

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №7»

Консультация для родителей
«Прогулка и ее значение для укрепления здоровья
ребенка»



Подготовила:
Воспитатель Богданова С.В.

Ноябрь 2014



Прогулка на улице имеет особое значение для ребенка. Выход за пределы замкнутого пространства - дома, где уже все изучено и редко появляются новые предметы. На улице много незнакомого, интересного и познавательного - деревья, падающие с шелестом желтые листья, другие люди, другие дети, машины,

животные; все выглядит и звучит необычно, по-новому. Здесь ребенок знакомится с внешним миром, с новыми понятиями, с новыми словами. Здесь он перенимает правила поведения на улице, в обществе. Возникает мощный поток информации, необходимый ребенку для развития. Родителям очень важно наблюдать за ребенком, разговаривать, объяснять, показывать. Помимо этого, свежий воздух только позитивно влияет на здоровье и развитие ребенка.

Как одевать ребенка на прогулку

Перед прогулкой малыша нужно покормить - в этом случае детский организм гораздо легче перенесет холод. Лучше всего дать ребенку пищу, которая богата углеводами и жирами, она содержит в себе запас энергии, необходимой, в том числе, и для обогрева тела;

Непосредственно перед выходом на улицу нельзя давать ребенку пере возбуждаться - лучше поиграть с ним в течение 15-20 минут в тихие спокойные игры;

Выходя на прогулку, нужно прежде всего одеться самой (за исключением куртки и обуви), а потом уже одевать малыша, чтобы ребенок во время ожидания не вспотел, иначе выйдя на холодный воздух он рискует заболеть;

Отправляясь гулять с ребенком нужно обязательно захватить с собой запасные варежки и носовой платок;

Для маленьких детей вариант "обмундирования" может быть следующий (при температуре до 10 градусов мороза) хлопчатобумажная майка или боди, легкий комбинезон, шерстяные носочки, мягкие варежки-"царапки", на голову - шапочка, далее - комбинезон с синтепоном, если нет аллергии - с пухом. Одежда должна быть из натуральных тканей, не колотиться (речь идет о шерсти), достаточно плотно прилегать к телу, но не жать;

Одежда для малыша должна быть достаточно просторная, чтобы вокруг тела образовывалась воздушная прослойка. Как ни странно - но воздух также является защитой от холода;

Родители ни в коем случае не должны одевать детей как можно теплее, ориентируясь на принцип - "пар костей не ломит". Движения сами по себе могут согреть ребенка, тогда как перегрев тела очень опасен при минусовых температурах. Стоит малышу хоть чуть-чуть оголить, например, шею, либо расстегнуть куртку, как ледяной воздух делает свое пагубное дело, столкнувшись со вспотевшим телом. В этом случае, скорее всего, простуды не избежать;

И последнее - родители должны следить за состоянием их ручек и кожи. Есть и еще один верный способ убедиться, что малыш замерз - его клонит ко сну, и к тому же он сильно побледнел. Тогда нужно незамедлительно бежать в теплое место, там его раздеть, при необходимости растереть и напоить горячим чаем.

Итак, наступает очередной более-менее свободный день отдыха. На этот раз остановим свой выбор на походе в парк. Разумеется, решающее слово остается за младшим членом семьи. Это один из моментов, когда ребенок 2-4 лет чувствует свою сопричастность взрослым в семье и растет спокойным, уверенным. Теперь постарайтесь продумать, как организовать такой поход с наибольшей пользой для малыша.

Раз и навсегда решите для себя: совместный с ребенком поход - это совсем не отдых для вас, это время, полностью посвященное ему, вашему любимому чаду. Пусть он еще раз удостоверится, что вы его любите, что живете его интересами и заботами.

Про утомляемость

Собираясь в поход, нужно отчетливо представлять, что силы у ребенка, его возможности весьма ограничены. Младший дошкольник может протопать за целый день до 9-10 тысяч шагов (2-3 км), не более. Поэтому придется идти не на столь дальнее расстояние, как хотелось бы взрослым. К тому же не забывайте о частых остановках, привалах, когда ребенок может посидеть на скамейке или полежать на легком одеяльце в тени дерева или на полянке, чтобы дать отдых всему телу.

Малыш быстро утомляется. Он может 20 минут двигаться, а затем 10-15 минут отдыхать. Иногда папа, стараясь тренировать сына в выносливости, все чаще и чаще подбадривает: "Дойдем до скамеек, там и отдохнем. Крепись, ты же мужчина!"

И сын действительно крепится, терпит, идет-бредет, еле передвигая ноги. Он уже ничего не замечает вокруг, ничему не рад. Лучше дать ему передохнуть, слегка подкрепиться фруктами, выпить водички, и с новыми силами - в путь.

Для похода вполне достаточно 3-3,5 часов, чтобы, не нарушая режима, вернуться домой к обеду и дневному сну. Бывает, папа рассуждает иначе: "Зачем торопиться к обеду? На воздухе аппетит лучше. И без сна один день может обойтись, не маленький. Зато ночью как будет спать!" Просто папа забывает вечером в понедельник спросить у домашних о самочувствии собственного чада. А зря.

Про эмоции и речь

Посмотрите вокруг глазами ребенка - столько интересного в мире! И все нужно успеть понять; любой предмет, встретившийся на пути, обследовать, любую ситуацию не пропустить. Ребенка 2-4 лет захлестывают положительные эмоции. Его возбуждает близость любимых взрослых, необычность самого похода, калейдоскоп впечатлений. Конечно, познавательная активность, присущая данному возрасту, оставляет свой след и в душе, и в мыслях малыша, но вот понять суть происходящего, выделить главное, сделать правильный вывод - этого малыш сам выполнить не в силах. Систематизировать увиденное, привести в соответствие с действительностью - во всем этом просто необходима помощь взрослых. И учтите, детям нельзя давать искаженные представления об окружающем, какими бы маленькими они ни были.

Заинтересовался чем-то малыш, остановитесь, приглядитесь - что там, постарайтесь смотреть на все его глазами и в то же время оставаться взрослым, раскрыть ребенку что-то новое, ярко, образно рассказать об увиденном, продекламировать уместное в этой ситуации стихотворение, вспомнить пословицу, поговорку, загадку.

Речь ваша, эмоциональная и выразительная, должна нести доброе отношение к окружающему, восхищение щедрой красотой природы.

Вовремя услышанные песни, потешки, загадки обостряют восприятие малыша, способствуют воссозданию образов.

В то же время побуждайте малыша высказываться, фантазировать, думать, сопоставлять, учите анализировать, отвечать на вопросы и задавать их. Ребенок должен чувствовать родительскую сопричастность его интересам.

Так формируется доверие к миру, благодарность и огромная любовь к родителям.

Про внимание

Не забывайте и о том, что младшим дошкольникам присуще легко и быстро отвлекаться. Зашуршало что-то в кустах, появилась порхающая бабочка - малыш свое внимание уже переключил на это. Будьте терпимы. Можно рассмотреть поближе то, что его заинтересовало.

Про мышление

Мышление ребенка этого возраста носит наглядно-действенный характер. Ему обязательно нужно видеть то, о чем ведется разговор, и не только видеть, но и действовать с увиденным объектом.

Для активизации познавательного процесса как можно шире включайте всю анализаторную систему малыша, задействуйте его зрение, слух, осязание, обоняние: "Послушай, как весело журчит ручеек. Как ты думаешь, чему он радуется?" Предлагайте упражнения на температурные различия, на различение веса предметов. Чуть примяв в руках листик, просите по запаху определить: "Что у меня в ладонях? Лист или цветок?"

Про физические упражнения

В таких совместных вылазках есть все условия для тренировки юного путешественника в силе, ловкости, смелости. Пока мама отдыхает на скамейке, можно с папой побегать между деревьями, перелезть через поваленное дерево, идти или карабкаться по нему, подлезать под кусты. Можно, собрав шишки, поупражняться в броске, стараясь попасть в пень или перебросить шишку через куст.

Таким образом удовлетворяется потребность малыша в разнообразных двигательных реакциях, закрепляются приобретенные ранее умения.

В парк с ребенком вы пойдете не раз и не два. То, о чем вы прочтете ниже, - подсказка для вас, темы для разговоров с малышом, определенный объем знаний, который нужно доносить до ребенка не сразу, а постепенно. Итак, за чем же можно наблюдать в парке?

Наблюдения живой и неживой природы

Сезонные явления. Можно наблюдать за безоблачным небом, легкими пушистыми облачками. Но вот появятся вдруг огромные тучи, налетит веселый дождь-шалунишка, всех разгонит, пошумит и умчится.

