

Консультация для родителей «О здоровье всерьез»

О здоровье стоит задуматься...

Сейчас, как никогда остро стоит вопрос о здоровье. Сохранить здоровье ребенка – основная задача как родителя, так и воспитателя. Представим, что здоровье это «пирамида», которую очень легко сломать, но сложно восстановить, и суверенностью можно сказать, что такой как раньше эта «пирамида» не будет. Вот, что скажет любой родитель «Ясно, надо беречь здоровье ребенка», но запомните беречь- это не значит потыкать всем капризам, и «кружится» вокруг бледного ребенка. Беречь- это твердо знать, как организовывать режим дня ребенка, ведь первое и самое главное условие здорового ребенка- это правильный режим дня.

Как выглядит здоровый ребенок? Веселый, активный, у него хороший сон и аппетит, он не жалуется на головные боли или боли в животе, но к сожалению в последнее время таких детей остается все меньше. Простудные заболевания, думаю каждый болел, и не один раз. Но большая ошибка родителей заключается в том, что они не акцентируют внимания на «сопли» или «мелкий кашель». Многие считают, что корь, свинка опасны, а простудные заболевания- нет. Систематические ОРВИ, ангина – это очень серьезно! Это как правило снижение иммунитета, создается фон для возникновения других, нередко хронических заболеваний, для повышенной утомленности, низкой умственной работоспособности, нарушений поведения. Заболевания уха, горла, носа многие считают не стоящими серьезного внимания и не задумываются над тем, что не только в период болезни, но и после нее еще довольно долго функциональные возможности организма ребенка снижены, а значит, снижена трудоспособность, повышена утомляемость.

Затрудненное дыхание через нос, насморк препятствует поступлению достаточного количества кислорода, воздуха в легкие, в клетки головного мозга, что приводит к быстрой утомляемости, снижению работоспособности, ухудшению памяти. Кроме того, холодный воздух, поступая в дыхательные пути через рот, не успевает нагреться. Поэтому в осеннее, зимнее время года верхние дыхательные пути постоянно переохлаждаются. В результате возникают частые простудные заболевания. Частые заболевания ангинами, отитами образуют стойкий очаг инфекции в организме ребенка. А последствия этого – от общей ослабленности до поражения сердечно-сосудистой системы, снижения темпов физического и психического развития. Думаю, что после этой статьи, родители будут вовремя лечить простудные заболевания. Необходимо проводить больше времени с ребенком на свежем воздухе, приучать к закаливанию, систематически проветривать помещение, есть лук, чеснок для поднятия иммунитета, но конечно же не все детки любят чеснок или лук, и родители с легкостью в большинстве случаев говорят «ой ну хорошо, не ешь»! Нет, уважаемые родители «Ешь» не понравилось один раз, и даже второй на третий раз ребенок охотно будет это есть, и необходимо рассказывать ребенку о пользе чеснока или лука.

Так же не менее важно и осанка. Дети, имеющие нарушение осанки, как правило страдают плохим зрением, заболеваниями органов дыхания, нервной системы, пищеварения. у них отличается повышенная утомляемость и плохое самочувствие. Причинами нарушения осанки могут быть общая ослабленность организма, нерациональная организация режима, нарушение зрения, понижение слуха, недостаточность общего физического развития и двигательной активности. Поэтому при первом же подозрении на нарушенную осанку необходимо обратиться к специалисту и принять срочные меры.

От множества угрожающих человеку болезней организм защищает себя сам – об этом позаботилась природа. Тем не менее, резервы нашего организма не беспредельны. Активные занятия физкультурой, рациональный режим дня, разумное питание, закаливание помогут надолго сохранить бесценный дар природы – ЗДОРОВЬЕ.

Воспитатель: Колесникова Н.В.