

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Костромского муниципального района Костромской области
«Детский сад «Солнышко» поселка Каравеево»

«Если хочешь быть здоров...»

Консультация для родителей

Составила: воспитатель Терехина О.В.

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. Дошкольный возраст – наиболее ответственный период в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества. Важным направлением в деятельности дошкольного учреждения является развитие ребенка, защита и сохранение его здоровья. Очень важно понять, что имеется в виду его психическое и физическое здоровье.

Медицинские работники, родители и педагоги повсеместно констатируют отставания, нарушения, несоответствия нормам в развитии детей, неполноценность их здоровья. Идет постоянный поиск и совершенствование форм, средств и методов оздоровления детей дошкольного возраста в условиях организованных детских коллективов. Роль дошкольного учреждения состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребенка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми и сотрудничества с семьей дошкольное учреждение обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.

Физкультурная работа с детьми раскрывает комплекс физкультурных мероприятий (физкультурные занятия, утренняя гимнастика, досуги, праздники, развлечения). Оздоровительная работа охватывает направления оздоровления и закаливания через комплекс мероприятий.

1. Физическая культура.

Развитие двигательных действий: спортивные и подвижные игры, праздники, развлечения и т. п.

Работа проходит в разных формах: физкультурно-оздоровительная (физкультурные занятия, утренняя гимнастика, подвижные игры), физические упражнения на прогулке, самостоятельная двигательная

деятельность детей с использованием специально созданной взрослыми развивающей предметно-пространственной среды, активный отдых (физкультурные праздники, досуги, дни здоровья и др.). Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью практически каждого ребенка независимо от уровня его индивидуальной двигательной активности от того, как будет организована работа с детьми по физической культуре, зависит самое главное – здоровье ребенка. Ребенок в дошкольном возрасте должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение, это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщиться к спорту, здоровому образу жизни.

Утренняя гимнастика – является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков, оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма. Физические упражнения благотворно влияют на организм, когда они вызывают у детей радостное настроение. Все это способствует активизации двигательной деятельности детей.

2. Гигиенические и социально - бытовые факторы (режим дня, сон, питание, одежда, игрушки)

Важными составляющими режима дня являются сон, пребывание на свежем воздухе, игровая деятельность, отдых, прием пищи, личная гигиена, занятия физической культурой. Основными принципами построения гигиенически правильного режима дня следует назвать строгое соблюдение и учет возрастных особенностей. Правильным режим дня считается тогда, когда он предупреждает утомление, повышает общую сопротивляемость организма. Несоблюдение режима дня, нерегулярное питание, отсутствие отдыха на свежем воздухе могут вредно влиять на здоровье детей дошкольного возраста. Игрушки правильно подобраны с учетом возраста. Одежда по сезону и свободная.

3. Факторы внешней среды (солнце, воздух, вода)

Основные средства закаливания – солнце, воздух и вода. Комнату необходимо тщательно проветривать. Оптимальная температура в помещении 10-20С. Ребенок должен находиться в легкой одежде. Самый доступный вид закаливания – воздушные ванны. Ребенок ежедневно должен находиться на воздухе не менее 3 часов. Солнечные ванны, хотя и полезны (они укрепляют защитные силы организма, должны быть строго дозированы). Во время принятия солнечных ванн голову следует прикрывать головным убором. Наиболее сильным средством закаливания является вода. К водным процедурам относятся: обливание, обтирание, душ, купание в открытых водоемах. Водные процедуры проводятся после утренней зарядки. Зарядка, водные процедуры, завтрак способствуют тому, что ребенок становится бодрым, у него появляется желание активно играть, идти в детский сад, а затем и в школу

Г. И. Сперанский писал: «День, проведенный ребенком без прогулки, потерян для его здоровья».

«Как правильно одевать ребенка на прогулку?»

Собирая ребенка на прогулку, родителей часто волнует вопрос: не будет ли ему холодно или, наоборот, жарко? Попробуем ответить на этот и другие важные вопросы.

Наука говорит нам: обмен веществ у детей протекает намного интенсивнее, чем у взрослых. Также наука свидетельствует – обмен веществ происходит с выделением тепла. 2–3 летнему ребенку только на основной обмен требуется примерно вдвое больше энергии, чем взрослому, на килограмм массы тела.

