

## Консультация для родителей

### «Как сберечь здоровье детей в зимний период»

Зима прекрасное время для веселых игр и развлечений на улице. Но очень часто переохлаждение приводит к простудным заболеваниям.

Дети начинают жаловаться на недомогание, поднимается температура и в этом случае на помощь приходят врачи. Как же позаботиться о здоровье детей в зимний период.

В первую очередь необходимо уделить внимание сбалансированному питанию. Добавить в рацион пищу, богатую белками, углеводами, они помогут снабдить организм дополнительной энергией. Полезны будут сухофрукты и орехи, в которые богаты клетчаткой, глюкозой и витаминами. Эти продукты помогут повысить иммунитет и улучшить мозговую деятельность.

Не забывайте так же о физической активности, почаще гуляйте на свежем воздухе. Помните, что одеваться нужно по погоде, старайтесь излишне не кутать вашего ребенка, но и знайте, что переохлаждение может быть опасным.

Соблюдайте режим дня. Четкий режим поможет сохранить баланс между активностью и отдыхом.

В связи с отопительным сезоном воздух в помещении становится сухим и пыльным. Регулярное проветривание и влажная уборка помогут насыщать организм кислородом, повысить сопротивляемость организма.

А самое главное, позаботьтесь о душевном состоянии ребенка.

Положительные эмоции и хорошее настроение – залог крепкого здоровья!

## Консультация для родителей по ЗОЖ «Детские зубы — взрослые проблемы»

Цель: повысить уровень педагогической компетенции родителей по проблеме ЗОЖ.

Проблемы профилактики заболеваний полости рта — тема не совсем новая, но по-прежнему актуальная.

Здоровые и красивые зубы — это результат качественного питания, полноценного состава воды и, конечно, тщательного ухода за зубами. Знакомые всем рекомендации — чистить зубы, полоскать рот после еды, есть больше грубой пищи, которую надо как следует жевать, не отменяют никакие современные достижения стоматологической науки. Не считайте простые старые истины, устаревшими.

Наша с вами задача — сформировать навык, привычку, внушить ребенку, что уважительное отношение к зубам — это элемент и общей культуры человека, и здорового образа жизни. И кроме того, профилактика заболеваний, которые в будущем могут подстеречь совсем маленького пока человечка, наотрез отказывающегося чистить зубы и постоянно выклянчивающего у родителей конфеты.

Например, в Японии и соски, и зубные колечки для грудных детей выпускаются с зубной щеточкой. Малыш привыкает к тому, что щетка — добрая его подружка.

Три кита, на которых держится профилактика кариеса:

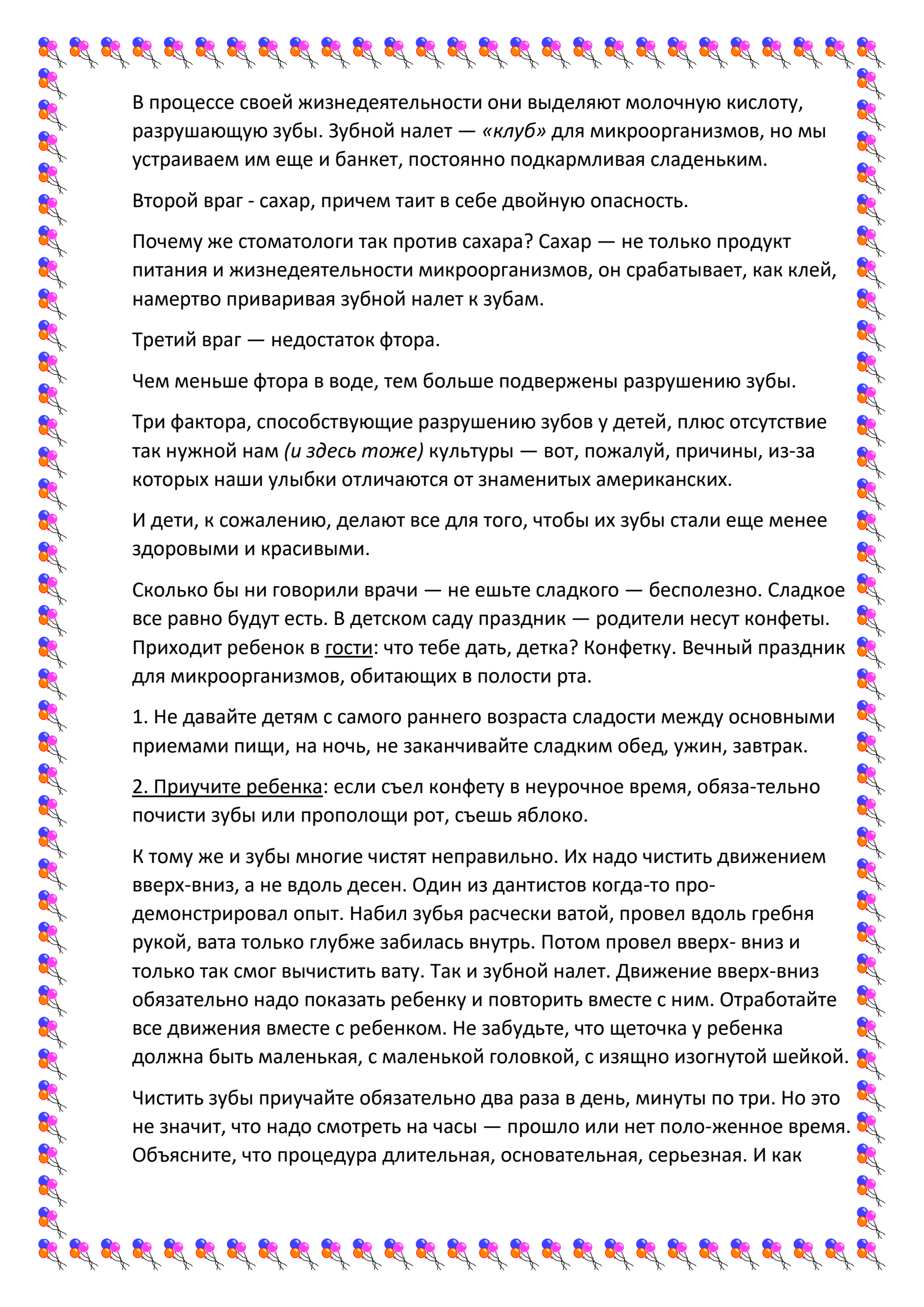
- правильный уход за зубами,
- ограничение сладостей в рационе,
- достаточное количество фтора в воде и пище.

Разве это нам недоступно?

Когда вы учите двухлетнего малыша полоскать рот, делайте это вместе с ним, устраивайте соревнование — кто дольше? Еще через полгода вместе с ним чистите зубы щеткой, чуть позже выкладываете на щетку пасту, необязательно детскую, главное, душистую, вкусную, чтобы она нравилась ребенку.

У зубов три врага.

Первый — налет, в котором «процветают» микроорганизмы.



В процессе своей жизнедеятельности они выделяют молочную кислоту, разрушающую зубы. Зубной налет — «клуб» для микроорганизмов, но мы устраиваем им еще и банкет, постоянно подкармливая сладеньким.

Второй враг - сахар, причем таит в себе двойную опасность.

Почему же стоматологи так против сахара? Сахар — не только продукт питания и жизнедеятельности микроорганизмов, он срабатывает, как клей, намертво приваривая зубной налет к зубам.

Третий враг — недостаток фтора.

Чем меньше фтора в воде, тем больше подвержены разрушению зубы.

Три фактора, способствующие разрушению зубов у детей, плюс отсутствие так нужной нам (*и здесь тоже*) культуры — вот, пожалуй, причины, из-за которых наши улыбки отличаются от знаменитых американских.

И дети, к сожалению, делают все для того, чтобы их зубы стали еще менее здоровыми и красивыми.

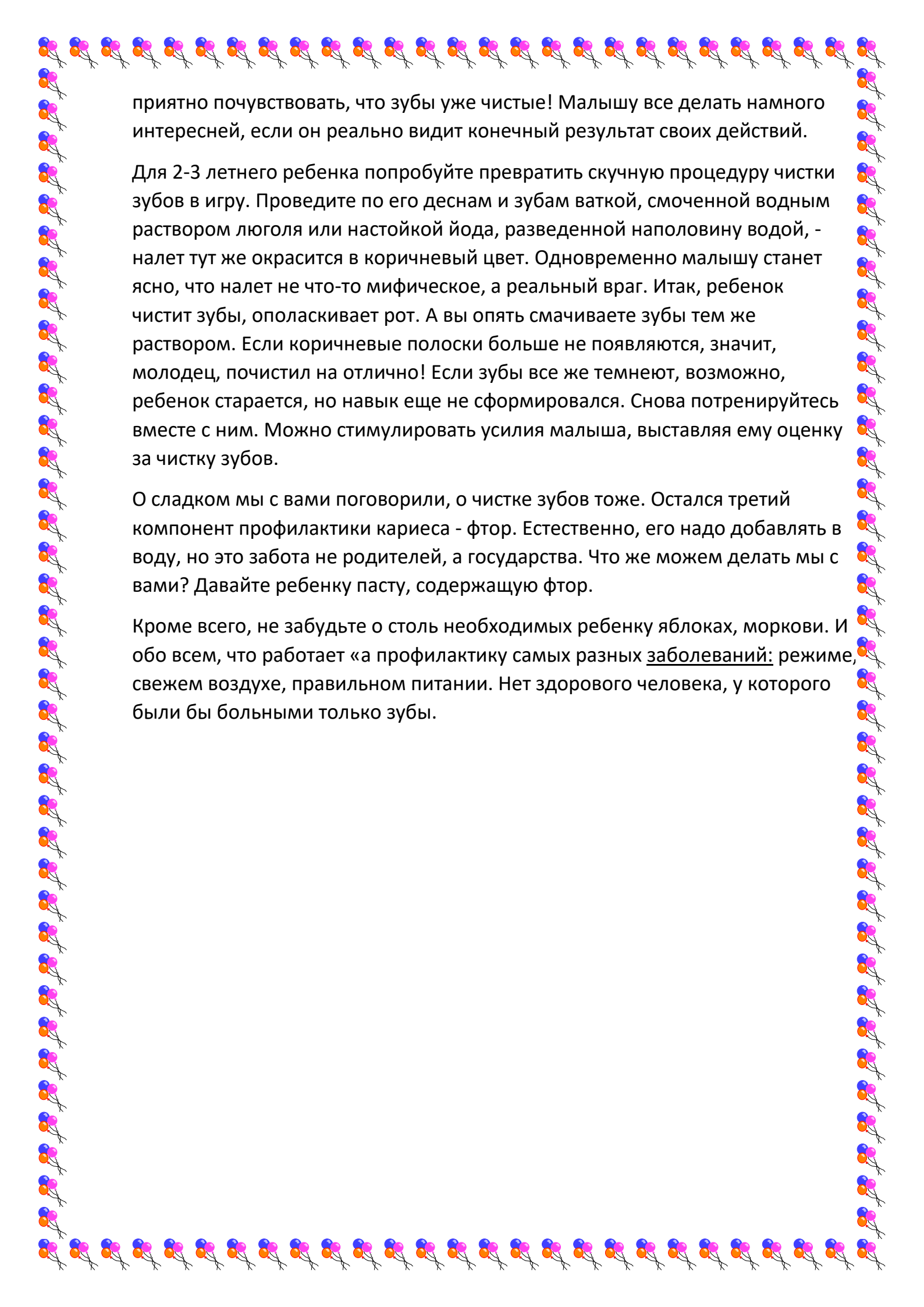
Сколько бы ни говорили врачи — не ешьте сладкого — бесполезно. Сладкое все равно будут есть. В детском саду праздник — родители несут конфеты. Приходит ребенок в гости: что тебе дать, детка? Конфетку. Вечный праздник для микроорганизмов, обитающих в полости рта.

1. Не давайте детям с самого раннего возраста сладости между основными приемами пищи, на ночь, не заканчивайте сладким обед, ужин, завтрак.

2. Приучите ребенка: если съел конфету в неурочное время, обязательно почисти зубы или прополощи рот, съешь яблоко.

К тому же и зубы многие чистят неправильно. Их надо чистить движением вверх-вниз, а не вдоль десен. Один из дантистов когда-то продемонстрировал опыт. Набил зубья расчески ватой, провел вдоль гребня рукой, вата только глубже забилась внутрь. Потом провел вверх-вниз и только так смог вычистить вату. Так и зубной налет. Движение вверх-вниз обязательно надо показать ребенку и повторить вместе с ним. Отработайте все движения вместе с ребенком. Не забудьте, что щеточка у ребенка должна быть маленькая, с маленькой головкой, с изящно изогнутой шейкой.

Чистить зубы приучайте обязательно два раза в день, минуты по три. Но это не значит, что надо смотреть на часы — прошло или нет положенное время. Объясните, что процедура длительная, основательная, серьезная. И как



приятно почувствовать, что зубы уже чистые! Малышу все делать намного интересней, если он реально видит конечный результат своих действий.

Для 2-3 летнего ребенка попробуйте превратить скучную процедуру чистки зубов в игру. Проведите по его деснам и зубам ваткой, смоченной водным раствором люголя или настойкой йода, разведенной наполовину водой, - налет тут же окрасится в коричневый цвет. Одновременно малышу станет ясно, что налет не что-то мифическое, а реальный враг. Итак, ребенок чистит зубы, ополаскивает рот. А вы опять смачиваете зубы тем же раствором. Если коричневые полосы больше не появляются, значит, молодец, почистил на отлично! Если зубы все же темнеют, возможно, ребенок старается, но навык еще не сформировался. Снова потренируйтесь вместе с ним. Можно стимулировать усилия малыша, выставляя ему оценку за чистку зубов.

