

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад «Сказка» города Николаевска Волгоградской области
(МДОУ «Сказка» г. Николаевска)

Консультация по оказанию методической, диагностической, консультативной помощи
семье Гроза Е. Г., воспитывающей ребенка (2 месяца), не посещающего дошкольное
учреждение, в консультативном пункте
МДОУ «Детский сад «Сказка» г. Николаевска

Тема: "Гигиенические основы воспитания детей дошкольного возраста".



Составила:
Воспитатель I квалификационной категории
Березовская Ольга Николаевна

Октябрь 2022 г.

В дошкольном возрасте закладывается человеческая личность и прочные **основы** физического здоровья.

Предпосылками нормального роста и развития **детей** являются рациональный режим, физическое **воспитание**, питание, оптимальные условия внешней среды.

Исследования показали, что работоспособность, качество усвоения учебной программы, развитие речи находятся в прямой зависимости от состояния здоровья. Здоровье – это не только отсутствие болезней, травм, физических дефектов – это способность к трудовой и творческой деятельности, к развитию духовных способностей. Утрату духовных способностей к игровой деятельности следует рассматривать, как потерю здоровья.

Рост и развитие **детей** дошкольного возраста подчиняются общим закономерностям живой материи и происходит в тесном взаимодействии с внешней средой. За период с 3 до 7 лет длина тела увеличивается в среднем на 28 – 30 см. Причем, в 3 – 5 лет ребенок вырастает за год примерно на 4 – 6 см, а в 6 – 7 на 8 – 10 см.

Масса тела за период от 3 до 7 лет увеличивается на 8 – 10 кг. Среднегодовые прибавки составляют 1,2 – 1,3 кг в 3 года и достигают до 2,5 кг в 6 – 7 лет. Начиная с 5 лет более активно растет грудная клетка, особенно у мальчиков. Таким образом антропометрические данные у здоровых **детей** из месяца в месяц меняются то более, то менее интенсивно в зависимости от возраста, сезонов года, характера деятельности.

Но у дошкольников одного и того же возраста длина тела различна, и если длина тела обусловлена наследственными свойствами, то масса – величина, тесно связанная с характером питания, двигательным режимом, наличием заболеваний.

Приведу данные антропометрии в нашей группе.

Режим дня – это четкий распорядок жизни в течении суток.

Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим - укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

У ребенка, приученному к строгому распорядку потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определенные промежутки времени и сопровождается ритмическими изменениями в деятельности всех внутренних органов.

Важным моментом в режиме дня является сон. Чередование бодрствования и сна способствует нормальному психической деятельности.

Рекомендуемая в течение суток продолжительность сна составляет до 12 часов для **детей** старшего дошкольного возраста; 10ч. 15 минут - ночной и 2 ч. 30 минут – дневной.

Обязательным компонентом режима дня является прием пищи, который организуется с учетом перерывов между завтраком, обедом, полдником и ужином в пределах 4 часов.

Весь процесс, связанный с питанием детей имеет большое **воспитательное значение**. Детям прививают важные **гигиенические навыки** : мыть руки перед едой, полоскать рот после еды, пользоваться столовыми приборами и салфетками, приучают тщательно пережевывать пищи, аккуратно есть и правильно сидеть за столом. Ребенку достаточно 10 – 15 мин для завтрака и ужин 15 – 20 мин. для обеда.

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Длительность пребывания на свежем воздухе в разные сезоны года существенно варьируется, но даже в холодное время она не должна быть меньше 3 – 4 часов.

Прогулки решают **воспитательные** и оздоровительные задачи. На них педагог проводит наблюдение за природой, индивидуальную работу по развитию движений, подвижные, спортивные игры, развлечения и физические упражнения. Специальное время отводится для трудовой и самостоятельной деятельности.

Ведущий вид деятельности дошкольника – игра. Задачи, которые она решает различны: дидактические игры аналогичны занятиям, они, так же, как и сюжетно – ролевые, игры со строительным материалом способствуют развитию органов чувств формированию сложных процессов умственной деятельности. Подвижные игры способствуют укреплению организма, повышают его выносливость.

Не следует разрешать детям играть перед сном в очень подвижные игры, так как в результате ухудшается процесс засыпания и нарушается глубина сна: нецелесообразны они и перед приемом пищи: у большинства **детей** ухудшается аппетит и усвояемость пищи.

Перед обедом и сном рекомендуются тихие, спокойные игры.

Детский труд – это и самообслуживание, и хоз – бытовой труд и труд в природе, когда трудовые процессы тесно связаны с игрой. Все трудовые навыки, **воспитываемые у детей** в дошкольном возрасте, должны поддерживаться в семье. Совместный труд **детей** и родителей способствует формированию у дошкольников уважительного отношения к трудовой деятельности, овладению более сложными трудовыми операциями, так как, родители имеют возможность в индивидуальном общении с ребенком обучить его этим навыкам.

Очень важно, чтобы **дома родители приобщали детей** к посильному хоз – бытовому труду, связанному с самообслуживанием и труду творческого характера – **конструированию**, изготовлению различных поделок, мелкому ремонту.

Систематическое, последовательное ознакомление ребенка с окружающим миром, обучение правильной речи, элементам счета, обогащение словарного запаса, формирование изобразительной деятельности, развитие и усложнение мыслительной деятельности проходит на занятиях. В процессе занятий у **детей** формируются качества, необходимые для дальнейшего успешного обучения в школе – активность, инициатива, творчество, умение спокойно

сидеть за столом и сосредоточенно работать. Цель обучения на занятиях – создать **основу** для успешного обучения в школе.

Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а так же в выходные дни.

Выходные дни дети проводят **дома**, как правило с существенными отклонениями и даже нарушениями привычного режима.

Не случайно функциональный уровень дошкольников в понедельник бывает хуже, чем во второй – третий день недели.

Родителям следует внимательно относиться к организации вечерней прогулки, ночного сна, а в выходные дни к полноценному отдыху на воздухе, регламентации просмотра телевизионных передач, особенно перед сном.