Основной обмен – это когда мы тихо лежим и просто дышим. То есть, то, чем занимаются грудные младенцы в колясках. Но даже младенцы в колясках тратят энергии больше, чем требуется для основного обмена – потому что они еще переваривают свой обед.

При этом всякий уважающий себя ребенок, выбравшись из коляски, ведет себя в полном соответствии с заветами маленьких обезьянок из мультлика:

Должен он бежать и прыгать
Все хватать, ногами дрыгать
А иначе он взорвется, трах-бабах!
И нет его!

Редкий родитель двигается на детской площадке хотя бы вполовину также интенсивно, как его ребенок. Во-первых, они уже давно получают удовольствие от другого, а во-вторых, даже если они и следуют неотступно за ребенком, ноги у них все равно длиннее и шагов требуется меньше.

А дальше начинается цепь непониманий. Выделяющие больше тепла дети одеты почему-то намного теплее малоподвижных взрослых с замедленным теплообменом. И их организм просто вынужден хоть как-то охлаждаться. Поэтому дети потеют. И, разумеется, простывают на холодном

ветру куда быстрее более легко одетых, но сухих взрослых. Незнакомые с физиологией взрослые делают неверный вывод (ребенок слабо одет!) и утепляют его еще сильнее. Круг замыкается, ребенка причисляют к «болезненным» и «простывающим от намека на ветер».

Проверьте уши и нос!

Все дети разные. Поэтому стоит ориентироваться именно на индивидуальную реакцию ребенка на окружающую среду. Есть простое правило проверки того, как ребенок ощущает себя на улице – если уши и нос сухие и теплые, значит, малыш не мерзнет.

Если ребенок – неважно, младенец в коляске или дошкольник – вернулся с улицы мокрый и явно перегретый, значит, с одеждой вы переборщили. «Пар костей не ломит» — не лучшая тактика в отношении детей на прогулке.

Для родителей умеренно смелых можно посоветовать одевать ребенка на улицу хотя бы так же тепло (или легко) как себя. То есть – мама в шапке, дочка в шапке. Папе свитер – сыну свитер. Взрослые в майках, ребенок в майке. Для родителей посмелее и психически устойчивых к атакам окружающих можно порекомендовать одевать ребенка немного легче, чем себя. Именно по описанным выше причинам – подвижность и более интенсивный обмен веществ сам по себе заставляют юный организм выделять больше тепла.

Здесь, конечно, есть одна проблема: люди в общественном транспорте станут кидаться на вас с назойливыми советами надеть на ребенка шапку и пророчествами о том, что ему из окна продует уши, что он мерзнет. Вооружитесь учебником физиологии, чтобы отбиваться от таких советов.

Мембрана? Мембрана!

Большие города нашей страны, где средний достаток семьи повыше, переживают сейчас бум на мембранную одежду для детей. Эта одежда выводит влагу наружу, удерживая тепло внутри – по сути, ребенок греет себя

сам, двигаясь. Поэтому мембранные осенние комбинезоны не толще ветровки, а зимние – тоньше традиционной осенней курточки на синтепоне.

Огромный плюс этой одежды – именно ее легкость. Дети могут свободно двигаться, бегать, прыгать, падать и вставать. Рядом с ними маленькие астронавты в тяжелых комбинезонах на овчине, ковыляющие на негнущихся ногах и падающие плашмя, кажутся существами иного вида. Но в силе мембраны кроется и ее слабость – если ваш ребенок другого темперамента и мирно просиживает по полтора часа в песочнице, в таком комбинезоне он просто замерзнет. Также существуют правила того, что и как нужно одевать под мембранную одежду, в зависимости от температуры на улице. Наука это нехитрая, освоить ее можно легко. Если не очень холодно, то подойдет хлопчатобумажная футболка с длинным рукавом или тонкая кофточка из флиса. Если на улице сильно холодает, тонкий флис можно заменить на толстый, не забыв поддеть под него хлопковую футболку. И только в случае сильных морозов надеваем шерстяной свитер. Почему флис? Потому, что он тоже отводит влагу от кожи и «передает» ее для дальнейшего выведения мембране. А вот футболки из синтетики на такое не способны — и сведут на нет все преимущества мембранной одежды.

Основные требования к детской одежде для прогулок просты:

1. Легкость и удобство, отсутствие ограничений в движении.
2. Если при этом одежда почти не промокает и легко стирается, это как раз то, что нужно ребенку для освоения незнакомого мира.