О сладком мы с вами поговорили, о чистке зубов тоже. Остался третий компонент профилактики кариеса - фтор. Естественно, его надо добавлять в воду, но это забота не родителей, а государства. Что же можем делать мы с вами? Давайте ребенку пасту, содержащую фтор.

Кроме всего, не забудьте о столь необходимых ребенку яблоках, моркови. И обо всем, что работает «а профилактику самых разных заболеваний: режиме, свежем воздухе, правильном питании. Нет здорового человека, у которого были бы больными только зубы.

## Консультация «Формирование ЗОЖ у родителей и их детей»

ЗОЖ выражает направленность личности на формирование, сохранение и укрепление, как и индивидуального, так и общественного здоровья. Поэтому важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье - самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

Охрана и укрепление здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни являются первостепенной задачей для педагогов ДОУ, которые организуют разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням.

Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные познавательные, физкультурные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня. Целью оздоровительной работы в ДОУ является создание устойчивой мотивации потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

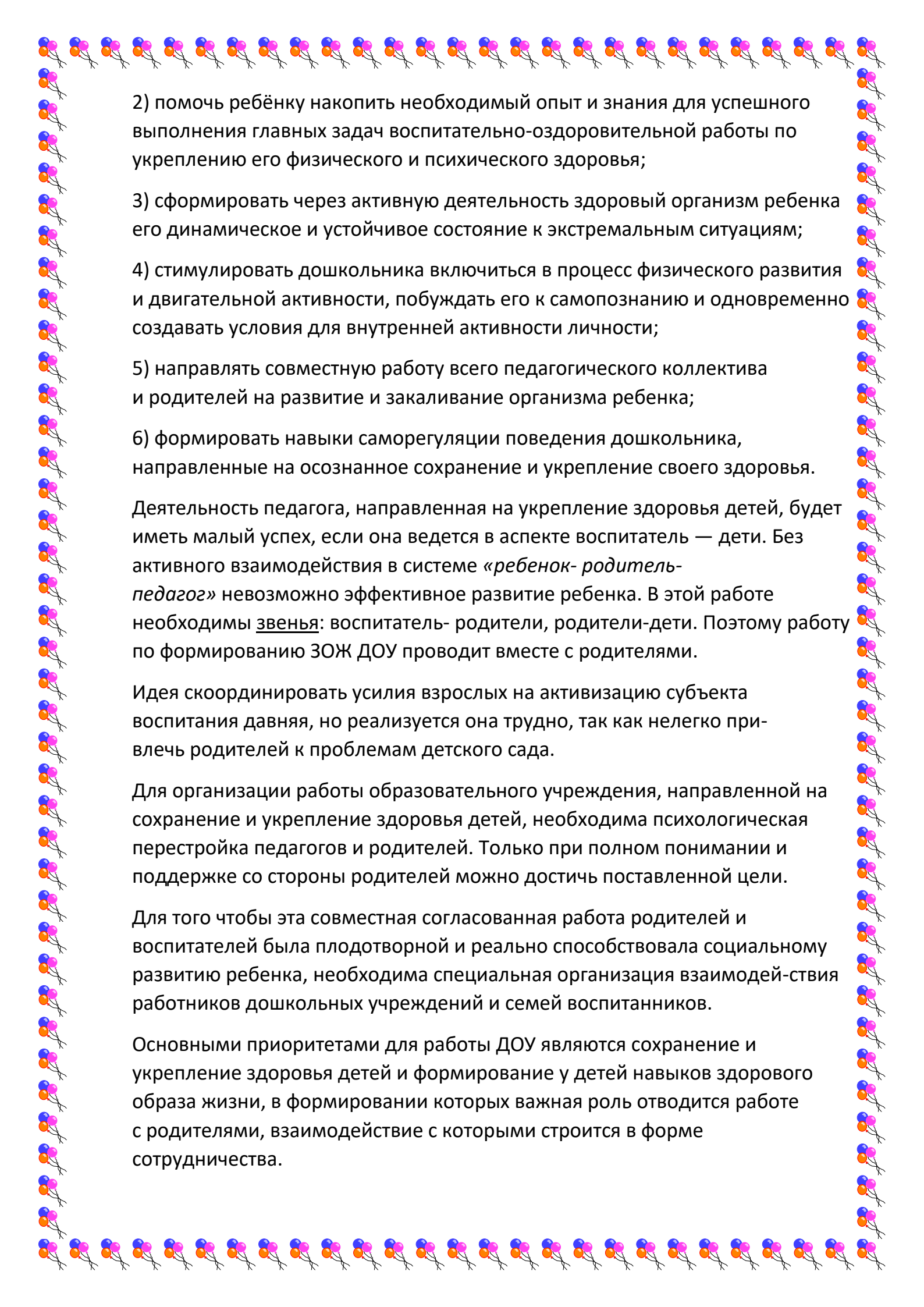
Поэтому очень важно правильно сконструировать содержание воспитательно-образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка, отобрать современные программы, обеспечивающие приобщение к ценностям, и прежде всего, - к ценностям здорового образа жизни.

Основные компоненты здорового образа жизни детей включают в себя:

- Рациональный режим.
- Правильное питание.
- Рациональная двигательная активность.
- Закаливание организма.
- Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

Для этого необходимо решать следующие задачи:

- 1) создать развивающую среду - пространство самореализации;

- 
- 2) помочь ребёнку накопить необходимый опыт и знания для успешного выполнения главных задач воспитательно-оздоровительной работы по укреплению его физического и психического здоровья;
  - 3) сформировать через активную деятельность здоровый организм ребенка его динамическое и устойчивое состояние к экстремальным ситуациям;
  - 4) стимулировать дошкольника включиться в процесс физического развития и двигательной активности, побуждать его к самопознанию и одновременно создавать условия для внутренней активности личности;
  - 5) направлять совместную работу всего педагогического коллектива и родителей на развитие и закалывание организма ребенка;
  - 6) формировать навыки саморегуляции поведения дошкольника, направленные на осознанное сохранение и укрепление своего здоровья.

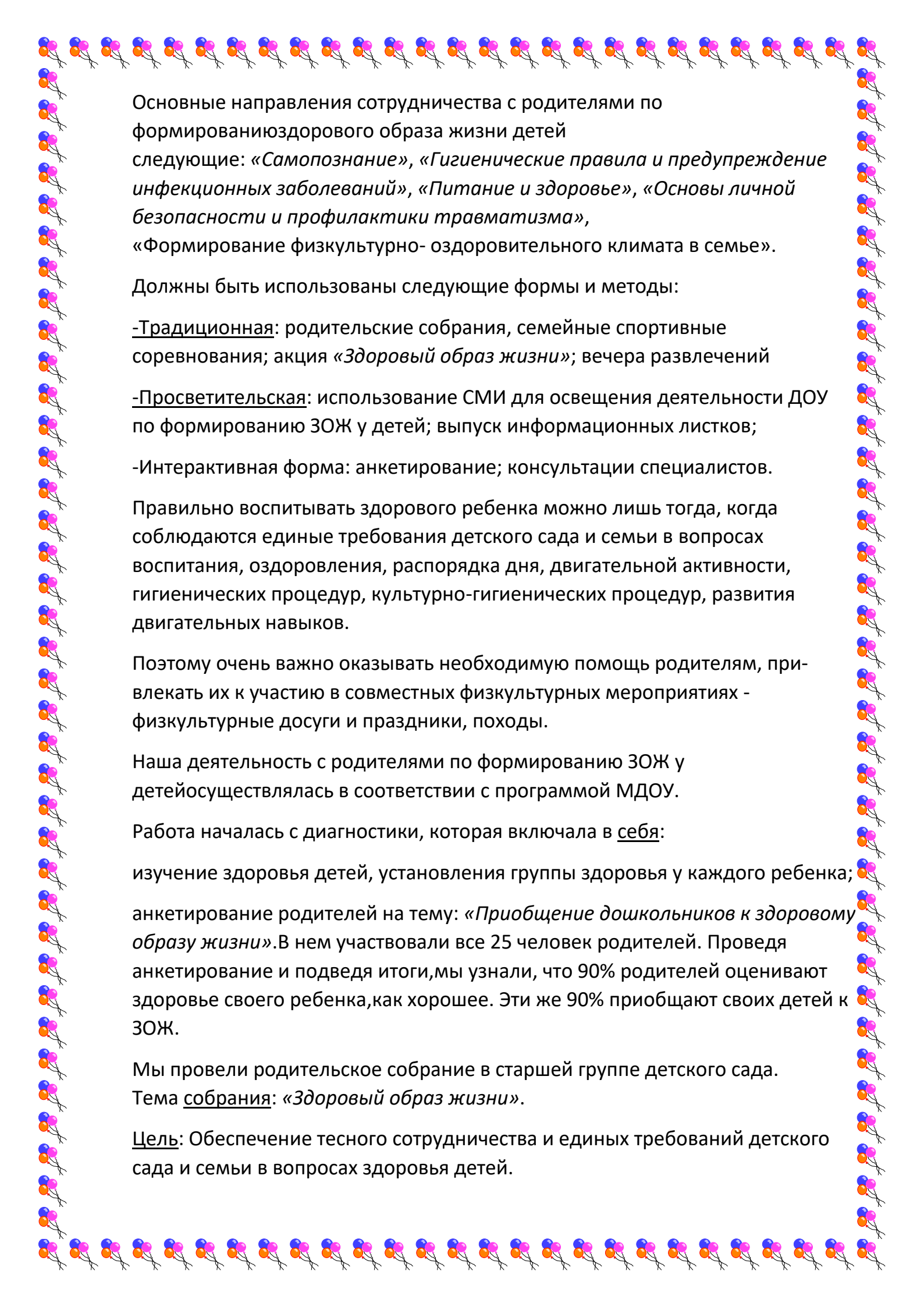
Деятельность педагога, направленная на укрепление здоровья детей, будет иметь малый успех, если она ведется в аспекте воспитатель — дети. Без активного взаимодействия в системе «ребенок- родитель- педагог» невозможно эффективное развитие ребенка. В этой работе необходимы звенья: воспитатель- родители, родители-дети. Поэтому работу по формированию ЗОЖ ДОУ проводит вместе с родителями.

Идея скоординировать усилия взрослых на активизацию субъекта воспитания давняя, но реализуется она трудно, так как нелегко привлечь родителей к проблемам детского сада.

Для организации работы образовательного учреждения, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей, необходима психологическая перестройка педагогов и родителей. Только при полном понимании и поддержке со стороны родителей можно достичь поставленной цели.

Для того чтобы эта совместная согласованная работа родителей и воспитателей была плодотворной и реально способствовала социальному развитию ребенка, необходима специальная организация взаимодействия работников дошкольных учреждений и семей воспитанников.

Основными приоритетами для работы ДОУ являются сохранение и укрепление здоровья детей и формирование у детей навыков здорового образа жизни, в формировании которых важная роль отводится работе с родителями, взаимодействие с которыми строится в форме сотрудничества.



Основные направления сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни детей следующие: «Самопознание», «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний», «Питание и здоровье», «Основы личной безопасности и профилактики травматизма», «Формирование физкультурно-оздоровительного климата в семье».

Должны быть использованы следующие формы и методы:

-Традиционная: родительские собрания, семейные спортивные соревнования; акция «Здоровый образ жизни»; вечера развлечений

-Просветительская: использование СМИ для освещения деятельности ДООУ по формированию ЗОЖ у детей; выпуск информационных листовок;

-Интерактивная форма: анкетирование; консультации специалистов.

Правильно воспитывать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно-гигиенических процедур, развития двигательных навыков.

Поэтому очень важно оказывать необходимую помощь родителям, привлекать их к участию в совместных физкультурных мероприятиях - физкультурные досуги и праздники, походы.

Наша деятельность с родителями по формированию ЗОЖ у детей осуществлялась в соответствии с программой МДОУ.

Работа началась с диагностики, которая включала в себя:

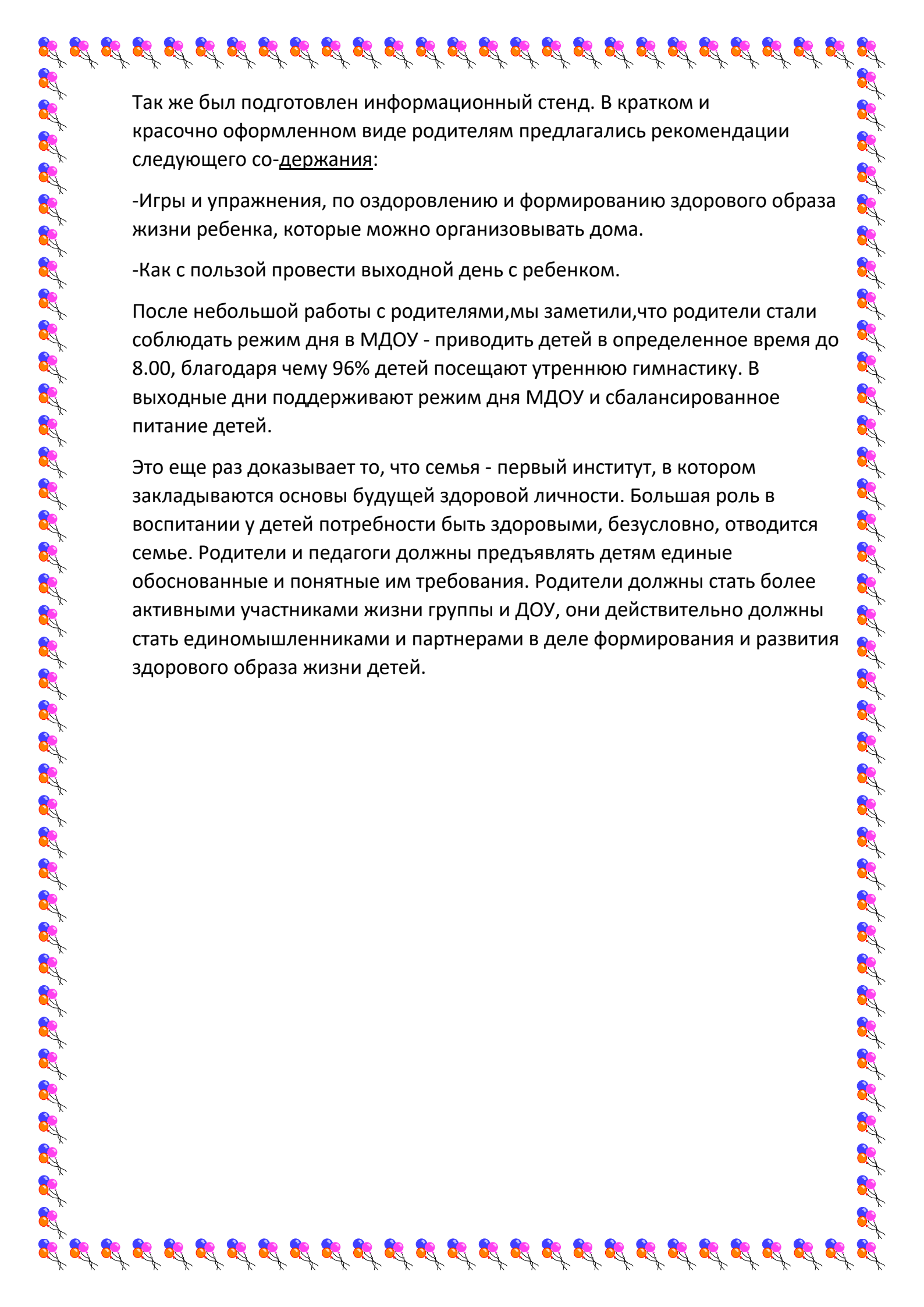
изучение здоровья детей, установления группы здоровья у каждого ребенка;

анкетирование родителей на тему: «Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни». В нем участвовали все 25 человек родителей. Проведя анкетирование и подведя итоги, мы узнали, что 90% родителей оценивают здоровье своего ребенка, как хорошее. Эти же 90% приобщают своих детей к ЗОЖ.

Мы провели родительское собрание в старшей группе детского сада.

Тема собрания: «Здоровый образ жизни».

Цель: Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах здоровья детей.



Так же был подготовлен информационный стенд. В кратком и красочно оформленном виде родителям предлагались рекомендации следующего со-держания:

-Игры и упражнения, по оздоровлению и формированию здорового образа жизни ребенка, которые можно организовывать дома.

-Как с пользой провести выходной день с ребенком.

После небольшой работы с родителями,мы заметили,что родители стали соблюдать режим дня в МДОУ - приводить детей в определенное время до 8.00, благодаря чему 96% детей посещают утреннюю гимнастику. В выходные дни поддерживают режим дня МДОУ и сбалансированное питание детей.

Это еще раз доказывает то, что семья - первый институт, в котором закладываются основы будущей здоровой личности. Большая роль в воспитании у детей потребности быть здоровыми, безусловно, отводится семье. Родители и педагоги должны предъявлять детям единые обоснованные и понятные им требования. Родители должны стать более активными участниками жизни группы и ДОУ, они действительно должны стать единомышленниками и партнерами в деле формирования и развития здорового образа жизни детей.



## *Беседа с родителями «Откуда берутся частые простуды? Как уберечь ребёнка от несчастья»*

### Цель:

- выяснить причины частых простуд у детей;
- дать рекомендации родителям по профилактике простудных заболеваний у детей.

Насморк, кашель, повышение температуры тела всё это симптомы респираторных заболеваний. Многие не выясняют название определённой болезни, а объединяют все признаки в одно заболевание, которое называется простуда.

Причиной простудных заболеваний являются вирусы.

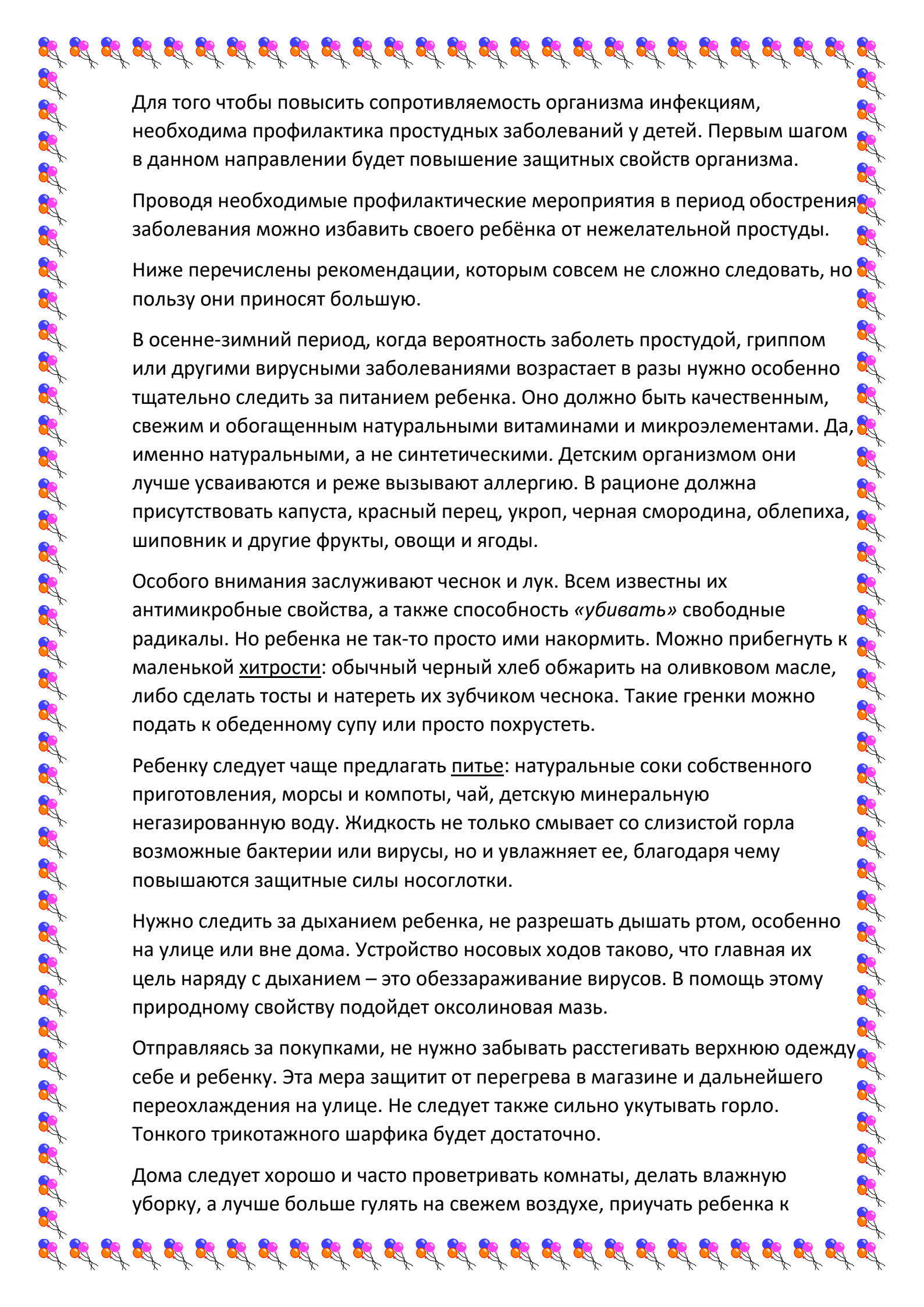
Если простуда протекает в лёгкой форме, её продолжительность составляет три дня. Она сопровождается лёгкими выделениями из носа и першением в горле. Однако вирусы имеют способность снижать иммунитет и тогда начинают действовать пневмококки, стрептококки и бактерии гриппа.

