

Сборник

Консультации для родителей

1. «Какие добавить витамины в питание ребенка осенью».
2. «Воспитание у детей дошкольного возраста здорового образа жизни».
3. «Путь к здоровью ребенка лежит через семью».
4. «Заботимся о здоровье ребенка».
5. «Значение витаминов в рационе ребёнка».

Консультация для родителей

«Какие добавить витамины в питание ребенка осенью»

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, морковка, сладкий перец и многие другие. Получив достаточное количество витаминов, организм ребенка будет лучше сопротивляться различным вирусным и инфекционным заболеваниям.

Источники витамина С

Чтобы пополнить организм ребенка витамином С, необходимо вводить в его рацион такие овощи, как сладкий перец, который является лидером среди овощей по содержанию этого витамина; капусту, причем совершенно не важно, свежую или квашенную; яблоки, особенно с кислинкой, также очень богаты витамином С. Чтобы ребенок получил необходимую суточную норму витамина С, необходимо, чтобы он съел всего лишь один свежий сладкий перец или граммов 200 капустного салата. Лучше всего давать ребенку овощи в сыром виде, так как витамин С разрушается под воздействием высоких температур.

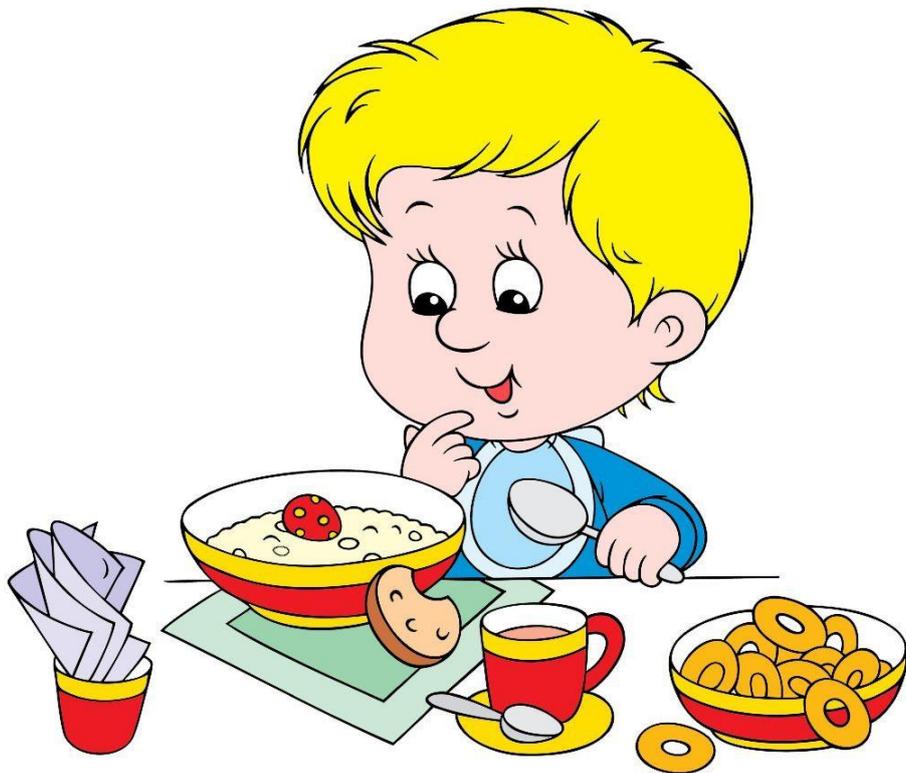
Источники витаминов А и В6

Морковь является настоящим кладом этих витаминов. Витамин А способствует укреплению иммунитета и повышению сопротивляемости организма к инфекциям. Витамин В6 также является отличным защитником иммунной системы, к тому же он играет важнейшую роль в формировании лимфоцитов (кровяных телец). Кроме моркови, эти витамины содержат такие овощи, как картофель, капуста, бобы, фасоль, горох, зеленый лук, шпинат. Однако необходимо учесть, что витамин А лучше усваивается при помощи жиров, поэтому салаты из этих овощей лучше всего заправлять растительным маслом

Источники витамина В1 (тиамин)

Чтобы укрепить нервную систему ребенка, а также улучшить работу его пищеварительной системы, в рационе должны присутствовать такие овощи, как горох, фасоль, помидоры, шпинат. Суточная потребность в этом витамине не такая уж и большая, всего 2-3 мг, но его отсутствие может способствовать развитию различных заболеваний.

