

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Нижневартовска детский сад №29 «Елочка»

## **КНИГА КОНСУЛЬТАЦИЙ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**



Составитель: Алексеева Ю.Н.

# Здоровый образ жизни с детства

*Здоровому и горе не горе, и беда не беда.*

*Береги платье снову, а здоровье смолоду*

Первое время необходимо осуществлять систематический контроль этой процедуры, а затем, привыкнув, дети сами уже не смогут без нее обходиться.

Знакомя ребенка с телом человека, необходимо научить его не только различать и правильно называть части, но и приучать заботиться о своем теле. Например, следить за чистотой и длиной ногтей, за чистотой кожи тела, особенно лица и рук, ухаживать за волосами. Очень важно уже в этом возрасте познакомить детей с системой закаливающих процедур и их значением. Приучать к закаливанию надо постепенно, вначале предпочтение надо отдавать воздушному закаливанию, а уже потом переходить к водным процедурам.

Особое внимание занимает выработка понятий об окружающей среде, умение заботиться о ней. Дети должны понимать необходимость уборки помещения и его проветривания, им объясняют, почему в помещении должно быть много света, какой вред от пыли и мусора. Начиная с младшего дошкольного возраста, для каждого ребенка должны быть определены ежедневные трудовые обязанности и выделено время на их выполнение.

Воспитанию потребности в ежедневных физических упражнениях способствуют гимнастика, совместные с родителями занятия спортом и спортивные игры, пешеходные прогулки, оздоровительный бег, самомассаж, занятия на спортивных комплексах и тренажерах, плавание. В зимнее время нельзя забывать о прогулках на лыжах и катании на коньках. Желательно, чтобы все тренировки проходили в форме игры - тогда ребенок всегда будет заниматься охотно и находиться в прекрасном настроении. Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой, он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания.

Сводя воедино те привычки и потребности, которые мы должны прививать детям с детства, мы получаем такую программу-минимум, выполнение которой возможно при условии совместной работы детского сада и семьи:

◆ *полоскать рот после каждого приема пищи,*

◆ *чистить зубы утром и вечером;*



◆ *мыть руки перед едой и после посещения туалета;*

◆ *ежедневно менять трусы, носки, носовые платки;  
спать в облегченной одежде*

◆ *ежедневно обтираться или обливаться  
прохладной водой полностью или частично;*

◆ *разминаться после пробуждения;*

*уметь избегать опасности;*

◆ *ежедневно делать зарядку и бегать в  
медленном темпе;*

◆ *больше времени уделять спортивным  
играм и упражнениям;*

◆ *не переедать, не есть много сладкого и как*

*можно больше употреблять овощей и фруктов, особенно зелени, чеснока и лука;*

◆ *не есть овощи и фрукты невымытыми.*



К моменту поступления в школу дети должны не только получить обо всем этом четкие представления, но и иметь довольно стойкие привычки и навыки.

Воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни осуществляется по следующим направлениям:

- ◆ привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
- ◆ развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;
- ◆ обучение уходу за своим телом;
- ◆ формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
- ◆ формирование элементарных представлений об окружающей среде;
- ◆ формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений.

Каждое направление реализуется в результате ежедневных упражнений.

Многие действия детей должны сделаться настолько привычными, чтобы они выполнялись автоматически, например, полоскание рта после еды и т.п. Вся работа должна осуществляться по такой формуле: сначала помочь ребенку осознать, зачем это нужно ему делать, затем научи делать, но в увлекательной форме и только потом приучай выполнять эти действия ежедневно. Например, прежде чем требовать от детей ежедневно чистить зубы, надо с помощью зеркала рассмотреть их, рассказать, сколько их и какие они (резцы, клыки, коренные), для чего нужны. Опираясь на прошлый опыт детей (вспомнить, как было плохо, когда болели зубы, и как было страшно идти к врачу) взрослые должны дать вполне мотивированное представление о необходимости ежедневно чистить зубы. Теперь можно научить чистить зубы кукол или любых других зверюшек.

# Ребенок растет

Период развития ребёнка от 3 до 6 лет принято называть дошкольным. В эти годы продолжается его физическое развитие и совершенствование умственных способностей. Дети дошкольного возраста растут быстро, постепенно теряя округлость, присущую раннему возрасту.

С 3 до 6 лет их рост увеличивается в среднем на 28- 30 см, причём этот процесс идёт неравномерно. 3 -5 -летний ребёнок подрастает за год примерно на 4 -6 см. В 6 лет рост значительно убыстрится: за год ребёнок прибавляет 8-10 см. Такой бурный рост связан с эндокринными сдвигами, происходящими в организме. (Второй период быстрого роста мы будем наблюдать у ребёнка в 13- 14 лет, когда начнётся половое созревание).

У детей дошкольного возраста заметно меняются пропорции тела: руки и ноги становятся значительно длиннее и растут быстрее, чем туловище. Если к 6-7 годам длина туловища увеличивается в 2 раза, то длина рук - более чем в 2,5 раза, а длина ног - более чем в 3 раза. Начиная с 5 лет более активно растёт грудная клетка, особенно у мальчиков.

Развитие скелета в этом возрасте ещё не закончено, в нём остаётся много хрящевой ткани, что делает возможным дальнейший рост, но в то же время обуславливает мягкость, податливость костей: под влиянием слишком большой и неравномерной нагрузки они могут легко деформироваться. Поэтому родители должны внимательно следить за тем, чтобы ребёнок правильно сидел и правильно двигался. Соблюдение этих несложных требований поможет избежать таких нежелательных явлений, как нарушение осанки, плоскостопие. При нарушении осанки, особенно в период роста, ухудшается деятельность многих органов: дыхания, кровообращения, пищеварения, а также двигательного аппарата. Ребёнок быстро утомляется, у него появляются головные боли.

Причиной изменения осанки и возникновения плоскостопия может стать и избыточный вес. Лишние килограммы затрудняют деятельность сердечно - сосудистой системы. Поэтому внимательно следите за весом ребёнка, который так же, как и рост, является показателем его физического развития. При нормальном развитии с 3 до 6 лет вес увеличивается на 8-10 кг, причём так же неравномерно, как и рост.

Достаточно объективно о развитии ребёнка можно судить по соотношению паспортного и биологического возрастов. Биологический возраст считается соответствующим паспортному, если рост ребёнка не ниже среднего и каждый год увеличивается не меньше чем на 4 см. Кроме того, у 6-и летнего ребёнка должен быть хотя бы один постоянный зуб. Биологический возраст отстаёт от паспортного, если два из перечисленных показателей меньше указанных величин. Рост мышечной ткани происходит в основном за счёт утолщения мышечных волококо. У малыша сначала развиваются мышцы таза и ног, а затем (с 6-7 лет) мышцы рук. К 5-и годам увеличивается мышечная сила. Однако из-за быстрой утомляемости мышц и относительной слабости костно-мышечного аппарата дошкольники ещё не способны к длительному мышечному напряжению. По развитию основных движений (бега, прыжков, метаний, лазания) и физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации движений) можно судить о совершенствовании не только костно-мышечного аппарата, но и центральной нервной системы. К 6-7 годам заканчивается созревание нервных клеток коры головного мозга. Однако нервная система ребёнка ещё недостаточно устойчива, процессы возбуждения преобладают над процессами торможения.

Ребёнок страдает от обилия слов, мелодий, шума, особенно от телевизора. Старайтесь оградить его от длительных и непосильных нагрузок, ведущих к быстрому утомлению.

Богатство и разнообразие получаемой информации становятся мощным стимулом для нервно-психического развития ребёнка. Его жизненный опыт расширяется. Всё больше развивается речь, постепенно увеличивается словарный запас. В разговорах ребёнок пользуется сложными фразами и предложениями, любит слушать чтение взрослых. Легко запоминает стихи. В этом возрасте определяются черты характера, формируются моральные понятия. Представления об обязанностях. Дети очень восприимчивы, однако их навыки вначале непрочны и легко разрушаются. Деятельность сердечно-сосудистой системы у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Их сосуды значительно шире, чем у взрослых, и ток крови совершается по ним свободнее, легко удовлетворяя повышенную потребность тканей в снабжении кровью. С возрастом увеличивается масса сердца, сила его сокращений, а следовательно, и объём крови, выбрасываемой при каждом сокращении. Постепенно пульс становится реже: у 3-4 летних малышей он равен 100-110 уд/мин., а к 6-7 годам

понижается до 80 уд/мин. Нервная регуляция деятельности сердца у малышей ещё не совершенна. Неравномерность частоты и силы сердечных сокращений наблюдается даже в покое. При физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется, поэтому упражнения во время занятий надо разнообразить. Артериальное давление у детей ниже, чем у взрослых, и колеблется от 73 до 76 мм ртутного столба.

Физические упражнения прекрасно тренируют сердечно - сосудистую систему: ;улучшается регуляция сердечной деятельности, работа сердца становится более экономичной.

Органы дыхания у дошкольников имеют характерные физиологические особенности. В результате развития дыхательной мускулатуры объём лёгких увеличивается. К 3-4 годам устанавливается грудной тип дыхания. Оно становится более глубоким, кровь лучше насыщается кислородом.

Однако к шести годам строение лёгочной ткани ещё не завершается. Носовые и лёгочные ходы у детей сравнительно узки. Это затрудняет поступление воздуха в лёгкие. Ребёнок дышит более поверхностно, чем взрослый, частота дыхания у него значительно выше, у младших дошкольников 26-27 в минуту, у более старших- 23- 25 (у взрослых- 16-18). Неглубокое дыхание ведёт к плохой вентиляции лёгких и некоторому застою в них воздуха, а у растущего организма потребность в кислороде большая. Игры и занятия физкультурой на свежем воздухе (или в хорошо проветренном помещении) активизируют процессы газообмена. Вот почему так важны они для ребёнка.

Дошкольники ещё не могут сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движениями. При выполнении гимнастических упражнений ребёнок должен дышать легко. Следите, чтобы он не задерживал дыхание на вдохе. Главное внимание обращайте на выдох, он должен быть резким и акцентированным. Следует помнить о том, что приспособительные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем у ребёнка ниже, чем у взрослого. ПОЭТОМУ физические упражнения надо строго дозировать, учитывая возраст. Обмен веществ у детей проходит более интенсивно, чем у взрослых (в 2-2.> раза) У них преобладают процессы усвоения веществ над процессом их распада и сгорания, поскольку развивающемуся организму необходимо много энергии для роста (чем меньше возраст, тем интенсивнее процессы роста и образования клеток и тканей). В отличие от взрослого у ребёнка больше энергии расходуется на рост тела (примерно на 15%), чем на работу мышц.



При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических упражнений. Полное удовлетворение! энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием.

### СРЕДНИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

<i>Возраст, лет</i>	Мальчики (вес, кг)	Девочки (вес, кг)	<i>Мальчики (рост, см)</i>	<i>Девочки (рост, см)</i>
3	13,7- 15,3	13,1 - 16,7	92-99	91 -99
4	15,3 - 18,9	14,4-17,9	99-107	96 - 106
5	17,4-22,1	16,5-20,4	105 - 116	104 - 114
6	19,7-24,1	19,0-23,6	111-121	111- 120



## *Здоровье — дело престижное, ходите босиком*

Физиологи доказали, что подошвы ног - одна из самых мощных рефлексогенных зон организма. По мнению некоторых специалистов, ноги являются своеобразным распределительным щитом с 72 тысячами нервных окончаний. Щитом, через который можно подключиться к любой части тела - головному мозгу, лёгким и верхним дыхательным путям, печени и почкам, эндокринным железам и т. д. Поэтому зональный самомассаж подошвы оказывает удивительно мощное тонизирующее, общеукрепляющее действие.

Наверняка многие из вас знают такую поговорку: «Держи голову в холоде, а ноги в тепле». Родилась она не случайно. Всё дело в том, что на коже стоп гораздо больше, чем на каких-либо других участках поверхности тела человека, так называемых терморецепторов, реагирующих на тепло и холод. Так вот обувь, которую мы носим всю жизнь, создаёт для ног постоянный, комфортный микроклимат. В результате это приводит к тому, что холодовые рецепторы становятся как бы изнеженными и поэтому сразу же реагируют даже на малейшее охлаждение, что не проходит бесследно для любого незакалённого человека, к которым относится большинство современных детей и взрослых. Поэтому стоит промочить ноги в холодную, ненастную погоду, как незамедлительно следует расплата за незакалённость. Подошвы ног рефлекторно связаны с носоглоткой. При охлаждении стоп наступает спазм кровеносных сосудов. Аналогичные явления в ту же минуту возникают и в носоглотке, что ведёт к понижению температуры слизистых оболочек. Присутствующие здесь вирусы и микробы, что называется, только этого и ждут, и начинают бурно размножаться. Как следствие у человека, промочившего ноги, могут возникнуть насморк и кашель. Поэтому приучать ребёнка к ходьбе босиком нужно с самого раннего возраста, то есть практически с того момента, когда он начинает ходить.

Как и все виды физической тренировки, закаливание ходьбой босиком должно быть постепенным и систематическим. Особенно это касается детей самых первых лет жизни. Начинать лучше всего с хождения в тёплой комнате по ковру или половику, затем по деревянному полу. Для занятий очень хорошо использовать специальные резиновые коврики с шиповым рифлением. Каждое утро вместе со своим ребёнком вы можете начинать утреннюю зарядку с ходьбы босиком на этом коврике. Отличное тонизирующее средство! В дальнейшем, используя тот же коврик, можно перейти к бегу на месте и прыжкам. Повседневно массировать стопы можно также на скалке или круглой палке, то есть нужно их катать подошвами по несколько минут в день.

Однако всё это ни в коей мере не заменит радости ходьбы босиком по земле или по траве. Полезно совместить этот вид закаливания с ежедневными ножными ваннами, последовательно снижать температуру воды.

При ходьбе босиком человек испытывает удовольствие, увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всём организме, улучшается умственная деятельность.

# Правильная осанка - залог крепкого здоровья.

**Известно, что правильная осанка - залог хорошего физического развития, крепкого здоровья. Нарушение осанки влечет ухудшение всех функций организма.**

Осанка - это привычная поза непринужденно стоящего человека. Из многих статических положений положение стоя является наиболее привычным, к которому человек приспособился в течение веков, выработались рефлексы, регулирующие распределение систем организма.

Осанка определяется, во-первых, положением головы, формой позвоночного столба и грудной клетки, углом наклона таза, положением плечевого пояса, верхних и нижних конечностей; во-вторых, работой мышц, участвующих в сохранении равновесия тела. Правильное положение тела (правильная осанка) является следствием тяги и взаимоотношения мышц плечевого пояса, шеи, спины, таза, передней и задней поверхности бедер.

Представление о правильной осанке дает положение человека у ростомера при измерении роста стоя. Нормальная, правильная осанка хорошо сложенного человека характеризуется собранностью, подтянутостью; голова держится прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах.

Формирование осанки начинается с первого года жизни ребенка, когда он начинает стоять, ходить.

Хотя и существует мнение, что «индивидуальная осанка» передается по наследству, однако опыт и наблюдения убеждают, что доминирующую роль играют все же воспитание и систематическое воздействие физических упражнений. Поэтому уже в дошкольном возрасте необходимо учить правильно сидеть, стоять, ходить и т.п. Родители должны настойчиво добиваться от детей умения держаться прямо за столом, на прогулке, на физкультурных занятиях. Это важно потому, что неправильные позы быстро закрепляются в условные рефлексy, которые в дальнейшем с трудом поддаются переучиванию. Кроме того, неправильные привычные позы нередко приводят к асимметрии мышц туловища, что при неблагоприятных условиях может повлечь за собой развитие деформации позвоночника.

Для формирования осанки нельзя ограничиваться только применением рационально подобранных физических упражнений, необходима организация общего и двигательного режимов дома и в детском саду. Режим обеспечивает ритмическую жизнь, а такая жизнь, по выражению академика И.П.Павлова, особенно легка и выгодна для организма. День дошкольника должен начинаться с утренней гигиенической гимнастики. Примерный комплекс утренней гигиенической гимнастики:

- ◆ Стоя у стены без плинтуса, принять правильную осанку (затылок, лопатки, крестец, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены).
- ◆ «Тянитесь и будьте здоровы». Исходное положение (и.п.): основная стойка. Руки вверх, ладонями вовнутрь («достать потолок»), смотреть на кончики пальцев,-Руки вниз. Повторить 2-3 раза.
- ◆ «Дровосек». И.п.: руки вверх, сплести пальцы, ноги врозь - вдох. Махом руки вниз и наклон вперед, руки провести между ногами - выдох. Вернуться в и.п. Повторить 4-6 раз.
- ◆ И.п.: основная стойка. Руки назад - вдох. И.п. - выдох. Повторить 3 раза.
- ◆ «Кошка». И.п.: стоя на четвереньках. Сделать круглую спину («кошка сердится»). Повторить 4-6 раз.
- ◆ И.п.: ноги на ширине плеч, ступни параллельны, руки вверх, смотреть на кончики пальцев. Приседание, руки вперед (пятки от пола не отрывать). Встать - руки вверх. Повторить 6-10 раз.
- ◆ И.п.: руки в стороны, вдох (лопатки соединены). Руки вперед, скрестить - выдох. Повторить 2-4 раза.
- ◆ «Прыгаем, как мячик». И.п.: руки на поясе. Прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. Повторить 15-20 раз. Дыхание произвольное.
- ◆ Ходьба по комнате 30 - 60 сек. Дыхание произвольное. Остановка. Более глубокий вдох и продолжительный выдох. Повторить 2 раза.
- ◆ *Проверка осанки, как в упражнении 1.*

Нередко задачу формирования правильной осанки сводят к укреплению мышц. Это не совсем так. Несомненно, что гармоничное развитие мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, верхних и нижних конечностей в основном обеспечивает удержание тела в вертикальном положении и в какой-то степени способствует сохранению осанки. Но вопрос о правильной осанке не может быть решен только соответствующим укреплением мускулатуры. Не меньшее значение имеет еще и

воспитание у детей мышечно-суставных ощущений положения тела - и отдельных его частей.

В практической работе воспитание ощущения правильной осанки приобретает посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя, проверкой этих положений у гимнастической стенки, у стены, у зеркала на каждом занятии. Полезно развивать у детей самоконтроль за правильностью положения тела и движений, что требует от них мобилизации внимания. Хорошо усваивается навык правильной осанки в играх (например, «Тише едешь, дальше будешь» и т.д.). Большое значение для закрепления осанки имеют упражнения в равновесии. В целях более совершенного овладения напряжением и расслаблением отдельных групп мышц рекомендуется упражнение с удержанием мешочка на голове. Удержать мешочек на голове при движениях можно только при прямом положении корпуса за счет сокращения мышц шеи и спины.

### **Упражнения по формированию навыка правильной осанки**

- ◆ Принять правильную осанку по требованию руководителя после ходьбы, во время игры.
- ◆ Сидя на гимнастической скамейке, принять прямое положение корпуса (затылок, межлопаточная область и таз плотно прижать к стене).
- ◆ Из положения сидя на гимнастической скамейке встать и принять правильную осанку.
- ◆ Принять правильную осанку у гимнастической стенки - отойти на шаг от стенки, сохраняя осанку.
- ◆ То же, но отойдя от стенки, проделать несколько движений и принять правильную осанку.
- ◆ Ходить с мешочком на голове, сохраняя правильную осанку.
- ◆ Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке:
- ◆ Сидеть на скамейке с мешочком на голове, встать и вернуться в исходное положение.

# Формирование правильной осанки

В дошкольный период формируются основы физического и психологического здоровья ребёнка, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию в условиях детского сада и семьи.

Наиболее **часто встречающиеся нарушения осанки** у дошкольников: искривление позвоночника в виде боковых отклонений (сколиоза); чрезмерное отклонение позвоночника в грудном отделе (кифоз) и в поясничном отделе (лордоз); плоскостопие и врождённая косолапость; асимметричное положение плеч и др.

Причин неправильной осанки и её дефектов много: гиподинамия и, как следствие, недостаточное развитие мышц, удерживающих позвоночник в нужном положении; ходьба с опущенной головой, сидение с опущенными плечами и согнутой спиной. Развитию дефектов осанки способствуют несоответствующая росту ребёнка мебель, неудобная одежда, неправильные позы и привычки детей (например, опора при стоянии на одну ногу, чтение и рисование лёжа в постели на боку); однообразные движения (отталкивание одной и той же ногой при езде на самокате, при прыжках во время игр; ношение какого-либо груза в одной и той же руке). Значительную роль в возникновении нарушений осанки играет неудовлетворительный общий режим жизни ребёнка (пассивный отдых, отсутствие прогулок по открытому воздуху, недостаточный сон, нерациональный режим питания). Развитию нарушений осанки способствуют так же частые инфекционные и острые респираторные заболевания, ослабляющие организм и ухудшающие физическое развитие. Работу по формированию правильной осанки и коррекции её нарушений должны вести не только врачи. Ведь дефекты осанки, кифозы, лордозы, сколиозы и плоскостопие может развиваться ещё в грудном, возрасте, когда в костной системе ребёнка имеется большое количество неокостеневшей хрящевой ткани. Они возникают в результате того, что слишком рано детей начинают сажать, ставить на ножки или ходить. Недостаточно развитые мышцы испытывают большую статическую нагрузку, а это приводит к деформации опорно-двигательного аппарата.

Воспитатели и родители должны знать признаки, характеризующие правильную осанку детей: *голова и туловище держатся прямо, плечи симметричные и слегка отведены назад, живот подтянут, грудная клетка развернута и выступает вперед, ноги прямые, пятки вместе, носки симметрично развернуты наружу.*

**Основным средством** формирования правильной осанки и коррекции её нарушений являются занятия физическими упражнениями.

Очень эффективны упражнения, особенно в начальном этапе работы, проводимые

в игровой и соревновательной форме, например: «лыжник» - приседание с отведением рук назад; «кошка» - ходьба на четвереньках с прогибанием и выгибанием спины; «кто лучше и точнее выполнит упражнение»; «делай как я» и др.

Для формирования правильной осанки полезны упражнения, выполняемые у вертикальной плоскости (касание спиной, затылком, ягодицами и пятками стены или гимнастической стенки), и упражнения с удержанием на голове предмета (мешочка с песком, деревянного кубика, резинового мяча, деревянного или резинового кольца). Такие упражнения хорошо выполнять у зеркала, чтобы ребёнок мог фиксировать правильное положение тела.

При исправлении дефектов осанки используются определённые упражнения.

**Для профилактики и коррекции сутулости (кифоза):** *прогибание спины назад с отведением рук вверх назад; ходьба на носках с прогибанием спины; прогибание спины сидя на стуле (скамейке) с потягиванием; потягивание сцепленных рук назад; прогибание спины в положении лёжа упором на локти; прогибание спины стоя на четвереньках и коленях; наклоны назад с отведением рук в стороны.*

**При искривлении позвоночника в поясничном отделе (лордозе):** *наклоны вперёд с доставанием носков (пола); упражнение «велосипед»; наклоны туловища вправо и влево; сгибание ног и отведение в сторону, стоя спиной к вертикальной плоскости; сгибание ног в положении лёжа; доставание носков ног в положении сидя на коврике (скамейке); подтягивание бедра к груди лёжа на спине.*

**При плоскостопии и для его предупреждения:** *вводятся упражнения, направленные на укрепление мышц стопы и голени: ходьба на носках и босиком по нервной поверхности (песку, мелкой гальке), на носках и пятках, на наружных краях стоп, по гимнастической палке и растянутому на полу канату; захватывание мяча ногами; собирание мелких предметов пальцами ног и переноска их на небольшое расстояние; катание обруча (мяча) пальцами ног.*

**При боковом искривлении позвоночника (правостороннем сколиозе):** *пружинящие наклоны вправо: поднятие левой руки вверх с отведением правой назад; прогибание спины с отведением левой руки вверх в положении лёжа на животе; прогибание спины из положения стоя на четвереньках с поднятием левой руки вверх. Упражнения, выполняемые лёжа на спине, животе, разгружают позвоночник, способствуют увеличению подвижности пораженного сегмента, укрепляют мышечный торсе.*



# Режим дня - важное условие ЗОЖ

Режим дня - это четкий распорядок жизни в течении суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

Ребенок, с раннего детства привыкший жить по режиму, охотно его выполняет. Ему не приходит в голову, что можно отказаться идти спать, когда наступило время. Если он в девять часов вечера лег, и не позднее чем через полчаса уснул, то утром его не приходится будить - он сам просыпается бодрым, веселым. У ребенка имеется достаточно времени, чтобы спокойно одеться, и родителям не приходится поторапливать его и высказывать недовольство по поводу его медлительности. Днем не приходится тратить на многократные уговоры сесть за стол или пойти погулять. День в семье начинается и кончается спокойно, без конфликтных ситуаций, связанные с соблюдением режима исключены.

Если изо дня в день повторяется режим в часах приема пищи, сна прогулок, разных видов деятельности, то это благоприятно влияет на состояние нервной системы и на то, как протекают все физиологические процессы в организме. В д/с режим осуществляется полностью.

Но дома он далеко не всегда соблюдается. Замечено, что отсутствие правильного режима дня в выходные дни отражается на состоянии ребенка в д/с. В понедельник: чувствуется некоторая утомленность « Вялость» (или напротив, повышенная возбудимость), малыш склонен значительно больше поспать днем, чем в остальные дни

Ребенку до 5 лет положено спать в сутки 12 часов - для ночного сна отводится время с 9 часов до 7 утра. Днем дети спят, с 12.30 до 15 часов.

Обязательным компонентом режима является питание, которое организуется с учетом перерывов между завтраком, обедом, полдником и ужином в пределах 4 часов.

Соблюдение установленных часов приема пищи служит условным раздражителем пищевого рефлекса и обеспечивает секрецию пищеварительных соков, хороший аппетит.

Весь процесс связанный с питанием детей, имеет большое воспитательное значение. Детям прививают важные гигиенические навыки: мыть руки перед едой, а

после полоскать рот, пользоваться салфетками и столовыми приборами. По режиму дня на подготовку и прием пищи отводится до 2 часов

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления.

Длительность пребывания на свежем воздухе в разные сезоны года существенно варьирует. Но даже в холодное время и ненастную погоду она должна быть около 3 часов.

Исходя из функциональных особенностей свойственных детскому возрасту, Основные принципы построения режима дня сводятся к следующему:

- и в режиме дня предусматривается время на различные виды деятельности (учебно-трудовая, прием еды, сон, отдых);
- для каждого вида деятельности должна быть определенная длительность;
- *постоянство времени каждого режимного момента в течении дня;*
- *правильное чередование режимных моментов.*

Регулярность и чередование отдельных режимных моментов являются основой для предупреждения утомления и болезни.

# Как заинтересовать ребенка занятиями физической культурой.

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой - он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые упражнения. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения, превращать занятие в скучный урок. В связи с этим тренировки должны проходить в виде игры - тогда ребенок все время будет находиться в прекрасном настроении. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребенок закрепил заученные. Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он умеет, что он сам может показать.

Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у него будет развиваться уверенность в своих силах и стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные упражнения, движения и игры.

Если у ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к занятиям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия.

Некоторые полные дети не любят заниматься потому, что им тяжело двигаться, они склонны к лени. Таких детей надо лечить с помощью диеты и всячески стремиться, в том числе и личным примером, привлечь к занятиям физкультурой, чтобы в дальнейшем они не отставали в двигательном развитии. Кроме похвалы и поощрения для них необходимо убедительное объяснение, почему так необходимо заниматься физкультурой ( чтобы он не был похож на медвежонка, чтобы он скорее научился плавать - кстати полные дети обладают прекрасными данными для освоения плавания).

Когда начинать заниматься.

Начинайте заниматься с ребенком физкультурой с первых дней жизни. Основным периодом занятий родителей с детьми является возраст от 2 до 6 лет. Но и после 6 лет не следует прекращать занятия в семье. Хотя в этом возрасте появляются и другие возможности для физического развития ребенка - в школе, физкультурном обществе и других учреждениях, где дети занимаются под руководством специалистов.

Необходимо учить ребенка и умению проигрывать, если другие будут при выполнении каких то заданий более проворными.

- ◆ Упражнения с использованием предметов и снарядов. Здесь необходимо соблюдать принцип постепенного повышения требований, важна также изобретательность, которая поможет в обычных условиях смастерить для ребенка различные преграды для перелезания, перепрыгивания, раскачивания. Желательно ежедневно подготавливать для ребенка дорожку препятствий, чтобы он мог поупражняться на ней в ловкости, быстроте реакции, закрепить различные движения. Дорожку дети преодолевают самостоятельно, страховку необходимо соблюдать лишь там, где возможны травмы. В этих упражнениях важна не только точность выполнения, сколько быстрая адаптация к необычным условиям. Детям этот вид упражнений нравится больше всего.
- ◆ Музыкально-ритмические упражнения, которые воспитывают грациозность, способствуют эстетическому обогащению ребенка. Эти упражнения должны постоянно присутствовать в «репертуаре движений ребенка». Если ребенок движением может подчеркивать ритм и характер музыки, как вживаясь в нее, он получит большие преимущества при обучении танцам, пению, игре на музыкальных инструментах.

#### **Как одеться для занятий.**

Одежда для занятий должна быть такой, чтобы не затруднять движений и обеспечивать как можно больший доступ воздуха к каждому покрову тела. Дома и в летнее время можно заниматься в облегченной одежде (только в трусиках и босиком), в прохладное время - в спортивном костюме и легкой обуви. Особое внимание обращайте на слишком теплую одежду, на тесные резинки и негигиеничность использования резиновой обуви. Специальная одежда требуется и для занятий зимой. По возвращении с катания на санках или лыжах ребенка необходимо переодеть в сухую одежду, переобуть и согреть теплым питьем.

#### **Когда и сколько заниматься.**

Необходимо ежедневно уделять ребенку хотя бы несколько минут. Постарайтесь найти в режиме вашей семьи оптимальное время для занятий и всегда придерживайтесь его. Прежде всего, следует соблюдать принцип систематичности, чтобы ребенок постепенно привыкал к занятиям, чтобы они стали для него ежедневной потребностью..

Для нормального физического развития здорового ребенка недостаточно просто сопровождать мать в магазин за покупками, спешить за ней по оживленным улицам города; необходимым требованием для него является возможность свободно побегать.

Обязательно нужно использовать любую возможность подвигаться с ребенком на свежем воздухе - чаще всего она предоставляется в выходные дни. Ребенок нуждается в ежедневных активных движениях на воздухе, причем в любую погоду.

Продолжительность занятий родителей с ребенком различна: она зависит от возраста ребенка, лимита свободного времени родителей, от времени суток, а также от того, что делает ребенок до или после занятий.

### **Чем и как заниматься.**

Прежде всего, взрослый должен знать, какое упражнение он хочет разучить с ребенком, как его надо выполнять и чего оно хочет этим достичь. Каждое упражнение и каждая подвижная игра имеют свою задачу, цель, назначение; в связи с этим они подразделяются на несколько групп.

- ◆ Упражнения на выработку правильной осанки, их называют оздоровительными. При их выполнении особое внимание необходимо уделять правильному выполнению. Очень важен правильный показ выполнения данного упражнения.
- ◆ Упражнения, содержащие элементы акробатики. Они направлены на развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции. Чтобы обеспечить полную безопасность ребенка при выполнении этих упражнений взрослые обязательно должны выполнять *страховку*.
- ◆ Игры, в которых используются бег, ходьба, прыжки, лазание. Чтобы ребенок мог сосредоточиться на выполнении этих основных движений правила должны

# Профилактика плоскостопия

## Упражнения для профилактики плоскостопия

- ◆ Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку (голову держать прямо, немного прогнуться, руки на пояс).
- ◆ Ходьба на внешней стороне стопы-пальцы поджаты вовнутрь, при ходьбе стопы ставить параллельно друг другу.
- ◆ Ходьба по ребристой доске.
- ◆ Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, одновременно стараясь поднимать выше пятки.
- ◆ Ходьба боком по палке, по толстому шнуру.
- ◆ Перекаты с пятки на носок.
- ◆ Ходьба перекатом с пятки на носок. Корпус держать прямо, голову не опускать, положение рук произвольное. Энергичный подъем на носок, толкаясь пяткой.
- ◆ Катать палку (диаметром 3 см) вперед-назад.
- ◆ Приподниматься на носки и опускаться на всю стопу из положения ступни параллельно, пятки раздвинуты, большие пальцы вместе.
- ◆ Подняться на носки и выполнять приседания, держась за опору.

Рекомендуются упражнения в положении сидя, упор руками сзади: захватывать пальцами ног предметы (палочки, шарик, шнур), перекладывать их вправо, влево; захватывать внутренними сводами стоп предметы покрупнее - кеглю, мяч, подтянуть к себе, передать сидящему рядом. После сна полезно сидя сгибать и разгибать пальцы ног, разводить носки в сторону, поднимать ноги вверх, выполнять стопой круговые движения, массировать подъемом одной ноги другую. Для укрепления свода стопы полезно лазанье по гимнастической лестнице, канату босиком.

## Неприятная вещь — плоскостопие.

Ребёнок с плоской стопой не может быстро бегать, делать спортивные упражнения. Но хуже всего то, что у него нарушается осанка. А неправильная осанка мешает работе внутренних органов.

Плоскостопие обычно, бывает при слабых мышцах и связках стопы. Такому ребёнку просто необходимо укреплять стопу. Однако не следует переоценивать силы ребенка, необходимо исходить из его индивидуальных возможностей.

**Для этого есть специальные упражнения и средства.**

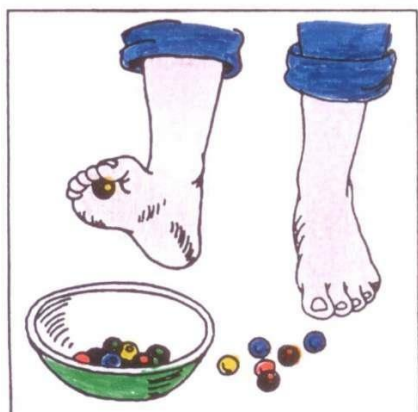


КАТАНИЕ ВАЛИКА



ХОДЬБА ПО ПЕСКУ

УПРУГИЕ СТЕЛЬКИ



# Гигиенические требования к детской обуви.

Обувь должна соответствовать форме стопы ребенка, не нарушать ее естественного развития. Она должна быть легкой, удобной, не стеснять ноги во время ходьбы. При подборе обуви важно учитывать сезон, климатические условия, фасон и материал, из которого сделана обувь.

Учитывая быстрый рост ноги ребенка, обувь надо приобретать строго по размеру. В осенне-зимний период она должна быть на один размер больше, чтобы можно было носить с носком.

В конструкции детской обуви большое значение придается заднику: он обеспечивает устойчивое положение пятки при движении. Задник делается прочным, не узким, он охватывает не только пятку, но и стопу, ставит под прямым углом к подошве. В целях предупреждения потертости ног надо, чтобы края задника были хорошо заглажены.

Высота каблука детской обуви не выше 8 мм. С повышением высоты каблука затрудняется ходьба, а центр тяжести тела переносится назад. При этом понижается устойчивость при стоянии.

Самая лучшая обувь для детей – кожаная. Для летней обуви хороши изделия из саржи, парусина и сатина. Зимой удобна обувь цветного войлока, она вполне заменяет тяжелые валенки. Лакированные туфли для детей не рекомендуются, так как нога в них «не дышит».

В обувь на резиновой подошве можно вложить стельку из кожи, фетра, так как они хорошо впитывают влагу. Резиновая обувь не пропускает воду и воздух, поэтому ее можно носить только в исключительных случаях, и в сырую погоду.

Подбирая детям обувь, родители должны руководствоваться в первую очередь гигиеническими соображениями. Иногда считают, что из-за свободной обуви может увеличиваться размер детской ноги в последующие годы. Это ни чем не подкрепленное мнение. Неправильно подобранная по размеру обувь может явиться причиной заболеваний, как стопы, так и всего организма. Обувь можно купить как со шнуровкой, так и застежкой, чтобы нога не болталась в ботинке.

Для детей выпускают синтетическую обувь; она легка и красива, но один недостаток. Такая обувь плохо пропускает воздух, в ней потеют ноги, а от этого ботинки, особенно зимние, становятся влажными. Прежде чем убрать такую обувь, ее нужно просушить и проветрить.

Несколько слов о летней обуви. Надо приобретать такую обувь, чтобы задник туфли плотно обхватывал пятку.

Не забывайте о домашней обуви. Основное требование к ней – удобство, чтобы дать ноге полный отдых. Не рекомендуется для ежедневной носки тапочки «чешки» без набоек. Такая обувь предназначена только для занятий спортом.



# Одежда и здоровье ребенка.

Одевать ребенка красиво, чтобы он выглядел привлекательно – закономерное стремление родителей. Однако в погоне за красотой одежды нельзя выпускать из виду и другие, не менее важные к ней требования - гигиеничность, удобство, целесообразность.

## Гигиенические требования к детской одежде.

Что мы имеем в виду, когда говорим о гигиенических требованиях к одежде? Она предохраняет ребенка от различных воздействий окружающей среды: от палящих лучей солнца и сильных ветров, от холода и дождя. Правильно подобранная одежда сохраняет нормальное самочувствие ребенка, столь необходимое для растущего и развивающегося организма.

Чистота одежды и удобство – основные гигиенические требования к детской одежде, и чтобы эти требования были выполнимы, родители должны терпеливо, проявляя выдержку, постоянно воспитывать в детях желание быть всегда аккуратно одетыми и чистыми. Вместе с этим необходимо приучать ребенка бережно относиться к своей одежде. Для этого надо выделить место на вешалке для хранения верхней одежды и место в шкафу для хранения белья, чтобы он мог сам брать и убирать все на место.

При выборе одежды необходимо уделять внимание фактуре и качеству ткани. Способность ткани сохранять тепло зависит от воздушной прослойки, находящейся в ее «порах». Пушистая и рыхлая ткань особенно хорошо сохраняет тепло тела.

Для теплой погоды незаменимы ткани хлопчатобумажные. Они хорошо стираются и гладятся, всегда выглядят красивыми и нарядными, благодаря стойкости красителей. Хлопчатобумажная ткань сохраняет тепло и в то же время не перегревает тело ребенка, хорошо впитывает влагу, выделяемую кожей, и потому помогает «дышать» кожному покрову тела.

Детскую одежду обычно шьют из ткани, обладающей гигроскопичностью, т.е. хорошо впитывающей и испаряющей влагу. Синтетические и крахмаленные ткани не рекомендуются, так как они воздухо непроницаемы, скапливаемый воздух под одеждой, не имеет достаточной «вентиляции», вызывает перегрев тела, усиленное отделение пота, который остается на коже ребенка и может вызвать раздражение.

Для детей хороши шерстяные трикотажные изделия, которые гигроскопичны, мягки, легки. В них детям уютно, тепло, они не стесняют движения. Не следует пренебрежительно относиться к выбору расцветки тканей. Нельзя не учитывать и современность моды одежды. Но не следует повторять фасоны взрослых: пропорции фигуры у детей иные, и то, что выглядит на взрослом красиво, на ребенке «не смотрится»

Для детской одежды лучше подходят однотонные или с мелким рисунком. Одежда должна гармонировать с внешним видом ребенка, соответствовать возрасту и внешним особенностям. На выбор цвета влияет и время года. Летом – это яркие, сочные тона, зимой – теплые, приглушенные.

Чистота и удобство – основные гигиенические требования к детской одежде. Надо научить ребенка следить за своим внешним видом. Но прививать ему навыки аккуратности трудно, если он не сумеет сам обслуживать себя: застегнуть пуговицы, зашнуровать туфли. Поэтому одежда должна быть такой, с которой ребенку легко справиться самому.

# Значение плавания для детского организма.

Плавание способствует всестороннему развитию ребенка, оздоровлению, закаливанию, физическому развитию, укреплению нервной системы. Поэтому, чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитие всего детского организма. Не случайно, многие семьи проводят свой отпуск у воды. Ведь купание, плавание поднимают настроение, создают условия для воспитания смелости, решительности, а также повышают сопротивляемость к простудным заболеваниям.

Исключительное значение имеет плавание для развития сердечно – сосудистой системы. В результате преодоления нагрузок сердце работает более экономично, улучшается кровообращение.

Систематические занятия плаванием благоприятно отражаются на развитии органов дыхания дошкольников. Ребенок дышит чистым, лишенным пыли и достаточно увлажненным воздухом.

Опорно-двигательный аппарат ребенка находится в стадии формирования, поэтому позвоночник у ребенка мягкий и эластичный. Ввиду такой податливости он легко подвергается образованию деформации, которые могут потом закрепиться. При плавании подъемная сила воды, поддерживающая ребенка на поверхности, как бы облегчает тело, поэтому снижается давление на позвоночник. В связи с этим плавание является эффективным средством укрепления скелета, активно используется как корригирующее (исправляющее дефекты) средство при нарушениях осанки.

Непрерывные движения ногами, с постоянным преодолением сопротивления воды оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, что помогает предупредить заболевание плоскостопия.

Особенно полезны занятия плаванием, часто болеющим детям, а также несколько отстающим в физическом развитии. Лишать таких детей плавания не следует. Занятия в бассейне будут только способствовать укреплению здоровья, правильному физическому развитию, а также воспитывают в ребенке смелость, дисциплинированность, уравновешенность, умение действовать в коллективе.

Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь.

## **Плавание активизирует работу органов дыхания.**

Органы дыхания детей имеют свои особенности: узость дыхательных путей, нежная и легкая ранимость слизистых оболочек, обилие в слизистых оболочках и стенках дыхательных путей кровеносных и лимфатических сосудов. Это обуславливает облегченное проникновение инфекции в органы дыхания, способствует возникновению воспалительных процессов дыхательных путей и раздражению от чрезмерно сухого воздуха, особенно в помещениях.

У людей, систематически занимающихся плаванием, развиты дыхательная мускулатура и органы дыхания. Также наблюдается хорошая согласованность дыхания с движениями. При плавании человек дышит чистым, без пыли, и достаточно увлажненным воздухом. При вдохе, во время плавания, дыхательные мышцы несут дополнительную нагрузку в связи с необходимостью преодолевать сопротивление воды, необходимое усилие совершенствуется и при выдохе в воду. Вследствие усиленного дыхания, дыхательные мышцы укрепляются и развиваются, улучшается подвижность грудной клетки, увеличивается их жизненная емкость. Систематические занятия плаванием, благоприятно отражаются на развитии органов дыхания у дошкольников. Естественно, что как процессы обмена, так и экономичная работа сердечно-сосудистой системы при плавании, которое требует особой выносливости, в значительной степени зависят от регулярного и достаточного снабжения организма кислородом, что возможно только при правильном дыхании. Следует иметь в виду, что вдох затруднен вследствие давления на грудную клетку и брюшную полость, и при большинстве способов плавания рот и нос находятся в воде. С другой стороны давление воды стимулирует выдох. Поэтому, только хорошая техника дыхания обеспечивает необходимое ритмичное поступление кислорода. В результате этих процессов укрепляются мышцы органов поступления кислорода. В результате этих процессов укрепляются мышцы органов дыхания.

### **Упражнения в домашней ванне.**

1. Сядь в ванну, задержи дыхание, опусти лицо в воду.

Прверь: глаза остались открытыми или закрытыми?

(для родителей: ребенок должен в воде научиться контролировать свое поведение; установка «закрыты ил открыты» глаза этому способствует.

2. Задержи дыхание и открой в воде глаза. (повтори это несколько раз)
3. Посмотри, как выглядят в воде игрушки (игрушки разбросаны на дне)
4. Сосчитай, сколько игрушек на дне.

5. Посмотри, какого цвета игрушки.
6. Выбери самую твою любимую игрушку. (эти упражнения направлены на закрепление навыка погружения лица в воду и открывания глаз.

Если ребенок не может выполнить первого задания, «отступите» чуть-чуть «назад»: намочите губку или полотенце и, прикладывая к лицу, медленно выжимайте воду.

Следующее чуть более трудное задание: аккуратно зачерпните в свою ладонь горсть воды и спокойно полейте с ладони воду на лицо ребенка.

Не спеша поливайте воду из кувшина на лицо, шею, на голову ребенка. Ребенок не должен закрывать лицо руками.

Плавание и нахождение в воде часто сопровождается задержкой дыхания. Кто хочет стать хорошим пловцом, должен научиться правильно, дышать в воде. Выполним уже на суше, дома первые подготовительные упражнения.

**Задержка дыхания.** Попробуй на счет «Раз», «Два», «Три» задержать дыхание после обычного вдоха. (родители громко считают в слух)

**Громкий выдох.** Сделай глубокий вдох. Задержи чуть-чуть дыхание, сомкни плотно губы, после этого сделай быстрый энергичный выдох, произнося громко «ху!»

**Крошки на столе.** Видишь, сколько много крошек на столе. Сдуй их!

**Листочек.** Давай возьмем в ладони листочек (можно бумажный) поднеси его ко рту (15 см расстояние от рта) и сдуй его энергичным выдохом через рот.

**Надуй шар.** А умеешь ли ты надувать шарики? Попробуй, а мы на тебя посмотрим.

**Сделай ямку.** Сядь в ванну. Набери в ладони воду; дуй как на горячий чай, чтобы образовалась ямка.

**Дырка.** Так же сидя в ванной, сделай резко быстрый выдох у самой поверхности воды, так, чтобы образовалась дырка

**Подуй на игрушку.** Предложить подуть на плавающую игрушку, выдыхая через рот, так чтобы игрушка перемещалась вперед.

**Пузыри.** Набери воздух, задержи дыхание, опусти лицо в воду, сделай выдох на поверхность воды через рот, не поднимая головы

# Бодрость с самого утра.

С самого раннего детства необходимо формировать у ребят привычку ежедневно выполнять упражнения утренней гимнастики. Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки (как полезные, так и вредные), их отношение к физической культуре. Личный пример родителей – большая сила в воспитании детей. Поэтому в тех семьях, где родители занимаются утренней гимнастикой, ребенок с ранних лет привыкает к такому распорядку дня.

С воспитанниками детских садов утренняя гимнастика проводится регулярно. Польза от утренней гимнастики значительно возрастает, если она проводится ежедневно, не исключая те дни, когда ребенок остается в семье. Заниматься с детьми утренней гимнастикой можно начиная с 1,5 – 2 лет. Несложный комплекс физических упражнений, выполняемый ребенком ежедневно, оказывает на развитие важных двигательных умений, формировании правильной осанки и предупреждении плоскостопия, воспитывает хорошую привычку заниматься физкультурой каждый день.

В весенне-летнее время гимнастикой полезнее заниматься на открытом воздухе. Во избежание травм необходимо тщательно проверить, чтобы на месте занятий не было ям, битого стекла, торчащей из земли проволоки. Не следует бояться небольшого дождя, ветра. Эти небольшие сложности закаляют не только тело, но и волю ребенка, приучают его не бояться трудностей, воспитывают привычку приспосабливаться к неожиданно возникшим изменениям погоды.

В холодное время года перед проведением утренней гимнастики, надо создать необходимые гигиенические условия. В первую очередь следует проветрить помещение, где будет заниматься ребенок. Это важно потому, что во время интенсивной двигательной деятельности углубляется и учащается дыхание, в легкие ребенка должен поступить свежий воздух. Температура в комнате должна быть не выше 16 – 17\*. Хорошо, если ребенок приучен выполнять гимнастику при открытой форточке или фрамуге. Однако при этом не следует допускать направления струи холодного воздуха прямо на ребенка. С наступлением теплых дней постараться заниматься в помещении с открытым окном.

До гимнастики следует приготовить и необходимое оборудование: коврик, пособие для упражнений – мяч, обруч, ленты ... Старший дошкольник это делает самостоятельно, приучаясь к определенной ответственности, соблюдая порядок. Малышу можно напомнить, что понадобится для гимнастики и вместе с ним все заранее приготовить. После гимнастики ребенок относит пособия в специально отведенное для них место.

Для поддержания интереса к ходьбе, целесообразно предлагать им интересные задания: менять темп ходьбы, ускорять и замедлять его, останавливаться по сигналу, поворачиваться, сочетать ходьбу с хлопками перед собой и за спиной. Малыш с удовольствием ходит, помахивая флажком или ленточкой. Ходьба сменяется бегом: обычным, на носках, высоко поднимая колени, широким шагом. В прохладную погоду на воздухе бег более продолжительный (30 - 40 сек. Для малышей и 1,5 – 2 мин. для старших). Этот бег может разогреть организм и подготовить его к выполнению упражнений. После бега следует перейти на спокойную ходьбу для восстановления дыхания, затем остановиться перед выполнением гимнастических упражнений.

Упражнения утренней гимнастики (для малышей 4-5 упражнений, для старших 6 -8 ) надо подбирать так, чтобы в них чередовалась работа разных мышечных групп – плечевого пояса, спины, живота, ног. Малышу 2-3 лет предлагайте больше имитационных упражнений, отражающих знакомую ему жизнь, например: «птички машут крылышками», «завели мотор».

Важен также подбор одежды и обуви для занятий. Ребенку нужны майка, шорты, спортивная обувь. Спортивная форма дисциплинирует его, вызывает желание подражать ловким, умелым спортсменам. В теплые дни приученные к гимнастике дети занимаются без майки и по возможности босиком. Утреннюю гимнастику целесообразно проводить до умывания. После окончания ее детей приучают к обтиранию или прохладному душу. Комплексное использование физических упражнений и водных процедур – эффективное средство закаливания. Комплекс утренней гимнастики включает разнообразные упражнения, укрепляющие все группы мышц, особенно крупные мышцы спины и живота, плечевого пояса, нижних конечностей: потягивание, приседание, наклоны, повороты.

Вначале выполняются упражнения для мышц плечевого пояса типа «потягивание»; дети выполняют поочередно или одновременно обе руки вверх, вперед, в стороны, скрещивают их, вращают перед грудью. После этого следуют упражнения для мышц ног – поочередно отставляют ногу в сторонку, назад, приседание. Затем переходят на упражнения, включающие в работу мышцы туловища, живота, спины – разнообразные наклоны, повороты. Старшему дошкольнику доступны и необходимы упражнения для укрепления и развития более мелких мышечных групп, особенно кисти. Для этого предлагается сжимание и разжимание кулаков, вращение палки, обруча, наматывание скакалки на ручки. Заканчивается гимнастика бегом или подскоками, переходящими в ходьбу. Длительность гимнастики для малышей 4 – 6 минут, для старших дошкольников 8 – 10 минут.

# Психогимнастика.

В настоящее время на психику ребенка падает все больше и больше психических нагрузок, а возможностей для отдыха, эмоциональной и двигательной разрядки становится все меньше и меньше. Участились фрустрации в поведенческих реакциях детей, особенно младшего возраста. Для гармоничного развития ребенка необходимо обращать внимание на психические аспекты, которые дадут возможность заложить с раннего возраста, правильные навыки общения в плане межличностных отношений в группах, детских коллективах.

Психогимнастика – это курс специальных упражнений (этюдов, игр) направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы). Психогимнастика примыкает к психолого-терапевтическим методикам. Овладеть такой методикой, значит сохранить психическое здоровье и предупредить эмоциональное расстройство у детей. Каждое занятие по психогимнастике состоит из ряда этюдов и игр, которые коротки, разнообразны и доступны детям по содержанию. В дошкольном возрасте внимание детей неустойчиво, детей отличает большая подвижность и впечатлительность, поэтому им нужна частая смена занятий. В качестве своеобразного отдыха можно использовать подвижные игры, перемеживая ими основные занятия. Продолжительность такого занятия зависит от возраста, качества внимания и поведения детей.

## **Этюды на расслабление мышц.**

### **1 «Штанга» (для детей 5-6 лет)**

Ребенок как бы поднимает «тяжелую штангу», затем бросает ее и отдыхает.

### **2. «Каждый спит» (для детей 5-6 лет) Взрослый произносит слова:**

*На дворе встречает он тьму людей и каждый спит:*

*Тот как вкопанный сидит, тот не двигаясь, стоит*

*Тот стоит раскрывши рот.*

Ведущий подходит к фигурам детей, застывших в позах. Он пытается их разбудить, беря за руки.

### **3. «Шалтай – Болтай» (для детей 4-5 лет)**



Ребенок поворачивает туловище вправо-влево, руки свободно балансируют, как у тряпочной куклы. На слова «свалился во сне», резко наклонить корпус тела вниз.

#### **4. «Винт» (для детей 5-6 лет)**

И. п. пятки и носки вместе, корпус поворачивается вправо и влево. Одновременно с этим руки свободно следуют за корпусом в том же направлении.

#### **5. «Насос и мяч» (для детей 5-6 лет)**

Играют двое. Один – большой надувной мяч, другой насос. Мяч стоит обмякнув телом, на полусогнутых ногах: руки, шея расслаблены, корпус отклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не накачен воздухом). Другой ребенок начинает надувать мяч, сопровождает движениями рук (качает воздух) со звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Насос престаёт качать и ребенок как бы выдергивает из мяча шланг насоса. Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш-ш-ш», тело обмякло, вернулось в исходное положение.

#### **6. «Качели» (для детей 6-7 лет)**

Ребенок стоя качается на качелях. Ноги слегка расставлены, обе ступни касаются пола, но вес тела переносится только на одну из ног. Переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, при этом выдвинуть одну ногу вперед, а другую назад.

#### **7. «Петрушка прыгает» (для детей 4-5 лет)**

Играющие, изображают петрушку, который легко прыгает. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими, расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой.

#### **8. «Кукушонок кланяется» (для детей 4-5 лет)**

Во время этюда ребенок наклоняет корпус вперед - вниз, без всякого напряжения, как бы бросая его. Затем выпрямляет корпус.

