

Автор: воспитатель Феоктистова З.З.
ГБДОУ детский сад № 20 Кировского района
Санкт-Петербурга

Взрослые стараются приучать детей правилам гигиены и питания, рассказывают о вредных привычках. Для мотивации к здоровой жизни необходимо эмоционально положительное отношение, интерес к правилам здоровья. Конечно же, это одна из важнейших задач и дошкольной ступени образования. Детям напоминают о вопросах сохранения правильной осанки, бережного отношения к зрению и слуху, профилактике бытового и спортивного травматизма среди детей, вспоминают правила безопасного поведения на дорогах, в игровой форме разыгрывают варианты реакций при возникновении различных ситуаций.

Можно выделить основные атрибуты для поддержки детского здоровья:

- правильное и качественное питание;
- занятия физкультурой, спортом;
- равномерное сочетание умственных и физических нагрузок;
- культурно-гигиенические навыки;
- соблюдение режима дня.

Все эти темы и даже больше раскрыты в новейшем справочнике под редакцией В. А. Александровой **«Здоровье вашего ребенка»** (Санкт-Петербург, 2005).

Коварная проблема – аллергия! Ведь она может появиться как с рождения, так и в более зрелом возрасте. Мамы часто переживают из-за того, как не вызвать аллергию у малышек, ведь их ещё неприспособленный к жизни организм очень чувствителен на новые продукты и другие факторы. Решение есть – новинка в библиотеке от дерматолога-аллерголога А. Большаковой **«Аллергошкола для мам»** (Санкт-Петербург, 2018). Автор книги как никто знает, что такое аллергия и как с ней научиться жить, ведь она сама аллергик более 16 лет, и с удовольствием делится своими секретами. И что не мало важно, рассказывает о вкусных рецептах для ваших детей и лучших препаратах при разной аллергии.

Из-за слабой иммунной системы груднички могут часто подвергаться болезням, плохо переносят прививки, температурят, ощущают колики, вздутие живота и многое другое. Помочь перенести эти трудности поможет универсальное пособие А. Эйзенберга **«Ваш ребенок растёт. От года до трёх: здоровье малыша»** (Москва, 2002). Многие родители придерживаются того, что прививки новорожденным вредны, однако автор книги советует родителям изучить эту тему и пересмотреть своё решение, проконсультировавшись со специалистом.

Нередко родители чересчур озабочены здоровьем своих детей. Что это значит? При малейшем, даже несерьезном недомогании бегут к врачам. Кто-то скажет: «Это правильно!» и будет по-своему прав. Но можно самостоятельно помочь ребенку и природными средствами, по крайней мере при первой помощи до приезда врача. Книга доктора Х. М. Штельмана **«Детские болезни»**.

Классический справочник для родителей (Москва, 2008) содержит самые распространённые детские болезни, с которыми ребенок может столкнуться с первых недель жизни. Автор уверяет, что лечение народными

средствами, о которых он рассказывает, окажет стимулирующее воздействие на защитные силы организма ребенка, поможет укрепить иммунитет.

А пока пять условий для успешного развития вашего ребенка от доктора Штельмана:

1. Покой. Особенно в первые годы жизни следует снизить слуховые и зрительные раздражители, необходимо чтобы вы и сами были спокойны.
2. Тепло. Постоянно следите за температурой ребенка. Потеря тепла не происходит, если ребенок носит шелковый или батистовый чепчик.
3. Ритм. У ребенка должен быть определённый распорядок дня.
4. Пример. Ребенок во всём копирует вас. Помните, что ваша жизнь происходит у него на глазах.
5. Терпение. Наберитесь терпения, и вы быстро найдете подход к ребенку. Вы и собой будете довольны.

Ну и конечно, сезон простуд никто не отменял! Научите ребенка правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает, не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой, не надевать обувь и головные уборы других. Всем известный доктор Комаровский написал прекрасное руководство по профилактике детских ОРЗ. Читатель любит книги доктора за умение просто и интересно объяснить сложные вещи. Автор прояснит родителям, что такое ОРЗ и почему это так важно. Ведь традиционно это воспринимается нами как «болезнь несерьёзная». ОРЗ – это любое недомогание, сопровождающееся насморком, кашлем, повышением температуры, болью в горле. Казалось бы – типичная простуда, «пройдёт»! Но расшифровка аббревиатуры говорит сама за себя: ОРЗ = ОСТРОЕ РЕСПИРАТОРНЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ.

В этой серьезной теме вам поможет разобраться книга Е. О. Комаровского «**ОРЗ: руководство для здравомыслящих родителей**» (Москва, 2009).

А также книга Е. О. Комаровского «**Здоровье ребенка и здравый смысл его родственников**» (Москва, 2016). Доступная полезная информация, адресованная будущим и уже состоявшимся родителям. Ребенок вообще, его образ жизни, его родственники и его болезни в частности. Ответы на вопросы о том, что такое хорошо и что такое плохо, рекомендации, позволяющие принять правильные решения, и советы, способствующие укреплению нервной системы мам, пап, бабушек и дедушек. Настоящее издание включает в себя подборку избранных статей.

Статьи о здоровье, гигиене, о правильном образе жизни. Как правильно питаться, чтобы сохранить фигуру, как ухаживать за волосами. Что делать если заложен нос. И многое другое можно найти на сайте **Журнал «Дошкольник .рф»** в разделе "Здоровье".

В КОНТАКТЕ - <http://vk.com/doshkolnikru>

В ОДНОКЛАССНИКАХ - <http://ok.ru/doshkolnik>

Ссылка <http://doshkolnik.ru/zdorove.html>

Необходимо научить ребенка здоровому и правильному образу жизни. Здоровье – это наш дар. Поэтому необходимо беречь и сохранять его с раннего детства любыми методами. Здоровый образ жизни для детей – основополагающий

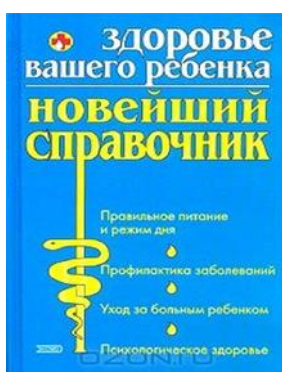
фактор физического и нравственного развития ребёнка, его гармоничного существования в обществе.

Ссылка <https://www.maam.ru/detskisad/vospitanie-zdorovogo-rebenka-431238.html?ysclid=labj7simsa83684621>

Консультация для родителей Знакомство родителей с современными технологиями оздоровления через журнал «Здоровье дошкольника».

<https://3235.maam.ru/maps/news/12642.html/>

Ещё один важный аспект! Обратите внимание на эмоциональное состояние вашего ребенка. Не выливайте собственные неудачи и агрессию на него. Психологический климат и теплые отношения в семье – это огромный вклад в здоровье ребенка. Важно быть здоровым не только физически, но и морально



В.А. Александрова «Здоровье вашего ребенка»



А.Большакова «Аллергошкола для мам»



А.Эйзенберг «Ваш ребенок растёт. От года до трёх: здоровье малыша»



Х. М. Штельман «Детские болезни».



Е.О. Комаровский «ОРЗ: руководство для здравомыслящих родителей»



Е.О. Комаровский «Здоровье ребенка и здравый смысл его родственников»