

здоровье дошкольника

Подготовила воспитатель:
Трухина О. В.



ПЛОСКОСТОПИЕ

Плоскостопие принято считать несерьезной болезнью, но это не так. Уплотнение свода стопы в итоге влияет на общее качество жизни ребенка. Только здоровые стопы малыша легко справятся с предстоящими нагрузками – ходьбой, бегом, прыжками. В противном случае, когда своды стопы уплощены, ударная волна от шага (прыжка) распространяется вверх по скелету, нанося вред суставам, позвоночнику и даже головному мозгу. Поэтому важно вовремя выявить плоскостопие и вплотную заняться его лечением. Чаще всего плоскостопие – приобретенное заболевание (врожденно бывает лишь в 3% случаев). В числе его «виновников» - травмы (переломы костей стопы и голени), рахит, лишний вес и... родительские ошибки. К числу последних можно отнести:

- Покупка малышу «неправильной» обуви (с узким носком и без задника), использование ношеных ботинок.
- Орехи в рационе – дефицит кальция и фосфора, которые нужны для нормального развития костной и соединительной тканей.
- Недостаток физических нагрузок – пеших прогулок (особенно босиком) по траве, песку, камушкам.

Плоскостопие можно заподозрить, если:

- Ребенок жалуется на болезненность и отеки стоп.
- Детская обувь быстро изнашивается, причем каблуки стертые изнутри.
- У вашего малыша выявлена врожденная недостаточность соединительной ткани (например, после перенесенной в младенчестве дисплазии).

Однако не спешите ставить диагноз самостоятельно – доверьте это сделать специалисту, причем не раньше 3 лет (до этого у всех малышей ножка плоская, потому что своды

еще формируются). Врачи вычисляют болезнь, оценивая отпечаток стопы, полученный специальным устройством – плантографом. Правильный след: по внутреннему краю стопа не соприкасается с опорой и образует выемку, занимающую больше половины. Если ее нет или она слабо выражена – не порядок.

Плоскостопие излечимо только в детском возрасте (после его можно только скомпенсировать). Для коррекции нужно регулярно делать:

- *Ножные ванночки с морской солью, настоями трав – они тонизируют и снимают усталость ног.*
- *Массаж стоп с помощью специального коврика – на нем можно топтаться, например, во время умывания и чистки зубов (утром и вечером).*
- *Лечебную гимнастику ежедневно по 10 минут. Пусть малыш ходит как мишка (на наружном своде), как зайчик (на цыпочках), как белочка (катая стопами мячик).*
- *Босые прогулки по негладкой поверхности.*

Для лечения и профилактики плоскостопия:

- *На начальных стадиях болезни стоит приобрести стельки-супинаторы (как для уличной, так и для домашней обуви). Они корректируют деформацию стопы и разгружают ее.*
- *При более выраженном плоскостопии понадобится ортопедическая обувь (часто выполненная на заказ) – с высоким жестким задником, удобной подошвой.*
- *В профилактических же целях покупайте ребенку качественную обувь, желательно из кожи, на невысоком каблучке, с гибкой подошвой и широким носком.*



Закаливание

Под закаливанием принято понимать воспитание наибольшей устойчивости, приспособляемости организма к различным факторам среды.

В процессе закаливания вырабатываются защитные реакции в ответ на климатические изменения. Использование отдельных средств закаливания повышает общую способность организма реагировать на любые неблагоприятные раздражители. Ребёнок становится менее подверженным любым заболеваниям и легче справляется с ними, происходит лучшее развитие организма.

*Природными факторами закаливания являются **воздух, вода и солнечная радиация**. Самое мягкое воздействие на организм оказывают воздушные процедуры. Влияние воздуха на организм зависит и от его физических качеств: температуры, теплопроводности, влажности, давления, скорости движения и т. п. Более сильным является закаливание водой. Принцип постепенности при использовании этого средства должен выдерживаться особенно тщательно. Закаливание солнцем – эффективный способ оздоровления и полноценного роста и развития, но использовать солнечные лучи нужно осторожно и умеренно, так как они оказывают очень сильное воздействие.*

Физиологические механизмы закаливания действуют наиболее эффективно в связи с определёнными, постепенно меняющимися раздражителями. Прекращение закаливающих процедур быстро приводит к утрате защитных свойств организма.

При организации закаливания необходимо соблюдать следующие требования:

- систематичность в течение всего года, с учётом сезонных явлений;
- строгая постепенность увеличения силы раздражителя;
- последовательность раздражения;
- учёт состояния здоровья, типологических особенностей ребёнка, домашних условий и условий детского учреждения (индивидуальный подход);
- учёт эмоционального состояния ребёнка;
- связь с режимом, с организацией всей деятельности ребёнка.

При проведении закаливающих процедур в дошкольном учреждении всех детей по состоянию здоровья делят на три группы:

- 1 – здоровые дети;
- 2 – дети, с которыми закаливание проводится ограниченно. К ним относятся дети, предрасположенные к частым катарам верхних дыхательных путей, ангинам, другим простудным заболеваниям;
- 3 – дети, которым закаливающие мероприятия в условиях детского сада противопоказаны:
- 4 – имеющие острые хронические воспалительные процессы;
- 5 – с пороком сердца;
- 6 – страдающие желудочно-кишечными заболеваниями.

При проведении всех закаливающих процедур воспитатель совместно с медицинскими работниками осуществляет врачебно-педагогический контроль, учёт состояния здоровья, индивидуальных особенностей каждого ребёнка.

Закаливание – ведущий метод повышения неспецифической сопротивляемости детского организма к целому ряду неблагоприятных факторов. Прекращение его ведёт к быстрому угасанию выработанных рефлексов:

- у детей 2-3 лет через 10-12 дней,
- у 7-летнего ребёнка – через 12-15 дней.

Виды закаливания, применяемые в дошкольных учреждениях

Воздушное закаливание

Воздушное – закаливание воздухом.

Температура воздуха в группах должна быть:

- до 3-х лет – 22°C;

- 3 – 4 года – 21°C;
- 5 – 7 лет – 20-18°C.

Детей постепенно приучают находиться в помещении при одностороннем проветривании. Сквозное проветривание доводят до 16°C и прекращают.

Воздушные ванны

С детьми до года принимают воздушные ванны через 30-40 минут после еды, с детьми старше года – через 1-1,5 часа.

Воздушные ванны сочетают с подвижными играми или гимнастикой. Начинают (одежде – майка, трусы, мягкая обувь) закаливание в одежде и по мере закаливания доводят одежду до трусов, если можно – босиком.

Начинают принимать воздушные ванны с 1-2 минут, постепенно увеличивают до 15-40 минут. Температура воздуха снижается через 3-4 дня. Для детей до 1,5 лет - доводится до 20°C, от 2 до 7 лет – 14-15°C.

Воздушное закаливание на 2-3 недели предшествует водным закаливающим процедурам.



здоровье детей в наших руках