



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ – детский сад № 251

## **ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСЕДЫ С РОДИТЕЛЯМИ ДОШКОЛЬНИКОВ**

ПОДГОТОВИЛ: инструктор физкультуры Власова М.П.

2014г.



## «Валеология – что это?»

По мнению Н. М. Амосова, «чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем». Аспекты какой из наук помогут раскрыть перед ребенком-учеником и учителем направление «собственных усилий»? Такой наукой может выступать валеология (от лат. valeo — «здравствую») — наука о формировании, сохранении и укреплении здоровья.

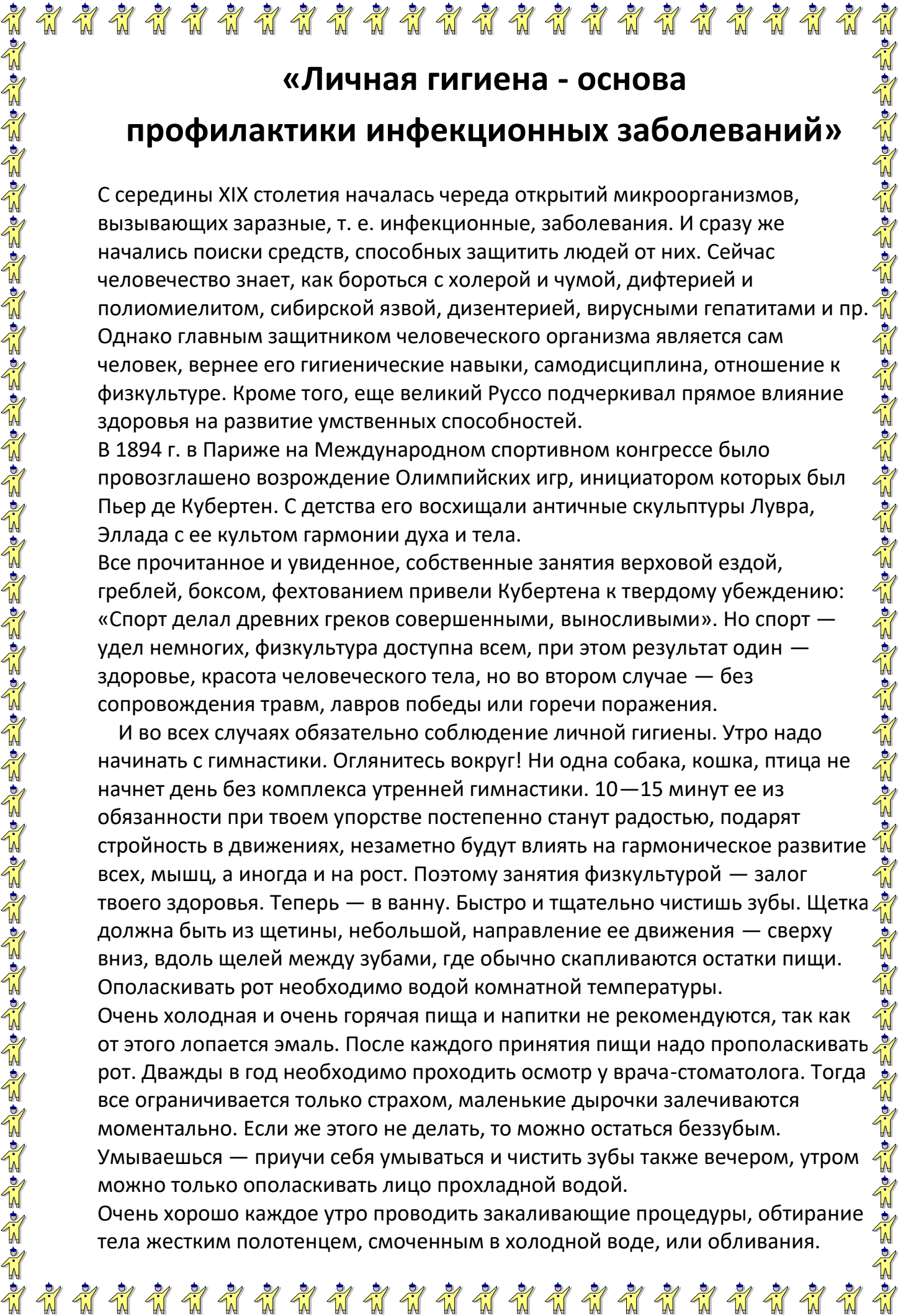
Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25—30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья; среди выпускников школ уже более 80% нельзя назвать абсолютно здоровыми.

К сожалению, у многих людей сложилось твердое убеждение в том, что вопрос здоровья или нездоровья ребенка целиком и полностью на совести детских врачей, педагогов. Другими словами, многие из них считают, что от того, насколько хорошо лечит врач их ребенка, учит в школе учитель, в каких условиях он обучается, и зависит его здоровье. В общем-то, это правильно, но, увы, только отчасти...

Последнее время учеными доказано, что здоровье человека только на 7—8% зависит от здравоохранения, в то же время более чем на половину — от его образа жизни. Вот почему каждый взрослый человек должен стать кузнецом собственного здоровья и здоровья своих детей.

Не секрет, что у большинства родителей нет необходимых знаний, умений и навыков, необходимых для воспитания у детей потребности к здоровому образу жизни.

Выход здесь может быть один — оздоравливать детей и это нужно делать через просвещение родителей



## «Личная гигиена - основа профилактики инфекционных заболеваний»

С середины XIX столетия началась череда открытий микроорганизмов, вызывающих заразные, т. е. инфекционные, заболевания. И сразу же начались поиски средств, способных защитить людей от них. Сейчас человечество знает, как бороться с холерой и чумой, дифтерией и полиомиелитом, сибирской язвой, дизентерией, вирусными гепатитами и пр. Однако главным защитником человеческого организма является сам человек, вернее его гигиенические навыки, самодисциплина, отношение к физкультуре. Кроме того, еще великий Руссо подчеркивал прямое влияние здоровья на развитие умственных способностей.

