# Охрана и укрепление здоровья детей

Охрана и укрепление здоровья детей – одна из главных задач, стоящих перед детским садом и семьей. Педагоги знакомят родителей с режимом дня в дошкольном учреждении и дают рекомендации по организации режима дня в семье. Режим дня влияет на физическое развитие и здоровье малыша. Необходимо в семье продолжать работу по воспитанию у детей навыков самообслуживания. Педагоги рекомендуют эффективные методы, соответствующие возрасту детей: показ, объяснение, личный пример близких, побуждение к подражанию, применение игровых приемов. В беседах с родителями воспитатели подчеркивают необходимость соблюдения ими постоянной выдержки, терпения, уважения к личности ребенка. Каждой семье рекомендует воспитатель создать ребенку условия, необходимые для полноценного развития и воспитания, приобрести стол и стул по росту малыша, выделить место для игр и занятий, определить красивую вешалку для верхней одежды. В беседе с родителями воспитатель дает советы, в каком порядке ребенок должен одевать и снимать одежду, как вести себя за столом, как держать ложку и т. д. Среди малышей есть страдающие плохим аппетитом, следует обратиться к детскому врачу педиатру. Нельзя во время еды развлекать детей игрушками, чтением; нельзя с ранних лет приучать ребенка есть много сладостей, они ослабляют иммунитет, сопротивляемость организма болезням, может появиться сахарный диабет.

Необходимо приглашать родителей в детский сад для наблюдения за детьми во время завтрака, обеда, одевания и т. д. Это нужно делать в первые дни посещения детского сада, чтобы облегчить ребенку период адаптации, который нередко сопровождается заболеванием малыша. Воспитатель советует забирать детей домой раньше положенного времени, чтобы дать ему возможность привыкнуть к новым условиям жизни, можно принести с собой в детский сад любимую игрушку, книжку.

Недостаточная осведомленность родителей в вопросах охраны здоровья ребенка может быть причиной его частых заболеваний. Поэтому необходима индивидуальная работа с каждой семьей. Вредно чрезмерное перегревание малышей. Полноценные прогулки зависят от того, как одеты дети. Воспитатель на это обращает внимание и дает советы. Дети должны двигаться, ходить, бегать играть в подвижные игры. Воспитатель обращает внимание семьи на организацию сна ребенка: в каком часу вечером он ложится, сколько времени спит, работает ли телевизор и т. д. Недосыпание ведет к развитию детского невроза. Можно позволять ребенку брать с собой в постель мягкую игрушку, прикосновение к которой вызывает состояние покоя, тепла, располагает ко сну, но не допускать, чтобы ребенок играл в постели. Недопустимо курение родителей в помещении, где находится ребенок.

Семья располагает большими возможностями для нравственного воспитания младших дошкольников. Им не рано уже предъявлять моральные нормы, учить правилам поведения. У многих родителей основой воспитания детей в этом возрасте становятся запретны: «не трогай», «не пачкайся», «нельзя» и т. д. Воспитатель знакомит родителей с задачами нравственного воспитания детей, которые важно решать в содружестве.

Нравственное воспитание нужно начинать с ранних лет, когда привычки поведения формируются легко: быть вежливым, привыкать быть занятым, уважать старших, проявлять заботу, усваивать нормы общения, речь, мимику, жесты, уважать труд других, добрым быть с окружающими взрослыми детьми. Родителям, имеющим одного ребенка в семье воспитатели советуют приглашать домой друзей из детского сада или соседей для игры. Родители не должны кричать на ребенка, нужно разговаривать спокойно, желать спокойной ночи, доброго утра благодарить за помощь.

Воспитатели привлекают родителей в детский сад для подготовки к праздникам. Совместная работа детского сада и семьи позволяет оптимальным образом решать задачи гармонического развития детей.