Ты слышал песенку дождя: "кап-кап-кап"? А ты видел радугу-дугу? А нужен ли дождь и кому? Кто напился? Кто умылся? (Упражнения по ориентировке в пространстве, первые познания о живом и неживом - вот сколько задач решается в этих вопросах). Мокрые скамейки, нельзя посидеть; мокрые аллеи, нельзя побегать, и тротуар залит потоками. Но они довольны - дождь всех умыл. А кто и умылся, и напился - так это кусты, деревья, цветы. Детям нравится "Дождик" Б. Заходера. Они с удовольствием вторят вслед за взрослым: "Кап! Кап!"

Обратите внимание ребенка на теплый ласковый ветерок, что играет с листьями, цветами, травой. Внезапно налетел сильный порывистый ветер, зашумел в верхушках деревьев, погнал все, что плохо лежит. Нечего охать, ахать, а нужно, как папа, встать навстречу ветру и продекламировать: "Ветер, ветер, ты могуч..." и т.д.

Постепенно подведите малыша к первоначальному пониманию времени года - лету (осени, весне). Солнышко ласковое греет. Все рады ему. Называй,

кто радуется. Дети в разноцветных одеждах похожи на кого? И цветы пестрые вокруг. Лето прекрасное, лето красное. Лето красного цвета. А вот осень - она желтого цвета. Ведь правда, малыш?

Природный материал. Песок и вода. У водоема приятно походить босиком по теплomu песку. Почему он теплый? Папа спрятал в песке мамины босоножки. Где же они?

А если полить песок водой? На нем замечательно рисовать веточкой что захочется. Можно отпечатать следы собственных ладоней: у кого больше по размеру? Папа обведет на песке силуэт собственного крохи, пусть малыш полюбуется своим изображением.

Прошумел и убежал дождь, а вокруг все засверкало под лучами солнца. Лужи на асфальте большие и маленькие, глубокие и мелкие - проверяй палкой, не ногой! А папа опять предлагает: называй, что тонет, что плавает, а потом проверяй - бросай в лужу. В ход пошли камешки, желуди, веточки, кусочки бумаги.

Журчат, скачут, торопятся ручьи. Одни широкие, другие узкие. Как определить? Да просто перешагнуть узкие и обойти широкие. С папой все можно.

Камешки и ракушки. Проведи по ним пальцем, сравни: гладкое - шероховатое. Мокрые камешки интереснее сухих. На что похожи некоторые из них? Камешки можно сортировать: большие - маленькие, черные-белые. Папа рисует на песке, а малыш по контуру выкладывает камешки, а то и просто узоры, чередуя ракушку - камешек.

Трава и цветы. На лужайке блестит на солнце зелень травы. Мама предлагает провести рукою, почувствовать, какая нежная травка-муравка, шелковая.

На зеленом ковре ярко выделяются цветы. В начале лета - одуванчики, затем ромашки, колокольчики, полевая гвоздика. На что похожи одуванчики? Мама думает, что на цыплят, а малыш, что на солнышко. Пусть будет так, нужно считаться с мнением других. У ребенка вырабатывается самооценка, он чувствует себя равноправным членом семьи. Папа достает лупу, чтобы получше разглядеть тоненькие лепестки гвоздички. Рассмотрели и ромашку. Мама говорит, что у нее лепестки, как реснички. Интересное сравнение. А какие ресницы у папы? Мама с улыбкой предлагает: "Отгадайте мою загадку: "Стоят в поле сестрички - желтый глазок, белые реснички".

На клумбе в парке цветут сначала тюльпаны и нарциссы, затем пионы, розы, анютины глазки, гвоздики, к концу лета - хризантемы, астры.

И каждый раз можно упражняться в одном и том же с неиссякаемым интересом: где нарцисс, где тюльпан? Найди тюльпаны разной окраски и назови ее. Проводя пальчиком снизу вверх, называй: стебель, лист, цветок. Одни цветы высокие, другие низкие, у одних пушистые головки, у других - кро-

хотные, но такие пахучие. Например, резеда. И везде мама учит бережно относиться к растениям, не рвать без нужды, не мять. А папа осторожно прячет в ладонях головку цветка, предлагает понюхать и отгадать: это резеда или ромашка? Петунья или одуванчик?

Шишки, желуди. Вместе с мамой так интересно рассматривать их, сравнивать по величине. Чей желудь крупнее? А шишка? Какой желудь на ощупь? Похож на камешек. А если взять в руки и камень, и желудь, можно отличить? Конечно, камень тяжелее. Шишки колючие. А мама расскажет, кто питается желудями и почему шишки такие колючие. Она все знает.

Куст и дерево. Идя по парку, обращайтесь внимание на деревья. Одни высокие, другие низкие. Остановились, сбросили рюкзаки на скамейку около мамы и пошли с папой бродить между деревьев и кустов. Знаешь, как отличить их? Проведи рукою - это ствол, он шершавый. Достал до листьев?

Нет? Это дерево. У него ствол, ветки и листья высоко.

А у куста ствола нет, ветки низко, можно дотянуться и до листьев. Стволы тонкие и толстые, даже папа не обхватит ладонями. А теперь папа дает задание: определи, какое из двух деревьев толще, какое тоньше и почему. Для детей постарше можно достать из рюкзака мягкий метр со словами: "Проверим!" И начинаются увлекательные замеры, а с ними и решение серьезных задач: что больше - 37 см или 21 см?

Деревья высокие и низкие. Найди самое высокое из них. Бродя между деревьями, можно собирать опавшие веточки, кому какая понравилась, а потом каждый расскажет о своей веточке. Взрослые помогают ребенку фантазировать, а затем и сравнивать: чья длинная - короткая, толстая - тонкая. В летнее время можно знакомить ребенка с березой и дубом. Пусть малыш ладонью почувствует шелковистую поверхность березы, а вы подскажите: белоствольная березка, кудрявая.

А дуб? Могучий великан. А какие разные у них листья, рассмотри их. К осени можно показать малышу рябину, а вскоре полюбоваться ее ярко-красными гроздьями. К наблюдениям за рябиной прибавятся и новые впечатления от пестрого убранства клена. Рассматривая его разноцветные листья, ребенок еще ярче создает для себя образ осени желтого цвета.

Как хорошо побродить по осенним листьям, вдыхая их аромат, прислушиваясь к шуршанию. А можно, сидя на скамейке, наблюдать, как медленно, беззвучно летит с дерева то один, то другой лист. Тишина. Покой.

Наблюдения за лесными зверями. В парках живут белки, встречаются ежи. Мама предусмотрительно захватила с собою корм для белки. Папа расскажет о ее житье-бытье. Главное, ребенок обогащает собственные знания о том, кто где живет, чем питается, как называется жилище (нора, берлога, гнездо, дупло). Белка делает запасы на зиму, а еж?

Папа спрашивает: сколько ног у белки? А у воробья? Знаешь, почему так? И надолго идут рассуждения о том, чем животные отличаются от птиц. Наблюдения за насекомыми. Муравьи, жуки, кузнечики. В тиши деревьев можно набрести на муравейник, понаблюдать издали за работой муравьев. Родители предупреждают: насекомые - хрупкие создания, невольно можно нанести им вред. Мешать им нельзя, они трудятся и никого не обижают. Мама подчеркивает - это про них есть поговорка: "Муравей невелик, а горы копает".

По дороге бежит-спешит жук. Красивый, но мешать тоже не стоит, он торопится по своим делам. А вот с божьей коровкой можно пообщаться, но только осторожно.

Выйдя на поляну, ребенок сразу же замечает, что кто-то выскочил у него из-под ног. Папа предлагает всем прислушаться. Слышен стрекот кузнечиков. Можно осторожно поймать одного и с помощью лупы разглядеть, а затем отпустить: "Скачи к своим друзьям, передай от нас привет!"

Бабочка, мотылек. Взрослые предлагают полюбоваться ими, рассмотреть пестрые крылышки, но не трогать их. Мама объясняет: "Очень хрупкие крылышки, помнешь".

Все решают, что бабочка - живой цветок. Осторожно ступая вслед за порхающей бабочкой, ребенок вместе с мамой произносит: "Не бойся, мы тебя не обидим, мы хорошие люди!"

Рыбки и лягушки. Наблюдение за лягушкой, за рыбой носит эпизодический характер. Главное, учить ребенка бережному обращению со всем живым. Как видите, весьма обширный объем новых знаний, наблюдений можно предлагать малышу на прогулке. Все сразу ему не усвоить. Не загружайте его массой разнообразных впечатлений. Малыш не в состоянии будет справиться с их лавиной, переутомится, начнет раздражаться. Поэтому в течение одной прогулки предлагайте 1-2 наблюдения, чередуя их с двигательной деятельностью.

