Консультация для родителей «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья»

Многие дети-дошкольники все еще часто страдают от воспалений верхних дыхательных путей. Эти заболевания отрицательно влияют на здоровье ребенка и иногда становятся причиной его хронических недомоганий в последующие годы.

Основное средство предупреждения простудных заболеваний - естественные оздоровительные факторы. Целесообразное использование воздуха, солнца и воды помогает выработать у ребенка приспособительные реакции к меняющимся внешним условиям.

**Воздушные ванны** применяются с целью приучить детей к непосредственному соприкосновению всей поверхности тела с воздухом. При этом, кроме температуры, имеют значение влажность и движение воздуха.

Жарким летом, когда дети весь день ходят только в трусиках, особой необходимости в приеме специальных воздушных ванн нет. Весной же, когда еще нет привычки к воздуху, и в прохладные дни, которые случаются и в летнюю пору, они очень полезны.

Для воздушных ванн выбирают площадку, защищенную от ветра, проводить их можно на террасе, на открытом балконе. Детей раздевают догола или оставляют только короткие трусики. Вначале воздушные ванны продолжаются всего 3-4 минуты, постепенно увеличивая их продолжительность, можно довести до часа. Начинать процедуру лучше в тихую погоду при температуре воздуха не ниже 23-24°.

Во время воздушных ванн дети должны быть в движении, в прохладные дни надо подбирать более подвижные игры, в теплые - спокойные. Можно предложить ребенку какое-нибудь интересное задание: бросать и ловить мяч определенное количество раз так, чтобы он ни разу не упал, прокатить деревянный обруч до конца дорожки, обежать 2-3 раза вокруг дерева, беседки и т. п.

**Солнечные ванны** оказывают на организм дошкольников общее укрепляющее действие, усиливают обмен веществ, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям. В коже под влиянием солнечных лучей образуются вещества, богатые витамином D *(противорахитическим)*, что улучшает усвоение солей, кальция и фосфора, особенно важных для растущего организма. Пребывание на солнце полезно еще потому, что дети привыкают переносить тепловое действие солнечных лучей и чувствуют себя бодро даже в жаркую погоду.

Но после продолжительного пребывания на солнце у некоторых детей может появиться слабость, раздражительность, иногда плохой сон. Поэтому необходимо внимательно следить за самочувствием детей как во время приема солнечной ванны, так и после нее.

Место, выбранное для приема солнечных ванн, должно быть сухое. Ребенок ложится на подстилку так, чтобы тело было освещено солнцем, а голова находилась в тени *(ее можно покрыть панамой)*. Продолжительность процедуры вначале 4 минуты, при этом ребенок меняет положение, подставляя солнцу спину, правый и левый бок, живот. Через каждые 2-3 ванны ко времени облучения прибавляется еще по минуте для каждой стороны тела. Постепенно длительность солнечной ванны можно довести до 25-30 минут. Через 2-3 минуты по окончании солнечной ванны ребенка надо облить водой с температурой 26-28° и устроить на полчаса отдыхать в тени.

**Купание** - прекрасное закаливающее средство. Купаться в открытых водоёмах можно начиная с двух лет. Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней. В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.

При купании необходимо соблюдать правила:

1. Не разрешается купаться натощак и раньше чем через 1-1, 5 часа после еды
2. В воде дети должны находиться в движении
3. При появлении озноба немедленно выйти из воды
4. Нельзя разгорячённым окунаться в прохладную воду.

Существует несколько отдельных способов закаливания водой:

1. Обтирание - самая нежная из всех водных процедур. Его можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого. Обтирание производится смоченной в воде материей, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой. Желательно, чтобы рукавички были хорошо смочены, но вода не должна с них капать. После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается легким массирующим действием, а массаж всегда делают от периферии к центру, поэтому конечности надо обтирать снизу вверх *(руки от кисти, ноги от стопы)*. Снижение температуры на один градус через 2-3 дня.
2. Обливание - бывает местное и общее. Местное обливание: обливание ног, чаще всего используется в яслях и младших группах. Начальная температура воды +30, затем доводят до +18, а в старших группах до +16. Время обливания ног 20-30 секунд. Общее обливание надо начинать с более высокой температуры преимущественно детом, а в осенне-зимний период надо организовать так, чтобы вода охватывала возможно большую поверхность тела, спину, затем грудь и живот, затем правый и левый бок. После окончания - растереть полотенцем. Время под струей 20-40 секунд. Душ действует сильнее, чем простое обливание. Вода из душа оказывает массирующее действие, ощущается как более теплая, чем даже вода при обливании.
3. Хождение босиком - один из древнейших приемов закаливания, широко практикуемый и сегодня во многих странах. К тому же происходит тренировка мышц стопы. Предохраняя от плоскостопия. Поэтому рекомендуется ходить босиком по скошенной траве, опавшей хвое в лесу и т. п. Начинать хождение босиком надо в комнате, сначала по 1 минуте и прибавлять через каждые 5-7 дней по 1 минуте, доведя общую продолжительность до 8-10 минут ежедневно.

