Тема: «Здоровье ребенка – наша общая забота».

Здоровье детей дошкольного возраста имеет важное, значение для дальнейшего развития детского организма. Поэтому нужно следить и заботиться о своем здоровье с раннего детства.

Одна из основных задач дошкольного воспитания – формирование привычки к здоровому образу жизни. Именно поэтому дошкольное учреждение с раннего возраста старается приобщить детей к заботе о своем здоровье.

Малыши- создание отнюдь не такого хрупкого здоровья, как любят утверждать некоторые мамы. Бесспорно, однако, что они подвержены немалому числу заболеваний, которые принято называть детскими. Современная медицина сумела найти средства против большинства из них. Так что мы можем жить относительно спокойно, не сомневаясь, что наш ребенок справится с ними. Ряд заболеваний требует профилактику, так как встречаются у детей.

Коррекция плоскостопия.

Плоскостопие приносит ребенку много неприятностей: с ними связана быстрая утомляемость, боли в области позвоночника, в тазобедренных суставах, коленях, ступнях. В результате ребенок меньше двигается, старается больше сидеть , в следствии чего не получает полноценной физической нагрузки. Требуются значительные усилия, чтобы освободиться от этого недуга. Как показывает практика гораздо легче предотвратить возникновение плоскостопие, чем его вылечить. Регулярное выполнение комплекса несложных упражнений для свода стопы- хорошая профилактика заболевания.

Так же полезны спортивные игры: футбол, волейбол. Помимо упражнений необходимы ежедневные ванны с температурой воды 36-37 градусов, для ног ванна на 1-1,5 мин.

Профилактика нарушения зрения.

Острота зрения во многом зависит от общего здоровья ребенка, поэтому общеукрепляющие игры на свежем воздухе: катание на лыжах, коньках, велосипеде, плаванье полезны для зрения ребенка.

Однако в наше время все чаще зрение у здоровых детей ухудшается. Почему же это происходит?

Специалисты выделяют пагубное влияние на зрение от мониторов компьютера, часто дети играют в игры на телефоне, длительное чтение книг, просмотр телепередач, мультфильмов. Родители не дозирую время игры на компьютере, телефоне.

Для сохранения зрения рекомендуется выполнять следующие правила:

Дозировать время провождения детей за компьютером, не давать играть детям на телефоне (экран маленький, дети сильно напрягают зрение).

Не давать детям читать в сумерках, в постели, избегать мелкого шрифта. Держать книгу на расстоянии 30-37 см. от глаз. Через каждые 20-30 минут делать гимнастику для глаз.

Профилактика нарушения осанки.

Дошкольный возраст- период формирования осанки. В этом возрасте формирование структуры костей еще не завершено, скелет в общей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало миниральных солей. Поэтому осанка у детей неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела.

Причин нарушения осанки несколько:

-мебель не соответствует росту ребенка.

-постоянное придерживания ребенка за одну и туже руку

-привычка стоять на опору на оду и туже ногу.

-неправильная поза при сидении.

-неправильная поза во время сна.

-малоподвижный образ жизни.

Для формирования правильной осанки у детей, нужно следить за осанкой ребенка, правильно подбирать мебель.

Гигиена полости рта.

На 4 году жизни ребенок может самостоятельно чистить зубы и полоскать рот после приема пищи. Известно, что по состоянию зубов можно судить об уровне физического развития ребенка. Зубы нужно беречь с детства и приучать детей следить за зубами.

В период между 3-м и 6-м годом молочные зубы выполняют следующую функцию: они образно говоря, заняли место и держат его до поры до времени, когда появятся постоянные зубы. Зубы формируются правильно, если для них есть достаточно места. Если молочные зубы выпадают рано, например в результате кариеса, то челюсть развивается недостаточно ит оказывается маленькой для постоянных зубов, которые начнут теснить друг друга. Результат? Зубы растут криво.

Нужно учить ребенка регулярно и правильно чистить зубы. Их чистят утром и вечером. При этом надо помнить, что чистка зубов- это начальные элементы точечного массажа. На слизистой полости рта «представлены» все наши органы- сердце, легкие, желудок, печень, почки. Поэтому утренняя работа зубной щеткой способна зарядить организм в целом.

Подводя итог можно сказать, что здоровье – это состояние полного физического, психического, социального благополучия ребенка. И нет задач важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека.