

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ.

1. В чем польза и вред природных факторов для здоровья ребенка?

Здравствуйте уважаемые родители, члены жюри. Меня зовут Инна Дамировна, воспитатель МБДОУ №44 «Сибирячок». И важный вопрос - это как природные факторы влияют на здоровье наших любимых детей.

Игра «Найдите лишнее»: режим дня,

Польза

Здоровье – самое большое богатство, огромная ценность человека. Беречь и укреплять свое здоровье, как известно, надо с молодости, а еще лучше – с раннего детского возраста.

Восхищение красотой природы, общения с ней, делает человека лучше, развивает не только любовь к жизни и духовное здоровье, но и оказывает огромное влияние на здоровье физическое.

Систематическое использование естественных сил природы – солнца, воздуха и воды увеличивает физическую и умственную работоспособность, снижает восприимчивость к инфекционным заболеваниям. Приучение организма к колебаниям внешней температуры, особенно к ее понижению, представляет собой своеобразную тренировку сосудистых реакций кожи.

Дети, которые ежедневно, длительное время, в течение дня находятся на свежем воздухе, принимают водные и солнечные процедуры, как правило обладают хорошим здоровьем, аппетитом, спокойны, уравновешены, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью, их организм естественным образом закаливается, приобретает иммунитет к внешним воздействиям на погодные условия.

Воздух – наиболее доступное в течение всего года средство закаливания даже тех детей, которым по состоянию здоровья другие виды закаливания могут быть противопоказаны. Поэтому необходимо чтобы, дети как можно больше времени проводили на свежем воздухе.

Программой детского сада в режиме дня предполагается двух разовая прогулка – в первую и вторую половину дня в зависимости от возраста и от погодных условий до трех часов, а в летнее время практически в течение всего дня.

Важно, что родители соблюдали режим пребывания детей на свежем воздухе в выходные дни. К сожалению, стало привычным слышать от ребенка, что любимым занятием в выходной день является просмотр телевизора, игры в планшете или телефоне. А любимым занятием в детском саду большинство детей считают именно прогулку. *Как вы думаете, уважаемые родители, почему такой расклад ответов детей?*

Важно, чтобы прогулка ребенка была наполнена вашим вниманием, а главное, участием – совместные подвижные игры, наблюдение за природой, словесная игра в ходе пешей прогулки, и просто общение друг с другом. Не пускайте жизнь вашего малыша на самотек. Сделайте выходы на свежий воздух привычным семейным отдыхом и результаты дадут о себе знать.

Вред????

В современном мире уровень жизни напрямую зависит от развития цивилизации, что одновременно приводит к негативному влиянию экологии на здоровье человека, в особенности на здоровье детей.

Чтобы ребенок рос здоровым, мамы и папы должны задуматься над тем, какие факторы окружающего мира могут навредить ребенку и как их избежать.

Чтобы избежать неблагоприятного воздействия природных факторов на здоровье ребенка необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- откажитесь от курения в помещениях, где живет ребенок (а также в машине и при прогулке в присутствии ребенка), а лучше совсем избавиться от этой вредной привычки;

- старайтесь чаще бывать с ребенком на свежем воздухе – в лесу, за городом. Полезный чистый воздух – хорошее «лекарство» для детских легких;

- не разрешайте детям купаться в стоячих водоемах. Выход из ситуации можно найти, приобретя надувной бассейн и заполнив его безопасной водой из-под крана, либо выбирать проверенные места для купания;

- желательно использовать дома очиститель воздуха, собирающий из воздуха пыль и различные неблагоприятные примеси;

- регулярно проводите в квартире влажную уборку, лучше, если в доме будет как меньше ковров.

Все эти меры помогут снизить вероятность аллергических реакций на пыль, которые могут стать основой для формирования бронхиальной астмы в дальнейшем.

- Кроме того, откажитесь от продуктов с искусственными консервантами и красителями — вредная химия, пусть даже очень вкусная, ни к чему маленькому ребенку;

- для питья предлагайте маленьким детям только бутилированную или очищенную воду;

- внимательно подбирайте средства по уходу за ребенком, отдавая предпочтение известным производителям с хорошей репутацией и товарам с природными компонентами.

Длительный срок годности скорее минус, чем плюс, не забывайте об этом!

- Пусть у вашего ребенка будет немного нарядов и игрушек, но они будут куплены в надежном месте и их высокое качество будет подтверждено соответствующими сертификатами.

2. Как выбрать гаджеты для дошкольников.

Гаджеты настолько привычны в нашей повседневной жизни, что, порой, невозможно представить без них эту жизнь. Наши дети с такой легкостью осваивают любые цифровые технологии, что мы, взрослые, только диву даемся: еще и говорить не научился, а уже умеет включать и выключать планшет, требует играть телефоном или знает, как переключить каналы на любимый мультфильм.

Отношение родителей к появлению гаджетов в жизни ребенка неоднозначное: одни активно их используют, другие настойчиво пытаются оградить своё чадо от современных веяний. С одной стороны, родители радуются: «Ах, какой смелый! Лучше меня разбирается!», с другой – беспокоятся: «Это же вред

здоровью, компьютерная зависимость?». *Можно услышать ваше мнение относительно использования гаджетов детьми дошкольного возраста?*

Не сомневалась, что большинство из вас утвердительно скажут, что раннее начало пользования гаджетами приносит значительный вред ребенку. Я, безусловно, согласна с вами, но все же считаю, что не стоит полностью запрещать детям использовать гаджеты. Важно вовремя направить любопытство ребенка в полезное русло. Тогда гаджет станет помощником в получении знаний и будет способствовать развитию. Но не стоит забывать о четком временном дозировании использования таких игрушек.

Необходимо учить ребенка правильно пользоваться гаджетом. Важно проговаривать правила: в каких случаях можно, а в каких нельзя использовать гаджет, важно помнить о следующем:

- нельзя использовать гаджет как средство от истерик или плохого настроения;
- родители должны сами подавать пример ребенку, свободное время лучше проводить с семьей, а не гаджетом;
- всем детям необходимо общение с родителями, близкими людьми, нужны общие интересы и цели, тогда у детей не будет желания сидеть в компании с телефоном или планшетом;
- важно обеспечить ребенку интересный, разнообразный досуг: прогулки, игры, спорт, чтение, творчество.

Выбирая между гаджетами, лучше отдать предпочтение компьютеру или планшету. С точки зрения меньшей нагрузки на организм ребенка, минимальная диагональ персонального компьютера должна быть не менее 39,5см, у планшета – не менее 26,6см. Организация рабочего места ребенка должна обеспечивать зрительную дистанцию до экрана не менее 50 см. Использование планшета предполагает его размещение на столе под углом наклона 30 градусов.

Хочу напомнить, уважаемые родители, вдруг кто-то из вас не знает. Санитарные правила разрешают использовать информационно-коммуникационные технологии в дошкольном образовательном процессе, начиная со старшей группы для детей от 5 лет и старше, четко регламентируя продолжительность его использования **(не более 20 минут в день)**.

3. Как научить ребенка соблюдать режим дня?

О пользе режима как для ребёнка, так и для взрослого человека говорят и врачи, и психологи, и педагоги. От режима питания, сна и отдыха зависят наше физическое здоровье, психологический и эмоциональный статус. А если мы говорим о ребёнке, то режим - это ещё и основа правильного воспитания. Для ребёнка-дошкольника понятие режим - это режим дня, который включает в себя распорядок сна, питания, занятий и отдыха, игр и прогулок. Соблюдение режима положительно влияет на физическое здоровье, так как режим укрепляет иммунитет. В дошкольных учреждениях распорядок дня соблюдается неукоснительно. Но приводя дошкольника домой, родители не всегда придерживаются режима: задержались в гостях, поэтому поздно уложили ребенка, утром решили подольше поспать и ребенок с самого утра сидит у телевизора, дожидаясь завтрака, частые перекусы в течение дня, нехватка времени на прогулку. *Скажите у кого в семье случалось такое?* Так постепенно соблюдение режима дня

становится без режимным, ребенок становится капризным и раздражительным. Как же вернуть ребенка в этот самый режим? Какие методы и приемы помогут научить ребенка соблюдать режим дня?

Приучить малыша к режиму будет намного проще, если он будет ощущать от его соблюдения пользу и удовольствие.

Если вы ранее никогда не соблюдали режим, то в первую очередь приучите к режиму себя. Научитесь просыпаться и принимать пищу в одно и то же время, установите время отхода ко сну. Для малыша важен личный пример родителей, который они демонстрируют изо дня в день. Вы можете сколько угодно долго говорить о пользе режима, но не ждите, что малыш начнет в нем жить независимо от вас и ваших действий.

Будьте последовательны в своих действиях. Придерживайтесь одинаковых правил на ежедневной основе, независимо от внешних ситуаций. Будьте понятны для своего ребенка, тогда он начнет отвечать вам взаимностью и не будет сопротивляться

на изменения, которые вы хотите внести в его жизнь.

Фиксированное по времени наступление каждого сна – это неотъемлемая часть режима дня. Чтобы малыш не проявлял сопротивления и не оттягивал момент засыпания, важно подобрать такие балансы сна и бодрствования, которые будут удовлетворять его возрастные потребности.

Следите, чтоб активность ребенка была достаточной и предсказуемой. Ежедневные прогулки на свежем воздухе должны приносить удовольствие – сделайте их максимально интересными для малыша. Активность – это не только укрепление здоровья, но и залог крепкого и продолжительного сна.

Перекусы между приемами пищи могут быть вызваны банальной скукой. Постарайтесь найти занятия, который помогут ребенку не скучать. Это могут быть совместные занятия или самостоятельная игра.

Ближе к времени наступления сна исключайте активные игры и помогайте малышу подготовиться ко сну – можно прочесть сказку, спеть или послушать колыбельную песню.

Ребенка важно приучать к правильному и стабильному графику жизни, от этого будет зависеть его здоровье и самочувствие.

4. Как не ошибиться с выбором спортивной секции для ребенка?

От чего отталкиваться при выборе вида спорта для ребёнка? В первую очередь нужно узнать мнение ребёнка, учесть его интересы и физические способности.

Не менее важно определиться с целью занятий — общее развитие, укрепление здоровья, овладение навыками, которые пригодятся в жизни (плавать, танцевать, кататься на горных лыжах), социализация или завоевание высших спортивных титулов.

С какого возраста можно отдавать ребёнка в спортивные секции? Я рекомендую обратиться в федеральный стандарт спортивной подготовки Министерства спорта, где указаны нормативы по минимальному возрасту детей для зачисления в секции.

