

## Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у детей.



1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали.
3. Соблюдайте режим дня.
4. Любите своего ребёнка - он ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
7. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.
8. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
9. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.
10. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.

## **"Развитие ребенка и его здоровье"**

Растить здоровых детей — это подлинное искусство, которое приходится совершенствовать всю жизнь.

Здоровье ребенка для его родителей составляет главную заботу, а порой и тревогу. Даже родившийся здоровым, ребенок нуждается в постоянном медицинском наблюдении, особенно в период раннего развития и в дошкольном возрасте. При этом родители ребенка должны быть защитниками его здоровья и активными помощниками профессиональных медиков.

Не все болезни у детей имеют явные внешние признаки и поэтому распознаются не сразу. Выявить причину происхождения конкретного заболевания у ребенка может только врач, индивидуально и скрупулезно, учитывая самые разнообразные факторы, способствующие внешнему проявлению болезни.

Чтобы предупредить развитие болезни у вашего ребенка, нужно наблюдать за его развитием и здоровьем.

**Физическое развитие.** В дошкольном возрасте многие внешние признаки у ребенка зависят от влияния окружающей среды. Неблагоприятные условия жизни ребенка в семье и в воспитательном учреждении, социальные бедствия и природные катастрофы приводят к нарушению нормального роста и развития детей.

В период первого детства (3—7 лет) мальчики и девочки мало различаются по внешней форме тела и многим физиологическим параметрам организма. От первого года жизни до 4—5 лет скорость роста детей замедляется. Все размеры тела увеличиваются относительно равномерно.

Важно отметить, что в этом возрасте продолжается развитие костей запястья, а окостенение фаланг пальцев далеко от завершения. Указанные особенности формирования кисти руки необходимо учитывать при дозировании таких развивающих видов, как горизонтальная и вертикальная штриховка, рисование, лепка, игра на фортепиано и струнных музыкальных инструментах. Вместе с тем целесообразно на всех занятиях с детьми уже среднего дошкольного возраста вводить упражнения для кистей рук в виде ритмичного сжимания и разжимания пальцев, поочередного смыкания первого пальца с остальными на каждой руке — "пальчики здороваются", изображения пальцами силуэтов зверей ("козочка", "зайчик", "собачка") и т.д. Такие упражнения способствуют развитию точной координации мелких движений рук.

Для нормального развития костной ткани детей дошкольного возраста необходимо также и правильное сбалансированное питание (с обязательным содержанием минеральных веществ — кальция, фосфора, магния и др.), обилие света и наличие ультрафиолетовых лучей солнца во время прогулок, всегда доброкачественного воздуха в помещениях во время игр, занятий и сна, достаточный объем естественных движений.

**Кальций** содержится в молоке и молочных продуктах, особенно в сыре.

**Фосфор** содержится в продуктах животного происхождения: в мясе, рыбе, молоке, молочных продуктах, желтке. Потребность детей в фосфоре в 1,5 раза выше, чем взрослых.

**Магний** содержится в продуктах растительного происхождения.

В связи с разным сочетанием пищевых ингредиентов в продуктах питания детей должно быть разнообразным. Некоторые продукты (хлеб, масло, молоко, мясо, овощи, сахар) обязательно включаются в меню ежедневно, другие (сметана, творог, рыба) даются не каждый день. Однако в течение недели полагающийся набор продуктов должен быть использован.

**Дыхательная система.** В дошкольном возрасте продолжается развитие органов дыхания. Одной из особенностей бронхолегочной ткани у дошкольников является большое количество кровеносных и лимфатических сосудов. Обильное кровоснабжение слизистой оболочки гортани, трахеи и бронхов является причиной более выраженных воспалительных реакций у детей дошкольного возраста в виде отеков слизистой оболочки и влажного кашля при острых респираторных заболеваниях. Система дыхания дошкольников очень чувствительна к вредным примесям воздуха (в том числе табачному дыму) и присутствию болезнетворных микробов. Поэтому необходимо постоянно заботиться о чистоте воздуха в квартире и комнате ребенка. Это требование легко обеспечить правильным сквозным проветриванием всех помещений, влажной уборкой с добавлением дезинфицирующих веществ.

