

# Защитим здоровье ребёнка зимой



## Рекомендации по правильному детскому питанию:



1) Ребенок должен есть достаточное количество фруктов и овощей. Фрукты можно есть без ограничений, а содержание овощей должно быть не менее 5 порций.

2) В рационе ребенка должно присутствовать молоко и молочные продукты.

3) Сладости и кондитерские изделия следует давать ребенку после еды. Но лучше всего заменять их сухофруктами, орехами или медом, поскольку полезных веществ в них гораздо больше.

4) Ребенок должен получать также и достаточное количество белковой пищи — нежирного мяса и рыбы.

5) Не рекомендуется приучать ребенка к фастфуду и сладким газированным напиткам. Не следует заставлять ребенка есть те продукты, которые ему не нравятся. Это может привести к расстройствам пищевого поведения в подростковом и взрослом возрасте.



## Что необходимо делать для укрепления защитных сил детского организма и профилактики простуд и гриппа:

1) Регулировать температуру в помещении и следить, чтобы ребенок был одет по погоде. Большинство простудных заболеваний появляются из-за резкого колебания температур, когда из слишком жаркого помещения ребенок попадает на холодную улицу.



## Какие можно выбрать процедуры здоровьесбережения, которые необходимо проводить круглый год?



**Закаливание.** С древних времён люди знают, что закаливание укрепляет здоровье. Оно помогает организму приспосабливаться к холоду, жаре, перепадам температуры, повышает устойчивость к вирусам и бактериям, защищает от простуд и продлевает срок активной жизни человека. Закаливать свой организм желательно каждому, а начинать закаливание лучше в раннем возрасте.



В группе можно организовать постоянные мероприятия, которые будут оказывать закаливающее влияние на организм дошкольников. Это простые и доступные способы: босохождение, воздушные ванны, обливание кистей рук, полоскание носоглотки.

**Дыхательная гимнастика** – традиционный метод иммунопрофилактики. В сезон простуд стоит обратить на эту процедуру особое внимание. Гимнастика укрепляет дыхательную мускулатуру, улучшает кровообращение, повышает сопротивляемость к простудным заболеваниям, тонизирует и тренирует выносливость ребёнка. Чтобы приучить детей к дыхательной гимнастике, надо следить за тем, чтобы каждое упражнение дети выполняли не дольше, чем оно доставляет удовольствие. У каждого воспитателя в методической копилке наверняка есть своя картотека упражнений. Каждое упражнение желательно выполнять дважды в день по 3-5 раз.





Дыхательную гимнастику необходимо проводить с детьми каждый день в хорошо проветренном помещении, в любое удобное время дня, но исключить 20-30 минут до еды и сна и один час после приёма пищи. В утреннюю гимнастику включите 2-3 дыхательных упражнения. Можно проводить их во время прогулки при температуре воздуха выше +12 градусов и без резких порывов ветра, а также после дневного сна и во время физкультминуток.

**Аурикулотерапия** – нетрадиционный метод иммунопрофилактики. На ушной раковине человека расположено большое количество биологически активных точек, которые связаны рефлекторно со всеми органами тела. Аурикулотерапия - это игровые упражнения с ушными раковинами. Они полезны и для улучшения работы дыхания, и для защиты организма от простудных заболеваний. Обычно дети с большим удовольствием включаются в игру с ушками. Упражнения можно проводить 2-3 раза в день, их можно сопровождать стишками, которые соответствуют действиям.



Итак, чтобы ребёнок рос умным и счастливым, необходимо сделать его крепким и здоровым, а для этого нам помогут методики здоровьесбережения, которые особенно эффективны в сезон простуд. Формирование здоровой личности дошкольника обеспечивается при помощи скоординированного и позитивного взаимодействия педагогов и медицинского персонала ДОУ с воспитанниками и родителями. Внедрение здоровьесберегающих технологий в детском саду позволяет сделать образовательный процесс насыщенным и интересным. При этом у дошкольников закладывается осознанное стремление к поддержанию здоровья и правильному образу жизни.





## ЗАЩИТИМ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА ЗИМОЙ

Несмотря на пандемию коронавируса, ОРВИ остается самой частой инфекцией ребёнка. Дети в возрасте до 5 лет переносят, в среднем, 6-8 эпизодов ОРВИ в год, а в садике этих эпизодов еще больше. Заболеваемость возрастает в период с сентября по апрель и достигает пика в феврале-марте. Как сохранить, поддержать и укрепить здоровье дошкольников в осенне-зимний период?


Почему дошкольники так часто болеют ОРВИ?



В дошкольном возрасте организм ребёнка еще только знакомится с миром вирусов. Поэтому, если кто-то из ребят пришёл в сад с соплями, их очень быстро подхватывают и другие дети. Это нормальный процесс становления иммунитета любого ребёнка. Тем не менее, иммунитет дошкольников необходимо поддерживать, чтобы легче переносили ОРВИ и другие вирусные заболевания, а количество эпизодов этого заболевания в группах постепенно снижалось.

Причины ослабления защитных сил организма у ребенка те же, что и у взрослого — неправильное питание, малоподвижный образ жизни, стрессовая обстановка в школе или в семье. Прежде всего, для укрепления защитных сил детский организм должен получать сбалансированное питание. Оно должно включать себя необходимое количество белков, жиров, углеводов и витаминов.





К тому же, в российских семьях до сих пор принято слишком тепло укутывать ребенка. Это грубая ошибка, поскольку вспотевший ребенок подвержен риску простуды гораздо больше, чем одетый в соответствии с погодными условиями.

2) Увлажнять воздух. Слишком сухой воздух в помещении способствует высушиванию слизистой оболочки. Таким образом, в носоглотке возникает благоприятная среда для проникновения болезнетворных бактерий. Поэтому важно увлажнять помещение при помощи специальных приборов, а также использовать средства для увлажнения слизистой оболочки носа.

3) Принимать витамины — как в виде синтетических комплексов, так и натуральные. Особенную ценность имеют витамины D и C.

4) Соблюдать распорядок дня. Ребенок должен завтракать, обедать и ужинать в одно и то же время, а также вовремя делать уроки, отдыхать и ложиться спать. Норма ночного сна для ребенка — 10 часов, для подростка — 9 часов.

5) Делать утреннюю гимнастику и полезные физические упражнения.

