

Как укрепить здоровье детей, избежать болезней. Все мы взрослые хотим, чтобы наши дети не болели, год от года становились здоровее, сильнее, вырастали и входили в большую жизнь, не только знающими и образовательными, но и здоровыми и закалёнными.

*Есть ли ключи к решению этой задачи?*

Настоящие ценности: дом, семья, малыши, здоровье, любовь, на то и настоящие, что не подвержены стремительно меняющейся моде. Роль семьи в формировании развивающейся и здоровой личности трудно переоценить.

*Для маленького ребенка семья – это целый мир.*

Мир, в котором он живет, действует, делает открытия, учится любить, ненавидеть, радоваться, сочувствовать. В семье ребенок приобретает первоначальный опыт общения, умения жить среди людей. В повседневном общении с родителями малыш учиться познавать мир, подражает взрослым, приобретает жизненный опыт, усваивает нормы поведения...

**«Воспитание дошкольника в семье», - почти единственный социальный институт, формирующий его личность. Дошкольник отличается такими психофизиологическими особенностями, в силу которых ближайшее окружение оказывает на него непрерывное формирующее воздействие».** Прежде всего, потому, что каждая отдельно взятая семья, не похожа ни на какую другую. Сколько семей – столько и особенностей ее уклада, свойственных только данной семье, среди которых: различный состав по возрасту и родственным связям, образ жизни и стиль внутрисемейных отношений, установки на труд и на воспитание детей, на потребление материальных благ и духовных ценностей, социальная зрелость взрослых членов семьи и многое другое.

**Семья – это коллектив, члены которого взаимосвязаны определенными обязанностями.** Будучи членом семейного коллектива, ребенок также вступает в систему существующих отношений, благодаря которым он постигает азы общественного поведения. И здесь важно разумное равенство всех членов семьи. Это неременное условие в усвоении ребенком очень важного понятия: я не один на свете (именно с этого начинается ощущение своей равнозначности с другими членами семьи!), рядом со мною отец, мать бабушка, брат, сестра – у них так же есть свои желания, с которыми приходится считаться. У брата и сестры – одинаковые права на любовь и внимание родителей, на лакомство и удовольствие. Ребенок как участник всех внутрисемейных событий проникается всем, чем живут взрослые, впитывает их идеологию, судит их оценками.

**Вся жизнь взрослых – пример для маленьких.** Первые чувства гражданственности у ребенка формируются в семье. И здесь первостепенную роль играет пример родителей, их отношение к людям, труду, общественным обязанностям. Если им присуща активная

нравственная позиция, проявляющаяся в широте интересов, в действенном отношении ко всему происходящему в нашей стране, то и ребенок, приобщаясь к делам и заботам взрослых, усваивает их убеждения. И это понятно. Ведь малыш видит мир глазами взрослых, которые помогают ему постигать окружающую действительность.

А от семейного микроклимата во многом зависит эффективность педагогических воздействий: ребенок более податлив воспитательным влияниям, если растет в атмосфере дружбы, доверия, взаимных симпатий.

**Подготовка ребенка к жизни, его гармоничное развитие и воспитание – главная социальная задача, которая решается обществом и семьей. Сохранить здоровье своего ребенка – основная задача и обязанность родителей. Подорвать его легко, а вот восстановить, избавиться от различных нарушений, обрести прежнее состояние – для этого потребуется уже значительно больше времени. «Ясно! – скажете вы. – Необходимо беречь здоровье ребенка». Но помните: беречь совсем не значит «дрожать» над ребенком, потакать всем его капризам, выполнять любые желания, охать и причитать вокруг «бледного и слабого». Беречь – значит твердо знать, как организовать режим дня, труд и отдых ребенка, как научить его усидчиво работать, как правильно закаливать и многое другое.**

**Как выглядит здоровый ребенок?** Активный, веселый, с хорошим настроением. У него прекрасный аппетит и крепкий сон, он легко просыпается, умеет быстро сосредоточиться. Он не жалуется на недомогание, головную боль или боли в животе, у него нет хронических заболеваний, постоянных простуд.

Как правило, с поступлением в детский сад начинается цепь так называемых простуд, а на самом деле вирусных инфекционных заболеваний. Постоянные ОРВИ, ангина, бронхиты – все очень серьезно. Любое из этих заболеваний, а особенно частые заболевания, значительно снижают функциональные возможности организма ребенка, создает фон для возникновения других, нередко хронических заболеваний, для повышенной утомленности, низкой умственной работоспособности, нарушений поведения. Рассмотрим, какие важные мероприятия направлены на коррекцию отклонений в здоровье.

