

## **«Растим малыша здоровым».**

### **Что такое здоровье?**

По данным обследований, только 5-7 % детей рождаются здоровыми, 2-3 % имеют первую группу здоровья. Здоровье – это физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. В нашей группе только 4 ребёнка с первой группой здоровья, у остальных – вторая.

### **Факторы, влияющие на состояние здоровья.**

20% - наследственность

20% - экология

10% - развитие здравоохранения

50% - образ жизни

- Какой фактор мы могли бы поставить на первое место?

### **Что такое здоровый образ жизни?**

- ✓ Рациональное питание
- ✓ Соблюдение режима
- ✓ Оптимальный двигательный режим
- ✓ Полноценный сон
- ✓ Здоровая гигиеническая среда
- ✓ Благоприятная психологическая атмосфера
- ✓ Закаливание

- На сегодняшний день существует общая тенденция ухудшения состояния здоровья детей. Факторы городской окружающей среды отрицательно сказываются на развитии и здоровье ребёнка. 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 бронхолёгочной системы, ЛОР-органов и другие болезни.

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

- Так давайте же будем бороться за эти 50%, чтобы они были процентами здорового образа жизни.

- Что же мы можем сделать для приобщения детей к здоровому образу жизни?

1. Необходимо активно использовать **целебные природные факторы окружающей среды**: чистая вода, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений.

2. Ребёнку необходим **спокойный, доброжелательный психологический климат**. Перебранки в присутствии ребёнка способствуют возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Всё это существенно снижает защитные возможности детского организма. Отрицательный результат дают и неумеренные запреты – «нельзя», «не бегай», «не шуми». Жёстко авторитарное воспитание столь же мало способствует нормальному развитию детей, сколь и противоположная крайность в виде вседозволенности.

3. Взрослые должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребёнка, его работоспособности. И важным здесь является **правильно организованный режим дня** – это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Он удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Режим дисциплинирует детей, приучает их к определённому ритму. Мы, работники детских садов, считаем понедельник «тяжёлым» днём, так как многие дети отказываются от еды, капризничают, быстро утомляются и т.п. Тут и до болезни недалеко. А всё дело в том, что в субботу и воскресенье дети не гуляли, не спали днём, вечером поздно ложились – словом, весь строго соблюдаемый в детском саду режим дня был нарушен. Как же правильно организовать режим дня? Когда малышу лучше завтракать, обедать, заниматься спортом, играть, гулять, слушать музыку? В этом вам помогут наши памятки.

4. **Полноценное питание** – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком. Обязательное условие рационального питания детей всех возрастов – разнообразие рациона, как за счёт разных продуктов, так и способов их приготовления.

Улучшению аппетита и усвоению пищи способствует красивое оформление блюд и сервировка стола.

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

6. Для укрепления здоровья и нормализации веса **эффективны ходьба и бег**, способствующие повышению общей выносливости, укрепляющих сердечнососудистую и дыхательные системы, различные группы мышц, суставы и связки.. Доказано, что бег улучшает кровоток во всех внутренних органах, включая мозг. Кроме того ходьба и бег обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма. Что такое закаливание? Это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путём систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малых дозах.

- В результате закаливания организм приспосабливается к меняющимся условиям окружающей среды. Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счёт того, что организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями – увеличением выработки тепла и уменьшением теплоотдачи.

- Наряду с традиционными методами закаливания (воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскания горла) широко используются и нетрадиционные: контрастное воздушное закаливание (из тёплого помещения дети попадают в холодное), хождение босиком, контрастный душ. Минимальное закаливание – это воздушные и водные процедуры, правильно подобранная одежда.

- Закаливать организм ребёнка можно и продуктами. Какие пищевые продукты или вещества помогают ребёнку стать более закалёнными?

1. Какие растения – кустарники, накопители витамина С, помогают против простуды? (чёрная смородина и шиповник).
  2. Какой сок повышает устойчивость организма к заболеваниям верхних дыхательных путей и лёгких, богат витамином А? (морковный сок в день от 1 ст.ложки до половины стакана).
  3. Что полезнее ребёнку – сок или яблоко? Объясните свой выбор. (Соки быстрее усваиваются организмом, в соках много воды, но это поистине живая вода – она обогащена биологически активными веществами растительных клеток).
  7. Чтобы повысить защитные силы организма ребёнка, рекомендуется **приём витаминов**. В этом вопросе вам помогут рекомендации вашего участкового врача – педиатра.
  8. Удар по здоровью ребёнка наносят **вредные наклонности родителей**. Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолёгочными заболеваниями гораздо чаще, чем дети некурящих.
  9. Тяжёлые последствия для здоровья имеют **травмы и несчастные случаи**. Что в условиях дома может представлять опасность для жизни ребёнка? Как оградить детей от несчастных случаев?
- Уважаемые родители! Помните, здоровье ребёнка в ваших руках! Давно замечено: в тех семьях, где взрослые болеют мало, и дети, как правило, здоровы.