**[Профилактика заболеваний.](http://detitvorchestvo.ru/zdorovie-deteu-b-vzroslux/profilaktika-zabolevaniy" \o "Постоянная ссылка на Профилактика заболеваний.)**

[](http://detitvorchestvo.ru/wp-content/uploads/2013/04/uprazhneniya-dlya-detey.jpg)

Здравствуйте!

Сегодня предлагаю поговорить снова о детях**,** а именно **о** **профилактике различных детских заболеваний в виде игры.**

Интересно, но даже у взрослых людей  более 70% заболеваний являются реакцией организма на стрессы и эмоциональные проблемы.

А что же говорить о де­тях? Отсутствие внимания со стороны родителей, дефицит общения со сверстниками — все это рано или поздно может отразиться на самочувствии ребенка. И наоборот, малейшее проявление заботы вызыва­ет у ребенка ряд положительных эмоций, которые способствуют укреплению его здоровья.

Как выяснили ученые, проведя ряд экспериментов, что у детей, которые много играют и общаются со сверстниками, друзьями и близкими, сопротивляемость к болезням намного выше, чем у детей, родители которых проявляют излишнее беспокойство по поводу их здоровья. С таким утверждением я полностью  согласна, так как у меня двое детей и проверенно на личном опыте. Я со своими  детьми практически с рождения посещаю бассейн и  различные развивающие кружки, помимо прогулок на свежем воздухе ( правда в черте города сложно воздух назвать свежим и чистым).  Многие мои знакомые говорят: "Бассейн при поликлинике - будет постоянно ребенок болеть", " Занятие в группе  - там же много детей, а , значит, много болезней". Да, возможно, но лично я проверила, что дети, которые с раннего детства находятся в обществе, в итоге более устойчивы к различным инфекциям. Да, дети в первое время , возможно, болеют, но мне кажется, что развивающие занятия,прогулки и общение со сверстниками, а также плаванье - это лучшее, что можно дать малышу  и укрепить его иммунитет.

Про некоторых детей, особенно часто болеющих говорят: « Ребенок постоянно болеет, просто не вылезаем из поликлиник и больниц». На самом деле, в этой ситуации не виноват организм ребенка, который постоянно подхватывает различные инфекции, а всего лишь неправильная профилактика. Ведь если ребенок переболел, а потом пошел в детский садик или школу и через два дня снова заболел, значит, он был еще слишком ослаблен. Так, например, у часто болеющих детей  одной из основных мер профилактики ОРЗ будет правильное восстановление после болезни.

Как правило, в течение двух недель после перенесенных инфекционных заболеваний организм малыша ослаблен. Может наблюдаться плаксивость, раздражительность, нарушение сна, слабость, плохое настроение, утомляемость и поэтому рекомендуется использовать различные **игры для детей**, которые помогут улучшить настроение, стабилизировать работу [органов дыхания](http://detitvorchestvo.ru/zdorovie-deteu-b-vzroslux/profilaktika-zabolevaniy-organov-duxaniy), сердечно-сосудистой, нервной системы, [укрепить мышцы](http://detitvorchestvo.ru/zdorovie-deteu-b-vzroslux/ploskostopie-i-sposobyi-profilaktiki), улучшить обменные процессы и сопротивляемость организма к различным инфекциям.

Необходимо помнить, что после болезни ребенку нужно организовать щадящий режим дня, чтобы было достаточно времени для отдыха и прогулок на свежем воздухе. Играть необходимо на открытом свежем воздухе или в проветриваемом помещении. Игры   подбираются с учетом возраста и общего состояния ребенка, они не должны быть утомительными и долгими. Во время игр необходимо уделять внимание всем группам мышц и развитию полезных навыков, таких как ловкость, координация, быстрая реакция и умение ориентироваться в пространстве.

Необходимо использовать  **игры для детей** во  все времена года! Одевать малыша нужно по погоде и  следить, чтобы ребенок не перегрелся или не переохладился. Ребенок должен проводить достаточное время на улице, ведь прогулка и игры на свежем воздухе улучшают сон и аппетит, закаливают, помогаю ребенку быстрее преодолеть последствия болезни.[](http://detitvorchestvo.ru/wp-content/uploads/2013/04/uprazhneniya-na-ulitse1.jpg)

А теперь хочу немного  поделиться **полезными советами**  о правилах игровой **профилактики заболеваний**.

Для ребенка самое ценное - это игра. И чем старше дошкольник, тем больше его потребность в динамичной игре, в движении - все это способствует нор­мальному росту и  развитию ребенка. В результате снижения двигательной активности могут развиться расстройства централь­ной нервной системы, пищеварения, нарушение сна, вследствие чего ребенок может стать зам­кнутым и раздражительным. А это в свою очередь ослабляет организм, снижает иммунитет, что при­водит к появлению сопутствующих и хронических заболеваний. Поэтому важно , чтобы ребенок больше двигался и играл в различные игры для детей.

[](http://detitvorchestvo.ru/wp-content/uploads/2013/04/igryi-dlya-rebenka.jpg)

К сожалению, не всегда ребенка  возможно за­ставить целенаправленно выполнять упражнения, пусть даже самые полезные. Детям прежде всего должно быть интересно. При проведении игр для детей с целью **профилактики  заболеваний** важно помнить, что легкие игры следует чередовать с бо­лее сложными,  это   позволит разнообразить заня­тия для детей. Чем чаще будут проводиться лечебные игры, тем большую пользу они принесут.[](http://detitvorchestvo.ru/wp-content/uploads/2013/04/lfk-dlya-detey.jpg)

Как я уже писала ранее, **игры для детей**  подбираются в соответствии с возрастом и общим состоянием здоровья ребенка, а также  они должны быть простыми, доступными, побуждать к самостоятельным действиям, укреплять здоровье.

В возрасте от 3 до 5 лет у детей наблюдается совершенствование органов чувств, и поэтому родители в этот период должны быть очень [внимательны к зрению](http://detitvorchestvo.ru/zdorovie-deteu-b-vzroslux/kak-sohranit-zrenie) своего ребенка. Также важно помнить , что плохо освещенный стол, неправильная подобранная мебель (стол и стул) могут также отразиться на здоровье ребенка.

Некоторые дети быстро утомляются , устают и те­ряют   интерес не только к игре, но и к окру­жающей действительности. Поэтому важно  вовремя замечать, когда ребенок устал. Это очень важно, так как переутомленный детский организм может не выдержать нагрузку и, как следствие, ребенок заболевает.

Для того,чтобы вовремя среагировать , нужно обращать внимание на следующие признаки :

1)  капризы и беспричинный плач;

2)  ребенок начинает зевать и тереть глаза;

3)  он отвлекается на посторонние занятия (тере­бит пуговицы, смотрит по сторонам и т. д.);

4)  допускает ошибки в игре;

5)  движения становятся замедленными и вялыми;

6)  проявляет агрессию к окружающим;

7)  становится через чур возбудимым, очень активным.

Помимо общих признаков усталости, могут быть и индивидуальные. Так, например, если ребенок стал неразговорчив, ищет уединения, это говорит о том, что он устал и ему просто нужно отдохнуть.

В заключении хочу напомнить о том, чтобы ребенок не переутомлялся очень важно  придерживаться следующих правил:

* соблюдать режим дня ребенка;
* чаще гулять на свежем воздухе;
* соблюдать температурный режим в помещении, где ребенок играет не должно быть жарко или холодно, обязательно проветривать помещения
* как  можно   чаще   предлагать  ребенку  новые игры;
* чередовать спокойные и активные игры;
* неожиданно не прерывать игру, интересную для ребенка;
* удовлетворять потребность ребенка в движе­нии, общении, познании нового.

Помните о том, что жизнерадостные и бодрые дети гораздо легче справляются с заболеваниями, бы­стрее поправляются, а многие игры для детей не только спо­собны поддержать хорошее настроение, но и вы­лечить. Играйте с детьми, уделяйте им часть своего времени, но при этом и не стремитесь к излишней опеке!

**Будьте здоровы!**