

МБДОУ ДС «Золотой ключик» г. Певек



Консультация для родителей.

«Будь здоров малыш»

Воспитатель: Ядыкина Т.Н.

Февраль, 2024

«Будь здоров малыш»

На фоне экологического неблагополучия, небывалого роста болезней цивилизации, нужно научиться сохранять и укреплять своё здоровье. Кроме того, нужно помнить, что сегодня идеально здоровых детей практически нет. В уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребёнка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды.

Дошкольное детство - самый благоприятный период для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Проблема оздоровления детей - это целенаправленная работа всего коллектива педагогов и родителей. Таким образом, детский сад сегодня - это та социальная структура, которая в основном определяет уровень здоровья детей.

Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду - приоритетное направление деятельности всего коллектива, включает в себя:

- создание условий для удовлетворения биологической потребности детей в движении;
- реализацию здоровьесберегающих технологий;
- обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма через специально подобранные комплексы упражнений и игр с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- формирование привычек здорового образа жизни;
- реализацию рационального здорового питания детей;
- разработку и осуществление системы закаливания детей;
- регулярный контроль за состоянием здоровья детей

Наибольшие положительные результаты эта важная многоплановая работа может принести только при условии тесного взаимодействия с семьёй. Невозможно оценить роль семьи в сохранении и укреплении здоровья ребенка. Основы здоровья закладываются в дошкольном возрасте и являются необходимым фактором благополучной жизни любого человека.

Закаливание - это тренировка иммунитета кратковременными раздражителями.

В любое время года и взрослому человеку, и ребёнку необходимы закаливающие процедуры. У нас в детском саду они проводятся под руководством медсестры. Закаливающие воздушные процедуры и ходьба босиком по массажным коврикам.

Установлено, что человек, регулярно принимающий закаливающие процедуры, гораздо реже болеет, особенно простудными заболеваниями, а также легче переносит любое заболевание, быстрее выздоравливает.

Благодаря закаливанию совершенствуется не только взаимодействие физиологических систем: дыхания и кровообращения, но также и работоспособность центральной нервной системы, психическое и физическое развитие.

Десять советов родителям

Совет 1. По всем вопросам относительно здоровья вашего ребенка следует обращаться к врачу-педиатру, который назначает лечение или при необходимости направляет ребенка на обследование к другим врачам-специалистам. В особых случаях, чтобы не было задержки сроков начала лечения, при появлении первых характерных признаков заболеваний рекомендуется сразу обращаться к специалисту в данной области медицины.

Совет 2. Если вы замечаете, что ваш ребенок в кругу своих сверстников отличается неловкостью движений, плохой речью, если у него бывают обмороки, головокружения, головные боли, рвота, его укачивает в транспорте, необходимо проконсультировать ребенка у невропатолога.

Совет 3. Обратите внимание на поведение ребенка: чрезмерная подвижность, гиперактивность или, наоборот, вялость, утомляемость, плаксивость, страхи, нарушенный сон, навязчивые движения - это наиболее распространенные симптомы психического напряжения еще слабой нервной системы ребенка-дошкольника. При появлении этих признаков обязательно следует показать ребенка детскому психиатру.

Совет 4. Ваш ребенок часто переспрашивает или не всегда реагирует на обращенную к нему речь, у него бывают частые ангины, потеря голоса, кашель, постоянный насморк, если ребенок спит с открытым ртом, храпит во сне, гнусавит при разговоре - проконсультируйте ребенка у ЛОР-врача (отоларинголога).

Совет 5. Если у ребенка плохой аппетит, часто возникает тошнота, рвота, нарушения стула (*запор, жидкий стул*), боли в животе (*до еды, после еды*), следует обратиться за квалифицированной помощью к врачу-гастроэнтерологу.

Совет 6. Обращение за консультацией врача-аллерголога необходимо в тех случаях, если в дошкольном периоде у ребенка возникает реакция (*сыпь, отек, затрудненное дыхание, внезапный насморк, чихание*) на какую-то пищу, запахи, пыльцу цветов, лекарства, прививки.

Совет 7. Воспаление кожи на разных участках тела (*чаще на руках и ногах*), сопровождающееся покраснением, зудом, шелушением, экссудацией - возможно, это признаки хронического дерматита или экземы, вылечить которые поможет врач-дерматолог. К дерматологу следует обращаться при любых видимых изменениях состояния кожных покровов, ногтей, волос.

Совет 8. Если вы замечаете, что ребенок сощуривает веки, когда рассматривает отдаленные предметы, или низко наклоняется над листом альбома или книги, близко садится к экрану телевизора, если он издали (*с расстояния 5 метров*) не различает мелкие (*до 1 см в диаметре*) предметы, необходимо проверить остроту зрения вашего ребенка - обратитесь к окулисту (*офтальмологу*).

Совет 9. Постоянно обращайте внимание на осанку ребенка: при ходьбе он сутулится, у него одно плечо ниже другого, лопатки сильно выступают при выпрямленной спине; сидя на стуле, он заметно прогибается в ту или иную сторону, пытается часто менять позу, низко наклоняется (*почти ложится на стол*) во время рисования и т. п. - обследование состояния позвоночника должен произвести специалист-ортопед.

Совет 10. Не забывайте о необходимости обязательных профилактических осмотров вашего ребенка следующими специалистами: эндокринологом (*предупреждение заболеваний щитовидной железы, диабета, ожирения, нарушений роста*), хирургом (*обнаружение врожденных аномалий*), стоматологом (*выявление и лечение кариеса*), кардиологом (*диагностика нарушений функции сердца и сосудов*), логопедом (*нарушения речи и восприятия звуков*)