

## Ребенок с ослабленным здоровьем

**ЗДОРОВЬЕ - это не только отсутствие болезни или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.**



### **ЗДОРОВЬЕ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ СЛЕДУЮЩИМИ ФАКТОРАМИ:**

- на 20 % биологическими факторами (наследственное состояние здоровья матери во время беременности, родовые травмы, нарушение состояния здоровья новорождённого );
- на 20 % состоянием окружающей среды
- на 7 – 10 % медицинским обеспечением
- на 50-53% образом жизни, который ведёт человек

### **Первая и основная причина повышенной детской заболеваемости - НЕПРАВИЛЬНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СЕМЬИ**

- нарушение требований к организации режима жизни ребёнка (нерегулярное питание, сон, прогулки);
- вредные привычки родителей;

- **неполноценная двигательная активность:**
  - отсутствие закаливающих процедур;
  - недостаточность активного отдыха и занятий спортом;
  - гиподинамия - длительное пребывание ребёнка в статистическом положении за столом, у телевизора, за компьютером;
  - неблагоприятная обстановка в семье (конфликты, недостаток внимания со стороны родителей, неправильный педагогический подход);
  - детские стрессы (дефицит положительных эмоций у ребёнка);



## **ЧАСТО БОЛЕЮЩИЙ РЕБЁНОК - КАКОЙ ОН?**

### **Здоровье**

- частые простуды, ОРВИ, ОРЗ
- хронические заболевания
- сниженный иммунитет
- общая ослабленность организма
- нарушение сна

### **Речь**

- нарушение звукопроизношения
- снижение речевой активности
- задержка речевого развития

### **Моторика**

- слабость мышечного тонуса
- недостаточное развитие общей и мелкой моторики
- познавательная сфера
- снижение памяти

- ухудшение внимания
- неустойчивая работоспособность
- замедление темпа деятельности

### **Эмоционально-личностная сфера**

- быстрая смена настроения
- капризы
- неадекватное поведение
- трудности в общении
- раздражительность
- плаксивость

## **КАК НАДО ВЕСТИ СЕБЯ РОДИТЕЛЯМ С РЕБЁНКОМ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ**

- не создавайте ребёнку культ болезни.
- не занимайтесь самолечением.
- обеспечьте систематический медицинский контроль за развитием ребёнка.
- создайте в семье благоприятную психологическую атмосферу.
- избегайте переутомления.
- поощряйте ребёнка к общению.
- тренируйте внимание память.
- не потакайте капризам малыша.

## **КАК СКРАСИТЬ ЧАСЫ БОЛЕЗНИ МАЛЫША**

1. Плохое самочувствие ребёнка ведёт к быстрому утомлению, в том числе и от общения. Поэтому не старайтесь вести с ним продолжительные беседы, не досаждайте расспросами, касающимися болезни. Молчаливое присутствие, ласковое прикосновение к малышу выразят вашу любовь и заботу.

2. Основные силы организма ребёнка направлены на борьбу с инфекцией, что приводит к резкому снижению аппетита. Поэтому не сердитесь, если ребёнок высказав желание съесть какое-то блюдо, через 15 минут отказывается от него - это не капризы, а инерция мышления.

3. Целиком посвятите себя ребёнку. Частые отлучки способствуют появлению страха и депрессии.
4. Не заваливайте ребёнка игрушками, 1-2 любимые, как талисманы, скрасят его одиночество.
5. Не злоупотребляйте телевизором – обездвиженность, непрерывный поток звуков вызывают озноб, тошноту, головную боль.
6. Расскажите ребёнку сказку, немного поиграйте в настольную игру, сделайте массаж или выполните вместе дыхательные упражнения.



Воспитатели гр. «Рыбка»:

Балабина Е.А.,

Ермолина О.С.