**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД «КРАСНАЯ ШАПОЧКА» С. ПЕТРОВКА**

**КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

Утверждаю

Заведующий

­­­­­­­­ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л. А. Колесникова

**ПАМЯТКА «ПОЧЕМУ БОЛЕЮТ ДЕТИ?»**

Петровка

Современная медицинская наука утверждает, что проблемы в здоровье детей напрямую связаны с организацией жизни семьи, образовательных учреждений, стилем межличностного общения и отношением к ребенку.

Проблемы в здоровье детей до 7 лет, воспитывающихся дома – это проблемы их родителей.

Критерии включения детей в группу часто болеющих ОРЗ

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст ребенка | Как часто? |
| до года | 4 раза и более |
| от 1 до 3 года | 6 раза и более |
| от 4 до 5 лет | 5 раза и более |
| Старше 5 лет | 4 раза и более |

Дети часто болеют по известным причинам:

* снижение иммунитета;
* высокая частота контактов с источниками инфекций;
* низкое качество воды, воздуха и пищи;
* недостаточное питание (дефицит белка и перегрузка легкоусвояемыми углеводами);
* воздействие пыли, табачного дыма и других антропогенных факторов.

Когда ребенок часто болеет, родители должны подумать:

* достаточно ли они выразили свою любовь к ребенку;
* достаточно ли подготовили его к воспитанию в детском коллективе, имеет ли он навыки для обучения в школе и общения со сверстниками;
* достаточно ли уделили внимания к проблемам ребенка и обсудили их (иногда, чтобы  получить любовь и внимание, ребенку нужно заболеть, и тогда он получает все, чего ему не хватает).

    При дискомфорте в детском саду, школе, ребенок так же заболевает, чтобы не ходить туда, где ему плохо. Это распространенный прием психологической защиты ребенка от неблагоприятных ситуаций.

   У ребенка до 10 лет имеет значение психологическая связь с мамой. Но при чрезмерной тревоге мамы за здоровье ребенка и его школьные успехи, эта тревожность передается ребенку, он тратит энергию на ее преодоление и чаще болеет.

   Или родители переоценивают возможности и способности ребенка, обучают его в двух школах, в стремлении вложить в ребенка как можно больше знаний и умений, вводят свое дитя в хроническую перегрузку. Формируется так называемый «Синдром хронической усталости» со снижением иммунитета и работоспособности.

   Нередко по ряду причин у детей наблюдается, выходящая за рамки физиологии, не синхронность развития органов и систем, дисгармония физического и полового развития. Внешне ребенок выглядит на 14 лет, а психологический возраст, при анализе его реагирования, только 10 лет - психологическая инфантильность, вследствие чего он не справляется с возложенными на них задачами. Любя родителей, ребенок пытается выполнить требования родителей сверх своих сил и надолго заболевает.

    В особом положении находятся подростки 15-17 лет. Половое развитие завершается, гормонов много, регуляция функций органов и систем нестабильна, а тут еще нужно учиться по 10-12 часов.

   При недостатке заботы, неправильно подобранном пищевом рационе, нерациональной  одежде ребенка, несвоевременной вакцинации, или отказе от нее, отсутствии закаливания и пренебрежении к факторам физической культуры в семье, ребенок так же часто болеет респираторными и кишечными инфекциями.

   Избыточное сосредоточение родителей, обычно мамы, на болезнях ребенка приводит к острому переживанию ребенком своей мнимой неполноценности, и, в связи с болезнями, уходу от контактов со сверстниками в болезнь.

    В наблюдении детей специалистами практикуется избыточно щадящий режим по принципу «как бы чего не вышло» и дети полностью освобождаются от физической культуры, трудового обучения, что еще больше нарушает их работоспособность.

    Особенностью организма человека и животных является потребность в движении, больше на свежем воздухе, при котором в аэробном режиме вырабатывается основная энергия для клеток - аденозинтрифосфорная кислота (36 молекул в одном цикле Кребса).

   Основная часть АТФ вырабатывается в работающих мышцах и для того, чтобы ребенку хватало энергии на его жизнедеятельность, мышцы должны расти и развиваться, что они могут делать только в активном двигательном режиме.

   При дефиците мышечной массы нарушается кровоснабжение скелета, суставно-связочного аппарата.