Режим дня. Для всех детей третьего года жизни рекомендуется единый режим дня. При этом необходимо обеспечить на всем протяжении времени активного бодрствования рациональное чередование разнообразных видов деятельности, включающих соответствующий возрасту детей объем умственных, физических и эмоциональных нагрузок, а также полноценный отдых. Он осуществляется в зависимости от состояния здоровья каждого ребенка, особенно его нервной системы и уровня развития. Формируя у детей навыки самообслуживания, следует оказывать им постоянную помощь. Принимая ребенка в детский сад, воспитатель спрашивает родителей о его самочувствии, особенностях поведения. При подозрении на заболевание необходимо обеспечить ребенку медицинский осмотр.

Организация питания. Основное требование – это строгая регулярность и своевременность – основа хорошего аппетита у ребенка. Готовая пища доставляется в специальной маркированной закрытой посуде. Няня тщательно моет руки с мылом, надевает чистый халат и косынку, моет столы горячей водой с мылом. Воспитатель следит за тем, чтобы дети мыли руки с мылом и насухо их вытирали. Прием пищи всегда должен проходить в спокойной обстановке.

Организация сна. Перед сном детей помещение хорошо проветривают, в зависимости от погоды во время сна оставляют форточки открытыми, во время сна в помещении должна быть тишина, недопустимы громкие разговоры, крики, шумные подвижные игры; важно наличие у детей пижам и сорочек хлопчатобумажных тканей.

Организация прогулки. На площадке организуют игры, наблюдения за природой. Важно, чтобы дети не перегревались и не охлаждались. Игровая деятельность детей на прогулке должна быть под контролем и руководством воспитателя.

Организация занятий. Правильная организация учебных занятий с детьми младшего дошкольного возраста предусматривает игровую форму, широкое использование наглядного материала, двигательных моментов способствуют наиболее эффективному развитию детей и предупреждают утомление.

Занятия должны быть интересными по содержанию и разнообразны по структуре с учетом возрастных особенностей детей.

Закаливание. Направлено на улучшение защитных реакций организма, повышение сопротивляемости к заболеваниям и устойчивости к колебаниям температурного режима. Эффективной формой закаливания воздухом является прогулка в первой половине дня, когда дети подвергаются воздействию ультрафиолетовой радиации. Закаливание солнцем здоровых детей происходит во время игр в полосе светотени и рассеянного солнечного света. К водным процедурам приобщают детей постепенно, начиная с местных обливаний, влажных обтираний. Вначале приучают умываться, мыть руки (до локтя, шею водой комнатной температуры. Затем переходят к специальным процедурам. Обливание ног проводится после дневного сна. (температура не ниже 20 градусов). Общие обливания (душ) в теплый период года обязательны после прогулки, тогда закаливание выступает как гигиеническая процедура.

В зависимости от состояния здоровья детей и по согласованию с врачом можно начинать купать в открытых водоемах, где глубина воды – до пояса ребенка, а дно чистое и ровное.

Купание проводится под контролем двух взрослых: один – в воде с детьми, другой на берегу. В воде дети должны двигаться, играть. Нельзя допускать охлаждения. В этом случае ребенка выводят из воды, растирают полотенцем до порозовения кожи и переодевают в сухое белье. Если дети длительное находились на площадке, освещенной прямыми солнечными лучами, купание сразу проводить не следует.

Игра. Сюжетно – ролевые игры. Воспитатель в совместной с ребенком игре учит его простейшим игровым действиям, как покормить куклу или мишку, покачать их, уложить спать. Для игр следует подбирать простые сюжеты с одним-двумя персонажами и элементарными действиями: шофер нагружает автомашину кубиками и везет ее, мама катает дочку в коляске, кормит ее. Сюжеты воспитатель придумывает сам или использует литературные тексты: короткие рассказы, стихотворения. Например, «Спать пора, уснул бычок, лег в кроватку на бочек», «Сонный мишка лег в кровать, только слон не хочет спать», «И кукла и зайка тоже хотят спать»