**Для вас родители**

**Носики-курсносики... сопят**

|  |  |
| --- | --- |
| В настоящее время погода оставляет желать лучшего. В такую погоду дети и взрослые подвержены острым респираторным заболеваниям. Практически все респираторные заболевания вызываются вирусами и протекают они с известными нам всем симптомами: кашлем, покраснением горла, головной и мышечной болью, недомоганием, подъемом температуры, насморком. | |
| http://ds2483.msk.ru/pic/doctor03-01.jpg | Насморк и кашель являются защитной реакцией организма.  В первые дни болезни из носа, как правило, все «течет», но через 2-3 дня слизь начинает густеть, и количество выделений уменьшается. Если насморк инфекционный, то у малыша появляется температура, слабость. Если неинфекционный, то ребенок постоянно чихает, у него чешется нос. Если ребенок чихает и есть другие симптомы заболевания, посещать детский сад не рекомендуется, так как могут заразится другие дети, а у самого ребенка могут возникнуть серьезные осложнения - отит, гайморит, фронтит. |
| Режим больного ребенка должен зависеть от его состояния. Если есть температура, слабость, ломота в костях, - ребенку лучше не вылезать из-под одеяла. А если через пару дней после прекращения жара малыш чувствует себя нормально, можно вернуться к обычному режиму дня. Температуру в комнате лучше поддерживать на уровне 20-21 градусов, частые проветривания облегчают дыхание и уменьшают насморк. При обычной респираторной вирусной инфекции через неделю ребенок может вернуться в детский сад, в это время он уже не заразен для окружающих.  Одним из проявлений инфекции часто бывает потеря аппетита. Если ребенок не хочет есть, не надо настаивать. Лучше попробуйте приготовить что-нибудь из его любимых блюд. Рацион выздоравливающего ребенка должен быть богат хорошо усвояемым белком, витаминами, жирами растительного происхождения. В острый период заболевания необходимо больше пить. Это могут быть морсы, чаи, овощные отвары. Очень полезно заваривать ребенку следующие фиточаи, например, из травы зверобоя, березовых почек, цветков ромашки аптечной, цветков календулы, листьев черной смородины, цветков липы. Но будьте осторожны. Важно облегчить дыхание у ребенка через нос. Если выделения из носа очень сильные, можно закапать сосудосуживающие капли. При выборе капель необходимо учитывать возраст ребенка и правильно подобрать концентрацию раствора (обязательна консультация педиатра). Не раздражает слизистую оболочку носа физраствор (однопроцентный раствор поваренной соли), его можно использовать с начала заболевания, но особенно он эффективен в период загустения слизи.  Нос «внутри» имеет сложное строение. Чтобы капли попали во все носовые ходы и носоглотку, лучше их закапывать в положении лежа на спине, при запрокинутой назад голове. Еще более эффективно использовать не капли, а дозированные спреи, которые орошают всю слизистую оболочку и в вертикальном положении. Если из-за частого сморкания возникло покраснение в области носа, в области верхней губы, можно использовать мази. Их надо нанести на раздраженный участок кожи очень аккуратно, чтобы не попасть в глаза и нос.  А теперь несколько слов о «Бабушкиных рецептах» от простуды. В настоящее время науке известно, что эффект от горчичников, банок, растираний не был доказан. А детям делать такие процедуры еще и опасно: невозможно определить, когда горчичники начинают обжигать кожу ребенка,а выделяемые горчицей летучие вещества могут вызвать приступ астмы. А вот горячая ножная ванна - очень даже эффективное средство. Если у ребенка нет температуры, пусть он сядет на стульчик и опустит ноги в тазик с теплой водой (40-42 градуса). При такой процедуре расширяются сосуды ног и уменьшается отек верхних дыхательных путей. Особенно эта процедура полезна при ложном крупе (ларингите). Продолжительность ее должна быть не более 15-20 минут, после чего ребенка нужно уложить в постель, надеть ему на ноги шерстяные носки и дать теплое питье.  Если есть возможность, можно провести физиотерапевтические процедуры: кварц на подошвы ног, УВЧ на область носа.  Чтобы предотвратить возникновение ОРВИ, необходимо заранее укреплять иммунитет ребенка. Кроме того, необходимо научить ребенка соблюдать правила гигиены: вернувшись из детского сада, с прогулки, первым делом направиться в ванну высморкаться и тщательно промыть нос кипяченой водой или продающимися в аптеке средствами. | |
| ***Желаем успехов!*** | |

