



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

Центр развития ребёнка детский сад №110 города Тюмени

Родительская конференция

«Здоровье ребёнка в ваших руках»

Инструктор по физической культуре

С.В.Рудницкая

23.03.2022

Состояние здоровья детей является одним из достоверных и показательных критериев качества жизни населения в целом. В течение последних лет отмечаются неблагоприятные сдвиги в состоянии здоровья детей дошкольного возраста, характеризующиеся ростом распространенности функциональных расстройств и хронических болезней, изменением структуры выявляемых нарушений здоровья.

По результатам анализа заболеваемости детей, посещающих детский сад, отмечается планомерное снижение уровня общей заболеваемости с 2018 по 2020 год, и значительный прирост общей заболеваемости у детей в период пандемии.

Высок удельный вес в структуре заболеваемости по заболеваниям зрительного анализатора, опорно-двигательного аппарата и ЛОР органов. Сохраняется закономерность преобладания в структуре инфекционной заболеваемости инфекций, передающихся аэрозольным и фекально-оральным механизмами передачи. Результаты комплексной оценки здоровья детей утвердили высокую частоту выявления детей со II и I группой здоровья.

Приоритетными направлениями работы в снижении заболеваемости на основании полученных данных принадлежит не только участковой службе педиатров, офтальмологам, ортопедам, оториноларингологам, инфекционистам, но и сотрудникам ДОУ и родителям, прежде всего, в вопросах первичной профилактики детей в нозологиях, занимающих лидирующие позиции в структуре заболеваемости детей, посещающих детский сад.

Основы здоровья закладываются в семье, она же является и основной социальной средой развития человека, особенно в детском возрасте.

Процесс формирования здоровья ребёнка зависит не только от материального благосостояния семьи, социального статуса и образования родителей, но и от их ценностных ориентаций, глубины отцовских и материнских чувств, понимания родительского долга, желания и стремления заниматься с детьми, воспитывать и обучать их.

Именно внутри семьи, в которой родился и воспитывается ребёнок, с ранних лет формируется желание и потребность быть здоровым.

Потребность в распорядке дня, личной гигиене, гигиене одежды, обуви, жилища, рациональной системе питания, занятиях спортом, закаливании, в борьбе с вредными привычками – ко всему этому должны быть предпосылки, а они закладываются в семье.

Важнейшая задача родителей — научить ребёнка бережно относиться к своему здоровью, строить гармонично свои отношения с окружающим миром. Ребёнок должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несёт ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья.

Для решения такой задачи родителям необходимо помнить правило: «Если хочешь воспитать своего ребёнка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!»

1. Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.
2. Научите ребёнка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.
3. Приучайте ребёнка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребёнка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон — лучшая профилактика утомления и болезней.
4. Помогите ребёнку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит и т. д.).

5. Научите ребёнка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами — солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте стремление и привычку к закаливанию организма.

6. Помните, что в движении — жизнь. Занимайтесь вместе с ребёнком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, — залог здоровья ребёнка.

7. Организуйте ребёнку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребёнок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

8. Научите ребёнка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щёткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребёнок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.

9. Познакомьте ребёнка с правилами безопасного поведения в доме, улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.

10. Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребёнка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.