В 1894 г. в Париже на Международном спортивном конгрессе было провозглашено возрождение Олимпийских игр, инициатором которых был Пьер де Кубертен. С детства его восхищали античные скульптуры Лувра, Эллада с ее культом гармонии духа и тела.

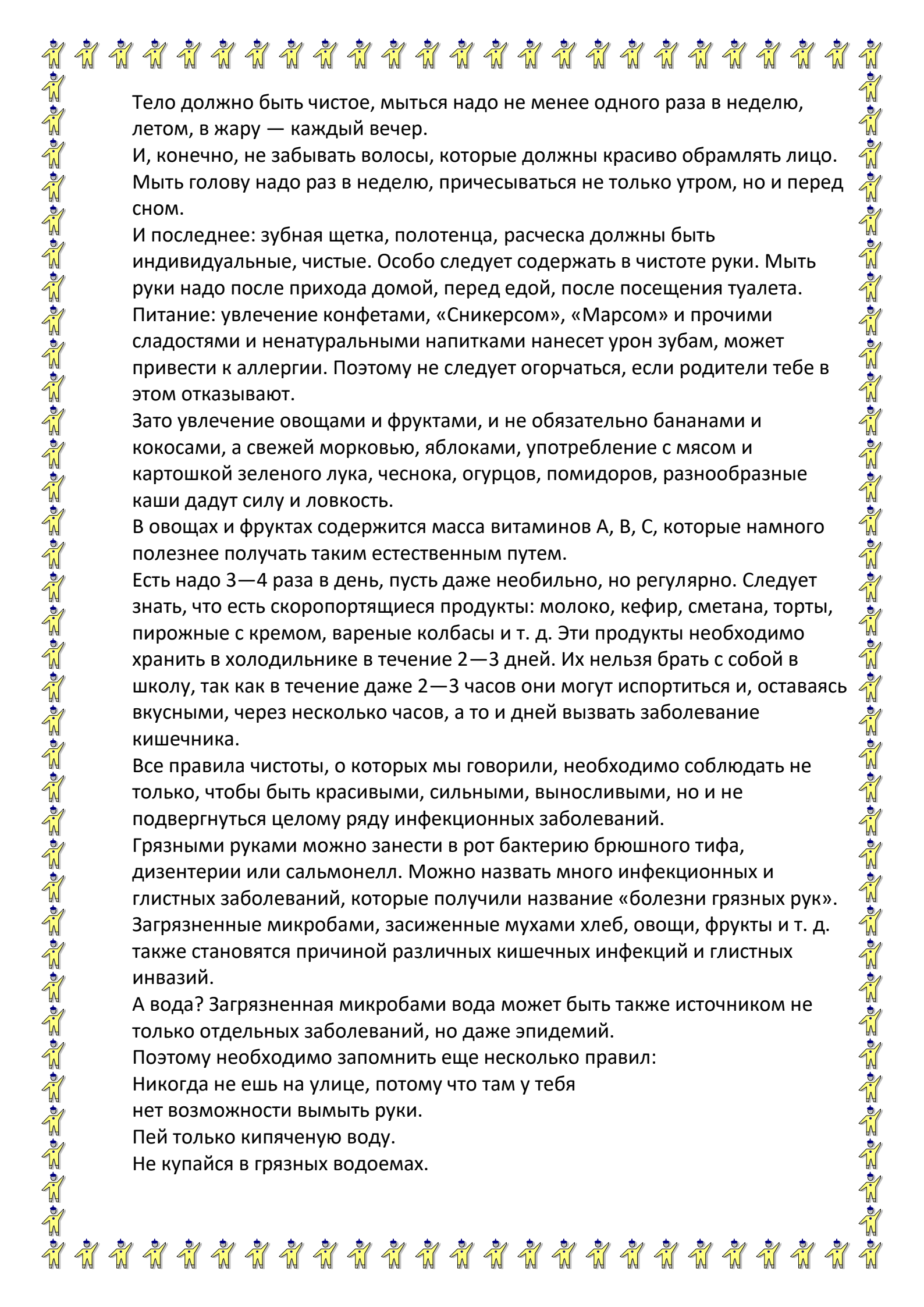
Все прочитанное и увиденное, собственные занятия верховой ездой, греблей, боксом, фехтованием привели Кубертена к твердому убеждению: «Спорт делал древних греков совершенными, выносливыми». Но спорт — удел немногих, физкультура доступна всем, при этом результат один — здоровье, красота человеческого тела, но во втором случае — без сопровождения травм, лавров победы или горечи поражения.

И во всех случаях обязательно соблюдение личной гигиены. Утро надо начинать с гимнастики. Оглянитесь вокруг! Ни одна собака, кошка, птица не начнет день без комплекса утренней гимнастики. 10—15 минут ее из обязанности при твоём упорстве постепенно станут радостью, подарят стройность в движениях, незаметно будут влиять на гармоническое развитие всех, мышц, а иногда и на рост. Поэтому занятия физкультурой — залог твоего здоровья. Теперь — в ванну. Быстро и тщательно чистишь зубы. Щетка должна быть из щетины, небольшой, направление ее движения — сверху вниз, вдоль щелей между зубами, где обычно скапливаются остатки пищи. Ополаскивать рот необходимо водой комнатной температуры.

Очень холодная и очень горячая пища и напитки не рекомендуются, так как от этого лопается эмаль. После каждого принятия пищи надо прополаскивать рот. Дважды в год необходимо проходить осмотр у врача-стоматолога. Тогда все ограничивается только страхом, маленькие дырочки залечиваются моментально. Если же этого не делать, то можно остаться беззубым.

Умываешься — приучи себя умываться и чистить зубы также вечером, утром можно только ополаскивать лицо прохладной водой.

Очень хорошо каждое утро проводить закаливающие процедуры, обтирание тела жестким полотенцем, смоченным в холодной воде, или обливания.



Тело должно быть чистое, мыться надо не менее одного раза в неделю, летом, в жару — каждый вечер.

И, конечно, не забывать волосы, которые должны красиво обрамлять лицо. Мыть голову надо раз в неделю, причесываться не только утром, но и перед сном.

И последнее: зубная щетка, полотенца, расческа должны быть индивидуальные, чистые. Особо следует содержать в чистоте руки. Мыть руки надо после прихода домой, перед едой, после посещения туалета.

Питание: увлечение конфетами, «Сникерсом», «Марсом» и прочими сладостями и ненатуральными напитками нанесет урон зубам, может привести к аллергии. Поэтому не следует огорчаться, если родители тебе в этом отказывают.

Зато увлечение овощами и фруктами, и не обязательно бананами и кокосами, а свежей морковью, яблоками, употребление с мясом и картошкой зеленого лука, чеснока, огурцов, помидоров, разнообразные каши дадут силу и ловкость.

В овощах и фруктах содержится масса витаминов А, В, С, которые намного полезнее получать таким естественным путем.

Есть надо 3—4 раза в день, пусть даже необильно, но регулярно. Следует знать, что есть скоропортящиеся продукты: молоко, кефир, сметана, торты, пирожные с кремом, вареные колбасы и т. д. Эти продукты необходимо хранить в холодильнике в течение 2—3 дней. Их нельзя брать с собой в школу, так как в течение даже 2—3 часов они могут испортиться и, оставаясь вкусными, через несколько часов, а то и дней вызвать заболевание кишечника.

Все правила чистоты, о которых мы говорили, необходимо соблюдать не только, чтобы быть красивыми, сильными, выносливыми, но и не подвергнуться целому ряду инфекционных заболеваний.

Грязными руками можно занести в рот бактерию брюшного тифа, дизентерии или сальмонелл. Можно назвать много инфекционных и глистных заболеваний, которые получили название «болезни грязных рук». Загрязненные микробами, засиженные мухами хлеб, овощи, фрукты и т. д. также становятся причиной различных кишечных инфекций и глистных инвазий.

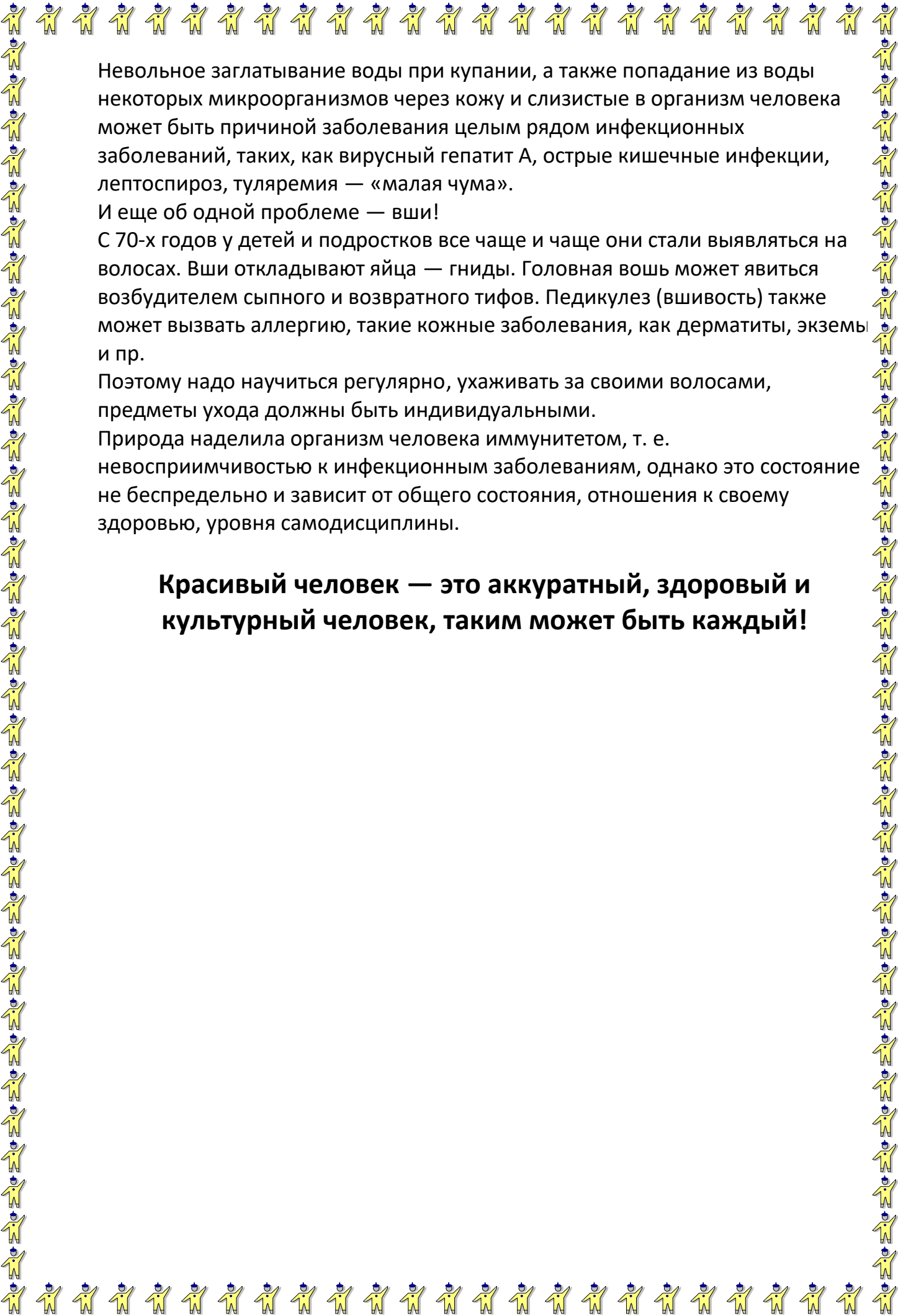
А вода? Загрязненная микробами вода может быть также источником не только отдельных заболеваний, но даже эпидемий.

