

Как сохранить здоровье ребенка

Что важно знать каждому
родителю

**Состояние здоровья
человека, культура
здорового образа жизни
связаны**

**с его общей культурой,
которую формируют
в детские годы**



Организация режима дня

Одно из условий, которое обеспечивает необходимый уровень физического, психологического и гармоничного развития детей.

Основа режима дня

Установленный распорядок:

- сна и бодрствования;
- приемов пищи;
- гигиенических и оздоровительных процедур;
- обязательных занятий;
- прогулок;
- самостоятельной деятельности детей.

Питание детей

Питание детей дошкольного возраста должно быть сбалансированным и разнообразным. Интервалы между приемами пищи не должны превышать четырех часов.





Прогулки

Прогулки проводят в определенное время. Их общая продолжительность составляет 4–5 часов.

Закаливание

Лучшие средства закаливания –
естественные силы природы:
солнце, воздух и вода.



В чем преимущества закаливания

Ребенок становится менее восприимчивым к резким изменениям температур, простудным и инфекционным заболеваниям.



Гигиена

Детей надо научить мыть руки, чистить зубы, умывать лицо, причесываться, самостоятельно и аккуратно есть, одеваться.

В каких формах учить гигиене

- Показ;
- объяснение;
- художественные произведения;
- личный пример взрослого.

Что поможет добиться успеха

Положительная
оценка
поведения
ребенка
взрослым

Единство
требований
дошкольного
учреждения и
семьи

Создание
благоприятного
микроклимата

Формы двигательной активности детей

Физкультурные занятия, утренняя гимнастика, подвижные игры, спортивные упражнения, туристские прогулки, физкультурные досуги и праздники.

Нормы физического развития детей дошкольного возраста

Физическое развитие

Комплекс морфофункциональных свойств – например, длина и масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, сила сжатия кисти рук, которые характеризуют возраст достигнутого биологического развития и физическую дееспособность детского организма.

**Физическое развитие –
активный процесс.**

**Он включает в себя рост и
созревание органов и
систем на определенных
этапах жизни ребенка**

Факторы, которые влияют на физическое развитие детей

Наследственные факторы

Географические условия проживания

Качество питания и ухода

Уровень физической и умственной активности



Особенность детского организма

Неравномерное и волнообразное развитие, которое проявляется в смене периодов активного роста и фазах замедленного роста.

Этапы роста

Первый этап роста охватывает время от рождения до 1 года.

Второй этап начинается с 1 года и продолжается до 3 лет.

Следующий период второго вытягивания – «полуростовой скачок», длится с 5 до 7 лет.

Затем наступает этап второго округления, который простирается с 7 до 10 или 11 лет.

Третий этап вытягивания, связанный с пубертатом

Называют «скачком». Он охватывает возраст от 11–12 до 15–16 лет.



**Методы, чтобы определить
нормы физического
развития**

1. Индекс массы тела (ИМТ)

Чтобы рассчитать ИМТ, нужно разделить массу тела в килограммах на квадрат роста в метрах. Если ИМТ ребенка выходит за пределы нормального диапазона, стоит обратиться к специалисту. Пример калькулятора: <https://vesit-skolko.ru/rebenok/calculator/>.

2. Специальные таблицы, которые сопоставляют рост и вес

Во время каждого медосмотра проводят измерения роста и веса ребенка, затем данные сравнивают с нормативами. Таблицы помогают выявить заметные отклонения в развитии, а для более детальной оценки врач может использовать специальные формулы для расчета дополнительных показателей.

Например: https://www.pediatr-russia.ru/parents_information/soveti-roditelyam/fizicheskoe-razvitie-detey/.

3. Метод сигмальных отклонений

Метод включает в себя создание графиков, которые отображают ключевые параметры физического развития – длина, масса тела и окружность грудной клетки – после их сопоставления с нормативными данными. Физические показатели ребенка анализируют относительно средних значений для соответствующих возрастных и половых категорий.

4. Регрессионная шкала

Метод позволяет более глубоко анализировать физическое развитие детей. Он учитывает отдельные измерения и взаимодействие антропометрических показателей. Анализ дает возможность выявлять закономерности, которые могут оставаться незамеченными при более простых методах оценки.

Вакцинация детей



Почему важна вакцинация

Вакцинация обеспечивает личную защиту ребенка от серьезных болезней и значительно способствует укреплению иммунной системы всего общества.

Почему важна вакцинация: три причины

1. Специальные вакцины способны эффективно предотвращать заболевания, которые могут вызвать тяжелые осложнения или даже привести к смерти.

2. Вакцинация помогает формировать коллективный иммунитет, что защищает людей, которые по медицинским показаниям не могут быть привиты. С ростом числа привитых снижается риск распространения инфекций в обществе.

Почему важна вакцинация: три причины

3. Иммунизация позволяет уменьшить экономические затраты на лечение инфекционных болезней, что, в свою очередь, улучшает общее благосостояние общества.

Когда проводят

Вакцинацию проводят по национальному календарю прививок, который определяет график и процедуру иммунизации для граждан. Этот календарь включает перечень обязательных прививок, которые надо выполнить в установленные сроки для профилактики опасных инфекционных заболеваний.