Как определить, какой вид спорта подходит ребёнку?

Выбирая вид спорта, важно внимательно проанализировать желание ребенка, его социальные потребности и физические особенности.

Часто мы отдаем ребенка в какую-то спортивную секцию, исходя из своих убеждений. Но прежде, чем начать усиленно заниматься, нужно определить, подходит ли ребенку этот вид спорта, есть ли у него способность и желание заниматься. Неправильно выбранное занятие грозит не только протестами, но и проблемами со здоровьем. Чтобы не навредить малышу, при выборе спортивной секции нужно учитывать и его темперамент, и физические данные. А также не забыть про противопоказания и посоветоваться с врачом.

В спортивных секциях, как правило, есть возможность посещения так называемых пробных занятий, после которых либо ребенок изъявит желание продолжить обучение, либо тренер даст свои рекомендации относительно предрасположенности к спортивным занятиям.

В последнее время открываются много специализированных центров, которые проводят комплексное тестирование детей по следующим направлениям: антропометрическое, психофизиологическое, функциональное и спортивное. По результатам тестов родителям выдаётся комплексное заключение с рекомендациями наиболее подходящих видов спорта конкретно для их ребёнка. Также указываются виды спорта, которые не подходят в силу различных причин. При этом важно учитывать, что это не окончательный вердикт.

Если по итогам тестирования определенный вид спорта ребёнку не рекомендован, а он хочет им заниматься, отговаривать не стоит. Когда он почувствует определенный дискомфорт, то всегда сможет сменить вид деятельности.

Что ещё важно учесть при выборе секции?

Расположение организации, в которую вы собираетесь водить ребёнка. В идеале она должна быть в шаговой доступности от дома, школы, детского сада, поскольку продолжительное время в дороге до секции будет сказываться на работоспособности ребёнка. В то же время местонахождение не должно быть решающим, если ребёнку не подходит вид спорта или тренеры ближайшей спортивной организации.

Но, прежде всего, нужно думать о желаниях, физических возможностях и склонностях вашего ребёнка. Для него главное — это поддержка и понимание взрослых, поэтому если какие-то занятия доставляют дискомфорт, лучше отказаться от них или поменять секцию.

5. Как оказать первую помощь ребенку?

Из-за своей любознательности и повышенной активности дети достаточно часто попадают в различные ситуации. Они падают, обжигаются, получают травмы — и иногда весьма серьезные. В таких ситуациях именно родители часто находятся рядом, и оказание первой помощи ложится на них. И здесь главное — не паниковать и начать правильно проводить медицинские манипуляции. Взрослые не всегда могут предотвратить травмы, но они точно могут к ним подготовиться. **Тренер по первой помощи Российского Красного Креста Борис Оводов рекомендует**

родителям знать 10 основных навыков оказания первой помощи, которые каждый родитель должен знать.

Правильно вызываем скорую помощь – это первое, что нужно знать, — это как правильно вызвать скорую помощь. Для вызова скорой медицинской помощи или для консультации необходимо позвонить по телефону 103 (скорая медицинская помощь) или 112 (единый номер службы спасения).

Диспетчеру нужно сообщить следующее:

- точное место происшествия: адрес, номер дома, этаж и номер квартиры, кодовый замок или номер домофона (за городом — общеизвестные ориентиры места происшествия и пути подъезда к нему);
- номер телефона, с которого производится вызов, фамилию вызывающего;
- фамилию, имя ребенка;
- возраст ребенка;
- состояние пострадавшего (потеря сознания, боли в груди, затрудненное дыхание, кровотечение, ожог и т. п.).

Ребенок поранился

Незначительные порезы и царапины обычно не требуют обращения к врачу. Помимо объятий, вашему малышу, скорее всего, просто нужна первая помощь.

Первый шаг — вымыть руки, а затем смыть грязь с раны, промыть ее чистой водой, желательно из-под крана или из бутылки, чтобы обеспечить давление на рану потоком воды. Глубокие раны могут потребовать наложения швов или санации. Вот некоторые явные признаки, показывающие на необходимость швов:

- рана выглядит глубокой;
- края раны необходимо стянуть вместе, чтобы покрыть открытые ткани;
- порез имеет рваные края.

Что еще нужно знать о ранах.

- Не пытайтесь извлечь предметы из ран. Если внутри раны что-то есть, обратитесь за неотложной помощью.

- Следует обратиться к врачу, если вы подозреваете, что это инфекция (некоторые признаки: озноб или лихорадка, красные полосы вокруг раны, рана опухла или сочится гноем).

- Если рана образовалась в результате укуса животного или человека или из-за ржавого предмета, существует высокий риск инфицирования. Немедленно обратитесь к врачу.

У ребенка идет кровь из носа

Носовые кровотечения обычно являются результатом ковыряния в носу или сухого воздуха. Они очень распространены у детей от 3 до 10 лет и обычно выглядят страшнее, чем есть на самом деле. Если у ребенка внезапно началось кровотечение из носа, не запрокидывайте его голову назад. Кровь может попасть в горло и вызвать рвоту. Вместо этого попросите ребенка сесть прямо и слегка наклонить голову вперед. Затем слегка зажмите нос чуть ниже носовой кости, но выше мягкого хрящевого кончика носа. Держите давление там около 10 минут.