Знайте, что именно осень является самой благодатной порой для витаминизации ребенка, так как в свежих овощах самое большое содержание витаминов, а при длительном хранении, даже в самых лучших условиях, часть витаминов и минералов разрушаются. Однако овощи и фрукты необходимо давать ребенку круглый год, чтобы пополнять запасы организма полезными веществами.



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 пользоваться 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 ДООУ, 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.

Консультация для родителей

«Путь к здоровью ребенка лежит через семью»

Воспитание здорового ребенка в семье включает в себя очень много аспектов. Что можно подразумевать под словосочетанием "здоровый ребенок"? В первую очередь, это физическое здоровье малыша. Но и совсем немаловажное значение имеет психическое состояние здоровья ребенка. Большую часть жизни ребенок проводит в семье, через нее он познает мир и получает первые навыки и жизненные установки. Все родители хотят, чтобы их ребенок имел полноценное здоровье и хорошее физическое развитие. Чтобы этого достигнуть необходимо сформировать в семье хороший психоэмоциональный фон, хорошие привычки, организовать физическое воспитание и рациональное питание.

От чего же зависит правильное воспитание здорового ребенка в семье?

Следует учитывать, что на детское здоровье влияют следующие факторы:

врожденные физические особенности;

условия жизни в семье;

соблюдение санитарно-гигиенических норм;

уровень развития системы здравоохранения государства;

социально-экономическая и экологическая ситуация, сложившаяся в населенном пункте, а также в стране в целом.

Безусловно, на некоторые факторы невозможно повлиять силами только родителей ребенка, но создать благоприятный климат в семье под силу всем любящим родителям. Ребенок должен постоянно ощущать любовь, заботу и поддержку со стороны мамы и папы, только в этом случае можно не беспокоиться за психическое здоровье малыша.

Невероятно важно с детства приучить ребенка соблюдать личную гигиену и вести здоровый образ жизни. Очень важное значение имеет распорядок дня, закаливания организма и, безусловно, занятия спортом. Здоровье каждого человека зависит от его поведения и образа жизни, поэтому необходимо еще с детства привить ребенку бережное отношение к самому себе и заботу о собственном здоровье. Правильное воспитание здорового ребенка в семье поможет сформировать физически и психически устойчивого члена общества.

Воспитание здорового ребенка - одна из важнейших задач семьи. Из курса дошкольной педагогики вы знаете о тесной взаимосвязи физического и психического развития ребенка, о том, что полноценное физическое развитие - своеобразный фундамент, на котором «выстраивается» каркас личности. Между тем современная

статистика свидетельствует о неблагополучии физического развития и здоровья детей и подростков. Все активнее входит в профессиональную лексику понятие «децелерация», означающее, что поколение современных детей отличается более низкими показателями физического развития, чем их сверстники 10-15 лет назад.

Казалось бы, что современные супруги должны чувствовать особую ответственность за здоровье будущего ребенка. На деле это далеко не так. К услугам специалистов медико-генетической службы обращаются очень немногие молодые люди, намеревающихся вступить в брак и испытывающих тревогу за физическое благополучие будущих наследников. А это благополучие может оказаться иллюзорным, если учесть груз наследственных и иных заболеваний, которыми отягощены супруги, особенности их образа жизни, приверженность к некоторым, мягко говоря, вредным привычкам (алкоголь, курение, наркомания). В результате значительная часть новорожденных появляются на свет с теми или иными отклонениями в физическом, а часто и психическом развитии. Родители бывают очень обеспокоены здоровьем ребенка, особенно когда он часто болеет, но не прилагают специальных усилий для его укрепления, профилактики болезней, тем более уделяют недостаточно внимания развитию движений, физических качеств, культурно-гигиенических навыков, приобщению к спорту.

Поскольку воспитание здорового ребенка содержит много аспектов, напомним о наиболее важных для современной семьи.