Частые простудные заболевания у детей возникают в зимнее время года, а также в период межсезонья. Во время отопительного сезона, когда температура воздуха в квартире повышается, у детей сохнет носоглотка, это приводит к снижению сопротивляемости инфекциям. Необходимо поддерживать температурный режим в пределах 20-21 градусов. Резкие перепады температуры способствуют развитию вирусов на слизистой оболочке носа. Ребёнок часто болеет простудными заболеваниями в возрасте от двух до шести лет. Болезнь длится дольше и протекает с осложнениями. После шести лет, простуда возникает реже и в более лёгкой форме.

Нервное напряжение способно создать благоприятные условия для размножения бактерий, что ведёт к возникновению простудных заболеваний.

Чаще всего простудными заболеваниями болеют дети, посещающие детские сады, школы, различные общественные места, так как заболевание передаётся воздушно-капельным путём. Стоит ребёнку чихнуть и бактерии попадают в дыхательные пути другого человека. Детям нужно рассказывать о простуде и о способах заражения. Если ребёнок будет знать, что нужно чаще мыть руки, держаться подальше от заболевшего человека.

Количество простуд сократится.



Для того чтобы повысить сопротивляемость организма инфекциям, необходима профилактика простудных заболеваний у детей. Первым шагом в данном направлении будет повышение защитных свойств организма.

Проводя необходимые профилактические мероприятия в период обострения заболевания можно избавить своего ребёнка от нежелательной простуды.

Ниже перечислены рекомендации, которым совсем не сложно следовать, но пользу они приносят большую.

В осенне-зимний период, когда вероятность заболеть простудой, гриппом или другими вирусными заболеваниями возрастает в разы нужно особенно тщательно следить за питанием ребенка. Оно должно быть качественным, свежим и обогащенным натуральными витаминами и микроэлементами. Да, именно натуральными, а не синтетическими. Детским организмом они лучше усваиваются и реже вызывают аллергию. В рационе должна присутствовать капуста, красный перец, укроп, черная смородина, облепиха, шиповник и другие фрукты, овощи и ягоды.

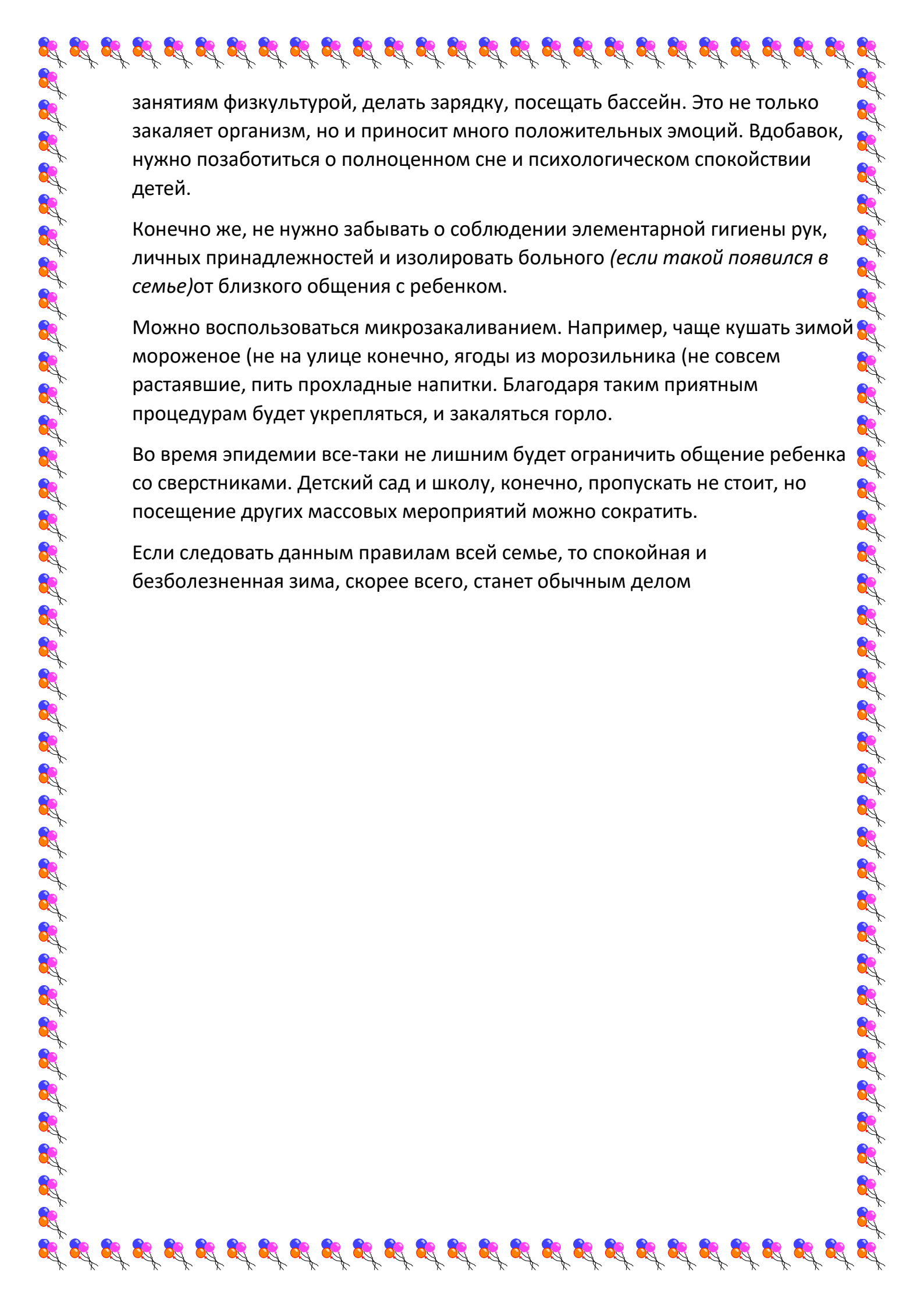
Особого внимания заслуживают чеснок и лук. Всем известны их антимикробные свойства, а также способность «убивать» свободные радикалы. Но ребенка не так-то просто ими накормить. Можно прибегнуть к маленькой хитрости: обычный черный хлеб обжарить на оливковом масле, либо сделать тосты и натереть их зубчиком чеснока. Такие гренки можно подать к обеденному супу или просто похрустеть.

