

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад №212 «Солнышко» общеразвивающего вида

**Если Ваш ребенок часто болеет
(памятка для родителей)**

Подготовила: Иунихина О.А.

Одной из основных причин частых заболеваний среди дошкольников, посещающих организованные коллективы, является отсутствие единства в осуществлении ухода и оздоровительных мероприятий.

Режим дня.

Для того, чтобы ребенок рос здоровым, хорошо развивался, был спокойным, бодрым, жизнерадостным, нужно приучать его к определенному режиму. Особенно это важно для часто болеющих детей, так как среди них часто выявляются дети с преобладанием торможения или возбуждения в нервной деятельности.

Правильный режим, предупреждая переутомление нервной системы, значительно повышает возможности организма, а так же создает привычку делать все своевременно, так как имеет, кроме того, огромное воспитательное значение.

Режимом называется распорядок, устанавливаемый для кормления, сна, прогулок, игр, и т.д. Всему должно быть отведено свое время. В детских дошкольных учреждениях все режимные моменты соблюдаются строго. Дома чаще всего распорядок дня ребенка ставится в зависимость от текущих дел взрослых, от их плана на день. Необходимо, чтобы домашний режим был продолжением режима дня учреждения.

ЕДИНСТВО РЕЖИМА ДНЯ ДОМА И В УЧРЕЖДЕНИИ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА!

При достижении этого ребенок будет огражден от той стрессовой ситуации(перенапряжения, срыва), которую он переживает при поступлении в дошкольное учреждение после выходных и праздничных дней, после отпуска родителей. Особенно это важно учитывать у детей, впервые поступающих в ясли-сады, что позволяет снизить уровень заболеваемости в период адаптации(привыкания) к организованному коллективу.

Режим питания.

Диета часто болеющего ребенка должна быть разнообразной, высококалорийной, содержащей оптимальное количество всех основных ингредиентов. Большое значение имеет регулярное употребление свежих овощей и фруктов(салаты, соки и т.д.).

Чаще всего питание дошкольника бывает в домашних условиях «однобоким», монотонным. Предпочтение отдается пище, в которой преобладают углеводы (каши, кисели, кондитерские изделия). Это влечет за собой возникновение элементарного ожирения, т.е. избыточного веса за счет увеличения подкожно – жирового слоя. У таких детей обычно бывает сниженной активная деятельность(гиподинамия), что способствует снижению защитных сил организма и возникновению частых заболеваний.

Список используемой литературы

1. Зайцева О.В. Часто болеющие дети: некоторые аспекты профилактики и лечения // Педиатрия. - 2004. - № 3. - С. 14-16.
2. Костина Л. М, Игровая терапия с тревожными детьми Л. М; Костина. СПб.: Издательство "Речь", 2003.160с.
3. Михеева А.А. Психологические особенности часто болеющих детей дошкольного возраста: Автореф. дис. канд. психол. наук. - М.: 1999. - 21 с.
4. Михеева А.А., Смирнова Е.О. Психологическая помощь часто болеющим детям. // Школа здоровья. - 1999. - № 1. - С. 55-73.