**Азбука здоровья**

Человеческое дитя — здоровое... развитое... Это не только идеал и абстрактная ценность, но и практически достижимая норма жизни,

Как добиться этого?

Об этом мы и хотели бы поговорить с вами сегодня.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать
во всем мире приоритетные позиции. Это и Понятно, поскольку
любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые,
активные и здоровые.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной  в работе и нашего дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и  физиологически адаптирован.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ре­бенка, происходит его 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.

Некоторые факторы городской окружаю­щей среды отрицательно сказываются на развитии и здоровье ре­бенка.

Так, загрязнение окружающей среды вредными веществами при­водит к заболеванию миндалин, аденоидов и лимфатических узлов

у детей. А длительное пребывание в таких неблагоприятных усло­виях вызывает перенапряжение адаптационных возможностей орга­низма и приводит к истощению иммунной системы. Возникают хронические заболевания бронхолегочной системы, ЛОР-органов и другие болезни.

Рост количества детских заболеваний связан не только с соци­ально-экологической обстановкой, но и с самим образом жизни семьи ребенка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима. При недостаточной двигательной активности ребенка (гиподинамии) неизбежно происходит ухуд­шение развития двигательной функции и снижение физической  работоспособности ребенка.

     Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать

     интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы  физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте» (п.1 ст. 18 Закона РФ «Об « образовании»).

     К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества, здоровье еще не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпо­читают многочасовые просмотры телепередач и видеофильмов за­каливанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе. Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо при­общать ребенка к здоровому образу жизни.

***Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоро­вому образу жизни?***(высказывания родителей)

 Прежде всего, необходимо активно использовать целебные при­родные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолето­вые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свой­ства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма.

    Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологи­ческий климат.

Перебранки в присутствии ребенка в одних случаях способствуют возникновению у него невроза, а в других усугубляют уж имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма. Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Вспомните:
стоит нам улыбнуться — сразу становится легче, нахмуриться —
подкрадывается грусть. Нахмурились — начал выделяться адреналин, способствующий грустному, тревожному настроению, улыбнулись — помогли другому гормону — эндорфину, обеспечивающему уверенное и бодрое настроение. Ведь один и то же факт в
одном случае способен быть незаметным для нас, а в другом
вызовет гнев, испортит настроение. А ведь наше раздражение механически переходит и на ребенка.

Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение воспитываются. Здесь важно умение правильно и рационально относиться к тому, что видится, воспринимается, слышится.

Так давайте же больше улыбаться и дарить радость друг другу.

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

***Прогулка является одним из существенных компонентов режима дня.***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.

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

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

 Полноценное питание — включение в рацион продуктов, бо­гатых вимтаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальци­ем, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком. Все  блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, в нерафинированных, без добавок, специй и консервантов. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши.  Немаловажное значение имеет и режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи.

«У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Если же ребенка насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то  ребенок быстро теряет интерес к этому.

     При поступлении ребенка в школу важно учитывать не только  его интеллектуальное развитие, но и уровень его физического развития. Принцип «не навреди» должен быть заложен в осно­ву воспитания и развития ребенка.

Подготовка к школе в детском саду осуществляется не только на занятиях по математике и развитию речи, но и на физкультур­ных занятиях, на которых у детей формируются необходимые для успешного обучения в школе внимание, мышление, память, речь, воображение, тонкая моторика рук, координация движений; а также и в игровой деятельности детей. Игра — ведущая деятельность в дошкольном возрасте. Чем лучше ребенок играет в сюжетно-ролевые игры, тем успешнее он будет заниматься в школе. Игра хоро­шо готовит к школе. Пока психика у ребенка развивается, он дол­жен играть. Без игры у детей формируется чувство страха, вялость и пассивность. Игра - ведущая человеческая потребность. Недаром сейчас по телевидению передают много игровых программ для взрослых, которые не наигрались в детстве.

 Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег, которые предохраняют организм человека от воз­никновения болезней. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма.

***Что такое закаливание?***(высказывания родителей)
Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счет того, что организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями — увеличением выработки тепла и уменьшением теплоотдачи. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счет увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Поэтому было бы здорово, если бы закаливание  стало общим семейным делом.

***Кто из Вас дома проводит с ребенком закаливающие мероприятия и какие?*** (ответы родителей)

А теперь я предлагаю послушать высказывания ваших детей
(включается магнитофонная запись)

Не называя ребенка по имени, педагог просит ответить на вопросы: Дети, зачем надо закаляться? Закаляетесь ли вы дома? Как?  С кем ты это делаешь? Каждый ли день? Нравится ли это тебе? А  почему ты не делаешь?

Закаливание, как отмечал Е.А. Аркин, для ослабленного ребен­ка имеет большее значение, чем для здорового. Наряду с традици­онными методами закаливания (воздушные ванны, водные нож­ные ванны, полоскания горла) широко используются и нетради­ционные.