Как бы заманчиво это ни было, не позволяйте ребенку сморкаться: даже легкое надавливание может снова спровоцировать кровотечение. Если несколько попыток остановить кровотечение таким способом не увенчались успехом, кровотечение

обильное или не останавливается через 5–10 минут, позвоните своему педиатру, в скорую или обратитесь в отделение неотложной помощи.

Что делать при ожогах

При легком ожоге лучшее средство — просто прохладная вода. Подержите обожженное место под краном в течение 15–20 минут, чтобы охладить кожу, облегчить боль и остановить воспаление.

Не рекомендуется использовать лед или другие вещества: лучше после охлаждения наложить повязку, которая удерживает влагу, легко прилегает к ране и не прилипает (например, гидрогель). Облегчить боль после термического ожога также могут помочь вазелин или мед.

Оставьте любые волдыри в покое: они являются барьерами, которые помогают предотвратить инфекцию. Как только волдырь лопнет сам по себе, вы можете нанести мазь с антибиотиком и чистый пластырь или повязку.

При ожогах рук и ног (кроме очень небольших ожогов), лица, области паха или крупных ожогах, особенно тех, которые пересекают суставы, вам следует обратиться в отделение неотложной помощи. Детей до 5–6 лет при любых ожогах лучше показать врачу.

Ребенок потерял сознание

Наблюдать, как ребенок теряет сознание, может быть очень страшно. Первое, что вы должны сделать, — это убедиться, что он дышит. Если нет, звоните в скорую и проведите сердечно-легочную реанимацию, если вы проходили обучающие курсы по первой помощи и умеете ее делать.

Если ребенок дышит, переверните его на бок, чтобы он не задохнулся, и также звоните в скорую.

Что делать при укусах

Пчелы и осы

Большинство укусов насекомых просто чешутся, опухают и причиняют дискомфорт. Если жало застряло в коже, необходимо его извлечь. Также можно приложить холодный компресс, чтобы уменьшить отек и боль. И, возможно, принести ребенку мороженое, чтобы поднять настроение.

Если пострадавший чувствует себя некомфортно или место укуса сильно опухло, обратитесь к врачу. Иногда у детей возникает аллергическая реакция на укус. Симптомы могут включать крапивницу, сыпь и отек. Позвоните врачу, если у ребенка есть какие-либо из этих симптомов. Когда в дополнение к этому наблюдаются затрудненное дыхание, рвота и потеря сознания, срочно звоните по номеру 112. Это признаки серьезной аллергической реакции, требующей неотложной медицинской помощи.

Клещи

Очень важно проверять кожу (в том числе в волосистой части) детей на наличие клещей, особенно если они играли в травянистой или лесистой местности. При обнаружении кровососущего паразита используйте пинцет или тонкие щипцы, чтобы схватить его как можно ближе к голове. Затем вытащите его из того места, где он прицепился.

Ни в коем случае не используйте для удаления клещей бензин или другие растворители для удушения клеща. Место укуса следует тщательно промыть

питьевой (чистой) водой. Если у вашего ребенка жар или сыпь, позвоните педиатру или в скорую.

Пауки

Укусы пауков тревожны, но в большинстве случаев вызывают только легкие реакции. Просто промойте пораженный участок, приложите прохладные компрессы и, если необходимо, дайте пострадавшему ибупрофен. Если ребенок чешет место укуса, нанесите мазь с антибиотиком и поощряйте мытье рук для защиты от инфекции.

Укусы животных

Если ребенка укусило животное, вам нужно обязательно промыть рану питьевой (чистой) водой или водой с мылом, чтобы свести к минимуму риск заражения бактериями и бешенством, и обратиться к врачу, чтобы убедиться, что пострадавшему не нужна вакцина против столбняка или бешенства.

Если ребенка укусила змея, и вы не знаете, какая именно, вам также следует обратиться в отделение неотложной помощи, так как змея может быть ядовитой. Помогите ребенку сохранять неподвижность, чтобы замедлить распространение возможного яда. Снимите с него тесную одежду и украшения, чтобы предотвратить ограничение кровотока, если есть отек. Не пытайтесь отсосать яд при укусе змеи, потому что это не позволяет полностью удалить яд и может усугубить повреждение кожи. Не следует накладывать холодный компресс на место укуса змеи, поскольку это может привести к сужению кровеносных сосудов и ускорению распространения яда по телу. Уговорите ребенка не тереть рану: это также может способствовать более быстрому распространению яда по телу.

Ребенок подавился

Если ребенок поперхнулся и кашляет, но при этом может разговаривать и дышать, то побуждайте его продолжать кашлять, но ничего другого не предпринимайте. Если у него полная непроходимость дыхательных путей, он инстинктивно хватается руками за горло и при этом не может говорить, кашлять, дышать и его лицо синеет, то это свидетельствует о том, что ему следует немедленно оказать первую помощь.

Встаньте сбоку, слегка позади ребенка. Поддерживая его грудную клетку одной рукой, наклоните ребенка чуть вперед. Нанесите до 5 резких ударов между лопатками основанием ладони другой руки. Если это не помогло, обхватите ребенка руками чуть выше пупка, под диафрагмой, сожмите руки в кулак и сделайте 5 резких надавливающих внутрь и одновременно выталкивающих движений вверх. Если непроходимость не устранилась, продолжайте чередовать 5 ударов по спине с 5 поддиафрагмальными толчками.

