

## Консультация «Здоровый образ жизни дошкольника».

Состояние здоровья подрастающего поколения в настоящее время вызывает особую озабоченность в государстве и обществе. За последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет 10% среди детей, поступающих в школу. **Состояние здоровья** современных детей характеризуется следующими тенденциями:

- Распространенность функциональных отклонений достигает более 70%;
- Распространенность хронических заболеваний 50%;
- Физической незрелости – 60%.
- Более 20% детей имеют дефицит массы тела;
- Ведущими являются нарушения опорно-двигательного аппарата, сердечно – сосудистой системы, органов пищеварения, аллергические проявления;
- Среди хронической патологии наиболее распространены заболевания костно-мышечной, нервной, дыхательной, пищеварительной, мочеполовой систем, аллергические заболевания кожи;
- У 60 – 70 % детей отмечается кариес зубов;
- Каждый третий ребенок, поступающий в школу, имеет сниженную «остроту зрения».

**Точечный массаж и упражнения для дыхания** – это первый элемент самопомощи своему организму. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность.

Цель комплексов заключается в профилактике простудных заболеваний. Повторять каждое упражнение нужно 5 – 10 раз, по времени 1 – 2 минуты.

- 1. Комплекс № 1.** 1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева. 2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом. 3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши. 4. Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом левая закрыта). 5. Вдох через нос и медленный выдох через рот.
- 2. Комплекс № 2.** 1. Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперек. Это упражнение оказывает положительное воздействие на внутренние органы. 2. Слегка подергать кончик носа. 3. Указательными пальцами массировать ноздри. 4. Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились». 5. Сделать вдох, на выдохе произносить звук «М-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа. 6. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – сдуваем снежинку с ладони.
- 3. Комплекс № 3.** 1. «Моем» кисти рук. 2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки. 3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку. 4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот. 5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

**Долг родителей** — укрепить здоровье ребенка сегодня и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем. Это обеспечивается созданием оптимальных условий, то есть организацией правильного режима. В физическом воспитании детей дошкольного возраста используются физические упражнения:

- ходьба, бег, упражнения в равновесии, метание, лазание, подвижные игры;
- спортивные упражнения;
- гигиенические факторы (режим дня, питание, сон и т. п.);
- естественные силы природы (солнце, воздух и вода).

Задания и объяснения должны быть ясными и четкими, давать их надо бодрым голосом и тут же показывать все движения.

*Основной принцип*, которого должны придерживаться родители, занимаясь физическими упражнениями с малышами — изображать все в виде игры. Количество повторений движений для дошкольников обычно колеблется от 2—3 до 10. После трудных упражнений необходимо давать короткие паузы отдыха (30—60 с).

Физические упражнения приносят пользу, если ими занимаются систематически. Родители обязаны ежедневно находить время для занятий физическими упражнениями со своими детьми и тщательно следить за их здоровьем, обращая внимание на внешний вид, настроение и самочувствие ребенка. Приучая детей к определенному режиму, к выполнению гигиенических требований, мы создаем у них полезные для организма навыки и тем самым сохраняем их здоровье.

**Твердый режим дня** в соответствии с возрастными особенностями детей — существенное условие нормального физического развития ребенка. Основное требование к режиму — точность во времени и правильное чередование видов деятельности. Должно быть установлено время, когда ребенок ложится спать, встает, ест, гуляет, выполняет посильные для него обязанности. Время это необходимо точно соблюдать.

**Сон.** Только во время сна ребенок получает полный отдых. Сон должен быть достаточно продолжительным: дети 2-3 лет спят 14 часов в сутки. Из этого времени необходимо выделить часа полтора для дневного сна. Дети должны ложиться не позднее 8—9 часов вечера.

**Питание.** Дети получают питание 4—5 раз в день. Первая еда дается через полчаса, во всяком случае не позднее, чем через час после пробуждения ребенка, а последняя — часа за полтора до сна. Между приемами пищи должны быть установлены промежутки в 3—4 часа, их надо строго соблюдать. Наиболее сытная еда дается в обед, менее сытная — на ужин.

**Прогулки.** Как бы точно ни соблюдалось время сна и еды, режим нельзя признать правильным, если в нем не предусмотрено время для прогулки. Чем больше времени дети проводят на открытом воздухе, тем они здоровее.

