

МКДОУ Здвинский детский сад «Солнышко» общеразвивающего вида

Педагогический проект

«Будь здоров без докторов»

подготовительная к школе группа «Гномики»



Руководители проекта: Н.М.Шешегова
Г.С.Казанцева

Здвинск, 2016

Проект «Будь здоров без докторов»

Вид проекта: практико-ориентированный

Цель: Создание оптимальных условий для охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия; формирования привычки здорового образа жизни.

Задачи проекта

Образовательные:

- Дать знания об основах безопасности жизнедеятельности; о здоровье человека и способах укрепления; о гигиене здоровья
- Научить элементарным приемам сохранения здоровья.

Воспитательные:

- Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста.
- Воспитывать желание у детей заботиться о своем здоровье.
- Формировать у дошкольников потребность в положительных привычках.

Профилактические:

- Развивать у детей потребность в активной деятельности.

Введение

Здоровье – это сложное понятие, которое включает характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

Сегодня уже ни у кого не вызывает сомнения положение о том, что формирование здоровья – не только и не столько задача медицинских работников, сколько психолого-педагогическая проблема. Очевидно, что без формирования у детей и взрослых потребности в сохранении и укреплении своего здоровья, сегодня задачу не решить.

Актуальность проекта

В последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из основных задач, которые стоят перед обществом. Актуальность проблемы определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста.

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма.

Принципы:

- Комплексность использования природных факторов, всех средств физического воспитания
- Систематичность и последовательность
- Индивидуально - дифференцированный подход

Участники проекта:

- воспитатели подготовительной группы
- воспитанники ДОО – подготовительная группа
- родители воспитанников

Сроки проведения: 24 февраля 2016 – 4 марта 2016г.

Этапы реализации проекта

1 этап – подготовительный

- Подбор материалов для реализации проекта.
- Работа с методическим материалом, литературой по данной теме.
- Беседы с родителями.

2 этап - основной (практический)

Мероприятия по работе с детьми:

- **Беседы**
 - «Что я знаю о здоровье?» (Приложение 1)
 - «Я и мое настроение» (Приложение 2)
 - «Как работает сердце человека?» (Приложение 3)
 - «Если хочешь быть здоров - закаляйся» (Приложение 4)
 - «Чтобы быть здоровым надо...»
 - «Режим дня» (Приложение 5)
 - «Как люди заботятся о своем здоровье?» (Приложение 6)
 - «Одежда и здоровье» (Приложение 7)
 - «Спорт-залог здоровья» (Приложение 8)
- **Дидактические игры**
 - «Угадай настроение»
 - «Гигиена кожи»
 - «Я умею одеваться»
 - «Хорошие привычки»
 - «Полезная и вредная еда»
 - «Съедобное - несъедобное»
 - «Чтобы быть здоровым надо...»
 - «Как готовиться ко сну»
 - «Где мы были, мы не скажем, а что делали покажем»
- **Опытно – экспериментальная деятельность**
 - Измерение своего роста (Приложение 9)
 - Нахождение пульса (Приложение 9)
 - Прослушивание сердца в фонендоскоп (Приложение 10)
 - «Зачем человеку язык?»

«Не видим, но чувствуем»

- **Чтение художественной литературы**

«Я расту» А.Барто

«Девочка чумазая» А.Барто

«Мойдодыр» К. Чуковский

«Дружим с водой» Г. Зайцев

Заучивание пословиц о здоровье

Ю. Тувим «Письмо ко всем детям по одному важному делу»

- **Просмотр мультфильма «Про Бегемота, который боялся прививок»**

- **Рисование**

«Дети делают зарядку» (Приложение 11)

«Дети гуляют зимой на улице» (Приложение 11)

- **Рассматривание иллюстраций**

Энциклопедия - «Тело человека»

Иллюстрации «О здоровье»

Иллюстрации «Виды спорта»

Иллюстрации «Полезные и вредные привычки»

- Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры - ежедневно после приема пищи

- Утренняя гимнастика – ежедневно (Приложение 12)

- Гимнастика после дневного сна – ежедневно (Приложение 13)

- Физическая культура – 3 раза в неделю (1 раз на улице) (Приложение 14)

Мероприятия по работе с родителями

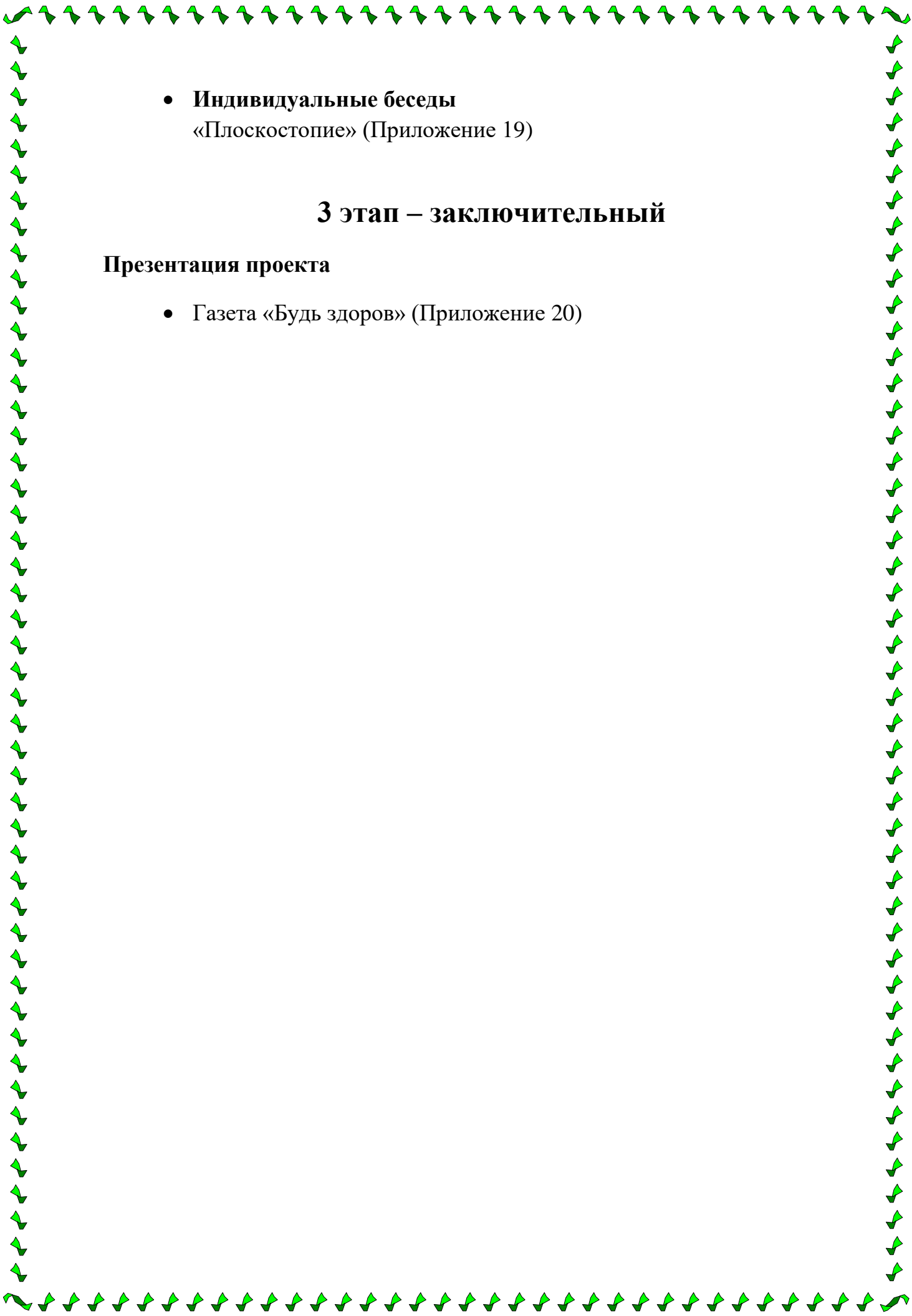
- **Консультации**

«Режим дошкольника» (Приложение 15)