**Защита зрения у детей**

|  |  |
| --- | --- |
| http://ds2483.msk.ru/pic/doctor05-01.jpg | Зрение - процесс, способствующий познанию окружающего нас мира. В тех случаях, когда зрение ребенка резко снижено по разным причинам, развитие его резко затруднено. Именно поэтому столь важно родителям контролировать состояние зрения малыша буквально с момента его рождения.  Всем детям, имеющим сниженное по разным причинам зрение, а также здоровым детям для профилактики зрительных нарушений рекомендуется всегда соблюдать диету, содержащую все необходимые витамины и микроэлементы, необходимые для поддержания органа зрения. В эту диету входят: |
| • Витамин А (ретинол) участвует в зрительном процессе, способствуя восстановлению палочек и колбочек. Отвечает за цветное и сумеречное зрение, а также не дает подсыхать слизистой оболочке глаза и роговице. Содержится в яичном желтке, сливочном масле и печени. Может вырабатываться в организме из каротина, который поступает в организм с овощами, и в первую очередь с морковью.  • Витамин С (аскорбиновая кислота) участвует во многих химических реакциях, происходящих в организме, способствует нормальному процессу восстановления тканей, повышает иммунитет, улучшает показатели кроветворения. Поступает в организм при употреблении в пищу овощей, фруктов, ягод (киви, цитрусовые, смородина, цветная и красная капуста, красный и зеленый сладкий перец, сушеный шиповник).  • Витамин Е (токоферол) является одним из наиболее важных витамином для организма человека, участвуя в биохимических реакциях, защищая клетки от разрушения, укрепляет иммунную систему. Содержится в растительных маслах, в первую очередь, в оливковом, в сливочном масле и жирах.  • Витамин В1 (тиамин) как и все витамины группы В, способствует улучшению состояния нервной ткани, к которой относятся сетчатка, зрительный нерв и зрительный анализатор головного мозга. Витамин не способен накапливаться, поэтому должен поступать ежедневно. Содержится в основном в сухих пивных дрожжах, в орехах арахис, грецких орехах, фасоли, овсянке, гречневой крупе.  • Витамин В2 (рибофлавин) участвует в построении зрительного пурпура, повышает сопротивляемость сетчатки к ожогам солнечными лучами. Источником являются мясо, рыба, домашняя птица, печень, молочные продукты, яичный желток, шпинат и капуста брокколи.  • Витамин В3 (никотиновая кислота) участвует в биохимических процессах в организме, улучшает состояние нервной ткани, обеспечивает нормальный рост ребенка. Содержится в максимальных количествах в молочных продуктах, мясе, яйцах.  • Витамин В6 (пиридоксин) способствует нормальному росту ребенка и формированию его нервной системы, улучшает выработку красных клеток крови. Источник витамина В6: мясо, сухие пивные дрожжи, крупы и в меньшем количестве фрукты и овощи.  • Витамин В12 (цианкобаламин) активно участвует в обмене белков в тканях глазного яблока, зрительного нерва, головном мозге. Содержится в мясе, яйцах, молочных продуктах. В фруктах и овощах практически не содержится.  • Кальций. С его участием формируется весь костный скелет, зубы. К тому же кальций необходим для нормального функционирования нервной системы, сократимости мышц, а также для нормальной свертываемости крови. При нехватке этого микроэлемента в организме помимо других выраженных нарушений отмечается размягчение склеры глаз. Она теряет свою каркасность, упругость и может начать растягиваться, в результате чего появляется прогрессирующая близорукость. Кальций содержится в молочных продуктах, яичной скорлупе.  • Калий улучшает состояние нервно-мышечной и сердечно-сосудистой систем. У детей дефицит калия может привести к развитию дистрофии. Содержится в больших количествах в первую очередь в фруктах и овощах.  Таким образом, всем детям, особенно страдающим нарушением зрения, а также имеющим патологию других органов и систем, необходимо ежедневно получать хорошо сбалансированную, содержащую все необходимые для ребенка питательные вещества пищу.  Большое значение родители должны уделять двигательному режиму ребенка, т.к. малоподвижные, астенизированные, напрягающие вблизи глаза дети чаще всего подвержены близорукости. К тому же развитие искривления позвоночника, т.е. сколиоза при неправильной посадке ребенка во время занятий, ведет к нарушению кровоснабжения глаза, при этом глаза сильнее напрягаются, быстрее устают, что приводит к появлению и развитию миопии.  Имеются несколько периодов в жизни ребенка, наиболее значимых с точки зрения появления и роста миопии:  1 период - примерно с 7 до 9 лет - период первых значительных нагрузок на зрение при начале учебы в школе, когда неокрепший орган зрения ребенка вынужден работать в непривычных и экстремальных для него условиях;  2 период - с 12 до 15 лет - пубертатный период, т.е. период возрастной гормональной перестройки;  3 период - 17-19 лет - период больших нервных стрессов и зрительных перегрузок при окончании школы и поступлении в высшие учебные заведения.  Особое внимание при профилактике и лечении миопии следует уделить глазной гимнастике. Только она позволяет хорошо снять спазм внутриглазных и наружных мышц, двигающих глазное яблоко, поддержать их физиологический тонус, снять утомление глаз, улучшить кровоснабжение глазных яблок.  **Это важно: маленькие дети не могут пожаловаться родителям, что глазки плохо видят, к тому же слабовидящие глаза могут длительно оставаться внешне абсолютно нормальными. Поэтому основная задача родителей - регулярно консультировать ребенка у офтальмолога. Желательно малышей в возрасте до 3-х лет показывать офтальмологу 1 раз в 4 месяца, если не было других рекомендаций, а затем - не реже 1 раза в 6 месяцев.** | |

