Консультация для родителей

«Воспитание у детей дошкольного возраста здорового образа жизни»

В настоящее время пути и средства оздоровления детей – дошкольников сводится в основном к комплексу профилактических мероприятий, т.е. утверждается принцип «Здоровье — это отсутствие болезней».

Учеными доказано, что здоровье человека только на 7-8% зависит только от здравоохранения и более чем на половину - от образа жизни. Сегодня установлено, что 40% заболеваний взрослых берут свое начало с дошкольного возраста.

Дошкольнику необходимо познать особенности своего организма, возможные патологии здоровья и пути их исправления; основы управления собственным здоровьем и выживания в современных условиях жизни, т.е. уже с раннего возраста ребенок должен стать для себя врачом, психологом, физиологом, учителем, психотерапевтом, тренером. Он должен получить базовые знания, которые помогут ему в дальнейшей жизни.

Учиться управлять своим здоровьем следует с самого рождения, и успех такого обучения на начальном этапе зависит от знаний и умений воспитателей и родителей, которым, к сожалению иногда не хватает соответствующей информации о методах сохранения и защиты здоровья у детей.

Содержание воспитания здорового образа жизни у дошкольников

Дать представление о человеке: о себе, мальчиках и девочках, близких родственниках.

- Познакомить с частями тела человека (голова, туловище, руки, ноги, глаза, уши ит.д.). Каждая часть тела выполняет определенные функции.
- Учить детей мыть руки перед едой, после загрязнения, следить за чистотой лица, учить чистить зубы, содержать в порядке нос.
- Учить пользовать индивидуальным полотенцем, носовым платком, зубной щеткой, расческой, соблюдать опрятность в одежде, обуви.
- Учить тщательно, пережевывать пищу, не разговаривать во время еды, пользоваться салфеткой, сохранять правильную осанку за столом.
- Учить детей при появлении болей обращаться за помощью к взрослому.
- Разъяснять детям важность для здоровья сна, питания гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Отмечать значение тренировки мышц для здоровья человека.
- Знать подбор упражнений для того, чтобы стать ловким, сильным, выносливым, быстрым, гибким.
- Знать правила сохранения правильной осанки и подбор упражнений для укрепления мышц спины, плечевого пояса, позвоночника.
- Знать упражнения для предупреждения плоскостопия.
- Учить детей отворачиваться при чихании кашле, пользоваться при этом салфеткой или носовым платком.
- Проявление осторожность в общении с незнакомыми людьми.

Для сохранения психического здоровья необходимо заботится о профилактике неврозов у детей. Важными факторами профилактики невроза являются здоровый психологический климат в семье и в ДОУ, благожелательная психологическая атмосфера в межличностных отношениях и соблюдение правильно организованного гигиенического режима (гигиена сна, утренняя гимнастика, утренняя водная процедура, регулярный прием пищи, ежедневные прогулки).

Одно из главных условий – нормальный ночной сон. Чтобы его организовать необходимо, придерживаться следующих правил:

- Ребенка необходимо приучать ложиться в одно и то же время.
- За час-полтора до отхода ко сну следует уменьшить поток впечатлений (телевизор, радио т.т.)
- За 30-40 минут до сна можно спокойно погулять.
- Перед сном рекомендуется принимать теплые ванны продолжительностью 8-10 минут.
- Помещение, в котором спит ребенок, должно быть хорошо проветрено.
- Родителям не стоит забывать о том, что они являются примером для подражания во все периоды жизни для их малыша, и от того как поведет себя мама или папа в той или иной ситуации зависит поведение и построение жизненных принципов ребенка.

«Значение витаминов в рационе ребёнка»

Витамины очень важны для нормального роста и развития малыша. Они участвуют в окислительных реакциях, процессах кроветворения, являются регуляторами всех обменных процессов, входят в состав многих ферментов, способствуют повышению сопротивляемости к различным заболеваниям. Поскольку витамины практически не синтезируются в организме, (исключение: отдельные витамины группы В в небольшом количестве образуются кишечнике и витамин Д синтезируется в коже под воздействием солнечных лучей), то они должны поступать в организм с пищей или в виде синтетических препаратов. Количество витаминов должно соответствовать потребностям организма ребенка в них. Недостаточное или избыточное поступление витаминов может вызвать серьезные заболевания: авитаминозы, гипо- или гипервитаминозы.

Витамины делятся на две большие группы: водорастворимые и жирорастворимые. К группе водорастворимых относятся витамин С и витамины группы В, а к группе жирорастворимых А, D, Е, F.

