

Консультативный материал по оздоровлению детей младшего возраста



Доверяй, но проверяй!

Не смотря на то, что ваш ребенок выглядит здоровым и бодрым, перед походом в сад нужно пройти диспансеризацию. В первую очередь это нужно вам самим, чтобы потом не кусать локти, что вовремя не распознали ту или иную болезнь. А во – вторых, это простое правило поведения человека в коллективе – если сам болен, не заражай других.

Итак, пройдите всех полагающихся врачей, сделайте все полагающиеся прививки (в том случае, конечно, если вами не принято решение от них отказаться) и тогда уже со спокойной совестью идите в детский сад.



Как готовить овощи, чтобы сохранить витамины.

Чтобы сохранить питательную ценность овощей, необходимо правильно их обрабатывать и готовить. Мыть овощи нужно в холодной проточной воде. Помните, что основная часть витаминов и минералов в овощах находится под кожурой, поэтому чем тоньше вы их почистите и крупнее порежете, тем меньшие будут потери витаминов.

При необходимости отварить овощи лучше всего это делать в неочищенном виде, чтобы витамины, содержащиеся в них, меньше разрушались. А еще лучше, если вы их стушите, испечете на гриле или в духовом шкафу, либо приготовите на пару. Зелень лучше всего класть уже в готовые блюда, а если все же необходимо их проварить, то не более 5 минут.

Чтобы улучшить работу иммунной системы ребенка в зимний период, необходимо витаминизировать его питание на протяжении лета и осени. Осень очень богата на созревшие фрукты и овощи, которые являются главной кладовой витаминов и полезных микроэлементов. Поэтому в осенний период обязательно вводите в рацион своих детей овощи, такие как капуста, морковь, сладкий перец и многие другие. Получив достаточное количество витаминов, организм ребенка будет лучше сопротивляться различным вирусным и инфекционным заболеваниям.



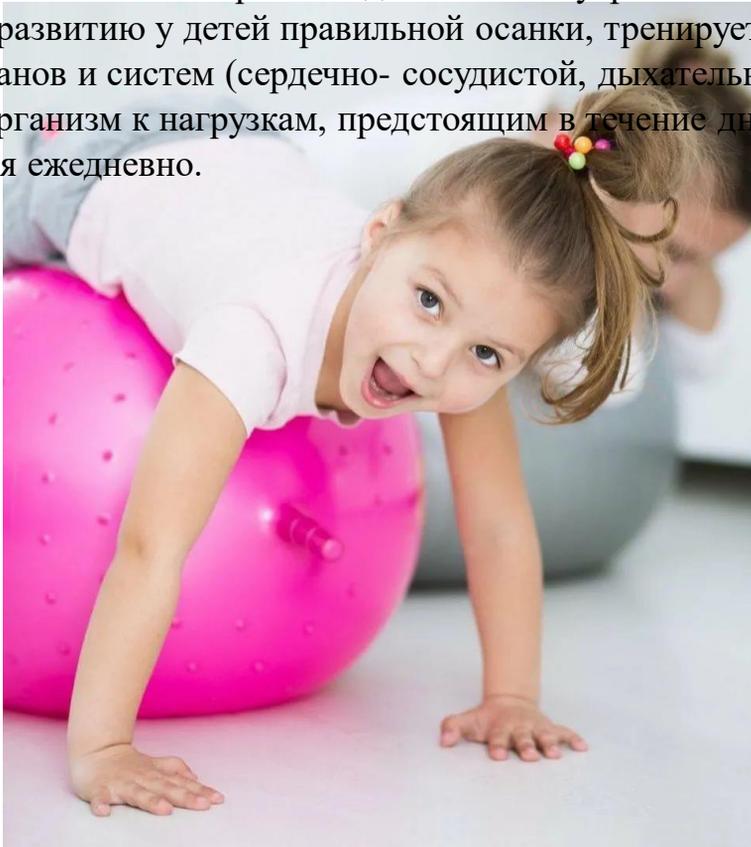
Заботимся о здоровье ребенка

Формирование здорового образа жизни в детском саду является одной из важнейших задач воспитания ребенка. Для решения данной проблемы применяются следующие технологии:

- физическое воспитание
- режим дня
- закаливание

Физическое воспитание ребенка в условиях дошкольного учреждения является важной задачей воспитания здорового малыша. Для решения этой проблемы применяются следующие формы работы с детьми: физкультурные занятия, оздоровительные мероприятия, спортивные мероприятия, проводимые с родителями. Как на занятиях, так и в повседневной жизни воспитатель учитывает индивидуальные особенности каждого ребенка. Степень индивидуальной восприимчивости ребенка зависит от ряда причин: питания, состояния здоровья, санитарно-гигиенических условия, состояния окружающей среды. Полноценное питание, свежий воздух, чистота тела, своевременное занятие физкультурой – все это способствует выработке иммунитета.

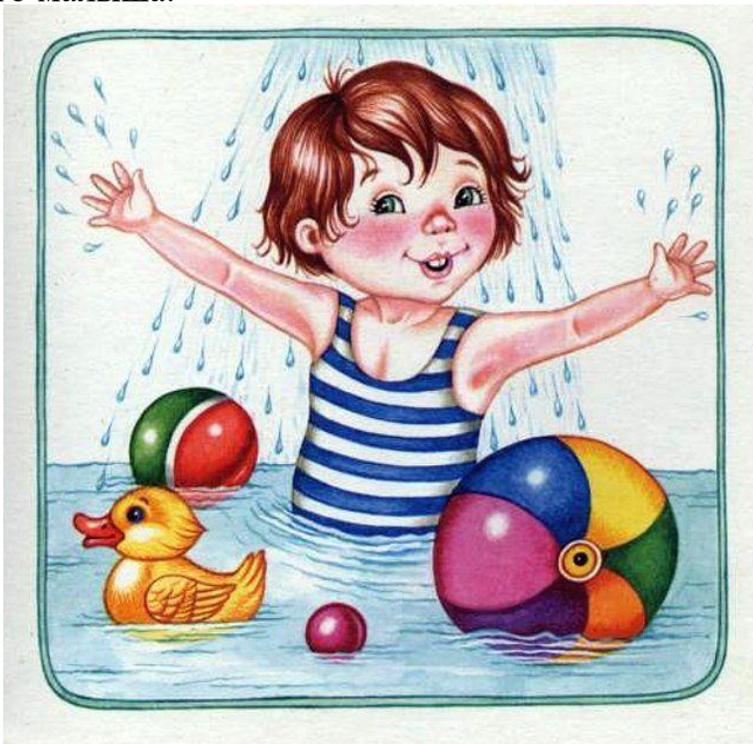
Режим дня – это правильное распределение времени и правильная последовательность в удовлетворении основных физических потребностей организма: сна, питания, бодрствования. Значение режима заключается в том, что он способствует нормальному функционированию внутренних органов, обеспечивает уравновешенное бодрое состояние, предохраняет нервную систему от переутомления. Одним из элементов режима дня является утренняя гимнастика, которая способствует развитию у детей правильной осанки, тренирует и усиливает деятельность всех органов и систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и др.), подготавливает организм к нагрузкам, предстоящим в течение дня. Утренняя гимнастика проводится ежедневно.



Закаливание

Один из основных способов повышения сопротивляемости организма к инфекциям и простудным заболеваниям. Во второй младшей группе это – ходьба по корректирующим дорожкам, ребристым доскам, принятие воздушных, солнечных ванн, водных процедур (мытьё рук до локтей, мытьё ног в летний период), прогулки. В основе закаливания лежит процесс образования условных рефлексов, благодаря которым и достигается наиболее совершенное приспособление организма к постоянно меняющимся условиям внешней среды. Воздух – это один из способов закаливания. Врач Г.Н. Сперанский рекомендовал родителям гулять с детьми каждый день, в любую погоду, т.к. «день, проведенный без прогулки, потерян для здоровья». При этом очень важно следить за тем, как одет ребенок. Одежда должна соответствовать погоде и не стеснять движений ребенка. Солнце также является одним из факторов закаливания. Оптимальное использование солнечных лучей благоприятно сказывается на функции ряда физиологических систем – улучшает общее состояние организма, состав крови, усиливается обмен веществ, повышаются защитные силы организма, эмоциональный тонус, улучшается сон. Необходимо учитывать и бактерицидное действие солнечных лучей. Время принятия солнечных ванн варьируется от времени года.

В дошкольном учреждении малышей с самого раннего возраста приучают применять все выше изложенные технологии, делать это в системе, последовательно. Но ни одна педагогическая задача не может быть выполнена без участия родителей. Поэтому педагогом даются необходимые рекомендации, которые мамы и папы применяют дома, тем самым создавая условия для благоприятного развития здорового малыша.



