

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ», ВОЛГОГРАД

МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

по теме:

**«Профиль здоровья ребенка дошкольного возраста» -
путь к здоровому образу жизни»
(для проведения бесед с родителями детей от 3 до 6 лет)**

Разработан:
врачом-методистом
В.И.Бойченко

Рекомендовано методическим
советом использовать
методический материал
(протокол № _____ от _____)

ВОЛГОГРАД, 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ:

1.	АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ	Стр. 3
2.	"ПРОФИЛЬ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА"? ЧТО ЭТО И ДЛЯ ЧЕГО ОН НАМ НУЖЕН? Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ (ред. от 22.10.2014) "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации". Семейный кодекс РФ (раздел IV "Права и обязанности родителей и детей", глава 12 "Права и обязанности родителей ", статья 63 "Права и обязанности родителей по воспитанию и образованию детей").	Стр. 4
3.	ГЕНЕАЛОГИЧЕСКОЕ ДЕРЕВО.	Стр. 4
4.	УВЛЕЧЕНИЯ И ИНТЕРЕСЫ.	Стр. 5
5.	ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: - Здоровый образ жизни дошкольника – это профилактика. - Основы здорового образа жизни. - Результаты пропаганды ЗОЖ среди дошкольников и их родителей.	Стр. 6-7
6.	Немного о Вашем ребенке.	Стр. 7
7.	ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ.	Стр. 8-11
8.	КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ?	Стр. 11
9.	РЕЖИМ ДНЯ: - Основы режима дня дошкольника.	Стр. 12
10.	ВАКЦИНАЦИЯ.	Стр. 12
11.	Гимнастика для глаз.	Стр. 13
12.	ЧТО ЗНАЕТ ВАШ РЕБЕНОК О ЗДОРОВЬЕ?	Стр. 15
13.	Используемая литература и интернет-ресурсы.	Стр. 16

АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ.

«Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

В.А. Сухомлинский

Дошкольный возраст является важным и ответственным периодом. В этот период происходит перестройка функционирования разных систем детского организма, поэтому крайне необходимо всячески способствовать воспитанию у детей этого возраста привычек и потребностей к здоровому образу жизни, поддержанию и укреплению своего здоровья. Это одна из приоритетных задач, которая стоит перед родителями и педагогами. Именно в это время нужно начинать формирование основ здорового образа жизни у дошкольников.

Недостаточная осведомленность населения об основах здорового образа жизни, в частности детей дошкольного и школьного возрастов, представляет собой одну из важнейших проблем здравоохранения в России. В последние годы среди детского населения отмечается рост болезней:

- эндокринной системы, расстройства пищеварения и нарушения обмена веществ (ожирение, болезни щитовидной железы, сахарный диабет);
- болезней глаз и его придаточного аппарата (конъюнктивиты, болезни зрительного нерва, нарушение содружественного движения глаз, миопия, катаракта);
- психических расстройств и расстройств поведения (в частности связанные с употреблением психоактивных веществ);
- болезней нервной системы (детский церебральный паралич, эпилепсии);
- новообразований;
- болезней крови, кроветворных органов (анемия, нарушения свертываемости крови, гемофилии);
- нарушений костно-мышечной системы (нарушение осанки, деформации грудной клетки);
- органов дыхательной системы (бронхиальная астма, хронический обструктивный бронхит).

Игнорирование вопроса здорового образа жизни, как правило, приводит к самым плачевным результатам, когда даже самый мощный запас здоровья ребенка истощается и человек становится заложником различных недугов. Крайнюю обеспокоенность вызывает тот факт, что большинство дошкольников, поступая в школу, уже имеют функциональные отклонения и хронические заболевания. Серьезным индикатором ухудшения состояния здоровья детей является рост числа детей – инвалидов.

В связи с актуальностью данной проблемы сотрудниками ГКУЗ "Волгоградский областной центр медицинской профилактики" был разработан "Профиль здоровья ребенка дошкольного возраста (для детей от 3 до 6 лет)".

"ПРОФИЛЬ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА" ЧТО ЭТО И ДЛЯ ЧЕГО ОН НАМ НУЖЕН?

"Профиль здоровья" – это "инструмент" для формирования здорового образа жизни в конкретной прослойке населения, а также для поддержки семейных ценностей и традиций.