Ребенок наглотался воды

Если ребенок наглотался воды и при этом в сознании и дышит, переверните его на бок и запрокиньте его голову назад (или в нейтральное положение, если это младенец), чтобы сохранить проходимость дыхательных путей и помочь оттоку жидкости. Это называется восстановительной позицией. В таком положении

ребенка можно держать и на руках. Держите его в тепле, накройте сухой одеждой и внимательно следите за дальнейшим состоянием.

Если ребенок потерял сознание, немедленно звоните в скорую и проведите сердечно-легочную реанимацию, если вы проходили обучающие курсы по первой помощи и умеете ее делать.

Ребенок ударился головой

Легкий удар по голове обычно не является проблемой. Если после удара головой ребенок не потерял сознание, его не тошнит и у него появился небольшой синяк, внимательно следите за его состоянием и немедленно обратитесь к педиатру с любыми проблемами. Но, скорее всего, в этом случае с вашим ребенком все в порядке. Но (!) сильный удар по голове или любые удары головой, которые сопровождаются вызывающим беспокойство поведением, могут рассматриваться как неотложное медицинское состояние.

Немедленно позвоните педиатру, если ваш ребенок:

- необычно сонный,
- не может проснуться,
- жалуется на головную боль,
- в целом кажется дезориентированным.

Позвоните в скорую или обратитесь в отделение неотложной помощи, если ваш ребенок:

- потерял сознание сразу после травмы головы,
- не может пошевелить частями тела,
- имеет невнятную речь,
- из ушей или носа идет вода или кровь.

Если ваш ребенок получил серьезную травму головы, шеи или спины, не двигайте его. Позвоните в скорую и дождитесь приезда экстренных служб для оценки ситуации.

У ребенка эпилептический припадок

Если у вашего ребенка судороги, отодвиньте его от любых предметов или мебели, которые могут нанести травму или о которые он может удариться, и переверните ребенка на бок. Подложите под голову что-нибудь мягкое, например, сложенную одежду. Позвоните в скорую, если припадок длится более 5 минут или если у вашего ребенка припадок впервые.

Ребенок проглотил ядовитое вещество

Как же дети любят тянуть все в рот! Это один из их способов познания мира. Если ребенок проглотил ядовитое вещество, не пытайтесь вызвать у него рвоту. Ни в коем случае не давайте ребенку пить, если он проглотил что-то из бытовой химии (вкусно пахнущие и цветные моющие средства очень часто привлекают внимание детей). Немедленно вызовите скорую и дождитесь приезда специалистов.

Если ребенок прикоснулся к ядовитому веществу, промойте загрязненную кожу водой. Если ребенок кажется нездоровым, вялым, дезориентированным или у него проблемы с дыханием, немедленно звоните в скорую.

Владение базовыми навыками оказания первой помощи очень важно, особенно для родителей. Так что повышайте уровень своих «супергеройских» качеств

и учитесь помогать при несчастных случаях, когда они возникают. Но не будьте к себе слишком строги: даже самые образованные и осторожные родители сталкиваются с ситуациями, к которым они не готовы. В этих случаях следуйте своей интуиции, чтобы защитить ребенка. А если в чем-то сомневаетесь, обращайтесь за медицинской помощью. Это никогда не повредит.

6. Как организовать летний отдых ребенка?

С наступлением летних каникул перед многими родителями встаёт вопрос об организации летнего отдыха детей. Каждый родитель хочет, чтобы его ребёнок провёл лето с пользой для своего здоровья. Вот несколько рекомендаций, которые, надеюсь, помогут вам организовать полезный летний отдых для ваших детей.

В первую очередь нужно следить за рационом питания ребёнка и водным балансом организма, в том числе с учётом индивидуальных особенностей организма. По возможности постараться соблюдать установленный ранее режим питания. При изменении климата, качества продуктов, режима приема пищи, аппетит у ребенка меняется, а это негативным образом отражается на здоровье ребенка.

В случае с напитками следует контролировать, что и сколько пьёт ребёнок. Стоит исключить газированные сладкие напитки, колу, минеральную воду, кофе. Приветствуется вода без всяких добавок, чай, морсы, натуральные соки в небольших количествах. Лучше всего витамины получать из свежих овощей, фруктов и ягод.

Покупая на базаре и в магазине фрукты, ягоды, овощи, нужно их тщательно промывать водой. Давая ребёнку выпечку, молочные и мясные продукты, стоит обратить внимание на их срок годности и условия хранения.

Во-вторых, если вы решили отправиться с ребенком в путешествие, нужно помнить, что акклиматизация у детей проходит значительно тяжелее и дольше, чем у взрослых. Чтобы ребенок успел нормально отдохнуть, продолжительность поездки должна быть не менее 3 недель.

В-третьих, летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. А родители обязаны помнить, что солнце хорошо, но в меру! Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна. Чем меньше возраст ребёнка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Загорать ребёнку следует не под прямыми солнечными лучами, а в тени, лучше во время игр и в движении.

Прекрасное закаливающее средство – купание. 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. Не допускайте переохлаждения ребенка при купании. В воде вместе с ребёнком обязательно должен быть взрослый.

Не секрет, что большинство современных детей предпочитает посидеть за компьютером, различными гаджетами. Напоминайте своим детям, что лето – это время отдыха и улучшения здоровья. Поэтому надо ограничить общение с компьютером и заменить его живым общением с друзьями, увеличить двигательную активность: организовать совместные семейные прогулки в парк, лес, к водоёму, пешие и велопоголки.