«Закаливание» (Приложение 16)

«Без лекарств и докторов» (Приложение 17)

«Профилактика простудных заболеваний у детей» (Приложение 18)

- 
- **Индивидуальные беседы**
«Плоскостопие» (Приложение 19)

3 этап – заключительный

Презентация проекта

- Газета «Будь здоров» (Приложение 20)

Беседа «Что мы знаем о здоровье»

Дети, я думаю, что вы все согласитесь, что очень приятно чувствовать себя всегда здоровым, всегда бодрым и всегда веселым! Так говорили древние греки про здоровье: «В здоровом теле — здоровый дух». Много пословиц и поговорок про здоровье было сложено и русским народом. Вы слышали такие: «Здоровье дороже золота», а может «Здоровье ни за какие деньги не купишь».

А вы задумывались ли о том, что у нашего здоровья есть немало добрых и очень верных друзей?

- Сейчас мы вместе подумаем, что человеку помогает быть здоровым?

- Вы ответили правильно! Это прохладная и чистая вода, которой мы каждый день умываемся, также обливаемся, даже, может, обтираемся по утрам. Вода закаляет наш организм, вода прогоняет сон, вода очищает кожу, смывает с нее грязь, пот и даже болезнетворные микробы.

Утренняя зарядка- это второй наш друг.

Ведь под звуки бодрой и ритмичной музыки мы с вами идем быстрым шагом, то бежим, то приседаем, то делаем наклоны назад и вперед, вправо и влево, берем, обруч, мяч или скакалку.

Всегда после утренней зарядки у нас повышается настроение, у нас появляется аппетит. Мы знаем, что зарядка помогает включиться в дневной ритм, регулируя работу всех органов.

- А как вы думаете, что нам еще помогает быть здоровыми?

Совершенно верно! Это теплые солнечные лучи и это свежий воздух. Особенно очень полезный воздух в хвойных, еловых, сосновых и борах. Такой воздух — это настоящий целительный настой, он благоухает ароматами хвои и смолы.

В борах, в лиственных лесах, а также в воздухе содержится очень много фитонцидов. Это особые летучие вещества, убивающие всех вредных микробов. То есть фитонциды — это тоже наши друзья!

Дети, представьте себе лентяя, он редко моет руки, он не стрижет ногти. А дома у него пыль и грязь, а на кухне — целые горы немытой грязной посуды, крошки и разные объедки от еды. Мухи-грязнухи вьются вокруг них. Как вы считаете, этот человек заботится ли о своем здоровье?

Конечно, не заботится!

Вы знаете, что немытые руки, что грязь под ногтями очень часто могут стать причиной для многих опасных и заразных болезней — от желтухи или от дизентерии. Такие болезни так все люди и называют — «болезни грязных рук».

Мух в старину люди величали «вредными птичками». Потому, что летая по помойкам, по свалкам, по выгребным ямам, а после, залетая в дома, мухи переносят на своих лапках очень опасных микробов, они могут вызывать болезни.

Дети, вы уже, надеюсь, поняли, чтобы быть всегда здоровым, нужно очень следить за чистотой, нужно умываться и нужно мыть руки с мылом, также чистить зубы и обязательно стричь ногти. Всегда убирать свою комнату и также мыть посуду. В народе говорят: «Чистота — залог здоровья».

Я знаю малышей, которые не очень любят соблюдать режим дня. Они до поздней ночи могут сидеть перед экраном компьютера или телевизора, а утром встают всегда вялыми, бледными, и не выспавшимися. Они забывают замечательное правило, что: «Рано в кровать, а рано вставать — горя и хвори не будете знать!»

Все знают, что режим дня — это прекрасный друг для нашего здоровья! И если всегда в одно и то же время мы встаем с кровати, ходим на прогулку, завтракаем, обедаем, ужинаем, ложимся спать, то вырабатывается у нашего организма определенный биологический ритм, он помогает сохранять организму здоровье и бодрость.

Движение - еще об один наш преданный друг.

Давайте подумаем, разве может быть здоровым человек, что ведет малоподвижный образ жизни, который большую часть своего времени проводит в кресле, лежит на диване

Конечно, не может!

А почему? Потому что его мышцы, сердце не тренируются. Человек не дышит свежим воздухом, ему не достаточно солнечных лучей, кислорода.

Очень малая подвижность всегда ослабляет здоровье!

А если двигаться, а особенно на свежем воздухе, то это нас делает сильными, ловкими, закаленными!

Роликовые коньки, велосипед, самокат... Как на них чудесно мчаться по дорожкам. Лето всегда дарит нам солнечный свет, тепло и возможность купаться в озере и речке, играть в футбол, волейбол и другие веселые подвижные игры на улице.

Зимой, когда на улице все белым-бело, когда деревья и кусты наряжаются в тёплые пушистые снежные тулупы, то можно покататься на лыжах и санках, можно поиграть в хоккей или покружиться вокруг сияющей огнями ели на коньках .

Все физические упражнения, которые проводятся в детском саду, все занятия с физкультуры в школе, все посещения спортивных секций, все они помогают нам укреплять наше здоровье, все закаляют тело и волю, все делают нас смелыми и очень сильными.

Я хочу здоровым быть
Буду с лыжами дружить.
Подружусь с закалкой,
С обручем, скакалкой,
С теннисной ракеткой.
Буду сильным, крепким!

А теперь ответьте на такие вопросы:

- Каких друзей для нашего здоровья вы знаете? Расскажите о них.
- Какие водные процедуры вы делаете по утрам?
- Делаете ли вы ежедневно утреннюю зарядку? Чем она полезна для здоровья?
- Почему неряхи и грязнули часто болеют?
- Вы соблюдаете режим дня? Чем он вам помогает?
- Что же дарит нам движение?
- А какие подвижные игры вам нравятся?
- Так почему полезно всем ходить на прогулку в лес или в парк?

Беседа «Я и моё настроение»

Ребята! Давайте сядем в круг.

Возьмемся за руки, друзья! (все берется за руки)

Друг другу улыбнемся.

Мы пожелаем всем добра и скажем:

«Здравствуй, солнце!»

– Ребята, я хочу прочитать вам стихотворение. Послушайте, пожалуйста.

Настроение пропало.

Я везде его искала:

Под диваном, под столом,

Во дворе и за углом,

Я звала его, сердилась,

А оно не находилось!

И тоскую, и грущу.

Может, я не там ищу?

Без следа исчезло прямо...

А потом вернулась мама.

Как ей это удалось? –

Настроение нашлось!

– Догадались, о чем мы сейчас будем говорить? Правильно, о настроении. Что же такое настроение? Да, вы правы, настроение – это душевное состояние человека. Оно может быть разным: спокойным, радостным и грустным.

Иногда мы чувствуем себя очень плохо, даже отвратительно. То, что происходит с нами, напоминает что-то неприятное и мрачное. И тогда настроение похоже на мутную лужу в плохую погоду (беру стакан с водой и высыпаю в него глину).

Иногда настроение похоже на праздничный салют – яркое, как разноцветные искорки, а мир вокруг кажется таким разноцветным, как вода в этом стакане (бросаю в стакан блёстки и палочкой их размешиваю). В такие моменты у нас замечательное настроение!

Но настроение не всегда похоже на салют, иногда оно как озеро в хорошую, летнюю погоду – спокойное, тихое и очень-очень светлое. Тогда мы чувствуем себя хорошо и уверенно (беру стакан с чистой водой). В это время настроение похоже на чистую воду.

– Ребята, посмотрите на картинки (на доске несколько рисунков – лица детей с разным настроением). Кто изображен на картинках? Да, дети с разным настроением. Как вы узнали, что у них разное настроение? Правильно, по выражению лица. Объясните, пожалуйста, какое настроение у ребят на картинках.

– Какое настроение у этого ребенка? (Подвожу ребенка к мольберту).

– Как вы определили настроение детей на картинках? Правильно, по выражению лица, т.е по мимике. С помощью мимики мы можем показать какое у нас настроение: веселое, грустное или сердитое.

– Ребята, давайте поиграем в игру «Передавалки». Будем передавать друг другу разное настроение. Я передаю своему соседу справа – улыбку, ты передаешь улыбку следующему.

Передай улыбку соседу (по кругу).

Передай «сердилку» (сердитое выражение лица).

Передай «испуг».

Передай «страшилку».

Передай «смешилку».

– Ребята, также как погода в природе, наше настроение может меняться. От чего же портится наше настроение?

– Знаете, люди с разным настроением совершенно по-разному смотрят на мир. Вот послушайте интересное стихотворение (звучит стихотворение М.Щеловановой):

Какое сегодня утро?

Сегодня плохое утро!!

Сегодня скучное утро!!

И, кажется, будет дождь...

Почему же плохое утро?

Сегодня хорошее утро!!

Сегодня весёлое утро!!

И тучи уходят прочь!!

– Ребята, нужно ли ждать, когда пройдёт плохое настроение? А вы знаете, что улучшает наше настроение?

– А теперь я хочу прочитать вам стихотворение «Секрет хорошего настроения».

Если вы скучаете.

Если вы зеваете.

Или плакать хочется.

Или носик морщится,

Значит надо...

Значит надо...



Надо весело скучать!

Так давайте...

Так давайте...

Улыбаться и визжать!

Можно рядышком присесть,

Поболтать и песню спеть.

Глазками подмигивать,

Приседать, подпрыгивать.

И конечно...

И конечно...

Веселиться и мечтать!

И конечно...

И конечно...

Карандашики достать,

Белый листик, кисти, краски...

Фантазируйте и красьте!

Настроение увидит,

Как вам весело живётся.

Пожалеет, что сбежало

И опять домой вернётся.



Засияют ваши глазки,

И заплещет язычок.

Вот такой секретик счастья.

Не забудь его, дружок!

- О чем мы сейчас с вами говорили?

– Да, конечно о настроении, о том какое оно бывает и как его можно улучшить.

– Я я хочу улучшить ваше настроение и приготовила вам маленький сюрприз (дарю всем детям эмблемы со смайликом «Улыбка»).

Беседа «Как работает сердце человека?»

Воспитатель. Помните, на занятии по физкультуре мы слушали, как часто и громко билось сердце. Что же такое сердце? Как оно работает?

Ставит на мольберт плакат с изображением сердца.

Сердце человека работает как мощный насос, который гонит кровь по всему организму. Небольшое, величиной примерно с кулак, оно расположено почти в середине грудной клетки. Ребра защищают его от повреждений.

Предлагает детям сжать кулак и приложить его к груди, показывая приблизительный размер и место расположения сердца.

Сердце работает, не останавливаясь, в течение всей человеческой жизни, перекачивая кровь по тонким эластичным трубкам – кровеносным сосудам. Посмотрите на тыльную поверхность руки. Вы увидите под кожей голубоватые линии – это сосуды, по которым непрерывно движется кровь.

Дети рассматривают сосуды.

Если поступление крови к какому-либо органу прекратится – случится беда. Например, если снабжение кровью головного мозга прервется хотя бы на секунду, это приведет к потере сознания. Если руку перетянуть жгутом больше чем на час, прервав в ее сосудах движение крови, ткани руки могут погибнуть.

Воспитатель перетягивает палец ниткой на некоторое время. Дети наблюдают за изменением цвета кожи.

Благодаря работе сердца кровь находится в непрерывном движении. Она переносит ко всем органам кислород и необходимые для жизни полезные вещества; помогает нашему организму бороться с микробами; при царапинах или порезах, засыхая и превращаясь в корочку, закрывает ранку.

Когда человек болеет, у него меняется состав крови. И для того, чтобы поставить правильный диагноз, врачи делают анализ крови, рассматривают ее капельку под микроскопом.

Здоровое сердце бьется ровно и ритмично. Мы с вами можем услышать его биение. На теле человека есть места, где можно почувствовать пульс, - движение крови, которую выталкивает при сокращении сердце.

Воспитатель предлагает детям прощупать пульс в области лучевой артерии (обхватив рукой лучезапястный сустав и прижав пальцами кожу на его тыльной поверхности) или в области сонной артерии (приложив пальцы к передней поверхности шеи).

При физической нагрузке сердце начинает сокращаться чаще и сильнее.

Проводится физкультминутка, по окончании которой дети вновь пытаются прощупать пульс, отмечают его учащение.

Чтобы прослушать, как работает сердце, врачи используют специальные приборы и аппараты.

Воспитатель демонстрирует детям стетоскоп или фонендоскоп, предлагает послушать с его помощью сердцебиение.

Воспитатель. Сердце должно работать хорошо, чтобы посылать кровь в каждую клетку организма. Если мало двигаться, вести сидячий образ жизни, оно слабеет, поэтому сердце надо тренировать, регулярно заниматься физкультурой и спортом.

Беседа «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»

Цель: Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

Задачи:

1. Закрепить представление о ценности здоровья: формировать желание вести здоровый образ жизни.
2. Совершенствовать представления о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
3. Воспитывать опрятность, умение замечать беспорядок в одежде.