Физическое воспитание является основой для развития личности ребенка в семье. Но в чем же заключается его значение во всестороннем формировании детей? Прежде всего физическое развитие человека создает предпосылки для полноценной умственной работы. Известно, что интеллектуальный труд требует большого напряжения физических сил. Болезненность же человека, отсутствие физической закалки значительно снижают эффективность умственной деятельности. Физически здоровый человек может лучше проявлять себя в производительном труде, преодолевать большие нагрузки, меньше утомляться. Наконец, правильное физическое воспитание в семье способствуют формированию нравственности, товарищества, коллективизма, требовательности к себе, а также укреплению воли.

В чем же состоит сущность физического воспитания? Для осмысления этого понятия попытаемся сравнить его с другим, близким по значению термином - физическое развитие. Физическое развитие детей - качественные изменения, которые происходят в укреплении и совершенствовании физических сил ребенка и его здоровья под воздействием благоприятной природной среды и специально организованного воспитания. В этом смысле оно выступает лишь как один из результатов физического воспитания. Само же физическое воспитание охватывает более широкую область педагогического влияния на детей. Наряду с физическим развитием оно призвано возбуждать у них потребность и интерес к занятиям физической культурой и спортом, способствовать глубокому осмыслению психофизиологических основ физического развития и укреплению здоровья, а также умственному, нравственному и эстетическому формированию.

Физическое воспитание в семье - многогранный процесс организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности детей, направленной на укрепление потребности в занятиях физической культурой и спортом, осмысление их психофизиологических основ, развитие физических сил и здоровья, а также выработку санитарно-гигиенических навыков и привычек и здорового образа жизни.

Уяснение сущности физического воспитания позволяет более конкретно представить его внутреннюю структуру и содержание. С этой точки зрения, важное значение в содержании физического воспитания имеет формирование у детей потребности в занятиях физкультурой и спортом и укреплении своих физических сил и здоровья. Потребность в данном случае мыслится не только как внутренний побудительный стимул, но и как определенная привычка личности заниматься различными физическими упражнениями с целью совершенствования своих физических сил и общей работоспособности, а также укрепления воли.

Существенным компонентом содержания физического воспитания является обогащение детей системой знаний о сущности и общественном значении физкультуры и спорта и их влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания расширяют умственный и нравственный кругозор детей, повышают их общую культуру.

Весьма важной содержательной частью физического воспитания является развитие у детей двигательных умений и навыков, воспитание и совершенствование внешней культуры поведения: осанки, походки, ловкости, быстроты двигательных реакций и т.д.

Физическое воспитание также включает в себя развитие у детей физических способностей и стремления к занятиям в различных видах физкультуры и спорта: в легкой или тяжелой атлетике, в спортивных играх, плавании и т.д.

Формирование у детей физической культуры и решение основных задач физического воспитания требуют использования разнообразных средств и методов физического развития детей.

К средствам физического воспитания относятся:

- а) естественные силы природы: солнце, воздух и вода;
- б) режим питания, труда и отдыха;
- в) утренняя гимнастика;
- г) физическая культура;
- д) разнообразные формы спортивно-массовой работы: гимнастика, спортивные игры, туризм.

В то же время цель воспитания здорового ребенка не ограничивается одним только физическим воспитанием. Особо здесь следует отметить связь здоровья ребенка с

гигиеническим воспитанием. Оно начинается с создания соответствующих требованиям гигиены условий воспитания ребенка (чистота и порядок в квартире, особенно на кухне, в детской комнате; детская мебель, приспособленная к его росту; индивидуальные постельные и гигиенические принадлежности, посуда; одежда из натуральных материалов, подобранная по погоде, и пр.). Важной обязанностью родителей является воспитание у детей привычки мыть руки (перед едой, после прогулки, посещения туалета), тщательно чистить зубы утром (после завтрака) и вечером; ежедневно принимать душ, подмываться; по мере надобности пользоваться носовым платком; убирать постель, ухаживать за своей одеждой.

Подлинная забота родителей о полноценном физическом и психическом здоровье - залог рационального режима дня, в котором предусмотрено достаточное время для полноценного сна (ночного и дневного), прогулок на свежем воздухе (не менее 4 ч), часы приема пищи, игр. Необходимо избегать нарушений привычного режима в праздничные и выходные дни, когда у ребенка много впечатлений, он утомляется, вследствие чего особо нуждается в отдыхе, спокойных занятиях. Поэтому в интересах охраны здоровья ребенка следует исключить позднее возвращение из гостей, отказ от дневного сна, неупорядоченное питание, как это часто случается, особенно в молодых семьях.

Рост, развитие ребенка, предупреждение многих заболеваний напрямую зависят от рационального питания: достаточного, доброкачественного, разнообразного, с необходимым количеством витаминов. Сегодня можно говорить о двух крайностях в организации детского питания в семье: усиленное внимание родителей к питанию ребенка, что ведет к перееданию, ожирению, и, напротив, достаточно безразличное отношение к тому, когда и что поел ребенок. Излишняя упитанность детей из-за перекармливания проявляется уже в раннем возрасте, однако она редко волнует родителей, хотя и бывает одной из причин крапивницы или экземы, респираторных заболеваний, более позднего овладения ходьбой и т.д. Напротив, молодые родители часто с гордостью говорят о быстрой прибавке в весе ребенка первого года жизни, ошибочно считая это признаком хорошего развития малыша. Между тем именно в первый год жизни из-за перекармливания происходит рост жировых клеток, которые остаются на всю жизнь, увеличиваясь в размерах в сотни раз. Полные, упитанные дети-дошкольники обычно слабее худощавых, чаще и тяжелее болеют.

При безразличном отношении родителей к детскому питанию ребенка рано переводят на «общий стол», не заботятся о разнообразии пищи, не учитывают возрастную потребность в витаминах, тех или иных продуктах (например, молочных, фруктах). В данном случае родители придерживаются правила: еда - это не предмет культа, что есть, то и поели. Естественно, что при таком отношении к детскому питанию в нем преобладают «взрослые блюда», технология приготовления которых не всегда соответствует особенностям растущего организма (жарка, многократные подогревы пищи, использование консервов, острых специй, колбас). Полноценным такое питание назвать трудно. При таком безалаберном отношении к детскому питанию в его «рацион» нередко попадают и алкогольные напитки.

Одно из средств повышения защитных сил организма - закаливание. Известно, что к моменту рождения ребенка его физиологические механизмы полностью не сформированы, поэтому у него более высокая теплоотдача, чем у старших детей и взрослых, что может привести к более быстрым переохлаждениям или перегреваниям. Это надо иметь в виду родителям, которые буквально с первых дней жизни малыша стараются его укутать, потеплее одеть. Такая «забота» о детях не дает возможности для тренировки, совершенствования аппарата терморегуляции, формируется большая уязвимость растущего организма. Прежде всего ребенка необходимо избавить от имеющегося перегревания (снизить температуру воздуха в комнате до 18 градусов, воды для умывания, проветривать помещение). Далее следует обеспечить его рациональной одеждой, не препятствующей его движениям. В условиях семьи целесообразно использовать такие закаливающие процедуры, как создание контрастных температур в быту (например, игра с бегом из прохладного помещения в теплое), ходьба босиком (по коврику, паркетному полу, траве, песку), сон на свежем воздухе, обтирание, обливание, душ, купание в открытом водоеме, солнечные ванны.

Нельзя не сказать о так называемых нетрадиционных методах закаливания, которые в последние годы завоевывают сторонников среди родителей, особенно молодых. Речь идет об использовании для закаливания детей, начиная с грудного возраста, сильных холодовых факторов: обливания и купания в ледяной воде («моржевание»), хождения босиком по снегу без одежды и т.д. При этом родители-энтузиасты доказывают эффективность такого закаливания. Возможно, они и правы в отношении отдельных детей, обладающих определенными индивидуально-типологическими характеристиками температурной чувствительности. Но ученые возражают против массового распространения подобной практики закаливания маленьких детей.

Экстремальные сверхсильные холодовые перегрузки вызывают резкую перестройку всех физиологических систем, при этом наиболее уязвимыми оказываются аппараты регуляции (нервная система) и выделения (почки). Родители, подвергая своих детей сильным холодовым нагрузкам, рискуют их здоровьем, причем последствия могут возникнуть годы спустя и оказаться очень печальными, вплоть до летального исхода.