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

Хождение босиком. При этом укрепляются своды и связки сто­пы, идет и профилактика плоскостопия. В летний период предос­тавляйте детям возможность ходить босиком по горячему песку и асфальту, по мелким камушкам и шишкам, которые действуют как сильные раздражители. Напротив, теплый песок, мягкая трава действуют успокаивающе. При ходьбе боси­ком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность.

 Контрастный душ — наиболее эффективный метод закалива­ния в домашних условиях.

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

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

    При этом следует помнить, что перерыв в закаливании на 2~3  недели снижает сопротивляемость организма простудным факторам и поэтому крайне нежелателен.

         Нельзя не учитывать и индивидуальные особенности ребенка,  его возраст, его чувствительность к закаливающим процедурам. Не     рекомендуется проводить закаливание на фоне отрицательных эмоциональных состояний, например, страха, обиды, беспокойства.  Это может привести к невротическим расстройствам.

***Какой же можно сделать вывод по поводу закаливания?***(выска­зывания родителей)

Да, если мы хотим видеть своего ребенка здоровым — надо ежед­невно проводить закаливающие процедуры. В «минимум» закалива­ния включать воздушные и водные процедуры, правильно подо­бранную одежду.

Закаливать организм ребенка можно и продуктами питания.

Повысить сопротивляемость организма помогают некоторые растения — биостимуляторы и адаптогены. Последние приспосаб­ливают, адаптируют организм к воздействию некоторых вредных физических, химических, биологических факторов, в том числе и к непривычным условиям среды.

***Давайте поговорим, какие же пищевые продукты или вещества помогают ребенку стать более закаленным?***(раздать родителям карточки для ответов на вопросы)

Правильные ответы:

1. Черная смородина и шиповник повышают устойчивость орга­низма к охлаждению и ОРВИ.
2. Напиток «защиты» — морковный сок. Рекомендуется пить свежий морковный сок от 1 столовой ложки до половины стакана в день, но не более 100 г, так как в больших количествах он спосо­бен вызвать желтушное окрашивание кожи. Кроме того, у некото­рых детей он вызывает аллергию.
3. Соки являются более чистыми экологическими продуктами. Они быстрее усваиваются организмом (уже через час) и, следовательно, чуть ли не сразу после употребления включаются в обмен  веществ, что благотворно влияет на восстановительные процессы  организма. В соках много воды, но это поистине живая вода - она  обогащена биологически активными веществами растительных е клеток.

Все соки обладают общеукрепляющим действием, стимулируют пищеварение и усвоение пищи, а также выводят из организма токсические вещества, в том числе и радиоактивные (морковный и яблочный). Наконец, соки — это еще и источник витаминов, минеральных солей и многочисленных микроэлементов.

 Чтобы повысить защитные силы организма ребенка, рекомендуется прием витаминов.

Слово «витамин» происходит от латинского вита — жизнь. Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные биохи­мические и физиологические процессы. Недостаток витаминов в пище или изменение процессов их усвоения приводит к наруше­нию обмена веществ и в конечном счете к развитию гипо - и авита­минозов. Чтобы достичь определенного уровня насыщенности ви­таминами, необходимо применять препараты, включающие комп­лексы витаминов в оптимальных соотношениях, особенно в зимне-весенний период. Кстати, использование поливитаминов по 1-2 драже в день в обычных дозировках в период эпидемии гриппа и гриппоподобных заболеваний снижает заболеваемость детей не менее чем в 2 раза.

С Удар "по здоровью ребенка наносят вредные наклонности родителей. Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолегочными заболеваниями гораздо чаще, чем дети некуря­щих.

***Тяжелые последствия для здоровья ребенка имеют*травмы и несчастные случаи.**

Скажите, пожалуйста, что в условия дома может представ­лять опасность для жизни ребенка? (высказывания родителей)

Да, дети очень любознательны и во всем стараются подражать нам, взрослым. Они могут включать электронагревательные при­боры, любят играть с мелкими предметами, особенно яркими и блестящими (кольца, пуговицы, броши, булавки). Иногда их сосут, засовывают в нос, ухо, проглатывают. И нередко инородные  тела, попадая в дыхательные пути (семечки, орехи, монетки) вызывают угрозу жизни ребенка. Опасность представляют и оставленные на виду таблетки, так как происходит отравление лекарствами.

**Поэтому родителям следует:**

 постоянно контролировать действия ребенка

 рассказывать, что и где опасно;

не следует оставлять на виду предметы бижутерии, косметические принадлежности, лекарства, горячие кастрюли, химиче           кие вещества и моющие средства

открытые окна и балконы;

запретить ребенку брать в рот монеты, пуговицы, сосать пальцы

                         **Помните, здоровье ребенка в ваших руках**

*Вместе с тем давно уже замечено: в тех семьях, где взрослые болеют мало, и дети, как правило, здоровы.*