Ход беседы:

Воспитатель: Ребята, сегодня мы поговорим с вами о здоровье. Кто хочет быть здоровым? (Ответы детей)

Воспитатель: Ребята, а вы знаете, что каждый человек может сам себе укрепить здоровье? Недаром говорится:

Я здоровье сберегу,
Сам себе я помогу.

Воспитатель: А как вы думаете, что нужно делать, чтобы укрепить свое здоровье.

Дети: (Заниматься физкультурой, правильно питаться, соблюдать режим дня, закаляться).

Воспитатель: И это нужно делать каждый день. А давайте начнем с самого утра. (Пальчиковая гимнастика)

Утречко

Утро настало, солнышко встало,

Эй, братец Федя, разбуди соседей.

Вставай, большак! Вставай, указка!

Вставай, середка! Вставай, сиротка

И крошка Митрошка! Привет ладошка!

Воспитатель: А еще укрепляет здоровье закаливание. Не забывайте делать важные процедуры:

Все, кто хочет быть здоров -

Закаляйтесь вы со мной.

Утром бег и душ бодрящий,

Как для взрослых, настоящий,

На ночь окна открывать,

Свежим воздухом дышать,

Ноги мыть водой холодной,

И тогда микроб голодный

Вас вовек не одолеет.

Воспитатель: Крепким стать нельзя мгновенно – закаляйтесь постепенно. Летом ребята очень полезно побегать босиком по траве, искупаться в речке. Но есть такой замечательный способ закаливания, который можно делать каждый день. (Массаж биологически активных зон «Неболейка» для профилактики простудных заболеваний).

Воспитатель:

Чтобы горло не болело, (Поглаживание ладонями шеи.)

Мы его погладим смело. (Надавливание на крылья носа и круговые движения указательными пальцами.)

Чтоб не кашлять, не чихать,
надо носик растирать.

Знаем, знаем да-да-да

Нам простуда не страшна.

Воспитатель: Беседа наша подошла к концу. Я думаю, вы запомнили, что нужно делать, чтобы быть здоровыми. (Ответы детей).

Воспитатель: Давайте подарим друг другу свои улыбки и хорошее настроение. Доброго вам всем здоровья!

Беседа «Режим дня»

-Ребята, какое у вас сегодня настроение? (*Хорошее, радостное, веселое.*)
Давайте возьмемся за руки и передадим друг другу свое хорошее настроение.

Собрались все дети в круг.

Я - твой друг и ты - мой друг.

Крепче за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся.

-Улыбка -это залог хорошего настроения. Улыбаясь, мы дарим друг другу здоровье и радость. Что еще помогает сохранять хорошее настроение?

(*ответы детей: добрые слова, хорошее самочувствие .*)

К нам в детский сад пришло письмо,

Очень странное оно?!

Загадка поможет найти вам ответ!

Зазвонил будильник.

Время всех зовет:

Маму в мастерскую,

Папу на завод... (часы)

Вопросы к детям:

-Зачем человек придумал часы?

-Именно на этот вопрос мы и постараемся сегодня ответить вместе.

Познакомимся с новым правилом сохранения здоровья«Соблюдай режим дня».

-Что же такое режим дня?

-Давайте обсудим вопрос, с чего должно начинаться утро?

-зарядки;

-водных процедур;

-дороги в детский сад.

Воспитатель: А у всех ли утро получается таким организованным?

Чтение стихотворения Л.Воронковой «Маша- растеряша».

Жила-была девочка Маша.

Утром встало солнышко, заглянуло в окно.

А Маша спит...

-Почему Маша опоздала в детский сад?

-Что вы можете ей посоветовать?

-А как вы относитесь к своим вещам?

-Что же такое режим?

Воспитатель:

-Режим дня – распорядок всех дел и действий, которые тебе нужно совершить в течение дня. Организм человека имеет одну особенность, которую нельзя забывать. Он старается соблюдать свое внутреннее расписание и страдает, когда этот порядок нарушается. Например, ты

заигрался во дворе и совсем забыл, что уже время обедать. Как ты узнаешь, что голоден, что ты почувствуешь? (*Ответы детей.*)

-Это организм твой дал сигнал, что пора обедать. Он привык получать пищу в определенное время.

Воспитатель:- Как ты узнаешь, что устал? (*Ответы детей*)

-Как ты узнаешь, что хочешь спать? (*Ответы детей*)

-Как ты узнаешь, что хочешь пить? (*Ответы детей*)

-Ребята, как вы думаете, зачем нам нужны часы? (*чтобы не опаздывать, знать который час*)

-Да вы правы, часы нам нужны для того, чтобы мы могли ориентироваться во времени, знать, когда надо проснуться, чтобы не опоздать в детский сад на утреннюю гимнастику, для того, чтобы знать наступает обед, время прогулки и сна. Так что же такое режим?

(*предполагаемые ответы детей-это выполнение дел в одно и то же время*).

-Да, режим, это когда выполняются все дела в течение дня по времени, например как в детском саду. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки, для сна и ухода домой. С этим режимом сада знакомы и ваши родители, ну а часы показывают время выполнения режима дня.

-Ребята, как вы думаете, почему одни дети успевают: и погулять с друзьями, и в кружке позаниматься, и по дому помочь, и книжку почитать. А у других только обещания и жалобы, что не успел, сделает завтра. Почему так? Кто как думает? (*не соблюдают режим дня*)

Воспитатель: Если не соблюдать правильный режим дня, нарушать внутренний распорядок, организм рассердится и поссорится с тобой. Ты садишься за стол обедать, а аппетита нет. Все кажется невкусным. Ложишься спать позже обычного времени и заснуть никак не можешь. Пора вставать, а глаза слипаются, руки и ноги не слушаются, голова клонится к подушке.

Вывод такой: необходимо соблюдать правильный режим дня – спать, есть, гулять на улице, играть и заниматься в определенное время. Тогда организму легко работать, и ты будешь чувствовать себя здоровым и бодрым.

Воспитатель: Этот секрет-режим дня. Режим помогает быть дисциплинированными, помогает укрепить здоровье, хорошо и качественно выполнить свои дела и задания. Режим – это когда все твои дела распределены четко по времени в течение дня.

Воспитатель: А теперь я хочу узнать, выполняете ли вы режим дня.

-Чтобы быть бодрым и здоровым надо ложиться спать в одно и то же время.

-А знаете ли вы, почему надо есть в одно и то же время?

-Представьте себе, что у вас внутри живет маленький человечек-желудок.

Если вы будете кормить его в разное время, то он будет капризничать и болеть. Больно будет не только ему, но и вам. Поэтому, его надо приучать к приему пищи в одно и то же время, тогда вы с ним подружитесь.

Сейчас мы познакомимся еще с одним другом, но кто он, вы должны

отгадать.

Я веселый умывальник

Умывальников начальник

И мочалок командир

Кто же это... (Мойдодыр) .

-А вы, ребята, знакомы с Мойдодыром?

Он сегодня на адрес детского сада прислал не только письмо, но и посылку.

"Письмо ко всем детям по очень важному делу":

«Дорогие, мои дети! Я пишу вам письмецо. Я прошу вас, мойте чаще ваши руки и лицо. Все равно, какой водою: кипяченной, ключевой, из реки иль из колодца, или просто дождевой.