Большую часть времени следует предоставить ребенку для самостоятельной деятельности. Чтобы ребенок не утомился, меняйте виды деятельности: слушает объяснения взрослого - сам говорит и активно действует, бегает - лежит, отдыхает.

Главный показатель - настроение малыша. Если ему интересно, если он деятелен, весел и бодр - значит, ваши усилия не пропали даром.

Не будем о грустном? Но ведь нужно

Наша взрослая жизнь, особенно в городах, становится все сложнее для ребенка. Плотный поток транспорта на улицах, лихачи, едущие на зеленый свет, переставшие быть безопасными дворы, детские площадки, подъезды... Короче говоря, навыки безопасного поведения - просто суровая необходимость.

И прививать их надо как можно раньше.

Прогулка - идеальное время для того, чтобы поговорить с ребенком о его безопасности. Конечно, 5-7-летние дети, как правило, с трудом воспринимают "голые" советы о том, как надо вести себя в опасной ситуации или как избежать ее.

А вот если излагать их, так сказать, "с привязкой" к конкретным обстоятельствам...

Основные правила безопасного поведения

Приведу некоторые советы и рекомендации, которые, на мой взгляд, могут помочь родителям в их "семейном" курсе обучения детей навыкам безопасного поведения в обществе.

Обучить детей безопасному поведению - это значит приучить их к определенному образу жизни. У ребенка должен выработаться защитный механизм, который автоматически сработает в нужный момент.

Изучайте литературу, посвященную безопасности детей. Хотя большинство правил поведения, способствующих повышению уровня безопасности детей, общеизвестны, тем не менее полезно узнать мнение на сей счет людей, профессионально занимающихся этим делом: психологов, педагогов, сотрудников милиции.

Учитывайте возраст ребенка и его особенности. Пока ваш малыш делает свои первые шаги или находится еще в коляске, никаким правилам безопасного поведения его не научишь. Его жизнь - полностью в руках родителей, дедушек и бабушек.

Маленькие дети должны находиться не просто под присмотром взрослых, а быть постоянно у них на виду.

Но вот ребенку три-четыре года. Он должен уметь называть части своего тела, в том числе и интимные; понимать разницу между "хорошими" и "плохими" прикосновениями; оценивать незнакомца; просить разрешения у мамы принять от кого-либо конфету. Ребяточки этого возраста (или чуть постарше) должны знать свои имя, фамилию адрес, телефон.

Добивайтесь, чтобы дети полностью доверяли вам. Это доверие крайне важно. Ничто не дает так много для понимания вашего ребенка, как его искренние рассказы, а иногда и крики души - о его бедах, тревогах, сомнениях, затруднениях, по ним нетрудно определить, насколько ребенок умеет ориентироваться в различных ситуациях, может ли постоять за себя. Поэтому как бы вы ни были заняты, не отмахивайтесь от ребенка, если он хочет чем-то с вами поделиться. Даже малыш со своим лепетом имеет право быть выслушанным.

Если ребенок пытается заговорить с мамой или отцом о чем-то, что его волнует, оттолкнуть его своим равнодушием - непростительная ошибка, которая может дорого обойтись и ребенку, и родителям. Наоборот, нужно

уметь вызывать детей на разговоры. Во время таких бесед "по душам" уместно вспомнить случаи из своего детства.

Дети обычно очень живо откликаются на такие воспоминания: оказывается, моя мама была такой же маленькой, как и я, и с ней тоже случались разные "страшные" истории.

Если вам стало известно, что ребенок поступил правильно в затруднительных обстоятельствах, надо обязательно похвалить его. Это поможет ему быть более уверенным в дальнейшем. Если ребенок поступил неправильно, не нужно кричать, ругать его - спокойно объясните допущенную ошибку и расскажите о возможных последствиях.

Лишь имея постоянный контакт с ребенком, можно судить о том, в какой мере он нуждается в вашей опеке, насколько ему можно доверять, предоставлять "свободу" (оставлять одного дома, просить сходить в магазин, разрешить съездить к товарищу и т. д.)

Здесь нужно учитывать еще одно обстоятельство: если ребенок не имел контакта с родителями, не доверял им, он ищет понимания, душевного участия у других людей и в других местах. Этим очень часто пользуются преступники, играя роль "добрых" дядей.

Не запугивайте! Любую ли криминальную информацию можно сообщать детям? Разумеется, нет. Специалистами давно подмечено, что попытки родителей обезопасить ребенка от преступных посягательств, рассказывая им страшные истории, иногда приводят к обратному результату - ваш малыш в сложной опасной ситуации становится более уязвимым, поскольку внушенный ему страх настолько парализует его, что он не в состоянии что-либо самостоятельно предпринять.

Страх подавляет интуицию ребенка, "смазывает" инстинктивно правильную реакцию. Поэтому если ребятам и сообщается та или иная криминальная информация, то ее нужно выразить в словах, которые бы не травмировали маленького человека, особенно если он с развитым воображением и ранимой психикой.

Цель "безопасного" воспитания - внушить ребенку уверенность в его возможностях, в том, что если он будет строго соблюдать определенные правила поведения, он не попадет в опасную ситуацию, а если и случится такое, то найдет из нее выход.

Занимайтесь с детьми систематически. Обучение безопасному поведению - это работа на много лет. Тут одной-двумя беседами ничего не достигнешь, а тем более криком, угрозами или подзатыльниками.

Каждый навык безопасного поведения отрабатывается постепенно. Проверьте, усвоил ли ребенок сказанное вами. Выясняйте, что оказалось непонятным. Уже подчеркивалось, что соблюдение правил безопасности долж-

но быть доведено до автоматизма. Только тогда гарантируется безопасность ребенка.

Используйте самые различные формы обучения. Для самых маленьких - это игры с куклами (кукла потерялась, куклу хочет увезти чужой дядя на машине и т.д.). Для детей постарше - разыгрывание соответствующих сценок (и дома, и на улице), рассказы о детях, которые правильно вели себя в опасной ситуации, вопросы: "А как ты поступишь, если...", упомянутые рассказы-воспоминания.

Будьте примером для своих детей. Все ваши усилия могут быть сведены на нет, если вы сами в повседневной жизни пренебрегаете правилами безопасного поведения. Если вы прежде чем открыть дверь, не заглядываете в глазок, то вряд ли это будет делать и ваш ребенок.

Проявляйте участие к чужим детям. Если вы стали невольным свидетелем опасной ситуации, в которую попал тот или иной ребенок (он потерялся, его куда-то насильно уводят, усаживают в машину и т. д.), не будьте безучастным. Есть физическая возможность решительно вмешаться - действуйте! Если нет такой возможности - запомните приметы подозрительных лиц, номер автомашины, направление движения и немедленно сообщите в милицию.

Важно чтобы родители были примером для детей в соблюдении правил дорожного движения:

Не спешите, переходите дорогу размеренным шагом.

Выходя на проезжую часть дороги, прекратите разговаривать — ребёнок должен привыкнуть, что при переходе дороги нужно сосредоточиться.

Не переходите дорогу на красный или жёлтый сигнал светофора.

Переходите дорогу только в местах, обозначенных дорожным знаком «Пешеходный переход».

Из автобуса, троллейбуса, трамвая, такси выходите первыми. В противном случае ребёнок может упасть или побежать на проезжую часть дороги.

Привлекайте ребёнка к участию в ваших наблюдениях за обстановкой на дороге: показывайте ему те машины, которые готовятся поворачивать, едут с большой скоростью и т.д.

Не выходите с ребёнком из-за машины, кустов, не осмотрев предварительно дороги, — это типичная ошибка, и нельзя допускать, чтобы дети её повторяли.

Не разрешайте детям играть вблизи дорог и на проезжей части улицы.

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №7»

Консультация для родителей «Культурно – гигиеническое воспитание в семье»



Подготовила:
Воспитатель Богданова С.В.

Декабрь 2014



Для правильного развития ребенка большое значение имеют внешние условия среда, в которых он растет и воспитывается. Родители должны создавать наиболее оптимальные санитарно-гигиенические условия в семье. Необходимо помнить, что гигиеническое воспитание тесно связано с воспитанием дисциплины, воли, организованности, оно готовит ребенка к трудовой деятельности, и в тоже время является эстетическим, формируя убеждения, что только чистое может быть красивым.

Гигиенические навыки у детей воспитываются с самых ранних лет. Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение разговаривать, писать, читать. Уход за собой дарит человеку прекрасное ощущение чистоты, здоровья: каждая клеточка организма начинает жить в оптимальном режиме, не огорчая его владельца. Сколько радости доставляет человеку ощущение хорошего и слаженного работающего организма. С чего же начать решение этой трудовой задачи?