Формирование здорового образа жизни у детей 3-4 лет в детском саду

Формирование здорового образа жизни в детском саду является одной из важнейших задач воспитания ребенка. Для решения данной проблемы применяются следующие технологии :

- физическое воспитание
- режим дня
- закаливание



Физическое воспитание ребенка в условиях дошкольного учреждения является важной задачей воспитания здорового малыша. Для решения этой проблемы применяются следующие формы работы с детьми: физкультурные занятия, оздоровительные мероприятия, спортивные мероприятия, проводимые с родителями. Как на занятиях, так и в повседневной жизни воспитатель учитывает индивидуальные особенности каждого ребенка. Степень индивидуальной восприимчивости ребенка зависит от ряда причин: питания, состояния здоровья, санитарно- гигиенических условий, состояния окружающей среды. Полноценное питание, свежий воздух, чистота тела, своевременное занятие физкультурой – все это способствует выработке иммунитета.

Режим дня – это правильное распределение времени и правильная последовательность в удовлетворении основных физических потребностей организма: сна, питания, бодрствования. Значение режима заключается в том, что он способствует нормальному функционированию внутренних органов, обеспечивает уравновешенное бодрое состояние, предохраняет нервную систему от переутомления. Одним из элементов режима дня является утренняя гимнастика, которая способствует развитию у детей правильной осанки, тренирует и усиливает деятельность всех органов и систем (сердечно- сосудистой, дыхательной, нервной и др.), подготавливает организм к нагрузкам, предстоящим в течение дня. Утренняя гимнастика проводится ежедневно.

Закаливание – один из основных способов повышения сопротивляемости организма к инфекциям и простудным заболеваниям. Во второй младшей группе это – ходьба по корректирующим дорожкам, ребристым доскам, принятие воздушных, солнечных ванн, водных процедур (мытьё рук до локтей, мытьё ног в летний период), прогулки. В основе закаливания лежит процесс образования условных рефлексов, благодаря которым и достигается наиболее совершенное приспособление организма к постоянно меняющимся условиям внешней среды. Воздух – это один из способов закаливания. Врач Г.Н. Сперанский рекомендовал родителям гулять с детьми каждый день, в любую погоду, т.к. «день, проведенный без прогулки, потерян для здоровья».

Воспитание потребности в здоровом образе жизни у детей 2-3 лет осуществляется по следующим направлениям

1. Привитие культурно-гигиенических навыков.

Известно, что самые прочные привычки, как полезные, так и вредные, формируются в детстве. Вот почему так важно с самого раннего возраста воспитывать у ребенка полезные для здоровья навыки, закреплять их, чтобы они стали привычками.

Проблема формирования культурно-гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста является одной из самых актуальных при воспитании детей этого возраста. И насколько она изначально продумана, спланирована и организована, зависит, будет ли она способствовать укреплению здоровья, физическому и психическому развитию, а так же воспитанию культуры поведения. Главное то, что в этом возрасте происходит быстрое и прочное формирование стереотипов действий, с одной стороны, весьма затруднительна их ломка – переделка с другой. Иначе говоря, ребенок легко воспринимает определенную последовательность действий, но очень трудно осваивает изменения в ней.

Для достижения эффективности формирования культурно-гигиенических навыков нами был разработан перспективный план, который состоит из 2-х разделов – это изучение на занятиях и повседневная жизнь, где использовались разные формы организации: дидактические игры, игры – упражнения, беседы, чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций, картин, наблюдения, показ инсценировок, рассказывание, заучивание, сюжетно-ролевые игры.



Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи

Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение разговаривать, писать, читать. Уход за собой дарит человеку ощущение чистоты, здоровья: каждая клеточка организма начинает жить в оптимальном режиме, не огорчая её владельца. Сколько радости доставляет человеку ощущение хорошо и слаженно работающего организма!

Важно, чтобы малыш усвоил, что в его теле нет органов, отделов ненужных, некрасивых, что обо всех частях тела надо одинаково постоянно заботиться и в первую очередь содержать в чистоте. Нельзя заставлять свой организм долго ждать, если возникла потребность в уринизации, дефекации и т. д.

Приучаем ребёнка к гигиеническому индивидуализму: своя расчёска, своя постель, свой горшок, свой носовой платок, своё полотенце, своя зубная щётка.

Подводим детей к пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного здоровья, но и здоровья окружающих.

Обучение организовываем не только на занятиях, но и в повседневной жизни, когда возникают ситуации, наталкивающие детей на принятие решения по этой проблеме.



Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма

Оформили альбом “ Правила поведения для малышей”, куда подобрали иллюстрации и стихи к положительному и негативному воздействию на организм человека. Особое внимание обращаем на значимость для организма сна, прогулки, еды и других режимных процессов. Разработали план закаливающих мероприятий соответствующих возрасту детей.

Формирование привычки к ежедневным физкультурным упражнениям.

Одним из показателей здорового образа жизни является отношение человека к движениям, к физкультурным упражнениям, к использованию их в своей жизнедеятельности. Сегодня результаты исследования двигательной активности детей третьего года жизни просто пугают. За время пребывания в детском саду ребёнок находится в движении всего 1,5 – 2 ч! Для решения этой проблемы мы разработали двигательный режим, а также пополнили физкультурный уголок нестандартными пособиями для выполнения физкультурных упражнений. Формирование потребности семьи (*родителей*) ребенка в здоровом образе жизнедеятельности и личного примера в укреплении и сохранении здоровья. Главными союзниками в нашей работе по формированию привычки к здоровому образу жизни у малышей являются родители. С первых дней знакомства с ними, мы показываем и рассказываем всё, что ждёт их детей в нашем детском саду, обращая особое внимание на вопросы, связанные со здоровьем детей. Выслушиваем их просьбы относительно питания, сна, одежды ребёнка. Все медицинские и закаливающие процедуры проводим с согласия родителей. Но, главное, на что в первую очередь направлена наша работа – это доказать, что без их участия мы не сможем добиться хороших результатов, только они являются самым ярким примером для своих детей.

Родители активно принимают участие в спортивных совместных мероприятиях, посещают открытые просмотры физкультурных занятий, прогулки и т. д., оказывают помощь в приобретении и изготовлении физкультурных атрибутов, обучаются упражнениям выполняемым их детьми с целью проведения подобных игр – занятий дома.

Таким образом, необходимо с малых лет приобщать ребенка в семейном и общественном воспитании к здоровому образу жизни формировать у малыша навыки охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих. Здоровье ребёнка в наших руках!





ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ С РАННЕГО ВОЗРАСТА

Сезодня каждый родитель должен осознавать, что физическое воспитание своего ребенка нужно начинать с раннего возраста. Многие врачи сейчас говорят о том, что уже более половины детей школьного возраста больны. Наиболее распространенным заболеванием среди детей является искривление позвоночника. Так называемый сколиоз. И в большинстве случаев сколиоз является не врожденным, а приобретенным. Почему же он возникает? Да, наверное, потому, что сейчас очень мало внимания уделяется физическому развитию детей. И, как следствие, дети вырастают слабыми. Их мышцы не способны выдерживать даже небольшие нагрузки. Они не могут длительное время удерживать позвоночник в правильном положении. Отсюда и возникают различные искривления. А в большинстве школ уроками физической культуры пренебрегают. На них детям не дают даже того минимума, который предусмотрен программой. Значит, можно сделать вывод: для того, чтобы ваш ребенок вырос сильным и здоровым, нужно проводить его физическое воспитание самостоятельно, не полагаясь на учителей, школу, и т.д.

Тренировки. Заниматься с детьми физической подготовкой можно с самого раннего возраста. Первым этапом являются занятия с собственным весом. Т.е. без гантелей, штанги и прочего железа. Этот этап является очень важным. С самого начала нужно дать понять ребенку, что физическая культура - это хорошо, нужно его заинтересовать. Ни в коем случае не нужно заставлять ребенка!!! Это только лишь нанесет вред. В этом случае у ребенка физическая культура будет ассоциироваться с угрозами, страхом. Этого допускать нельзя. Нужно поговорить с ребенком, объяснить, что занятия принесут ему пользу, сделают его сильным, здоровым, красивым... Тогда тренировки будут проходить с максимальной пользой. Ведь задача физического воспитания заключается не только в развитии силы, но и в духовном, моральном воспитании.

На что следует обратить внимание. Тренировки не должны быть частыми. Они не должны переутомлять ребенка, т.к. это вредно для растущего организма. Питание должно быть полноценным, т.к. занятия физической культурой потребуют дополнительных энергетических затрат. Но это не значит, что порции нужно увеличить в несколько раз. Каждый должен есть столько, сколько он хочет. У ребенка повысится аппетит, и он сам скажет вам, какими должны быть порции. Занятия лучше проводить на свежем воздухе, если это позволяют погодные условия. Нельзя заниматься непосредственно перед или после еды, а также перед сном.

На первом этапе для тренировок специального оборудования не понадобится.



Чем отличается ОРВИ от гриппа



	ОРВИ	Грипп
Начало болезни:	Болезнь развивается постепенно	Грипп настигает внезапно
Температура:	Повышается постепенно, редко бывает выше 38,5°C	За несколько часов температура может резко подскочить до 40°C. Высокая температура держится 3-4 дня.
Общее состояние:	Удовлетворительное	Резкое ухудшение. Появляются озноб, обильное потоотделение, сильная головная боль, часто в висках и в области глаз, светобоязнь, головокружение, ломота в мышцах и суставах.
Насморк:	Обязательный симптом	Обычно не бывает
Боль в горле:	Першение в горле, покраснение – постоянный спутник простуды	Не всегда
Кашель:	Часто сухой	Сильный кашель, боль в области груди
Чихание:	Часто	Редко
После болезни:	Небольшая слабость, которая быстро проходит после выздоровления	Утомляемость, слабость, головная боль, раздражительность и бессонница могут сохраняться на протяжении 2 - 3 недель после окончания болезни.



Кишечные инфекции у детей

Памятка для родителей



Заражение человека кишечными инфекциями происходит при попадании выделяемых больным или носителем возбудителей к здоровому человеку. Холерой и дизентерией можно заразиться через воду, в которую попали возбудители этих заболеваний, поэтому в профилактике этих тяжелых инфекций важнейшую роль играет доброкачественное водоснабжение (или употребление кипяченой воды при его отсутствии). Сальмонеллезом можно заразиться через продукты животноводства — мясо скота или птицы. Поскольку ветеринарный контроль не всегда в состоянии выявить зараженное мясо, важнейшая мера профилактики — разделение на кухне посуды и утвари, используемой для обработки сырых продуктов и готовых блюд. Профилактика кишечных инфекций требует неукоснительного соблюдения общегигиенических мер в быту, при приготовлении пищи и во время еды. В летнее время все пищевые продукты следует закрывать от мух. Готовая пища должна храниться в холодильнике: при низкой температуре, даже в случае попадания в пищу микробов, они не смогут размножиться. К заболеванию может привести и неразборчивость при покупке продуктов, употребляемых в пищу без термической обработки — с рук, вне рынков, где они проходит санитарный контроль. Первая помощь ребенку с пищевым отравлением состоит в освобождении желудка от всего съеденного — собственно, на это и направлен защитный рвотный рефлекс. Ребенку надо промыть желудок. После каждого эпизода рвоты ребенку надо дать выпить достаточно большой объем воды (грудному ребенку — 100 мл, ребенку 2–7 лет — 400–500 мл), в воде лучше растворить питьевую соду (3–4 чайных ложки на 1 литр). Другие лекарственные средства в раствор вводить не следует, так как это не поможет больному, но может вызвать побочные эффекты. Надо уложить ребенка, согреть его и помочь при рвоте. Рвотные массы желательно собрать в стерильную (прокипяченную) банку — они могут понадобиться для бактериологического исследования с целью установления источника инфекции. Поскольку рвота может вести к обезвоживанию, по ее окончании важно напоить ребенка (дробными порциями) сладковатым чаем, морсом. Важно усвоить, что при любой кишечной инфекции ребенок должен много пить; не стоит бояться, что он выпьет больше, чем надо. Если рвота прекратилась, то через 4–6 часов можно предложить ребенку поесть. Старшим детям лучше дать легкие полужидкие блюда (суп, кашу). Прекращение рвоты еще не означает выздоровления; после нее может развиваться понос, что также потребует лечения. Ребенка с любым видом диареи следует показать врачу, который

ОСТРЫЕ КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ

Острые кишечные инфекции (ОКИ) - это группа заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта.



Пути передачи. Все кишечные заболевания имеют фекально-оральный механизм передачи, т.е. заразиться можно через пищу, воду, контактно-бытовым путём.

Источником ОКИ - являются больные люди или бактерионосители, у которых отсутствуют симптомы заболевания, но они выделяют возбудителей в окружающую среду.