Нужно мыться непременно: утром, вечером и днем.

Перед каждою едою, перед сном и после сна!

Тритесь губкой и мочалкой,

Потерпите не беда!

И чернило, и варенье смоют мыло и вода.

Дорогие, мои дети! Очень, очень вас прошу

Мойтесь чаще, мойтесь чище

Я грязнуль не выношу, не подам руки грязнулям

Не пойду я в гости к ним

Сам я моюсь очень часто

К вам хотел бы я приехать

Но с условием одним.

Дам вам я задание-

Пройдите испытание

Если все решите-

В гости меня ждите.

-Что вы думаете по этому поводу?

-А вы справитесь?

-А сейчас, ребята, не зевайте, я начну, а вы кончайте.

1. Помни твердо, что режим людям ... (*необходим*) .

2. Мы приучены к порядку, зря в постели, не лежим, утром делаем

...(заряду),

соблюдаем свой... (*режим*) .

3. Крепла, чтоб мускулатура занимаетесь... (*физкультурой*) .

4. Платье, обувь и жилище быть должно как можно (*чище*) .

5. Помогает нам всегда солнце, воздух и (*вода*) .

Молодцы, ребята! Вы все правильно и дружно ответили. А теперь поднимите руки, кто делает по утрам зарядку.

Я надеюсь, что теперь каждый из вас будет соблюдать режим дня.

Беседа «Как люди заботятся о своем здоровье»

1. Скажи, пожалуйста, как ты понимаешь выражение «здоровый человек»? Кого мы называем здоровым? У нас есть в группе такие дети?
2. Как, по-твоему, быть здоровым - это хорошо или плохо? Почему?
3. А ты заботишься о своем здоровье? Расскажи, пожалуйста, как ты это делаешь?
4. Какие советы ты мне дашь, чтобы не заболеть?
5. Знаешь ли ты, что такое микробы? А как защититься от них?
6. Как ты думаешь, опасно ли быть неряхой и грязнулей? Что может случиться с таким ребенком?
7. Ты считаешь себя здоровым ребенком? Почему ты так думаешь?
8. Кого в вашей семье можно назвать здоровым? Почему ты так считаешь?
9. Делаешь ли ты и твои родители утреннюю зарядку? Гимнастику для глаз? Обливаетесь ли вы водой? Как ты думаешь, это вредно или полезно? Почему?
10. Что такое вредные привычки и есть ли они у тебя? Какие вредные привычки есть в вашей семье?

Угадайте загадки.

- Ускользает как живое, но не выпущу его я,
Белой пеной пенится, руки мыть не лениться. (мыло)
- Зубов много, а ничего не ест (расческа)
- Говорит дорожка два вышитых конца,
Помойся хоть немножко, чернила смой с лица,
Иначе ты в пол дня испачкаешь меня. (полотенце)
- Хвостик из кости, а спинке щетинки
Чистит зубы чисто у маленькой Маринки. (зубная щетка)

Что нужно делать, чтобы быть здоровым? (ответы детей)

Беседа «Одежда и здоровье»

Сначала воспитатель проводит беседу с детьми по вопросам:

- Как вы себя сегодня чувствуете?
- Кто помогает нам вылечиться, кто заботиться о вашем здоровье в детском саду?
- Как вы можете сами помочь себе быть здоровыми?

Ответы детей, обобщение ответов.

Затем воспитатель предлагает рассмотреть картинки, на которых:

- зимой дети играют в майках и трусиках;
- летом дети гуляют в шубах и шапках.

Воспит. Как вы думаете, ребята, правильно ли дети оделись на прогулку?

А как правильно надо одеваться в разное время года?

Давайте ответим на этот вопрос с помощью дидактической игры «Соедини правильно» (пейзажи: весна, лето, осень, зима; одежда или деталь туалета, которая соответствует данному времени года). Обобщение ответов детей.

Затем ребята рассматривают другие картинки: люди разных профессий в соответствующей одежде (врач, космонавт, пожарный, полицейский и тп.)

Воспит. Люди каких профессий изображены на картинах? Как вы догадались? (Ответы детей)

Вот видите, ребята, одежда человека может рассказать о том, кем он работает. И человек одевает ту одежду, которая соответствует его занятию в данное время. Мы, например, никогда не увидим человека в пожарной форме загорающего на пляже. А вот сегодня вы пришли в курточках и резиновых сапожках. Почему? (ответы детей). А для чего летом одевают панаму, косынку? Так какой можно сделать вывод, по сегодняшней теме? Одежда защищает человека от жары и холода, дождя и ветра. Чтобы сохранить здоровье, не болеть, надо правильно одеваться: в зависимости от погоды и занятия в данное время.

Беседа «Спорт – залог здоровья»

Сегодня мы поговорим о спорте. Вы знаете, как называются люди, которые занимаются спортом?

Дети: (ответы детей)

Люди, которые посвятили свою жизнь спорту, называются спортсменами. Давайте с ними познакомимся (фотографии спортсменов и различных видов спорта).

Чтобы стать настоящим спортсменом, требуется много сил, энергии, здоровья, труда и желания. Настоящий спортсмен приобретает много качеств. Это - выносливость, сила, ловкость, меткость, грациозность, быстрота, стройная фигура, правильная осанка.

Однако, не все знают, чтобы добиться всех этих качеств, спортсмены очень и очень много тренируются. Изо дня в день, с утра до вечера, жизнь спортсмена проходит в тренировках. Не каждый способен на такое, да и здоровье не всем позволяет.

Но это совсем не означает, что вы не должны дружить со спортом. «Да, это мне не под силу», - скажет кто-то. А вот и нет! Вы хотите быть ловкими, меткими, выносливыми?

Дети: (ответы детей)

Как вы догадались, спорт – это, прежде всего, физкультура.

Смысл физической культуры

И в красе мускулатуры,

И в здоровье организма –

Чтоб легко идти по жизни!

Трудно в тонусе держаться?

Нужно спортом заниматься!

Сон, прервав пораньше сладкий,

Делать по утрам зарядку!

Ребята, мы ежедневно слышим знакомые слова «физкультура», «спорт». Как вы думаете, в чем отличие этих двух понятий?

Дети: физкультурой может заниматься каждый, а спортом нет.

Физкультурой может заниматься и маленький, и старенький. Спортом занимаются самые сильные, крепкие и здоровые. Но каждый физкультурник мечтает стать спортсменом. Что для этого необходимо делать?

Дети: каждое утро делать зарядку, выполнять упражнения на открытом воздухе.

Какими бывают дети, которые не любят делать зарядку, не любят физкультуру?

Дети: они слабые, часто болеют, грустные, плохо учатся.

давайте сделаем с вами зарядку и укрепим свои мышцы.

Динамическая пауза

А а теперь расскажите, какой вид спорта вам больше всего нравится. Каким видом спорта вы хотели бы заниматься?

Дети: рассказывают о понравившемся виде спорта

Измерение роста. Нахождение пульса.



Прослушивание сердца в фонендоскоп



Рисование «Дети гуляют зимой на улице»



Рисование «Дети делают зарядку»



Утренняя гимнастика



Гимнастика после сна



Физическая культура





Консультация для родителей

«Режим дошкольника»

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня.