**Профилактика нарушений осанки**

|  |  |
| --- | --- |
| Форма позвоночника - основа осанки - у детей изменяется с возрастом. Сразу после рождения ребенок испытывает различные внешние воздействия, в том числе гравитацию - главный стимул, формирующий его осанку. | |
| http://ds2483.msk.ru/pic/doctor1-01.jpg | К концу первого года жизни у ребенка формируются физиологические изгибы позвоночника, характерные для взрослого человека. Эти изгибы изменчивы и нестойки. К 5-7 годам они становятся четко выраженными, позвоночник приобретает нормальную форму с лордозом в шейном и поясничном отделах и кифозом в грудном и крестцово-копчиковым. От характера и степени проявления физиологических изгибов позвоночника и зависит осанка человека.  Позвоночник довольно подвижен. Он может сгибаться и разгибаться вперед-назад и вправо-влево, вращаться (поворачиваться) вправо и влево, осуществлять круговые движения. В движениях позвоночника участвуют многие мышцы спины. Они разгибают туловище и удерживают позвоночник в правильном положении. Эти мышцы расположены по обеим сторонам. Состояние этих мышц также влияет на осанку человека. |
| Осанка - это важный комплексный показатель здоровья и гармонического физического развития, поскольку правильная осанка обеспечивает оптимальные условия для функционирования всех органов и систем организма как единого целого.  В разные периоды роста и развития фигура ребенка меняет свои общие контуры. Неблагоприятные факторы наиболее сильное влияние оказывают на детей в период их активного роста. По этой причине в 5-7 летнем возрасте многие дети имеют вялую неустойчивую осанку, особенно при слабо развитой мускулатуре и недостаточном физическом развитии.  Неправильная осанка у детей приводит к возникновению ранних дегенеративных изменений в межпозвонковых хрящевых дисках и мешает правильной работе органов грудной клетки и брюшной полости.  Правильная осанка обеспечивает оптимальное положение и нормальную деятельность внутренних органов, создавая наилучшие условия для деятельности всего организма, способствует физической выносливости. При этом главное для правильной осанки - не абсолютная сила мышц, а равномерное их развитие и правильное распределение мышечной тяги.  У маленьких детей осанка еще нестабильная, а нагрузки часто бывают неравномерными. Нарушение осанки в раннем возрасте - это негармоничное развитие мышечной системы, неумение правильно держать тело в вертикальном положении: сведенные вперед плечи, сутулая спина, выпяченный живот. Таким образом, начинается все с нарушения правильного положения позвоночника в детстве при долгом сидении, лежании и даже стоянии. Неправильное положение тела становится привычным, а навык правильной осанки утрачивается. Особенно подвержены этой неприятности дети астенического телосложения. За их осанкой нужно бдительно следить до полного окостенения скелета (примерно до 18-летнего возраста).  К основным причинам нарушения осанки специалисты относят: • наследственные конституциональные особенности строения скелета и мышечной системы; • врожденные пороки и родовые травмы; • перенесенные или хронические заболевания, вызывающие ослабление организма ребенка (рахит, туберкулез, частые простудные заболевания) в сочетании с неблагоприятными внешними условиями; • неправильное положение тела при различных статических позах во время игр, занятий, сна; • нерациональное питание; • недостаточное понимание и учет педагогами и родителями возрастных особенностей роста и развития детей, в том числе при интенсивных занятиях спортом; • гипокинезия - недостаток физической активности; • подавленное состояние психики.  Формированию и закреплению навыков правильной осанки, исправлению дефектов опорно-двигательного аппарата и лечения их начальных форм способствуют занятия корригирующей гимнастикой, которая является разновидностью лечебной гимнастики.  Мы предлагаем комплекс корригирующих упражнений, который рекомендуется для ежедневного выполнения в домашних условиях.  Задачи комплекса: • совершенствование навыков правильной осанки; • развитие и совершенствование двигательных навыков детей; • совершенствование защитных сил организма. | |