В последние годы многие родители стали приобретать разного рода тренажеры, спортивные центры, заниматься с детьми гимнастикой, бегом, ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде и т.д. Все это заслуживает всяческого одобрения при условии соблюдения правил безопасности, четкой дозировки занятий, учета возрастных возможностей детей, чтобы не допустить их переутомления. Каждой семье доступны занятия спортом, подвижные игры, пешие прогулки, туристические походы, которые способствуют развитию у детей двигательных качеств, ловкости, силы, выносливости организма. И еще один важный момент: воспитание здорового ребенка облегчается, если протекает на положительном эмоциональном фоне, если в семье царит мажорный тон, преобладает оптимистическое настроение.

Наиболее заразительным для маленьких детей бывает пример родителей, других членов семьи, демонстрирующих свою любовь к физической культуре, спортивную подготовку, приверженность к здоровому образу жизни.

Консультация для родителей

«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.

«Закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями»

Закаливание - один из наиболее эффективных методов повышения сопротивляемости детского организма резким колебаниям температуры воздуха и, что особенно важно, так называемым простудным заболеваниям. Для закаливания используются факторы внешней среды – воздух, вода, солнце. Основной принцип закаливания – постепенное воздействие на организм тренирующих факторов, выработка выносливости к нарастающим по силе и длительности воздействиям.

Существуют несколько обязательных правил:

Во-первых, любые закаливающие процедуры надо проводить систематически. При нерегулярном их проведении организм не может выработать необходимые реакции. Если закаливающиеся процедуры прекращаются (обычно в холодное время года), то образовавшиеся в организме условия связи на раздражения холодом быстро угасают и сопротивляемость снижается. Поэтому при изменении условий, связанных с сезоном года, следует не отменять закаливающие процедуры, а просто несколько изменить их.

Во-вторых, следует соблюдать принцип постепенности в увеличении силы раздражающего воздействия. Это необходимо для успешного приспособления организма к изменяющимся условиям. Особенно важна постепенность при закаливании детей раннего возраста, организм которых не способен быстро реагировать на холодные факторы.

В-третьих, очень важно учитывать индивидуальные особенности ребенка, его реакцию на применяемые раздражители. Закаливание можно проводить только при положительном отношении ребенка к процедуре.

Необходимо учитывать состояние здоровья ребенка, особенности его высшей нервной деятельности. Более осторожно проводить закаливание ослабленных и часто болеющих детей.

Общие требования:

1. Создание экологически благоприятных условий в помещениях для игр и занятий детей:
 - соблюдение санитарных и гигиенических требований;
 - сквозное проветривание (3-5 раз в день в отсутствие детей);
 - специальный подбор комнатных растений, поглощающих вредные химические вещества, выделяющих фитонциды и увлажняющие воздух;
 - поддержание температуры воздуха в пределах 20-22 0С.
2. Высокая культура гигиенического обслуживания детей (туалет, кормление, сон, одевание на прогулку).
3. Обеспечение психологического комфорта на протяжении всего времени пребывания в детском саду.
4. Индивидуализация и дифференциация режимных процессов и их воспитательная направленность с учетом здоровья и развития детей.
5. Оптимальный двигательный режим.

Организованная двигательная деятельность

1. Утренняя гимнастика (ежедневно)
2. Занятия физкультурой (2 раза в неделю)
3. Подвижные игры на первой и второй прогулках (ежедневно)
4. Самостоятельная двигательная деятельность с разными физкультурными пособиями:
 - утром
 - после завтрака
 - на прогулке
 - после сна
 - на второй прогулке
5. Базовая и игровая деятельность
6. Закаливание:
 - оздоровительные прогулки, ежедневно;
 - умывание прохладной водой перед приемом пищи, после каждого загрязнения рук;
 - полоскание рта после каждого приема пищи и после сна водой комнатной температуры (прохладной)
 - воздушные ванны после сна, на занятии по физкультуре
 - ходьба босиком в обычных условиях и по ребристым дорожкам после сна, на занятиях физкультурой (время увеличивается постепенно)

Система мероприятий в старшей группе будет отличаться от приведенной двигательным режимом и более сильными дозами закаливания (например, умывание, полоскание горла может проводиться прохладной, холодной и

даже ледяной водой, увеличивается продолжительность воздушных ванн и ходьбы босиком и т.п.).

