? Как укрепить здоровье детей, избежать болезней?

- **Правильно организованный режим дня**, который оптимально сочетает период бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе,  двигательной активности и др. Кроме этого режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их  к определенному ритму.

- **Ежедневные прогулки на свежем воздухе**. Прогулка является одним из существенных компонентов режима.Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон.

-   **Не менее важной составляющей частью режима является сон**,который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы малыш ежедневно (и днем, и ночью) засыпал в одно и то же время.

**Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.**

- **Полноценное питание** – включение в рацион продуктов, богатых

витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком. Все блюда для детей желательно готовить  из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок и специй и консервантов. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши.

         Немаловажное значение  имеет режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи.

- **У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного**

**организма.** Чем раньше ребенок получит представление  о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни.

**- Проводить закаливание ребёнка.** Осуществлять закаливание следует только при полном здоровье детей.

Способы домашнего закаливания.

Дети ежедневно в любое время года 15-20 мин., играют (в одних плавках) в простые игры типа "Я на солнышке лежу", "Загораю".

- Сухое растирание салфеткой или специальной рукавицей рук, ног, плеч, груди самим ребёнком.

- Растирание раздетого ребёнка сухой салфеткой с легким пощипыванием кожи и похлопыванием.

- Контрастное воздушное закаливание (из теплого помещения дети попадают в «холодное»).

     -Хождение босиком. При этом укрепляются своды и связки стоп, идет профилактика плоскостопия. В летний период предоставляйте детям возможность ходить босиком по горячему песку и асфальту, по мелким камешкам и шишкам, которые действуют как сильные раздражители.

        -Контрастный душ – наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях.

         (После непродолжительной зарядки ребенок встает под душ, обливается водой 36 – 38 градусов в течение 30 – 40 секунд, затем температура воды снижается на 2 – 3 градуса, а продолжительность обливания сокращается до 20 – 25 секунд. Процедура повторяется 2 раза. Через 1 – 1,5 недели разница температур воды возрастает до 4 – 5 градусов и в течение 2 – 3 месяцев доводится до 19 – 20 градусов).

- Закаливание носоглотки. Полоскание рта и горла со снижением температуры является методом профилактики заболевания носоглотки. (Полоскание горла начинается  при температуре воды 36 – 37 градусов, снижается каждые 2 – 3 дня на 1 градус и доводится до комнатной.)

**- Благоприятная психологическая обстановка в семье**

- **Приобщение детей к занятиям физической культурой**. Кроме занятий в кружках и секциях можно заниматься с ребенком дома. Но при этом *нужно соблюдать несколько важных правил*:

* Заниматься нужно в хорошо проветренном помещении, оптимальная температура — 20-22°C (не ниже) или на улице.
* Лучше всего заниматься ежедневно в одно и то же время.
* Начинать следует с более легких упражнений, постепенно их усложняя.
* Нужно чередовать упражнения для разных групп мышц.
* Очень важно не давить на ребенка, не ругать его, если у него что-то не получается.
* При плохом самочувствии нужно прекратить занятия, пока не наступит улучшение.

**Советы родителям**

**по физическому воспитанию дошкольников.**

**Совет 1.**

Поддерживайте интерес ребёнка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте своё пренебрежение к физическому развитию. Пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребёнок. Часто ребёнок живёт под грузом запретов: не бегай, не шуми, не кричи громко.

**Совет 2.**

Высокая самооценка - один из мощных стимулов для ребёнка выполнять любую работу, будь то домашнее задание или утренняя гигиеническая гимнастика. Всемерно поддерживайте в своём ребёнке высокую самооценку - поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите ещё большее старание. На занятиях физической культурой необходимо выдерживать единую «линию поведения» обоих родителей - не должно быть противоположных распоряжений (мама - «хватит бегать»; папа - «побегай ещё минут пять»). Если это происходит, ни о каком положительном отношении ребёнка к физкультуре просто не может быть и речи.

**Совет 3.**

Наблюдайте за поведением и состоянием своего ребёнка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не могут понять, почему ребёнок капризничает, не выполняет, казалось бы, элементарных распоряжений родителей. Причиной могут быть и усталость, и какое-то скрытое желание. Постарайтесь понять причину его негативных реакций. Не жалейте времени и внимания на то, чтобы установить с ним душевный контакт.

**Совет 4.**

Ни в коем случае не настаивайте на продолжении тренировочного занятия, если по каким-то причинам ребёнок этого не хочет. Нужно, прежде всего, выяснить причину отказа, устранить её и только после этого продолжить занятие.

**Совет 5.**

 Не ругайте своего ребёнка за временные неудачи. Ребёнок делает только первые шаги в неизвестном для него мире, а потому он очень болезненно реагирует на то, когда другие считают его слабым и неумелым. Особенно остро это проявляется, если родители не знают, как дать ребёнку понять, что они уважают его чувства, желание и мнения.

**Совет 6.**

Важно определить индивидуальные приоритеты ребёнка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения. Например, ребёнок хочет подражать своему любимому герою книги или кинофильма, но каких-то качеств, ему не хватает. В этом случае не удивляйтесь, если ваш ребёнок вдруг попросит купить ему гантели или навесную перекладину для подтягивания.

**Совет 7.**

Не меняйте слишком часто набор физических упражнений. Если комплекс ребёнку нравится, пусть он выполняет его как можно дольше, чтобы прочно усвоить тот или иной навык, движение.

**Совет 8.**

Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава. Всё должно делаться «взаправду».

**Совет 9.**

Не перегружайте ребёнка, учитывайте его возраст. Никогда не заставляйте ребёнка выполнять физические упражнения, если он этого не хочет. Приучайте его к физической культуре исподволь, собственным примером.

**Совет 10.**

Три незыблемых закона должны сопровождать вас в воспитании ребёнка: понимание, любовь и терпение.

Хотелось бы подвести итог выше сказанного. Физическое воспитание - один из основных компонентов общего воспитательного процесса, без которого невозможно гармоничное развитие ребенка. Регулярные занятия физкультурой и спортом в семье и образовательном учреждении позволяют повышать сопротивляемость детского организма внешним неблагоприятным воздействиям, содействовать оздоровлению ослабленных от рождения детей, а также укреплять внутрисемейные отношения.

Главными воспитателями ребёнка являются родители, а помогает им в этом детский сад. Именно родители - это пример подражания для детей. Именно от родителей зависит образ жизни ребёнка. Воспитание и здоровье ваших детей в ваших руках.