С формирования у ребенка доброго и заботливого отношения к своему телу. Важно, чтобы малыш усвоил, что в его теле нет органов, отделов не нужных, некрасивых, что обо всех частях тела надо одинаково постоянно заботиться и в первую очередь содержать в чистоте.



Некоторые родители считают, что пока их дети маленькие, их незачем учить элементарным гигиеническим правилам. На самом деле это не так. Именно с раннего возраста детства формируется характер, дисциплинированность, самостоятельность, прививаются гигиенические навыки, которые помогут ребенку войти в мир, здоровым и сильным. С чего же следует начать?

С режима. Правильный режим основа жизни ребенка, главное условие сохранения его здоровья. Это обусловлено тем, что режим дня является своеобразным отражением закономерностей физиологических процессов, протекающих в организме. Очевидно, что все физиологические процессы имеют определенную согласованность, своеобразную ритмичность. Их комплектность обеспечивает жизненное единство организма с внешней средой,

а ритмичность природных явлений оказывает решающее влияние на течение процессов у человека

Соблюдение правильного, соответствующего возрасту ребенка режима обеспечивает своевременное и правильное физическое, умственное развитие малыша. Ребенок который приучен к режиму обычно активен во время бодрствования, редко капризничает, не перевозбуждается не отказывается от еды, быстро и спокойно засыпает в положенное время, сон его глубокий и спокойный.

Любое нарушение режима, особенно если сокращается время сна или нарушается его периодичность, ведут к перенапряжению и даже к истощению нервной системы ребенок становится нервный. Ребенок становится нервный, беспокойный, а иногда вялым, заторможенным. И то, и другое состояние неблагоприятно отражается на его состоянии здоровья. Поэтому так необходимо сделать режим нормальной жизни.

Приучать ребенка к гигиеническому индивидуализму:

- Своя расческа
- Своя постель
- Свой горшок
- Своя зубная щетка
- Свое полотенце

И не потому, что жаль поделится, а, наоборот, чтобы не причинить ненароком беды ни себе, ни другому.

Каждый из нас индивидуален не только цветом глаз, волос, но и обитающими в нас микроорганизмами: запахами, следами деятельности желез и других организмов. И не даром перечисленные выше предметы называют во всем мире предметами личной гигиены. А определить их круг довольно просто: ведь, что требуется для обслуживания своего организма, уход за ним, содержание, должно быть чистым и личным.

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №7»

**Консультация для родителей
«Осанка и её значение для укрепления здоро-
вья детей»**

Подготовила:
Воспитатель Богданова С.В.

Декабрь 2014

В детском возрасте осанка человека только формируется, и любое нарушение условий этого формирования приводит к патологическим изменениям. Скелет ребёнка обладает лишь чертами костно - мышечной системы. Его развитие ещё не завершено.

Во многом он состоит из ткани. Этим обусловлены дальнейший рост и в то же время сравнительная мягкость, податливость костей, что грозит нарушением осанки при неправильном положении тела, отягощении весом и т.д. Особую опасность неправильная поза представляет для малоподвижных детей, так как мышцы, не получают у них должного развития.

Естественно, что проблема формирования осанки относится к важнейшим задачам физического воспитания детей. Однако физическое воспитание - не единственный фактор, влияющий на осанку. Осанка зависит и от общего состояния скелета, суставно – связочного аппарата, степени развития мышечной системы.

Осанка – привычное положение тела ребёнка. Она развивается в процессе индивидуального становления на основе наследственных факторов и под воздействием воспитания. Наследственные факторы могут обуславливать сходные варианты у родителей и детей, предрасположенность к определённому виду нарушений осанки. В то же время условия физического воспитания дают возможность не только сформировать соответствующую осанку ребёнка, но и исправить, создать новый её вариант.

Мы всегда говорим о правильной осанке, используя « выпрямись», «стой прямо». Говоря это, мы имеем в виду вертикальное положение. Однако если взглянуть на скелет, то можно увидеть лишь два небольших участка спины, имеющих более или менее вертикальное положение: это верхние позвонки шеи и позвонки нижней части корпуса. Кроме них ни один элемент скелета не имеет строго вертикального положения, за исключением кистей рук, которые иногда держатся вертикально. Что же в таком случае мы имеем в виду, говоря «стой прямо»?

«Любая поза приемлема, если она не противоречит закону природы, состоящему в том, что скелет должен противостоять силе тяготения, оставляя мышцы свободными для движения. Нервная система и структура скелета развивались вместе под влиянием поля тяготения таким образом, что

скелет поддерживает тело в поле тяготения без расходования энергии. Если же мышцам приходится выполнять работу скелета, они не только бесполезно расходуют энергию, но отвлечены от выполнения своих основных функций в изменении положения тела, т.е. - движений...

Когда человек ходит, встаёт, садится, его тело время от времени проходит устойчивую вертикальную позу, не требующую энергии. Хорошая вертикальная осанка возникает в том случае, если тело с минимумом мышечного усилия может двигаться в любом желательном направлении. Вертикальное положение и всё, что с ним связано, организуются специальным отделом нервной системы, выполняющим очень сложную работу, у которой только лёгкие намёки проникают в сознание.

Устойчивая вертикальная поза не имеет готовых связей клеток в нервной системе. Человек с большей свободой приспосабливается к среде, чем животные, которые обнаруживают в этом отношении весьма небольшие вариации, в то время как для человека различия являются правилом, поскольку функция развивается на личном опыте индивидуума» - отвечает М.Фельденкрайз в своей работе «Осознание через движение».

Правильная осанка характеризуется симметричным расположением частей тела относительно позвоночника. При этом голова держится прямо: линия, проведенная через наружный слуховой проход и нижний край глазницы горизонтальна; плечевые суставы разведены; надплечья на одном уровне; углы, образованные боковой поверхностью шеи и надплечьем симметричны; живот подтянут; ноги выпрямлены в коленных и тазобедренных суставах. Грудная клетка не имеет западаний и выпячиваний, симметрична относительно средней линии; лопатки симметричны, на всем протяжении равномерно прилегают к грудной клетке; треугольники талии симметричны. Позвоночник не имеет патологических изгибов, величина физиологических изгибов и угол наклона таза в пределах возрастной нормы. Отвес, опущенный от основания черепа, проходит вдоль линии остистых отростков, межъягодичной складки и проецируется на опору посередине между пятками. Отвес, опущенный от нижнего угла лопатки, проходит через центр подъягодичной складки, центр подколенной ямки и проецируется на опорную поверхность на уровне центра пятки.

Осанку определяют многие факторы, перечислим наиболее значительные.

- **Длина и форма конечностей.** Для правильной осанки необходимо чтобы длина и форма ног были одинаковы, поскольку даже при небольшой разнице в функциональной длине конечностей не может быть правильного положения тазовых костей и крестца. Крестец - это основание позвоночника, на нем базируются все остальные отделы. Поэтому даже небольшое отклонение крестца от правильного положения ведет к значительным изменениям положения верхних отделов позвоночника.
- **Угол наклона таза** - угол, образуемый горизонтальной плоскостью и плоскостью входа в малый таз. В норме у женщин этот угол равен 55-60 градусам, у мужчин - 50-55 градусам. Величина этого угла во многом определяет величину изгибов позвоночника в сагиттальной плоскости.
- **Положение и форма позвоночника.** В норме позвоночник имеет изгибы в сагиттальной плоскости: грудной и крестцово-копчиковый кифозы, поясничный и шейный лордозы. Во фронтальной плоскости позвоночник изгибов не имеет;
- **Положение лопаток.** В норме лопатки расположены симметрично, на всем протяжении равномерно прилегают к грудной клетке.
- **Степень развития мускулатуры.** В настоящее время известно две системы поперечнополосатых мышц. Они различаются между собой тем, что одни склонны к повышению тонуса и укорочению, а другие - к гипотонии и увеличению длины. К первым относятся: икроножная, прямая бедра, подвздошно-поясничная, напрягающая широкую фасцию бедра, задняя группа бедра, грушевидная, разгибатели спины, грудинная часть большой грудной, поднимающая лопатку и некоторые мышцы верхних конечностей. Ко вторым относятся: большие, средние, малые ягодичные, широкие головки четырехглавой мышцы бедра, передняя большеберцовая, малоберцовые, мышцы брюшного пресса, нижние фиксаторы лопаток, поверхностные и глубокие сгибатели шеи. У детей дошкольного возраста на мышцы приходится 21-25% массы тела, у взрослого - 35 - 40% и более. Поэтому даже небольшие отклонения от оптимальных значений мышечного тонуса приводят у детей к значительным нарушениям осанки.