Дети должны проводить на свежем воздухе как можно больше времени, чтобы быть здоровыми и крепкими:

- В летнее время дети могут находиться на улице более 6 часов в день.
- В осеннее и зимнее время дети должны быть на воздухе не менее 4 часов.
- Лучшее время для прогулок — между завтраком и обедом (2—2 1/2 часа) и после дневного сна, до ужина (1 1/2—2 часа).
- В сильные морозы длительность прогулок несколько сокращается.
- Причиной отмены прогулки для здорового ребенка могут быть исключительные обстоятельства: проливной дождь, большой мороз с сильным ветром. На опыте работы детских садов установлено, что дети дошкольного возраста, приученные к ежедневным прогулкам, могут гулять и при температуре 20—25° мороза, если нет сильного ветра и если они одеты соответственно погоде.
- На прогулку в холодные зимние дни дети должны выходить в теплом пальто, шапке с наушниками, валенках и теплых варежках или перчатках.
- Время от времени полезно совершать с детьми более длительные прогулки, постепенно увеличивая расстояние — от 15—20 минут ходьбы до 30 минут с небольшими остановками на 1—2 минуты во время пути. Придя на место, дети должны отдохнуть или спокойно поиграть перед тем, как возвращаться обратно.

**Просмотр телепередач.** Зрительная нагрузка связана с напряжением глаза, ее необходимо регламентировать. В дни посещения ДОО просмотр телепередач для детей следует ограничить до 15 минут, а в выходные — до получаса. Более длительные просмотры перегружают нервную систему, мешают заснуть. Оптимальное расстояние для зрения — 2,0 – 2,5 м от экрана. Детям следует сидеть прямо- против экрана. Освещение должно быть как естественным, так и искусственным. Однако свет не должен попадать в глаза, а источники света не должны отражаться на экране телевизора.

**Комплекс упражнений для глаз:**

- Упражнения выполняются сидя, голова неподвижна, поза удобная, с максимальной амплитудой движения глаз.
- **1. Жмурки.** Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотрев вдаль, на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.
- **2. Близко-далеко.** Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1 - 4. До усталости глаза доводить нельзя. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.
- **3. Лево-право.** Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1 - 4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1 - 6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз.
- **4. Диагонали.** Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1 - 6; затем налево - вверх направо - вниз и посмотреть

вдаль на счет 1 - 6. Повторить 3 - 4 раза. Следите за своими глазами. Мир так прекрасен, особенно если мы его видим...

**Закаливание** детей повышает устойчивость детского организма к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвращает частые заболевания. При закаливании следует придерживаться принципов:

- проводить закаливающие процедуры систематически,
- увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно,
- учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры,
- начинать закаливание в любом возрасте,
- никогда не выполнять процедуры, если малыш замерз,
- избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце,
- правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов,
- закаливаться всей семьей,
- закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем,
- в помещении, где находится ребенок, никогда не курить.

*Основные факторы закаливания - природные и доступные: "Солнце, Воздух и Вода".*

Начинать закаливание детей можно со следующих упражнений:

1. **«Холодный тазик».** Налейте в таз холодную воду с температурой не выше +12С и облейте ступни ребенка, стоящего в ванне. Попросите ребенка потопать ножками, пока стекает вода. Отверстие для стока воды должно быть открытым. Промокните ноги полотенцем. В первый день продолжительность ходьбы - 1 минута, ежедневно добавляйте по 1 минуте, доводя до 5 мин. Помните! Лучше проводить закаливание в течение 1 мин в хорошем настроении ребенка, чем 5 мин с капризами.
2. **«Холодное полотенце».** Если ребенку не нравится обливание холодной водой, постелите в ванне полотенце, смоченное холодной водой (тем 12 С) Попросите ребенка потопать ножками (не стоять!) на нем в течение 1 мин (утром и на ночь). Вытрите ребенку ноги, не растирая, а промокая полотенцем.
3. **«Контрастный душ».** Ребенок вечером купается в ванне. Пусть он согреется в теплой воде. А потом скажите ему: "Давай мы с тобой устроим холодный дождик или побегаем по лужам". Вы открываете холодную воду, и ребенок подставляет воде свои пяточки и ладошки. Если ребенок боится воздействия холодным душем, то можно вначале поставить тазик с холодной водой и сказать: "А ну, давай с

тобой по лужам побегаем!» И вот из теплой ванны - в холодный таз (или "под дождик"), а потом - опять в ванну. И так не менее трех раз. После процедуры укутайте ребенка в теплую простыню не вытирая, а промокая воду, потом оденьте его для сна и положите в кровать.

4. **Прогулки босиком.** Ходение босиком не только закаляет, но и стимулирует нервные окончания, находящиеся на стопе, положительно влияет на работу внутренних органов.