Летний отдых детей должен быть организован так, чтобы у детей были возможности расширять кругозор, круг общения, развивать свой творческий потенциал, укреплять здоровье и проводить профилактику заболеваний, заниматься физической культурой, спортом и туризмом, формировать навыки здорового образа жизни, соблюдать режим питания и жизнедеятельности, что важно, в благоприятной окружающей среде и комфортных для детского здоровья условиях.

7. Как помочь ребенку адаптироваться к детскому саду?

Детский сад - это новое окружение, новая обстановка, новые люди. Адаптацией – это процесс вхождения ребёнка в новую для него среду и болезненное привыкание к её условиям. Начальный период посещения детского сада сложен для детей. Чтобы облегчить процесс адаптации, важно уделять ребенку в этот период особое внимание и готовить его к посещению детского сада заранее.

Позвольте дать вам несколько рекомендаций:

- Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми. Посещайте с ним детские площадки, праздники, дни рождения, приучайте к играм со сверстниками.

- Желательно обучить ребенка до начала посещения детского сада элементарным навыкам самообслуживания: пользоваться унитазом, самостоятельно есть, одеваться и т.п.

- Приучайте ребенка к детскому саду постепенно. Заранее приведите его в группу, чтобы он познакомился с воспитателями, погулял вместе с детьми. В первое время оставляйте ребенка в саду лишь на несколько часов, забирайте во время прогулки, до обеда. Постепенно увеличивайте этот интервал, приходя за ним после обеда, тихого часа, полдника. Если не возникает осложнений через 1-2 недели можно перейти на обычный режим. Однако не затягивайте процесс адаптации, иначе ребенок привыкнет к своему особому положению.

- Никогда не пугайте ребенка детским садом или воспитательницей. Важно создавать положительный образ детского сада. Вместе с тем, отправляя ребенка в садик, делайте акцент на всем, что может способствовать позитивному настрою: расскажите историю о том, что ему может быть там интересно, чему он сможет научиться.

- Позаботьтесь о том, чтобы собрать ребенку все, что ему может понадобиться в группе (запасную одежду, сменную обувь, спортивную форму и прочее.).

- Дайте ребенку с собой в садик его любимую игрушку, вызывающую у него теплые чувства и ассоциирующуюся с домом. Пусть игрушка «ходит в садик» вместе с ним ежедневно и знакомится там с другими. Расспрашивайте, что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, не было ли ей грустно.

- Общайтесь с воспитателями, спрашивайте о состоянии и самочувствии своего ребенка, о том, как он ведет себя среди сверстников. Не забудьте предупредить, если у него есть какие-то привычки или непереносимость отдельных продуктов, аллергия. Проявляйте доброжелательный интерес к его учебным занятиям и успехам.

- Одна из самых распространенных проблем — утренний плач ребенка при расставании с родителями. Важно не поддаваться на провокации со стороны малыша и дать ему понять, что в детский сад он будет ходить каждый день. Будьте последовательны и уверенными в том, что делаете. Твердо скажите малышу, что вы его оставляете только на несколько часов, что так надо, что вы его любите и обязательно скоро придете за ним. Сократите «сцену прощания». Как правило, уже через несколько минут после исчезновения родителя ребенок успокаивается. Создайте «ритуал прощания»: договоритесь заранее с ребенком, например, о том, что вы ему помахаете в окошко и пошлете воздушный поцелуй, так ему будет проще отпустить вас. И конечно, не забудьте похвалить его в те дни, когда ваше расставание будет проходить спокойно.

- Период адаптации к садику проходят не только дети, но и родители, поэтому членам семьи важно отслеживать свои чувства, осознавать их природу. Необходимое условие успешного протекания этого периода — отказ от чувства вины. Если у вас есть хоть малейшие колебания, ребенок их «уловит», и ему будет еще труднее расстаться с вами.

- По дороге домой старайтесь поговорить с ребенком, узнайте, что было за день хорошего, а что не удалось, чем дети занимались, с кем ребенок играл, что узнал нового. Отдав ребенка в сад, вы стали меньше времени проводить вместе с ним, но дело не в количестве часов, а в качестве ваших взаимоотношений. Они могут быть теплыми, если вам есть что рассказать друг другу.

- Имейте в виду, что проблемы адаптации ребенка в садике могут возобновиться после праздника, каникул, а также при серьезном изменении внешних обстоятельств. В этом случае необходимо проявлять гибкость, в особо сложных случаях можно вновь сократить время пребывания ребенка в детском саду либо в течение какого-то времени по договоренности с воспитателем устраивать перерыв в середине недели.

Помните, что на привыкание ребёнка к детскому саду может потребоваться ни один месяц. Ваша любовь и терпение помогут ребенку пережить это непростое время.

8. Как приучить ребенка к гигиене?

Хорошие и полезные привычки закладываются в раннем детстве. К ним относятся и ежедневные действия по соблюдению личной гигиены. Они важны не только для укрепления здоровья и защиты от инфекционных заболеваний, но и для внешнего вида человека.

Многих родителей интересует, как научить ребенка гигиене? Известно, что все основные поведенческие навыки закладываются у детей с ранних лет.

Поддержание частоты волос и кожи, чистка зубов, привычка делать зарядку по утрам, соблюдение порядка и аккуратности в одежде - это основа гигиенического воспитания ребенка.