Идеальный отдых часто болеющего ребенка выглядит так *(важно каждое слово)*: лето в деревне; надувной бассейн с колодезной водой, рядом куча песка; форма одежды - трусы, босиком; ограничение на использование мыла; кормить только тогда, когда закричит: «Мама, я тебя съем!». Грязный голый ребенок, который скачет из воды в песок, выпрашивает еду, дышит свежим воздухом и не контактирует с множеством людей за 3-4 недели восстанавливает иммунитет, поврежденный городской жизнью.

Во время закаливающих процедур организм получает сигнал о том, что он попал в стрессовую ситуацию и необходимо под нее подстроиться. Таким образом, иммунная система привыкает к различным изменениям среды. Настраивается и терморегуляция организма, ведь у детей она еще далеко не совершенна. Организм учится не терять излишки тепла при охлаждении и наоборот, отдавать тепло, чтобы не перегреться. При периодических повторениях процедур организм постепенно привыкает и сразу же отвечает необходимой реакцией. Чем раньше начать закаливание ребенка, тем легче его организм будет переносить процедуры и тем эффективнее будет результат. К тому же, при закаливании ребенка, тренируется не только его тело, но и ускоряются реакции головного мозга.

 Консультация для родителей

на тему:

"О вреде пассивного курения"

                                                                                                                                                              Воспитатели:

Казакова О.В.

Маргун О.А.

       В последнее время в связи с развернувшейся антитабачной пропагандой все чаще можно слышать голоса заядлых курильщиков о том, что идет нарушение их прав на свободу курения. Действительно, в последние годы вышло несколько постановлений об ограничении курения в определенных местах. Это касается мест общего пользования, транспорта, спортивных сооружений, учреждений культуры, пожароопасных объектов и др.

      Курящие отстаивают право губить собственное здоровье в угоду укоренившейся привычке, не учитывая при этом тот факт, что окружающие их люди имеют право на чистый воздух, не отравленный ядами табачного дыма. Человек, находящийся в одном помещении с курящим становится курильщиком «поневоле», невольной жертвой пассивного курения. Такие принудительные курильщики попадают под воздействие «бокового потока», исходящего от горящей или тлеющей сигареты, в то время как главный поток направлен непосредственно в легкие курящего. При этом сам курильщик вдыхает только ¼ часть дыма от своей сигареты, а все остальное попадает в воздух. Наверняка, большинство некурящих испытывали состояние дискомфорта, находясь в прокуренном помещении: раздражение слизистых оболочек глаз и верхних дыхательных путей, сухость в горле, кашель, чихание. Табачный дым мешает сосредоточиться на работе, ослабляет внимание, снижает способность к усвоению материала.        Длительное пассивное курение способствует развитию у некурящих всего «букета заболеваний», свойственных курильщикам. Ведь в «боковом потоке» содержатся все высокотоксичные химических компоненты, что и в основном потоке. Среди них следует выделить угарный газ, никотин, нитрозамины, оксид азота, цианид, альдегиды и другие, твердые и жидкие вещества, отрицательно влияющие на дыхание, состав крови, мочи, нервную, сердечно-сосудистую систему и т.д. Особенно настораживает тот факт, что в числе многочисленных химических веществ, содержащихся в табачном дыме, находятся высоко канцерогенные соединения, обладающие способностью суммироваться в организме человека и являться в дальнейшем пусковым механизмом в развитии онкологических заболеваний и прежде всего рака легкого. Некурящие, находясь в одном помещении с активными курильщиками, вдыхают до 14 мг высокотоксичных веществ, которые задерживаются в легких до 70 дней.

      Абсолютно недопустимо нахождение в прокуренном помещении беременных женщин. Табачные яды самым отрицательным образом влияют не только на здоровье будущей матери, но и на развитие плода. Через плаценту они легко проникают в кровь плода, вызывая выкидыши, преждевременные роды, рождение ослабленных, маловесных детей.