Как и когда лучше заняться **босохождением**? Зимой в холода начинать не стоит, но весной или летом малыш может бегать босиком по полу дома, а еще лучше – по зеленой траве. Ребенок должен регулярно ходить босиком. Настоящий закаливающий эффект наступает длительных систематических тренировок. Используйте специальные резиновые коврики с шиповым рифлением. Каждое утро начинайте зарядку с ходьбы босиком на таком коврике. Полезно массировать стопы ног с помощью скалки или круглой палки, катая их подошвами по несколько минут в день. **При ходьбе босиком** увеличивается интенсивная деятельность почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность. Окончательно стопа формируется у ребенка к 7-8 годам. Плоскостопие считается одним из самых распространенных заболеваний у детей. Но родители часто не воспринимают это заболевание всерьез и это неправильная позиция:

- Обувь у ребенка должна быть сделана из натуральных материалов, внутри с твердым супинатором, поднимающим внутренний край стопы.
- Подошва детской обуви должна быть гибкой и иметь каблук (5-10 мм), искусственно поднимающий свод стопы, защищающий пятку от ушибов.
- Обувь должна соответствовать форме и размеру стопы, была удобной при носке и не мешала естественному развитию ноги, не сдавливала стопу, нарушая кровообращение и вызывая потертости.
- По весу обувь должна быть максимально легкой, достаточно жесткой, с хорошим задником.
- Помните, длина следа должна быть больше стопы в носочной части, припуск в 10 мм. При определении размера обуви ребенка руководствуйтесь длиной стопы, которая определяется расстоянием между наиболее выступающей точкой пятки и концом самого длинного пальца (первого или второго)

**Если Ваш ребёнок** жалуется на усталость после прогулки и/или слишком быстро снашивается обувь, то, возможно, у него развивается плоскостопие.

### **Комплекс упражнений при плоскостопии (лечебная гимнастика).**

Описание упражнений:

- **1. Ходьба.** Кол-во повторов: а) на носках, руки вверх по 20-30 сек. б) на пятках, руки на пояс в) на наружном своде стоп, пальцы согнуты, руки на поясе г) с мячом (теннисным) - зажать стопами, ходить на внешней стороне стоп

- **2. Стоя на палке (обруче).** 6-8 раз а) полуприседания и приседания, руки вперед или в стороны б) передвижение вдоль палки - ставить стопы вдоль или поперек палки 3-4 раза
- **3. Стоя.** а) на наружном своде стоп - поворот туловища лев –прав. 6-8 раз б) поднятие на носках с упором на наружный свод стопы 10-12 раз
- **4. "Лодочка"** - лежа на животе одновременно поднять руки, голову, ноги и держать до 5-7 минут 4-6 раз
- **5. "Угол"** - лежа на спине держать ноги под углом 45 гр. 4-6 раз
- **6. Сидя.** а) сгибание - разгибание пальцев стоп 15-20 раз б) максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков 15-20 раз в) с напряжением тянуть носки на себя, от себя (колени прямые ) 10-12 раз г) соединить стопы. Колени прямые 10-12 раз д) круговые движения стопами внутрь, 10-12 раз е) захватывание и приподнимание пальцами стопы карандаша или мелкого предмета 10-12 раз ж) захватывание и приподнимание стопами малого мяча, колени прямые- 6-8 раз

Раннее плавание детей способствует быстрейшему их физическому и психомоторному развитию. При плавании кожа ребенка испытывает благотворное массирующее воздействие воды, это улучшает кровообращение и укрепляет нервную систему.

Красивая улыбка не только привлекает внимание, помогает в общении, но и говорит о том, что у вас **здоровые, крепкие зубы**. Как только у ребенка появились молочные зубы, давайте ему после кормления кипяченую воду, а более старших детей приучайте полоскать рот после еды.

В 3 года подарите ребенку зубную щетку и приучите чистить зубы ежедневно утром и вечером после еды. Зубы необходимо чистить правильно, тщательно вычищать остатки пищи щеткой, не менее 3х минут. Передние зубы чистить по направлению вверх и вниз, затем задние зубы. Зубы чистят круговыми движениями.

Начинайте обращать внимание на состояние зубов у детей в возрасте старше 2-3 лет, когда у них возникает кариес.

Примерно к 10-12 годам молочные зубы у ребенка полностью заменяются на коренные, и заболеваемость кариесом снова возрастает.

Ухаживайте за своими зубами ежедневно, ешьте полезные продукты, посещайте стоматолога раз в полгода и тогда ваши зубки будут крепкими, а улыбка белоснежной.