**Органы зрения.** Развитие органов зрения у детей в 4—6 лет еще не завершено, и интенсивное формирование зрительной функции во многом зависит от внешних условий. Поэтому особое внимание следует уделять соблюдению мер профилактики нарушений зрения и снижения работоспособности мышц глаза. В связи с ранним введением развивающего обучения дошкольников на пятом году жизни начинают уделять больше времени рисованию, вырезанию, склеиванию, штриховке и другим действиям. При этом голова ребенка находится в склоненном состоянии, особенно резко выраженном при неправильной рабочей позе. Длительное склоненное положение головы затрудняет отток крови от глаз, вследствие чего увеличивается внутриглазное давление, изображение от более отдаленных предметов уже не попадает в сетчатку. Для снятия напряжения глаз и профилактики глазных болезней применяется специальная гимнастика — офтальмотренаж.

1. "Бегунки" — во весь лист ватмана изображается волнистая линия, в начале которой изображена какая-либо цветная фигура, например, кораблик. Лист ватмана располагается на стене, противоположной от стоящего ребенка, которому предлагается проследить зрительно, как кораблик будет плыть по заданной траектории. Траектория, по которой дети "бегают" глазами, может быть в виде овала, "восьмерки", зигзага, спирали. Толщина линии — 1 см.

2. "Перевод взгляда" — на трех стенах комнаты прикрепляются яркие картинки со сказочными сюжетами. Величина картинки в пределах стандартного альбомного листа. Стоящий у четвертой стены ребенок, не поворачивая головы, попеременно рассматривает рисунки.

### 3. Упражнения для мышц глаза:

- крепко зажмурить глаза на 3—5 секунд, затем открыть глаза на 3—5 секунд;
- моргать быстро в течение 15—20 секунд;
- пальцами рук прижать закрытые верхние веки, через 1—2 секунды снять пальцы с век;
- смотреть перед собой вдаль в течение 2—3 секунд, затем поставить указательный палец вытянутой правой руки перед лицом, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3—5 секунд, опустить руку. Повторить 5—6 раз.

Для профилактики нарушений зрения особенно строго должны соблюдаться требования к достаточной освещенности помещения и рабочего стола, за которым занимается ребенок, а также пристальное внимание следует уделять правилам общения детей 5—6 лет с компьютером и телевизором. Нарушение требований к продолжительности пребывания у экрана, их частоте и оптимальному цветовому фону экрана видеотерминала вызывают утомление глаз, снижение функционального состояния аккомодационного аппарата.

### **Профилактика простудных заболеваний**

Если ребенок болеет часто, родители очень переживают, но не знают, что делать. Не успел ребенок вылечиться от одного заболевания, как накладывается другое. Почему это происходит?

Возбудители, попадающие в дыхательные пути ребенка от разных больных людей, могут отличаться друг от друга по своим свойствам. Поэтому специфические качества иммунитета, который выработал в течение заболевания организм ребенка к первому возбудителю, не всегда совпадают с признаками следующего возбудителя. И весь процесс болезни повторяется почти заново.

Для повышения сопротивляемости организма ребенка инфекционным заболеваниям применяется хорошо всем известный способ — закаливание.

**Закаливание** — целенаправленное использование естественных факторов природы, обеспечивающее повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию низких и высоких температур воздуха, ветра, влажности, резких перепадов атмосферного давления. Закаливание является важнейшим фактором сохранения здоровья детей. К средствам закаливания относятся воздушные и солнечные ванны, водные процедуры. Использование указанных средств закаливания в сочетании с физическими упражнениями приводит к наибольшему оздоровительному эффекту. Применение закаливающих процедур дает возможность выработать у ребенка условный рефлекс на охлаждение. Функциональные изменения кровообращения, возникающие при повторном местном охлаждении, характеризуются тем, что сосуды сужаются и расширяются, происходит как бы "гимнастика".