***Желаем успехов!***

**Бережем зубы смолоду**

|  |  |
| --- | --- |
| Зубы ребенка, несмотря на их внешний вид, состоят из такой же живой ткани, как и любая часть тела. Родители должны помнить, что нельзя облизывать пустышки и столовые приборы малышей, так как со слюной взрослого ребенку передаются болезнетворные микробы, вызывающие молочницу, кариес и др.  С момента появления ребенка на свет и до прорезывания первого зуба основными средствами по уходу за полостью рта младенца являются кипяченая вода и стерильная мягкая гигиеническая салфетка, которой, по возможности, аккуратно протирают полость рта ребенка утром и вечером.  С появлением первого зуба у ребенка должны появиться первая паста и первая щетка! Зубы младенцев нуждаются в ежедневном уходе также как и зубы взрослых. Цель - удаление зубного налета, накапливающегося в ямках зубов, между зубами, между зубом и десной. Бактерии зубного налета питаются сахарами, выделяя при этом кислоту. Она растворяет эмаль, начинается процесс разрушения твердых тканей зуба, приводящий к развитию кариеса. При этом может начаться воспаление десен и постоянные зубы изначально будут больными. Еще одна опасность зубного налета - превращение его со временем в зубной камень, провоцирующий болезни десен. | |
| Ранний и грамотный уход за детскими зубами - это основа здоровых зубов на всю жизнь. От наличия всех молочных (но здоровых) зубов зависит правильное формирование челюстных костей. Раннее их удаление (или выпадение) приводит к развитию неправильного прикуса, что влияет на формирование правильного звукопроизношения.  Чистить нужно даже один зуб. Очень тонкий слой пасты наносится на марлевую салфетку или зубную щеточку и зубки протираются вертикальными движениями. По окончании зубки протираются зубной щеткой или марлевой салфеткой, смоченной водой. При этом ребенку обязательно нужно дать поиграть с его зубной щеткой. Этот воспитательный момент имеет большое значение, т.к. ребенок с раннего возраста привыкает к регулярным процедурам чистки зубов. | http://ds2483.msk.ru/pic/doctor07-02.jpg |