Наличие хронических болезней. Любое хроническое заболевание сопровождается появлением защитного напряжения мышц над больной областью, что изменяет мышечный баланс во всем теле. Некоторые заболевания сопровождаются нарушением дыхательного стереотипа или принятием вынужденного положения. Это тоже нарушает осанку. Как свойство развивающегося организма осанка не является статическим понятием и может нарушаться при резком изменении условий внешней среды. Особенно легко это может произойти в дошкольном и школьном возрасте, когда осанка ещё только формируется.

Под осанкой ребёнка понимается привычная поза, свойственная ему в непринуждённом положении. С морфологической точки зрения осанка характеризуется формой позвоночника, грудной клетки, взаимным расположением головы, туловища, плечевого пояса, таза, рук и ног, а также развитием мускулатуры. С физиологической точки зрения, осанка является своеобразным навыком, сочетанием условных рефлексов, обеспечивающих сохранение обычного положения тела.

Различают несколько видов осанки: правильную физиологическую и патологическую.

Правильная физиологическая осанка характеризуется не только гармонией пропорций тела, но и физической выносливостью ребёнка.

При правильной осанке изгибы позвоночника хорошо выражены, имеют равномерный, волнообразный вид, лопатки расположены параллельно и симметрично, плечи развёрнуты, ноги прямые. Правильная осанка имеет не только эстетическое, но и физиологическое значение – она способствует нормальной деятельности внутренних органов, так как отклонения в осанке отражаются на их функциях. В частности, правильная осанка создаёт условия для нормального дыхания через нос, что способствует меньшему охлаждению верхних дыхательных путей, особенно при активной мышечной работе – беге, прыжках и др. Кроме того, правильное дыхание обеспечивает равномерное поступление воздуха в полость рта и носоглотку, соприкосновение которого с лимфоидными кольцами глотки препятствует заражению возбудителями респираторных заболеваний (вирусы, бактерии). При неправильной осанке может наблюдаться нарушение ука-

занных физиологических механизмов, и ребёнок оказывается более подверженным частым респираторным заболеваниям.

Дефекты осанки условно можно разделить следующим образом: нарушения осанки во фронтальной, сагиттальной плоскости и обеих плоскостях одновременно. Для каждого вида нарушения осанки характерно свое положение позвоночника, лопаток, таза и нижних конечностей. Сохранение патологической осанки возможно благодаря определенному состоянию связок, фасций и мышц.

Нарушения осанки в сагиттальной плоскости

Нарушение осанки в сагиттальной плоскости может быть связано как с увеличением одного или нескольких физиологических изгибов, так и с уменьшением их.

Нарушения осанки с увеличением физиологических изгибов позвоночника



Сутулость - нарушение осанки, в основе которого лежит увеличение грудного кифоза с одновременным уменьшением поясничного лордоза. Шейный лордоз, как правило, укорочен и углублен вследствие того, что грудной кифоз распространяется до уровня 4-5 шейных позвонков. Надплечья приподняты. Плечевые суставы приведены. Сутулость часто сочетается с крыловидными лопатками 1 и 2 степени, когда нижние углы или внутренние края лопаток отстают от грудной стенки.

У сутулых детей укорочены и напряжены верхние фиксаторы лопаток, большая и малая грудные мышцы, разгибатели шеи на

уровне шейного лордоза. Длина разгибателя туловища в грудном отделе, нижних, а иногда и средних фиксаторов лопаток, мышц брюшного пресса, ягодичных, напротив, увеличена. Живот выступает.

Круглая спина (тотальный кифоз) - нарушение осанки, связанное со значительным увеличением грудного кифоза и отсутствием поясничного лордоза. Шейный отдел позвоночника частично, а у дошкольников бывает и полностью кифозирован. Для компенсации отклонения проекции общего центра масс кзади дети стоят и ходят на слегка согнутых ногах. Угол на-

клона таза уменьшен и это тоже способствует сгибательной установке бедра относительно средней линии тела. Голова наклонена вперед, надплечья приподняты, плечевые суставы приведены, грудь западает, руки свисают чуть впереди туловища. Круглая спина часто сочетается с крыловидными лопатками 2 степени.



У детей с круглой спиной укорочены и напряжены верхние фиксаторы лопаток, большая и малая грудные мышцы. Длина разгибателя туловища, нижних, и средних фиксаторов лопаток, мышц брюшного пресса, ягодичных, напротив, увеличена. Живот выступает.



Кругло-
увеличе-
Угол на-
ложении
редняя
либо да-
вы при-
линии
крыло-

вогнутая спина - нарушение осанки состоящее в нии всех физиологических изгибов позвоночника. клона таза увеличен. Ноги слегка согнуты или в пол-легкого переразгибания в коленных суставах. Пабрюшная стенка перерастянута, живот выступает, же свисает. Надплечья приподняты, плечевые суста-ведены, голова бывает выдвинута вперед от средней тела. Кругло-вогнутая спина часто сочетается с видными лопатками 1-2 степени. У детей с таким

нарушением осанки укорочены верхние фиксаторы лопаток, разгибатели шеи, большая и малая грудные мышцы, разгибатель туловища в поясничном отделе и подвздошно-поясничная мышца. Длина разгибателя туловища в грудном отделе, нижних, а иногда и средних фиксаторов лопаток, мышц брюшного пресса, ягодичных увеличена.

Нарушения осанки с уменьшением физиологических изгибов позвоночника

Плоская спина - нарушение осанки, характеризующееся уменьшением всех физиологических изгибов позвоночника, в первую очередь - поясничного лордоза и уменьшением угла наклона таза. Вследствие уменьшения грудного кифоза грудная



клетка смещена вперед. Нижняя часть живота выстоит. Лопатки часто крыловидны. Это нарушение осанки наиболее резко снижает рессорную функцию позвоночника, что отрицательно сказывается на состоянии центральной нервной системы при сотрясении и микротравматизации.

У детей с плоской спиной ослаблены как мышцы спины, так и мышцы груди, живота. Есть точка зрения, что такие дети наиболее предрасположены к боковым искривлениям позвоночника.

Плосковогнутая спина - нарушение осанки, состоящее в уменьшении грудного кифоза при нормальном или увеличенном поясничном лордозе. Шейный лордоз часто тоже уплощен. Угол наклона таза увеличен. Таз смещен кзади. Ноги могут быть слегка согнуты или переразогнуты в коленных суставах. Часто сочетается с крыловидными лопатками 1 степени. У детей с таким нарушением осанки напряжены и укорочены разгибатели туловища в поясничном и грудном отделах, подвздошно-поясничные мышцы. Наиболее значительно ослаблены мышцы брюшного пресса и ягодиц.

Нарушение осанки во фронтальной плоскости

Нарушение осанки во фронтальной плоскости заключается в появлении изгиба позвоночника во фронтальной плоскости и называется сколиотической или асимметричной осанкой. Она характеризуется асимметрией между правой и левой половинами туловища, проявляющейся в разной высоте надплечий, различном положении лопаток, как по высоте, так и по отношению к позвоночнику, к грудной стенке. Глубина треугольников талии у таких детей тоже различна. Мышцы на одной половине туловища чуть более рельефны, чем на другой. Линия остистых отростков формирует дураченную вершиной вправо или влево. При потягивании вверху, подъеме рук, наклоне вперед и вы-



зывает характерными, чий, по от- и высо- Мыш- ны, чем гу, об- вании полне-

нии прочих приемов самокоррекции линия остистых отростков во фронтальной плоскости выпрямляется.

Сутулость возникает при слабом развитии мышечной системы, в первую очередь мышц спины. При этом голова и шея наклонены вперед, грудная клетка уплощена, плечи сведены кпереди, живот несколько выпячен. При кифотической осанке все вышеперечисленные симптомы особенно заметны, так как, кроме слабого развития мышц, наблюдаются изменения в связочном аппарате позвоночника: связки растянуты, менее эластичны, отчего естественный изгиб позвоночника в грудной области заметно увеличивается. При лордотической осанке сильно выражена изогнутость позвоночника в поясничном отделе вперед, шейный изгиб уменьшен, живот чрезмерно выдается. *Сколиозы* сопровождаются асимметричным положением плеч, лопаток и таза.

Неправильная осанка неблагоприятно сказывается на функциях внутренних органов: затрудняется работа сердца, легких, желудочно-кишечного тракта; уменьшается жизненная емкость легких;

снижается обмен веществ; появляются головные боли, повышенная утомляемость; снижается аппетит, ребенок становится вялым, апатичным, избегает подвижных игр.

