

Консультация для родителей «Здоровье ребенка в наших руках»



Тот факт, что здоровье ребенка — это самое важное, что только может быть в жизни родителей, сомнений не вызывает. Поскольку один только вид болеющего дитя может довести до нервного срыва маму, а заодно и всю семью. Также немало важен тот факт, что болеть нынче дорого, а особенно детям, поскольку взрослый вроде может полечиться и без врача, только спросив мнения провизора в аптеке, насчет «эффективности» того или иного препарата «от простуды». Что касается здоровья ребенка, тут работает железное правило, лечимся только у врача, причем самого лучшего, а соответственно, и не дешевого.

Здоровье малышей... Как же в нашем детском саду мы работаем над здоровьесбережением. Здоровьесберегающий педагогический процесс в нашем детском саду - это процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьесобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия детей. Здоровьесбережение и здоровьесобогащение - важнейшие условия организации педагогического процесса.

Наиболее эффективными формами работы по оздоровлению являются:

2.Зарядка на свежем воздухе. Зарядка проводится в различной форме: традиционная, игровая, с использованием различных предметов, под музыку, под шумовые инструменты (бубен) и т.д.

3.Физкультурные занятия проводятся три раза в неделю: старш..ср. группы) 2 раза в зале 1 раз на улице; у младшей группы 2 раза в неделю. Физкультурные занятия проводятся тоже в различной форме: традиционные, комплексные, игровые, обучающие, занятия-соревнования и т.д. В зале занятия проводятся

под музыкальное сопровождение, на улице под шумовые инструменты (бубен).

4.Динамические паузы проводятся во время занятий, требующих от детей усидчивости, умственного напряжения. Для снятия напряжения проводятся динамические паузы: к ним относятся физкультминутки, пальчиковые игры и т.д.



5.Профилактическая работа.

Профилактика гриппа:

- прививки
- аэрация групп мелко нарезанным чесноком и луком- ежедневно на период эпидемии
- аскорбиновая кислота, ревит
- оксолиновая мазь, ежедневно 2 раза в день перед прогулкой
- ношение медальона со свежими дольками чеснока - ежедневно

6.Бег и ходьба, подвижные игры на прогулке

Дозированные бег и ходьба на прогулке- один из способов тренировки и совершенствования выносливости, наиболее ценного оздоровительного качества .

Подвижные и спортивные игры развивают у детей наблюдательность, координацию движений, силу, быстроту, ловкость, меткость, выносливость и другие психофизические качества.

7.Познавательная деятельность- включение в учебный процесс еженедельных занятий познавательного цикла, знакомящих детей со строением человека, здоровым образом жизни и безопасным поведением в быту, на природе.

8.Медицинское обеспечение здоровьесбережения в ДОО осуществляется медсестрой. Она осуществляет контроль за питанием, соблюдением санитарно- эпидемиологического режима.

9.Закаливание

- воздух: температурное воздействие на организм (на кожные покровы, лёгкие и другие органы и системы).

*прогулки - стараемся гулять в любую погоду в соответствующей сезону одежде;

* дневной сон при открытой форточке в летний период

*хождение босиком по «дорожкам здоровья»;

*дозированное хождение босиком по земле в летний период;

Занятия в зале в облегченной одежде при температуре 18-20 град.С

*утренняя гимнастика в облегченной одежде;

*мытьё рук холодной водой до локтя;

*полоскание горла прохладной водой после приёма пищи;

*солнечные ванны

*отдых в тени

10.Организация рационального питания - сбалансированное питание в соотношении белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов.

В осенне-зимний период в рационе питания салаты из лука , чеснока, стараемся побольше давать овощей, фруктов, проводим С- витаминизацию.

11.Музыкотерапия.

Музыка воздействует в первую очередь на эмоциональную сферу человека. При использовании музыки следует помнить об особенностях воздействия характера мелодии, ритма и громкости на психическое состояние детей

Здоровье ребёнка во многом зависит от обстановки, которая окружает его дома. Доброжелательные семейные отношения определяют эмоциональное состояние ребёнка. Его психическое здоровье, Положительный результат оздоровительной работы возможен только при поддержке родителей. Благо сейчас все больше появляется родителей, осознающих тот факт, что здоровье ребенка, фактор, на который в состоянии влиять только родители, а никак не врачи и не воспитатели.

А сколько **положительных эмоций**, а следовательно и здоровья получают дети на спортивных праздниках и досугах. Традиционно проводится неделя здоровья, где дети принимают участие в "Весёлых стартах", и других мероприятиях, показывая уровень своего физического развития, получают эмоциональный заряд от своих достижений. Особенно детям нравится, когда в праздниках активное участие принимают мамы и папы. Такие праздники носят название "Семейные старты", "Папа, мама, я- спортивная семья".

Большую роль в оздоровлении детей играют **прогулки и походы**. В зимний период проводятся лыжные прогулки, катание на санках. С большим удовольствием в таких прогулках участвуют и родители, которые не прочь продемонстрировать свои умения.

Здоровье ребенка, важнейший фактор, на который родители в состоянии влиять. Вводя в рацион продукты, содержащие витамин С, фитонциды, проводя с ребенком активно время на свежем воздухе, прививая ему стремление к здоровому образу жизни, можно обеспечить ребенку здоровую счастливую жизнь.

Ведь здоровье ребенка бесценно!