*Кукушка кукушонку купила капюшон.*

*Кукушкин кукушонок в капюшоне смешон.*

#### **9. «Спать хочется» (для детей 3-4 лет)**

Изобразить как очень хочется спать (зевота, верхние веки опущены, брови приподняты, голова клонится вниз, руки опущены).

#### **10. «Спящий котенок» (для детей 3-4 лет)**

Ребенок выполняет роль котенка, который ложится на коврик и засыпает. У котенка мирно опускается и поднимется животик.

#### **11. «Конкурс лентяев» (для детей 5-6 лет)**

Дети по очереди изображают ленивого барсука. Он ложится на коврик.

*Хоть жарко, хоть и зной, занят весь народ лесной.*

*Лишь барсук лентяй - изрядный, сладко спит в норе прохладной.*

*Лежебока видит сон, будто делом занят он,*

*На заре и на закате, все не слезть ему с кровати.*

#### **12. «Фея» (для детей 5-6 лет)**

Дети сидят, к ним подходит девочка с тоненькой палочкой в руке – Фея сна (мальчик волшебник). Фея касается палочкой плеча одного из играющих, тот засыпает (наклоняет голову и закрывает глаза).

#### **13. «Факиры» (для детей 5-6 лет)**

Дети садятся на маты, скрестив ноги по турецки, руки на коленях, кисти свисают вниз, голова опущена, глаза закрыты. Факиры отдыхают.

#### **14. «Пылесос и пылинки» (для детей 6-7 лет)**

Пылинки весело танцуют в лучах солнца. Зарокотал пылесос, пылинки закружились вокруг себя, медленно оседая на пол. Пылесос собирает пылинки: кого он коснется, тот встает и уходит. Когда ребенок – пылинка садится на пол, спина и ноги расслабляются, руки опускаются. Голова наклоняется, он весь как бы обмякает.

# "Кодекс здоровья"

## **1. «Не мир, а ребенок»**

Заключается в том, что главной целью образования становится не окружающий мир, а ребенок. Основные задачи направлены на его развитие. Данный подход, безусловно, требует большого внимания к детям.

## **2. «Успешность»**

Заключается в том, что на первых этапах формирования здоровья ребенку давать больше заданий, которые он способен выполнить. Вот результат одного из биологических экспериментов. Постоянные достижения могут сформировать в сознании ребенка лестницу, которая позволит ему активно действовать.

## **3. «Предъявление – подтверждение».**

Выражается в том, что ребенок предъявляет себя, а педагог подтверждает его. Иными словами, в детском саду – создана атмосфера, где каждый воспитанник проявляет все свои способности, а педагог – замечает и развивает.

## **4. «Воспитание достоинства»**

Предполагает воспитание у ребенка чувства собственного достоинства. Именно здесь уместно сказать о «духовной осанке». Недаром в русском языке существуют выражения «выросли крылья» (после хорошего события), «руки опустились» (после неудачи). Иными словами, духовное начало человека во многом определяет его физическое состояние.

## **5. «Выбор»**

Предполагает, что ребенок научится делать правильный для себя выбор. Отметим, что умению выбирать, необходимо учить ребенка, учить опираться на свои ощущения и находить оптимальный для себя результат. Примером такого обучения может служить урок здоровья из американского курса «Расти здоровым». Детям, изучающим тему «Курение», дают с закрытыми глазами понюхать сначала клубнику (на лицах – блаженство), а затем окурки от сигарет (на лицах – гримасы отвращения).

Цель взрослых: показать ребенку путь здорового и не здорового поведения.

## **6. «Индивидуальное право».**

Реализация данного принципа дает ребенку право на индивидуальный путь развития. Он начинает осознавать, что его тело, мысли, чувства, весь его разносторонний, внутренний мир принадлежит только ему.

## **7. «Ответственность за свое здоровье».**

В нем заложено главное отличие медицины от валеологии. Не врач, а ребенок берет ответственность за свое здоровье.

## **8. «Учиться у ребенка».**

Он направлен на то, что педагог стремится не учить, а сам учится у детей. Если считать, что здоровье – это не стесненная в своих проявлениях жизнь, то необходимо признать, что ребенок более раскрепощен, свободен и талантлив, чем взрослый. Он не знает о том, что чего-то не может, к чему-то не способен, но постепенно, превращаясь во взрослого, утрачивает, то одно, то другое качество. При этом такую утрату можно расценивать как убитую внутри себя возможность, как внутренний суицид. Данный принцип показывает, что ребенок находится не внизу, а наверху. В каждой семье с рождением нового ребенка появляется возможность вернуться к истокам своей личности снять все блоки, запреты, поучиться совершенству у своего ребенка. В каком-то смысле придерживаться такого принципа позволяет родителям и педагогам курс омоложения, возвращения у своему «внутреннему ребенку», возвращения к себе.

## **9. «Особенность, а не отличительность».**

В процессе оздоровительной работы дети учатся находить у себя и других то, что их отличает. При этом они должны с уважением относиться к этим отличиям, понимая, что каждый из них по-своему индивидуален. Не надо сравнивать ребенка с кем-то другим, ставить кого-то в пример. Из данного подхода следует, что дети соревнуются не друг с другом, а сами с собой.

## **10. «Коммуникация».**

Воспитание у ребенка, потребности в общении, в процессе которого формируется социальная мотивация здоровья. Принято считать, что общение (обмен энергией) является одним из важнейших базовых условий формирования здоровья. Ребенок, не умеющий

общаться, накапливает отрицательную энергию и не получает необходимую для психического развития информацию.

### **11 «На минимуме информации – максимум мотивации»**

Он заключается в том, что педагог не стремится дать ребенку много знаний о здоровье, а выявляет их у детей с помощью разных приемов, формирует мотивацию здоровья. Задача педагога сделать так, чтобы знания стали его внутренней мотивацией, чтобы у ребенка появилась неприязнь к нездоровым и вредным привычкам.

### **12. «Персонификация».**

Он выражается в том, что в содержание занятий здоровья включаются примеры из реальной жизни ребенка, семьи друзей. Педагог также делится опытом, рассказывая случаи из биографии своих детей. Примеры должны быть не абстрактными, а иметь конкретных участников. Именно такой подход вызывает у детей уважение и доверие. Здесь же уместно сказать и о феномене «личного примера». Специальным примером является и поиск вместе с детьми в литературе и реальной жизни тех эталонов, которые могут дать роль положительного примера. Говоря о мотивации, следует подчеркнуть, что личный пример наряду с рекламой является одним из важнейших обучающих факторов, влияющих на формирование социальной мотивации здоровья. Следует помнить, что при отсутствии положительного примера, его место немедленно займет отрицательный.

# Как можно оздоровить ребенка дома?

Нас всех много лет поражает грустная статистика частоты заболеваний детей дошкольного и младшего школьного возраста. Каждый третий ребенок имеет отклонения в физическом развитии. Сейчас положение еще больше ухудшилось: 50 – 80 % детей имеют различные заболевания.

Причин тому множество: и экономических, и социальных, и генетических, и медицинских. Одна из них это не внимание взрослых к здоровью своего ребенка. Мы, конечно же, любим свое дитя, усердно лечим, когда оно заболевает. В повседневности же не используем весь арсенал средств и методов, исходя из условий жизни и детской деятельности.

Главной причиной большинства простудных заболеваний у детей является несоответствие одежды и обуви ребенка температурному режиму. Значит, необходимо всегда сопоставлять температуру воздуха и одежду ребенка, не допуская как перегревания, так и переохлаждения тела.

Очень важны для здоровья ребенка музыкальная терапия и терапия запаха, как компоненты в создании фона, той обстановки, где живет ребенок.

- **Режим.** Всегда был и остается основой полноценного физического развития детей. Не случайно замечено, что по понедельникам дети приходят в детский сад нервные, трудные. Вероятно потому, что в выходные дни дети отходят от привычного режима и живут по расписанию взрослых; поздно встают, не гуляют, к ночи (из-за гостей) поздно укладываются спать. Дети от этого капризны, потому что нарушается устоявшийся стереотип детского организма.
- **Утренняя гимнастика.** Как хорошо, когда в семье существует традиция - ежедневно проводить утреннюю гимнастику.
- **Прогулка.** Физиологами и психологами научно доказано, что ребенок выполняет в день 6 – 13 тысяч движений. Причем замечено, что если ребенок совершает меньше 6 тысяч движений – ребенок испытывает дискомфорт. В условиях гиподинамии малыш хуже развивается, капризничает. Двигательный комфорт дошкольнику лучше всего обеспечивать на свежем воздухе. В ненастную погоду: ливень, снегопад, сильный мороз – дети, как правило, остаются дома. Тем самым дети лишаются кислорода, общения со сверстниками. В таком случае, рекомендуем использовать дома так называемые «комнатные прогулки». Советуем проводить их так: всем тепло одеться (шерстяные носки, спортивный костюм, шапку), открыть

балконную дверь и в течение 30 – 40 минут активно двигаться, играть. А на обычных прогулках практиковать походы, бег, как универсальные средства укрепления здоровья.

- **Подвижные игры.** Хорошо, когда родители и дети имеют свои любимые подвижные игры. Среди которых могут быть «лапта», «третий лишний», «классики». Ребенок обязательно будет играть, если увидит играющих, папу и маму, бабушку и дедушку.
- **Пантомима.** Немаловажную роль в обеспечении двигательной активности детей играет пантомима.
- **Спортивные игры.** Разумеется, о настоящем спорте в дошкольном возрасте еще рано говорить, но различные виды игр с элементами спорта вполне доступны детям 5 -6 лет (и даже более раннего возраста). Дети, как пищу, должны с ранних лет иметь свой спортивный инвентарь. Это могут быть - санки, лыжи, коньки, резиновый круг, велосипед, ракетки для бадминтона или мячи, кегли, городки, шашки и шахматы. Таким образом, физическая культура – понятие емкое. И только в комплексе процедур, с учетом здоровья детей мы сумеем добиться положительных результатов в этом первостепенном вопросе.

# Роль семьи в воспитании здорового ребенка.

Здоровье детей определяется уровнем здоровья родителей, общества, состоянием окружающей среды.

Выдающийся ученый, философ, врач Авиценна, делил всех людей по степени здоровья

1. Тело, здоровое до предела.
2. Тело, здоровое, но не до предела.
3. Тело, не здоровое, но и не больное.
4. Тело, хорошо воспринимающее здоровье.
5. Тело, плохо воспринимающее здоровье.
6. Тело больное до предела.

Современная статистика свидетельствует: здоровье детей от рождения к моменту поступления в школу не улучшается, а ухудшается, что отрицательно влияет на процесс усвоения школьной программы.

«Физическая культура должна обеспечить осознанное отношение детей к собственному организму, выработать умение щадить здоровье, укреплять его правильным режимом труда, отдыха, питания, гимнастикой и спортом, закаливать физические и нервные силы, предупреждать заболевание ...»

(В.А.Сухомлинский)

## **Когда и сколько заниматься.**

Возможность включить в распорядок дня совместимые знания одного из родителей с ребенком существует почти всегда. Необходимо уделять ребенку ежедневно хотя бы несколько минут. Постарайтесь определить оптимальное время для занятий в режиме вашей семьи и затем придерживайтесь его. Прежде всего, следует соблюдать принцип систематичности, чтобы они стали для него ежедневной потребностью.

Продолжительность занятий родителей с ребенком различна: она зависит от возраста ребенка, от лимита времени родителей, от времени суток, а также от того, что делает ребенок до или после занятий (если ребенок устал после долгой прогулки или прогулка еще предстоит, продолжительность занятий будет меньше, чем после отдыха).

Утренние занятия обладают тем преимуществом, что сразу после сна «разминаются» мышцы тела, улучшается кровообращение в тканях. Во время зарядки лучше использовать



легкие и уже знакомые упражнения, поскольку обычно не хватает времени и терпения для разучивания новых, более сложных упражнений. Продолжительность утренних занятий – не более 10 минут. Для нормального развития ребенка очень важно ежедневное пребывание на свежем воздухе. Интересен тот факт: пока ребенок в грудном возрасте, родители добросовестно соблюдают это требование, но когда дети подрастают, родители частенько о нем забывают. Ребенок нуждается в активных движениях на воздухе, причем в любую погоду, это особенно благоприятно отражается на его физическом развитии.

Соблюдение элементарных правил личной гигиены должно прививаться с ранних лет. Под этим понятием, мы привыкли понимать умывание, чистку зубов, соблюдение частоты рук, тела, одежды. Под чистотой часто подразумевается внешнее отсутствие грязи, которую можно увидеть глазами. Но ведь случается не только внешняя, но и «внутренняя грязь» - так называемые токсины, которые выделяются через потовые железы. Если их не смывать, то происходит самоотравление, которое выражается в проявлении утомления, раздражения, нервозности. Чтобы избежать этого, нужны ежедневные водные процедуры, желательно два раза в день: утром и вечером. Отсутствие привычки к обливанию всего тела водой или обтирания мокрым полотенцем может привести к ослаблению организма и частым простудным заболеваниям.

ВАННА, ДУШ, КУПАНИЕ – прекрасное средство закаливания и своеобразный массаж.

### **ЙОГИ СОВЕТУЮТ:**

Многие дети подвержены простудным заболеваниям, насморку. Насморк мешает дыханию через нос. Йоги советуют утром и вечером промывать нос подсоленной водой. Как это делать? В стакан с теплой водой добавьте 0,5 чайной ложки соли, хорошо размешайте. Налейте воду в ладонь, наклоните к ней голову, закройте одну ноздрю, а другой втяните воду. Затем выдуйте ее, и то же сделайте другой ноздрей. Затем запрокиньте голову назад, и остатки воды выплюньте через рот. Промывание подсоленной водой нормализует работу носоглотки, повышает сопротивляемость простудным заболеваниям и головным болям.

# Простуду лечим гимнастикой.

Болезни – штука неприятная, особенно детские. Но на календаре зима, а значит избежать многочисленных простуд, скорее всего не удастся. Дети очень часто не любят лечиться, поэтому, как только первые «горячие денечки» остаются позади, они требуют немедленного прекращения постельного режима, считая его делом скучным и не обязательным. Жизнерадостные и бодрые малыши гораздо лучше справляются с инфекцией и быстрее поправляются, а некоторые подвижные игры не только поддерживают хорошее настроение, но и умеют лечить! Психоэмоциональное состояние ребенка играет положительную роль в оздоровлении. Если у взрослых людей более 70% заболеваний имеют психосоматическую основу, т.е. заболевание является реакцией организма на наши эмоциональные проблемы, то дети зачастую «отвечают» болезнью на беспокойство и озабоченность родителей. А именно в таком состоянии пребывают родители, когда болеют дети. Этот негативный эмоциональный фон мешает выздоровлению ребенка.

Другая особенность организма ребенка – постоянный рост органов. Следовательно, развиваются интенсивнее те мышцы, к которым направлен более сильный приток крови, т.е. к органам, находящимся в движении. Кроме того, известно, что мышечная система в раннем возрасте имеет тесную связь с главными регуляторными механизмами. Ограничение движения негативно сказывается не только на больном органе, но и на нервной, эндокринной и медиаторной системах в целом. Ограничение движения влияет на нарушение осанки, ослабление функций дыхания, кровообращения. Снижение естественной двигательной активности у детей ведет к уменьшению потока раздражений, возникающих во время движения и воспринимающихся нервными окончаниями кожи, мышц, суставов, в зрительных и слуховых анализаторах, идущих к коре больших полушарий головного мозга. В результате этого могут развиваться расстройства ЦНС и внутренних органов: понижается эмоциональный тонус, ослабляется нервно-мышечный аппарат, слабеет сердечнососудистая и дыхательная системы. А значит, ослабляется организм в целом, что ведет к более частым заболеваниям. Эти наблюдения о роли движения в развитии и здоровье человека нашли отражение в целой области медицины – ЛФК. Однако психика ребенка особенно в раннем возрасте, устроена так, что малыша практически невозможно заставить целенаправленно выполнять какие-либо, даже самые полезные упражнения. Ребенку должно быть интересно, заниматься. Именно поэтому упражнения по оздоровлению и профилактике заболеваний адаптированы и изменены в

виде игры. Игры, проведенные на свежем воздухе, закаливают организм, укрепляют иммунитет. Следует помнить, что оздоровительный эффект от игр возможен лишь при частых и длительных занятиях.

В горле «запершило», из носа потекло, а через два дня появляется кашель. Это отек, который поразил слизистую носа, затронул и бронхи. Ребенку стало тяжело дышать. А тут еще мокрота, которую воспаленное лимфоидное кольцо носоглотки щедро выделяет день и ночь, стекает по бронхиальному дереву вниз. Если ребенок лежит, мокрота застаивается, не откашливается, микробы в ней размножаются, вот уже и до воспаления легких недалеко.

Но дети интуитивно чувствуют; не надо лежать. И как только температура снижается, а высокой она бывает при ОРЗ от силы день-два, они сразу начинают скакать по постели. И правильно делают. Во время прыжков и беготни малыши интенсивнее дышат, получается своего рода аутомассаж. Бронхи при этом освобождаются от мокроты, кашель быстрее проходит и осложнения неопасны не грозят.

В первый же день после снижения температуры можно начать делать лечебную гимнастику. Вот упражнения для детей среднего дошкольного возраста.

#### **«Солдатским шагом».**

Спокойная ходьба по комнате с переходом на маршировку. Высоко поднимаем ноги, согнутые в коленях. Дышать при этом надо через нос, ровно держать спину. Время выполнения – 1 минута.

#### **«Самолетик».**

Бег с разведенными в стороны на уровне плеч руками. При этом ребенок тянет звук «у-у-у». За 10-15 секунд до окончания бега темп постепенно замедляется.

#### **«Тикают часики».**

Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо – «тик». Наклон влево – «так». Спинка не сутулится, слова произносятся громко. Упражнение выполняется 4-5 раз.

# Массаж - эффективное средство развития интеллекта.

Наряду с постоянной заботой о соматическом здоровье малыша, не меньших усилий от родителей требует и интеллектуальное развитие ребенка. Интеллект – это не только накопление суммы знаний, а в первую очередь умение применять эти знания на практике.

Уровень интеллекта непосредственно зависит от степени развития логического мышления. Последнему можно научиться. Развитие интеллекта находится в самой непосредственной зависимости от умения разговаривать и общаться. Речь и мышление – это две стороны одного процесса, а вернее – своеобразный замкнутый круг. Развивая речь ребенка, вы развиваете его мышление и наоборот.

Есть много разных способов, методов и методик развития речи и мышления. Среди них, что, пожалуй, далеко не всем известно, - массаж. Существуют комплексы массажных упражнений для детей дошкольного и школьного возраста, влияющие как на развитие у ребенка речи, так и на развитие его мышления. Массируя определенную микросхему тела (ухо, рука), мы заставляем четко и слаженно работать все системы организма. Именно слаженная работа всех систем подготавливает почву для лучшего развития памяти, интеллекта, улучшает эмоциональный фон, что также способствует более полному восприятию информации и умению ее логически преобразовать.

Массаж можно применять с самого раннего возраста. Лучше не гадать не кофейной гуще – вырастет из вашего ребенка интеллект или нет, а целенаправленно способствовать этому. По мере взросления ребенка постепенно можно научить его выполнять эти упражнения самостоятельно. Если массаж делается регулярно (каждый день), ребенок привыкает к этому ритуалу, выполняет его не тяготясь, как нечто само собой разумеющееся – как, к примеру, ежедневное умывание или чистку зубов. Эта процедура неустойчивая, занимает не более 10 минут. Время, потраченное сегодня, в будущем поможет вашему сыну или дочери.

## **Артикуляционный массаж для детей.**

Этот массаж помогает лучше работать и развиваться различным системам организма, нормализует состояние нервной системы, усиливает концентрацию внимания, улучшает интеллектуальные возможности и т.д.

**Аурикула** – это ушная раковина. Лечение путем воздействия на ушную раковину известно с древних времен. Несложность выполнения этого массажа, отсутствие противопоказаний позволили широко внедрить этот метод массажа в детскую практику. Такой массаж можно применять ежедневно и на протяжении всей жизни.

По утверждению восточных целителей, ушная раковина является пультом управления всего тела. Некоторые ученые представляют аурикулу как эмбрион (зародыш человека) в перевернутом виде: мочка уха соответствует голове, а по мере продвижения вверх (к верхушке уха) расположены зоны, представляющие туловище, органы туловища и конечности.

Воздействуя, на известные сегодня 170 точек ушной раковины, можно активизировать работу всех без исключения органов и систем тела. Эти точки образуют 18 зон. Каждая зона «контролирует» определенную систему организма человека. Так, определены зоны для повышения силы концентрации внимания и улучшения памяти.

Самый простой вариант целенаправленного влияния на зоны внимания и памяти это:

- 1 – противокозелок;
- 2 – треугольная ямка;
- 3 – зона перехода ножки завитка в его восходящую часть;
- 4 – воронка, самая глубокая часть раковины.

Массаж аурикул можно проводить несколько раз в день, но не чаще чем через пять часов. Не рекомендуется выполнять его перед сном. Массаж ушных раковин нужно делать одноименными руками: левое ухо – левой рукой, правое – правой.

Эффект от массажа ушной раковины усиливается, если к нему добавить массаж и упражнения для кистей рук.

Кисти рук – еще один «экран» состояния систем и органов человека. Массажные приемы на кисти руки выполняются поверхностью первого, второго и третьего пальцев или только подушечками больших пальцев. Сначала поглаживается, а затем с усилием растирается и разминается тыльная сторона кисти, потом ладонка. Движения идут по направлению от кончиков пальцев к запястью, как если бы вы надевали перчатку. Ладонь надо растирать и разминать интенсивнее, чем тыльную сторону кисти. Не ленитесь и разотрите самую серединку ладонки. Там находится так называемая «Точка труда», или

«Дворец труда». Ее нетрудно отыскать: зажмите руку ребенка в кулачок, и безымянный палец будет указывать место расположения этой точки.

Особенное внимание следует уделить массажу большого пальца и выступающих частей ладони у основания этого пальца. Кисти рук массируются по очереди: сначала правая ладонь, а затем левая, сначала мизинчик на правой руке, а затем на левой, безымянный на правой – на левой и т.д. Общий массаж кисти заканчивается растиранием запястий, что улучшает лимфоток. Считается, что улучшение лимфотока способствует повышению иммунитета. Кисти рук можно массировать в течение дня.

Работа мелких мышц кистей рук хороша для самодиагностики. Чем тоньше, дифференцированная работа этих мышц, тем лучше будет развиваться мыслительная деятельность, речь.

Обращайте внимание на ведущую руку ребенка. У людей с ведущим левым полушарием лучше работает правая рука (их большинство), с ведущим правым полушарием – левая рука. Сейчас таких детей становится все больше. Встречаются дети, которые одинаково хорошо работают и правой и левой рукой – это так называемые **амбидекстеры**. Нет необходимости заставлять ребенка работать только правой рукой. Это чревато довольно серьезными последствиями: могут выявиться негативные проявления психики ребенка.

Специалисты рекомендуют также упражнения для всех суставов пальцев с элементами сопротивления. Каждое упражнение выполняется по пять раз.

- Крепко сожмите руку в кулак, сильнее! Резко разожмите.
- Сложите руки ладонь с ладонью. Локти на высоте плеч, пальцы и ладони обеих рук соприкасаются. С помощью больших пальцев раздвиньте руки и одновременно приподнимите локти. Потрясите руками и повторите упражнение.
- Движения большого пальца к себе и от себя – очень хорошее и полезное упражнение.
- А теперь попытайтесь слегка сцепить пальцы рук и большими пальцами изобразите мельницу.
- Обопритесь руками о стену. Нажмите сильнее – расслабьте кисти.
- Вытяните руки вперед. Поднимите кисти рук вверх, дайте им свободно упасть вниз.

# На отдых с ребенком.

Всякий раз, когда начинается очередной летний сезон, значительно возрастает число отпускников с детьми. И это не удивительно. Лето по праву считается наиболее благоприятной порой для отдыха. Одни родители предпочитают выезжать на юг, где много солнца и теплое ласковое море, другие – в Прибалтику, где есть море, но не так жарко. Третьи остаются на отдыхе в средней полосе. Но есть такие, которые еще только обсуждают свой маршрут, взвешивают все «за» и «против» ... И правильно делают. Вопрос о том, где лучше всего отдыхать с детьми, не так прост, как это может показаться на первый взгляд. И дело в тут вовсе не в том, есть ли путевка, трудно ли достать билеты или не будет ли переполненным пляж.

Самое главное – как себя будет чувствовать ребенок на новом месте, пойдет ли ему данный климат. К сожалению, некоторые родители порой упускают эту важную сторону. Наша страна по своему климату далеко не однородна. Вместе с тем, каждый климат по-своему действует на организм человека, а на детей в особенности. Причем, чем меньше ребенок, тем хуже он адаптируется на новом месте. Больше всего люди чувствуют себя хорошо в пределах той зоны, которая им привычна. Поэтому стремление родителей вывезти ребенка за сотни километров не всегда оправдано. Многие просто недооценивают возможности климатолечения в условиях нашей средней полосы. Акклиматизация в данных условиях не представляет больших трудностей, даже для самых маленьких. Районы лесов средней полосы являются лучшим местом отдыха для ослабленных детей, особенно приезжающих с Севера. Чудесный воздух, настоящий на аромате хвои и лесных цветов, богатый озоном, наполняет живительной силой легкие.

Во многом сродни климату средней полосы климат Прибалтики. Лето здесь теплое, небольшие колебания температуры, прекрасные пляжи. Данный климат благоприятно влияет на детей с хроническими заболеваниями органов дыхания, больных ревматизмом.

Тренировать организм можно и в сауне. Основной лечебный фактор сауны – воздействие сухим паром. Горячий воздух прогревает тело, открывает поры, расширяет капилляры. В результате чего все жидкие среды организма приводятся в активное движение. Благодаря этому улучшается снабжение клеток кислородом и питательными веществами, повышается защитные функции человека. Иными словами происходит активная тренировка организма.

Нечто подобное мы испытываем, когда попадаем в условия степного климата. Данный климат присущ югу Украины и Северному Кавказу, вплоть до Южного Забайкалья. Здесь

теплый и сухой воздух. Частые ветры способствуют вентиляции воздуха и смягчают жару. Этот климат специалисты рассматривают как закаливающий. Благоприятен этот климат для детей с больными почками, заболеваниями верхних дыхательных путей.

Горный климат - это чистый воздух с повышенным содержанием озона. Воздух здесь сухой и прохладный, богат ароматическими веществами лесов и лугов. Здесь обилие курортов (Кисловодск, Пятигорск, Железноводск, Трускавец) с источниками минеральных вод. Горный воздух оказывает возбуждающее, тренирующее и закаливающее действие. Горный воздух показан при заболеваниях крови, легких, ревматизме и астме, расстройствах нервной системы.

