

Цель: повышение компетентности родителей в вопросах сохранения здоровья детей через закаливающие процедуры, правильное питание, повышение иммунитета малышей.

План:

1. Консультация «*Методы закаливания детей*». Воспитатель, Бадалян А.Д.
2. Консультация «*Правильное питание ребёнка*». Педагог-психолог, Иванова Н.В.
3. Консультация «*Как повысить иммунитет ребёнка*». Синкевич Т.В.

Нетрадиционные методы закаливания детей

Главной задачей в детском саду при закаливании детей является сохранение и укрепление их здоровья. При этом мы соблюдаем главные принципы закаливания:

- Постепенность
- Систематичность
- Учёт индивидуальных особенностей ребенка.

Так же необходимо помнить, что нельзя проводить закаливающие процедуры, которые не нравятся малышу. Они должны доставлять ему радость и удовольствие.

Одной из нетрадиционных форм закаливания является пальчиковая гимнастика, которая благотворно влияет на координацию движений, способствует развитию мелкой моторики рук, их силы. Игровая форма проведения данного вида закаливания не только развлечет малышей, но и будет способствовать формированию их представлений об окружающем мире, будет развивать речь детей. Например: «Встали пальчики».

Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик прыг в кровать,
Этот пальчик чуть прикорнул,
Этот пальчик уж заснул,
Встали пальчики-Ура!
В детский сад идти пора!
«Молоточек», «моя семья» и т.д.

Из воздушных процедур в группе проводим следующие меры по закаливанию: это поддержание температурного режима в групповой комнате и в спальне(20-22градуса), прогулки на свежем воздухе(зимой гуляем с детьми до -15градусов в безветренную погоду, летом продолжительность прогулок на свежем воздухе увеличивается)и воздушные ванны. Воздушное закаливание наиболее дает хороший эффект при движении детей. Пока дети привыкают ,во время адаптации, проводим воздушное закаливание перед сном, во время раздевания и после сна во время одевания. Затем постепенно увеличиваем продолжительность закаливающих процедур. Дети, лежа в постели, поверх одеяла, выполняют в течение 2-3 минут 3-4 физических упражнения, охватывающие все группы мышц (рук, ног, спины). Например, такое упражнение в кроватке: «Киска просыпается!»:

- 1.Предложить деткам потянуться в кроватке, поднять ручки над головой.
- 2.Подтянуть к груди согнутые колени и обхватить их ручками(покачаться)
- 3.Поднять ножки в верх и помахать ими (ножницы)
- 4.У коечки можно попрыгать (резвятся кошечки)

Каждое упражнение повторяем 2-3 раза. При этом детям будет интересно выполнять упражнения, если мы будем сопровождать их четверостишиями:

На кочках котята спят,
Просыпаться не хотят.
Вот на спинку все легли,
Расшались тут они.
Хорошо нам отдыхать,
Но уже пора вставать.

Постепенно мы усложняем и доводим продолжительность процедур до 10 минут. Затем дети выходят из спальни в группу. Идут они по «дорожкам здоровья». Такие дорожки (массажные коврики) вы можете сделать дома своими руками.

Предлагаю несколько вариантов изготовления массажных ковриков.

1. Из плотной материи вырезать коврик любой формы, затем наклеить или пришить на поверхность пластмассовые крышечки. По такому коврику нужно ходить босиком.

2. Из болоньевого материала вырезать коврик произвольной формы, например, форма ягоды или фрукта любого, обметать края. На верхнюю сторону коврика нашить пуговицы разного размера в виде различных узоров.

Внимание ребёнка будет концентрироваться на таких ковриках, ведь интересно узнать, что же там на коврике нашито.

На ковре стоят стульчики с их одеждой. Дети садятся каждый на свой стульчик, снимают обувь и идут друг за другом, по дорожкам здоровья (массажные коврики с пуговицами, пробками, ходьба по следам, по ребристой доске). Можно включить такие упражнения-проползание под дугу, перешагивание через препятствия, прыжки с цветочка на цветочек. Выполняют детки 2-3 круга, одевают сандалики и идут в ванную комнату, где дети умывают лицо и моют руки. Для поднятия интереса и желания выполнять гигиенические процедуры читаем потешку: «Водичка-водичка». Затем дети выходят в групповую комнату и одевают одежду.

Незаменимое воздействие на укрепление здоровья малышей оказывают физические нагрузки: это утренняя гимнастика, физкультурные занятия и подвижные игры.

Утреннюю гимнастику проводим ежедневно с детьми после приема детей в группу. Длительность ее 5-7 минут и охватывает все группы мышц. Гимнастика проводится в игровой форме. Например: как мы растем, часики идут, птички летают. После утренней гимнастики у детей весь день сохраняется бодрое настроение.

Физкультурные занятия проводятся 2 раза в неделю, где дети в облегченной форме выполняют общеразвивающие упражнения с ленточкой, мячом, шишками и т.д. и упражнения в основных видах движения (бросание, ползание, метание и т.д.).

Потребность в движении заложена в малыше с рождения. Каждой маме и папе хорошо известно, что физические упражнения влияют на работу всех

органов и систем. Спортивные занятия улучшают обмен веществ, состав крови, тренируют сердечно-сосудистую систему, повышают иммунитет. Но не все родители знают, что физическое развитие малыша нераздельно связано ещё и с его интеллектуальным развитием. Чем лучше ребёнок умеет бегать, прыгать, лазить, тем быстрее и гармоничнее развивается его мозг. Движение - это единственная деятельность, которая одновременно заставляет работать и левое, и правое полушарие головного мозга. Поэтому важно как можно раньше приобщить малыша к физическим упражнениям и стремиться, чтобы спортивные занятия были для ребёнка источником радости и удовольствия, и ни в коем случае - принуждением.

Подвижные игры проводим как на занятиях, так и в свободное время. Они по мере укрепления здоровья развивают у детей память, речь, доставляют им удовольствие (каравай, самолеты, зайка беленький сидит). Так же в свободное время и на занятиях проводим с детьми дыхательную гимнастику. Она обладает закаливающим и лечебно-профилактическим действием, способствует очищению слизистых путей от микробов. Дыхательное упражнение: Подуй на бабочку, султанчик, ленточку, сдуй с ладошки снежинку (тихо, сильно) или носик поет песенку» и др. Самомассаж- в свободное время. Например: «пожалим кошечку, медвежонок».

В зимний период времени и при учащении заболеваемости детей ОРЗ и ОРВ практикуем одевать на шею киндер-сюрприз с чесноком. Так же у нас в группе имеется ультрафиолетовая бактерицидная установка (кварц), которую мы можем включать в любое время дня, в присутствии детей в группе.

Правильное питание ребёнка

Рацион питания малыша от 1,5 до 3 лет все больше приближается к тому, что обычно едят за семейным столом. В этом возрасте одной из самых важных задач является научить кроху жевать.

Если малыша в этом возрасте не приучить есть плотную пищу, требующую пережевывания, то в дальнейшем он будет неохотно принимать или даже отказываться от таких необходимых блюд, как мясо кусочками, фрукты, овощи. У ребенка в возрасте от 1,5 до 3-х лет должно быть четырехразовое **питание** – завтрак, обед, полдник и ужин. Причем в обед он должен получать примерно 40–50% всей пищевой ценности рациона, а остальные 50–60% распределяются на завтрак, полдник и ужин. Энергетическая ценность продуктов в сутки составляет 1400–1500 ккал.

В отношении конкретных продуктов потребности ребенка являются такими:

Разнообразных овощей ребенок должен употреблять до 500 г в день, причем картофель должен составлять не больше 1/2 этого количества.

Свежих фруктов рекомендуют употреблять 150-200 г в день.

Овощной или фруктовый сок следует пить в объеме 150-200 мл в день.

Крупы, макаронны и бобовые дают в количестве до 50 г в сутки. Каши начинают готовить не вязкие, а рассыпчатые.

Максимальное количество сахара и кондитерских изделий, которые его содержат (мармелада, пастилы, зефира, варенья), в рационе составляет 50-60 г. До 3-лет давать шоколад не рекомендуется!

Хлеб разных сортов ребенок должен есть в количестве 150-170 г в день (ржаного хлеба рекомендуют минимум 50-60 г).

Мяса ребенку можно употреблять до 90 г в день, рыбы – до 50г.

Яйца давать через день по 1 штуке или ежедневно по 1/2.

Молочных продуктов (среди них - молоко, кефир, йогурт, ряженка и другие) должно поступать в сутки до 500 г.

В меню ребенка может быть неострый твердый сыр (он также может быть плавленым) в количестве до 15 г в день.

Творог ограничивается 50 г в день.

Растительное масло добавляют в разные блюда для ребенка в количестве 6 г в день.

Животные жиры в детском рационе могут быть представлены сливочным маслом (его советуют употреблять до 17 г в сутки, добавляя в кашу и на хлеб) и сметаной (добавляйте в разные блюда до 15 г ежедневно).

Мучные изделия ограничиваются 100 г в день.

Режим питания

Приучение ребенка к определенному режиму питания помогает улучшить переваривание еды, поскольку его пищеварительный тракт будет вырабатывать пищеварительные соки к следующему приему пищи. Горячую пищу следует давать ребенку трижды в день. Всего приемов пищи в трехлетнем возрасте предусмотрено 4, а перерывы между ними должны

составлять около 4 часов (максимально допустимый перерыв – 6 часов). Рекомендуется ежедневно давать малышу пищу в одинаковое время, отклоняясь максимум на 15-30 минут. В перерывах между приемами пищи не стоит позволять ребенку перекусывать сладостями.

Какие напитки можно давать?

Малышам этого возраста дают свежий сок, компот из свежих, сухих и замороженных фруктов, специальный сок для детей, питьевую воду, отвар шиповника, кисель, заменитель кофе, чай. При этом чай для трехлетнего ребенка делают некрепким и желателно с молоком. Один-два раза в неделю детям этого возраста варят какао.

Что включать в рацион нельзя?

1. Леденцы, жевательные конфеты, пастила и мармелад неестественно ярких расцветок.
2. Чипсы, картофель фри.
3. Газированные напитки.
4. Шоколадные батончики.
5. Колбасы и сосиски.
6. Жирное мясо.
7. Майонез, кетчуп, фабричные соусы.
8. Продукты быстрого приготовления.
9. Грибы.
10. Острые блюда.

Уважаемые родители, мы подготовили вам буклет «Овощи и фрукты – витаминные продукты». В этом буклете вы увидите рецепты овощных салатов, которые готовят повара нашего детского сада. Если вы будете готовить эти салаты своим малышам дома, то в детском саду они с удовольствием будут их кушать.

«Как повысить иммунитет малыша»

Иммунитет — ответ организма на внешние раздражители: микробы, вирусы, инфекции и даже образ жизни. Крепкий иммунитет важен в любом возрасте, но детям он не столько важен, сколько жизненно необходим. Организм растет, развивается, ему нужны силы для того, чтобы познавать мир, чтобы адаптироваться к взрослой жизни, не отвлекаясь на простуду и грипп.

Иммунологи делят иммунитет на 2 группы: естественный и искусственный.

Естественный иммунитет — «зеркало» организма. Именно он отвечает за то, как поведет себя организм в ответ на контакт с носителем вируса и инфекции.

Искусственный иммунитет «приобретается» после вакцинации.

Почему иммунитет ослабевает?

На самом деле, никаких скрытых и неизвестных причин ослабшего детского иммунитета нет.

Все просто. Нарушение режима, плохой сон, несбалансированное питание, запущенные инфекционные заболевания — все это негативно сказывается на иммунитете малыша. Не стоит забывать и об экологической обстановке, и стрессах, которым подвержен растущий организм.

Признаки ослабленного иммунитета:

- ребенок болеет чаще, чем 5 раз в год
- малыш всегда утомлен, бледен, капризничает
- увеличенные лимфоузлы
- дисбактериоз.

Ослабленный иммунитет чаще всего «выдает себя» весной.

Как помочь ребенку укрепить иммунитет, восстановить силы после долгой зимы и встретить весеннее тепло бодрым и здоровым?

Набраться сил и укрепить иммунитет ребенка помогут несколько известных, простых, но очень эффективных факторов:

- витаминная подзарядка,
- активные прогулки на свежем воздухе,
- полноценный сон,
- позитивные эмоции.

Поговорим поподробнее о каждом из пунктов.

Витаминная армия.

Главными помощниками в поддержании и укреплении детского иммунитета являются витамины, наличие которых обязательно в рационе ребенка.

Витамин С — привычная и знакомая с детства аскорбиновая кислота является чрезвычайно важной для детского организма.

Важно: аскорбиновая кислота не синтезируется человеческим организмом и не накапливается в нем, ее запасы постоянно надо пополнять.

При нехватке витамина С ребенок становится бледным, быстро утомляется, у него ухудшается аппетит, снижается сопротивляемость к инфекционным заболеваниям. Знакомая картина? Начинаем процесс витаминизации!