Для детей правильно организованный режим – условие не только сохранения и укрепления здоровья, но и успешной учебы.

Режим – это рациональное четкое чередование сна, еды, отдыха различных видов деятельности в течение суток. Кроме этого режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

Огромное значение в поддержании работоспособности дошкольника имеет **сон**. Для детей дошкольного возраста нормальная продолжительность сна 10-12 часов. Недостаточная продолжительность сна вредно отражается на нервной системе ребенка: понижается деятельность коры головного мозга в ответ на раздражение.

Но для полноценного отдыха центральной нервной системы и всего организма важно обеспечить не только необходимую продолжительность, но и достаточную глубину сна. *Для этого нужно следующее:*

- приучать ребенка ложиться и вставать в одно и то же время. Когда ребенок ложится спать в определенный час, его нервная система и весь организм заранее готовится ко сну;
- время перед сном должно проходить в занятиях, успокаивающих нервную систему. Это могут быть спокойные игры, чтение;
- перед сном необходимо проветрить комнату.

- В момент засыпания ребенка, а также во время его сна нужно создать спокойную обстановку (устранить яркий свет, выключить телевизор, перестать громко разговаривать);
- ребенок должен спать в просторной, чистой, не слишком мягкой постели.

Питание. Пища нужна ребенку не только для выработки энергии и восстановления разрушенных в процессе жизнедеятельности веществ и клеток, но и для построения новых клеток и тканей. В организме ребенка процессы роста происходят особенно интенсивно. В пище должны содержаться в правильном отношении все вещества, которые входят в состав тканей человеческого организма: белки, жиры, углеводы, минеральные соли и витамины.

Белки, содержащиеся в молоке, мясе, рыбе, яйцах, – основной источник материала для построения тканей.

Жиры служат прежде всего для покрытия энергетических затрат, из них образуется жировая ткань в организме. Но избыточное количество жира в питании ведет к нарушению обмена веществ. В пище детей должны содержаться жиры животного и растительного происхождения.

Углеводы, имеющиеся в сахаре, крупе, картофеле и мучных продуктах, в основном обеспечивают организм энергией.

Минеральные вещества и витамины, способствуют нормальному росту, развитию и жизнедеятельности организма, обмену веществ.

Полноценное питание детей предусматривает соотношение белков, жиров и углеводов 1:1:3 (или 1:1:4). Если это соотношение нарушено, то даже высококачественная пища усваивается плохо.

Пища должна быть разнообразной и вкусно приготовленной. Тогда она возбуждает аппетит, съедается с удовольствием, лучше усваивается и приносит больше пользы. Ребенка учат есть не спеша, хорошо пережёвывая пищу. Он не должен разговаривать во время еды и заниматься посторонними делами, так как все это неблагоприятно отражается на выделении желудочного сока и последующим пищеварением.

В распорядке дошкольника строго предусматривается режим питания, который не должен нарушаться.

День дошкольника начинается с **утренней гимнастики**, которая благотворно действует на его общее состояние, самочувствие. Проснувшийся ребенок сонлив, у него отмечается некоторая скованность движений. После утренней гимнастики появляется чувство бодрости и повышается работоспособность. Учитывая, что мышцы ребенка недостаточно развиты, характер и количество упражнений должны быть строго дозированы. Детям дошкольного возраста рекомендуется не более 5 – 7 упражнений. Во время гимнастики ребенок должен быть легко одет: майка, трусы, тапочки. Утреннюю гимнастику необходимо проводить при открытой форточке. После гимнастики следуют водные процедуры (обтирание, обливание).

Кожа детей нежна, легко ранима, поэтому требует постоянного ухода. Ребенок должен каждый день утром и вечером мыть лицо, руки, уши и шею с мылом. Необходимо заботиться и о чистоте ног, приучать детей мыть их ежедневно, особенно летом. У ребенка должна быть собственная расческа. К навыкам личной гигиены относится и уход за полостью рта. Чистить зубы необходимо ежедневно, а после каждой еды – полоскать рот теплой водой.

Соблюдение гигиенических навыков становится привычкой ребенка; но пока эта привычка не сложилась, следует ежедневно напоминать дошкольнику о необходимости соблюдать правила личной гигиены, постепенно предоставляя ему большую самостоятельность.

Одним из существенных компонентов режима является **прогулка**. 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. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее 2 раз в день по 2 часа, летом – неограниченно.

Консультация для родителей «Закаливание»

Температурный режим помещения

Температура воздуха в помещении для детей старше года не должна превышать 17 - 19^oC. Освежение воздуха путем систематических проветриваний помещений способствует не только нормализации температурного режима помещения, но и циркуляции воздуха. В непроветриваемом помещении увеличивается содержание углекислого газа, что существенно меняет характер физиологических отравлений ребенка, в частности, гиперкапния существенно изменяет характер дыхания ребенка, его метаболизм. Отмечена и клиническая картина состояния детей, длительное время находящихся в душных, редко проветриваемых помещениях. В этих условиях у детей снижается мышечный тонус, повышается раздражительность, отмечается плохой аппетит.

В осенне-зимнее время проветривание помещения необходимо проводить 4 - 5 раз не менее чем по 10 - 15 мин. С этой целью в окне должны быть форточки или фрамуги. При открывании форточки или фрамуги воздух направляется к потолку; далее, несколько согреваясь, опускается вниз, поднимается вверх и выходит из помещения. Наилучший способ освежения воздуха - сквозное проветривание. При этом воздухообмен осуществляется в 7 раз быстрее, чем при открытой форточке. Сквозное проветривание устраивается тогда, когда детей переводят в другое помещение или когда они находятся на прогулке. С целью круглогодичного, в том числе зимнего, сквозного проветривания часть окон не закрывают наглухо. Критерием прекращения проветривания помещения является температура воздуха, которая может быть снижена на 2 - 3^o C.

Прогулка на воздухе

Детям старше 1,5 лет необходимо гулять на воздухе не менее 2 раз в день по 2,5 - 3 часа. В холодное время года прогулки должны проводиться при температуре воздуха не ниже - 15 - 16^o C. Наиболее целесообразно проводить прогулки, сочетая их с игровой или познавательной деятельностью.

Детей уже в раннем возрасте (с 2,5 - 3 лет) можно обучать кататься на лыжах, коньках, велосипеде.

В теплое время года все прогулки проводятся на открытом воздухе, а во время дождя – под навесом. Во время прогулок проводят подвижные игры, создают условия для активной деятельности детей. Рациональная одежда во время прогулок способствует двигательной активности детей. Особенно это важно зимой. Наилучшей верхней одеждой для детей 3 – 7 лет является комбинезон из шерстяной ткани и подкладки. В целом для зимы достаточно 4 – 5 слоев одежды – нательная рубашка и трусы, колготки, верхняя рубашка и штаны (для девочек платье) теплая кофточка и комбинезон. Комбинезон могут заменить рейтузы и пальто. С зимний период надевают валенки с калошами или теплы сапожки. Во время мороза до – 15 0 С дополнительно надевают шерстяные носки. Если у ребенка промокли варежки, их необходимо заменить на сухие.