"Профиль здоровья ребенка" создан в помощь родителям, педагогам в формировании у ребенка жизненно важных двигательных умений и навыков. Поможет обогатить ребенка знаниями в области гигиены и охраны здоровья, а так же воспитать его в правилах здорового образа жизни. Ребенок может с помощью взрослых следить за состоянием своего здоровья, записывать основные показатели в собственный "Дневник здоровья".

Цель данного "инструмента" - осознание ребенком, что его здоровье в его руках!

Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ (ред. от 22.10.2014) "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" регулирует отношения, возникающие в сфере охраны здоровья граждан в Российской Федерации. Ведь граждане обязаны заботиться о сохранении своего здоровья.

В семейном кодексе РФ (раздел IV "Права и обязанности родителей и детей", глава 12 "Права и обязанности родителей ", статья 63 "Права и обязанности родителей по воспитанию и образованию детей") прописано, что "Родители несут ответственность за воспитание и развитие своих детей. Они обязаны заботиться о здоровье, физическом, психическом, духовном и нравственном развитии своих детей".

В Федеральном Законе "Об образовании в Российской Федерации", согласно статье 64, прописано "сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста". В соответствии с **Федеральным Государственным Образовательным Стандартом дошкольного образования** одной из задач образовательной области "Физического развитие" является "становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами".

ГЕНЕАЛОГИЧЕСКОЕ ДЕРЕВО.

Родословное, или генеалогическое дерево/древо – это схематичное представление родственных связей, родословной росписи в виде условно-символического «дерева». Перед Вами тип дерева, построенный от предков к потомку, где можно указать минимальную информацию о человеке (имя, фамилия и желательно наличие хронических заболеваний, даты рождения и смерти). Кроме этого, можно указать основные события биографии человека. Само по себе генеалогическое дерево хорошо тем, что помогает в простой и краткой форме сохранить память об основных событиях в семье и давно умерших предках.

УВЛЕЧЕНИЯ И ИНТЕРЕСЫ.

“... Умейте открыть перед ребенком окружающий мир... оставляйте всегда что-то недосказанное, чтобы ребенку еще раз возвратиться к тому, что он узнал”
В.А. Сухомлинский.

Все родители знают, что занятия спортом не только укрепляют здоровье ребенка, но и помогают развить у него такие черты характера, как целеустремленность, усидчивость, уверенность в собственных силах. Однако не всегда благие намерения родителей определить чадо в спортивную секцию совпадают с желанием ребенка.

Не все в развитии и пристрастиях наших детей зависит от нас, родителей, от того, как мы их растим и воспитываем, какие даем ориентиры. Есть еще, так сказать, генетическая предрасположенность. Музыкально одаренный ребенок в немзыкальной семье - откуда? Или страсть к технике у ребенка из семьи "не технарей" - откуда? Кто знает. Возможно, "заговорили" гены далеких предков. У каждого человека есть своя, так сказать, генная память, с которой он рождается, она внутри, глубоко в душе, сидит себе и ждет своего часа, а когда час приходит - проявляется. Иногда очень странными требованиями, неожиданными увлечениями. И все его склонности и умения работают на то, чтоб она на Земле воплотилась. И счастлив тот человек, который вовремя ее угадал и занимается делом, которое ему по душе. И эта цель, предназначение, "записанное" внутри, у некоторых детей проявляется в очень ранние годы. И очень важно не сбить человека на взлете, угадать... поддержать...

Как проявляется в детстве цель? Через склонности и пристрастия. Ребенок тянется к какому-то определенному делу, а когда натолкнется на него, увлечен так, что за уши не оттянешь. Это дело становится его любовью - и страстью и радостью одновременно.

Мы, конечно же, можем взяться за дело и, если нам не нравится страстное детское увлечение, ребенка своего тормознуть. Запретить то, что не нравится, подтолкнуть к другому (то, что пристойно выглядит), и переориентировать. Пока человек мал и материально и морально зависит от нас, мы можем его победить и доказать: "это вредно, а то полезно". Родительских сил и энергии на это дело, правда, уходит много, а результат, как правило, временный: когда человек обретает самостоятельность, он все равно к СВОЕМУ делу вернется. Правда, может вернуться в искаленной форме.

