

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка -
детский сад № 65 «Улыбка» города Ставрополя
(МБДОУ ЦРР - д/с № 65 «Улыбка» г. Ставрополь)

Консультация для родителей: «Гигиенические основы детей 2-7 лет»

Подготовила:
Заместитель заведующего по УВР,
Концевич Н.Н.

В дошкольном возрасте закладывается человеческая личность и прочные основы физического здоровья.

Предпосылками нормального роста и развития детей являются рациональный режим, физическое воспитание, питание, оптимальные условия внешней среды.

Исследования показали, что работоспособность, качество усвоения учебной программы, развитие речи находятся в прямой зависимости от состояния здоровья. Здоровье – это не только отсутствие болезней, травм, физических дефектов – это способность к трудовой и творческой деятельности, к развитию духовных способностей. Утрату духовных способностей к игровой деятельности следует рассматривать, как потерю здоровья.

Рост и развитие детей дошкольного возраста подчиняются общим закономерностям живой материи и происходит в тесном взаимодействии с внешней средой. За период с 3 до 7 лет длина тела увеличивается в среднем на 28 – 30 см. Причем, в 3 – 5 лет ребенок вырастает за год примерно на 4 – 6 см, а в 6 – 7 на 8 – 10 см.

Масса тела за период от 3 до 7 лет увеличивается на 8 – 10 кг. Среднегодовые прибавки составляют 1,2 – 1,3 кг в 3 года и достигают до 2,5 кг в 6 – 7 лет. Начиная с 5 лет более активно растет грудная клетка, особенно у мальчиков. Таким образом антропометрические данные у здоровых детей из месяца в месяц меняются то более, то менее интенсивно в зависимости от возраста, сезонов года, характера деятельности.

Но у дошкольников одного и того же возраста длина тела различна, и если длина тела обусловлена наследственными свойствами, то масса – величина, тесно связанная с характером питания, двигательным режимом, наличием заболеваний.

Режим дня – это четкий распорядок жизни в течении суток.

Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим - укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

У ребенка, приученному к строгому распорядку потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определенные промежутки времени и сопровождается ритмическими изменениями в деятельности всех внутренних органов.

Важным моментом в режиме дня является сон. Чередование бодрствования и сна способствует нормальному психической деятельности.

Рекомендуемая в течение суток продолжительность сна составляет до 12 часов для детей старшего дошкольного возраста; 10 ч. 15 минут - ночной и 2 ч. 30 минут – дневной.

Обязательным компонентом режима дня является прием пищи, который организуется с учетом перерывов между завтраком, обедом, полдником и ужином в пределах 4 часов.

Весь процесс, связанный с питанием детей имеет большое воспитательное значение. Детям прививают важные гигиенические навыки : мыть руки перед едой, полоскать рот после еды, пользоваться

столовыми приборами и салфетками, приучают тщательно пережевывать пищи, аккуратно есть и правильно сидеть за столом. Ребенку достаточно 10 – 15 мин для завтрака и ужин 15 – 20 мин. для обеда.

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Длительность пребывания на свежем воздухе в разные сезоны года существенно варьируется, но даже в холодное время она не должна быть меньше 3 – 4 часов.

Прогулки решают воспитательные и оздоровительные задачи. На них педагог проводит наблюдение за природой, индивидуальную работу по развитию движений, подвижные, спортивные игры, развлечения и физические упражнения. Специальное время отводится для трудовой и самостоятельной деятельности.

Ведущий вид деятельности дошкольника – игра. Задачи, которые она решает различны: дидактические игры аналогичны занятиям, они, так же, как и сюжетно – ролевые, игры со строительным материалом способствуют развитию органов чувств формированию сложных процессов умственной деятельности. Подвижные игры способствуют укреплению организма, повышают его выносливость.

Не следует разрешать детям играть перед сном в очень подвижные игры, так как в результате ухудшается процесс засыпания и нарушается глубина сна: нецелесообразны они и перед приемом пищи: у большинства детей ухудшается аппетит и усвояемость пищи.

Перед обедом и сном рекомендуются тихие, спокойные игры.

Детский труд – это и самообслуживание, и бытовой труд и труд в природе, когда трудовые процессы тесно связаны с игрой. Все трудовые навыки, воспитываемые у детей в дошкольном возрасте, должны поддерживаться в семье. Совместный труд детей и родителей способствует формированию у дошкольников уважительного отношения к трудовой деятельности, овладению более сложными трудовыми операциями, так как, родители имеют возможность в индивидуальном общении с ребенком обучить его этим навыкам.

Очень важно, чтобы дома родители приобщали детей к посильному бытовому труду, связанному с самообслуживанием и труду творческого характера – конструированию, изготовлению различных поделок, мелкому ремонту.

Систематическое, последовательное ознакомление ребенка с окружающим миром, обучение правильной речи, элементам счета, обогащение словарного запаса, формирование изобразительной деятельности, развитие и усложнение мыслительной деятельности проходит на занятиях. В процессе занятий у детей формируются качества, необходимые для дальнейшего успешного обучения в школе – активность, инициатива, творчество, умение спокойно сидеть за столом и сосредоточенно работать. Цель обучения на занятиях – создать основу для успешного обучения в школе.

Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а так же в выходные дни.

Выходные дни дети проводят дома, как правило с существенными отклонениями и даже нарушениями привычного режима.

Не случайно функциональный уровень дошкольников в понедельник бывает хуже, чем во второй – третий день недели.

Родителям следует внимательно относиться к организации вечерней прогулки, ночного сна, а в выходные дни к полноценному отдыху на воздухе, регламентации просмотра телевизионных передач, особенно перед сном.