Со временем эти принципы превращаются в устойчивую привычку чистить зубы, мыть ноги и руки, убирать за собой игрушки, заправлять кровать, аккуратно одеваться и так далее.

Дети постоянно заняты исследованием мира, они играют, учатся, пробуют что-то новое. В этой деятельности очень важно успеть провести обучение ребёнка личной гигиене. Часто бывает так, что дети с протестом относятся к гигиеническим процедурам, от этого тяжело и им и родителям.

Если соблюдать основные принципы, то этот процесс станет легче и приятнее:

Личный пример – родитель сам должен показывать, что он тоже делает всё то, что требует от ребёнка.

Похвала. После гигиенической процедур стоит хвалить ребёнка, говорить какой он молодец, а также делать комплименты чистоте, чистоплотности и т.п.

Контроль. На начальных этапах, важно контролировать, что ребёнок всё делает правильно и тщательно. Сначала можно находиться с ребёнком вместе в ванной комнате, постепенно передавать ему ответственность и проводить контроль процедуры уже за пределами её.

Игра. Если ребёнку трудно запомнить последовательность действий или скучно, можно превратить гигиенические обучения детей в игру. Например, подготовить карточки, на которых последовательно будут изображены все процедуры или устраивать конкурс чистоты.

Составьте вместе требования. Вы можете собраться всей семьёй и создать ваши семейные правила личной гигиены. Этот плакат может висеть на видном месте, а также каждый может его красиво украсить или нарисовать на нем что-либо.

Летом особенно важно соблюдать гигиенические нормы. При повышенной температуре на поверхностях гораздо активнее размножаются болезнетворные микробы.

Дети будут соблюдать эти правила, если доступно и понятно объяснить им, зачем это надо. Например, можно рассказать про то, какие есть микробы, которые невидимы для человека, но вместе с собой могут принести болезнь.

Регулярное соблюдение основных правил гигиены защищает ребенка от многих проблем со здоровьем: «болезней грязных рук» кариеса, заболеваний десен и слизистой оболочки ротовой полости, кожных заболеваний, воспалительных процессов мочеполовой системы, инфекции верхних дыхательных путей.

Посмотрите вместе мультфильм о вирусах и микробах и ответьте на все возникающие вопросы у ребёнка. Если ребёнок напугается, объясните ему, что микробов легко победить и у вас это обязательно получится.

Самое важное в обучении ребёнка личной гигиене – донести мысль, что если соблюдать эти правила, то ребёнок вырастет крепким и здоровым, а также кто ухожено выглядит, с тем приятно общаться детям и взрослым.

Хорошим помощником могут стать детские стихи и сказки, где этому вопросу уделяется должное внимание. Есть хорошие сказки К.Чуковского «Мойдодыр», «Федорино горе», которые можно читать в течение дня и объяснять детям,

насколько важно умываться и мыть руки. Какие могут быть последствия, если этого не делать. В этих сказках особенно много мотивирующих ситуаций для того, чтобы малыш подружился с водой и мылом.

Умывание и купание можно сопровождать также небольшими стихами и песенками на тему мытья, здоровья и чистоты.

Если систематически рассказывать и показывать малышу все гигиенические процедуры, сохраняя при этом положительный настрой, не настаивая, когда он отказывается что-то делать, то малыш научится всему сам. Постепенно все навыки войдут в привычку, ребёнок незаметно для себя будет выполнять все правила гигиены на радость вам, родителям.

9. Как формировать полезные привычки у детей?

Многие привычки являются не только полезными, но и необходимыми. Родителям важно понимать, что дети должны привыкать к ним с раннего детства. Прекрасным примером подобных навыков выступают правила личной гигиены, без которых трудно представить жизнь нормального человека. Помимо них есть еще много других не менее важных, но не столь явных привычек, от которых зависит будущее. На что же стоит обратить внимание взрослых, которые хотят вырастить благополучного и главное, здорового ребёнка?

К полезным привычкам можно отнести:

- Занятия спортом. Здоровый человек — активный человек. Физическая активность необходима для отличного самочувствия в любом возрасте.

- Полноценное питание. Состояние нашего здоровья напрямую зависит от того, что мы едим. Взрослому человеку не так просто изменить привычки питания, которые были сформированы в детстве. А значит, прививать правильное отношение к еде нужно с раннего возраста. Не забывайте и об обстановке, в которой происходит процесс приема пищи: сервировка, оформление блюд и т. д. Положительные эмоции во время трапезы также способствуют правильному усвоению еды.

- Правила этикета. Одними из главных составляющих успешности человека является знание и соблюдение правил этикета. Вежливость и дружелюбие помогают наладить отношения с окружающими и расположить к себе собеседника.

- Трудолюбие и забота о близких. Родители должны прививать ребёнку любовь к труду еще с детских лет. Подобный подход к воспитанию им только на пользу. К примеру, регулярная уборка помогает не только жить в чистоте, но и способствует развитию двигательных навыков мальчиков и девочек. А самое главное, они начинают уважительно относиться к труду, как своему, так и чужому. Учите ребёнка помогать вам, заботиться о близких, поддерживать окружающих, как делом, так и добрым словом.

