

Консультация на тему:

«Крепкое здоровье наших детей в наших руках»

Каждого малыша, достигнувшего определенного возраста, родители записывают в детский сад. Одни действуют, исходя из тех соображений, чтобы ребенок не проводил свои дни, бесцельно гоня мяч, часами просматривая мультфильмы. В других случаях (практически в каждой семье) за чадом некому присмотреть из-за рабочей занятости. Но какова бы ни была причина, стабильно обеспечивается здоровье детей в детском саду, что имеет положительное влияние как в психическом, так и в физическом отношении.

- Почему ребенка нужно отдавать в детсад
- Оздоровительные мероприятия
 - Воспитание потребности здорового образа жизни
 - Физкультурно-оздоровительная работа
 - Закаливание
- Профилактика

Многие мамы считают правильным оставлять своего малыша дома, предпочитая держать его весь день при себе и «сдувать с него пылинки». Такое свое поведение они объясняют тем, что при общении с другими малышами возникает вероятность подцепить различные вирусные заболевания. Однако те же самые мамы не понимают или принципиально не хотят понять, что нельзя превращать ребенка в «тепличное растение»

А постоянное нахождение малыша в домашних стенах и ограничение в общении сделает из него закомплексованного, замкнутого в себе и необщительного эгоиста. Крайне важно определить его в детское учреждение, предоставляя ребенку полную свободу общения и саморазвития. Как бы родители этого не хотели, они в любом случае не смогут уделить своему чаду достаточно времени, чтобы поиграть с ним и позаниматься.



Мамы весь день заняты домашними делами: стирка, глажка, приготовление еды, уборка и прочее. Папы же большую часть времени проводят на работе, ну а вечером бывают слишком уж уставшими, чтобы заняться детской игрой либо воспитанием.

Обеспечение здоровья детей является проблемой №1 как для их родителей, так и для воспитателей. Поэтому организуются и проводятся различные мероприятия, направленные как на физическое, так и на умственное развитие. Это могут быть развивающие игры (загадки, задачки на разные темы), несложные физические упражнения, постановка маленьких сцен и другое.

Принимая во всем этом участие, ребенок поневоле развивается, совершенствуется, познает мир, учится общению со сверстниками и взрослыми людьми (в данном случае, с воспитателями, родителями детей из группы). А самое главное, знакомится с такими жизненными понятиями, как: самостоятельность, ответственность, решительность. Эти понятия играют ведущую роль в становлении личности.

Оздоровительные мероприятия

В любом детском саду проводится ряд оздоровительных мероприятий, направленных на обеспечение и поддержание здоровья малыша. Оздоровительные мероприятия включают:

1. Воспитание потребности здорового образа жизни.
2. Физкультурно-оздоровительные работы.
3. Закаливание.
4. Профилактика.

Воспитание потребности здорового образа жизни

Данное мероприятие направлено на то, чтобы развить в ребенке потребность самому вести и стремиться к здоровому образу жизни. При этом особое внимание уделяется на соблюдение малышом режима дня, привитие и развитие культурно-гигиенических навыков, обучение уходу за своим телом.

Физкультурно-оздоровительная работа

Такой вид оздоровительных мероприятий является не менее важным, чем все другие. Занимаясь физкультурой и гимнастикой, укрепляются мышцы, суставы, костная ткань малыша. Организм приобретает возможность бороться с различными недугами, заболеваниями, расстройствами. Таким образом, физкультурно-оздоровительные мероприятия включают:

- утреннюю гимнастику;
- физкультурные занятия;
- подвижные игры и игровые упражнения;
- физкультурные занятия на свежем воздухе;
- спортивные игры;
- дыхательную гимнастику после дневного сна;
- диагностику физического развития;
- спортивные и музыкальные праздники;
- активный отдых.

Закаливание

Процедуры закаливания направлены на укрепление здоровья каждого ребенка, делая его сильным и повышая его иммунитет. Перед тем, как приступить к осуществлению данного мероприятия, исключается наличие у ребенка какого-либо заболевания. В целом, закаливание предусматривает:

- игры на свежем воздухе, пешие прогулки;
- принятие воздушных ванн;
- осуществление водных процедур;
- игры с водой;
- дозированные солнечные ванны.

Хождение босиком является одновременно и процедурой закаливания, и огромным удовольствием. Детям это очень нравится.

Профилактика

Соблюдение ребенком основных мер профилактики также является частью программы обеспечения здоровья. Профилактические мероприятия подразумевают:

- обеспечение чистоты среды;
- создание здорового микроклимата;
- рациональное и сбалансированное питание;
- витаминизация – употребление витаминных напитков, фруктов;
- профилактика гриппа – проведение фитотерапии с использованием лука и чеснока;
- профилактические прививки, позволяющие защитить ребенка от таких серьезных заболеваний, как: коклюш, свинка, туберкулез, ветряная оспа и прочие;
- процедуры ароматерапии;
- лечебно-физическая культура;
- общеукрепляющий массаж.

Осуществление оздоровительных мероприятий направлено на то, чтобы ребенок, находясь в детском саду, рос абсолютно здоровым и крепким!