Но гораздо лучше сделать наоборот: прислушаться к своему ребенку и сориентироваться на его задатки, на те "страсти" и способности, которые в нем появляются.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ЗОЖ).

Согласно определению Всемирной Организации Здравоохранения здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и дефектов. Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, который направлен на профилактику болезней и укрепление здоровья, важнейшее условие для здоровья любого человека. Соблюдение здорового образа жизни особенно актуально в детском возрасте, когда психика и тело человека еще только формируются. В дошкольный период, пока нагрузка на ребенка еще относительно невелика, родитель играет определяющую роль в установлении поведения своего малыша.

Здоровый образ жизни дошкольника – это профилактика.

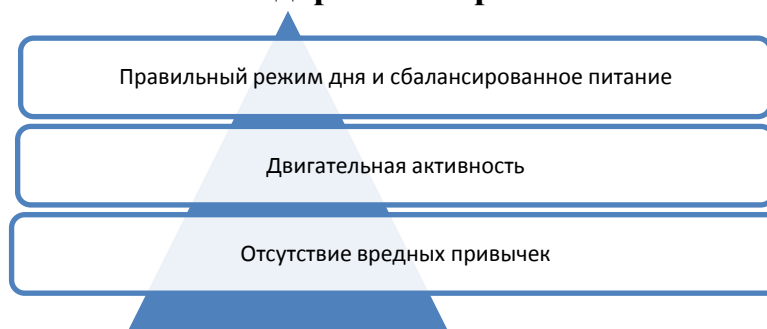
Профилактика заболеваний – это набор медицинских и немедицинских мероприятий, которые предупреждают возникновение заболеваний и травм.

В вопросе здорового образа жизни дошкольника задача родителей и педагогов подразумевает три основных направления:

1. Создание оптимальных внешних условий (питание, одежда, подходящая мебель и т.п.);
2. Составление гармоничного режима труда и отдыха;
3. Воспитание правильных представлений о здоровом образе жизни и его важности, а также формирование здорового стереотипа поведения.

Здоровый образ жизни формируется из множества составляющих, причем каждый компонент по-своему важен. Игнорирование даже одного из них может свести на нет все прочие усилия.

Основы здорового образа жизни:



Результатами пропаганды ЗОЖ среди дошкольников и их родителей должны стать:

1. Осознание взрослыми и детьми важности ЗОЖ, сохранения и укрепления здоровья дошкольников, формирования у детей ценностного отношения к своему здоровью.
2. Популяризация здорового образа жизни у дошкольников, родителей и педагогов

3. Формирование мотивации у дошкольников на ЗОЖ через интересные и увлекательные мероприятия.
4. Привитие навыков личной гигиены, проведение профилактики заболеваний дошкольников.
5. Рост педагогической культуры и просвещение родителей в области физического развития детей, организована совместная работа родителей и педагогов, направленная на укрепление здоровья дошкольников.

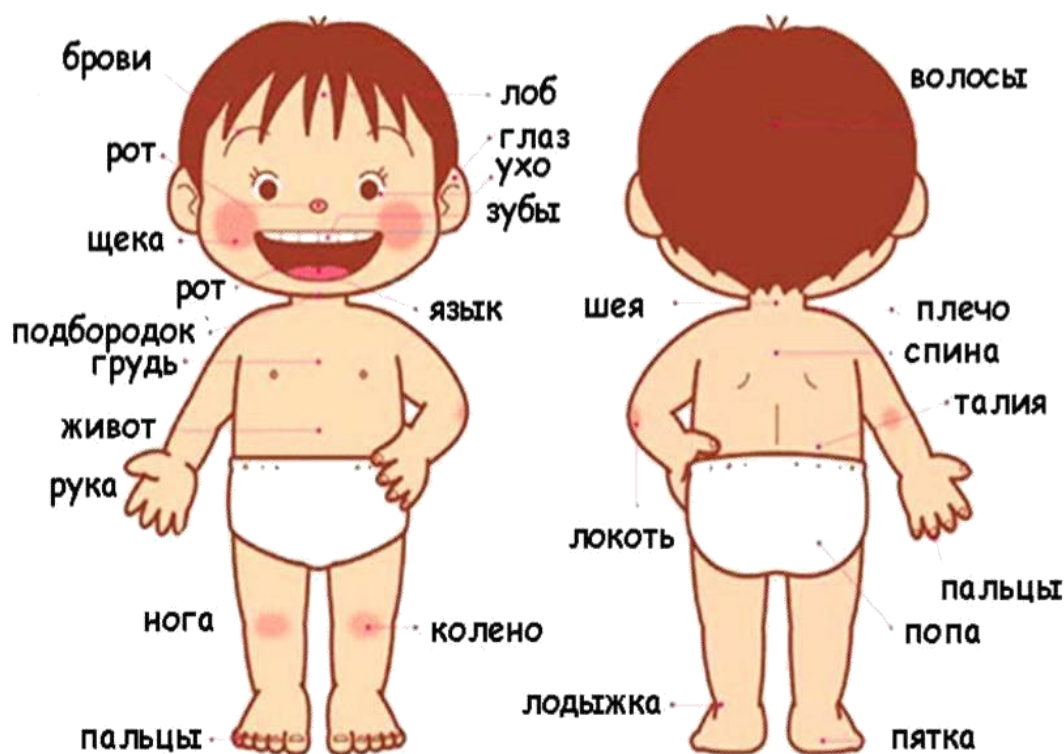
Немного о Вашем ребенке.