Витамин С (аскорбиновая кислота) принимает участие во всех видах обмена, способствует росту тканей и клеток, повышает устойчивость организма к инфекциям, т.е повышает иммунитет. При недостатке витамина С возникает сонливость, вялость, раздражительность, снижается иммунитет. Основными источниками витамина С являются свежие овощи, фрукты, ягоды, зелень. Особенно большое количество витамина С содержится в шиповнике, крыжовнике, цитрусовых, черной смородине, облепихе, сладком перце, капусте, зелени. Однако витамин С очень нестоек, легко разрушается при длительном хранении, лучше всего сохраняется в кислой среде, а также в консервированных продуктах (соки, пюре).

Группа витаминов В состоит из 15 биологически активных витаминов, принимающих участие в многообразных процессах обмена. Витамин В1 влияет на состояние центральной нервной системы и органов пищеварения, участвует в важных реакциях обмена. При недостатке этого витамина нарушается пищеварение, отмечается мышечная слабость, повышенная утомляемость, снижается сопротивляемость к заболеваниям, у детей раннего возраста возникают срыгивания, отмечается вздутие живота, частые запоры. Основные источники витамина В1 — крупы (гречневая, овсяная, пшенная), бобовые (фасоль, соя, горох), мясо и субпродукты (почки, печень, сердце).

Витамин В2 способствует выработке энергии в организме, обеспечивает нормальное функционирование центральной нервной системы, органов желудочно-кишечного тракта, поддерживает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает процесс усвоения пищи. При недостаточном поступлении этого витамина ребенок перестает набирать вес и даже худеет. У него наблюдается быстрая утомляемость, кожа становится сухой, в углах рта появляются «заеды». При значительном дефиците может развиться конъюктивит и стоматит. Основные источники витамина В2 продукты животного происхождения — молоко, творог, яйца, печень, мясо; из

растительных продуктов — гречневая крупа, горох, фасоль, соя, чечевица.

Витамин В6 принимает участие в обмене белка и отдельных аминокислот, оказывает действие на жировой обмен, кроветворение, кислотообразующую функцию желудка. При недостатке этого витамина отмечается задержка роста, пониженная сопротивляемость к инфекциям дыхательных путей, неврологические нарушения, снижения гемоглобина в крови. На коже появляются сухие экземы, шелушения.

Витамин В12 играет большую роль в процессах кроветворения, участвует в белковом обмен. При недостатке этого витамина может развиться тяжелое малокровие, нарушается работа желудочно-кишечного тракта. Витамин В12 содержится в молочных продуктах, мясе, яичном желтке.

Витамин Вс (фолиевая кислота) принимает участие в процессах кроветворения, способствуя синтезу эритроцитов. Дефицит этого витамина вызывает снижение количества эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов в крови, воспаление слизистой оболочки рта, понос. Источником витамина Вс являются салат, шпинат, цветная капуста, спаржа, свекла, дрожжи, мясо, субпродукты.

Витамин РР (никотиновая кислота) входит в состав многих ферментов, стимулирующих процессы клеточного обмена, оказывает влияние на кроветворение, обладает сосудорасширяющим действием. При недостатке витамина РР возникают нарушения центральной нервной системы (беспокойство, плохой сон, раздражительность), кожи (дерматит), желудочно-кишечного тракта (понос). Витамин РР находится в мясе, крупах гречневой и ячневой, пшеничной муке и отрубях.

Витамин А (ретинол) оказывает благотворное влияние на рост организма, на устойчивость его по отношению к инфекциям. Он необходим для поддержания нормального зрения, состояния кожи и слизистых оболочек. Он содержится в рыбьем жире, субпродуктах, сливочном масле, яичном желтке, а в растительных продуктах содержится предшественник витамина А — каротин, который в организме превращается в активный витамин А. Каротин содержится в зеленых частях растений, а также в овощах и фруктах, имеющих оранжевую и красную окраску.

Витамин Е влияет на функцию эндокринных желез, замедляет разрушение в организме витамина А, С, каротина, способствует усвоению жиров, поддерживает нормальное состояние каппиляров. При недостатке витамина Е наблюдается вялость, мышечная слабость, развивается малокровие. Витамин Е содержится в зеленых частях растений, зернах кукурузы, бобовых, зелени, моркови, капусте, орехах, облепихе, яйцах, печени, растительном и сливочном маслах, зародышах злаковых.

Витамин Д регулирует обмен кальция и фосфора, стимулирует рост костной ткани. При дефиците витамина Д у детей раннего возраста возникает рахит (нарушения образования костной ткани, деформация костей). Малыши становятся раздражительными, у них нарушается сон, снижается

сопротивляемость к инфекциям, задерживается прорезывание зубов. При избыточном поступлении витамина Д у ребенка развивается гипервитаминоз, снижается аппетит, нарушается сон, отмечаются симптомы интоксикации, ребенок теряет в весе. Витамин Д содержится в печени трески, рыбьем жире, икре рыб, сливочном масле, сметане, яичном желтке. Этот витамин синтезируется под воздействием солнечных лучей, поэтому самый эффективный способ профилактики рахита — это регулярные прогулки с ребенком на свежем воздухе.

