

Консультация для родителей

«Здоровье наших детей»

Инструктор по физической культуре
Манейло Мария Ивановна

«Состояние здоровья подрастающего поколения в настоящее время вызывает особую озабоченность в государстве и обществе. За последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь около 10% среди контингента детей поступающих в школу. Современное состояние здоровья детей характеризуется следующими тенденциями: распространенность функциональных отклонений достигает более 70%; хронических заболеваний 50%; физической незрелости – 60%. Более 20% детей имеют дефицит массы тела; Ведущими являются нарушения опорно-двигательного аппарата, сердечно – сосудистой системы, органов пищеварения, аллергические проявления; Среди хронической патологии наиболее распространены заболевания костно-мышечной, нервной, дыхательной, пищеварительной, мочеполовой систем, аллергические заболевания кожи; У 60 – 70 % детей отмечается кариес зубов; Каждый третий ребенок, поступающий в школу, имеет сниженную остроту зрения».

Как сохранить здоровье наших детей?

Здоровый образ жизни дошкольника определяется рациональным двигательным режимом, включающим привычную двигательную активность, организацию физического воспитания и закаливания ребенка.

Поэтому, если Вы хотите, чтобы Ваш ребенок вырос здоровым, делайте ежедневно гигиеническую гимнастику, принимайте закаливающие процедуры, практикуйте прогулки, походы в лес, бег, прыжки, плавание, катание на велосипеде, играйте в подвижные игры, в зимний период года катайтесь на коньках и лыжах, а также научите ребенка трудиться уже в дошкольном возрасте. И все это делайте с улыбкой и хорошим настроением!

Когда и сколько времени можно смотреть телевизор?

Просмотр телепередач для ребенка не только большая зрительная, но и психоэмоциональная нагрузка. Зрительная нагрузка такого рода связана с напряжением аккомодации глаза, и ее необходимо регламентировать следующим образом. В дни посещения детского сада просмотр телепередач для детей следует ограничить до 15 минут, а в выходные – до получаса. Более длительные просмотры перегружают нервную систему, мешают ему заснуть. Большое значение имеют также условия просмотра. Дети нередко любят

располагаться близко от экрана. Оптимальное расстояние для зрения – 2,0 – 2,5 м от экрана. Детям следует сидеть не сбоку, а прямо перед экраном. Освещение при этом должно быть как естественным, так и искусственным. Однако свет не должен попадать в глаза, а источники света не должны отражаться на экране телевизора.

Предлагаем специальный комплекс упражнений для глаз, который при регулярном выполнении может стать хорошей тренировкой и профилактикой для сохранения зрения. Упражнения лучше проводить в игровой форме, с любимыми игрушками ребенка, передвигая их вправо-влево, вверх-вниз. Упражнения выполняются сидя, голова неподвижна, поза удобная, с максимальной амплитудой движения глаз.

1. Жмурки. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотрев вдаль, на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

2. Близко-далеко. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1 - 4. До усталости глаза доводить нельзя. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

3. Лево-право. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1 - 4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1 - 6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз.

4. Диагонали. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1 - 6; затем налево - вверх направо - вниз и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 3 - 4 раза.

Следите за своими глазами и глазами ваших детей. Мир так прекрасен, особенно если мы его видим...

Точечный массаж и упражнения для дыхания

– это первый элемент самопомощи своему организму. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Цель комплексов заключается в профилактике простудных заболеваний, повышении жизненного тонуса у детей, привитии им чувства ответственности за свое здоровье. Дозировка выполнения каждого упражнения 5 – 10 раз, 1 – 2 минуты

Комплекс № 1.

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.

2. Нажимать указательным пальцем на точку под носом.
3. Указательным и большим пальцем «лепить» уши.
4. Вдох через левую ноздрию (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрию (при этом левая закрыта).
5. Вдох через нос и медленный выдох через рот.

Комплекс № 2.

1. Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперек. Это упражнение оказывает положительное воздействие на внутренние органы.
2. Слегка подергать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились».
5. Сделать вдох, на выдохе произносить звук «М-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.
6. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – - сдуваем снежинку с ладони.

Комплекс № 3.

1. «Моем» кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
3. «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
4. Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться.