

Методические рекомендации по теме «Заболеваемость. Пути снижения и правильное питание детей дошкольного возраста».

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью.

Всем нам хорошо известна печальная статистика состояния здоровья детей в стране. И присоединяясь к мнению ученых, считающих, что главным, определяющим фактором здоровья является сознание человека, разумный, осознанный выбор средств и действий для формирования здорового образа жизни. Мы должны научить ребёнка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказу от всего вредного.

К основным правилам здорового образа жизни относятся:

- труд;
- нормальный сон;
- положительные эмоции;
- оптимизм;
- рациональное питание;
- устранение вредных привычек;
- соблюдение режима;
- закаливание;
- физические упражнения.

Здоровье – это такое состояние организма, при котором функции всех органов уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие – либо болезненные изменения.

Уровень основных функций организма определяется характером поведения по следующим основным проявлениям жизнедеятельности ребёнка:

1. Настроение (спокойное, бодрое, жизнерадостное).
2. Сон: засыпание быстрое, спокойное, сон глубокий, длительный.
3. Appetit хороший.
4. Характер бодрствования активный.
5. Индивидуальные особенности: общительный, весёлый, внимательный, любознательный, легко обучаемый.

Из перечня видно, что имеется непосредственная связь между подвижностью и интеллектом. Чем меньше ребёнок двигается, тем больше он отстает в нервно-психическом развитии.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей, их психофизического развития является в настоящее время самой актуальной и приоритетной для большинства дошкольных образовательных учреждений. Это не случайно, так как социально-экологическая обстановка многих городов России является неблагоприятной для развития детского организма. В то же время к ребёнку предъявляются завышенные требования со стороны педагогов и родителей, что способствует его переутомлению, нервному перевозбуждению, формированию малоподвижного образа жизни.

Особое беспокойство вызывает ограничение детей в сфере движений в условиях детского сада, так как увеличивается продолжительность образовательных занятий с преобладанием статистических поз, заметно сокращаются утренние и вечерние прогулки, исчезают подвижные игры и спортивные упражнения самостоятельного характера, а также редко проводятся занятия по физической культуре на свежем воздухе.

Как известно, при режиме малоподвижности возникают негативные проявления в состоянии здоровья и психофизическом развитии детей. Движение – это врожденная потребность человека, от удовлетворения которой зависит его здоровье. Хорошее здоровье – один из основных источников счастья и радости человека, его неоценимое богатство, которое медленно и с трудом накапливается и в то же время быстро и легко растрачивается.

Воспитательно - развивающее значение учебных занятий по физической культуре заключается в том, что они служат естественной формой передачи детям необходимого объёма знаний из области физической культуры. В то же время каждое занятие, состоящее из разных вариантов подвижных игр и упражнений, подобранных с учетом уровня двигательной активности детей, позволяет решать важные задачи, направленные на укрепление их физического и психического здоровья.

Эффективным средством укрепления здоровья, снижения заболеваемости и повышения уровня работоспособности детей является закаливание организма. Закаливание – это не только обтирание или обливание, но и повседневные обычные процедуры, не требующие специальной организации, дополнительного времени: нахождение в помещении и на воздухе в соответствующей одежде, умывание прохладной водой, мытье ног, сон при открытой форточке, окне, активные занятия физкультурой на площадке.

Хорошее средство укрепления здоровья – закаливание водой. Дети любят играть с нею; такие занятия улучшают настроение, вызывают у ребенка радостные эмоции. Начинать водные процедуры лучше в теплое время года. Умывать ребят прохладной водой. В начале мыть руки до локтей, затем шею, лицо.

Надо помнить, что закаливающий эффект применяемых воздействий зависит от систематичности, непрерывности использования, постепенно нарастающей интенсивности процедур, учёта индивидуальности ребёнка.

Особую роль необходимо отводить музыкотерапии. Влияние музыки благотворно влияет на работу сердца, на оздоровление детей.

При двигательной активности и в физических паузах больше использовать физкультминутки.

Для детей часто болеющих необходим щадящий оздоровительный режим:

- Создание благоприятного эмоционально - психологического микроклимата (доброжелательное общение, создание условий для уединения);
- увеличение продолжительности дневного сна;
- строгое соблюдение общего режима чередования спокойных и подвижных игр, разная смена деятельности;
- летом пребывание на свежем воздухе максимальное.

Также одним из важнейших факторов, определяющих здоровье детей, является полноценное в количественном и качественном отношении питание. Продукты питания в организме ребенка выполняют как строительную (пластическую), так и энергетическую функцию. Ребенок постоянно расходует энергию, затраты ее зависят от его возраста, вида деятельности, климатогеографической зоны проживания, даже от сезона года. Основным источником поступления энергии является пища. Получаемое ребенком питание должно не только покрывать энергозатраты, но и обеспечивать непрерывно протекающие процессы роста и развития.

Белки являются жизненно необходимыми веществами и имеют особое значение в питании детей. Прежде всего, это основной пластический материал, идущий на построение клеток, тканей, органов. Необходимы они также для образования ферментов, гормонов, гемоглобина крови, они формируют соединения, которые обеспечивают

иммунитет. Суточная потребность в белках животного и растительного происхождения у ребенка в возрасте от 1 до 3 лет — 53 г, от 4 до 6 лет — 68 г.

К основным источникам белка животного происхождения относятся такие продукты, как молоко, творог, мясо, рыба, яйцо. Растительный белок содержится в муке, крупах, овощах.

Жиры являются источником энергии, они необходимы для построения клеточных оболочек, принимают участие в обмене веществ, играют роль запасного питательного материала, обеспечивают усвоение многих витаминов. Общее содержание жира в рационе должно составлять 68 г в сутки, причем для правильного развития необходимы и животные, и растительные жиры. Наиболее легко усваиваются организмом молочные жиры (сливочное масло, сливки, сметана), труднее — свиной, бараний, говяжий жир, поэтому их не рекомендуется использовать в питании детей дошкольного возраста. Из общего суточного количества жира примерно 7—9 г должно составлять растительное масло (подсолнечное, кукурузное, хлопковое), обладающее высокой ценностью. В этих маслах содержатся полиненасыщенные жирные кислоты, которые регулируют процессы роста и развития, принимают участие в обмене веществ, способствуют повышению устойчивости организма к заболеваниям, благотворно влияют на состояние кожи, сосудов. Следует избегать избыточного потребления жиров, так как это может привести к ожирению.

Большая часть пищевого рациона ребенка состоит из *углеводов*, суточная норма которых в 4 раза больше, чем жира и белка. Углеводы — главный источник энергии, вместе с белками и жирами они принимают участие в обмене веществ. Углеводы содержатся в продуктах растительного происхождения — крупах, картофеле, овощах, фруктах. Богаты углеводами сахар, хлеб, мед, конфеты. Избыточное количество углеводов легко превращается в жир и нередко является одной из причин ожирения, а избыток сладостей способствует развитию кариеса зубов.

Минеральные вещества, входящие в состав пищевых продуктов, делятся на макроэлементы (кальций, калий, фосфор, натрий, хлор) и микроэлементы (фтор, цинк, медь, йод). Особое значение в питании детей придается солям кальция и фосфора, которые формируют костную и зубную ткани, входят в состав гормонов, принимают активное участие в обменных процессах. Кальцию свойственно противовоспалительное и антиаллергическое действие. Солями кальция богаты молоко, молочные продукты, сыр. Большое количество фосфора содержится в мясе, рыбе, крупах.

Витамины играют роль катализаторов в обменных процессах, они необходимы для роста и развития клеток, тканей. Витамины вводятся с пищей. Как правило, они не синтезируются в организме. Витамины делятся на 2 группы: жирорастворимые (А, D, E, К) и водорастворимые (С, В). Жирорастворимые витамины содержатся в продуктах животного происхождения: печени, яичном желтке, а также растительном и сливочном масле. Водорастворимые витамины содержатся в злаках, крупах, свежих овощах и фруктах.

Вода — необходимая составная часть рациона, она входит в состав клеток и тканей, участвует в процессах, обеспечивающих жизнедеятельность организма; с водой удаляются конечные продукты обмена. Вода в организм поступает с продуктами (особенно много ее содержится в свежих фруктах и овощах), а также в свободном состоянии (чай, компот, суп). В сутки количество жидкости, поступающей в организм детей 3—7 лет, должно быть в пределах 1,5—2 л. Потребность в жидкости колеблется в зависимости от сезона года, возраста, индивидуальных особенностей ребенка. Избыточное количество воды не рекомендуется, так как это ведет к перегрузке почек, сердца.

Большое значение для усвоения пищи имеют место и условия ее приема. Задача родителей, педагогов, медицинских работников учебно-воспитательных учреждений — прививать детям культурно-гигиенические навыки и эстетический вкус, связанные с приемом пищи. Это в первую очередь соблюдение правил личной гигиены, умение вести себя за (сидеть за столом прямо, не облокачиваться на стол локтями, не чавкать во время еды, есть не торопясь и т. п.), правильно пользоваться столовыми приборами и др. Опрятно накрытый стол, вкусный запах пищи, свежий воздух в помещении, порядок и чистота, вежливое обращение и ряд других как будто бы незначительных моментов внешней обстановки в столовой на самом деле являются важными факторами, положительно действующими на аппетит и процессы пищеварения.

Примерный план мероприятий по снижению заболеваемости:

1. Создание благоприятного психологического климата в дошкольном учреждении через:

- Умение взрослых строить межличностные отношения с каждым ребенком, принимая его любым;
- Создание положительного настроения у детей.

2. Организация рационального двигательного режима:

- Организация двигательного режима в течение дня: перед занятиями, между занятиями, во время прогулки, индивидуальная работа в утренний и вечерний отрезок времени;
- Своевременный выход на прогулку, не задерживаясь с занятий;
- Ежедневные прогулки 2 раза день;
- Ежедневные пробежки во время прогулки, ходьба в быстром темпе;
- Ежедневная организация на прогулке подвижных и спортивных игр;
- Организация физкультурных досугов, игр-соревнований.

3. Организация оздоровительных мероприятий:

- Прием детей на свежем воздухе, при наличии хорошей погоды;
- В системе проводить эффективные методы закаливания: босохождение, бодрящую гимнастику, мытье рук до локтей, дыхательную гимнастику, различные виды массажей.
- Соблюдение детьми правил личной гигиены;
- Использовать игры с водой, как метод закаливания;
- Не сокращать длительность прогулок;
- Следить за осанкой детей;
- Организация дневного сна при открытых фрамугах;
- Использовать в работе комплексы психогигиенических методов (психогимнастики, включение музыки в режимные моменты).

4. Осуществлять преемственность в работе:

- Воспитателя и помощника воспитателя при организации прогулок и других режимных моментов;
- Воспитателя и инструктора по физической культуре: индивидуальный подход, контроль за часто болеющими детьми, контроль за детьми после больничного (использовать систему снижения физической нагрузки).

5. Осуществлять тщательный контроль за детьми, которые сидят на больничном, беспокоиться о самочувствии детей после 7 дней болезни.

6. Обязательное проветривание помещений по графику.

7. Провести работу с родителями:

- Как осуществлять закаливание в семье.
- Как предохранить ребенка от простудных заболеваний.
- Правильное питание детей.
- Об одежде и обуви детей.