Оздоровительная работа

1. Сквозное проветривание
2. Санитарный режим
3. $t^0 = 20-22^{\circ}\text{C}$
4. Индивидуализация режимных процессов с учетом здоровья и развития детей
5. Оптимальный двигательный объем (4 ч в день)
6. Утренняя гимнастика
7. Физкультурные занятия
8. Подвижные игры
9. Закаливание:
 - оздоровительные прогулки;
 - умывание прохладной водой;
 - воздушные ванны:
 - а) гимнастика после сна (с элементами дыхательной гимнастики);
 - б) дорожка здоровья;
 - в) облегченная одежда;
 - г) сон с открытой фрамугой.
10. Употребление лука, чеснока в осенне-зимний период
11. Употребление витаминов в период вспышки заболеваний
12. Витаминизация III блюда.

Основные принципы и средства закаливания.

С давних времен использовались и сейчас остаются основными и самыми действенными средствами закаливания естественные силы природы: **солнце, воздух и вода**.

Целью физического воздействия является воспитание здоровых, стойких, мужественных людей, активных строителей коммунистического общества и бесстрашных защитников Родины. Закаливание организма детей служит той же цели.

При закаливании надо руководствоваться определенными принципами, к числу таких относятся: постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей ребенка. Если не будут соблюдаться эти принципы, то закаливание будет носить случайный характер.

Нельзя предъявлять слишком больших требований к неподготовленному организму, - он может не справиться с ними. Соблюдение принципа постепенности особенно важно для детей, так как детский организм еще не обладает большой сопротивляемостью. Чтобы был эффект от закаливания необходимо постепенно усиливать нагрузку.

Нельзя прерывать начатые мероприятия. Но систематичность нужна не только в проведении того или иного специального мероприятия. Если проводятся все мероприятия, а дети мало гуляют, одеваются слишком тепло, не в соответствии с погодой, то закаливание нельзя считать полноценным. Закаливание должно

проводится систематично, лучше всего с самого рождения и продолжаться в течение всей жизни. Необходимо также считаться с индивидуальными особенностями ребенка.

Есть дети чувствительные, к ним применяются более нежные средства закаливания или более постепенно, осторожно, но совсем отказываться от средств закаливания нецелесообразно. Дети должны принимать активное участие в закаливающих мероприятиях, знать порядок их проведения.

Большое значение имеет и заинтересованность детей. Личный пример взрослых также имеет большое значение: если взрослые сами боятся холода, не любят прогулок, вряд ли они смогут воспитать детей закаленными.

"ВОДА"

Существует несколько отдельных способов закаливания водой:

1. *Обтирание*- самая нежная из всех водных процедур. Его можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого. Обтирание производится смоченной в воде материей, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой.
После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается легким массирующим действием, а массаж всегда делают от периферии к центру, поэтому конечности надо обтирать снизу вверх (руки от кисти, ноги от стопы). Снижение температуры на один градус через 2-3 дня.
2. *Обливание*- бывает местное и общее. Местное обливание: обливание ног, чаще всего используется в яслях и младших группах. Начальная температура воды +30, затем доводят до +18, а в старших группах до +16. Время обливания ног 20-30 секунд.
Общее обливание надо начинать с более высокой температуры преимущественно летом, а в осенне-зимний период надо организовать так, чтобы вода охватывала возможно большую поверхность тела, спину, затем грудь и живот, затем правый и левый бок. После окончания - растереть полотенцем. Время под струей 20-40 секунд. Душ действует сильнее, чем простое обливание. Вода из душа оказывает массирующее действие, ощущается как более теплая, чем даже вода при обливании.

"ВОЗДУХ"

Воздух - это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей - непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей.

Закаливание воздухом начинается с проветривания помещения, в результате которого температура воздуха в комнате должна снизиться более чем на 1°C. Помещение проветривают несколько раз в день в холодное время года и постоянно в теплое.

Наиболее мягкой закалывающей процедурой являются воздушные ванны. Сначала проводятся местные воздушные ванны, когда у ребенка обнажены только руки и ноги (например, во время утренней гимнастики). Позднее применяют общие воздушные ванны при обнажении всего тела ребенка. Продолжительность воздушной ванны увеличивается постепенно, достигая 5-8 мин.