Сутуловатая осанка характеризуется уплощённой грудной клеткой, существенным увеличением шейного изгиба позвоночника, опущенной головой и плечами.

При лордической осанке шейный изгиб нормален, а поясничный превышает физиологические параметры. При этом верхняя часть туловища несколько откинута назад.

Кифотическая осанка характеризуется увеличением глубины шейного и поясничного отделов; спина круглая, плечи опущены, голова наклонена вперёд, живот выпячен.

Нередко встречаются асимметрия плечевого пояса(одно плечо выше другого) и боковые искривления позвоночника.

Наиболее серьёзным нарушением опорно - двигательного аппарата является сколиоз. В настоящее время сколиоз определяют как заболевание опорно- двигательного аппарата, характеризующееся не только искривлением позвоночника по фронтальной плоскости, но и перекручиванием позвонков вокруг оси.

Если перечисленные разновидности нарушений осанки можно в определённой степени рассматривать как функциональные, связанные с возрастными особенностями мышечной системы детей, с неправильным гигиеническим воспитанием и организацией условий жизни, то сколиоз- общее, длительное заболевание, вовлекающее в патологический процесс наиболее важные органы и системы человеческого организма. Клинические наблюдения показывают, что сколиоз - врождённое заболевание, развивающееся с раннего возраста. Время его выявления зависит от быстроты прогрессирования. Установлено, что если сколиоз не обнаружен у ребёнка до 6 лет, то он не возникнет и в дальнейшем.

Наиболее действенным методом профилактики патологической осанки является правильное физическое воспитание ребёнка. Оно должно начинаться с первого года жизни. Это очень важно, так как осанка формируется с самого раннего возраста. По мере роста малыша постепенно включаются новые средства физического воспитания. К 7 годам

У здорового дошкольника позвоночник, как правило, приобретает нормальную форму и соответственно вырабатывается правильная осанка.

Появившиеся в детском возрасте отклонения в осанке могут в дальнейшем привести к образованию стойких деформаций костной системы. Нарушению осанки способствует длительное вынужденное сидение на одном месте, особенно если стул и стол не соответствуют росту и пропорциям тела ребенка. Поэтому следует регулярно проводить с детьми физические упражнения, подвижные игры, прогулки на свежем воздухе, укрепляющие их здоровье и опорно-двигательный аппарат. Нельзя допускать, чтобы дети лежали или спали в очень мягкой или прогибающейся под тяжестью их тела кровати, и притом всегда на одном и том же боку. Нельзя до 3 месяцев жизни держать ребенка в вертикальном положении, до 6 месяцев сажать, до 9 —10 месяцев надолго ставить на ножки. При обучении ходьбе не следует водить ребенка за ручку, так как при этом положение его тела становится несколько асимметричным; полезно пользоваться специальными приспособлениями (рис. 1).

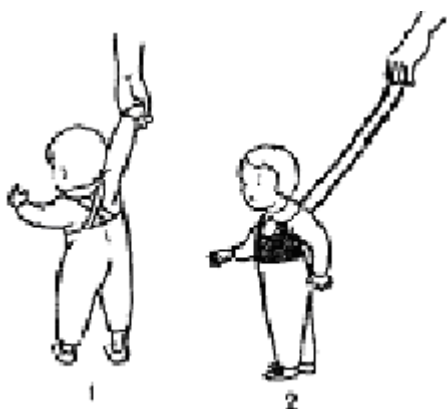


Рис.1 Как не надо (1) и как надо (2) водить ребенка, начинающего ходить.

Не следует разрешать детям подолгу стоять с опорой на одну ногу, например при катании на самокатах. Надо следить за тем, чтобы маленькие дети не стояли и не сидели на корточках продолжительное время на одном месте, не ходили на большие расстояния (дозировка прогулок и экскурсий), не переносили тяжестей. Это особенно касается слабых, болезненных детей, а также детей с признаками рахита. Чтобы малыши, играя в песок, не просиживали подолгу на корточках, песочные ящики делают со скамейками и столиками.

Во время занятий и приема пищи надо следить за правильной посадкой детей. Требовать от ребенка правильной посадки можно тогда, когда мебель соответствует его росту и пропорциям тела. Чтобы ребенок сидел удобно и прочно, глубина сиденья стула должна равняться $\frac{2}{3}$ бедра, а ширина должна превышать ширину таза на 10 см. Высота сиденья стула над полом должна быть равной длине голени вместе со стопой (измерять следует до подколенной впадины, прибавляя 2 см на высоту каблука). При слишком высоком сиденье ноги не достают пола и положение тела становится менее устойчивым. При низком сиденье ребенок либо отводит ноги в сторону, что нарушает правильность посадки и искажает позу, либо подбирает их под сиденье, что может вызвать чувство онемения в ногах, поскольку крупные вены, проходящие в подколенной впадине, сильно сдавливаются.

Высота стола над сиденьем, или *дифференция*, должна позволять ребенку свободно, без поднимания или опускания плеч, класть предплечья на крышку стола. При слишком большой дифференции ребенок, работая за столом, поднимает плечи, особенно правое, при слишком малой—он сгибается, сутулится (рис. 2).

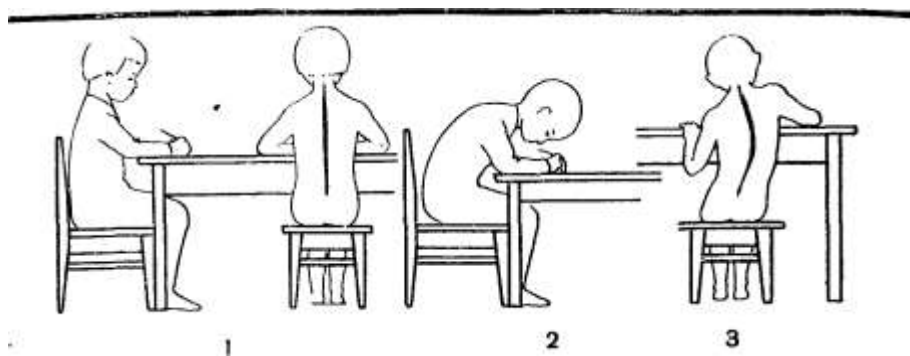


Рис.2 Положение тела ребенка при сидении в зависимости от дифференции; 1 — дифференция достаточная; 2 — дифференция малая; 3—дифференция большая.

Чтобы ребенок мог опираться спиной о спинку стула, *дистанция спинки* (расстояние между спинкой и краем стола, обращенным к сидящему) должна на 3—5 см превышать передне-задний диаметр грудной клетки. При этом расстояние между отвесными линиями, опущенными от переднего края стула и от заднего края стола, или *дистанция сиденья*, становится «отрицательной», а именно край стула на 2—4 см заходит под край стола (рис. 3). При нулевой дистанции сиденья, когда край стула и край стола нахо-

дятся на одной отвесной линии, а также при положительной дистанции сиденья, когда стул несколько отодвинут от края стола, опираться на спинку стула при выполнении какой-либо работы за столом невозможно.

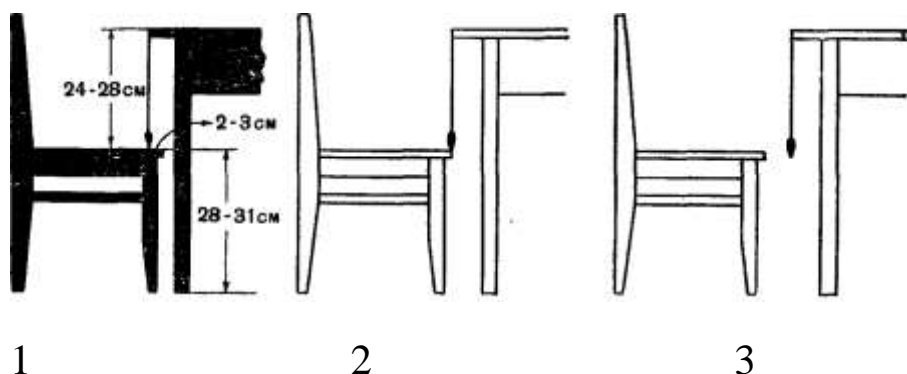


Рис. 3 Дистанция сидения:

1—отрицательная; 2—нулевая; 3 — положительная

Человек, в течение всей своей жизни, должен поддерживать правильную осанку с помощью физических упражнений. Для детей желательно составлять комплексы упражнений для формирования и коррекции осанки в игровой форме. Для детей дошкольного и младшего школьного возраста в качестве средства формирования правильной осанки используются многочисленные подвижные игры с акцентированием внимания на правильной осанке, которые можно использовать на уроках физической культуры, подвижных переменах, в группах продлённого дня, а также включать в содержание физкультминуток на уроках.

