

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«КАК УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ»

Болеет без конца ребёнок.

Мать в панике, в слезах: и страх и грусть

-Ведь я его с пелёнок

Всегда в тепле держать стремлюсь.

В квартире окна даже летом

Открыть боится - вдруг сквозняк.

С ним - то в больницу, то в аптеку,

Лекарств и перечесть нельзя.

Не мальчик, словом, а страданье.

Вот так, порой, мы из детей

Растим тепличное создание,

А не бойцов –богатырей.

Практически всех родителей волнуют вопросы, как укрепить здоровье детей, избежать болезней? Мы все - и родители, и педагоги хотим, чтобы наши дети год от года становились сильнее, выросли и входили в большую жизнь не просто образованными, но и закалёнными и здоровыми.

Медицина давно пришла к выводу, что главное в основе здоровья -это профилактика.

Если вы хотите видеть своего ребёнка здоровым -надо постоянно, ежедневно уделять время для закаливания.

В минимальное закаливание входит использование не перегревающей одежды, воздушные и водные процедуры, сбалансированное питание.

А о благотворном влиянии прогулок на свежем воздухе писал ещё А. С. Пушкин:

«Друзья мои! Возьмите посох свой,

Идите в лес, бродите по долине.

И в долгу ночь ваш будет сон... »

Ежедневные прогулки детей дошкольного возраста могут и должны быть эффективным методом закаливания ребёнка, так как потребность растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает таковую у взрослых. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной систем, но и в крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина. Хорошо сочетать со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее двух раз в день, по полтора-два часа, а летом –неограниченно.

Профилактика нарушений зрения, пожалуй, одна из трудно решаемых, требует особого внимания и контроля. Какие же всё-таки существуют меры по предупреждению близорукости у детей дошкольного возраста? Необходимо строго, постоянно следить за осанкой, не смотреть длительное время телевизор. Ограничить, а лучше вовсе исключить компьютерные игры. Девочкам не рекомендуется отращивать длинные чёлки. В рационе должны быть продукты для укрепления глазной мышцы.

• **Группа 1. Продукты для укрепления глазных мышц**

Качество зрения, как известно, во многом определяется работой глазных мышц. А для их нормального функционирования нужны вещества, отвечающие за нормальную работу нервной системы и передачу команд от головного мозга. Прежде всего это витамины группы В (В1, В7) и никотиновая кислота. Основные источники этих веществ: отруби, цельные крупы, печень (особенно говяжья), почки, сердце, бобовые, мясо, рыба, дрожжи, сушёные грибы, цветная капуста и зелёный лук.

• **Группа 2. Продукты для защиты сетчатки глаза**

Зрительный пурпур, вещество, которое предохраняет сетчатку глаза от пагубного воздействия ультрафиолетовых лучей, образуется в организме при непосредственном участии витамина В2 или рибофлавина. Этот защитный витамин содержится в натуральных молочных продуктах, а также в яйцах, мясе, печени, рыбе, гречневой и овсяной крупах. Что важно, тепловая обработка рибофлабин практически не разрушает.

• **Группа 3. Продукты для восполнения запасов родопсина**

Родопсин представляет собой сложный комплекс белка с ретинолом – производными витамина А. Собственно, в результате распада родопсина под влиянием света и возникают зрительного ощущения. В случае недостатка витамина А в первую очередь расстраивается то зрение, которое называется сумеречным. Недостаток же ретинола вызывает сухость роговицы и развитие конъюнктивита. Для пополнения запасов родопсина вводите в рацион сыр, сливочное масло, яичный желток, печень и такие богатые бета-каротином растительные продукты, как морковь, сладкий перец, шпинат, зелёный лук, петрушку. Поскольку бета-каротин растворяется только в жирах, не забывайте сочетать эти овощи со сметаной, майонезом, подсолнечным или оливковым маслом.

• **Группа 4. Продукты для повышения остроты зрения**

Множеством исследований доказано целебное действие вещества миртиллин, которое содержится в чернике. Это вещество способствует восстановлению светочувствительного пигмента сетчатки глаз - родопсина и, таким образом, усиливает остроту зрения даже при низкой освещённости. Другими словами, под влиянием миртиллина мы видим мир более ярким, чётким и к тому же лучше различаем мелкие детали даже в сумерках. Чернику стоит заготавливать в сезон на целый год. Её можно заморозить, засушить, перетереть с сахаром или приготовить из неё варенье «пятиминутку».

А что же можно предпринять для сохранения слуха ребёнка? Беречь его уши от холода. Содержать ушные раковины в чистоте - предупреждая тем самым воспаления и нарывы в ухе. Не допускайте попадания в уши воды. Оберегайте слух ребёнка от сильных и резких звуков.

Здоровья Вам и Вашим детям!

Консультацию подготовила воспитатель гр. «Умка»

Валиева Рузалия Раифовна