Черноморское побережье. Для отдыха с детьми благоприятным считается берег Крыма, кавказское побережье (от Анапа до Туапсе). Здесь умеренно жаркое солнечное и сухое лето. Влажность невысокая, поэтому жару дети переносят хорошо. Наиболее благоприятны эти условия для детей с заболеваниями почек, легких и носоглотки, туберкулезом.

Как видите, отдых на берегу одного и того же моря может давать разные результаты. Поэтому отправляясь на отдых с ребенком, обязательно советуйтесь со специалистами.

Родители должны знать наизусть особенности своего ребенка. Если ребенок обладает повышенной нервной возбудимостью, то его в жаркие летние месяцы на юг лучше не вывозить. Используйте в полной мере для активного отдыха отпуск и все выходные дни.



# О формировании правильной осанки

Известно, что правильная осанка - залог хорошего физического развития, крепкого здоровья. Нарушение осанки влечет ухудшение всех функций организма.

**Осанка** - это привычная поза непринужденно стоящего человека. Из многих статических положений положение стоя является наиболее привычным, к которому человек приспособился в течение веков, выработались рефлексы, регулирующие распределение систем организма.

Осанка определяется, во-первых, положением головы, формой позвоночного столба и грудной клетки, углом наклона таза, положением плечевого пояса, верхних и нижних конечностей; во-вторых, работой мышц, участвующих в сохранении равновесия тела. Правильное положение тела (правильная осанка) является следствием тяги и взаимоотношения мышц плечевого пояса, шеи, спины, таза, передней и задней поверхности бедер.

Представление о правильной осанке дает положение человека у ростомера при измерении роста стоя. Нормальная, правильная осанка хорошо сложенного человека характеризуется собранностью, подтянутостью; голова держится прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах.

Формирование осанки начинается с первого года жизни ребенка, когда он начинает стоять, ходить. Хотя и существует мнение, что «индивидуальная осанка» передается по наследству, однако опыт и наблюдения убеждают, что доминирующую роль играют все же воспитание и систематическое воздействие физических упражнений. Поэтому уже в дошкольном возрасте необходимо учить правильно сидеть, стоять, ходить и т.п. Родители должны настойчиво добиваться от детей умения держаться прямо за столом, на прогулке, на физкультурных занятиях. Это важно потому, что неправильные позы быстро закрепляются в условные рефлексы, которые в дальнейшем с трудом поддаются переучиванию. Кроме того, неправильные привычные позы нередко приводят к асимметрии мышц туловища, что при неблагоприятных условиях может повлечь за собой развитие деформации позвоночника.

Для формирования осанки нельзя ограничиваться только применением рационально подобранных физических упражнений, необходима организация общего и двигательного режимов дома и в детском саду. Режим обеспечивает ритмическую жизнь, а такая жизнь, по выражению академика И.П.Павлова, особенно легка и выгодна для организма.

День дошкольника должен начинаться с утренней гигиенической гимнастики. Примерный комплекс утренней гигиенической гимнастики:

1. Стоя у стены без плинтуса, принять правильную осанку (затылок, лопатки, крестец, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены).
2. «Тянитесь и будьте здоровы». Исходное положение (и.п.): основная стойка. Руки вверх, ладонями вовнутрь («достать потолок»), смотреть на кончики пальцев. Руки вниз. Повторить 2-3 раза.
3. «Дровосек». И.п.: руки вверх, сплести пальцы, ноги врозь - вдох. Махом руки вниз и наклон вперед, руки провести между ногами - выдох. Вернуться в и.п. Повторить 4 - 6 раз.
4. И.п.: основная стойка. Руки назад - вдох. И.п. -выдох. Повторить 3 раза.
5. «Кошка». И.п.: стоя на четвереньках. Сделать круглую спину («кошка сердится»). Повторить 4-6 раз.
6. И.п.: ноги на ширине плеч, ступни параллельны, руки вверх, смотреть на кончики пальцев. Приседание, руки вперед (пятки от пола не отрывать). Встать - руки вверх. Повторить 6-10 раз.
7. И.п.: руки в стороны, вдох (лопатки соединены). Руки вперед, скрестить - выдох. Повторить 2-4 раза.
8. «Прыгаем, как мячик». И.п.: руки на поясе. Прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. Повторить 15-20 раз. Дыхание произвольное.
9. Ходьба по комнате 30 - 60 сек. Дыхание произвольное. Остановка. Более глубокий вдох и продолжительный выдох. Повторить 2 раза.
10. Проверка осанки, как в упражнении 1.

Нередко задачу формирования правильной осанки сводят к укреплению мышц. Это не совсем так. Несомненно, что гармоничное развитие мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, верхних и нижних конечностей в основном обеспечивает удержание тела в вертикальном положении и в какой-то степени способствует сохранению осанки.

Но вопрос о правильной осанке не может быть решен только соответствующим укреплением мускулатуры. Не меньшее значение имеет еще и воспитание у детей мышечно-суставных ощущений положения тела и отдельных его частей.

В практической работе воспитание ощущения правильной осанки приобретает посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя, проверкой этих положений у гимнастической стенки, у стены, у зеркала на каждом занятии. Полезно развивать у детей самоконтроль за правильностью положения тела и движений, что требует от них мобилизации внимания. Хорошо усваивается навык правильной осанки в играх (например, «Тише едешь, дальше будешь» и т.д.). Большое значение для закрепления осанки имеют упражнения в равновесии. В целях более совершенного овладения напряжением и расслаблением отдельных групп мышц рекомендуется упражнение с удержанием мешочка на голове. Удержать мешочек на голове при движениях можно только при прямом положении корпуса за счет сокращения мышц шеи и спины.

### ***Упражнения по формированию навыка правильной осанки***

1. Принять правильную осанку по требованию руководителя после ходьбы, во время игры.
2. Сидя на гимнастической скамейке, принять прямое положение корпуса (затылок, межлопаточная область и таз плотно прижать к стене).
3. Из положения сидя на гимнастической скамейке встать и принять правильную осанку.
4. Принять правильную осанку у гимнастической стенки - отойти на шаг от стенки, сохраняя осанку.
5. То же, но отойдя от стенки, проделать несколько движений и принять правильную осанку.
6. Ходить с мешочком на голове, сохраняя правильную осанку.
7. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке.
8. Сидеть на скамейке с мешочком на голове, встать и вернуться в исходное положение.

# Будьте взаимно здоровы

В том что гимнастика необходима человеку с первых дней жизни, убеждать никого не требуется. Во всяком случае патронажная сестра не даст вам об этом забыть. В начале жизни предрасположенность к двигательной активности властно диктуется генетически закодированной программой. Поэтому приобщение ребенка к миру движений проходит легко, радостно.

Результаты обычно не заставляют себя ждать. По мере развертывания наследственной программы с каждым годом, возможно, месяцем, значение ее будет уменьшаться. И вот-тут то, Как правило, на 3-4 году, наступает особый момент: родители, семья, среда, берут на себя всю ответственность за становление культуры маленького человека в обращении с собственным телом и собственным здоровьем.

1. В это время еще легко направить ребенка в лоно физической культуры. Но также легко и лишить его тяги к физической культуре. Достаточно лишь довериться к стихийному ходу событий. Дело в том, что меняются ценностные ориентации, человек обрастает привычками, да и текучка становится немалой помехой.
2. Не вздумайте давить на ребенка своим родительским авторитетом, принуждая, уговаривая, поучая. Ваше постоянное пребывание в роли ментора скорее всего даст обратные результаты, вызовет стихийный протест, и прощай система. Тысячи детей отвратила от музыки музыкальная «принудиловка»

Есть способ наверняка, без малейшего риска неудачи добиться желательной цели. Для этого не нужно пускаться на хитрости, даже Маленькие, лицедействовать и сюсюкать. Нужно только всего один прекрасный день решиться прожить с ребенком еще одну новую, интересную и совершенно равноправную физкультурную жизнь. Он за мяч - и вы за мяч. Он за ракетку и вы. Вместе на перекладину. Да не по обязанности, а с азартом. Польза, как вы догадались, обоюдная. Судьба в облике собственного ребенка в тот момент протягивает вам соломинку. Последний, может быть шанс, чтобы и самому приобщиться к физкультуре, если вам раньше не удавалось этого сделать. Между прочим, многие исследователи независимо друг от друга обнаружили интереснейшее явление: во время игр, обычной забавной возни с ребенком и даже после простых прикосновений К нему у взрослых снижается кровяное давление, повышается жизненный тонус, спадает нервное напряжение.

Вы и не заметите, как втянитесь настолько, что будите с нетерпением ждать этих физкультурных праздников. Когда-то И.П. Павлов назвал этот праздник «мышечной радостью» (и описал его механизм, огромное физиологическое значение). А тут еще удовольствие общения с самым близким человеком. Так что праздник вдвойне.

Если бы применить систему, о которой идет речь, в массовом порядке сколько семей удалось бы сохранить и укрепить. Конечно, содержание, сложность и обстоятельства игры с возрастом будет меняться. Но постарайтесь избежать сугубо модных развлечений, а также целевой ориентации на спорт. Помню, одного моего знакомого, буквально потрясло сообщение, что какой-то там шестилетний мальчишка в США пробежал полный марафон- 42 км 195 м. Набросился отец на своего сына (которому тоже 6 лет) чуть ли не с упреками стыдить начал: «Вот люди-то что делают, а тебе бы только во дворе на санках кататься!» Хорошо, что честолюбивые наскоки отца не к чему не привели, но кошка между ними все-таки пробежала. И еще нужно самому следить за собой, быть в форме, отбросить вредные привычки.

Возможно, ваших умений и навыков окажется недостаточно. Тогда стоит поискать тренера.

**Поэтому не будем ждать милостей от ... неизвестно кого. Дети наши, здоровье наше. И от нас самих прежде всего зависит, будем ли мы и наши наследники взаимно здоровы!!!**

# Профилактика нарушения зрения у ребенка

## ПРОФИЛАКТИКА БЛИЗОРУКОСТИ

Близорукость можно отнести к болезням современного образа жизни. Чаще всего она развивается в школьном возрасте, во время учебы, занятий в средних специальных и высших учебных заведениях И связана с длительной зрительной работой на близком расстоянии (чтение, письмо), особенно при недостаточном или неправильном освещении По данным разных авторов, случаи проявления близорукости колеблются от двенадцати до двадцати %.

Если вовремя не принять меры, то близорукость может прогрессировать, что в ряде случаев приводит к серьезным необратимым изменениям в глазу. Осложненная близорукость одна из самых частых причин инвалидности. С помощью специальных исследований было установлено, что снижение общей двигательной активности детей при повышенной зрительной нагрузке может способствовать развитию близорукости. Физические упражнения общеразвивающего характера, применяемые в сочетании со специальными упражнениями, оказывают положительное влияние на функции глаза На основании проведенных исследований была разработана методика лечебной физкультуры для детей страдающих близорукостью, и доказана ее эффективность в комплексе мер по профилактике ее прогрессирования.

### УПРАЖНЕНИЯ В ЦЕЛЯХ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОЯВЛЕНИЯ БЛИЗОРУКОСТИ И ЕЕ ПРОГРЕССИРОВАНИЯ

1. И.п. сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., а затем открыть глаза на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.
2. И.п.. - сидя. Быстро моргать в течении 1-2 мин. Способствует улучшению кровообращения.
3. И п. - стоя. Смотреть прямо перед собой 2-3 сек., поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 20-30 см. от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3-5 сек., опустить руку. Повторить 10-12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.
4. И.п. - стоя. Вытянуть руку вперед, смотреть на кончик пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6-8 раз. Упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

5. И.п. - сидя. Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальца. Повторять в течение 1 мин. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.
6. И.п. - стоя. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см. от глаз, смотреть двумя глазами на кончик пальца 3-5 сек., прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3-5 сек., убрать ладонь, смотреть двумя глазами на кончик пальца 3-5 сек. Повторить 5-6 раз. Упражнение укрепляет мышцы обоих глаз (бинокулярное зрение).
7. И.п. - стоя. Отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево, и при неподвижной голове следить глазами за пальцем. Медленно передвигать палец полусогнутой руки слева направо, и при неподвижной голове следить глазами за пальцем. Повторить 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы горизонтального действия и совершенствует их координацию.
8. И.п. - сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 сек. снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.
9. И.п. - сидя. Указательными пальцами фиксировать *кожу* надбровных дуг, оказывают сопротивление мышце. Повторить 8-10 раз.
10. И.п. - сидя. 2, 3 и 4 пальцы рук расположить так, чтобы 2 палец находился у наружного угла глаза, 3 - на середине верхнего края орбиты, а 4 - у внутреннего угла глаза. Медленно закрывать глаза. Пальцы оказывают этому движению небольшое сопротивление. Повторить 8-10 раз.

#### **Упражнения для укрепления цилиарной мышцы глаза.**

1. Передача мяча (волейбольного, баскетбольного, набивного) от груди партнеру, стоящему на расстоянии 5-7 м. Повторить 12-15 раз.
2. Передача мяча партнеру из-за головы. Повторить 10-12 раз.
3. Передача мяча партнеру одной рукой от плеча. Повторить 7-10 раз каждой рукой.
4. Подбросить мяч обеими руками вверх и поймать. Повторить 6-8 раз.
5. Подбросить мяч одной рукой вверх, поймать другой (или двумя). 8-10 раз.
6. Бросить с силой мяч об пол, дать ему подскочить и поймать одной или двумя руками. 6-7 раз.
7. Броски теннисного мяча в стену на расстоянии 5-8 м. Повторить по 6-8 раз каждой рукой.
8. Броски теннисного мяча в мишень. Повторить по 6-8 раз каждой рукой.
9. Бросить теннисный мяч с таким расчетом, чтобы он отскочил от пола и ударился о стену, а затем поймать его. Повторить каждой рукой по 6-8 раз.
10. Броски мяча в баскетбольное кольцо двумя и одной рукой с расстояния 3-5 м. Повторить 12-15 раз.

11. Верхняя передача партнеру волейбольного мяча. Выполнять 5-7 мин.
12. Нижняя передача волейбольного мяча партнеру. Выполнять 5-7 мин.
13. Подача волейбольного мяча через сетку (прямая нижняя, боковая нижняя). Повторить 10-12 раз.
14. Игра бадминтон ч/з сетку и без нее -15-20 мин.
15. Игра в настольный теннис 20-25 мин.
16. Игра в волейбол 15-20 мин.
17. Удары футбольным мячом по стенке и в квадраты с расстояния 8-10 м. -15-20 мин.
18. Передача футбольного мяча в парах (пас) на расстоянии 10м.- 15-20 мин.

### **ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ПАУЗА**

С целью профилактики появления и прогрессирования уже имеющейся близорукости желательно проводить специальную физическую паузу продолжительностью 3-5 мин., ее необходимо выполнять ежедневно. Физкультурная пауза включает дыхательные, корригирующие, общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные упражнения выполняются в следующей последовательности: упражнения, способствующие улучшению кровообращения в глазах, а также циркуляции внутриглазной жидкости, затем упражнения для наружных и внутренних мышц глаз.

#### **Схема и комплексы физкультурной паузы.**

1. Дыхательные или корригирующие упражнения.
2. Упражнения влияющие на улучшение кровообращения глаз и циркуляцию внутриглазной жидкости.
3. Упражнения для мышц шеи и плечевого пояса.

#### **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ.**

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно. медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки, на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на снег. Повторить 4-5 раз.
5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на снег. Повторить /2 раза. -



# Здоровый образ жизни формируется в семье

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но далеко не все задумываются о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим миром, с людьми. А между тем, секрет этой гармонии прост - **здоровый образ жизни**.

Он включает в себя и поддержание физического здоровья и отсутствие вредных привычек и правильное питание, и альтруистическое отношение к людям, и радостное ощущение своего существования в этом мире, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается.

Как правило, результатом здорового образа жизни являются физическое и нравственное здоровье. Они тесно связаны между собой.

Не случайно в народе говорят: « **В здоровом теле — здоровый дух**». Психологи и педагоги давно установили, что самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный.

В этот период ребенок значительную часть времени проводит в семье среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. **Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе**. Ребенку нужна помощь взрослых, чтобы сформировать навыки, необходимые для организации своей жизни в будущем.

**Здоровый образ жизни - это радость для больших и маленьких в доме, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий.**

- Одно из важнейших условий - **создание благоприятного морального климата в семье**, что проявляется в доброжелательности, готовности простить и понять стремление прийти на помощь, сделать приятное друг другу, в заботе о здоровье членов семьи. Конечно, это совершенно исключено в тех семьях, где часты скандалы, где **кто** - то из родителей пьет, где царит культ насилия и грубости.
- Второе условие успешность формирования здорового образа жизни - **тесная, искренняя дружба детей и родителей**, где их постоянное стремление **быть вместе, общаться, советоваться**. Общение — великая сила, которая помогает родителям понять ход мыслей ребенка и по первым признакам определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их.
- Третье условие - **повышенное внимание к состоянию здоровья всех членов семьи**. Сейчас нет недостатка в специальной литературе, помогающей людям сохранить здоровье. Однако не стоит забывать о пользе простых правил, соблюдение которых помогает сохранять здоровье.

Это и утренняя зарядка вместе со старшими членами семьи, и пробежка вокруг дома, и совместные прогулки перед сном, и проветривание помещения и соблюдение правил личной гигиены.

В наше непростое время трудно давать советы по организации правильного питания но, восполнить недостаток витаминов в зимний и весенний периоды по силам каждой семье. Достаточно вспомнить о чуде — травах, которые растут рядом с нами. Липа, листья и цветы земляники, иван - чай, чабрец, душица, мята, зверобой, листья брусники, сухие лепестки роз. Очень полезны ранней весной салаты из одуванчиков, клубней топинамбура, щи из молодой крапивы:

**Создание благоприятного морального климата и здорового образа жизни семьи обеспечивается и за счет совместного участия детей и родителей в разнообразных делах.**

Труд - один из ведущих факторов воспитания у детей правильных представлений об образе жизни.

**Здоровый образ жизни немислим без создания нормальной экологической среды в доме. Обстановка к которой привыкает ребенок, воспроизводится в дальнейшем в его будущей семье.** Грязь, несвежий воздух, не заправленную постель, не продуманный интерьер, - к сожалению, это достаточно широко распространенные явления во многих семьях. Вместе с детьми можно обсудить наиболее целесообразный вариант расположения мебели, навести порядок, сделать уборку, проветрить комнаты, по возможности подобрать тон к обоям шторы и т.п.

**Ничто так не влияет на обстановку в семье, как подготовка к семейным праздникам. Совместное приготовление подарков сближает старших и младших членов семьи.**

А сколько интересных дел, способствующих гармоничному формированию души и тела, ждет детей вне дома! Непосредственный контакт с природой облагораживает человека, формирует его позитивное отношение к природной среде. Особую значимость имеют прогулки детей с родителями на речку, в лес или в поле. Однако не следует забывать о том, наряду с оздоровительными прогулки выполняют и познавательные функции. Самыми яркими впечатлениями дошкольников являются именно прогулки с родителями на природу.

**Таким образом, здоровый образ жизни всех членов семьи в настоящем - залог счастливой и благополучной жизни ребенка в гармонии с миром в будущем.**

# Воспитание здорового ребенка дошкольного возраста

Здоровым можно считать ребенка, наилучшим образом приспособленного к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды. Такая приспособленность проявляется в устойчивости к экстремальным условиям, невосприимчивости организма малыша к различным болезнетворным факторам. Чтобы этого добиться, родители должны следить за здоровьем ребенка с момента его рождения. Главная их задача - выработать у детей разумное отношение к своему организму, привить необходимые санитарно-гигиенические навыки, словом, научить вести здоровый образ жизни с раннего детства. Как же это сделать?

Многие родители знают, что самым важным в сохранении и укреплении здоровья ребенка является выполнение *режима* дня. Однако не все могут ответить на вопрос: «Почему так важно соблюдать режим?»

Все дело в цикличности, ритмичности жизненных процессов, присущей всем живым существам. Это и обуславливает необходимость выполнения определенного распорядка, режима дня. Биоритмы начинают проявляться впервые недели жизни, однако их формирование происходит по мере роста и развития ребенка, особенно интенсивно в раннем и дошкольном возрасте. Все это имеет прямое отношение к проблеме укрепления здоровья детей. Начальные отклонения в состоянии здоровья проявляются в нарушениях биоритмов. Например, мать узнает о повышении температуры у ребенка, прикасаясь губами к коже лба или по капризничанию, нарушению сна и т.п. При нарушении режима дня обязательно возникает подобное болезненное состояние. Отсюда и вытекает необходимость его выполнения для укрепления здоровья и, прежде всего, нервной системы ребенка. Примерно в одно и то же время должны выполняться такие основные компоненты распорядка дня, как пробуждение и засыпание, прогулки, прием пищи. Остальные виды деятельности ребенка можно варьировать по срокам и длительности их выполнения.

Оздоровительный режим обусловлен в значительной мере оптимальным регулированием степени умственной эмоциональной и физической нагрузок в течении дня. Хорошо выспавшийся ребенок весел, жизнерадостен, с увлечением играет и трудится» Что же следует понимать под формулировкой; «Сон - основа здоровья ребенка». Установлено, что сон - не пассивный отдых для мозга, а сложный вид его активности, необходимый для переработки и перевода в ячейки памяти информации, поступившей при бодрствовании. Уточнены возрастные показатели продолжительности сна у детей, оказавшиеся меньше указанных в прежних руководствах. Так в 6 мес. Сон занимает около 14 час, в 3 года - 13, в 5 лет - 11. Поэтому считается, что современные дети спят меньше, чем их предшественники. Выявлено также, что многие шестилетние дети и даже некоторые пятилетние не нуждаются в дневном сне, но вместе с тем он бывает необходим для некоторых 7 - 8-летних детей. Индивидуальные колебания длительности сна у детей - примерно от 8 до 15 часов, однако крайние значения - исключения. Следует помнить, что плох как недостаточный сон, так и излишний. Первое положение всем известно, о втором хорошо сказал замечательный педагог К. Д. Ушинский: «Излишний сон делает человека вялым, малоподвижным, ленивым...». Родители могут определить примерную нужную длительность сна ребенка, используя следующий простой прием. В течении 2-3 месяцев ребенок должен ежедневно

Родители могут определить примерную нужную длительность сна ребенка, используя следующий простой прием. В течении 2-3 месяцев ребенок должен ежедневно засыпать и днем и вечером в одно и то же время. Затем в один из выходных дней днем создаются все условия для нормального сна; занавешивается окно, соблюдается полная

тишина. Через какое то время ребенок самостоятельно просыпается, так определяется длительность дневного сна. Вечером процедура повторяется, утром устанавливается время ночного сна. Следует знать, что имеются сезонные (наименьшая летом, наибольшая осенью) и другие колебания продолжительности сна. Полноценный сон ребенка достигается при соблюдении элементарных правил гигиены (отдельная кровать с жестким матрасом и толстой подушкой, проветренное помещение и др.).

Ведущее значение в укреплении здоровья и взрослых, и детей имеют циклические, то есть длительные, регулярно повторяющиеся упражнения, направленные на тренировку и совершенствовании выносливости. Именно выносливость в сочетании с закаливанием обеспечивает надежный щит против самых распространенных среди детей острых респираторных заболеваний.

Популярным и распространенным циклическим упражнением является бег трусцой (для взрослых 8-10 км/час, для детей - 5-7 км/час).

Начиная такие упражнения с третьего-четвертого года жизни (преимущественно в игровой форме), можно получить через 1-2 года занятий замечательный оздоровительный и общеразвивающий эффект. Нагрузка возрастает постепенно не за счет удлинения пробегаемой дистанции, а при ее повторениях в одном занятии. Правильно организованные тренировки приводят к значительному повышению уровня выносливости старших дошкольников, вплоть до пробегов на 1,5-2 км без чрезмерного напряжения.

Хорошее оздоровительное действие имеют и другие циклические упражнения - быстрая ходьба, лыжные прогулки, бег на коньках, езда на велосипеде, такие спортивные игры, как баскетбол, теннис, ручной мяч и другие.

Плавание оказывает благотворное воздействие на многие системы, улучшает рост, препятствует нарушению осанки. Им могут заниматься дети, начиная со второй - третьей недели жизни, сначала в домашней ванне, затем в бассейнах детских садов и поликлиник.

Обучение плаванию состоит из нескольких этапов. В начале на суше проводится упражнения, имитирующие плавательные движения, затем ребенок привыкает к воде

и обучается движениям в ней, находясь на мелком месте. Первое упражнение - это скольжение и ныряние с открытыми глазами и выдохом в' воду. Игры на воде типа «кто выше» (прыжки из воды), «торпеда», отталкивание ногами от партнера помогает овладеть навыками плавания.

Гимнастические упражнения в форме игры и с музыкальным сопровождением также играют важную роль в физическом развитии и укреплении здоровья детей. Очень нравятся детям упражнения, выполняемые с помощью взрослых: поднимание за талию и усаживание ребенка на плечо, «ласточка» (ребенок, лежа на коленях взрослого, прогибается вверх -вниз) и др.

К циклическим упражнениям может быть отнесена и ритмическая гимнастика, элементы которой могут успешно применяться со старшими дошкольниками. Созданы и удачные комплексы для совместных занятий детей и родителей. При выполнении любых физических упражнений родителям надо следить за дыханием ребенка. Малыша прежде всего обучают носовому дыханию и энергичному выдоху, который должен продолжаться два раза больше вдоха.

Эффективным оздоровительным средством семейной физкультуры может и должен быть шуршизм - физические тренировки на лоне природы. Начинать следует с непродолжительных (до 2-3 часов) походов, когда вся семья включая и малышей, сидящих на папиных спинах часть маршрута, участвует в этом празднике здоровья.

Ведущее место в укреплении здоровья дошкольников должно занимать *тт, шв, яж ши, шж*. Эффект закаливания достигается при соблюдении следующих условий: и на открытом воздухе, и в помещениях дети должны быть одеты достаточно легко. Основной

принцип: «одежда по погоде на данный момент». Температура воздуха в помещениях, где находятся дети раннего возраста, не должна превышать 20 градусов, для дошкольников 18 градусов. Большого закаливающего эффекта можно добиться при специальных изменениях температуры воздуха в помещениях в диапазоне от 15 до 23 градусов, связывая эти изменения с видами деятельности ребенка: при подвижных играх - воздух более прохладный, при спокойных - более теплый. Ребенка следует постепенно приучать спать при открытой форточке, завешанной марлей. Хорошим закаливающим действием обладает хождение босиком дома: начинать лучше с хождения в носках, затем босиком на коврик или одеяле в течение 4-5 минут. Далее ребенок может побегать босиком по паркету, летом - по траве в лесу или по песку у реки или моря.