Общезиологическое действие упражнений при их соответствующей дозировке обеспечивает гармоничное развитие мускулатуры ребёнка, создаёт достаточную силовую выносливость мышц, позволяющую длительно сохранять определённую позу в пространстве.

Обучение правильной осанки начинается с облегчённых положений: лёжа, сидя, стоя у гимнастической стенки, касаясь её пятками, икроножными мышцами, ягодицами, лопатками, затылком – самовыравнивающие упражнения. Положение головы вызывает изменения прямолинейности позвоночника. Исходя из этого, нужно обращать должное внимание на положение головы при выполнении различных упражнений.

Для детей с нарушением осанки противопоказаны упражнения в прыжках, а так же упражнения в больших наклонах туловища вперёд, акробатика, гимнастика, фигурное катание, ношение больших грузов. В свою очередь, рекомендуется следующее: плавание, игры, волейбол. Воспитание навыков правильной осанки начинается снизу, потому что фундаментом для туловища являются ноги и таз, и правильная их постановка имеет важное значение. Одновременно с упражнениями для формирования правильной осанки выполняются упражнения, способствующие профилактике и исправлению плоскостопия.

Плоскостопие – часто встречающаяся деформация нижних конечностей детей. при плоскостопии стопа соприкасается с полом(землёй) почти всеми своими точками и след лишён внутренней выемки. Различают врождённое и приобретённое плоскостопие. Врождённое плоскостопие встречается редко, приобретённое - очень часто. Из- за плоскостопия резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, нарушается правильное положение позвоночника, затрудняется движение.

Простые профилактические мероприятия: раннее распознавание плоскостопия и своевременное его лечение путём общедоступных гимнастических упражнений – помогут избавить детей от этого недостатка или, во всяком случае, уменьшить его. Поэтому особое значение имеет профилактика плоскостопия в раннем детском возрасте. Для предупреждения плоскостопия необходимо укреплять мышцы, поддерживающие свод стопы, что достигается применением общеразвивающих упражнений, которые являются наиболее активным терапевтическим средством, не только компенсирующем дефекты стопы, но и исправляющим её конфигурацию и резко повышающим функциональные возможности стопы. Главное назначение корригирующих упражнений – активное прониравание стопы (положение стоп на наружном крае), укрепление всего связочно – мышечного аппарата стопы и голени на фоне общего развития и укрепления организма ребёнка. Нужно выработать правильные, жизненно необходимые и прикладные двигательные умения в беге, прыжках, лазании, метании, в выполнении упражнений в равновесии, подвижных и спортивных играх. Специально подобранные общеукрепляющие упражнения служат фундаментом, на котором строится локальная коррекция стопы.

Упражнения для коррекции свода стопы

1. Ходьба на носках в среднем темпе.
2. Ходьба на наружных краях стопы в среднем темпе.
3. Ходьба на носках по наклонной плоскости.
4. Ходьба по палке .
5. Катание мяча поочерёдно правой, левой ногой.
6. Катание обруча пальцами ног.
7. Приседание на гимнастической палке по поперечным сводам стопы, медленно, с опорой на стул.
8. Приседание на мяче, медленно, с опорой на стул.
9. Сгибание и разгибание стоп в положении сидя.
10. Захват, поднятие и перекладывание палочек, кубиков или небольших бумажных салфеток, пальцами ног.

Помимо специальных упражнений, большую роль в профилактике плоскостопия имеет правильный подбор обуви, Размер её должен точно соответствовать форме и индивидуальным особенностям стоп, предохранять стопу от повреждений, не затруднять движений и не вызывать чрезмерного давления на суставы, сосуды и нервы стоп. Обувь не должна быть слишком тесной или просторной. Детям с плоской стопой не рекомендуется носить обувь без каблуков на тонкой или резиновой подошве. Дети, страдающие плоскостопием, как правило, изнашивают внутреннюю сторону подошвы и каблука обуви.

Для укрепления здоровья и предупреждения плоскостопия детям необходимо ежедневно делать утреннюю гигиеническую гимнастику, принимать закаливающие процедуры, практиковать прогулки, походы в лес, бег, прыжки, плавание, катание на велосипеде, в тёплое время года ходить босиком по грунту, вплоть до бега по снегу закалённым, в зимний период кататься коньках и лыжах. Рекомендуются также различные подвижные игры.

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №7»

Консультация для родителей
«Вкусно, но полезно ли?»



Подготовила:
Воспитатель Богданова С.В.

Январь 2015

Не вся еда безвредна - это, наверно, догадываются большинство. Только какие конкретно вредны и благодаря чему? Вспомним важнейшие: чипсы, газировка, колбаса, шоколадки, соль, сахар, специи, майонез.

Чипсы – сгоревшие жиры, частое употребление может привести к онкологическим болезням. Газировка: возможны проблемы с кишечником, желудком, сердцем, ослабление иммунитета, риск сахарного диабета и кариеса. Шоколадные батончики: консерванты, ароматизаторы, красители. Колбаса – нередко содержит генетически модифицированную сою, слишком жирная, много нитритов. Специи – плохо влияют на систему питания. Майонез – избыток натрия и холестерина. Соль – способствует отложению токсических веществ, вымывает кальций. Большое количество сахара может вызывать: недостаток кальция, кариес, нарушение обмена веществ, ожирение, сахарный диабет. Очень осторожно нужно использовать и вполне привычные продукты: макароны, белый хлеб, всевозможные кондитерские изделия.

Старайтесь также не есть полуфабрикатов и консервированных продуктов, помимо опасных пищевых добавок группы Е – красителей и консервантов, в них содержится избыточное количество соли и сахара. Это приводит к замусориванию организма, проблемам с обменом веществ. Старайтесь использовать меньше соли, потому что в продуктах уже содержатся естественные минеральные соли. А если вам пища кажется безвкусной, так лучше берите йодированную соль.

Чем же питаться? Всем в меру. Курица, рыба, натуральное мясо, свежие овощи и фрукты, зелень.



Полезные жиры.

Оливковое масло и рыбий жир - ешьте на здоровье. Да и некоторые сорта жирных рыб рекомендуют как противоопухолевое средство.

Растительное масло, лучше не очищенное, добавленное в овощной салат, помогает усвоиться всем необ-

ходимым витаминам. Кроме того, растительное масло улучшает обмен веществ.



Полезные углеводы.

Вместо белого хлеба и макаронных изделий употребляйте лучше хлеб из цельных зерен, и такие крупы, как овсянка, рис, гречка.

Если вы очень любите пить сладкий чай, почему бы вам вместо сахара не использовать мед? Века тому назад, когда славяне не знали сахарной свеклы, они пили замечательные сладкие напитки, которые готовили именно на меду. И если нет у вас аллергии на этот великолепный целебный продукт, так пейте чай с медом. Вкусно и полезно!

Польза овощей и фруктов.

Все вы знаете о пользе овощей и фруктов. Так вместо мясных консервов купите лучше свежей капусты, сделайте себе салат, попробуйте такое замечательное растение, как шпинат. Особенно следите за своим питанием зимой и весной, то есть в те сезоны, когда организм ослаблен и устал от холода.

Все блюда обильно снабжайте зеленью. Петрушка, укроп, сельдерей, кинза, салат, зеленый лук – все сгодится. Петрушка чрезвычайно богата калием, кальцием, натрием, много в ней и витаминов.

Ешьте больше полезных продуктов. Так вы поможете своему организму противостоять болезням. Питайтесь правильно и будьте здоровы!

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №7»

Консультация для родителей
«Если ваш ребенок аллергик»



Подготовила:
Воспитатель Богданова С.В.

Январь 2015

Аллергия у детей – это реакция иммунной системы на какое-либо вещество, поступающее из внешней среды, воспринимаемое организмом как потенциально опасное, следовательно, запускающее защитные процессы, проявляющиеся в виде сыпи, насморка, кашля. По мнению множества ученых, аллергия передается по наследству – если хотя бы один из родителей бы аллергиком, высока вероятность, что иммунная система ребенка также будет бороться с данным раздражителем. Причин аллергии у детей огромное множество, многие из которых преследуют человека практически всегда:

- пыль,
- продукты питания,
- пыльца различных растений,
- яд насекомых (муравьи, пчелы, осы),
- животные,
- химические вещества.