 Если бы ваш малыш понимал, что скрывается за дымом сигареты, он бы попросил: « Не кури мама!».       Но, самое страшное, что в погоне за модой в последние годы приобщились к табакокурению девушки и молодые женщины. При этом, чем раньше начинают курить девушки, тем большие повреждения происходят в ее репродуктивной системе, снижая ее способность к деторождению. Девушка – будущая мать должна отдавать себе отчет в том, на какой риск она идет, легкомысленно поддаваясь моде.      Во все времена мерилом гуманности и человечности эпохи было отношение к детству. Любой заядлый курильщик, если он в здравом уме, не хотел бы, чтобы курили его дети. Но, если он курит в квартире даже в отсутствии детей, то сигаретный дым и его яды все равно остаются в квартире. Из воздуха они оседают на предметах, игрушках, одежде и усваиваются всей поверхностью кожи ребенка. Воспитатели в детском саду всегда знают, чьи родители курят в квартире потому, что ящичек с одеждой этого ребенка издает специфический запах несвежих окурков. Учеными доказано, что если ребенок живет в квартире, где члены семьи выкуривают одну пачку сигарет в день, то в моче ребенка обнаруживается количество никотина, соответствующее трем выкуренным сигаретам. Вот какой опасности курящие родители, может сами того не желая, подвергают своих « ненаглядных кровиночек».         Детские годы пронизывает одна непрерывная тема роста, развития. День ото дня ребенок призван идти дальше в развитии своих сил и способностей и помочь ему в этом должны родители. А, если родителям не приходит в голову отказаться от положенной доли вечернего алкоголя «с устатку» и пачки сигарет в день, то они подвергают вредному воздействию молодой организм, находящийся в стадии физического и психического развития. В результате принудительного курения у ребенка снижаются защитные силы организма, происходят грубые нарушения иммунитета, дети чаще и тяжелее болеют. У них нарушаются процессы обмена веществ, в результате происходит дисгармония в развитии ребенка,

-замедляется рост, нарушаются пропорции длины туловища и конечностей. Длительное воздействие на молодой организм табачных ядов приводит к изменению дыхательной функции легких, вызывает аллергические заболевания. Дорога в большой спорт, чаще всего для этих детей будет закрыта, а иногда и дорога к выбранной профессии. Эти подростки часто имеют слабую мышечную силу, нарушенную координацию движений, точность броска. Принудительное курение оказывает пагубное воздействие на умственные способности человека, ослабляет внимание, ухудшает память. Нервные, недисциплинированные дети и неуправляемые подростки чаще встречаются в курящих семьях.

      Курящие родители вносят свой вклад и в приобщение детей к вредным привычкам. Безжалостная статистика говорит, что 80% курильщиков выросли в семьях, где родители курили. Подражая родителям, ребенок перенимает их бытовое отношение к курению. С самого раннего возраста он видит в доме красивые коробки сигарет, зажигалки, пепельницы; нередко играет с ними. У ребенка складывается мнение, что курение – это нормальное явление и, конечно же, будучи подростком, не поверит пугающим надписям на пачках и словам об опасности этой привычки и пополнит ряды курильщиков.

       Курить или не курить - это личное дело взрослого человека. Но при этом необходимо помнить, что каждый курящий наносит вред не только своему здоровью, но и здоровью окружающих людей, вынужденных вдыхать отравленный воздух. Курение в обществе некурящих, особенно женщин и детей, должно быть признано неприемлемым, асоциальным явлением, так как оно несет угрозу здоровью и жизни людей.

**"Вредные привычки и здоровье ребенка"**

     Когда рассказывают о вреде, приносимом пьяницами своим детям, тут вроде бы трудно удивить: к этому безобразному явлению люди как – будто уже привыкли. Только напрасно привыкли, напрасно смирились с этим. Всем миром нужно бороться с пьянством, неминуемо калечащим детей.

Один американский врач изучил психические особенности 500 взрослых людей, родители которых были алкоголиками. Все эти 500 человек сами часто заболевали хроническим алкоголизмом, но помимо этого у всех был нарушен жизненный уклад. Что было общим для всех обследованных? Им было трудно принимать любые решения, они были склонны ко лжи, отличались пониженной самооценкой, слаборазвитым чувством юмора, у них отмечались трудности в интимных отношениях.  Самое главное то, что все они стремились плыть по течению, вести себя как все, подстраивались под окружающих. Они не управляли обстоятельствами, а превращались в их рабов. Все это подавляло в них индивидуальность, творческое начало, они требовали от окружающих постоянных подтверждений правильности своих поступков. Большинство из них нуждалось в поддержке, одобрении, успокоении.

Вы ведь не хотите, уважаемые родители, чтобы все вышеперечисленные качества присутствовали в будущем у вашего ребенка? Делайте правильные выводы уже сейчас!

**«Ребенок и вредные привычки родителей"**

         После рождения ребенка многие замечали за собой, что стали ответственнее. Из дома исчезли пепельницы, питание стало более здоровым, режим дня — более четким, а прогулки на свежем воздухе — гораздо чаще. И ведь делалось все это не только ради благополучия малыша. Было ощущение некой окрыленности, особого подъема. А потом малыш подрос, все как-то стабилизировалось. И старые привычки стали возвращаться. И перед многими родителями встал вопрос, как «подавать» их ребенку, который подрос и смотрит на родителей как на самый первый и главный в жизни пример.