Опасность. Когда мы употребляем продукты, не задумываясь о том, насколько они свежие, где они хранились, едим невымытыми руками - подвергаем себя серьёзной опасности!



Симптомы заболевания:

- боль в области живота;
- тошнота, рвота;
- озноб, повышение температуры;
- диарея;
- выраженная интоксикация и обезвоживание в тяжелых случаях.

При первых признаках заболевания немедленно обратитесь за медицинской помощью, не занимайтесь самолечением!

Чтобы уберечь себя от заражения, необходимо:

- Соблюдать правила личной гигиены, тщательно мыть руки с мылом перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета, после прихода с улицы.
- Тщательно мыть фрукты, овощи, ягоды перед употреблением.
- Приготовленную пищу оставлять при комнатной температуре не более двух часов.
- Соблюдать температурный режим и сроки хранения продуктов в холодильнике.
- Отказаться от приобретения продуктов у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли.
- Не допускать соприкосновения сырых продуктов (мясо, овощи, фрукты, яйца, морепродукты) и тех, которые не будут подвергаться термической обработке (колбаса, масло, сыр, творог, хлеб). Переносить и держать их в разных упаковках! Использовать отдельные кухонные принадлежности (ножи, доски, посуду)!
- Обращать внимание на сроки годности продуктов, особенно скоропортящихся - варёная колбаса, салат, творог, молоко, пирожные и т. д.
- Не купаться в водоёмах, где купание не рекомендуется или запрещено.



Помните! Соблюдение этих простых правил поможет Вам предохранить себя от заболеваний острыми кишечными инфекциями.

1 июня
Международный день защиты детей



ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА У ДЕТЕЙ



Пища, богатая
клетчаткой и пищевыми
волокнами



Отказ
от избыточного
количества
сахара



Здоровый образ
жизни, двигательная
активность



Благоприятный
психологический
климат



Регулярные
профилактические
осмотры



ОРВИ: ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ

1. Тепло одевайтесь



2. Пейте больше жидкости: морсы, соки, компоты, травяные чаи с медом



3. Употребляйте продукты пчеловодства (мед, перга, маточное молочко)



4. Принимайте витамины: аскорбиновую кислоту, витамины А и группы В



5. Включите в рацион свежие фрукты, овощи и зелень



6. Проводите влажную уборку



7. Избегайте стрессовых ситуаций



8. Нормализуйте свой сон



Профилактика простудных заболеваний

Лучший способ избежать простудных заболеваний держаться подальше от тех, кто уже заболел. Многие думают, что человек особенно подвержен простудам, когда он утомлен или когда ему холодно. Но это никогда не было доказано. Человек, привыкший к холодной погоде, вырабатывает способность сопротивляться простудам. Вот почему дети любого возраста и зимой, и летом должны проводить на улице несколько часов и спать в прохладной комнате. Поэтому же их не следует слишком тепло одевать для прогулки и слишком тепло укрывать ночью.

В домах и квартирах, которые слишком жарко отапливаются зимой, у людей сохнет носозлотка, что понижает сопротивляемость инфекциям. Воздух в комнате при температуре 23–24°C слишком сухой. Многие тщетно пытаются увлажнить комнатный воздух, поставив кастрюли с водой на батареи. Но этот метод почти не дает эффекта.

Самый верный способ обеспечить достаточную влажность воздуха – поддерживать комнатную температуру в пределах 20–21°C. Тогда вам не придется заботиться о влажности. Купите надежный комнатный термометр (проверьте его правильность).

Забудьте себе правило смотреть на термометр несколько раз в день. Как только температура поднимется выше 20°C, выключите отопительную систему. Сначала вам это покажется лишней домашней заботой, но прожив в течение нескольких недель при температуре 20°C, вы будете небезразлично себя чувствовать в комнате, где жарко.

Каково влияние питания на способность организма сопротивляться простудам? Разумеется, каждый ребенок должен быть обеспечен полноценным питанием. Но никем не доказано, что ребенок, который уже получает относительно разнообразное питание, будет реже простуживаться, если в его рационе уменьшить количество одного продукта и увеличить количество другого. Ну, а витамины? Правда, что человек, почти лишенный витамина А, более подвержен простудам и другим заболеваниям. Но к детям, получающим сравнительно хорошее питание, это не относится, потому что витамин А содержится в избытке в молоке, масле, яйцах, овощах.