Наибольшее количество витамина С содержится в шиповнике, черной смородине, облепихе, киви, сладком перце, цитрусовых. Традиционно добавляйте лимон в чай, давайте ребенку отвары из шиповника и черной смородины, если нет аллергии, предлагайте цитрусовые и киви, а сладкий перец - отличный ингредиент для легких весенних салатов.

Витамин А (ретинол) – помогает обмену веществ, играет важную роль в формировании костей и зубов, благотворно влияет на зрение, необходим для роста новых клеток и борьбы с инфекцией.

Помочь поддержать детский иммунитет смогут продукты, содержащие витамин А - говяжья печень, молоко, сливочное масло, сметана, творог, сыр, яичный желток. Весенними источниками витамина А для тех ребят, кто любит фрукты и овощи являются: морковь, шпинат, брокколи, зеленый лук, зелень петрушки, яблоки, виноград.

Витамин Е (токоферол) – необходим всем тканям организма, защищает эритроциты, улучшает транспорт кислорода, питание кожи и слизистых оболочек, принимает активное участие в работе мышечной системы, поэтому слабость ребенка, апатия и резкие перепады настроения являются одними из первых симптомов его дефицита.

Бороться со слабостью, плохим настроением и недостатком витамина Е помогут подсолнечное, льняное и оливковое масло, брюссельская капуста, орехи, семечки, овсянка, листовая зелень, цельные злаки и яйца.

Витамины группы В. В этой группе очень много важных витаминов и у каждого свой номер: В1, В2, В3, В5, В6, В12, В13, В15 – целая армия на защите нашего здоровья!

Активно вводим в семейный рацион гречневую и пшеничную крупы, хлеб, красное мясо, рыбу, печень, яйца, бобовые, коричневый рис, дрожжи, молоко, сыр, горох, капусту, картофель и орехи.

Свежевыжатые соки - незаменимы в детском питании, и особое значение они имеют для укрепления иммунитета. Овощные соки помогут в строительстве и восстановлении клеток и тканей организма, а фруктовые – незаменимы в борьбе с микробами, усилят защиту организма от инфекций.

Кисломолочные продукты помогут в поддержании нормальной микрофлоры кишечника, который является одним из важнейших органов иммунной системы, ведь в его слизистой оболочке находится около 80% всех иммунных клеток организма.

Важно помнить, что для укрепления иммунитета ребенка важны не отдельные продукты, а полноценное сбалансированное питание. Это необходимо для нормальной работы всех систем в организме, и иммунной системы в том числе.

Солнечные лучи являются основным источником поступления **витамина D** в организм. Под их воздействием он образуется на поверхности

кожи, впитывается, проникает в кровь, а затем в печень, откуда и начинается его активизация. Важный нюанс: наш организм может накапливать витамин D и откладывать его про запас, поэтому очень важно, чтобы в солнечные дни мы получали его в достаточном количестве.

Небольшая вечерняя прогулка, легкий витаминный ужин и ранний отбой – эти простые принципы помогут не только детям, но и нам, взрослым, почувствовать себя полными сил, свежими и здоровыми.

Если ваш ребенок жалуется на недомогание, возможно, не только его организму не хватает витаминов, он просит вашего участия, ласки и заботы. Постарайтесь уделять ребенку больше внимания, интересуйтесь его проблемами, говорите с ним, и его состояние улучшится. А еще чаще обнимайтесь, ведь во время объятий в крови увеличивается количество гормона окситоцина, который и отвечает за наше самочувствие и хорошее настроение и снижается количество кортизола - гормона стресса.

Не менее 6-8 объятий в день необходимы ребенку, чтобы чувствовать себя любимым, нужным, важным, уверенным, энергичным, смелым и счастливым. А разве счастливые и энергичные люди болеют? Конечно, нет, у них просто нет для этого причин. Так что обнимайтесь на здоровье!

Безусловно, каждый ребенок уникален, как уникален и состав проживающих в нем микробов. За первые два года жизни иммунная система малыша к ним привыкает. Но вот наступает время поступления в детский сад.

Ваш малыш скоро встретится с множеством новых и таких же уникальных детей. А его иммунной системе предстоит познакомиться с новыми бактериями и вирусами, многие из которых могут вызывать серьезные инфекционные заболевания. Поэтому вакцинация является эффективной защитой и подготовкой иммунной системы к встрече с новыми микробами!