Чтобы оценить, как развивается Ваш ребенок, необходимо следить за весом и ростом. Измерить рост можно при помощи ростомера, вес – при помощи весов.

Вашему вниманию предлагается "Дневник здоровья", благодаря которому ребенок с помощью родителей может следить за состоянием и правильным развитием своего организма. Ведь всем известно, что показатели веса и роста – это существенно важные признаки здоровья ребенка.

Дата	Возраст	Вес	Рост

Строение тела Вашего ребенка.



Чтобы ребенок мог понять, как правильно ухаживать за своим телом, как сохранить его здоровым, его необходимо ознакомить со строением своего тела. Внешнее строение - это устройство тела человека снаружи.

Это – голова. Это – шея. Это – грудь. Это – живот. Это – спина. Это – две руки. На каждой руке – пять пальцев. Это – две ноги. На каждой ноге – тоже пять пальцев.

Основные части тела: голова, шея, грудь, спина, живот, нога, рука. Грудь, спину и живот называют общим словом – *туловище*.

Органы чувств: ухо (помогает слышать), глаза (помогает видеть), нос (обоняние – помогает ощутить запах), язык (помогает почувствовать вкус пищи), кожа (осязание).

Глазами ребенок видит все вокруг. Это называется зрением. Предложите посмотреть ребенку в зеркало. Поинтересуйтесь: "Какого цвета у тебя глаза? Серые? Карие? Голубые? Или пара прекрасных зеленых глаз?".

Язык – это мышца, которая может чувствовать вкус еды. На языке есть маленькие пупырышки, которые называются вкусовыми сосочками. Объясните ребенку, что вкусовые сосочки определяют, хороша ли еда для него.

Нос говорит нам, что и как пахнет. Это называется чувством обоняния. Маленькие волоски в носу помогают ему чувствовать запах. Во время простуды, когда нос заложен, ребенок не может почувствовать запахи.

Кожей ребенок чувствует предметы, к которым он прикасается. Это – чувство осязания.

Попросите свое чадо рассказать Вам о внешнем строении тела человека.

ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ.

Личная гигиена включает повседневные мероприятия, проводимые каждым человеком для сохранения и укрепления здоровья:

- регулярно мыть руки. Необходимо объяснить, что нельзя забывать мыть руки до и после похода в туалет; после игры с домашними животными; перед приемом пищи; по мере загрязнения; после прихода с улицы, а также обучить ребенка технике правильного мытья рук:



При сильном загрязнении рук грязь вычищать специальной щеточкой!
 - Ежедневно умывать лицо. Вытирать его индивидуальным полотенцем. Вашему вниманию предлагаем календарь умывания для ребенка:

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Утро							
Вечер							

- Чистить зубы 2 раза в день, пользоваться зубной нитью, раз в полгода посещать стоматолога! Зубную щетку подбирать в соответствии возрасту, указанному на упаковке, двухуровневую с мягкой щетиной. Вашему вниманию предлагаем календарь чистки зубов для ребенка:

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	утро		вечер	

А также правильную технику чистки зубов:



- Соблюдать правила ухода за телом:

1. Ванну необходимо принимать не реже 1-2-х раз в неделю, используя средства гигиены для детей.