- Любовь к себе. Для того чтобы приносить пользу другим, нужно хорошо себя чувствовать и морально, и физически. Человек может быть радостным и энергичным только тогда, когда все его потребности удовлетворены. Родители нередко упускают этот момент, отдавая все свои силы и энергию детям, при этом

совершенно забывая о себе. В итоге они сталкиваются с состоянием хронической усталости, которая не позволяет делиться положительной энергией. Не стоит допускать эмоционального выгорания.

- Желание саморазвиваться. Стремление получать новые знания заложено в ребёнке самой природой. Задача взрослых поддерживать и помогать малышу, всеми силами стараясь не погасить это желание. Навык к саморазвитию пригодится не только в школьные годы, но также поможет найти призвание и свой путь во взрослой жизни.

Чтобы у ребёнка сформировались полезные привычки, родители, прежде всего, должны сами ими обладать. То есть воспитывать подрастающее поколение личным примером. Ребёнок всегда подражает взрослым — это основной механизм обучения. А значит, независимо от того, что вы ему говорите, он все равно будет копировать ваши действия.

Взрослым нужно стараться, чтобы формирование полезной привычки не ассоциировалось с негативными эмоциями. Не ругайте ребёнка за невыполнение чего-то, не принуждайте в грубой форме, не сравнивайте с другими детьми, сведите к минимуму нравоучения. Иначе, регулярное использование перечисленных методов приведет к тому, что у малыша действие, которое вы хотите сделать привычкой, будет вызывать отрицательные чувства на подсознательном уровне.

Все вышесказанное говорит о том, что закрепление привычки должно сопровождаться положительными эмоциями, но не следует порождать их материальным поощрением. В данном случае достаточно вашей похвалы, одобрения, улыбки. Также можно поиграть с ребёнком, уделить ему внимание: он будет рад веселой игре или прогулке с мамой и папой.

Не нужно пытаться одновременно прививать несколько полезных привычек. Действуйте постепенно, иначе вы значительно снизите эффективность, а может быть, и вообще не сможете добиться какого-либо результата. Только после закрепления одного действия переходите к следующему.

10. Какие правила помогут сделать дорогу домой безопасной?

Чем младше ребенок, тем хуже у него развито чувство опасности. Малыш может легко выбежать на проезжую часть за мячом, начать переходить дорогу, даже не посмотрев по сторонам. Кроме того, дети не умеют оценивать скорость движения автомобиля, а в силу низкого роста бывают невидимы для водителей. Таким образом ребенок оказывается самым незащищенным участником дорожного движения.

Рекомендую научить ваших детей 10-ти основным правилам дорожной безопасности:

1. ИДИ ТОЛЬКО НА ЗЕЛЕНЫЙ Переходить улицу можно только на зеленый свет светофора. При этом необходимо убедиться, что все автомобили пропускают пешеходов. Взрослому будет правильным повернуть голову в разные стороны и произнести вслух: «Смотрим, чтобы машины остановились».

2. НЕ СПЕШИ Находясь на проезжей части, никогда не нужно спешить – переходить дорогу следует спокойно, размеренным шагом и не наискосок, пытаясь сократить путь.

3. ИДИ ПО ЗЕБРЕ Переходить проезжую часть можно только по «зебре» и только убедившись, что все автомобили остановились. В темное время суток необходимо иметь при себе предметы или одежду со световозвращающими элементами.

4. НЕ ВЫБЕГАЙ НА ДОРОГУ Ни при каких обстоятельствах нельзя выбегать на дорогу. Даже увидев ребенка на проезжей части, водитель может не успеть среагировать, а от неожиданности перепутать педали тормоза и газа.

5. ОБХОДИ АВТОБУС СЗАДИ Обходить автобус можно только сзади. Однако для надежности лучше дождаться, когда транспорт отъедет от остановки и освободит вам обзор.

6. НЕ ИГРАЙ ВОЗЛЕ ДОРОГИ Нельзя играть рядом с проезжей частью и тем более прятаться за машины. Автомобиль может тронуться в любой момент, а электрокары и вовсе стартуют бесшумно.

7. НЕ КАТАЙСЯ ПО ДОРОГЕ Ездить на велосипеде, кататься на роликах и самокате можно только в безопасных местах: по тротуару, в парках, на стадионах.

8. СЛЕЗЬ С ВЕЛОСИПЕДА Пересекать проезжую часть по пешеходному переходу на велосипеде или самокате следует только ведя двухколесного друга рядом с собой. Быстрый выезд на «зебру» практически не оставляет шансов водителям вовремя остановиться.

9. ПОСМОТРИ НАЛЕВО, ПОСМОТРИ НАПРАВО При отсутствии в зоне видимости перехода или перекрестка разрешается переходить дорогу там, где она хорошо просматривается в обе стороны. Перед началом движения необходимо посмотреть налево и направо: не приближаются ли машины. Убедившись, что их нет, можно переходить дорогу.

10. СМОТРИ НА ЗНАКИ Ребенка необходимо познакомить с основными дорожными знаками для пешеходов: «движение запрещено», «пешеходный переход», «подземный переход», «осторожно, дети!».

Ответственность за безопасность детей всегда лежит на взрослых. Мы обязаны не только знакомить своих чад с Правилами дорожного движения, но и быть достойным примером для них. Никогда не позволяйте себе переходить дорогу в неположенном месте. Помните, увидев это однажды, ребенок будет копировать вашу модель поведения.

Для лучшего усвоения ребенком правил безопасного поведения на дороге используйте обучающие книги с заданиями, игры, загадки, вместе выучите стихотворение или пословицу.