В результате систематического и постепенного закаливания организма температура туловища снижается, а конечностей — повышается. Температура кожи в разных и симметричных участках тела выравнивается. При применении всех средств закаливания необходимо соблюдение нижеследующих важнейших принципов:

- дозирование процедур в зависимости от возраста детей, их здоровья и индивидуальных реакций на действующие факторы;
- постепенное повышение интенсивности процедур;
- ежедневное, без перерывов, их проведение, начиная с самого раннего возраста;
- постоянный контроль за влиянием процедур на организм;
- комфортное тепловое состояние детей; положительная эмоциональная настроенность.

Важно помнить, что после каждого простудного заболевания или достаточно длительного перерыва в проведении закаливающих процедур необходимо начинать закаливание сначала.

Закаливание воздухом может проводиться круглый год. Закаливание детей воздушными ваннами начинается летом в безветренную погоду при температуре воздуха не ниже 20°C. Продолжительность первых ванн не должна быть более 10—15 минут, из них 5—7 минут занимают гимнастикой. Затем продолжительность ванн увеличивают постепенно. Нельзя допускать охлаждения ребенка, появления дрожи, "гусиной кожи" и синюшности.

Водные процедуры — обтирание, обливание, купание. Выбор водных процедур определяется врачом на основании данных о состоянии здоровья ребенка.

Местные водные процедуры — утреннее умывание, мытье рук перед едой и мытье ног перед сном. Все эти процедуры проводятся в соответствии с режимом. С четырех лет и старше дети моют лицо, шею, грудь, руки до плеч. После гигиенической процедуры мытья ног необходимо проводить обливание стоп и нижней половины голени прохладной водой. Температура воды при начальных процедурах — 28°C, затем постепенно снижается до 18°C.

Обтирание — проводится после утренней гимнастики. Махровую варежку или полотенце смачивают водой определенной температуры, отжимают и обтирают последовательно шею, руки, грудь, живот, спину, ягодицы, бедра, голени, стопы. После этого растирают все тело мохнатым полотенцем до ощущения приятной теплоты. Температура воды при первых обтираниях равна 33°C. Каждые 2—3 дня она снижается на 1—2°C и доводится до температуры 18°C. Температура воздуха в помещении при этой водной процедуре должна быть не ниже 16°C. Детям с ослабленным здоровьем обнажение и обтирание проводят по частям, в порядке указанной выше последовательности. Общие обливания проводятся через 1—1,5 месяца обтираний при ясно выраженных признаках благоприятного их воздействия на организм. Начальная температура воды при общих обливаниях и душах установлена в 34—33°C, через каждые 2—3 дня она снижается на 1—2°C и доводится зимой до 26°C и летом до 24°C. Ванны рекомендуется проводить 2

раза в неделю при температуре воды 36°C продолжительностью 10 минут, с последующим обливанием водой температуры 34°C.

Купание — наиболее сильно раздражающая и охлаждающая процедура, поэтому каждый ребенок допускается к купанию только с разрешения врача.

Купание обычно проводится после солнечных ванн и начинается при температуре воды не ниже 22—24°C. Первые купания непродолжительны — 2—3 минуты, а последующие постепенно увеличиваются. Время купания находится в строгой зависимости от температуры воды и воздуха, а главное — от состояния здоровья ребенка и его реакции. Нельзя допускать длительного пребывания детей в водоеме. Чрезмерное охлаждение, проявляющееся в виде дрожи, посинения губ, "гусиной кожи", приносит вред здоровью. Максимальная продолжительность купания для дошкольников при их активном движении (плавание, игра в мяч и т.д.) составляет 8—10 минут. Детям, разгоряченным и вспотевшим, перед купанием необходимо посидеть спокойно 10—15 минут.

Один из самых простых, эффективных и безвредных способов профилактики и лечения ОРЗ — это массаж особых зон на коже, которые связаны с важными регуляторами деятельности внутренних органов.

Массаж повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов ребенка. Под воздействием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные "лекарственные" вещества, которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.

Приемы точечного массажа очень легко освоить взрослым, а затем научить детей.