   При несбалансированности массы скелета, мышц и внутренних органов ребенок не приобретает необходимые для безопасности жизни правильное положение органов, физиологически правильное дыхание и активность.

   Активный двигательный режим и живое общение в работе, играх и спорте с родителями и сверстниками является мощным фактором переключения, отдыха от умственного труда и источником положительных эмоций, защищающих нас от трудностей жизни, в том числе и от инфекций.

   Особенно разрушает состояние здоровья ребенка психологическая неготовность к обучению в школе. При повышенной требовательности учителей, страхе наказания за ошибки в школе и дома, и подчеркивании его не успешности в школе, слабый ребенок будет часто болеть, а сильный перестанет посещать школу.

   Итак, для сохранения здоровья детей взрослым и защиты от респираторных инфекций и других заболеваний, прежде всего, необходимо обеспечить здоровый образ жизни всех членов семьи и чистоту воздуха, воды, пищи, жилища и учебных заведений.

   Основные факторы, обеспечивающие здоровье ребенка:

* гармоничное физическое, половое и нервно-психическое развитие и соответствие возраста организма календарному возрасту;
* активный двигательный режим и полноценное питание, соответствующие психофизиологическим особенностям возрастного периода.
* формирование навыков, как умственного, так и физического труда, соответствующего физиологическим особенностям ребенка в каждом возрастном периоде;
* психологический комфорт дома и в образовательных учреждениях;
* доверительные отношения между взрослыми и детьми;
* санирующий режим, отсутствие курения и других загрязнений окружающей среды.
* своевременная профилактическая вакцинация и закаливание.

   Рекомендации по сохранению психического и психологического комфорта в жизни семьи.

1. Поверьте, в уникальность, неповторимость и ценность своего ребенка.
2. Позвольте ребенку быть самим собой, со своими недостатками, слабостями и достоинствами. Принимайте его таким, какой он есть.
3. В качестве воспитательного воздействия чаше используйте просьбу, поощрение и ласку, чем наказание и порицание.
4. Не стесняйтесь демонстрировать ребенку свою любовь, чаще смотрите ему в глаза, целуйте и обнимайте его. Тогда в трудной ситуации, зная, что вы его любите, будете любить всегда, ребенок преодолеет возникшие трудности и печали. Из любви к вам, он будет делать то, что вы считаете важным и необходимым.
5. Используйте в повседневном общении с ребенком фразы: «Я люблю тебя», «Мне хорошо с тобой», «Я по тебе соскучился (ась)», «Я рад (а) тебя видеть», «Давай посидим вместе», «Ты с этим, конечно, справишься». «Не получилось сегодня, получится завтра», «Как хорошо, что ты у нас есть».
6. Не допускайте вседозволенность, установите, соответствующие правилам жизни     четкие моральные рамки и запреты. Обсудите каждый запрет в кругу семьи и наедине с ребенком.
7. Игра является важной для ребенка, играйте с ним, придумывайте игры для выполнения домашних и других дел, вместе занимайтесь спортом. В игре вы лучше найдете взаимопонимание со своим ребенком, обучите жизненным правилам, ценностям  и передадите свой опыт.
8. Если ребенок справляется со своими заданиями, не мешайте ему.
9. Помогайте ему, когда он просит.
10. Поддерживайте и поощряйте его успехи.
11. Чаще разговаривайте с ребенком (папа с сыном, мама с дочкой). Спрашивайте и выслушивайте его переживания и потребности. Делитесь и доверяйте ему свои чувства.
12. Поручайте ребенку дела, в которых он может проявить унаследованные способности и таланты, ориентируйте его на профессии и увлечения, соответствующие способностям и психофизиологическим особенностям.  При возможности консультируйтесь у психолога.
13. Активно подчеркивайте и развивайте мужественность у мальчиков и женственность у девочек и бережно относитесь к детской влюбленности.
14. Контролируйте время, занятое у ребенка мультимедийными технологиями, в том числе компьютером,  игровыми автоматами, телевизором и сотовым телефоном, чтобы в сумме это время не превышало полутора часов в день.
15. Так как ребенок во сне (фазе глубокого сна с 23 часов ночи до 5-6 часов утра) исправляет все поломки в клетках органов и растет, строго контролируйте режим ночного сна и его качество.

**Успехов Вам, в самом важном деле – воспитании детей!**