**Необходимо постепенно приучать ребенка к водным и воздушным процедурам:** умываться, обтираться мокрым полотенцем, обливаться холодной водой (последовательно понижая ее температуру); полезно и систематическое посещение бассейна, а в летнее время - купание в открытых водоемах. Приучать к воздушным ваннам: хотя бы раз в день на некоторое время раздеть до трусиков и позволить воздуху освежить тело. Летом, находясь на свежем воздухе, на природе, одевайтесь как можно легче, не забывайте походить босиком. Полезны и солнечные ванны в утреннее время до 11 часов, особенно малышам, чтобы не развивался рахит. Закаливание должно проводиться систематически, непрерывно, длительное время и не только в саду, но и дома.

**Какие же еще нарушения в состоянии здоровья детей наиболее типичны?** Прежде всего, заболевания зубов. Хорошие зубы – залог здоровья. Больные зубы – различные хронические воспалительные очаги в организме, и ревматизм, и болезни почек, но особенно страдают органы пищеварения. Когда же надо начинать заботиться о зубах ребенка?

Об этом необходимо помнить маме еще во время беременности. Правильное питание, достаточное количество фруктов, овощей, и безусловно своевременное лечение своих зубов – вот где основа хороших зубов у вашего ребенка. Многие родители уверены в том, что за молочными зубами ухаживать не надо. Вот вырастут постоянные, тогда. А тогда уже будет поздно. Начинать чистить зубы необходимо уже при появлении первых четырех резцов. Рекомендуется использовать маленькую мягкую щеточку. Причем надо не столько чистить зубы, сколько массировать десны для их укрепления и улучшения кровотока. А уж если вы заметили у ребенка на зубах черные точки, образующую полость, следует немедленно обратиться к зубному врачу.

**Следующее.** О чем необходимо сказать, - это осанка. Дети, имеющие нарушение осанки, как правило страдают плохим зрением, заболеваниями органов дыхания, нервной системы, пищеварения.. у них отличается повышенная утомляемость и плохое самочувствие.

Причинами нарушения осанки могут быть общая ослабленность организма, нерациональная организация режима, нарушение зрения, понижение слуха, недостаточность общего физического развития и двигательной активности. Поэтому при первом же подозрении на нарушенную осанку необходимо обратиться к специалисту и принять срочные меры.

**Самые лучшие средства для профилактики нарушений осанки:**

- постоянное наблюдение за позой ребенка во время игр, занятий;
- движение во всех видах; - подвижные игры на воздухе;
- утренняя гимнастика;
- закаливание; - специальные комплексы физических упражнений;
- достаточное освещение и правильно подобранная мебель.

**Выполняйте их вместе с ребенком регулярно. И ещё: посмотрите на себя в зеркало. Ваша осанка должна быть примером для ребенка.**

В оздоровлении болеющих детей, наряду с проведением всех необходимых лечебно-оздоровительных, комплексных мероприятий, огромную роль играет рациональное питание. Правильно построенное питание ребенка с учетом его возраста, уровня физического развития, состояния здоровья, условий воспитания является основным фактором не только полноценного гармоничного развития ребенка, но и надежным средством профилактики многих заболеваний. Ребенок, получающий полноценное питание, растет крепким, редко болеет, а при возникновении заболеваний легко с ними справляется, у него реже возникают осложнения, быстрее наступает выздоровление. Питание, как основной пластический материал и источник энергии, способствует поднятию физических сил организма, усилению его защитных реакций,

ликвидации последствий болезни, восстановлению нарушенного здоровья.

От множества угрожающих человеку болезней организм защищает себя сам – об этом позаботилась природа. Активные занятия физкультурой, рациональный режим дня, разумное питание, закаливание помогут надолго сохранить бесценный дар природы – **ЗДОРОВЬЕ**.

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.

**Для сохранения психического здоровья необходимо заботиться о профилактике неврозов у детей. Важными факторами профилактики невроза являются здоровый психологический климат в семье и в ДОУ, благожелательная психологическая атмосфера в межличностных отношениях и соблюдение правильно организованного гигиенического режима. 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.**

**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.**

Медицинская сестра: Карасева О.И.