Ребенку следует чаще предлагать питье: натуральные соки собственного приготовления, морсы и компоты, чай, детскую минеральную негазированную воду. Жидкость не только смывает со слизистой горла возможные бактерии или вирусы, но и увлажняет ее, благодаря чему повышаются защитные силы носоглотки.

Нужно следить за дыханием ребенка, не разрешать дышать ртом, особенно на улице или вне дома. Устройство носовых ходов таково, что главная их цель наряду с дыханием – это обеззараживание вирусов. В помощь этому природному свойству подойдет оксолиновая мазь.

Отправляясь за покупками, не нужно забывать расстегивать верхнюю одежду себе и ребенку. Эта мера защитит от перегрева в магазине и дальнейшего переохлаждения на улице. Не следует также сильно укутывать горло. Тонкого трикотажного шарфика будет достаточно.

Дома следует хорошо и часто проветривать комнаты, делать влажную уборку, а лучше больше гулять на свежем воздухе, приучать ребенка к



занятиям физкультурой, делать зарядку, посещать бассейн. Это не только закаляет организм, но и приносит много положительных эмоций. Вдобавок, нужно позаботиться о полноценном сне и психологическом спокойствии детей.

Конечно же, не нужно забывать о соблюдении элементарной гигиены рук, личных принадлежностей и изолировать больного (*если такой появился в семье*) от близкого общения с ребенком.

Можно воспользоваться микрозакаливанием. Например, чаще кушать зимой мороженое (не на улице конечно, ягоды из морозильника (не совсем растаявшие, пить прохладные напитки. Благодаря таким приятным процедурам будет укрепляться, и закаляться горло.

Во время эпидемии все-таки не лишним будет ограничить общение ребенка со сверстниками. Детский сад и школу, конечно, пропускать не стоит, но посещение других массовых мероприятий можно сократить.

Если следовать данным правилам всей семье, то спокойная и безболезненная зима, скорее всего, станет обычным делом

## Консультация «Как уберечься от гриппа»

Профилактика ГРИППА, ОРВИ.

В основном возбудители острых респираторных инфекций передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного. Любой человек, близко (*приблизительно на расстоянии 1 метра*) контактирующий с другим человеком с симптомами ОРВИ (*высокая температура, чихание, кашель, насморк, озноб, боль в мышцах*) подвергается риску воздействия потенциально инфекционных вдыхаемых капель. Вирусы могут попасть в организм (*глаза, нос или рот*) через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью. С помощью соблюдения личной гигиены можно предупредить распространение возбудителей, вызывающих респираторные инфекции.

### Основные рекомендации:

Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (*температуры*) и кашель.

Избегайте многолюдных мест или сократите время пребывания в многолюдных местах.

Старайтесь не прикасаться ко рту и носу.

Соблюдайте гигиену рук – чаще мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук на спиртовой основе, особенно в случае прикосновения ко рту, носу.

Увеличьте приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывайте окна.

Используйте защитные маски при контакте с больным человеком.

Придерживайтесь здорового образа жизни: полноценный сон, рациональное питание,

Что делать если ребенок заболел?

При заболевании ребенка обратитесь за медицинской помощью к врачу, вызывайте врача на дом.

Давайте ребенку много жидкости (*сок, воду*).

Создайте ребенку комфортные условия, успокойте его.

Выполняйте рекомендации врача.



Помните!

## ВАКЦИНАЦИЯ

- это наиболее эффективная мера в борьбе с гриппом

Будьте здоровы!

физическая активность, регулярные прогулки на свежем воздухе.

Рекомендации по уходу за больным дома:

Изолируйте больного от других, по крайней мере, на расстоянии не менее 1 метра от окружающих.

Прикрывайте свой рот и нос при осуществлении ухода за больным с использованием масок.

Тщательно мойте руки водой с мылом после каждого контакта с больным. Выделите отдельные полотенца каждому члену семьи.

Кроме лиц, осуществляющих уход, больного не должны посещать другие посетители.

По возможности, только один взрослый в доме должен осуществлять уход за больным.

Постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной.

Содержите помещение в чистоте, используя моющие средства.

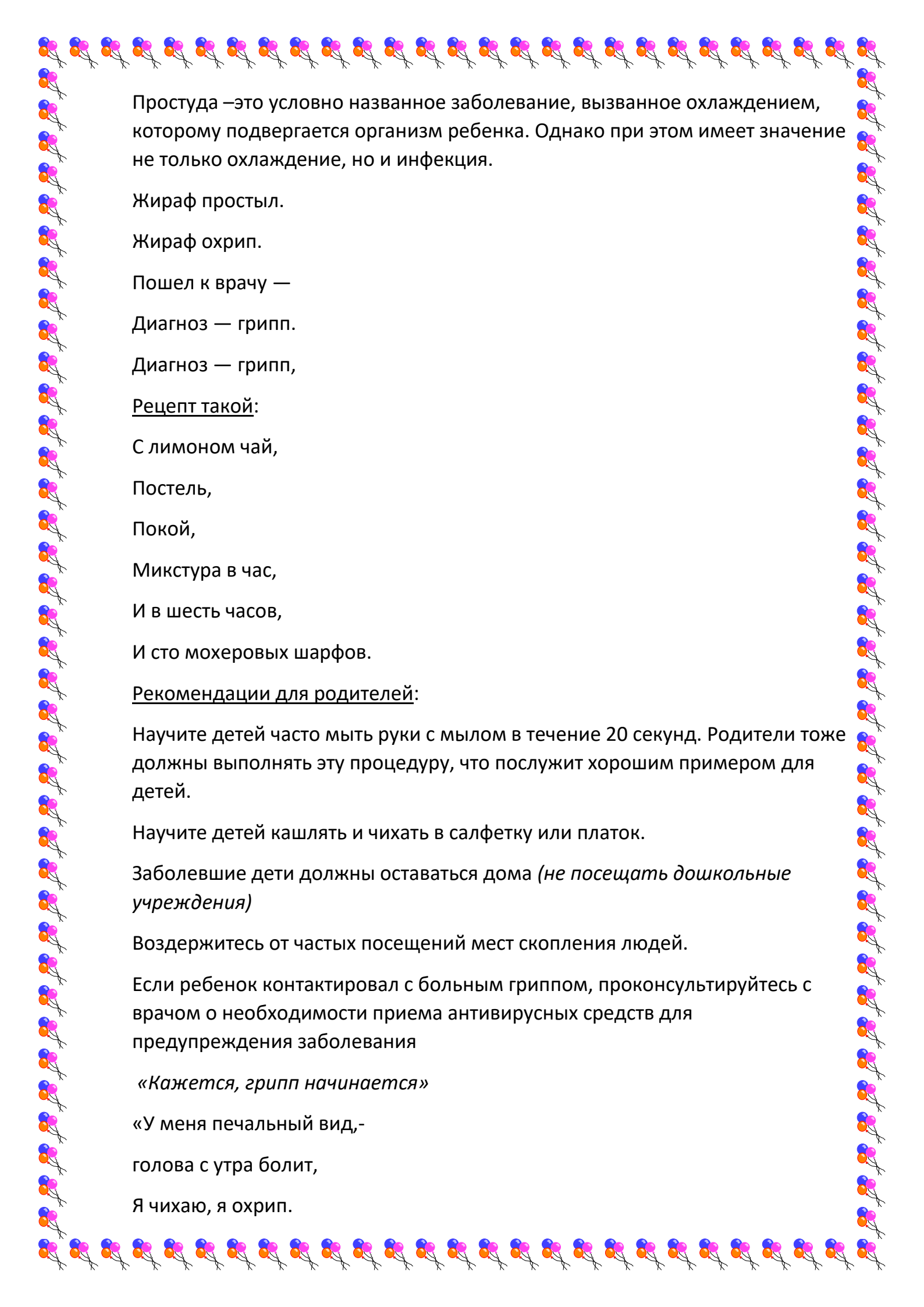
Грипп – это острое респираторное заболевание вирусной этиологии, протекающее с явлением общей интоксикации и поражением респираторного тракта. Передается воздушно – капельным путем.