Температуру воздуха в помещении надо постепенно снижать на 1-2°C через 2-3 дня. Начинают закалывающие процедуры при обычной температуре воздуха 21-22°C. Конечная температура воздуха 16-18°C. При этом необходимо следить за признаками переохлаждения (появления «гусиной кожи»). У детей с аллергическими реакциями охлаждение организма наступает быстрее.

"СОЛНЦЕ"

Закалывающее значение действия солнца своеобразно. Солнце является сильно действующим средством закалывания. Солнечные лучи оказывают на организм общее укрепляющее действие, повышают обмен веществ в организме, лучше становится самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен. Но солнце может оказывать и отрицательное действие. Поэтому надо к этой процедуре подходить очень осторожно. У младших детей особенно полезны солнечные ванны, но важен при этом индивидуальный подход. Проводить солнечные ванны надо в движении, но игры надо проводить спокойного характера. Солнечные ванны увеличиваются постепенно:

- в младших группах до 20-25 мин.
- в старших группах до 30-40 мин.

Солнечные ванны лучше принимать с 8 до 9 ч и с 15 ч до 16 ч. Начинать надо после еды, чтобы прошло не меньше полутора часа, и до начала еды за полчаса. Надо опасаться перегревов. Нужны светлые панамки. Если ребенок перегрелся, надо накрыть лицо полотенцем, отвести в тень, умыться, дать воды.

В детском саду закалывание осуществляется путем включения элементов закалывания в повседневную жизнь детей и проведения специальных мер закалывания. Закалывание в режим дня повседневной жизни сводится к следующему:

- а) создание привычки к широкому пользованию свежим наружным воздухом в помещении;
- б) рациональная одежда;
- в) длительное пребывание на воздухе независимо от погоды;
- г) воспитание привычки к холодной воде.

Применение закалывания несколько видоизменяется в зависимости от времени года и от возраста детей.

Все закалывающие процедуры должны проводиться ежедневно. Обтирание и обливание проводятся после сна, строго под наблюдением медицинских работников.

Традиционные виды закаливания детей.

- утренний прием на свежем воздухе, гимнастика
- оздоровительная прогулка
- воздушные ванны
- воздушные ванны с упражнениями
- сон с доступом свежего воздуха
- умывание в течение дня прохладной водой
- полоскание рта прохладной водой
- хождение босиком до и после дневного сна
- хождение босиком по «дорожке здоровья»
- солнечные ванны

Примерная схема закаливания детей от двух до семи лет

- Температура воздуха в помещении, где находится ребенок, + 18, + 20градусов.
- Воздушная ванна -10 -15 минут. Ребенок двигается, бегает; одетый в трусики, майку с короткими рукавами, тапочки на босу ногу или короткие носочки. Часть времени (6 - 7 минут) отводится на гимнастические упражнения из приведенного комплекса.
- Умывание водой, температура которой с +28 градусов снижается к концу года закаливания летом до +18, зимой до +20. Дети старше двух лет моют лицо, шею, руки до локтя, старше трех - верхнюю часть груди и руки выше локтя. Исходная температура воды для детей старше трех лет тоже +28, а минимальная летом +16, зимой + 18 градусов.
- Дневной сон летом с доступом свежего воздуха, зимой - в хорошо проветренной комнате при температуре + 15 +16 градусов.
- Сон без маечек. Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальне не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.
- Прогулка два раза в день при температуре до -15 градусов продолжительность от 1 - 1,5 часа до 2 - 3 часов.
- В летнее время солнечные ванны от 5 - 6 до 8 - 10 минут два-три раза в день; пребывание на свежем воздухе и в тени неограниченно.
- Полоскание рта (дети двух - четырех лет), горла (дети старше четырех лет) кипяченой водой комнатной температуры с добавлением настоя ромашки или шалфея два раза в день - утром и вечером. На каждое полоскание используется около 1/3 стакана воды.

Консультация для родителей

«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 в 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, E, 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, пшеничная), 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 развиваться конъюнктивит 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 обмене. При недостатке этого витамина может развиваться 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 капилляров. 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 гипervитаминоз, 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 зависит 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.