Проявления аллергии обычно заметны сразу или практически сразу после контакта человека с потенциально опасным веществом и сопровождаются покраснениями и сыпью на коже, кашлем, чиханием, насморком, воспалением слизистых оболочек, резью в глазах, сенной лихорадкой. При этом аллергия не часто представляет угрозу для жизни даже в раннем возрасте, однако некоторые реакции могут быть опасны, к примеру, воспаление дыхательных путей, которые могут привести к удушью.

Особо стоит отметить аллергию у грудных детей. Дети столь малого возраста чаще всего страдают пищевой аллергией, при этом реакция на определенный тип продуктов может беспокоить до определенного возраста, после чего исчезнуть. Организм малыша может «включать» защитные механизмы после принятия красной пищи, множества разнообразных фруктов или овощей. Именно поэтому после рождения ребенка кормящей матери прописывается строгая диета, состоящая из гипоаллергенных продуктов. Основными симптомами аллергии у детей считаются различные воспалительные процессы кожного покрова: покраснения, шелушение кожи, сыпь, зуд. В том числе аллергия может проявляться в виде кишечных расстройств, нарушения стула, вздутия живота.

Сегодня существует множество антигистаминных препаратов, направленных на устранение последствий аллергической реакции у детей. Применяются они, как правило, эпизодически, то есть, при проявлении реакции организма на какой-либо раздражитель. Но самым лучшим лечением может

являться только изолирование ребенка из аллергенной среды, то есть, полное исключение причины возникновения реакции. Медицинское лечение аллергии у детей заключается в постепенном введении увеличивающихся доз специальных антигенов, которые в достаточно длительный период смогут избавить человека от аллергии на определенный раздражитель.

Пищевая аллергия у детей.

Пищевая аллергия у детей является широко распространенной, так как спектр аллергенов очень широк и из-за разнообразия клинических проявлений выявить их часто бывает достаточно трудно. Аллергическую реакцию может вызывать практически любой продукт.

Довольно часто встречаются симптомы пищевой аллергии у новорожденных. Пищевые аллергены попадают в организм с молоком матери из ее рациона. По этой причине с рождением ребенка молодым мамам обычно назначают строгую диету с постепенным вводом тех или иных продуктов.

Очень часто встречаются пищевые аллергии у детей в первые годы жизни, когда их переводят на заменители материнского молока. Шансы возникновения аллергической реакции тем выше, чем раньше малыша отлучают от груди и переводят на искусственное вскармливание. В таком случае нередко возникает непереносимость белка коровьего молока, которая наблюдается примерно у 90 % детей первого года жизни.

Особенно часто пищевую аллергию вызывают такие продукты, как яйца, орехи, грибы, мед, цитрусовые, рыба. Также достаточно часто встречаются аллергические реакции на различные ягоды, абрикосы, бобовые, гранаты, томаты, морковь, свеклу, персики, всевозможные приправы. Более редко, но все же встречаются аллергии на сыры, картофель, тыкву, гречку, сливы, кабачки.

Симптомами пищевой аллергической реакции является возникновение сыпи, волдырей и покраснений на коже, обильная потница, зуд. В быту такие проявления называются диатезом и если они значительны, то могут беспокоить ребенка по ночам, не давая спать. Также может возникать отек Квинке, который проявляется в отеке кожи, слизистых оболочек и подкожной клетчатки. Если происходит поражение желудочно-кишечного тракта, аллергия может сопровождаться рвотой, коликами, запором или жидким стулом с зелеными примесями, болями в животе. Иногда также могут возникать респираторные нарушения: насморк, бронхоспазмы.

Самый надежный способ избавить ребенка от негативных симптомов – это полностью исключить из рациона аллергенные продукты. Часто выявить причину аллергии бывает достаточно сложно, так как вариантов может быть масса, поэтому в первую очередь из питания исключаются наиболее вероятные аллергены, которых, к слову, может быть несколько. Поэтому в дальнейшем включать продукты в рацион следует осторожно, наблюдая за реакцией организма.

Консультация для родителей
«Зимние игры и развлечения»



Подготовила:
Воспитатель Богданова С.В.

Январь 2015



Если за окном все белым-бело, кружатся искристые хлопья снега и на улице стоит легкий морозец, значит, пришло время зимних забав! Чтобы получить удовольствие от зимы, необходимо правильно организовать свой досуг. Зимние развлечения для детей увлекательны и разнообразны: различные игры на снегу,

лепка снеговика и лепка снежной крепости, игра в снежки, веселое катание с горки на надувных санях ... Все, что так радует ребенка и заставляет его долго вспоминать зимние детские игры находится в вашем воображении.

Зимние развлечения не только доставляют детям необыкновенную радость, но и приносят пользу для здоровья. Зимние детские игры на свежем воздухе гораздо полезнее, чем занятия в закрытом помещении. Зимой ребенок выполняет движения намного активнее, иначе легко замерзнуть!

Чем можно занять ребенка зимой? Достаточно оглянуться вокруг – белые просторы снега являются отличным источником развития детского творчества. В компании друзей или родителей можно заняться **лепкой снежной крепости**. Понадобятся общие усилия, чтобы возвести прочную стену из снега, которая выдержит любые удары во время игры в снежки. Чтобы построить снежную крепость, нужно для начала определиться, сколько человек укроется за ее стенами. Когда примерные габариты крепости обозначены, нужно нарисовать на снегу размер постройки в натуральную величину.

Крепость может быть круглой, квадратной, прямоугольной, пятиугольной формы – все зависит от фантазии! Чтобы постройка получилась качественная, нужно использовать "высокие технологии": ведерко набивается снегом, хорошенько утрамбовывается и один за другим лепятся "куличики", из которых состоят стены. В конструкции крепости можно также использовать снежные комы, которые можно скатать из липкого снега. И не забудьте про проем для ворот и окошки-бойницы! В конце строительства крепость можно полить водой, чтобы она прослужила как можно дольше. Лепка снежной крепости мгновенно поднимает настроение и заряжает энергией, ведь впереди столько интересных игр на снегу с участием этого снежного сооружения!



Самая популярная и необыкновенно веселая зимняя игра – **снежки**. В этой игре участвуют две команды, которые забрасывают друг друга снежками. Снег должен быть немного мокрым и липким, иначе снежные комки не удастся слепить. Процесс игры в снежки представляет собой имитацию огневого боя. Существуют различные ее модификации. Например, использование

специальных сооружений – снежной крепости и т.д. Можно воспользоваться щитами, которые защитят от снежков, или не лениться и сделать снежное ружье.

Еще одна любимая игра детворы – "**Царь горы**", относящаяся к числу старинных русских забав и популярная в современности. Для игры понадобится наличие невысокой снежной горки, а также команды игроков из 5-8 человек. Один игрок должен забраться наверх и объявить: "Я – царь горы!" Все несогласные с таким заявлением начинают штурмовать высоту, чтобы сразить самодержца и столкнуть его с вершины. Тот, кому удастся свергнуть царя "с престола", взбирается на гору и становится следующим царем.



Какие еще зимние развлечения популярны среди детей? **Лепка снеговика** – это зимняя детская игра, дошедшая до нас с древних времен. Самый простейший снеговик состоит из трех снежных шаров. Более сложные скульптуры из снега можно слепить в виде персонажа из мультфильма или детской сказки, например, медведя, лошадь, даже бабу ягу! Лепка снеговика позволяет

отлично проводить время и развивать творчество. Снеговик - веселый зимний персонаж, требующий украшений и внимания. Вам понадобятся краски, морковка для создания носа, возможно, пуговицы или большие яркие бусины, солома, еловые ветки, старая одежда (шапка, шарф, рукавички) – все, что найдется дома и без сожаления подарено для украшения снежной скульптуры.

Зимние детские развлечения на этом не ограничиваются. Существует огромное количество игр на снегу, начиная с простой игры в снежки и заканчивая целыми видами спорта (лыжи, коньки, хоккей, сноубординг и т.д.).



Одним из самых любимых зимних развлечений для детей является **катание с горки**. Спускаться с горы всегда весело, особенно если съезжаешь не на обыкновенных жестких санях, а на современных надувных санках-ватрушках. Эти санки появились всего несколько лет назад, но уже успели завоевать популярность среди детворы. Почему? Ответ на этот вопрос кроется в их универсальности. Они отлично скользят по снегу, даже если снежное

покрытие еще довольно тонкое. Эти санки имеют отличную грузоподъемность, поэтому могут прокатить не только ребенка, но и почтенного главу семейства. Санки-ватрушки абсолютно неприхотливы в эксплуатации. Они будут радовать всю семью не один зимний сезон.

Зима – отличное время для совместного досуга с детьми. Подскажите своему ребенку, как провести зимние деньки с пользой и интересом. Пусть зимние детские игры будут в жизни малыша одними из самых приятных воспоминаний!