Зимняя прогулка составляет 1,5 – 2 часа, причем прогулка организуется так, что первая ее часть составляет спокойную деятельность детей в течение 15 – 20 мин; подвижные игры занимают 25 – 30 мин, далее их сменяют спокойные занятия. Еще 25 – 30 мин дети могут трудиться на участке или активно играть. В конце прогулки 20 – 25 мин дети играют спокойно.


Рациональная одежда

Одежда имеет существенное значение в адаптации к средовым факторам и закаливанию ребенка, она предотвращает переохлаждение и, что не менее важно, перегревание детей. Г.Н. Сперанский отмечал негативные сдвиги в терморегуляции и в целом в состоянии здоровья детей при неправильном, чрезмерном одевании малыша, в результате чего происходит перегревание. При этом повышается температура тела, усиливается потоотделение, снижается аппетит. При систематически неправильном, чрезмерном одевании у детей могут возникнуть явления токсикоза и эксикоза. Перегревание, в целом, снижает рост и развитие детей, уменьшает иммунобиологическую реактивность организма.

Детям 4 – 6 лет в помещении необходимо надевать одежду в три слоя: нижняя рубашка и кофточка или костюм, на ноги колготки.

Здоровым детям в помещении с нормальной температурой (17 – 19 0 С) не рекомендуется носить шерстяные носки, дополнительно шерстяные свитера.

Летом в теплую и жаркую погоду ребенку надевают только трусы или шорты, майку, на голову – панамку, на ноги сандалии без носков. В прохладную погоду одежда должна быть более теплой – хлопчатобумажные джинсы, носки и рубашка или кофточка.



Детей раннего возраста выносят на воздух и укрывают в зависимости от температуры воздуха.

После прогулки ноги и руки должны оставаться теплыми. Если ноги становятся холодными, необходимо одевать ребенка теплее, особенно в холодное время.

Обувь необходимо специально подбирать так, чтобы она была свободна не только для ходьбы, но и для бега. Дети больше, чем взрослые, двигаются, бегают, играют. В этой связи обувь не должна стеснять ноги при движении. Помимо этого, в плохо подобранной тесной обуви ноги быстрее потеют и, напротив, быстрее охлаждаются в холодную погоду. Важно и то, чтобы у детской обуви по возможности были каблучки (для профилактики плоскостопия).

Консультация для родителей

«Без лекарств и докторов»

Существует достаточно домашних средств, применение которых поможет значительно облегчить состояние при простуде. Если Вы простудились, прекратите употреблять жидкости в холодном виде. В частности чай с имбирем очень полезен при простуде. Каждые 4 часа постарайтесь выпивать полстакана теплого молока с добавлением куркумы, щепотки соли и чайной ложки топленого масла. Это средство также эффективно если у вас болит горло. Поласкайте горло теплой водой с добавлением соли (1 ст. теплой воды + 1 ст. ложку соли). Смесь из равных пропорций меда и куркумы - удивительное средство от простуды. Употребляйте эту чудотворную смесь по 1 ч.л. 4-5 раз в день. Постарайтесь ничего не есть и не пить сразу после употребления этой смеси. На ночь необходимо проделать следующую процедуру: разогреть чайную ложку топленого масла (до комнатной температуры), лечь и пипеткой закапать 2-3 капли в каждую ноздрю. Обратите внимание - масло должно быть теплым, не горячим.

Три замечательных волшебных средства укрепят иммунитет ребенка и защитят его от частых простуд.

1. Адаптогены. Это вещества растительного или животного происхождения, которые в одно и то же время и тонизируют, и стимулируют детский организм. Это настойка лимонника, элеутерококка, корня женьшеня. Можно давать по 1 капле на каждый год жизни малыша. Не переживайте, что эти растворы содержат спирт – в таких малых количествах вашему ребенку они навредить не могут.

2. Натуральные соки, фрешы. Магазинные соки, которые прошли термическую обработку, таким эффектом не обладают. А вот фрешы насытят детский организм легко усваиваемыми витаминами и минералами. Особенно полезны выжимки из калины и клюквы. Разведите чистый сок напополам с водой, а потом добавьте мед.

3. Травяные чаи. Засыпьте в термос равное количество липового цвета и сушеной малины (можно потом добавлять в липовый чай и перетертую с сахаром малину), дайте чаю настояться в течение часа. Давайте ребенку пить по полстакана 1-2 раза в день незадолго до еды.

Как лечить простуду без лекарств? Ребенок все-таки подхватил простуду и заболел? Отложим пока в сторону новинки фармацевтической промышленности и воспользуемся дарами и секретами природы.

Как сбить температуру без жаропонижающих?

Сбивать температуру ниже 38 градусов лекарственными препаратами не рекомендуется. Если же температура невысокая (до 38), приготовьте отвар трав из цветов бузины, листьев березы, подорожника, шалфея, ромашки, эвкалипта и календулы. Смочите в отваре пеленку или простынку, отожмите и оберните ее ребенка, а сверху накройте теплым одеялом.

Как выгнать простуду? Если у ребенка нет температуры, устройте ему горячие ножные ванны. Попарьте малышу ножки. Налейте в тазик горячую воду, добавьте сухой горчицы и парьте малышовые ножки 10 мин, постепенно повышая температуру воды (с 37 градусов до 42). Потом хорошо промокните ступни, смажьте их козьим или барсучьим жиром (соседка моей мамы держит коз, поэтому этим продуктов растираю не только ступни, но и спинку с грудиной) и наденьте теплые шерстяные носочки.

Как лечить насморк у ребенка? Рекомендую лечить насморк старым проверенным йоговским способом. Растворяем пол чайной ложки соли с стакане кипяченой воды (негорячей) и с помощью маленькой клизмочки промываем по очереди носовые ходы у ребенка. Также можно орошать нос раствором из $\frac{1}{4}$ чайной ложки меда и 5 чайных ложек воды. Следите за тем, чтоб ребенок не запрокидывал головку, и вся вода из носа вытекала в раковину.

Как избавить ребенка от кашля? Сначала мы пили сиропы бутылками, потом бросив это бесполезное дело, дышали по старинке над кастрюлей с горячей отварной картошкой, накрывшись одеялом. Было весело, но сложно, и маленьким детям не подходит. Потом осознав всю необходимость такого приобретения, мы купили ультразвуковой домашний ингалятор. Дело пошло на лад. 10-минутная ингаляция с травяным отваром эвкалипта или минеральной водой «Боржоми» творила чудеса. Также отхаркивание стимулирует обильное питье. Заварите цветы бузины или подорожник из расчета 1 столовая ложка на стакан кипятка, дайте полчаса настояться и поите малыша теплым чаем с медом.

Как облегчить боль в горле? Если ребенок уже достаточно взрослый и умеет полоскать горло, готовьте ему полоскания: отвары ромашки, шалфея, раствор пищевой соды или меда (1 чайная ложка на стакан теплой воды + 1 чайная

ложка лимонного сока. Пусть ребенок полощет горлышко 5-6 раз в день. В раствор для полоскания можно добавить несколько капель прополиса. Прополис обладает замечательными противовоспалительными и антибактериальными свойствами. Если ребенок даже и проглотит немного настоя – это не страшно. Полезная и лечебная жидкость лишь хорошо промоет носоглотку.