Принцип контрастных, (теплых и холодных) воздействий должен быть в основе применяемых методов закаливания. Можно применять нетрадиционный метод

контрастных воздушных ванн, который в домашних условиях выглядит так. Перед пробуждением ребенка температура в спальне доводится до +15...+14°, а в соседней комнате температура повышается с помощью обогревателя до +22 ...+23°. На ребенка надевают трусы и майку, и начинают играть с ним в подвижную игру, во время которой малыш перебегает в течение 5—7 мин из прохладной комнаты в теплую и обратно. Затем майку снимают, и игра продолжается еще столько же. Процедуры проводятся круглогодично с постепенным увеличением разницы температур воздуха в двух комнатах, летом в одной из них устраивается сквозное проветривание или используются вентиляторы.

Купания могут быть мощным закаливающим средством, но при выполнении ряда правил — постепенности, отсутствии сверхкомфортных условий и т. д. Следует предостеречь от такой крайности, как купания в ледяной воде» Такие эксперименты могут быть опасными для здоровья детей из-за недостаточно развитой' иммунной, терморегуляторной и других систем. Экстремальные холодовые нагрузки перенапрягают аппарат терморегуляции, что безболезненно проходит лишь у некоторых людей с хорошей устойчивостью к этим воздействиям. Остальным людям (и взрослым, и детям) такие процедуры могут принести непоправимый вред. Наиболее уязвимыми при этом оказываются системы регуляции и выделения, а слабо протекающий или возникающий в почках воспалительный процесс не поддается лечению. Поэтому родители, погружая детей в ледяную воду, рискуют их жизнью.

Наиболее эффективным, общедоступным и физиологически обоснованным методом закаливания является контрастный душ. Вот одна из его методик. После утренней зарядки ребенок обливается от шеи теплой (+38°) водой в течение 30 с, затем температура воды снижается на 2—3°, а время сокращается до 15— 20 с. Процедура повторяется дважды. Через 10—12 дней разница в температуре воды возрастает на 2— 3°. В течение 2,5—3 месяцев контраст доводится до 20° у старших и до 15° у младших дошкольников.

Имеющиеся результаты отражают высокую оздоровительную эффективность контрастного душа, при этом лучше происходит адаптация не только к холоду, но и к жаре, в частности, летом в Крыму и на Кавказе. Основу закаливающего влияния бань также составляют контрастные воздействия. Опыт ГДР и Скандинавских стран показывает, что русская баня и, особенно, финская сауна помогают закалке старших дошкольников, но при условии более щадящего режима, чем для взрослых: температура воды в парилке не должна превышать при первых посещениях +60 ...+70°, время

пребывания в ней до 5 мин, по мере повторения процедур температура может достигать +80 ... +85°, а время — до 7— 8 мин. Рационально проводимые прогулки (ежедневно не менее 4 час, неперегревающая одежда, подвижные игры) также представляют собой прекрасное закаливающее средство.

Вопросы детей волнуют многих родителей, и это понятно. Ведь уже по внешнему виду можно судить о питании и соответственно о здоровье ребенка. К сожалению, многие родители перекармливают детей, что приводит к ожирению уже в дошкольном возрасте. Полные дети обычно слабые, недостаточно выносливые, чаще болеют и тяжелее переносят заболевания.

В связи с ростом энергетического обмена у дошкольников возрастает потребность в мясе, рыбе и крупах и снижается потребность в молоке. Питание дошкольника должно быть разнообразным, что достигается применением разных продуктов и способов кулинарной обработки.

На завтрак детям дают каши, яйца, блюда из творога, мяса, рыбы, чай или кофейный напиток с молоком, хлеб, с маслом, сыром. Обед состоит из овощного салата, бульона с овощами, мясного, куриного или рыбного блюда с гарниром и десерта в виде киселя, компота, фруктов или ягод. В полдник ребенок выпивает стакан молока (кефира, простокваши) и съедает ватрушку или булочку, фрукты или ягоды. На ужин рекомендуется давать овощные или крупяные блюда в зависимости от завтрака. Важными компонентами пищи являются балластные вещества, в частности, пищевые волокна и клетчатка. Они содержатся в овощах и фруктах, которые детям надо давать в большом объеме, тогда как потребление рафинированных продуктов должно быть снижено.

В заключение можно привести обобщенную характеристику здорового ребенка дошкольного возраста.

Это жизнерадостный, активный, доброжелательно относящийся к окружающим, любознательный ребенок. Развитие его физических качеств проходит гармонично. Он вынослив, достаточно быстр, ловок и силен. Неблагоприятные погодные факторы, их резкая смена ему не страшны, так как он закален; его система терморегуляции хорошо натренирована к разнонаправленным температурным воздействиям, поэтому он не знает, что такое простуда. Благодаря рациональному питанию ребенок имеет все возможности для нормального роста, физического и психического развития. Благоприятные психологические условия в семье и в дошкольном учреждении способствуют укреплению его психического здоровья. Задача всех нас, взрослых, создать все условия для воспитания здоровых детей

# Занимаемся физкультурой дома

Физкультурно-оздоровительный досуг детей в семье чрезвычайно разнообразен. Он может быть связан с подготовкой и проведением каких-либо семейных торжеств, плановых и неожиданных событий (победа в соревнованиях, проводимых в детском саду, выпуск из детского сада и др.). Кроме того, потребность в общении и совместных занятиях возникают ежедневно в вечерние часы, когда вся семья собирается после работы, а также в выходные дни. В хорошую погоду организовать семейный отдых лучше всего на открытом воздухе.

А если на улице ненастье, возникает целый ряд проблем, связанных, прежде всего, со сложностью разрешения противоречия между высокой естественно потребностью детей в активной двигательной деятельности и площадью современных квартир. В этом случае родители часто отдают предпочтение организации спокойных занятий (по рисованию, лепке, просмотру мультфильмов и телепередач, чтению, настольно-печатным играм).

Нередко от взрослых можно слышать окрики в адрес детей: "Не бегай!", "Сядь!", "Не лезь!". Родители часто больше внимания уделяют эстетике помещения, загромождают его дорогостоящей мебелью, и ребенку нет места с его неумной энергией. Безусловно, не каждый решится отодвинуть импортную стенку и поставить перекладину, тем более разместить целый спортивный комплекс. Однако крепкое здоровье и хорошее настроение детей - достойная награда за такую жертву.

Известный специалист в области физического воспитания детей и подростков В.С. Скрипалев предложил оригинальную конструкцию **спортивного комплекса** для обычной квартиры. В спорт. уголке Скрипалева В.С. наряды расположены таким образом, чтобы получилось гимнастическое дерево. С одного снаряда можно пересесть на два соседних. Предложенная конструкция, расположенная всего на трех квадратных метрах, состоит всего из 11 снарядов, на которых можно выполнить, по утверждению автора, более 5000 упражнений-перелазов! (автором разработан и сокращенный вариант на 1 кв.м. для тех, у кого жилье поменьше).

Перечислим семь движений, являющихся базовыми для новых комбинаций и вариантов: *вис* (на перекладине, кольцах и трапеции), *прыжок*, *вращения* (поясной лопинг), *качание* (на съемной груше-качалке, обычных качелях и вертикальных лианах-качелях), *катание* (на комнатной горке), *равновесие* (на наклонной треугольной лесенке),

и *лазание* (с использованием всех перечисленных выше снарядов). Под всеми снарядами натягивается батут, который страхует и обеспечивает амортизацию при соскоке.

Для того чтобы "стадион в квартире" использовался ежедневно и имел популярность у всех членов семьи, занятиям на нем можно придать сюжетно-образный характер. Известно, что малышей наиболее привлекает выполнение развлекательных упражнений в соответствии с принятой ролью. Они с удовольствием имитируют повадки кошки, белочки, обезьянки, перелезающей с ветки на ветку. Включаясь в сюжет, предложенный родителями или навеянный сказкой, мультфильмом, дети 3-4 лет охотно откликаются на предложение "собачки" залезть на верхушку снаряда - "дерева", сделать запас орешков и грибков, достать бананы с верхней ветки и т.п. Снаряды украшаются и разнообразятся атрибутами, изготовленными старшими братьями или сестрами. Это поддерживает интерес младших дошкольников к гимнастическим упражнениям и сплачивает всех членов семьи. "Спортивный стадион" для детей 5-8 лет можно трансформировать в парусный корабль и отправиться на нем в кругосветное путешествие, полное приключений и неожиданностей. Немного фантазии - и комплекс превратится в джунгли, а дети - в краснокожих и бледнолицых. Эти и многие другие сюжеты эмоционально привлекательны для детей, и они, не зная устали, будут с пользой проводить время на снарядах, незаметно овладевая все новыми и новыми движениями, развивая свое воображение, творчество, самостоятельность и инициативу.

Формой проведения домашнего физкультурного досуга являются **подвижные игры** и **игровые упражнения**. С учетом ограниченной площади и возможностей квартиры рекомендуется отбирать игры и упражнения малой и средней подвижности. Участниками могут быть только дети или вся семья. Это могут быть игры в кольцеброс, дартс, кегли. Очень большой популярностью пользуются русские народные игры "Жмурки", "Прятки", "Море волнуется", "Кошки-мышки", "Краски", "Фанты", игры в камешки, современные "Найди и промолчи", "Не оставайся на полу".

В короткие зимние вечера можно организовать **семейные чтения** художественной и научно-популярной литературы по вопросам укрепления здоровья. Такие совместные чтения и обсуждение прочитанного помогают сформировать у ребенка осознанное отношение к своему здоровью. Родителям рекомендуется собрать небольшую библиотеку с лучшими образцами детской классической художественной литературы (книги К. Чуковского, А. Барто, С. Маршака, С. Михалкова и др.), современных писателей (И. Семенов, Г. Остера, Г. Юдина и др.), детских энциклопедий о человеке.

О чтении лучше договориться заранее и наметить время и место, где соберется вся



семья. Это может быть большой диван, ковер, круглый стол. Заранее планируется, какая книга будет сегодня прочитана и обсуждена. Тема может быть подсказана проблемами в здоровье у одного из членов семьи, общими семейными задачами и др. Так, например, чтобы преодолеть нежелание малыша умываться и мыть руки с мылом, можно прочитать и обсудить стихотворение А. Барто "Девочка чумазая". Плохой аппетит можно побороть, используя произведение С. Михалкова "Про девочку, которая плохо кушала". Весной, когда возрастает количество респираторных заболеваний у детей, можно обсудить вопрос закаливания и прочитать стихотворение С. Михалкова "Про мимозу" или И. Семеновой "Учусь быть здоровым, или Как стать Неболейкой".

Чтение и обсуждение не должны превращаться в назидания и упреки. Художественное слово само дойдет до сознания ребенка; лучше всего после прочтения произведения спросить мнение детей о персонаже, проанализировать причины их поступков и предложить малышам помочь героям справиться с проблемами. Обсуждение произведений может быть сведено затем к формулировке **семейных правил** или **кодекса здоровья**, касающихся режима дня, закаливания, питания и других составляющих здорового образа жизни.

### **Семейный кодекс здоровья**

1. Каждый день начинаем с зарядки.
2. Просыпаясь, не залёживаемся в постели.
3. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалику.
4. В детский сад, в школу и на работу - пешком в быстром темпе.
5. Лифт - враг наш.
6. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!
7. При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!)
8. Режим - наш друг, хотим все успеть - успеем!
9. Ничего не жевать, сидя у телевизора!
10. В отпуск и в выходные - только вместе!

# Игра в системе оздоровительной и воспитательной работы с детьми.

Важнейшими особенностями воспитательно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях является организация всех режимных моментов соответственно возрасту детей (питание, сон, бодрствование) и формирование предметной среды с целью проведения развивающих физических упражнений и закаливающих процедур. Цель родителей и коллектива дошкольного учреждения вырастить ребенка физически здоровым, инициативным, разносторонне развитым как в художественном, так и эстетическом плане. Свободному развитию дошкольников, формированию у них мотивации к физическому совершенствованию, саморазвитию, адаптации к меняющимся социальным условиям способствует внедрение в практику дошкольного образования модели по воспитанию основ культуры здорового образа жизни. Формирование умения с ранних лет заботиться о сохранении своего здоровья и здоровья своих близких, противостоять отрицательным явлениям в поведении окружающих становится приоритетным направлением работы с детьми.

Первым и основным видом деятельности ребенка раннего возраста является совместная игра с членами семьи в домашних условиях и с детьми в коллективе. Игра как вид деятельности в коллективе для дошкольника является важным фактором в развитии продуктивных видов деятельности: двигательных умений, логического мышления, становления произвольного внимания, развития смысловой памяти. В дошкольном возрасте с развитием речи растут познавательные возможности окружающего мира, усвоение знаний на основе словесных объяснений и наглядных представлений правил игры. Основой развития ребенка являются чувственное познание и наглядно-образное мышление. Формирование пространственного представления играет большую роль в психическом развитии ребенка и служит основой для овладения математическими понятиями. В игре у детей развиваются продуктивные виды деятельности, совершенствуется внимание, тренируется воля, личностные отношения, формируется нравственность и внутренняя оценка ситуации, поступка. Дети в коллективной игре учатся умению подчиняться общим правилам игры, строить свои отношения со сверстниками и с незнакомыми взрослыми, что способствует формированию психологической готовности к школьному обучению. Ориентировочно-познавательное действие становится основной единицей нервно-психического развития (НПР) ребенка. Ребенок от хаотических действий в период бодрствования, использования

различных вариантов и целенаправленных проб в сюжетной и сюжетно-ролевой играх подходит к зрительной ориентировке и практическому применению приобретенных знаний в жизни.

В дошкольном возрасте проявляется стойкий интерес к продуктивным видам деятельности (рисованию, конструированию, лепке, рукоделию, компьютерным играм и др.). Умение ребенка решать задачу методом зрительной ориентировки и практического подбора деталей конструктора или предметов другой предложенной игры является важным показателем его НПП. В старшем дошкольном возрасте развивается воля, совершенствуется внимание. Ребенок способен оценить ситуацию, выделить позитивные побуждения и отвергнуть безнравственные предложения. Воспитание детей предусматривает привлечение их к обсуждению целей и задач планируемого игрового праздника, оформления помещения для его проведения. Установление положительного эмоционального контакта между детьми при выполнении заданий легкого варианта поддерживает интерес к празднику, доступные задания игрового характера способствуют достижению успеха.

В быту, играх и занятиях, организованных в дошкольном учреждении, дети овладевают простыми счетными операциями и математическими понятиями. Это еще одна ступень в становлении ребенка, его умственном развитии, формировании абстрактного мышления.

Развитие ловкости базируется на развитии способности осваивать координационно-сложные двигательные действия и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ребенок овладевает новыми разнообразными двигательными навыками и умениями, что развивает функциональные возможности двигательного анализатора.

Для развития ловкости могут быть использованы любые упражнения, но особенно важно включать новые элементы, новые движения. Лучше всего развивают ловкость физические упражнения, при выполнении которых ребенок должен многократно, быстро и эффективно выполнить разнообразные движения. Игры в мяч, прыжки через скакалку, челночный бег, метание с поворотами при изменении пространственных границ, в пределах которых выполняется упражнение, прекрасно развивают быстроту, выносливость, прыгучесть и являются важными средствами развития ловкости. Столь же эффективно изменение способа выполнения упражнения, усложнение задания посредством дополнительных движений, зеркального выполнения упражнения. Например, упражнения со скалкой (прыжки на двух ногах, поочередно на одной ноге, скакалка

вращается вперед, назад, прыжки на месте и при беге вперед), упражнения с мячом (отбивание от пола, земли, стенки, броски вверх, отбивание ногой, броски в кольцо,

фиксированное на соответствующей возрасту ребенка высоте) и так далее. Мячи могут быть маленькими, большими, прыгучими, легкими, набивными.

Способствует развитию ловкости создание непривычных условий выполнения упражнений при использовании естественных особенностей места проведения физкультурного занятия, а также использование различных устройств и снарядов. Разнообразие нагрузок повышает требования к координации движений, которые сводятся к точности и взаимной согласованности движений при внезапном изменении обстановки. В игре развитию ловкости способствуют интенсивность движений, сложность задания и количество повторений одного задания.

Силу у дошкольников развивают в пределах необходимой гармонии всех физических качеств. Совершенствуется это качество как необходимый компонент для развития быстроты, выносливости, ловкости детей при выполнении физических упражнений. С целью развития силы у дошкольников можно рекомендовать различные упражнения: отжимание в упоре; приседание на двух ногах; прыжки на месте и в длину с места; ходьба гусиным шагом; ходьба с подниманием на носки; упражнения с набивными мячами; прыжки на песке; бег с прыжками вверх через 2-3 шага и др. Чередование упражнений в различных сочетаниях поддерживает интерес детей к занятиям, развивает группы мышц туловища, верхних и нижних конечностей. Первыми выполняют упражнения для рук и плечевого пояса, затем - упражнения для ног, туловища и отдельных мышечных групп. Завершаются физкультурные занятия силовыми играми, позволяющими при относительной усталости детей использовать положительный эмоциональный фактор. Силовые упражнения должны занимать по времени не более трети всего физкультурного занятия. Несколько упражнений выполняют по 4-5 раз. Оцениваются силовые качества путем контрольного тестирования.

Движение является результатом сочетания возбуждения и рационального расслабления в мышцах. Отсутствие расслабления ведет к скованности движений, к напряженности. В упражнениях, требующих выносливости, выполнения скоростных движений, отсутствие рационального расслабления приводит к излишней трате сил и способствует более быстрому проявлению утомления и снижению скорости. Движения, применяемые для развития способности к произвольному (рациональному) расслаблению мышц, представлены четырьмя группами:

- свободное раскачивание руками в плечевых и локтевых суставах;
- движения в плечевом поясе за счет поворотов туловища;
- потряхивания руками, поочередное встряхивание ногами;
- расслабленное «падение» туловища, поднятых рук и ног.

Упражнения повторяют 5-6 раз; между ними предусматривают минутный отдых. Основой различных методик овладения произвольным расслаблением мышц в покое являются самовнушение, самоуказания, самоприказы. В дошкольном возрасте детей следует учить выполнять движения легко и свободно.

Равновесие - это способность к сохранению устойчивости положения тела в условиях разнообразных движений (динамическое равновесие) и поз (равновесие в статических положениях). Для развития равновесия используются упражнения с уменьшением площади опоры (на носках, на одной ноге), ограничения ширины дорожки, обозначенной спортивными снарядами и предметами, а также изменение положения центра тяжести тела при подъеме рук, отведении ноги, использовании мячей и других предметов. Частая смена положения центра тяжести тела, переходы от динамической работы мышц тела к спокойной статической позе, остановка после ходьбы или бега, перешагивание через препятствия тренируют ощущение положения тела в пространстве, развивают умение удерживать правильную позу.



# Пропаганда здорового образа жизни

Человеческое дитя – здоровое... развитое... Это не только идеал и абстрактная ценность, но и практически достижимая норма жизни. Воспитание детей – большая радость и большая ответственность и большой труд. Недостаточно обеспечить материальное благополучие – необходимо, чтобы каждый ребёнок рос в условиях душевного комфорта, добропорядочности. Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной и в работе дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходят его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Рост количества детских заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и самим образом жизни семьи ребёнка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима. При недостаточной двигательной активности ребенка (гиподинамии) неизбежно происходят ухудшение развития двигательной функции и снижение физической работоспособности ребенка. Решающая роль по формированию личностного потенциала и пропаганде здорового образа жизни принадлежит семье. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте» (п.1 ст. 18 Закона РФ «ОБ образовании»). К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества здоровье еще не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телепередач и видеофильмов закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе. Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни. Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И

важным здесь является **правильно организованный режим дня**, который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Кроме этого, режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму. **У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма.** Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Если же ребенка насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребенок быстро теряет интерес к этому. При поступлении ребенка в школу важно учитывать не только его интеллектуальное развитие, но и уровень его физического развития. И нет никакой необходимости пичкать ребенка перед школой знаниями. Принцип «не навреди» должен быть заложен в основу воспитания и развития ребенка. Следует помнить, что «раннее обучение» приводит к перегрузкам, отрицательно сказывается на здоровье, провоцирует неврозы и другие нежелательные явления, в результате чего снижается интерес к учебе.

Подготовка к школе в детском саду осуществляется не только на занятиях



по математике и развитию речи, но и на физкультурных занятиях, на которых у детей формируются необходимые для успешного обучения в школе внимание, мышление, память, речь, воображение, тонкая моторика рук, координация движений; а также и в игровой деятельности детей. Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег, которые предохраняют организм человека от возникновения болезней. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма.



**Что такое закаливание?** Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счет того, что организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями – увеличением выработки тепла и уменьшением теплоотдачи. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счет увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Поэтому было бы здорово, если бы закаливание стало общим семейным делом. Заниматься должны уже сейчас, когда ребёнок ходит в детский сад. Что должны сделать взрослые, чтобы каждый день жизни ребёнка стал началом в укреплении его здоровья? Велика роль примера самих родителей и старших членом семьи. Если взрослые регулярно занимаются физической культурой и спортом, соблюдают режим, правила гигиены и закаливания, то дети, глядя на них, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физическими упражнениями и спортивными играми, затем родителям надо хорошо ознакомиться с комплексами упражнений, которые дети выполняют в детском саду. Тогда мы вместе добьёмся более высоких результатов в физическом развитии наших детей.





# Эстетика питания

Большое значение при проведении процесса кормления имеет все то, что включает в себя понятие «эстетика питания».

За время пребывания в дошкольном учреждении ваш ребенок учится правильно вести себя за столом, пользоваться приборами (ложкой, вилкой, ножом), приобретает определенные навыки культуры питания.

Вопросам эстетики питания родителям тоже нужно уделять внимание, начиная с раннего возраста. Чем раньше у вашего ребенка сформируются правильные навыки еды, тем они прочнее закрепятся и станут привычкой.

Важно, чтобы у вашего ребенка выработалось положительное отношение к приему пищи, чтобы к этому моменту он не был раздражительным или утомленным. Для этого родители должны позаботиться о создании спокойной обстановки. Перед едой следует избегать шумных игр, сильных впечатлений, которые могут затормозить выработку у детей пищеварительных соков и подавить пищевой рефлекс.

За 20-30 минут до очередного приёма пищи, нужно вернуться с прогулки или прекратить занятия, игры. Это время использовать для создания у ребенка определенного настроения, располагающего к приему пищи.

Во время еды важно создать у ребенка хорошее настроение. Для этого дома необходимо иметь красивую, удобную, устойчивую посуду, соответствующую по объему возрасту детей, столовые приборы. Блюда нужно подавать красиво оформленными, не очень горячими, но и не холодными. Для украшения блюд желательно использовать свежую зелень, ярко окрашенные овощи, фрукты.

В процессе еды родители не должны торопить ребенка, отвлекать его посторонними разговорами, замечаниями. Во время еды детям говорят о приятном виде, вкусе, запахе пищи, её полезности, стараются сосредоточить внимание ребенка на еде. Надо следить за поведением за столом, соблюдением чистоты и опрятности, приучать хорошо пережевывать пищу, не глотать её большими кусками, съедать все, что предложено.

Соблюдение гигиенических требований – одна из обязанностей родителей во время проведения процесса еды. Особенно это важно в раннем возрасте, когда у ребенка активно формируются и закрепляются навыки и привычки. Детей раннего возраста приучают спокойно сидеть за столом, умело пользоваться салфеткой, жевать с закрытым ртом, не

Разговаривать во время еды. Детей учат пользоваться столовыми приборами: с 1,5–2 лет едят ложкой самостоятельно, с 3-х лет пользуются вилкой, с 4-х лет можно детям давать

полный столовый набор (ножи не должны быть острыми). Дети с 5 до 7 лет должны уметь правильно пользоваться ножом и вилкой, держа её как в правой, так и в левой руке.

После окончания еды родители ребенка должны научить аккуратно промокать салфеткой рот и вытирать руки, благодарить за еду и выходить из-за стола. Нельзя разрешать детям выходить из-за стола с куском хлеба или с другой пищей, в том числе с фруктами или ягодами, печеньем или конфетой.

Во время еды родителям необходимо соблюдать последовательность процессов, не заставлять ребенка долго сидеть за столом в ожидании начала еды или смены блюд. Очередное блюдо подавать сразу после того, как ребенок съел предыдущее. Если ребенок окончил еду раньше, то можно ему разрешить выйти из-за стола и заняться спокойной игрой.

Большое внимание родители должны уделять ребенку, если у него пониженный аппетит. При кормлении такого ребенка особенно важно соблюдать рекомендуемые возрастные объемы порций, учитывать индивидуальный вкус и привычку. Слишком большое количество пищи может отпугнуть ребенка от еды и приведет к еще большему снижению аппетита.

Не следует кормить ребенка насильно, развлекать его во время еды игрушками, картинками, рассказывать сказки и т.п. при отвлеченном внимании у ребенка тормозится выработка пищеварительных соков и подавляется пищевой рефлекс.

Ребенку с плохим аппетитом можно во время еды предложить небольшое количество воды или фруктового сока, чтобы он мог запивать плотную пищу. В некоторых случаях ребенку можно сначала предложить второе блюдо, чтобы он съел более питательную часть обеда, пока еще не потерял интерес к еде. При кормлении ребенка с плохим аппетитом родителям необходимо учитывать его вкусы и привычки: надо постараться дать наиболее любимое им блюдо и также терпеливо приучать его к другим полезным продуктам. В раннем возрасте иногда можно допустить смешивание наиболее питательного блюда (мясо, яйцо, творог) с фруктовым пюре, соком или другими продуктами, которые ребенок любит. Более старшему ребенку, родители в доступной форме объясняют необходимость в первую очередь съесть то или иное блюдо или часть его, хвалят его, если он съел все без остатка. При ребенке родителям не следует вести разговоры о его плохом аппетите, избирательном отношении к отдельным блюдам, переносимости их и т.п.

Особое внимание родителям необходимо уделять ребенку, если у него избыточная масса тела и он склонен к ожирению или уже с развившимся ожирением. При отсутствии внимания к этому со стороны родителей дети часто переедают. Его нужно ограничивать в питании незаметно, чтобы он не чувствовал себя обиженным. Например, давать не

пшеничный хлеб, а ржаной, причем не только на обед, но и на завтрак и на ужин. В полдник, вместо печенья, вафли или булочки нужно давать какое-нибудь овощное блюдо (овощное рагу или запеканку) или несладкие фрукты, можно к молоку или кефиру просто дать кусочек черного хлеба. По возможности жирный кефир и творог заменять обезжиренным и давать их без сахара. Во время обеда ребенку склонному к ожирению, родители могут предложить двойную порцию салата, в то же время количество супа уменьшить наполовину, так же уменьшить количество гарнира, особенно если он приготовлен из круп, макаронных изделий и картофеля. Крупяной гарнир лучше всего заменять овощным или салатом из сырых овощей. Если в дошкольном учреждении на завтрак, обед или ужин в меню включаются блюда, стимулирующие аппетит (сельдь, икра, бульон), то дома ребенку склонному к ожирению, лучше их не предлагать. А в качестве третьего блюда предложить такому ребенку несладкий сок или отвар шиповника. Родители, наблюдая за тучным ребенком во время еды, они должны обращать внимание на темп их еды, не разрешать торопливое поглощение блюд, нужно есть медленно, тщательно пережевывая пищу и делая небольшие перерывы между отдельными блюдами. Чувство насыщения у них наступит скорее, чем при поспешной еде и при употреблении меньших объемов блюд.

При проведении дома праздников, дней рождений, родители могут приготовить праздничный обед или предложить необычное, интересное блюдо на полдник, лучше приготовить как можно больше блюд из овощей, фруктов, ягод.

К эстетике питания относится и культура еды, напомним о том, как пользоваться столовыми приборами, салфетками, держать чашку.

Успехов вам!

# Какую обувь покупать детям

1. Покупая ботинки, следует мерить их стоя, так как при нагрузке размер стопы увеличивается в длину и в ширину на 0,5 - 1 см. Стопа должна не только входить в обувь, но также иметь в ней соответствующую свободу и пространство.

2. Не рекомендуется покупать поддержанную обувь, а также без конца чинить старую.

3. Обувь должна соответствовать времени года и образу жизни ребёнка, его возрасту и индивидуальной форме стопы.

4. Продольная ось обуви должна проходить по второму пальцу, её подошва не должна быть искривлена.

5. Обувь не должна изменять естественной установки крайних пальцев (мизинца и большого), занимаемой ими при нагрузке, босой стопы. Внутренний край стопы должен составлять одну прямую линию.

6. Ботинок должен иметь закрытый и твёрдый задник. В области возвышения пальцев подошва должна быть эластичной.

7. Желательно, чтобы детская обувь была крепкой, водонепроницаемой, из гибкого и эластичного материала.

Ориентировочные сроки контрольных проверок, не пора ли сменить обувь?	
До 4 лет	Каждые 3-4 недели
До 10 лет	Каждые 8-12- недель
12-15 лет	Каждые 16-20 недель
Свыше 15 лет	Каждые полгода

# Какие пищевые продукты помогают стать закаленным?

1. Черная смородина и шиповник повышают устойчивость организма к охлаждению ОРВИ.

2. Напиток «защиты» - морковный сок. Рекомендуется пить свежий морковный сок от 1 столовой ложки до половины стакана в день, но не более 100г, так как в больших количествах он способен вызвать желтушное окрашивание кожи.

3. Соки являются более чистыми экологическими продуктами. Они быстрее усваиваются организмом (уже через час) и, следовательно, чуть ли не сразу после употребления включаются в обмен веществ, что благотворно влияет на восстановительные процессы организма. В соках много воды, но это поистине живая вода - она обогащена биологически активными веществами растительных клеток.

Все соки обладают общеукрепляющим действием, стимулируют пищеварение и усвоение пищи, а также выводят из организма токсические вещества, в том числе и радиоактивные (морковный и яблочный). Наконец, соки - это ещё и источник витаминов, минеральных солей и многочисленных микроэлементов.

Чтобы повысить защитные силы организма, рекомендуется **прием витаминов.**

Слово «витамин» происходит от латинского «вита»- жизнь.

Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные биохимические и физиологические процессы. Недостаток витаминов в пище или изменение процессов их усвоения приводит к нарушению обмена веществ и, в конечном счете, к развитию гиповитаминозов и авитаминозов. Чтобы достичь определенного уровня насыщенности витаминами, необходимо применять препараты, включающие комплексы витаминов в оптимальных соотношениях, особенно в зимне-весенний период. Кстати, использование поливитаминов по 1-2 драже в день в обычных дозировках в период эпидемии гриппа и гриппоподобных заболеваний снижает заболеваемость не менее чем 2 раза.

# Комплекс физических упражнений для исправления осанки.

1. Лечь на спину, руки в стороны. Опираясь на затылок, руки и таз, прогнуться в груди - вдох, вернуться в и.п. - выдох.

2. И.п.- встать на колени, руками взяться за голени, ближе к пяткам. Сильно прогнуться назад в грудной части, подавая таз вперед, а голову опуская назад - вдох, вернуться в и.п. – выдох.

3. И.п.- лечь на живот, руки за головой согнуты в локтях, ладонями к шее, стопы подсунуть под неподвижный предмет. Поднять туловище вверх - назад, как можно выше разводя локти, наклоняя голову назад, сильно прогибаясь в грудной части - вдох, вернуться в и.п.- выдох.

4. И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Сделать глубокий вдох, наклониться назад как можно ниже, разводя локти, прогибаясь в грудной части и отводя голову назад. Вернуться в и.п.- выдох. Темп медленный.

5. И.п.- сесть на стул (табурет), руки согнуть в локтях, ладони положить на затылок. Сильно прогнуться в грудной и поясничной частях, отпуская голову назад - вдох, вернуться в и.п.- выдох. Темп медленный.

6. И.п.- лечь на живот, руки согнуть в локтях у груди, кистями опереться о пол. Разгибая руки, поднять туловище, не отрывая бедер от пола, сильно прогнуться в грудной части и наклонить голову назад - вдох, вернуться в и.п.- выдох. Темп медленный.

7. И.п.- лечь на спину, руками опереться о пол у головы. Согнуть ноги в коленях, расставив их на ширине таза, - вдох. Опираясь руками и ногами о пол, сделать мостик. Вернуться в и. п. – выдох. Темп медленный.

8. И.п.- поставить два стула спинками внутрь, сесть, ноги развести в стороны шире плеч, туловище наклонить до горизонтального положения. Руки разведены в стороны, лежат на спинках стульев. Покачивание вверх – вниз с прогибанием в грудной части и подниманием головы. Темп средний. Дыхание произвольное.

9. И.п.- стать спиной к стене, ноги на ширине плеч. Наклониться назад - вдох, сильно прогнуться в грудной части, опираясь согнутыми руками о стену до касания ее лбом. Темп медленный, Вернуться в и.п.- выдох.

# Дыхательная гимнастика игрового характера для детей 4-7

## Вводная часть.

Обычная ходьба. Продолжительность ходьбы 40-60-с. Проверяя осанку перед зеркалом, голову не опускать, встать прямо, плечи опустить и отвести назад. Грудную клетку развернуть. Дети выполняют упражнения, в строках стихотворения:

Мы проверили осанку  
И свели лопатки,  
Мы походим на носках  
И пойдём на пятках,  
А затем – как все ребята  
И как мишка косолапый.



## Основная часть.

1. **«Куры».** И.п.- наклониться пониже, свободно свесив руки-«крылья» и опустив голову: вдох - основная стойка, руки к плечам: выдох - наклон вперёд, произнести «тах-тах-тах», хлопывая себя при этом по коленям. Повторять упражнение 3-5 раз.
2. **«Самолёт».** И.п.- основная стойка – вдох - поднять голову, развести руки в сторону ладонями вверх; выдох – поворот в сторону с произношением «ж-ж-ж»; пауза - и.п.
3. **«Насос».** И.п. - основная стойка: вдох - и.п; выдох - наклон в сторону с произношением звука «с-с-с», руки скользят вдоль туловища.

Это очень просто - покачай насос и ты,  
Вправо, влево руками скользят.  
Назад и вперёд наклониться нельзя.

4. **«Большой и маленький дома».** И.п. – основная стойка; вдох - встать на носки, руки вверх, потянуться, посмотреть на руки, выдох - присесть, обхватив руками колени, опустить голову с произношением звука «ш-ш-ш»; пауза - ходьба по залу.  
Повторить 4-6 раз.

У медведя дом большой,  
А у зайки маленький.  
Мишка наш пошёл домой,  
Да и крошка зайнышка.



5. **«Цветы».** И.п.- основная стойка: дети по команде взрослого поворачивают голову направо, налево, наклоняют вперёд, отводят назад; при чтении последней строки стихотворения дети поднимают руки вверх, склоняя кисти над головой.

Каждый бутончик наклониться бы рад

Направо, налево, вперёд и назад.  
От ветра и зноя бутончики эти  
Спрятались быстро в цветочном букете.

Повторить упражнение 6-8 раз.

**6.«Ёж».** И.п. - лёжа на спине, прямые руки вытянуты над головой. Вдох -и.п., выдох - обхватив руками колени, прижать их к груди. Пауза -потянуться.

Вот свернулся ёж в клубок,  
Потому что он продрог.  
Лучик ёжика коснулся-  
Ёжик сладко потянулся.

Повторить упражнение 4-6 раз.

**7. «Трубач».** И.п.- сидя, кисти сжаты, имитируя держание трубы. Поднося руки ко рту, дети произносят стихотворение:

Тру-ру ру, бу-бу-бу!  
Подудим в свою трубу.

**Заключительная часть** *«Катаемся на лыжах».*

Ходьба по залу: выполнять шаг лыжника, одна рука впереди, вторая сзади, через каждые 15-20 шагов выполнять спуск с горы, произнося «ух-х»

Мы идём сейчас на лыжах  
То быстрее, то потише.  
Пусть высокая гора-  
Не боится детвора!

Продолжительность 30-50с. Ходьба с правильной осанкой, упражнение на восстановление дыхания и расслабления.

(Н. И. Крылова «Здоровьесберегающее пространство в ДОУ». 2009 год).





# Комплекс оздоровительных упражнений для горла

(по В. Кудрявцеву и Б. Егорову)

1. «Лошадка». «Вспомните, как звучит по мостовой цоканье копыт лошадки. Цокаем языком то громче, то тише, то быстрее, то медленнее» (20-30 с).

2. «Ворона» «Села ворона на забор, стала громко каркать. То вверх поднимает голову, то в сторону повернёт». (Дети произносят протяжно звук «ка-а-ар» - 5-6 раз).

3. «Змеиный язычок». Стараться длинным «змеиным» языком достать до подбородка (6 раз).

4. «Зевота» Сидя, удобно расслабиться, опустить голову, широко раскрыть рот. Не закрывая его, вслух произнести «о-о-хо-хо-о-о», позевать (5-6 раз).

5. «Веселые плакальщики». Имитация плача, громкие всхлипывания, сопровождаемые резкими, прерывистыми движениями плеч и шумных вдохов без выдоха (30-40 раз).

6. «Смешинка». Попала смешинка в рот. Глаза прищурились, губы радостно раздвинулись и послышались «хохотальные» звуки «ха-ха-ха, хи-хи-хи, гы-гы-гы».

(М. Ю. Картушина «Быть здоровыми хотим»).

# Сонные позы. Ночной индикатор.

Дочитана третья сказка, исполнен последний каприз... наконец-то! Ваше беспокойное сокровище уснуло. Вы подоткнули сползающее одеяло, поправили подушку. Помедлите... Окиньте кровать внимательным взглядом.

Посмотрите, КАК лежит ваш ребенок. Возможно, сейчас вы узнаете нечто интересное...

Конечно, спим мы по-разному. Но, как правило, две "сонные" позы являются основными (доминирующими). Одна из них - для засыпания, другая - для сна.

Первую тело само принимает в момент сладкой дремы, когда сознание только начинает "растворяться", готовясь перейти в сонный мир. Крепко заснув, поворачиваемся по-другому. Вот на эту, вторую позу, нам и следует внимание обратить.

Во сне наше тело всегда принимает то положение, которое дает ему ощущение наибольшей безопасности. Выбор "сонной позы" имеет психологическую основу, то есть выражает истинное отношение ребенка (человека) к себе, людям и событиям, происходящим вокруг него. Тело обычно выбирает положение не просто так, а в зависимости от душевного состояния хозяина. Причем тут прямая закономерность: чем старше ребенок, тем четче это выражено. А если любимая поза меняется - вероятно, что-то меняется и в мировосприятии. По сути, та поза, в которой ребенок спит чаще всего, рассказывает о том, что происходит сейчас в его душе.

Этот тест поможет вам расшифровать послания, передаваемые в пластике спящего тела. Итак, вы подходите ночью к детской кроватке и видите:

## **№1. Ребенок спит**

- а) на спине или на боку, ручки под щечку;
- б) свернувшись тугим калачиком;
- в) вытянувшись на животе;
- г) а кто его знает.

## **№2. Голова устроилась**

- а) на подушке;
- б) зарылась в подушку;
- в) где-то рядом с подушкой;
- г) подушка на голове.

## **№ 3. Вы видите, что ручки**

- а) симметрично расположились или слегка согнуты в локтях и лежат на подушке;
- б) одна расслаблена, другая упруго сжата;
- в) вцепились в игрушку, в подушку, простыню или одеяло;
- г) он/она обнимает себя руками.

## **№ 4. А кисти рук**

- а) расслаблены и открыты, свободны;

- б) сжата одна, открыта другая;
- в) ладони сжаты в кулачки;
- г) прикрывают лицо.

**№ 5. А ноги его/ее**

- а) свободно раскинуты;
- б) одна согнута, другая свободно вытянута;
- в) зацепились за край постели;
- г) переплелись или поджаты к туловищу.

**№ 6. Ваш ребенок обычно спит**

- а) посередке, в самом центре своей кровати;
- б) расположившись по диагонали;
- в) вдоль, поперек - как когда;
- г) притулившись в углу кровати.

**№ 7. Вы хотите поправить одеяло и обнаруживаете, что оно**

- а) как положено: на ребенке;
- б) под ребенком или совсем слетело;
- в) закрутилось вокруг всего тела;
- г) на голове или на туловище, а ноги торчат.

**№ 8. Ваш/ваша наследник/наследница спит, словно**

- а) юный принц или принцесса, свободно и вольно раскинувшись;
- б) как страусенок или как боевой петушок (попой вверх, носом вниз);
- в) свернувшись калачиком, как суслик в норке;
- г) как куколка, закрученная в одеяло.

**№ 9. Он/она держится ночью за что-то?**

- а) нет, даже игрушку выронил;
- б) да, за кровать - руками;
- в) да, за кровать - ногами;
- г) сам за себя.

**№ 10. Обычно в детской кровати царит**

- а) поэтический беспорядок;
- б) порядок, но относительный;
- в) куча мала;
- г) беспредел.

**№ 11. Вы знаете, что он/она точно не спит никогда**

- а) скрутившись в узел;
- б) на спине, раскинув руки и ноги;
- в) на боку, подложив ладошки под щечку;
- г) на животе, распластавшись свободно.

**№ 12. Ранним утром вы обнаруживаете**

- а) одеяло, подушку, ребенка - все в поэтическом беспорядке;
- б) плотный клубок из простыни, одеяла и ребенка в обнимку с подушкой;
- в) ребенка, примчавшегося в вашу кровать;
- г) что поспать у вас больше не выйдет, увы.

Посмотрите, какую букву вы выбирали чаще всего.

**А)** Уверенность и душевный комфорт. Ваш ребенок чувствует себя комфортно. Он принимает мир таким, каков он есть, во всем его многообразии, и уверен, что мир тоже

понимает и принимает его. Он знает свою ценность и полон самоуважения. Страхи его не донимают и не мешают счастливо жить. Он полон самоуважения и знает себе цену, так как уверен в вашей безусловной любви и твердо знает, что всегда может рассчитывать на вашу поддержку и помощь. Ощущение полной безопасности и надежного тыла делает его уверенным и свободным от комплексов человеком.

**Б)** Готовимся к обороне. Вероятно, у вашего ребенка наступил период трудностей, и во сне он часто спасается. От чего? От каких-то противоречий и тревожных моментов. Вероятно, сейчас у него конфликт, связанный со взаимоотношениями (не обязательно с вами, источником напряжения могут быть другие взрослые или его ровесники, например, в школе, в детском саду). Сейчас ему кажется, что мир агрессивен, и потому он так напряжен и готовится к обороне. При этом он пытается скрыть свои чувства от взрослого дневного мира. Возможно, это происходит потому, что побаивается: а вдруг его эмоции не понравятся вам? В общем, человека уже тревожат проблемы, которые он не может решить самостоятельно.

**В)** Не уверен в себе. Похоже, ваш ребенок не уверен в себе и своих силах, возможно, он даже растерян, встревожен, настороже. Почему? Он боится неожиданностей и изо всех сил старается их избежать. Пытаясь контролировать себя и других, боится расслабиться по-настоящему. Любые перемены вызывают напряжение и дискомфорт. Он теряется и старается ухватиться за кого-то из близких (что само по себе неплохо), но, к сожалению, при этом он не учится рассчитывать на себя. Одновременно хочет независимости, и страшно: "А вдруг я останусь один, без поддержки?" Все это вызывает в душе ребенка путаницу, делая его уязвимым. Он, как бутон, который боится раскрыться полностью, чтобы превратиться в прекрасный цветок.

**Г)** Пленник беспокойства. Сейчас у ребенка фаза борьбы - то ли с собой, то ли с вами. Наверное, в последнее время частенько случаются ситуации, которые не устраивают его. Но он почему-то вынужден смиряться с ними. (Вот вопрос: почему?) По каким-то причинам он не может открыто выразить свои истинные потребности, потому прибегает к наивному протесту: "Ничего не вижу, ничего не слышу" и знать ничего не хочу. В сущности, он - пленник беспокойства, и это беспокойство передается ему от вас. Крохе не хватает ощущения надежности. И только вы в силах дать ему это. И тогда ребенок сможет спокойно, без чрезмерного напряжения, учиться и развиваться, и радостно идти по жизни.

Вспомните для начала, что сонная поза, как правило, только отражает то, что сейчас происходит в нежной детской душе. И, возможно, такие подсознательные реакции - еще не указание на серьезную проблему, а только начало проблем.

Чем ровнее тело во сне и симметричней руки и ноги - тем "приспособленной" к миру ребенок. И наоборот. Чем "закрученной" сонная поза - тем больше у ребенка проблем. "Раскрутите" ребенка.

Нет, не физически. Если вас что-то расстроило, конечно, вы можете уложить ребенка иначе. Но этого недостаточно, чтобы проблему решить.

Помогите растущему человеку успокоиться, разобраться, разрешить конфликт - и тело ответит на это спокойной позой и спокойным сном.

Минимальная терапия в этом случае - выслушать малыша и показать, что вы его любите, понимаете и готовы прийти на помощь всегда, когда он вас попросит. И если вы все сделали правильно, то увидите, что в эту ночь ваш дорогой человек будет спать спокойнее и в более расслабленной позе. (Даже груднички понимают, что родители хотят сказать, когда повторяют: "Мама тебя любит и защитит, спи спокойно!")

Постарайтесь понять ребенка, почувствовать его состояние и переживания. Постарайтесь на них откликнуться. Иногда для этого достаточно просто посмотреть на мир глазами детей. Что мешает вашему ребенку чувствовать себя комфортно, чего он опасается, что тревожит его? Чего он боится

Нашим детям нужны внимание и понимание. А еще наше терпеливое и доброе участие. И любовь. И тогда и ночи будут спокойными, и счастливыми дни.

# Развивайте чувство безопасности у дошкольников

Ваш ребенок будет чувствовать себя в большей безопасности, если Вы будете последовательны, надежны, вежливы и отзывчивы. Эти качества особенно важны для родителей детей дошкольного возраста, потому что у детей вырабатывается чувство веры в себя и в людей, которые играют важную роль в их жизни. Именно это чувство доверия ляжет в основу дальнейшего обучения, социальных навыков, приспособляемости, а также эмоционального развития. Дети также укрепляют свою привязанность к родителям.

Надежным родителям можно доверять и они всегда могут ответить на вопросы и помочь ребенку решить проблемы. Показывая свою надежность, родители помогают ребенку обрести доверие, которое необходимо детям для того, чтоб исследовать окружающий мир. Родители, которые напротив показывают детям свою ненадежность, заставляют детей проявлять недоверие к окружающему миру.

Последовательные родители устанавливают правила, следуют им и не нарушают правила, а принимают их последствия. Они не принимают решений под воздействием гнева или раздражения. Они сдерживают обещания. Они не дают обещаний, которых не могут сдержать. Дети понимают, что мир предсказуем и жизнь становится более приятной, если следовать определенным правилам. Когда родители не последовательны, дети не знают чего ожидать и очень часто боятся своих родителей, потому что они не могут предсказать реакцию родителей на свое поведение. Такие дети становятся замкнутыми, зависимыми и не верят в свои возможности и правильность своего выбора. Как результат они могут плохо вести себя, потому что будут уверены, что соблюдение правил не приведет к предсказуемому результату.

Вежливые родители учитывают чувства детей, их желание выбирать и контролировать, а также их независимость. Они не стыдят ребенка за поведение, не смеются над ним, и не корректируют его поведение. Такие родители всегда показывают ребенку, что для них очень важны чувства и идеи детей. Такое отношение помогает детям развить позитивную самооценку, что окажет позитивное влияние на их дальнейшую жизнь. Отзывчивые родители помогают ребенку при необходимости и показывают ребенку свою безграничную любовь и привязанность. Они внимательно слушают ребенка и отвечают на его вопросы. Отзывчивые родители поощряют любопытство ребенка и проявляют интерес к его вопросам. Это прививает ребенку любовь к новым открытиям и помогает ребенку установить здоровые взаимоотношения с окружающими.

# Профилактика заболеваний

- Сообщать медсестре детского сада о малейших признаках нездоровья ребенка накануне посещения детского сада.
- Об отсутствии ребенка в детском саду необходимо предупредить по тел.: ...
- Если ребенок отсутствует в детском саду по болезни, либо по какой-то другой причине более 3-х дней, то родители обязаны предоставить справку от врача-педиатра.
- Если ребенок, пришедший в группу, проявляет признаки болезни, педагог имеет право не допустить данного ребенка в группу без осмотра медсестры.
- Если ребенок заболел в детском саду, врач или медсестра изолируют его, и он находится в изоляторе до приезда родителей. Время нахождения ребенка в изоляторе не должно превышать 2-х часов.
- Все прививки, необходимые по возрасту, должны быть сделаны. Без прививок ребенок в группу не допускается.
- При проведении плановой вакцинации, родители должны дать письменное согласие на проведение прививки в детском саду. Если ребенок прививается в другом учреждении, родители обязаны сделать прививки в течение недели. В случае медицинского отвода от прививок, необходимо предоставить справку от лечащего педиатра.
- При направлении ребенка медработниками детского сада на какие-либо бактериологические исследования родители обязаны осуществить его в течение 7 дней.
- Родители должны выполнять все мероприятия (оздоровительные, профилактические, восстановительные - после болезни), назначенные врачом-педиатром.
- С целью ранней диагностики туберкулеза, ежегодно (1 раз в год) в учреждении детям ставится в\к проба Манту. Отсутствующим детям необходимо ее сделать в поликлинике по месту жительства.
- После летнего отдыха предоставляется справка от педиатра о состоянии здоровья ребенка, и результаты анализа на энтеробиоз

# Нарушение осанки у детей

Нарушение осанки влияют на рост и развитие ребенка. Не следует считать это мелочью, не требующей внимания, с возрастом исправить их становится все труднее. Помните, что нарушения осанки ухудшают работу многих органов и систем. Дети при этом, как правило, страдают понижением зрения, заболеваниями органов дыхания, нервной системы, пищеварения. У них отмечаются быстрая утомляемость и плохое самочувствие. Во время письма или чтения повышается статичное напряжение, связанное с поддержанием относительно неподвижной позы, снижается двигательная активность.

Что же такое осанка? Это привычное положение во время движения и покоя, умение держать свое тело. Правильная осанка формируется с раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Различные нарушения осанки у детей не столь уж редки. Коротко остановимся на них.

**Вялая осанка** — голова опущена, плечи сведены, лопатки отстают от спины, ноги слегка согнуты в коленях.

**Сутуловатость** — голова выдвинута вперед, плечи сильно сведены, живот выпячен.

**Лордотическая** — увеличен прогиб поясничного отдела позвоночника.

**Кифотическая** — спина круглая, плечи опущены, голова наклонена вперед, живот выпячен.

Причинами нарушений могут быть общая ослабленность организма, нерациональная организация режима, нарушение зрения, понижение слуха, недостаточность общего физического развития и малая двигательная активность. Следует помнить, что позвоночник ребенка легко деформируется под влиянием самых разных причин: прогибающаяся кровать и мягкий матрац, высокая подушка.

Если Вы заметили у ребенка нарушение осанки, обратитесь в детскую поликлинику к специалисту для получения квалифицированной помощи.

**Вот самые простые рекомендации по предупреждению нарушения осанки:** посмотрите, за каким столом занимается, рисует ваш ребенок, не приходится ли ему тянуться до стола или, наоборот, сгибаться в неудобной позе. Стол и стул должны соответствовать росту ребенка. Стул лучше придвинуть к столу так, чтобы грудь не упиралась в край стола, это затрудняет дыхание. Не позволяйте ребенку поджимать под себя ногу, в таком положении полностью нарушается равновесие.

**Самые лучшие средства для профилактики нарушений осанки:** утренняя гимнастика; закаливание; достаточное освещение и правильно подобранная мебель; постоянное наблюдение за позой ребенка во время игр и занятий; специальные комплексы упражнений.



# Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!

Закаливание, наверное, самый мощный фактор защиты от простудных заболеваний и не только. Т.к. закаливание увеличивает устойчивость организма в целом. Нервная система становится более устойчивой к психологическим нагрузкам, умственным. И это далеко не все плюсы. Закаливать можно как уже взрослых детишек, так и новорожденных.

Закаливаться должны не только дети, но и их родители. Идеал, когда вся семья проводит закаливание. Если ребенка будут обливать холодной водой, или натирать снегом, а мама в этот момент будет думать, как бы мое чадо не заболело... ни к чему хорошему это не приведет! Так что родители, начинайте с себя! К примеру, всей семьей отправляйтесь в Спа салон. Сегодня ведь во многих оздоровительных центрах есть бассейны для малышей и даже гидромассажные детские ванны. Кроме того, спа салоны Москвы имеют опытных инструкторов и мед персонал для работы с детьми. Профессионалы подскажут вам, какие спа процедуры можно проводить ребенку, как правильно закаливать.

При проведении закаливания нужно соблюдать 2 правила! Это системность и постепенность! Всегда сначала выбирается один из факторов воздействия, закрепляется результат, а уже потом добавляется второй, третий.

Закаливание лучше всего начинать летом, когда сама погода способствует закаливанию, и оно проходит естественным путем, гуляя, играя на улице, ребенок уже закаливается. Но если все проводить организованно, то можно увеличить эффект. Начните с обычных воздушных и солнечных ванн, затем постепенно добавляйте водные процедуры, от простого растирания, хождения босиком, по гальке, гальке в воде, обливания, купания и контрастных процедур (баня, обливание или купание в холодной воде). Объединяйте все с физическими упражнениями. Проводите все весело, в игровой форме.

Но надо обязательно помнить, что эффект от закаливания не долгий и длится не больше месяца. То есть, закаливание должно быть постоянно. Если вы летом закаливали ребенка, а осенью прекратили, то зимой у вас ребенок будет болеть. Закалки у него уже не будет! Если вы перешли к водным процедурам, то их продолжайте в любое время года.

Но надо помнить, закаливающие процедуры не проводят больным детишкам, сильно ослабленным. После болезни нельзя сваливать на ребенка полный куш, того чего он уже имел, начинается все с начала! Есть интересная методика закаливания мороженым!

# Чем занять больного ребенка

Скоро осень, пора листопадов и детского насморка. Часто случается так, что детский организм, привыкший к летнему теплу, реагирует на смену температуры очень бурно. Как правило, это выражается различными простудными заболеваниями и мы вынуждены брать отпуск, чтобы следить за состоянием нашего приболевшего чада. После пары дней проведенных в компании больного, но по-прежнему крайне активного ребенка, у каждого родителя возникает вопрос, чем занять больного малыша? Разумный ответ – сном. Но вот как этот сон вызвать? В этом мы и постараемся разобраться в данной статье.

Лучшим вариантом, для родителя, уставшего от бесконечных вопросов и однообразных игр, устроить ребенку просмотр какой-нибудь долгой сказки, например всех частей Смешариков или чего-то подобного. Но лучше не просто включить фильм и начать его смотреть, а устроить малышу представление, чтобы заинтересовать его. Можно сказать, что сейчас вы поиграете в кинотеатр, это к примеру. Далее, можно заказать какую-нибудь еду, пицца будет в самый раз, конечно, если нет никаких ограничений в питании. Сделайте маленький праздник заболевшему малышу, ведь положительные эмоции во время болезни необходимы. Пицца - один из вариантов. Благо доставка пиццы осуществляется в течение 10 минут, этого времени вам хватит, чтобы соорудить зрительский зал. Сделать это можно из подушек или же просто зашторив окна, удобно разместиться на диване, а когда пицца будет у вас, начать смотреть фильм. Будьте уверены, на второй половине малыш заснет, и вы свободно сможете заняться своими делами.

Существует еще масса интересных способов, как занять больного ребенка, например, это может быть игра в шалашики. Необходим обычный кухонный стол, хотя подойдет и любой другой, главное, чтобы вы умещались под ним и ребенку места хватало. Поверх стола ложится скатерка или простынь, так, чтобы края свободно свисали, под сам стол можно поставить светильник (в квартире должно быть темно, окна необходимо зашторить) и пару мягких подушек, чтобы было удобно. Далее все зависит от вашей фантазии, а именно, можно долго рассказывать малышу интересную историю, тон голоса при этом должен быть плавучий, убаюкивающий. Если таланта рассказывать истории вы у себя не обнаружили, можете почитать чаду книжку, только смотрите, не усните сами.

Это только пара примеров, как можно убаюкать ребенка, каждая мама знает не один десяток способов. Главное помнить, когда возникает вопрос, чем занять больного ребенка, ответ должен быть найден сразу, и он должен быть категоричен – покой и сон, ведь сон-это здоровье, а чем быстрее выздоровеет ваш малыш, тем быстрее вы сможете вернуться к привычной жизни.

# Родителям на заметку: насморк

Насморк – это типичная защитная реакция организма на попадание в него вирусов возбудителей инфекционного заболевания. Как известно, дыхательная система, нос и рот в частности, являются входными воротами, через которые в наш организм устремляется бесчисленное множество вирусов и бактерий. Соответственно насморк, это результат функционирования оборонительной системы носа. Специальные железы выделяют богатую муцином (клейкое вещество) и лизоцимом ( природный антисептик) слизь, благодаря которой, большая часть микробов погибает еще на подступах к важным органам.

Насморк является следствием простуды или вирусной инфекции. Естественно, насморк желательно не допустить. Чаще всего дети простужаются либо в результате перегрева, либо переохлаждения. Поэтому важно одевать ребенка на прогулку в соответствии с погодой, и использовать хорошие коляски, с плотным тентом, например коляски capella.

Некоторые родители всеми силами стараются избавить малыша от заложенности носа, капая различные средства, блокирующие работу слизистых желез. Этого делать ни в коем случае нельзя, наоборот, необходимо поддерживать необходимое количество слизи в этот период, убирая излишки с помощью носового платка. Слизь может пересохнуть и естественным путем, что может привести к развитию заболевания. Чтобы этого не произошло необходимо увеличить количество потребляемой жидкости и обеспечить приток свежего, прохладного воздуха. Напомним, слизь в носу, сохнет при температуре 22 градуса.

Для того, чтобы облегчить малышу дыхание и в то – же время исключить пересыхание слизи, можно применять физраствор в виде капель. Продается он в любой аптеке, отпускается без рецепта, применять можно в неограниченных количествах, капать лучше по три- четыре капли в ноздрю с интервалом 20-30 минут.

Так же в качестве вспомогательного средства можно применять препарат эктерицид, маслянистый раствор, обладающий отличными дезинфицирующими свойствами , попадая в нос, данное средство предотвращает высыхание слизи обволакивая слизистую оболочку тонким масляным слоем. Применять лучше всего по 1-2 каплям с интервалом в 2 часа.

Запомните, на первых этапах любого инфекционного заболевания, первым шагом ответственного родителя, должен быть звонок участковому врачу, особенно это касается мам и пап, под чьей ответственностью находится ребенок младше семи лет. Ни в коем случае не занимайтесь самолечением, ведь даже самые качественные препараты, обладают побочными действиями и неправильная дозировка или неверный диагноз, способны привести к тяжелейшим последствиям. Будьте осторожны.

# Укрепляем иммунитет ребенка

Как гласит народная мудрость "Дети без болезней не растут". С этим трудно спорить. Избежать простудных заболеваний у детей практически невозможно. Но вот протекают эти заболевания у всех детишек по разному. Кто-то, протемпературив и покашляв несколько дней в году, быстро возвращаются к нормальной активной жизни. А некоторые, выздоравливают долго и, не успев отойти от лечения одной болезни, тут же подхватывают новую инфекцию. Как правило, объясняется такое состояние здоровья ребенка ослабленным иммунитетом.

Наиболее распространенная напасть среди детей - это острые респираторные заболевания (или—ОРЗ). Как только начинаются осенние дожди и солнышко появляется все реже, детишки начинают кашлять и чихать. ОРЗ - это острое инфекционно-воспалительное заболевание органов дыхания. У ослабленных детей обычный насморк часто превращается в затяжную болезнь. Эффективных лекарственных средств для лечения респираторных заболеваний существует достаточно. Однако известно, что гораздо лучше предотвратить болезнь, нежели ее лечить.

Перво-наперво перестаньте "упаковывать" ребенка в жаркую тяжелую одежду. Дети активно двигаются, и одежда не должна им в этом мешать. Гораздо опаснее если малыш вспотеет, вот тогда простуда неизбежна.

Отличный способ предотвратить простудные заболевания и укрепить иммунитет - принимать иммуностимуляторы. Одним из эффективных средств для профилактики и лечения воспалений дыхательных путей является БРОНХО-МУНАЛ®. Его назначают детям с ослабленным иммунитетом и подверженным частым ОРЗ. Причем принимать бронхомунал можно и как профилактическое средство, не дожидаясь, когда ребенок начнет кашлять, так и во время болезни, для быстрого выздоровления. Бронхомунал по своему действию на организм подобен вакцине, так стимулирует защитные свойства организма и укрепляет иммунную систему. Но в то же время, действует гораздо мягче.

Многие родители последнее время становятся яростными противниками любых прививок и вакцинации. Стоит отметить, что в некоторых случаях, они правы. Однако, не имея медицинского образования, основывая свое мнение лишь на публикациях в СМИ, не долго и совершить ошибку. К примеру, известны случаи, когда детям не была сделана вовремя реакция Манту и это привело к печальным последствиям и долгому стационарному лечению.

Если та или иная вакцина вызывает у вас сомнение, если вы знаете, что ваш малыш часто болеет, обращайтесь за советом к детскому врачу. Не стоит искать советов на родительских форумах. Ведь если что-то помогло или наоборот навредило одному ребенку, вовсе не означает, что тоже самое произойдет и с вашим малышом.

# Режим будущего школьника

Школа предъявляет первокласснику большие требования. Ребенок включается в систематический учебный труд, у него появляются новые обязанности и заботы, ему приходится подолгу находиться без движения. Организуя режим для ребенка, родители могут успешно подготовить его к обучению в школе.

Для детей правильно организованный режим — условие не только сохранения и укрепления здоровья, но и успешной учебы.

**Режим** — это рациональное и четкое чередование сна, еды, отдыха, различных видов деятельности в течение суток. Рассмотрим подробнее составные части режима.

Огромное значение в поддержании работоспособности первоклассника имеет **сон**. Для детей 6—7 лет нормальная продолжительность сна—10—12 ч. Недостаточная продолжительность сна вредно отражается на нервной системе ребенка: понижается деятельность коры головного мозга в ответ на раздражение.

Но для полноценного отдыха центральной нервной системы и всего организма важно обеспечить не только необходимую продолжительность, но и достаточную глубину сна. Для этого нужно следующее:

- приучить ребенка ложиться и вставать в одно и то же время. Когда ребенок ложится спать в определенный час, его нервная система и весь организм заранее готовятся ко сну;
- время перед сном должно проходить в занятиях, успокаивающих нервную систему. Это могут быть спокойные игры, чтение;
- перед сном необходимо проветрить комнату. В момент засыпания ребенка, а также во время его сна нужно создать спокойную обстановку (устранить яркий свет, выключить телевизор или радиоприемник, перестать громко разговаривать);
- ребенок должен спать в просторной, чистой, не слишком мягкой постели.

## **Питание.**

Пища нужна ребенку не только для выработки энергии и восстановления разрушенных в процессе жизнедеятельности веществ и клеток, но и для построения новых клеток и тканей. В организме ребенка процессы роста происходят особенно интенсивно. В пище должны содержаться в правильном соотношении все вещества, которые входят в состав тканей человеческого организма: белки, жиры, углеводы, минеральные соли и витамины.

- *Белки*, содержащиеся в молоке, мясе, рыбе, яйцах,— основной источник материала для построения тканей.
- *Жиры* служат прежде всего для покрытия энергетических затрат, из них образуется жировая ткань в организме. Но избыточное количество жира в питании ведет к нарушению обмена веществ. В пище детей должны содержаться жиры животного и растительного происхождения.
- *Углеводы*, имеющиеся в сахаре, крупе, картофеле и мучных продуктах, в основном обеспечивают организм энергией. Если потребление углеводов избыточное, то часть их превращается в жиры.
- *Минеральные вещества и витамины* способствуют нормальному росту, развитию и жизнедеятельности организма, обмену веществ.

# Гигиена полости рта

Уважаемые родители!

Детские стоматологи взяли на себя заботу о здоровье полости рта каждого ребенка. Но не только от их старания зависит успех. Если в Вашей семье есть стоматологические заболевания (много кариеса зубов, заболевания десен, неправильный прикус), если в период беременности мать ребенка перенесла какие-либо заболевания, принимала лекарства, страдала токсокозом, то у малыша уже есть повышенный риск стоматологических заболеваний. Мы постараемся снизить его.

Но есть целый ряд не менее существенных причин, которые приводят к развитию заболеваний полости рта. Родители могут не обратить на них внимания, просто не зная о их роли. Например, вредные привычки ребенка (дыхание через рот, сосание кулачка, неправильная поза во сне, чрезмерное употребление пустышки, неправильное использование бутылочки, ложечки для кормления малыша и т. д.) создают условия для развития стоматологических заболеваний, которые проявляются гораздо позже - в школьном возрасте, когда их лечение оказывается сложным и требует много времени.

Чтобы проверить и своевременно позаботиться об устранении врожденных наследственных пороков в развитии зубочелюстной системы, вредных привычек, узнать, как кормить ребенка, предотвратить вредные привычки, для того, чтобы своевременно провести профилактику заболеваний зубов, десен (покрыть зубы лаком, научиться правильно чистить зубы и т. д.), необходимо первое знакомство провести на первом году жизни ребенка. Для этого надо посетить детскую стоматологическую поликлинику.

Родители, получив первую порцию информации по сохранению и укреплению здоровья ребенка применительно к его возрасту, должны регулярно выполнять рекомендации и посещать комнату здорового ребенка и детского стоматолога.

Соблюдая последовательность выдачи информации, участковый врач-стоматолог основывается на психологических особенностях восприятия знаний ребенком. Участниками учебно-воспитательной профилактической работы являются: сначала мама и семья, затем воспитатели детских дошкольных учреждений и дети, потом учителя и вожатые (шефы) и, наконец, сам ребенок и пропагандисты программы гигиенического обучения в школе [сандружины, санпосты, студенты медицинских вузов, гигиенисты), старшеклассники в период производственной практики и др. Однако роль у каждого из них будет своя.

В период ясельного и дошкольного возраста воспитательная работа ложится на плечи воспитателей, которые научат, откорректируют или повторят, «как надо сделать» (гимнастику, почистить зубы, ополоснуть рот после еды, как сидеть за столом и т. д.), используя силу коллективного примера. Основной задачей в этот период является регулярное повторение навыков с целью выработки условного рефлекса.

В младшем школьном возрасте участниками программы гигиенического воспитания становятся учитель и вожатый. Основной задачей этого периода является воспитание уважительно-ответственного отношения к профилактическим мероприятиям.

Учителю необходимо всячески содействовать проведению профилактических мероприятий и быть активным его участником. Например, ежедневный контроль за гигиеническим состоянием рук, ушей, полости рта, проведение лечебно-профилактических мероприятий в кабинете стоматолога или в кабинете гигиены полости рта и т. д.

Это нельзя относить к разряду дополнительной нагрузки для учителей, воспитателей, а также семьи, так как это прямо относится к системе просвещения молодого поколения. Эрудиция, начитанность, умение вести себя за столом, в обществе и т. д. должны сочетаться с внутренней культурой человека, частью которой является и гигиена.

В предпубертатном и пубертатном периоде необходимо учитывать легкую ранимость личности ребенка и вопросы гигиенического воспитания решать на уровне индивидуального общения врач— пациент или гигиенист —ребенок. Главной целью учебно-воспитательной работы по санитарному просвещению является перевод знаний в сферу привычки.

Для достижения этой цели необходим контроль знаний и навыков. Уже в комнате здорового ребенка параллельно с просветительной деятельностью медицинских работников должен быть введен контроль за реализацией полученной информации. На этом уровне контроль может быть осуществлен методом анкетирования родителей для оценки знаний по общим вопросам профилактики стоматологических заболеваний у детей. Эффективность выполнения рекомендаций по профилактике стоматологических заболеваний контролируется " с помощью скрининг-программы обследования ребенка у стоматолога.

На следующем этапе реализации профилактической программы у дошкольников контроль осуществляется методом наблюдения стоматологом за систематической оздоровительной работой в детских дошкольных учреждениях. А контроль эффективности этой работы осуществляется с помощью скрининг-программы обследования ребенка и путем наблюдения за поведением детей во время сна, игр, за едой и т. д.

В школе необходим контроль за регулярным проведением уроков здоровья и других форм санитарно-просветительной работы. Эффективность также определяется с использованием скрининг-программы. Уровень знаний ребенка по этому вопросу определяется методом анкетирования.

Проследить последовательность проведения санитарно-просветительной работы можно на примере воспитания навыков по гигиене полости рта. Зарождение навыка по гигиене полости рта происходит в возрасте 2 лет при участии мамы (семьи) и кабинета гигиены полости рта детской стоматологической поликлиники. Формирование навыка как стойкого условного рефлекса является задачей детских дошкольных учреждений и кабинета гигиены полости рта детской стоматологической поликлиники.

Коррекция полученных навыков с целью качественного выполнения процедуры, а затем и с учетом стоматологического статуса становится задачей школьного стоматолога и кабинета гигиены полости рта в школе. Наряду с этим кабинеты гигиены полости рта могут создаваться в специализированных отделениях детской стоматологической



поликлиники, например, в ортодонтическом. Таким образом, кабинет гигиены полости рта в детской стоматологической поликлинике становится неотъемлемой частью детской стоматологической службы. Задачами работы кабинета являются:

- обучение детей и родителей правильной методике чистки зубов, так как родители не всегда владеют ею;
- контроль за приобретенными навыками;
- обучение родителей контролю за приобретенными ребенком навыками;
- консультативная помощь по выбору индивидуальных средств гигиены полости рта;
- выполнение лечебно-профилактических процедур (реминера-лизирующая терапия) при лечении начальных форм кариеса, заболеваний пародонта и зубочелюстных аномалий;
- воспитание культуры общения «врач-стоматолог— пациент». Таким образом, в кабинетах гигиены полости рта детских стоматологических поликлиник проводится воспитание детей на уровнях знания, умения и навыка.

Учитывая, что воспитание условного рефлекса, привычки или умения наиболее эффективно, т. е. возможно в оптимально короткие сроки, у детей раннего и дошкольного возраста (преимущественно до 3 лет), необходимо уделить максимум внимания воспитанию детей младшего возраста.

# Грипп - это серьезно!

Грипп — высококонтагиозное (очень заразное) острое вирусное заболевание с воздушно-капельным механизмом передачи, протекающее с лихорадкой, общей интоксикацией, преимущественным поражением верхних дыхательных путей, частыми осложнениями. Грипп — тяжёлое заболевание, способное вызвать осложнения у лиц любого возраста и состояния здоровья.

Заболевание характеризуется одновременным поражением большого числа людей в одном регионе, что приводит к высокой обращаемости за медицинской помощью и наносит огромный экономический ущерб, как отдельным лицам, так и обществу в целом.

Дополнительные затраты, связанные с потерей трудоспособности (по причине заболевания гриппом) у работающих пациентов, во время годов эпидемий гриппа превышают затраты, связанные со всеми другими острыми заболеваниями.

Ежегодно гриппом болеет около 10% населения. Гриппом болеют люди любого возраста, но наибольшее количество заболевших (37%) наблюдается среди детей в возрасте от 1 до 14 лет. Заболевание у лиц, достигших возраста 65 лет и старше, чаще регистрируется во второй половине эпидемии. Более чем 95% смертности, связанной с гриппом, приходится на лиц этой возрастной группы. Повышение заболеваемости и смертности у пациентов этого возраста преимущественно связано с большей распространенностью среди них хронических заболеваний сердечно-сосудистой и бронхолёгочной систем.

Грипп характеризуется сезонностью: в России и других районах Северного полушария максимум заболеваемости гриппом приходится на осенне-зимние месяцы. На возникновение эпидемий оказывает влияние большая скученность людей в закрытых помещениях во время холодной и влажной погоды. Продолжительность эпидемии гриппа обычно составляет 3-6 недель.

Больной гриппом заразен для окружающих с конца инкубационного и в течение всего лихорадочного периода, особенно в первые 1-2 дня после начала заболевания. Передача вируса гриппа осуществляется воздушно-капельным путем при дыхании, чихании, кашле, разговоре. Существует вероятность передачи инфекции через предметы обихода, соски, игрушки, бельё, посуду. После 5-7 дней течения заболевания больной становится практически неопасным для окружающих.

Различают вирусы гриппа А и В, однако вирусы часто мутируют (меняют свою генетическую структуру), что приводит к образованию новых штаммов и подтипов вирусов, которые почти ежегодно вызывают новые эпидемии.

## ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

Основной целью профилактики гриппа является уменьшение числа нуждающихся в медицинской помощи и сохранение трудоспособности взрослых.

Согласно рекомендациям ВОЗ, основными средствами предупреждения гриппа являются вакцинация и химиопрофилактика.

Вакцинация — основной метод профилактики гриппа. Состав противогриппозных вакцин непостоянен, зависит от изменения антигенной структуры вирусов гриппа, выявляемых в эпидемических очагах, и ежегодно обновляется в соответствии с рекомендациями ВОЗ. Для лиц различных возрастных групп применяются разные типы вакцин. Профилактика гриппа с помощью вакцинации может предотвратить высокую заболеваемость гриппом. В случае возникновения заболевания у привитых течение болезни более благоприятное, что снижает риск постгриппозных осложнений и смертность, особенно у пожилых людей и детей раннего возраста.

Вакцинация рекомендуется всем лицам, начиная с 6 месяцев. Оптимальное время для проведения вакцинации против гриппа — период с сентября по декабрь, время выработки антител занимает около 2-4 недель. Если вакцинация не была проведена вовремя, то прививку можно сделать и после начала эпидемии гриппа, но она может оказаться неэффективной, так как на момент прививки пациент, сам того не зная, может быть уже инфицирован вирусом (т.е., находиться в инкубационном периоде).

Иммунитет держится на высоком уровне в течение нескольких месяцев, начиная ослабевать спустя 6 месяцев после вакцинации. Для обеспечения полноценного противогриппозного иммунитета необходима ежегодная вакцинация.

Современные вакцины хорошо переносятся и не дают осложнений. 95% вакцинированных не имеют никаких жалоб, либо отмечают лишь незначительный дискомфорт после прививки.

Категории людей, которым из-за состояния здоровья, профессии и других причин вакцинация показана в первую очередь:

- лица старше 65-летнего возраста, вне зависимости от наличия или отсутствия хронических заболеваний;
- медицинские работники и члены их семей;

- руководители наиболее важных служб, которые имеют постоянные и частые контакты с большим количеством людей;
- производители вакцин;
- дети и пожилые люди, страдающие хроническими заболеваниями, часто болеющие ОРВИ.

Другие группы лиц, которым необходима вакцинация:

- работники сферы обслуживания;
- дошкольники, посещающие детские дошкольные учреждения, воспитанники детских домов, домов ребенка, школ-интернатов, а также школьники, студенты и все, кто проводит много времени в больших коллективах;
- часто посещающие территории с высокой заболеваемостью гриппом;
- посещающие тропики в любое время года (там грипп может возникать в течение всего года);
- не имеющие возможности долго находиться дома в связи с профессиональной занятостью;
- посещающие Южное полушарие в период с апреля по сентябрь (именно на этот период приходится всплеск гриппа в Южном полушарии);
- все, кто хочет защитить себя от болезни.

Химиофилактика.

Вирусоспецифические противогриппозные химиопрепараты эффективны как для профилактики, так и для лечения гриппа. Они могут служить дополнением к вакцинации. Для предотвращения развития устойчивости вируса к препаратам химиофилактику следует проводить только по показаниям. Самолечение недопустимо, так как эти препараты, как и другие лекарственные средства, имеют свои противопоказания и побочные эффекты.

Основные варианты химиофилактики:

- профилактика гриппа в организованных коллективах;
- защита вакцинированных лиц в период между введением вакцины и развитием защитного иммунитета;
- профилактика среди лиц, контактировавших с больными гриппом;
- продолжительная профилактика в группах риска на протяжении всей эпидемии.

Будьте здоровы!

# Профилактика простудных заболеваний

В современном мире грипп остается глобальной инфекцией. Эпидемия гриппа опасна не только высокой смертностью, но и быстротой распространения. При этом наибольшему риску заражения подвержены дети.

По данным Всемирной организации здравоохранения по всему миру ежегодно во время сезонных эпидемий только тяжелыми формами гриппа заболевает от 3 до 5 млн чел., а умирает от 250 до 500 тыс. чел. Более 200 разновидностей вирусов Вирус передается воздушно-капельным путем. Опасность гриппа и многих острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) заключается в том, что под влиянием вирусов развиваются вторичные иммунодефициты. Это приводит к снижению сопротивляемости организма. В результате возникают осложнения: воспаления бронхов (бронхиты, бронхопневмонии) и легких (пневмонии), отиты, гаймориты и другие заболевания вирусной этиологии. Эти заболевания опасны для детей до двух лет и престарелых с хроническими бронхо-легочными сердечно-сосудистыми заболеваниями. После перенесения гриппа обостряются хронические болезни: ревматизм, туберкулез, сердечно-сосудистые заболевания, диабет.

Вирусы гриппа по современной классификации разделены на три типа: А, В и С. Наибольшую опасность представляют вирусы гриппа типа А, к которому относится и вирус гриппа А(Н1N1), называемый «свиным гриппом». Наиболее эффективным и научно-обоснованным методом профилактики гриппа остается вакцинация. Эффективность терапии всеми противовирусными препаратами зависит от своевременности начала их применения. Не позже чем на 1-2-й дни заболевания. Против гриппа вакцинация была регламентирована приказом Минздрава РФ от 17.01.06г. №27, которым предусмотрена ежегодная вакцинация детей с 6 месяцев.

## Рекомендации

Для укрепления защитных сил организма необходимо закаливание. Чем объясняется целебное действие холода на организм человека? Холодовые процедуры положительно воздействуют на сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную и центральную нервную системы. Повышается тонус мышечной системы, жизнеспособность, бодрость, снижается утомляемость, исчезает плохое настроение. Эффекты закаливания приносит в том случае, если оно проводится с соблюдением определенных правил:

необходимость психологического настроя;

систематичность;

правило контрастных температурных воздействий (нужно учитывать сезон — не стоит начинать закаливание весной и осенью)

правило постепенности;

правило комплексности — должно быть активным и пассивным;

правило индивидуализации;

закаливание должно приносить радость.

Приведенные правила помогают человеку верно подобрать средства закаливания. Эффективными средствами закаливания являются обливание тела холодной водой и контрастный душ, хождение босиком, русская баня, финская сауна. Рекомендуемая частота посещения бани — один раз в неделю. Если ребенок не готов к холодным процедурам, есть альтернатива — горячие обтирания. Различия между простудой и простудно-инфекционными заболеваниями. Простуда чаще всего поражает лишь дыхательную систему: носоглотку, горло, верхние дыхательные пути. При инфекционных заболеваниях отмечается высокая температура, озноб. Наиболее часто встречающиеся простудные заболевания ринит (насморк), ларингит (воспаление гортани), фарингит (воспаление глотки), трахеит (воспаление трахеи), бронхит (воспаление бронхов).

Основные причины и условия возникновения заболевания: снижение иммунитета, связанное с переохлаждением, ослаблением организма, переутомлением, вредными привычками, хронической или длительной тревожностью; недостаточная двигательная активность; зашлакованность организма; резкие колебания температуры.

При простуде первый симптом — насморк, отрывистый кашель. Помочь в этом случае можно несколькими путями:

- воздержание от пищи;
- полным отказом от поваренной соли;
- обильным питьем;
- активизацией потоотделения сауной, природными патогенными средствами (сушеная малина, мед, лимон и др.) и умеренными физическими нагрузками;
- промывание носа соленой водой, мыльным раствором.

Грипп почти всегда протекает в более тяжелой форме, чем простуда. Отличающая от простуды особенность — внезапное начало с высокой температуры и ознобом, ломит мышцы и болят глазные яблоки. Течет из носа, слезятся глаза и першит в горле. Грипп опасен осложнениями. При возникновении простудно-инфекционных заболеваний двигательная активность должна быть резко ограничена и следует придерживаться постельного режима, тело больного протереть слабым раствором уксуса или спирта.

# Воспитание без лекарств

Сегодня мы поговорим о кашле и о том, как бороться с ним народными средствами. Кашель не является проявлением острого заболевания, вначале бывает простуда, и если ее с помощью лекарств, что называется, загоняют внутрь, то начинается кашель.