      Попробуем разобраться на примере курения. С родительским участием или без него, но малыши уже лет с трех знают: курить – вредно. Да и курящие взрослые в большинстве своем осознают, что вредно, но бросить не могут/не хотят. Рисуется очевидный конфликт в голове ребенка: курить вредно, но мама же курит.

Во избежание этого конфликта многие родители до последнего скрывают от ребенка свое пристрастие к сигарете, идя для этого на самые изощренные способы (одна знакомая дама курит на кухне, встав на табуретку, чтобы дым шел прямиком в вытяжку, а ребенку объясняет, что закрывается для приготовления очередного кулинарного сюрприза). Иногда доходит до абсурда, когда привычка скрывать остается и в общении со взрослыми детьми, те же подыгрывают этой «небольшой странности» родителей.

       И в целом дети, узнав о «секрете» довольно рано, почему-то редко говорят об этом, предпочитая делать вид, что не замечают. Почему, где же детская непосредственность? На самом деле все дело в чувстве довольно сильной растерянности, которая возникает у ребенка. Ребенок понимает, что его обманывают, что происходит что-то нехорошее, а что именно и почему – не понимает. И как бы отставляет эту ситуацию в сторону до тех пор, пока не сможет осознать ее. В общем, впечатления у ребенка далеко не самые радужные.

Есть и другие родители. Те, кто предпочитает открыто курить при ребенке. Их позиция – «Я не хочу играть какую-то роль, хочу чтобы мой ребенок воспринимал меня живым человеком». Что не так с этой теорией? В чем опасения тех, кто не согласен с ней?

      Во-первых, много говорится о подаваемом ребенку негативном примере: у курящих родителей ребенок тоже начнет курить, причем рано. На самом деле имеющаяся статистика не подтверждает это правило. На то, начнет человек курить или нет, влияет множество других факторов. Иногда говорится и о том, что открытое проявление дурных привычек – это существенный урон авторитету родителя. Но это тоже не совсем верно.

     Главная опасность такой модели поведения опять же в том внутреннем конфликте, который может возникнуть у ребенка. Со всех сторон он слышит, что курение вредно, а у себя дома видит, что это самое обычное дело. Взрослые могут даже не догадываться, какое смятение способно вызвать в душе ребенка подобный диссонанс.

      Итак, с ребенком нужно разговаривать. Формулировки для этого лучше, проще и честнее, чем предложила одна мамочка, по-моему, не найти. «Курить действительно вредно. Но, к сожалению, я начала в свое время, а теперь не могу остановиться, на то она и дурная привычка. И я очень надеюсь, что с тобой этого не случится».

      Далее в зависимости от возраста ребенка можно рассказать ребенку о том, чем это вредно, почему вызывает зависимость и т.д. Главное, что найдено некоторое объяснение, которое уложится в голове у малыша, которое он сможет понять.

 "Болезни от курения"

 **Когда Вы вдыхаете**

     Когда вы вдыхаете сигаретный дым, он, проходя через ваш рот и горло, попадает в легкие. В дыме содержится более 4 тыс. химикатов включая высокотоксичные и вещества вызывающие рак. Например, формальдегид, бензол, мышьяк и прочие. Эти вещества взаимодействуют с тканями организма, когда контактируют с ними. Когда дым достигает легких, он осаждается в виде смол.

**В крови**

     Большое количество химических веществ попадает в кровь через легкие. Окись углерода (точно такая же, как в автомобильный выхлопе!) замещает часть кислорода в крови. Это вызывает недостаток кислорода во всех органах, в том числе и в мозге.

**Никотин**

      Один из химических элементов попадающих в кровь - НИКОТИН. Его регулярное применение ведет к никотиновой зависимости.

НИКОТИН, алкалоид, содержащийся в табаке (до 2%) и некоторых других растениях. При курении табака всасывается в организм. Сильный яд; в малых дозах действует возбуждающе на нервную систему, в больших - вызывает ее паралич (остановку дыхания, прекращение сердечной деятельности). Многократное поглощение никотина небольшими дозами при курении вызывает никотинизм. Сульфат никотина применяют для борьбы с вредителями сельскохозяйственных растений.

**Курение и легкие**

     Сигаретный дым вступает в непосредственный контакт с легкими, сильно увеличивая риск заболевания раком, пневмонией, эмфиземой, хроническим бронхитом и другими легочными заболеваниями, затрудняющими дыхание. К счастью многие изменения обратимы.

**Пассивное курение**

   Курение действует не только на Вас. Табачный дым попадает в легкие окружающих и это может вызвать любые осложнения, какие наблюдаются у обычных курильщиков.