Важные правила лечения простуды у ребенка:

- Все тепловые процедуры можно делать только при нормальной температуре тела.
- Эфирные масла, бальзамы, травяные настои и продукты пчеловодства нужно применять очень осторожно, если ваш ребенок – аллергик.
- Прежде чем лечить простуду у ребенка без лекарств, посоветуйтесь со своим педиатром.

Помните две простые истины:

- ✓ Быть здоровым так же легко, как им не быть!
- ✓ Нужно не бороться с болезнями, а сохранять крепкое здоровье!

Консультация для родителей

«Профилактика простудных заболеваний»

В период межсезонья и особенно в зимнее время года мы часто слышим и произносим слова — простуда, простудился. Что же такое простуда, простудные заболевания у детей?

Простудные заболевания — это многочисленные острые респираторные инфекционные заболевания (ОРВИ) и разнообразные обострения хронических заболеваний верхних дыхательных путей. Вирусы – основная причина простудных заболеваний, ОРВИ, и могут осложниться тяжелой инфекцией - гриппом.

Простуда вызвана не переохлаждением, как считали наши бабушки, а микробами и вирусами. Просто переохлажденный организм имеет сниженный иммунитет, что может способствовать быстрому заболеванию ОРВИ у детей.

Профилактика ОРВИ имеет огромное значение, но следует запомнить, что меры профилактики должны быть регулярными, постоянными, иначе однодневное закаливание или прогулка один раз в неделю не принесут желаемого результата.

Часто или редко, но все дети болеют простудными заболеваниями. Сокровенная мечта родителей – всегда здоровые дети! Для этого мало одного желания – нужна регулярность и постоянство в проведении профилактики заболеваний ОРВИ у детей.

Профилактика вирусных заболеваний у детей

Меры профилактики простудных заболеваний:

- ✓ здоровый образ жизни;
- ✓ закаливание;
- ✓ личная гигиена;
- ✓ народные средства;
- ✓ профилактические средства,
- ✓ вакцинация.

Это основные меры профилактики простудных заболеваний.

Понятие «здоровый образ жизни» включает сбалансированное рациональное питание, здоровый сон, в любую погоду (дождь, снег, ветер, туман) частые прогулки принесут лишь пользу.

- 1) Для повышения сопротивляемости организма вирусным заболеваниям, необходима профилактика простудных заболеваний у детей. И прежде всего — ребёнка надо закалять: обтирание сырым прохладным полотенцем, обливание водой, плавание в бассейне. Это поднимет тонус и развитие мышц ребенка, улучшит работу сердечно-сосудистой системы и прекрасно усилит иммунитет.
- 2) Профилактика инфекционных заболеваний у детей включает личную гигиену – необходимо приучить ребенка часто мыть руки, 2-3 раза промывать нос соленой водой, полоскать рот, избегать контактов с больными людьми – это приведет к сокращению числа простуд.
- 3) Народные средства – морсы из черной смородины, клюквы, настой шиповника, чай с лимоном, медом, травами (эхинацея, малина, эвкалипт, шалфей), чеснок, лук, квашенная капуста — помогут в борьбе с вирусами и микробами.
- 4) Поливитамины - прекрасное профилактическое средство. Прием вовнутрь одного грамма Аскорбиновой кислоты 1-2 раза в день отлично повысит иммунитет у детей.
- 5) Для профилактики простудных заболеваний у детей и их лечения следует использовать рекомендованные современной медициной такие гомеопатические средства, как анаферон, афлубин, арбидол, виферон и пр. Они созданы на основе интерферона и обладают противовирусным эффектом.
- 6) Самый эффективный способ профилактики вирусных заболеваний у детей – прививка. Вакцинацию можно проводить только здоровому ребенку, минимум через две недели после выздоровления.

Консультация для родителей

«Плоскостопие у детей дошкольного возраста»

Плоскостопие – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. Плоскостопие - это деформация стопы с уплощением ее свода (у детей обычно деформируется продольный свод, из-за чего подошва становится плоской и всей своей поверхностью касается пола).

Точно определить, есть у ребенка плоскостопие или нет, можно только когда малышу исполнится пять (или даже шесть) лет. Почему? Во-первых, детей до определенного возраста костный аппарат стопы еще не окреп, частично представляет собой хрящевую структуру, связки и мышцы слабы, подвержены растяжению. Во-вторых, подошвы кажутся плоскими, так как выемка свода стопы заполнена жировой мягкой «подушечкой», маскирующей костную основу. При нормальном развитии опорно-двигательного аппарата к пяти-шести годам свод стопы приобретает необходимую для правильного функционирования форму. Однако в некоторых случаях происходит отклонение в развитии, из-за которого появляется плоскостопие.

Факторы, влияющие на развитие плоскостопия:

- наследственность (если у кого-то из родных есть/было это заболевание, нужно быть особенно осторожным: ребенка следует регулярно показывать врачу-ортопеду,
- ношение «неправильной» обуви,
- чрезмерные нагрузки на ноги,
- чрезмерная гибкость (гипермобильность) суставов,
- рахит,
- паралич мышц стопы и голени (из-за перенесенного полиомиелита или ДЦП,
- травмы стоп.

Наиболее ранние признаки плоскостопия – быстрая утомляемость ног, ноющие боли в стопе, мышцах голени и бедра, пояснице. К вечеру может проявиться отек стопы, исчезающий за ночь.

Плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

Чем опасно плоскостопие?

Порой, родители не осознают серьезность этого заболевания, так как со стороны оно поначалу не заметно и, на первый взгляд, не оказывает значительного негативного влияния на ребенка. Однако это заблуждение может привести к печальным последствиям. Плоскостопие нарушает «рессорные» функции стопы, почти пропадает амортизация, и при ходьбе вся «отдача» (встряска) достается голени и тазобедренному суставу, что может привести к артрозам. Поэтому плоскостопие обязательно нужно профилактировать и лечить.

Профилактика плоскостопия у детей

Велико значение для профилактики плоскостопия правильно подобранной обуви. Она должна быть по ноге, Детская обувь (сандалии, тапочки) имеет совершенно плоскую подошву, без изгиба для свода стопы и тем самым деформирует ступню и мышцы ног, ведет к уплощению стопы. Детям нужна обувь на небольшом каблучке высотой 5—8 мм с упругой стелькой, крепким задником.

Предупредить плоскостопие можно также подбором специальных упражнений, способствующих развитию и укреплению мышц голени, стопы и пальцев. Наибольший эффект оказывают упражнения, если их надо выполнять босиком и по возможности несколько раз в день: утром, как только ребенок встал с постели, и после дневного сна.

Врачи рекомендуют ежедневно перед сном в течение 5 минут держать стопы ног в воде комнатной температуры. В летнее время по возможности чаще использовать ходьбу босиком по земле, песку, мелким неострым камешкам, воде.

Стенгазета «Будь здоров»