Кашель - это защитная реакция организма. Он предотвращает застой слизи, скопившейся в бронхах, это еще один предохранительный клапан, которым организм защищает свои жизненно важные органы, в том числе и легкие.

Попробуйте в течение недели, пока ребенок кашляет, давать только витаминизированные напитки: отвар шиповника, соки, компоты из сухофруктов, морсы и кисели из клюквы (это лучше всего!), брусники, облепихи, протертой черной смородины и прочих летних домашних заготовок. Используйте фрукты, содержащие большое количество витамина С: лимоны, грейпфруты, апельсины, антоновку. Можно подключить замороженные фрукты для приготовления компотов и морсов.

Давайте любые овощи в сыром, вареном, тушеном или печеном виде с растительным маслом и зеленью, каши на воде, можно с Сухофруктами.

Полезны квашеная капуста и моченые яблоки - настоящая кладовая ценных питательных веществ, сохраняющихся всю зиму.

Соки, фрукты, овощи, каши из цельных круп (нерафинированные: гречка, геркулес, пшено, ячневая, кукурузные крупы, коричневый рис, но не манка) - это полноценные продукты.

Мясо, рыба, яйца, молочные и молочнокислые продукты, сладости, солености и копчености в период кашля могут привести к ухудшению состояния здоровья.

Да, и не забудьте про витамины и биологически активные пищевые добавки, укрепляющие иммунитет и являющиеся антиоксидантами: бета-каротин, рыбий жир (витамины А и Д) витамины В и Е, отруби и ростки пшеницы (витамины группы В), Г. Надо помнить, что есть нейтральные способы, совершенно безопасные. Например, масляное грудное обертывание: намочить кухонное полотенце или кусок холста в теплом подсолнечном масле, отжать и обернуть ребенка (особенно хорошо проводить и масляные процедуры маленьким детям) вокруг туловища от Подмышек до пупка. Сверху обернуть воощной (компрессной) бумагой или калькой: не пользоваться полиэтиленом или клеенкой. Поверх воощной бумаги положить еще полотенце, чтобы не пачкать постель, а сверху - шерстяной платок, потом надеть рубашку П свитер, чтобы ребенок был тепло укутан. Компресс можно оставить на время дневного сна или на всю ночь, а перед сном дать .Малышу травяной чай (с травами от кашля) с медом. Масло разогревают так: поставить чашку с подсолнечным маслом в кастрюлю с горячей водой. Детям старшего возраста и взрослым можно при кашле и бронхите, при подозрении на воспаление легких делать компресс из сока черной редьки.

# Чистоплотность девочки.

Жизнь требует от девочки особой чистоплотности: гигиена девочки связана не только с ее здоровьем, но и здоровьем ее будущих детей. Вечерний туалет девочки должен включать ежедневное подмывание. (Это же относится и к мальчикам: чем младше мальчик, тем больше он нуждается в этой процедуре тоже — ведь он еще не очень хорошо владеет навыками пользования туалетом.)

Сажать ребенка в таз для подмывания не следует, так как при этом половые органы будут обмываться загрязненной водой.

Подмывать нужно под текущей струей (при пользовании душем нужно следить за тем, чтобы струя воды падала мягким, рассеянным пучком). Если это невозможно, нужно приготовить воду в специальной посуде (кружка, кувшин, банка, бутылка с широким горлом), вымыть руки с мылом, посадить девочку над тазом, встать за ее спиной. В левую руку взять сосуд с водой, в правую — кусок марли или ваты, нагнуться над ребенком, намочить вату или марлю (можно намылить) и обмыть наружные половые органы движением спереди назад. После процедуры насухо вытереть кожу промежности и бедер специально выделенным полотенцем.

Если мы подмываем девочку регулярно, она не сможет в дальнейшем обходиться без этой процедуры.

Употреблять без назначения врача лекарственные препараты и травы для подмывания не рекомендуется.

Трусы девочкам следует обязательно (мальчикам — желательно) менять ежедневно.

Мы бы рекомендовали вообще всем ежедневно менять нижнее белье, особенно трусы, колготы, носки, гольфы и пр.

Любые, даже незначительные выделения являются хорошей питательной средой для микробов, что может привести к вульвовагиниту, парапроктиту, а засыхая, вызвать раздражение наружных половых органов и бедер.

Колготы без трусов носить не рекомендуется.

Общую гигиеническую ванну нужно делать не реже двух раз в неделю (при наличии соответствующих гигиенических условий лучше делать общие водные процедуры утром и вечером, тогда не нужна будет сложная процедура подмывания).



# Полезные продукты.

## Продукты — «чемпионы» по содержанию пектинов

(на 100 г съедобной части)

1. Свекла столовая	1,1	9. Персик	0,7
2. Смородина черная	1,1	10. Малина	0,6
3. Яблоко	1,1	11. Капуста	0,6
4. Слива	0,9	12. Арбуз	0,5
5. Абрикос	0,7	13. Лук	0,4
6. Земляника	0,7	14. Баклажаны	0,4
7. Клюква	0,7	15. Тыква	0,3
8. Крыжовник	0,7		

Почти все фрукты и ягоды — прекрасные продукты для детского питания. Лучше, чтобы ребенок получал их в натуральном виде.

Мы приводим только некоторые способы употребления тех или иных ягод и растений. Надеемся, что они обогатят стол ребенка.

Вследствие хронической нехватки витамина С - дети жадно едят кислые яблоки, ягоды, щавель.

### Щавель

Щавель (промытый и переработанный) можно использовать в салатах и просто так, а еще вашим детям понравится начинка из щавеля.

Щавель обдать кипятком, мелко нарезать, взбить 1 яйцо и стакан сахара, все смешать и использовать как начинку для пирожков.

### Яблоки

Яблоки — основные поставщики витаминов С и Р. Употребление в пищу от одного до трех яблок в день снижает риск гриппо-подобных заболеваний. Пектиновые вещества, в большом количестве содержащиеся в яблоках, адсорбируют ядовитые вещества и выводят их из организма. «В день по яблоку — и врач не нужен» — так гласит народная мудрость. Яблоки промыть и запечь в духовке до розовато-коричневой окраски. Подавать к столу с молоком, вареньем, медом, а можно — просто так.

### Цедра

Вымыть лимон, апельсин или мандарин. Срезать тонкими полосками самый верхний слой, разложить на плоской тарелке тонким слоем и сушить в течение 2 — 3 дней при комнатной температуре, ежедневно переворачивать. Цедра считается готовой, когда станет хрупкой. Цедра апельсина, лимона и мандарина имеет свой «индивидуальный» аромат. Ее можно добавлять в компот, чай.

## **Грейпфрут**

Грейпфрут хранится значительно дольше других цитрусовых и при этом не теряет вкусовых и питательных качеств, в нем не уменьшается содержание витамина С. Он обладает мочегонным эффектом, снижает артериальное давление, восстанавливает защитные силы организма после инфекции.

На 2 порции: грейпфрут — 1—2 шт., сахарный песок по вкусу. Плод разрезать поперек, удалить сердцевину (пленки, косточки) вместе с прилегающей к ней частью клеток и в образующееся углубление насыпать сахарный песок.

После того как сахар растает, сок плодовой мякоти берут ложечкой. В таком виде горечь едва ощущается, а сок имеет очень приятный вкус.

## **Брусника**

Улучшает зрение, повышает аппетит, оказывает слабительное и мочегонное действие. Полезна при недостатке витаминов А и С. Наполнить банку брусникой, залить ее остуженной холодной водой и завязать пергаментной бумагой. Через две недели вода готова.

## **Свекольный сок**

Стимулирует поступление кислорода к мышцам и образование эритроцитов. Свекольный сок содержит фолиевую кислоту, витамины С, Р,

В<sub>р</sub> В<sub>2</sub>, РР, пополняет их дефицит после физических нагрузок. Высокое содержание магния способствует нормализации нервно-мышечного возбуждения при перегрузках и стрессах. Сок лучше отстаивать в холодильнике несколько часов. Употреблять сок, разведенным водой (1:4).

## **Тыква**

Тыква содержит соласодины — вещества, помогающие «пережить» стресс. Тыкву добавляют в рисовую, и пшеничную кашу на молоке. Тыкву можно запекать ломтиками в духовом шкафу, жарить ломтиками, обваленными в муке и чуть-чуть присоленными.

## **Кабачки**

Кабачки тоже можно давать в виде каш, а также в виде оладий: 1/2 среднего кабачка очистить от кожуры и семечек, натереть на крупной терке, посолить, положить туда 1—2 ст. ложки блинной муки, размешать все и жарить на сковороде в виде оладий. Подавать со сметаной или другими приправами, которые нравятся ребенку.

## **Салат из зеленого горошка**

Тертую морковь смешать в равных количествах с зеленым горошком, добавить укроп по вкусу. Заправить сметаной (для детей не рекомендуется заправлять салаты майонезом, вместо уксуса употребляют лимонный сок).

Замороженный зеленый горошек лучше обдать кипятком, а не размораживать заранее

## Оладьи картофельные (драники, или деруны)

Вымыть картофель (несколько штук покрупнее — 2 — 3), очистить и снова вымыть. Натереть на мелкой терке, посолить, добавить 1 ст. ложку блинной муки (или 1 яйцо и 1 ст. ложку муки) и жарить на сковороде до готовности. При желании можно добавить в «тесто» натертую луковицу или немного чеснока.

Приготовленный таким образом картофель тоже содержит со-ласодины

## Калина

Переработанную и промытую калину можно отжать с помощью соковыжималки, сок разлить в чистые бутылки и хранить в обычном бытовом холодильнике (такой сок хорошо сохраняется без добавления сахара и без пастеризации). Использовать по мере необходимости. Для приготовления киселей и морсов сок нужно разводить.

## Калина с медом (при кашле и простуде)

Мед растворить в воде, влить сок калины, перемешать и подать в холодном виде. На 1/2 стакана сока — 1 литр воды, 100 г меда.

## Калина в сахарной пудре

Промытые ягоды поместить в большую кастрюлю или миску, пересыпать смесью сахарной пудры и крахмала, обкатать ягоды в этой смеси 5—10 мин, обсушить на воздухе при комнатной температуре в течение 10—12 ч. На 1 кг ягод — 200 г сахарной пудры, 5—10 г крахмала

## Лук и чеснок

Лук и чеснок выделяют фитонциды (летучие вещества, которые угнетают развитие болезнетворных бактерий и грибов). Вдыхание паров лука и чеснока помогает при кашле и ангине. Кашица лука и чеснока быстро излечивает насморк (нужно только помнить, что такие «каши» могут «щипать»). Лук, сваренный с сахаром и медом, помогает при кашле.

## Редька

**При кашле.** Выберите крупную редьку (черную), выдолбите в ней лунку, заполните медом и дайте настояться в течение 4—6 ч. Полученный сок давайте пить по 1 чайной ложке несколько раз в день — кашель уменьшится или отступит совсем.

Редьку можно использовать вместо горчичников. Для этого ребенка растирают редечным соком или прикладывают как компресс к больному месту редьку, завернутую в

марлю. При этом надо помнить, что редька «зла» не менее, чем горчичники. Поэтому предварительно можно смазать кожу растительным маслом, кремом или вазелином.

## Пшеничные отруби

Пшеничные отруби часто используются в детском питании.

1. Пшеничные отруби добавляют в пищу (для этого их обдают кипятком и добавляют в суп, кашу и т. п.) в целях профилактики и лечения запоров.

2. Если у вашего ребенка наружные проявления диатеза или очень сухая кожа, можно насыпать в марлевый мешочек немного отрубей, намочить водой и делать аппликации при каждом умывании (вместо мыла).

Можно 1 ст. ложку отрубей залить 1 л кипятка, настоять в течение суток, а затем процедить все это в ванну, где купается ребенок.

### Продукты — «чемпионы» по содержанию витаминов (в 100 г)

<b>Витамин А</b>	<b>Витамин В,</b>	<b>Витамин В<sub>2</sub></b>
Печень (свиная, говяжья, трески)	Пшено	Грибы
Яичный порошок	Дрожжи	Печень
Масло топленое	Свинина	Почки
Масло сливочное	Гречневая крупа	Яичный порошок
Яйцо	Овсяная крупа	Чай
Сыры	Горошек зеленый	Шиповник
Сметана	Редька	Дрожжи
Абрикос	Слива	Сыры
Шиповник	Алыча	Барбарис
Рябина	Шиповник	Жимолость
Хурма	Вишня	Боярышник
	Гранат	Кали

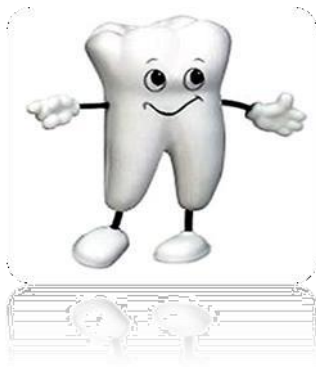
# Красивая осанка

Школа для ребенка – это тяжелый, переломный момент в его жизни. Не трудно представить какая большая нагрузка ложится на плечи малыша. До этого у него ведущей деятельностью была - **игровая**. Основную часть времени ребенок проводил в игре, когда приходилось все время прыгать бегать скакать, а теперь много времени приходится проводить за столом или за партой. Наступил период, когда появляются новые нагрузки – тяжелый умственный труд, требующий ограничение в двигательной активности ребенка, и насколько ребенок подготовлен физически, настолько и будет успешной учеба в школе.

Важным фактором, способствующим положительной динамике физического состояния человека является - правильная осанка. Почему важна в жизни человека правильная осанка!?

Прежде всего, необходимо подчеркнуть, что такое ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА? **Осанка** – это привычная, непринужденная манера держать свое тело. Когда она правильная то фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка легка и упруга. Ребенок, у которого правильная осанка, голову и туловище держит прямо, плечи на одном уровне, живот подтянут, ноги - прямые. В наше время встретить ребенка или взрослого с правильной осанкой достаточно сложно. Когда оглядимся вокруг, то увидим, совсем противоположную картину. Много ли детей и людей старшего возраста увидим с красивой фигурой? Сколько детей встречается, у которых спина круглая, одно плечо выше другого, лопатки выступают, живот выпячен. Дети, которые имеют нарушенную осанку, как правило, страдают плохим зрением, заболеванием органов дыхания, нервной системы, пищеварения. Такие дети чаще других быстро устают, у них чаще, чем у других плохое самочувствие. Это основная причина, которая способствует неуспеваемости в школе, что приводит к дальнейшим ограничениям в школьной жизни малыша. А причина, казалось бы, на первый взгляд совсем банальная, подумаешь?!- осанка. Но не такая уж банальная! Причин вызывающих патологические изменения осанки много и установить их можно только в компетенции врача. И поэтому так важно вовремя обратиться к нему.

Многие факторы, способствующие нарушению правильной осанки нам известны и о них мы должны знать и помнить. Эти правила должны стать чуть ли не основным критерием в оценке состояния нашего физического здоровья. Позвоночный столб ребенка легко деформируется под влиянием самых различных причин. Отсюда сам собой напрашивающийся вывод: «Длительное сидение за столом вызывает статистическую нагрузку на позвоночник». Привычка носить непосильную тяжесть или даже не столь большую в одной и той же руке, также один из неблагоприятных факторов способствующих нарушению осанки. Как жалко маленького школьника несущего тяжелый портфель, который достает, чуть ли не до самой земли. Поэтому так хорошо, когда родители приобрели для ребенка ранец. Климатические особенности нашего региона тоже играют отрицательную роль. Холодные погодные условия заставляют длительный период носить теплую одежду, которая такой тяжелой ношей лежит на плечах не только наших детей, но и у нас самих.



Наша «царица – мода» диктует свои условия, не всегда задумываясь о том вреде, который, не желая того, может нанести здоровью человека ущерб. Всех причин, способствующих нарушению осанки перечислить, конечно, невозможно и каждому человеку дано, пусть даже, на уровне интуиции или подсознания почувствовать, что вредно, а что полезно ему. Правила, которые так необходимо знать всем, насколько просты и доступны, что выполнять их не составляет особого труда.

Большое значение имеет, после длительной статической нагрузки на позвоночный столб, сделать, так называемую, «разгрузку позвоночника», лечь на коврик, на живот потянуться, сделать несколько медленных вдохов. То же самое - сделать лежа на спине, полежать, расслабившись. В детском саду это сделать легче, чем в школе, но когда ребенок, придя домой, сделает эти упражнения, это принесет большую пользу, особенно если это будет делать систематически. Использование нестандартного оборудования в домашних условиях дает возможность проводить профилактику, а в некоторых случаях и коррекцию нарушения осанки у дошкольника. Преимущество использования нестандартного оборудования в его доступности, легкости изготовления в домашних условиях, а также малозатратном в финансовом плане.

Хорошим условием и фактором для формирования правильной осанки является бассейн, ведь в воде межпозвонковое давление уменьшается, что приводит к «разгрузке» позвоночника. Систематический контроль со стороны врача – основной и неоценимый фактор, способствующий формированию правильной осанки.

Готовя ребенка в школу, стоит заранее задуматься о том, что ранец имеет больше преимуществ над портфелем в этом плане, когда нагрузка равномерна. Учитывая, незначительные казалось бы на первый взгляд советы, можно избежать и предупредить негативные последствия в физическом состоянии ребенка. Каждый человек в состоянии сделать вывод и сделать так, чтобы максимально принести пользу здоровью и минимально нанести ему вред.

# Детям про уход за зубами.

## Сказка про зубики

**Я** — маленький молочный зубик **Зюбик**. Мы живем в домике, который называется Ротик. У меня много-много братиков, таких же молочных зубиков. Целых 19! И две сестренки — Верхняя Десна и Нижняя Десна.

Все мы живем дружно и не ссоримся, потому что нам нельзя ругаться, ведь скоро мы-маленькие молочные зубики, станем совсем большими, постоянными зубами.

А пока нам нужно беречь место для постоянных зубов, не толкаться и не выпадать раньше времени. Мы хотим, чтобы они были ровные и белые, а еще здоровые. Поэтому я, мои братики-молочные зубики и сестренки Десны очень любим, когда к нам приходят в гости наши любимые тетушки Зубная Паста и Зубная Щетка.

Они такие заботливые! Они всегда нас моют и чистят, потому что мы большие грязнули-поросята и без них совсем пропадем. Я радуюсь, если тетушка Зубная Паста приходит в апельсиновом наряде, но и в мятном, и в вишневом она мне тоже очень нравится.

А сестренки Десны любят, когда она приходит с лесными травами, такими душистыми и ароматными. Тетушка Зубная Щетка всегда такая веселая и озорная!



# Зубик и Дядюшка Язык

А еще я и мои братики ходим в школу к нашему любимому дядюшке. Его зовут Язык, он очень серьезный и учит нас уму-разуму. Мы еще очень маленькие, но нам уже нужно учиться разговаривать. А веселые стишки нам в этом помогают. Когда наши веселые уроки начинаются, наш домик Ротик открывается и закрывается.

Вы попробуйте, ребятки, сказать:

Я и мои братики-зубки стараемся вместе с Дядюшкой Языком говорить правильно, чтобы все звуки получались очень красиво:

**— Кошка на окошке  
Рубашку шьет,  
Курочка в сапожках  
Избу метет.**

Мне нравится рассказывать про Ёжика:



**Ёжик в бане вымыл ушки,  
Шею, кожицу на брюшке.  
И сказал еноту еж:  
— Ты мне спинку не потрешь?  
Вот какой смешной Ёжик!**

А мои братики любят стишок про Черепаху:

**Черепаха, не скучая,  
Час сидит за чашкой чая.  
Представляете, Черепаха чай пьет!**

Или про Валерика, Валюшку и Машу:

**Съел Валерик вареник, а Валюшка ватрушку.  
А у Маши на кармашке маки и ромашки.**

Или про Росинку-Бусинку:

**Раз — Росинка-Бусинка, и еще раз — Бусинка,  
засверкали бусики на травинках-усиках.**

Или про Цыпленка Цапли:

**Цыпленок цапли  
Пил цветные капли.  
Вот какие веселые уроки!**



## Зюбик и дышалки

Есть такие специальные Правильные Дышалки. Когда мы все вместе начинаем делать Правильные Дышалки, Дядюшка Язык говорит, что дышать нужно через Нос. Кто такой Нос? Где он живет? Я и мои братики-сестренки совсем его не знаем. Как просто дышать, когда открывается наш домик Ротик! Но Дядюшка Язык говорит, что дышать через Ротик нехорошо, можно схватить простуду, потому что внутрь попадают Ужасные Микробы и справляется с ними только Нос. Уважаемый Нос, вы уж тогда дышите сами! Мы не хотим знакомиться с этими Ужасными Микробами! Мы с моими братиками-зубиками вырастем ровными и не будем торчать в разные стороны, и будем хорошо закрывать наш домик Ротик, чтобы не мешать вам делать Правильные Дышалки!

## Зюбик и Еда

Дядюшка Язык, Тетушка Зубная Щетка и Тетушка Зубная Паста нам рассказали, что мы-зубики-самые главные на свете! Потому что мы кусаем и жуем Еду! Это такая разная Еда, её надо хорошо пережевывать и перекусывать, чтобы все были здоровы. Совсем тяжело кусать и жевать Еду без зубиков, поэтому о нас так все заботятся.



## Зюбик и Врачи

У нас с зубками есть два замечательных знакомых, называются Врачи. Стоматолог — это такой врач, совсем не страшный, а добрый. У него на работе нам всегда интересно, столько разных Инструментов! А еще мы знакомы с Ортодонтом (правда, у него такое трудное имя, сразу и не выговоришь). У него на работе много красивых Брекетов, это такие красивые костюмчики для зубиков.



Ортодонтом нам рассказал, что иногда нужно надевать такие костюмчики на непослушные зубики, чтобы они не ссорились и были ровными.

# ВИТАМИНЫ

**Рациональное питание** - важнейшее условие сохранения здоровья, нормального роста и развития организма человека. Сегодня не вызывает сомнения, что полноценное питание определяется не только энергетической ценностью пищи, сбалансированностью рациона по белкам, жирам и углеводам, но и обеспеченностью витаминами, микроэлементами и минералами. Недостаточное поступление витаминов с пищей приводит к развитию гиповитаминозов, которые не имеют четкой выраженной клинической картины. Их признаками могут быть такие неспецифические симптомы, как быстрая утомляемость, общая слабость, снижение концентрации внимания, пониженная работоспособность, плохая сопротивляемость инфекциям, повышенная раздражительность, изменения состояния кожи и слизистых оболочек.



**Витамины в продуктах питания**

Витамин	Продукты растительного происхождения	Продукты животного происхождения
А	Морковь, цитрусовые 	Сливочное масло, сыр, яйца, печень, рыбий жир 
Бета-Каротин	Морковь, петрушка, шпинат, весенняя зелень, дыня, помидоры, спаржа, капуста, брокколи, абрикосы 	
Д		Молоко, яйца, рыбий жир, печень трески, жирные сорта рыбы 
Е	Кукурузное, подсолнечное, оливковое масла, горох, облепиха 	
К	Зеленые листовые овощи, шпинат, брюссельская, белокачанная и цветная капуста, крупы из цельного зерна 	
В <sub>1</sub>	Сухие пивные дрожжи, свинина, проростки пшеницы, овес, орехи (фундук) 	
В <sub>2</sub>	Дрожжевой экстракт, проростки пшеницы, отруби пшеницы, соевые бобы, капуста брокколи 	Печень, яичный желток, сыр 
РР	Зеленые овощи, орехи, крупы из цельного зерна, дрожжи 	Мясо, в том числе куриное, печень, рыба, молоко, сыр 
В <sub>5</sub>	Дрожжи, бобовые, грибы, рис 	Печень, мясные субпродукты
В <sub>6</sub>	Проростки и отруби пшеницы, зеленые листовые овощи 	Мясо, печень, рыба, молоко, яйца 

# Здоровье всему голова

## Запомни:

- Здоровье дороже богатства
- Здоровым будешь – всё добудешь
- Здоровье не купишь
- В здоровом теле – здоровый дух

## Как повысить иммунитет

Все процедуры необходимо проделывать с утра до 11.00 в течении 7-10 дней каждый месяц (в один месяц по одной процедуре)

- Настойка элеутерококка (1 капля на 1 год жизни)
- Сок моркови (50,0г)
- Сок свёклы (50,0г)
- Рыбий жир
- Оротат калия (курс лечения 10 дней)
- 100г – дрожжи, 1 ст.л. – сах. песка, 1 ч.л. – какао растопить, добавить 100г тёртого ореха (Применять по 1 десертной ложке в день)
- 100г изюма, 100г кураги, 100г грецких орехов, лист столетника перемолоть, добавить 100г мёда и сок 1 лимона (Принимать по 1 столовой ложке в день)

# Лука от семи недуг

**Бронхит**, сопровождающийся сухим кашлем с трудно отделяемой мокротой, можно лечить тёртым луком с мёдом (1:1). Принимают смесь по 1 ст.л. 4 раза в день во время еды.

**При гриппе** свежим соком лука смазывают слизистую оболочку носа или вдыхают его пары через нос в течении 2-3 минут 3-4 раза в день. Особенно эффективно это лечение в начале заболевания. Свежий сок лука является хорошим ранозаживляющим средством при гнойных, долго не заживающих язвах и ранах. Сок и кашицу лука используют для укрепления и предупреждения выпадения волос, втирая в кожу головы на ночь. Процедуру проводят через день в течении 3-4 недель.



# Витамины и иммунитет

Иммунная система защищает нас от воздействия внешних неблагоприятных факторов, это своего рода "линия обороны" против агрессивного действия бактерий, грибков, вирусов. Без здоровой и эффективно работающей иммунной системы организм ослабевает и гораздо чаще страдает от вирусных и бактериальных инфекций. Давно известно, что витамины необходимы для образования иммунных клеток, антител и сигнальных веществ, участвующих в иммунном ответе. Суточная потребность в витаминах может быть небольшой, но именно от обеспеченности витаминами зависит нормальная работа иммунной системы и энергетический обмен. **Вот почему витаминный дефицит ускоряет старение организма и увеличивает частоту возникновения инфекционных заболеваний и злокачественных опухолей, что значительно сокращает продолжительность и качество жизни.**

- **Витамины группы В** помогают стимулировать деятельность иммунной системы во время стресса, после операции или травмы.
- **Прием поливитаминов**, содержащих витамины А, С, D, Е, В<sub>6</sub> помогает укрепить иммунную систему и предупредить простудные вирусные заболевания.
- **Витамин В<sub>6</sub>** стимулирует синтез нуклеиновых кислот, которые необходимы для роста клеток и выработки антител для борьбы с инфекцией.
- Витамин С или аскорбиновая кислота повышает активность макрофагов в борьбе с инфекционными агентами.
- **Прием витамина Е** повышает устойчивость к заболеваниям во всех возрастных группах, а особенно он полезен пожилым пациентам.
- Доказано, что дети, которым родители регулярно дают витамины, реже болеют распространенными инфекционными болезнями, ОРЗ, отитами, синуситами.