Поэтому необходимо запомнить еще несколько правил:

Никогда не ешь на улице, потому что там у тебя нет возможности вымыть руки.

Пей только кипяченую воду.

Не купайся в грязных водоемах.



Невольное заглатывание воды при купании, а также попадание из воды некоторых микроорганизмов через кожу и слизистые в организм человека может быть причиной заболевания целым рядом инфекционных заболеваний, таких, как вирусный гепатит А, острые кишечные инфекции, лептоспироз, туляремия — «малая чума».

И еще об одной проблеме — вши!

С 70-х годов у детей и подростков все чаще и чаще они стали выявляться на волосах. Вши откладывают яйца — гниды. Головная вошь может явиться возбудителем сыпного и возвратного тифов. Педикулез (вшивость) также может вызвать аллергию, такие кожные заболевания, как дерматиты, экземы и пр.

Поэтому надо научиться регулярно, ухаживать за своими волосами, предметы ухода должны быть индивидуальными.

Природа наделила организм человека иммунитетом, т. е. невосприимчивостью к инфекционным заболеваниям, однако это состояние не беспредельно и зависит от общего состояния, отношения к своему здоровью, уровня самодисциплины.

**Красивый человек — это аккуратный, здоровый и культурный человек, таким может быть каждый!**





## «Зачем нужны прививки?»

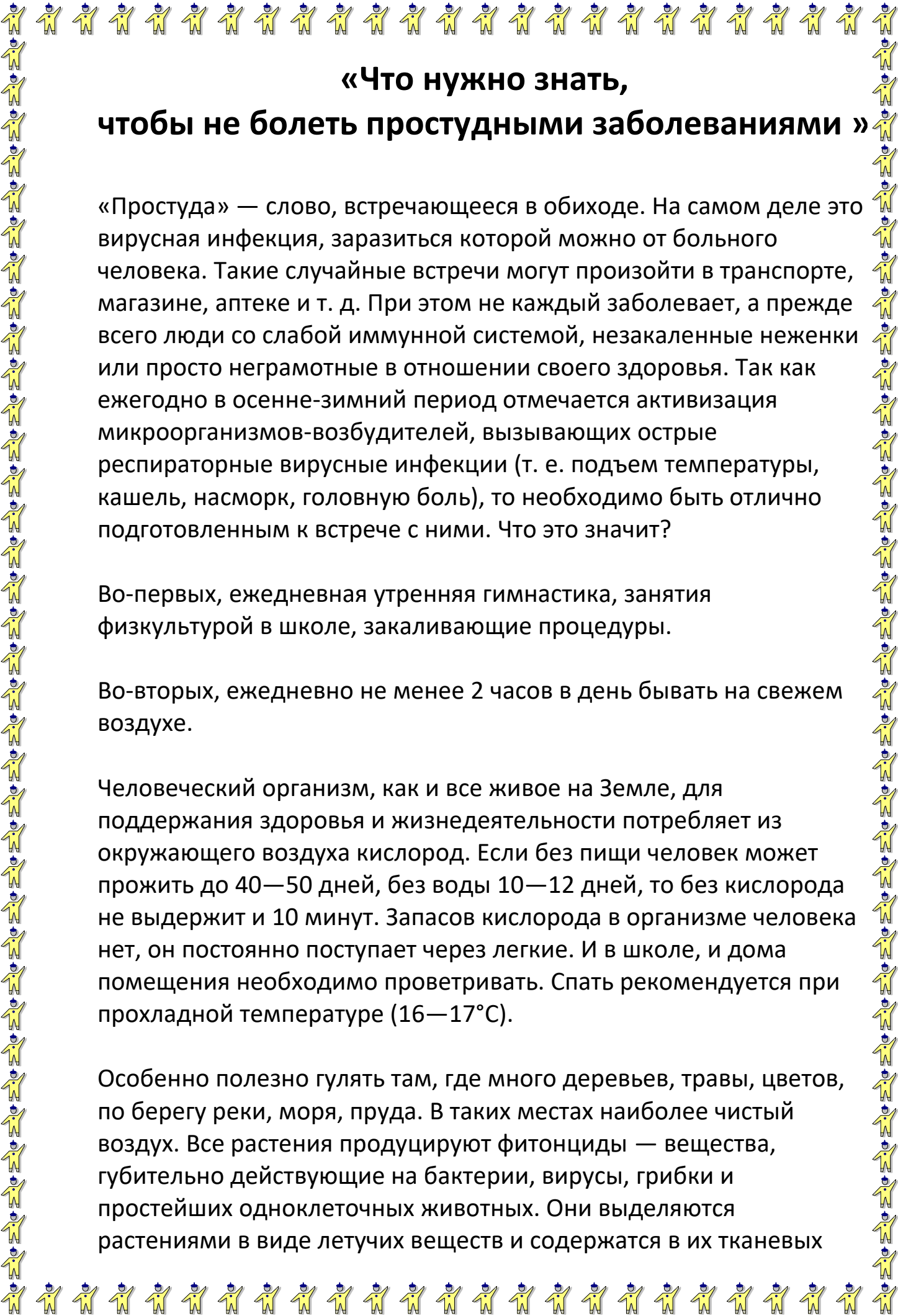
В 1988 году Всемирная ассамблея здравоохранения приняла решение о глобальной ликвидации полиомиелита к 2000 году. К настоящему времени достигнуты большие успехи в решении этой задачи: в 1994 году о полной победе над полиомиелитом заявила 141 страна.

С особой силой эпидемия полиомиелита вспыхнула после второй мировой войны и охватила страны Европы, Северной Америки, Австралию. Кардинальный перелом в борьбе с надвигающейся катастрофой наступил после введения в массовую практику живой поливалентной вакцины против полиомиелита.

Полиомиелит — инфекция кишечная и, подобно дизентерии, ее можно назвать болезнью грязных рук. Источник инфекции — больной человек или вирусоноситель. Как только вирус полиомиелита попал в рот, а оттуда — в кишечник, он начинает там размножаться. Вирус поражает серые двигательные нейроны спинного и продолговатого мозга, те самые, которые приводят в движение все мышцы организма, в некоторых случаях паралич наступает быстро и как бы внезапно. Охватывая все большее количество мышц, паралич может поразить и дыхательную мускулатуру. И тогда только экстренная медицинская помощь, искусственное дыхание спасают от смерти.

Когда врач говорит малышу: «Открой ротик», и капает 2—4 безвкусные капельки на язык, он имитирует естественный путь вторжения вируса. Но вируса ослабленного, непатогенного, не способного причинить вред организму. Попав в кишечник, вирус попытается размножиться, а организм начнет с ним бороться, продуцируя антитела. И через некоторое время сформируется иммунитет, благодаря которому дальнейшее размножение вируса будет подавлено и остатки поверженного врага покинут организм с фекалиями.

**А иммунитет останется, и для человека, привитого живой вакциной, встреча с другим вирусом никогда не закончится паралитическим полиомиелитом.**



## «Что нужно знать, чтобы не болеть простудными заболеваниями»

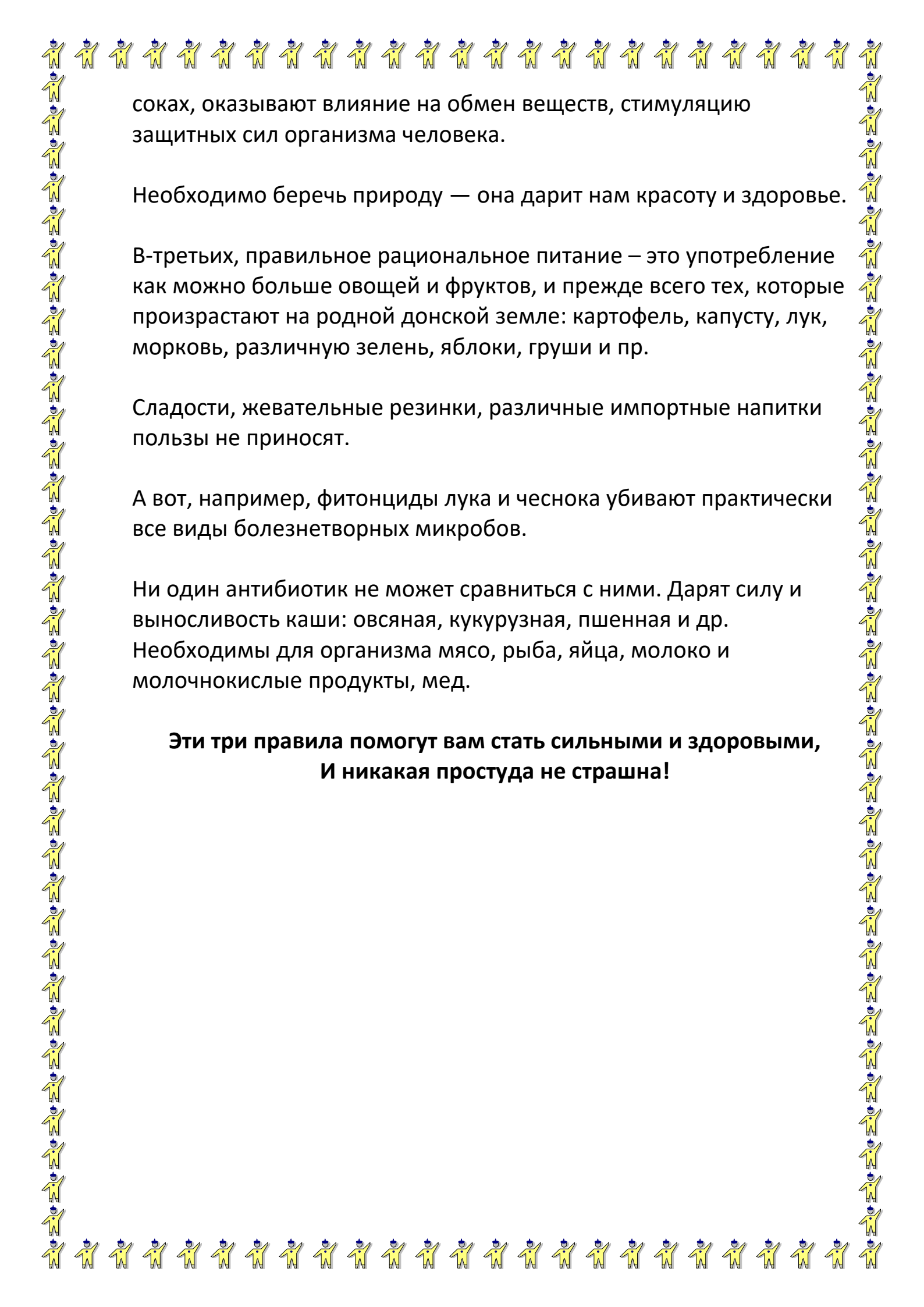
«Простуда» — слово, встречающееся в обиходе. На самом деле это вирусная инфекция, заразиться которой можно от больного человека. Такие случайные встречи могут произойти в транспорте, магазине, аптеке и т. д. При этом не каждый заболевает, а прежде всего люди со слабой иммунной системой, незакаленные неженки или просто неграмотные в отношении своего здоровья. Так как ежегодно в осенне-зимний период отмечается активизация микроорганизмов-возбудителей, вызывающих острые респираторные вирусные инфекции (т. е. подъем температуры, кашель, насморк, головную боль), то необходимо быть отлично подготовленным к встрече с ними. Что это значит?

Во-первых, ежедневная утренняя гимнастика, занятия физкультурой в школе, закаливающие процедуры.

Во-вторых, ежедневно не менее 2 часов в день бывать на свежем воздухе.

Человеческий организм, как и все живое на Земле, для поддержания здоровья и жизнедеятельности потребляет из окружающего воздуха кислород. Если без пищи человек может прожить до 40—50 дней, без воды 10—12 дней, то без кислорода не выдержит и 10 минут. Запасов кислорода в организме человека нет, он постоянно поступает через легкие. И в школе, и дома помещения необходимо проветривать. Спать рекомендуется при прохладной температуре (16—17°C).

Особенно полезно гулять там, где много деревьев, травы, цветов, по берегу реки, моря, пруда. В таких местах наиболее чистый воздух. Все растения продуцируют фитонциды — вещества, губительно действующие на бактерии, вирусы, грибки и простейших одноклеточных животных. Они выделяются растениями в виде летучих веществ и содержатся в их тканевых



соках, оказывают влияние на обмен веществ, стимуляцию защитных сил организма человека.

Необходимо беречь природу — она дарит нам красоту и здоровье.

В-третьих, правильное рациональное питание – это употребление как можно больше овощей и фруктов, и прежде всего тех, которые произрастают на родной донской земле: картофель, капусту, лук, морковь, различную зелень, яблоки, груши и пр.

Сладости, жевательные резинки, различные импортные напитки пользы не приносят.

А вот, например, фитонциды лука и чеснока убивают практически все виды болезнетворных микробов.

Ни один антибиотик не может сравниться с ними. Дарят силу и выносливость каши: овсяная, кукурузная, пшенная и др. Необходимы для организма мясо, рыба, яйца, молоко и молочнокислые продукты, мед.

**Эти три правила помогут вам стать сильными и здоровыми,  
И никакая простуда не страшна!**





## «Детский гардероб».

Одежда не должна служить поводом для раздора между вами и малышом. А возмущать его может многое, и, прежде всего ощущение неудобства. К тому же ребенка (будь то мальчик или девочка) очень волнует, как он выглядит. Старайтесь купить одежду того цвета, который нравится ребенку. Помните: очень важно, чтобы он чувствовал себя в ней непринужденно и удобно. Одежда должна защищать кожу и согревать ребенка. Она ни в коем случае не должна быть тяжелой или ограничивать движение. Выбирайте такие вещи, за которыми не надо следить. Все, что не поддается стирке, должно быть исключено.

Не пытайтесь экономить, покупая одежду на вырост. Она не будет ни хорошо смотреться, ни удобно сидеть. К тому времени, когда она станет ребенку впору, она вся истреплется. Покупайте дешевые вещи — они менее долговечны. Ведь и ребенок вырастает из нее быстрее, чем одежда изнашивается.

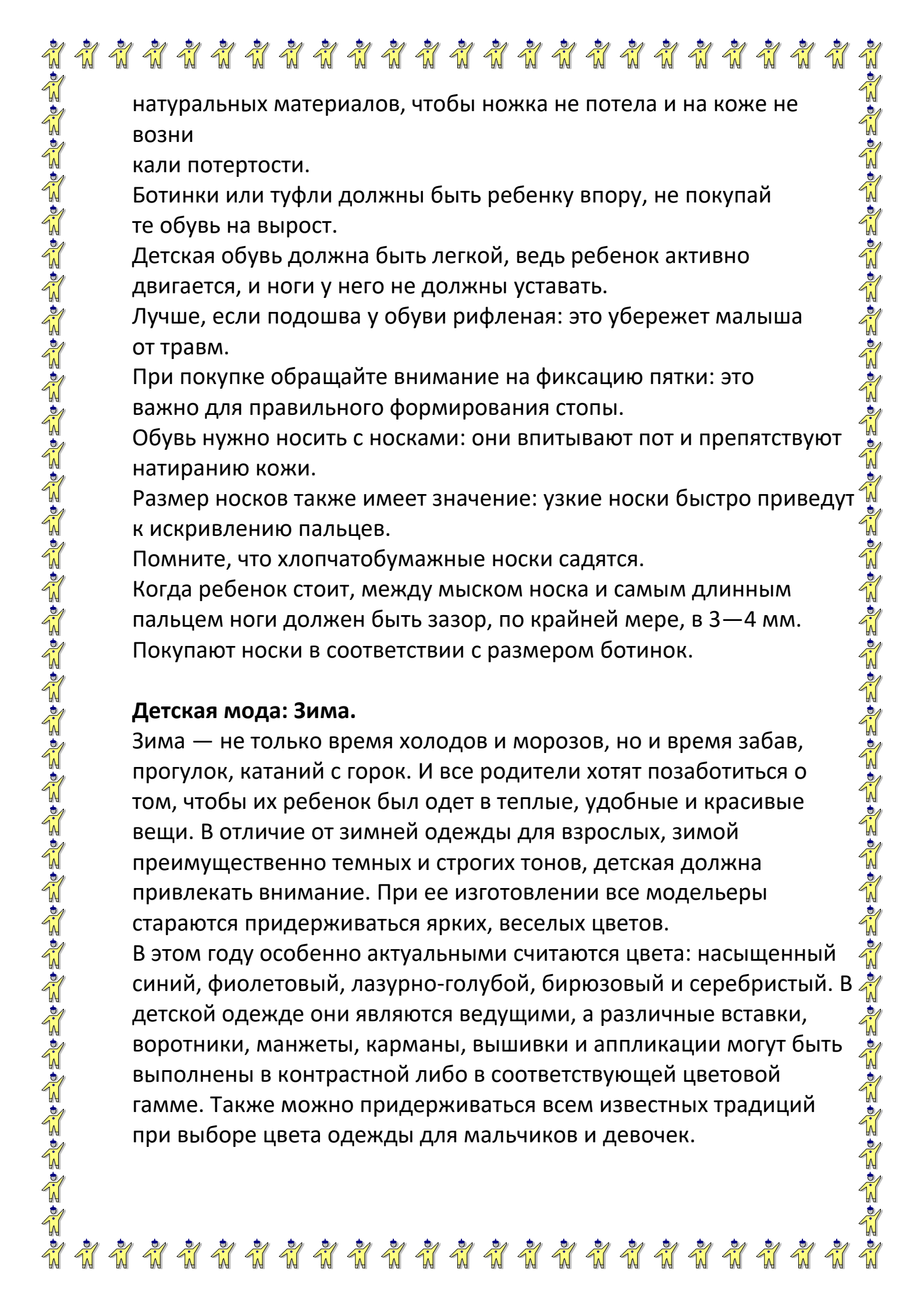
### **Пальто и шубы.**

Не тратьте денег на «приличную» шубу: ребенок вырастет из неё за один сезон, к тому же она требует регулярной химчистки, ограничивает движения и не всепогодна.

Вместо этого купите ему удобный и теплый комбинезон из водоотталкивающей материи на теплой подкладке с капюшоном. Дождь и слякоть требуют особого снаряжения. Костюмчик | надетые поверх комбинезона брючки из водоотталкивающей материи, теплые резиновые сапоги — вот что требуется ребенку, чтобы быть готовым к любым испытаниям.

### **Обувь и носки.**

Детскую обувь необходимо тщательно примерять и проверять. Ребенок не может сказать, жмет ли ему в пальцах, узка ли обувь и т.д. Кости стопы у него настолько пластичны, что их можно сжимать, не делая ему больно, но причиняя вред. Купленные вами ботинки или сапоги проверяйте, по крайней мере, раз в 3 месяца. Врачи советуют, покупая ребенку обувь, соблюдать 5 правил. Для детей, особенно маленьких, предпочтительнее обувь из



натуральных материалов, чтобы ножка не потела и на коже не  
возни  
кали потертости.

Ботинки или туфли должны быть ребенку впору, не покупай  
те обувь на вырост.

Детская обувь должна быть легкой, ведь ребенок активно  
двигается, и ноги у него не должны уставать.

Лучше, если подошва у обуви рифленая: это убережет малыша  
от травм.

При покупке обращайте внимание на фиксацию пятки: это  
важно для правильного формирования стопы.

Обувь нужно носить с носками: они впитывают пот и препятствуют  
натиранию кожи.

Размер носков также имеет значение: узкие носки быстро приведут  
к искривлению пальцев.

Помните, что хлопчатобумажные носки садятся.


Когда ребенок стоит, между мыском носка и самым длинным  
пальцем ноги должен быть зазор, по крайней мере, в 3—4 мм.

Покупают носки в соответствии с размером ботинок.

### **Детская мода: Зима.**

Зима — не только время холодов и морозов, но и время забав,  
прогулок, катаний с горок. И все родители хотят позаботиться о  
том, чтобы их ребенок был одет в теплые, удобные и красивые  
вещи. В отличие от зимней одежды для взрослых, зимой  
преимущественно темных и строгих тонов, детская должна  
привлекать внимание. При ее изготовлении все модельеры  
стараятся придерживаться ярких, веселых цветов.

В этом году особенно актуальными считаются цвета: насыщенный  
синий, фиолетовый, лазурно-голубой, бирюзовый и серебристый. В  
детской одежде они являются ведущими, а различные вставки,  
воротники, манжеты, карманы, вышивки и аппликации могут быть  
выполнены в контрастной либо в соответствующей цветовой  
гамме. Также можно придерживаться всем известных традиций  
при выборе цвета одежды для мальчиков и девочек.



## «Ритмы здоровья дошкольников и младших школьников».

Состояние любого живого организма на нашей планете меняется: в течение суток, день ото дня, из месяца в месяц и год от года. Такие колебания называются биологическими ритмами. Их изучает специальная наука - биоритмология (хронобиология).

Человек — один из главных объектов исследования для этой науки. Так, температура тела, частота пульса, уровень артериального давления и многие другие показатели состояния человеческого организма все время меняются. На протяжении суток происходит полный цикл колебаний — суточный ритм. Около 300 функций человека меняются за это время. А это значит, что состояние всего организма не постоянно, то есть он реагирует на воздействие факторов внешней среды.

### **Как же формируются биологические ритмы?**

По-разному. В значительной степени это зависит от природы. Смена дня и ночи и связанные с ней колебания освещенности, температуры и влажности воздуха действовали на обитателей Земли с самого начала биологической эволюции. Поэтому суточные ритмы физиологических функций самые устойчивые.


Годовой ритм существенно зависит от того, где живет человек — в средних широтах с отчетливой сменой времен года, на экваторе или на Севере.

А вот неделя — это ритм не биологический, а социальный, он привнесен человеком, а не природой. И, тем не менее, в процессе учения или труда человеческий организм понемногу настраивается именно на такой цикл деятельности. Так, в рабочие дни организм более активен, особенно во вторник и среду, а в выходные дни - менее.

Об устойчивости биологических ритмов нельзя забывать при организации любой деятельности человека. Успех в работе и учебе возможен только тогда, когда чередование периодов работы и отдыха соответствует биоритмам организма.

Как же формируются биологические ритмы у детей? После появления на свет младенца ритмы его различных физиологических функций устанавливаются неодновременно: температура тела начинает устанавливаться только на 2-3-й неделе (более высокие значения днем и низкие ночью). Ритм пульса формируется на 4-20-й неделе.

Не все функции малыша подчинены суточному ритму, некоторые из них совершают полный цикл гораздо быстрее. Так, сон у новорожденного и грудного ребенка сменяется бодрствованием несколько раз в сутки. Только к 1-1,5 годам он становится двухфазным, то есть в этом возрасте ребенок спит два раза в сутки и два раза бодрствует. Есть дети, которые очень рано



перестают спать днем, тогда как другие даже в младшем школьном возрасте нуждаются в дневном сне. Беспокоиться в таком случае не стоит — таковы индивидуальные особенности детей. И насильно заставлять их спать не надо, лучше заменить сон тихим отдыхом. Но если ребенок в первом или даже во втором классе нуждается в дневном сне, то необходимо для этого создать все условия.

**Таким образом, развитие у детей ритма сон - бодрствование, а также ритмов других функций протекает индивидуально и зависит от наследственности, скорости развития нервной системы и влияния окружающей среды.**

К моменту поступления ребенка в школу ритмы его физиологических функций уже вполне сложились и определяют изменения работоспособности. Так, наиболее высокая работоспособность у школьников отмечается с 9 до 11 часов утра. Затем ее уровень снижается и восстанавливается (при правильной организации послеобеденного отдыха) к 16-17 часам.


С возрастом биологические ритмы совершенствуются: быстрее достигается и дольше удерживается высокий уровень работоспособности. К тем часам, когда работоспособность достигает максимума, должна быть приурочена наиболее интенсивная умственная работа детей. Учителя это знают, поэтому для трудных предметов отводятся вторые — третьи уроки.

Домашние задания желательно выполнять в послеобеденные часы, во время второго подъема работоспособности. Поэтому не стоит требовать, чтобы младший школьник ждал возвращения с работы взрослых и только в их присутствии садился за уроки. В вечерние часы можно лишь проверить, как ваш сын или дочь выполнили задания, повторить пройденное, но систематически учить уроки после шести часов вечера младшим школьникам не рекомендуется. Поздние занятия малоэффективны, а здоровью могут принести большой вред. К тому же после напряженной умственной работы ребенку трудно заснуть. Перед сном лучше пойти с ним погулять, поиграть в тихие игры, почитать.

В детском возрасте биологические ритмы еще малоустойчивы, и надо всеми силами стараться поменьше сбивать их неупорядоченностью жизни. Здесь помогает соблюдение режима дня. Младшему школьнику следует ложиться спать и просыпаться в одно и то же время, с отклонениями в пределах 15 минут.

Родители часто спрашивают, надо ли будить школьника, если он не проснулся утром в положенное время. Да, его нужно осторожно разбудить. После этого ребенок пусть немного (3-5 минут) полежит в постели, так как резкий переход от сна к бодрствованию излишне возбуждает.





Изо дня в день в одни и те же часы нужно завтракать, обедать и ужинать. Готовить домашние уроки, как уже было сказано, в часы наибольшей работоспособности.

Продуктивно трудиться и долго сохранять устойчивый уровень внимания легко, если ребенок занимается ежедневно в одни и те же часы, совпадающие с периодом высокой работоспособности. Если же школьник готовит уроки в разное время дня, то на выполнение задания у него уйдет больше времени и сил.

Дети младшего школьного возраста более подвижны с 8 до 9 часов утра, с 12 до 15 часов дня и с 18 до 19 часов вечера. Эти часы целесообразно отвести для активного отдыха.

Привычка к 3-4-разовому питанию в сутки отражает биоритм потребностей человека в пище. Пищеварительной системе тоже свойствен свой ритм работы: ночью она отдыхает, к утру ее активность повышается и достигает максимума днем, постепенно снижается к вечеру.


Правильно построенный режим дня, включающий занятия в школе и дома, игры и развлечения на свежем воздухе, художественные занятия, четырехразовое питание и домашний сон, — это не выдумка врачей, а необходимость, обусловленная законом функционирования нашего организма. К сожалению, режиму дня многие родители не придают должного значения. Почти 70 процентов опрошенных детей спят на час меньше положенной нормы, хотя семилетним детям необходимо спать 11-12 часов.

При нарушении режима у школьников снижается аппетит, появляются головные боли, запоры. Эти дети обычно бледны, менее жизнерадостны, чаще болеют. Чрезмерная нагрузка и отсутствие чередования умственного труда и отдыха ведут к переутомлению. Дети становятся возбудимыми, раздражительными, капризными, плаксивыми, малообщительными, плохо усваивают школьный материал.

Как уже говорилось, существует недельный ритм работоспособности школьников. В понедельник она невелика: за воскресенье дети «выключились» из работы, и им нужно определенное время, чтобы в нее втянуться. Во вторник и среду работоспособность высока, в четверг она ниже и так постепенно снижается к концу недели. Недельный ритм учитывают педагоги при составлении расписания. Но его нужно учитывать и родителям. Хорошая прогулка в выходной день с выездом за город, занятиями спортом даст ребятам запас бодрости на предстоящую неделю.

Волнообразно колеблются и функциональные состояния школьников на протяжении года. В первые дни осени работоспособность детей невелика. Привыкание к учебной нагрузке после летнего отдыха у младших школьников длится почти два месяца. В ноябре работоспособность становится высокой, затем держится более или менее на одном уровне, а с





января по март начинает постепенно снижаться. С началом весенних дней дети, казалось бы, вновь становятся более активными и подвижными. Однако в это время сказывается снижение содержания витаминов в пище, а также повышенная возбудимость нервной системы. Так что сезонные ритмы — это реальность, которую необходимо учитывать в организации жизни детей.

**Итак, продуманный и четко выполняемый распорядок дня, основанный на знании биологических ритмов жизнедеятельности, — это хорошее здоровье вашего ребенка.**