Необходимо хорошо понимать, что только при правильном питании витамины оказывают надлежащее действие. Недостаток витаминов в организме малыша зависет как от малого содержания их в рационе, так и от недостаточного поступления с пищей других веществ. Так при недостатке белка витамины выводятся из организма. Витамины А, D, Е усваиваются организмом лишь при достаточном количестве жира в пище. Возрастает потребность в витамине В1 при избыточном содержании в пище углеводов, а В1 и В6 при недостатке ненасыщенных жирных кислот.



«Чтоб здоровье сохранить, научись его ценить»

В современном мире, когда вокруг маленького человека столько соблазнов, только родители способны и должны оградить его от вредных привычек, неправильного питания, пассивного, малоподвижного образа жизни и других опасных факторов сокращающих человеческую жизнь.

Если вы, родители сейчас уделите достаточно внимания здоровью своего ребенка, то в будущем он обязательно оценит вашу заботу и внимание о нем, он навсегда будет вам благодарен за самый важный подарок в жизни каждого человека- здоровье…

Уважаемые родители не забывайте, что ключ к успеху в укреплении и сохранении здоровья вашего ребенка- в разумном физическом, интеллектуально-личностном развитии.

Оздоровление малыша должно включать в себя различные компоненты, совокупность которых можно назвать как *«здоровый образ жизни»* ребенка. Здоровье ребенка обеспечивается с помощью организации здорового образа жизни, компонентами которого являются:

- физическое здоровье ребенка (закаливание, правильное питание, режим дня, гимнастика, подвижные игры, личная гигиена и др.)
- психологическое здоровье ребенка *(интерес, желание, потребности, эмоциональный комфорт)*
- социальное здоровье *(поведение, общение, опыт, практика)*
- нравственное здоровье (здоровый образ жизни, дружба, доброжелательность, сотрудничество)
- интеллектуальное здоровье *(навыки, знания, способности, умения)*

Вот эти все компоненты нужно внести в жизнь ребенка, чтобы сохранить и укрепить здоровье малыша. Рациональная организация двигательной активности - важное условие для роста и развития детского организма, ведь чем активнее работают мышцы, тем более жизнеспособен человек. Нагружая мышечную систему мы не только воспитываем ребенка сильным и ловким, но и развиваем его внутренние органы, сердце, легкие, таким образом напряженная работа скелетно-мышечной система ведет к совершенствованию всех органов и систем, делает организм ребенка особенно прочным, а главное здоровым.

Уделите внимание психическому здоровью - ведь счастлив тот ребенок которому комфортно и уютно.

Режим дня ребенка, должен быть стабильным, гибким и динамичным, должен предусматривать разнообразную деятельность ребенка с учетом состояния здоровьядетей и возрастных особенностей. Родители и педагоги мы не должны забывать, что нужно создавать такие условия, которые бы удовлетворяли детское любопытство. У детей должна быть насыщенная разными событиями жизнь! И тогда вашему малышу времени болеть просто не будет…

Обязательно нужно уделить внимание эффективному закаливанию, в коже ребенка заложено огромное количество нервных окончаний, воздействие на них благотворно повлияют на всю нервную систему, а через нее и на все

органы. Закаливание поможет улучшить деятельность нервной системы, сердца, обмен веществ, аппетит, организм ребенка адаптируется к окружающей обстановке, повысится сопротивляемость к заболеваниям. Спорт должен стать неотъемлемой частью любого человека заботящегося о своем здоровье, поэтому малыш должен видеть пример родителей, не стоит целый день проводить за компьютером или телевизором, а лучше погуляйте с ребенком, покатайтесь на велосипеде, или лыжах, при нормальном состоянии ребенка можно определить в спортивную секцию, танцы, хоккей- все зависит от потребностей и желания родителей и ребенка. Главное нужно помнить, чтобы вы не выбрали, важная задача- поддерживать детский организм в нормальном физическом состоянии и сохранять здоровье малыша.

Забота о развитии и здоровье ребенка начинается с организации здорового образа жизни, как в семье, так и в детском саду. Ведь здоровый ребенок сегодня- наше успешное завтра!



Десять золотых правил здоровьесбережения:

- **Соблюдайте режим дня!**
- **Обращайте больше внимания на питание!**
- **Больше двигайтесь!**
- **Спите в прохладной комнате!**
- **Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!**
- **Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!**
- **Гоните прочь уныние и хандру!**
- **Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!**
- **Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!**
- **Желайте себе и окружающим только добра!**

