МКДОУ № 37 «Теремок»

**Консультация для педагогов:**

«Здоровье ребёнка в руках взрослого»

Подготовила:

педагог - психолог

Кудрявцева Ольга Михайловна

г. Железногорск 2014г.

**Здоровье ребёнка в руках взрослого.**

О.М. Кудрявцева - педагог-психолог Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №37 «Теремок» компенсирующей и оздоровительной направленности».

Здоровье человека зависит от наследственности, но этому сейчас никто не удивляется. Самое удивительное другое. Если медики станут хорошо лечить все без исключения заболевания, то от этого здоровье человека сохранится в целом лишь на 8-10, максимум на 15-17 процентов. В то же время если человек будет жить и трудиться в идеальных условиях, то благодаря этому его здоровье улучшится еще на 20-25 процентов. Но вот остальные 50 процентов здоровья целиком и полностью зависят от жизненного уклада самого человека, а точнее, от того, насколько он сам и его семья, особенно если речь идет о ребенке, уделяют внимание общеоздоровительным мероприятиям. Мы имеем в виду различные занятия физкультурой и спортом, гимнастикой, а также массаж, закаливающие процедуры. Итак, с чего же начать?

Здоровье ребёнка в ваших руках. Как этого добиться? Об этом мы и хотели поговорить сегодня.

·       Прежде всего необходимо использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух.

·       Ребёнку необходим спокойный,  доброжелательный психологический климат.

·       Мы 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**, который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др.

·       Полноценное питание- включение в рацион продуктов, богатых витаминами А,В,С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов.

·       У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма.

·       Если мы хотим видеть своего ребёнка здоровым - надо ежедневно проводить закаливающие процедуры. В «минимум» закаливания включать воздушные и водные процедуры, правильно подобранную одежду.

·       Давайте поговорим, какие же пищевые продукты или вещества помогают ребёнку стать более закалённым?

1.     Чёрная смородина и шиповник повышают устойчивость организма к охлаждению и ОРВИ.

2.     Напиток «защиты»- морковный сок. Рекомендуется пить свежий морковный сок от1 столовой ложки до половины стакана в день. Но не более 100 г, так как в больших количествах он способен вызвать желтушное окрашивание кожи. Кроме того, у некоторых детей он вызывает аллергию.

3.     Все соки обладают общеукрепляющим действием, стимулируют пищеварение и усвоение пищи, а также выводят из организма токсические вещества, в том числе и радиоактивные (морковный и яблочный).Соки- это ещё и источник витаминов, минеральных солей и многочисленных микроэлементов.

·       Чтобы повысить защитные силы организма ребёнка, рекомендуется приём витаминов.

·       Удар по здоровью ребёнка наносят вредные наклонности родителей.

·       Тяжёлые последствия для здоровья ребёнка имеют травмы и несчастные случаи.

 Научив ребенка пользоваться зубной щеткой: на слизистой оболочке рта есть представительство чуть ли не всех важнейших органов – сердца, верхних дыхательных путей и легких, желудка, кишечника, печени и почек. Поэтому энергичная утренняя работа зубной щеткой способна дать хорошую «зарядку» всему организму в целом, не говоря уже о том, что это совершенно необходимая гигиеническая процедура.

Однако присмотритесь повнимательнее к тому, как чистят зубы ваши дети, заодно проанализируйте и свои действия. Специальные исследования показали, что большинство детей даже школьного возраста, да и многие взрослые, чистят зубы всего за 15-30 секунд, а этого времени слишком мало. Отсюда неудовлетворительные результаты: на зубах остается налет, десны не получают необходимого массажа, организм не заряжается бодростью. На всю процедуру чистки зубов в среднем должно уходить не менее 2,5-3минут.

Чистку зубов полезно сочетать пальцевым самомассажем десен. Для этого необходимо небольшое количество зубной пасты нанести на указательный и большой палец. Начинать массаж следует от центра челюстей, а затем постепенно перемещать пальцы в стороны. На верхней части челюсти массируют сверху вниз (от десен к зубам), а нижней снизу вверх.

Кроме того, массирование должно осуществляться круговыми движениями. Утром – лучше по ходу часовой стрелки. Вечером – против нее. Давление на слизистую оболочку должно быть безболезненным. Утром более глубоким, вечером поверхностным. Продолжительность 5-7 минут. Делать самомассаж десен нужно после чистки зубов и полоскания рта. Закончив процедуру, следует снова прополоскать рот. Если у вашего ребенка стопы постоянно холодные на ощупь и мерзнут, значит, у него высокая предрасположенность к гриппу и гриппоподобным заболеваниям.

Когда-то наши далекие предки, ходившие, как известно, в легких лаптях или босиком, были намного закаленнее уже с раннего детства. И это неудивительно. Ходьба по веткам, камешкам и другим неровностям почвы осуществляла повседневный разогревающий массаж подошв и являлась великолепной закаливающей процедурой. К сожалению во многом это сейчас ушло в прошлое.

А между тем ходьба босиком – это своеобразные секансы точечного массажа и, как уже отмечалось, закаливания, поскольку на стопах тоже имеется представительство всего организма и есть также закаливающая зона. Вот почему всякая возможность побегать ребенку босиком – лишний шаг к здоровью. И вовсе необязательно, чтобы ребенок много времени проводил босиком. Повседневно можно массировать стопы на скалке или круглой палке, то есть чтобы ребенок катал их подошвами по нескольку минут в день. Неплохо также приобрести специальные резиновые массажные коврики для стоп. Ребенок может ходить по этому коврику либо стоять, переступая с ноги на ногу. В общем не жалейте времени на проведение точечного массажа. Он укрепит здоровье вашего ребенка, поднимет его жизненный тонус, даст закалку организму. Советуем и вам эти заняться. Гарантируем – жалеть не придется.

***ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ***

***"Психическое здоровье ребенка в ваших руках"***

Поверьте в уникальность Вашего ребенка, в то, что он – единственный  в своем роде, непохож ни на одного соседского и не является точной копией Вас самих. Поэтому не следует требовать от ребенка реализации заданной Вами жизненной программы и достижения поставленных вами жизненных целей. Предоставьте ему право прожить жизнь самому.

Позвольте ребенку быть самим собой, со своими недостатками, слабостями и достоинствами. Принимайте его таким, какой он есть. Опирайтесь на сильные стороны ребенка.

Не стесняйтесь демонстрировать ему свою любовь, дайте понять, что будете любить его всегда и при любых обстоятельствах.

Не бойтесь «залюбить» ребенка, берите его на колени, смотрите ему в глаза, обнимайте и целуйте его тогда, когда ему этого хочется.

В качестве воспитательного воздействия чаще используйте ласку и поощрение, чем наказание и порицание.

Постарайтесь, чтобы Ваша любовь не обернулась вседозволенностью и безнадзорностью. Установите четкие рамки и запреты (желательно, чтобы их было немного – лишь самые основные, на Ваш взгляд) и позвольте ребенку свободно действовать в этих рамках. Строго придерживайтесь установленных запретов и разрешений.

Не спешите прибегать к наказаниям. Постарайтесь воздействовать на ребенка просьбами – это самый эффективный способ давать ему инструкции. Убедитесь, что просьба соответствует возрасту и возможностям ребенка.

Не забывайте, что ключ к сердцу ребенка лежит через игру. Именно в игре Вы можете передать ребенку необходимые навыки и знания, лучше понять ребенка.

Помните, что психическое здоровье ребенка в Ваших руках. Чаще полагайтесь на свою любовь и интуицию.