|  |
| --- |
| Самостоятельно ребенок не сможет качественно очистить зубы до 6-7 лет, т.к. его моторные навыки несовершенны из-за незрелости нервной системы. Ускорить этот процесс невозможно. До школьного возраста ребенок лишь тренируется, а чистка зубов ребенка осуществляется родителями.  Чистка зубов у детей дошкольного возраста выглядит следующим образом:  - сначала ребенок должен, подражая родителям, почистить зубы сам. Для большей увлекательности процесса используются сказки, яркие щетки, стихотворения и т.п.;  - далее родитель должен почистить ребенку зубы. При этом нужно выбрать удобное положение.  Ниже рекомендуемые варианты:  1. Родитель встает за спиной ребенка перед зеркалом и, смотря в зеркало, чистит ребенку зубы. Способ удобен тем, что родитель совершает движения, схожие с собственным процессом чистки зубов.  2. Родитель садится на диван и кладет голову ребенка на колени. Этот вариант удобен тем, что у родителя есть полный обзор полости рта ребенка.  Чем старше ребенок, тем уверенней становятся его навыки. К 7 годам ребенок чистит зубы сам со знанием дела. Поэтому со стороны родителей достаточно обеспечить контроль за регулярностью и качеством гигиены.  Школьники должны пользоваться собственной пастой. У детей школьного возраста зубы активно меняются, а процесс созревания эмали длится еще несколько лет после прорезывания (до 17-18 лет). Надо приучить их пользоваться зубной нитью (флоссом). Нить вычищает остатки пищи из межзубных промежутков. Именно там чаще образуется кариес.  Не забывайте минимум два раза в год водить детей к стоматологу.  **Все описанные процедуры и походы к доктору помогут Вам вырастить детей, которые не будут знать что такое зубная боль.**  ***Будьте здоровы!*** |