2. Душевые процедуры должны быть ежедневно!

3. Мыть волосы следует теплой водой. Шампунь должен быть индивидуальным.

4. Необходимо ежедневно мыть ноги 2 раза в сутки (утром и вечером), а так же по мере загрязнения. Ежедневно менять носки или чулки. Иметь индивидуальное полотенце для ног.

- Подстригать 1 раз в неделю ногти на руках и 1 раз в 2 недели на ногах. Ногти следует стричь коротко. На пальцах рук – дугообразно, на пальцах ног-горизонтально.

- Вне зависимости от длины волос расчесывать волосы. Расческа должна быть индивидуальной, не иметь острые зубья.

Соблюдение правил личной гигиены имеет также общественное значение, так как при общении с окружающими человек, не выполняющий некоторых требований личной гигиены, может оказать неблагоприятное влияние на самочувствие и здоровье других людей, в частности способствовать распространению инфекционных заболеваний и гельминтозов.

Есть моменты, которые ребенку просто необходимо запомнить:

- недопустимо пользоваться чужой одеждой! Ведь через загрязненную одежду могут передаваться различные инфекционные и кожные заболевания.

- Смена белья должна осуществляться ежедневно.

- Одежда должна быть по сезону.

- Общими требованиями для любой одежды являются: мягкость, легкость, удобный покрой и красивый фасон, соответствие возрасту и размерам твоего тела.
- На улице обязательно ношение головного убора (подобранного по сезону).
- В холодное время года ребенок должен носить перчатки или варежки, а так же теплые носки (во избежание переохлаждения организма).
- Обувь ребенку должна подбираться по размеру, быть чистой и сухой (не только снаружи, но и внутри).

КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ?

Здоровое питание – это питание, обеспечивающее нормальный рост и развитие человека, способствующее укреплению здоровья, профилактике заболеваний и продлению жизни, создающее условия для адекватной адаптации к окружающей среде. Питание является одним из главных факторов, влияющих на здоровье населения.

Правильное питание должно основываться на определенных принципах:

- сбалансированность;
- умеренность;
- разнообразие.



Предлагаем для Вашего ребенка перечень заданий для проверки знаний по питанию.

РЕЖИМ ДНЯ.

Формирование здорового образа жизни у дошкольников неотделимо от соблюдения правильного режима дня.

Режим дня – это строго соблюдаемый на протяжении длительного времени оптимальный распорядок труда, отдыха, сна, питания, занятий физическими упражнениями и любых других видов деятельности в течение суток.

Основы режима дня дошкольника:

1. Ежедневно утром необходимо делать зарядку.
2. Соблюдать режим питания ребенка.
4. Укладывать ребенка спать в одно и то же время.
5. Соблюдать рекомендуемые нормы: спать не менее 11-12 часов в сутки (ночью – 10 часов; днем не менее 1-1,5 часа).

ВАКЦИНАЦИЯ.

Прививка (вакцинация) – это введение в организм какого-либо препарата для профилактики заболеваний.

Календарь обязательных прививок не обрывается после поступления ребенка в садик. Через какие необходимые прививки нужно пройти ребенку в дошкольные годы, и от каких неприятных и опасных болезней защититься, вы найдете в национальном календаре профилактических прививок.

Сотрудники ГКУЗ "Волгоградский областной центр медицинской профилактики" предлагают Вам национальный календарь профилактических прививок.