Существует три вида гриппа:

Вирус «А»- чаще всего приводит к заболеваниям средней или сильной тяжести.

Вирус «В»- поражает только человека, чаще – детей, не вызывает пандемий и обычно является причиной вспышек и эпидемий.

Вирус «С»- изучен меньше других. Инфицирует только человека, протекает легко, иногда симптомы не проявляются вообще. Грипп этого типа не вызывает эпидемии и не приводит к серьезным последствиям.



Простуда –это условно названное заболевание, вызванное охлаждением, которому подвергается организм ребенка. Однако при этом имеет значение не только охлаждение, но и инфекция.

Жираф простыл.

Жираф охрип.

Пошел к врачу —

Диагноз — грипп.

Диагноз — грипп,

Рецепт такой:

С лимоном чай,

Постель,

Покой,

Микстура в час,

И в шесть часов,

И сто мохеровых шарфов.

Рекомендации для родителей:

Научите детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.

Научите детей кашлять и чихать в салфетку или платок.

Заболевшие дети должны оставаться дома (*не посещать дошкольные учреждения*)

Воздержитесь от частых посещений мест скопления людей.

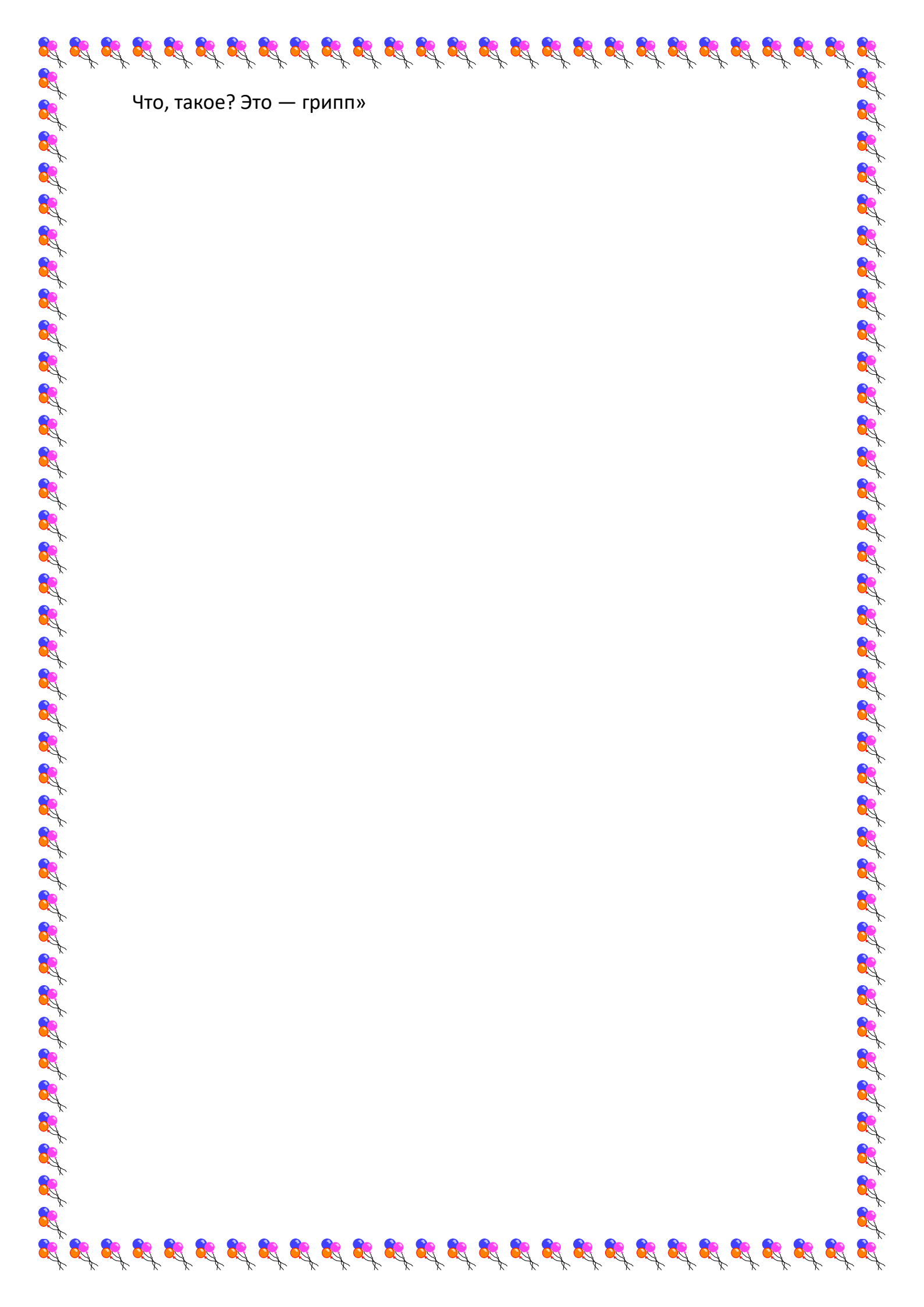
Если ребенок контактировал с больным гриппом, проконсультируйтесь с врачом о необходимости приема противовирусных средств для предупреждения заболевания

*«Кажется, грипп начинается»*

*«У меня печальный вид,-*

*голова с утра болит,*

*Я чихаю, я охрип.*



Что, такое? Это — грипп»