**Здоровый образ жизни**

|  |
| --- |
| Здоровый образ жизни - это образ жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья человека, а, следовательно, и населения страны в целом. Поэтому здоровый образ жизни (ЗОЖ) рассматривается не только как медицинская, но и как социально-экономическая проблема.  По оценкам специалистов состояние здоровья населения зависит на 25-50% от образа жизни, на 25-40% от состояния окружающей среды, на 15-20% от гигиенических факторов и только на 10% от деятельности служб здравоохранения.  ЗОЖ включает в себя отказ от вредных привычек, поведение, способствующее повышению защитных свойств организма. Это оптимальный режим труда и отдыха, рациональное питание и двигательный режим, физическая культура, закаливание, соблюдение личной гигиены, гигиены супружеских отношений, медицинская активность (диспансеризация), позитивное экологическое поведение.  С педагогической точки зрения наиболее легко и стойко гигиенические навыки формируются у детей младшего дошкольного возраста. В этой связи следует начинать общее гигиеническое воспитание с 2-3-летнего возраста. В этом возрасте удобной и хорошо воспринимаемой формой подачи информации является игра, мультипликационные фильмы и другие виды словесной и визуальной информации, адаптированной к младшему возрасту.  Следует выделить некоторые аспекты гигиенического воспитания детей: формирование навыков по уходу за полостью рта, кожей, половыми органами, органами дыхания, пищеварения, опорно-двигательным аппаратом, органами зрения, сердечно-сосудистой системой и др.  **Гигиена кожи**  Со второго года жизни детям начинают прививать гигиенические навыки по уходу за своим телом: правильно умываться, мыть руки перед едой и при всяком их загрязнении (после игры с песком, общения с животными, после посещения туалета, перед едой и т.д.), причесываться. Ребенку коротко стригут ногти, следят за их чистотой. Многие дети не умеют правильно вытираться - они даже не разворачивают полотенце, а вытирают лицо, руки, скомкав полотенце. Необходимо привить навык правильно вытираться, приучить ребенка ничего не делать второпях. Ребенок должен сам уметь вычищать нос. Почистить уши для него еще сложно, потому что он может поранить барабанную перепонку. Туалет уха дошкольника должны проводить родители.  Перед отходом ко сну ребенок должен помыть ноги, желательно холодной водой - это не только важная гигиеническая процедура, но и процедура закаливающая. Необходимо обратить внимание, чтобы у ребенка была своя расческа, которая должна храниться в индивидуальном ящике. Волосы у девочек должны быть заплетены.  **Гигиена органов дыхания**  Гигиена органов дыхания включает соблюдение режима дня, занятия физкультурой, закаливание, лечение болезней, ослабляющих детский организм (анемия, рахит, гипотрофия), достаточно свободная одежда, не стесняющая движения грудной клетки, массаж, хорошая вентиляция помещений стимулируют воздухообмен и кровоток в легких, способствуя профилактике воспалительных явлений. Необходимо обратить внимание как дышит ваш ребенок. Правильное дыхание - через нос. При носовом дыхании воздух, прежде чем попасть в гортань, бронхи и легкие, проходит через узкие и извилистые носовые пути, где очищается от пыли, микробов и других вредных примесей, увлажняется и согревается. При дыхании через рот затрудняются нормальный ритм и глубина дыхания, а прохождение воздуха в легкие в единицу времени уменьшается. Нарушение носового дыхания отрицательно сказывается на общем состоянии ребенка: он бледнеет, становиться вялым, легко утомляется, плохо спит, страдает головными болями, физическое и психическое развитие его замедляется.  Большое значение имеет отсутствие резких колебаний температуры воздуха и пищи. Не следует выводить детей из сильно нагретых помещений или после горячей ванны на холод, разрешать пить холодные напитки или есть мороженное в разгоряченном состоянии. Надо следить за тем, чтобы дети длительное время громко не разговаривали, не пели, не кричали и не плакали, особенно в сырых, холодных и пыльных помещениях или на прогулках в сырую и холодную погоду.  **Гигиена органов пищеварения**  Согласованной работе органов пищеварения и пищеварительных желез способствует режим питания. К четко установленному времени приема пищи активность пищеварительных желез возрастает, они начинают вырабатывать пищеварительные соки еще до того, как пища поступит в желудок. У ребенка появляется аппетит, он охотно съедает предложенную пищу, которая хорошо обрабатывается и усваивается организмом.  Важно, чтобы ребенок перед уходом в детский сад не получал завтрак. Даже небольшое количество съеденной пищи снижает аппетит и нарушает дальнейший ритм пищеварения. Очень важно, чтобы трехразовое питание детей в дошкольном учреждении обязательно дополнялось четвертым приемом пищи дома (ужином). Следует бороться с "кусочничеством", когда взрослые, пришедшие за ребенком в детское учреждение, тут же дают ему в руки булку, печенье или конфету, перебивая, таким образом аппетит перед ужином. Многие функциональные отклонения и даже заболевания органов пищеварения могут быть обусловлены хроническими стрессами, тревогой, депрессивными переживаниями ребенка, тяжелой адаптацией к условиям дошкольного учреждения.  Для нормальной деятельности органов пищеварения и общего хорошего самочувствия ребенка важно с первых месяцев его жизни вырабатывать привычку опорожнять кишечник в одно и тоже время.  **Гигиена органов мочевыделения у детей**  Ребенок начинает ощущать наполнение мочевого пузыря с 6-12 месяцев, с этого возраста возможно обучение гигиеническим навыкам. Некоторые дети достаточно рано, уже на 2 году жизни, сообщают о своем желании помочиться, у некоторых детей формирование этого навыка задерживается до двух-двух с половиной лет. Большое значение имеет отношение взрослых к обучению ребенка навыкам опрятности: при безразличном отношении, а часто и напротив - при слишком активной заинтересованности и давлении на ребенка становление этого навыка может задерживаться. Очень важно, чтобы "приучение к горшку" не было связано у ребенка с отрицательными переживаниями - в противном случае нередко развиваются тревожные и протестные реакции, привычка надолго задерживать мочеиспускание.  **Гигиена половых органов**  Гигиена половых органов в дошкольном возрасте необходима предупреждения их инфицирования и развития воспалительного процесса. И мальчики, и девочки независимо от возраста нуждаются в соблюдении чистоты половых органов, ежедневном подмывании. У девочек все гигиенические манипуляции должны совершаться по направлению спереди назад для предупреждения заноса микроорганизмов из прямой кишки на половые органы. Мальчикам ежедневно нужно тщательно промывать все складки члена, в которых в противном случае создаются условия для развития инфекции. Дети даже 3-5 летнего возраста еще не могут достаточно тщательно обработать туалетной бумагой анальное отверстие; и остатки кила могут привести к очень неприятному раздражению кожи, слизистой оболочки и даже к трещинам заднего прохода. Подмываться необходимо после опорожнения кишечника, а так же 1-2 раза в день в летнее время.  Состояние сердца и сосудов во многом зависит от общего состояния ребенка, его физического и эмоционального тонуса. Рациональный режим жизни, физическое воспитание и закаливание способствуют укреплению сердечной мышцы, нормализуют тонус сосудов. Предупреждение инфекционных заболеваний, нередко влекущие за собой осложнения со стороны сердца, служит профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний. |

***БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!***