Категории и возраст граждан, подлежащих обязательной вакцинации	Наименование профилактической прививки
Новорожденные в первые 24 часа жизни	Первая вакцинация против вирусного гепатита В
Новорожденные на 3 - 7 день жизни	Вакцинация против туберкулеза
Дети 1 месяц	Вторая вакцинация против вирусного гепатита В
Дети 2 месяца	Первая вакцинация против пневмококковой инфекции
Дети 3 месяца	Первая вакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка Первая вакцинация против полиомиелита Первая вакцинация против гемофильной инфекции (группы риска)
Дети 4,5 месяца	Вторая вакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка Вторая вакцинация против гемофильной инфекции (группы риска) Вторая вакцинация против полиомиелита Вторая вакцинация против пневмококковой инфекции
Дети 6 месяцев	Третья вакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка Третья вакцинация против вирусного гепатита В Третья вакцинация против полиомиелита Третья вакцинация против гемофильной инфекции (группы риска)
Дети 12 месяцев	Вакцинация против кори, краснухи, эпидемического паротита
Дети 15 месяцев	Ревакцинация против пневмококковой инфекции
Дети 18 месяцев	Первая ревакцинация против полиомиелита Первая ревакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка Ревакцинация против гемофильной инфекции (группы риска)
Дети 20 месяцев	Вторая ревакцинация против полиомиелита
Дети 6 - 7 лет	Ревакцинация против кори, краснухи, эпидемического паротита Вторая ревакцинация против дифтерии, столбняка Ревакцинация против туберкулеза
Дети 14 лет	Третья ревакцинация против дифтерии, столбняка Третья ревакцинация против полиомиелита
Взрослые от 18 лет	Ревакцинация против дифтерии, столбняка - каждые 10 лет от момента последней ревакцинации
Дети от 1 года до 18 лет, взрослые от 18 до 55 лет, не привитые ранее	Вакцинация против вирусного гепатита В
Дети от 1 года до 18 лет, женщины от 18 до 25 лет (исключительно), не болевшие, не привитые, привитые однократно против краснухи, не имеющие сведений о прививках против краснухи	Вакцинация против краснухи
Дети от 1 года до 18 лет (исключительно) и взрослые в возрасте до 35 лет (исключительно), не болевшие, не привитые, привитые однократно, не имеющие сведений о прививках против кори	Вакцинация против кори
Дети с 6 месяцев, учащиеся 1 - 11 классов; обучающиеся и профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования; взрослые, работающие по отдельным профессиям и должностям (работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы); беременные женщины; взрослые старше 60 лет; лица, подлежащие призыву на военную службу; лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением	Вакцинация против гриппа

Гимнастика для глаз.

Зрение необходимо беречь смолоду! Вместе с ребенком делайте гимнастику, тем самым давая глазам перерыв.

Описанные ниже упражнения направлены на снятие напряжения с глазных мышц, на их тренировку, а также на повышение аккомодации, улучшение кровообращения в тканях глаз. Каждое из них следует повторять по несколько раз (сначала 2-3 раза, затем, когда ребенок уже будет знать, что нужно делать – по 5-7 раз). Озвучивая ребенку упражнения, обязательно выполняйте их вместе с ним: наглядный пример порой действует лучше любых слов.



"ЧТО ЗНАЕТ ВАШ РЕБЕНОК О ЗДОРОВЬЕ?"

Для закрепления данного материала сотрудники ГКУЗ "Волгоградский областной центр медицинской профилактики" предлагают тест и небольшой перечень заданий для закрепления материала, а также возможность ребенку оставить свои важные заметки.

Надеемся, что Вам и Вашему ребенку понравился "Профиль здоровья ребенка" и Вы получили не только массу положительных эмоций, но и узнали основы здорового образа жизни.

И напоследок хотелось бы подарить Вам QR Coder к мобильному приложению "Ядовитые растения вокруг нас", где Вы можете получить информацию о свойствах флоры, научиться определять ядовитые и безвредные растения, а значит – уберечься от опасности!

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:

<http://base.garant.ru/10105807/12/#friends#ixzz4RTmoeml>

http://adalin.mospsy.ru/l_03_00/10092.shtml

<http://www.nczd.ru/>

www.remedium.ru

<http://www.kakprosto.ru/>

<http://stanzdorovei.ru/zdoroviie-obraz/zdorovyj-obraz-zhizni-shkolnika.html>

<https://infourok.ru/gimnastika-dlya-glaz-klassi-1151586.html>

http://studbooks.net/677229/turizm/razvitie_zdorovogo_shkolnika_osanki

<http://veselajashkola.ru/zdorovie-rebenka/profilaktika-vrednyx-privyчек-u-shkolnikov/>

<https://ros-obrazovanie.ru/articles/pravila-vakcinacii-shkol-nikov.html>