

## **Здоровье детей — ценное достояние каждого цивилизованного общества**

### **Основные показатели физического здоровья детей:**

- нормальное функционирование всех органов и систем организма, их рост и развитие, которые подтверждаются возрастными антропологическими и биометрическими показателями;
- отсутствие болезней или отдельных заболеваний.

### **Основные показатели психического здоровья детей:**

- достаточный или высокий уровень развития психических процессов: внимательность, активность, прочность и объем памяти;
- наличие умственных способностей;
- развитая речь;
- доброжелательность, оптимизм, устойчивость к стрессам.

### **Показатели духовного здоровья детей:**

- радостное мировосприятие;
- чистота помыслов и побуждений;
- культура речи и поведения;
- культура здоровья;
- наличие морально-этических устоев.

### **Основные показатели социального здоровья детей:**

- достаточное и уравновешенное общение с ровесниками, другими людьми;
- быстрая адаптация к физической и общественной среде;
- направленность на общественно полезный труд;
- культура пользования материальными благами.



## Здоровый образ жизни семьи

Забота о развитии и здоровье ребенка начинается в семье, с решения вести здоровый образ жизни.

**Здоровый образ жизни — это:**

- благоприятный эмоциональный климат в семье, дружеские взаимоотношения между родителями и детьми;
- ответственное отношение родителей к здоровью ребенка, культура здоровья;
- благоприятные условия для физического и психического развития ребенка;
- правильно организованная рациональная пища;
- соблюдение дома режима дня для ребенка;
- отрицательное отношение взрослых к алкоголю и курению;
- достаточная трудовая активность, привлечение детей к посильной работе;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- умеренные требования к ребенку, общие игры, проведение досуга (отдых вместе, прогулки в лес, парк, на каток, лыжные прогулки, общее чтение, рисование и т. п.).

Очень важно быть доброжелательным и вежливым человеком и учить быть таковыми своих детей.



## Здоровый образ жизни в семье

Здоровый образ жизни в семье предусматривает:

- воспитание у детей желания заниматься физкультурой, спортом, закаляться, заботиться о своем здоровье, заботливо относиться к своему телу и организму (очень важен личный пример родителей);
- формирование основных двигательных привычек, связанных с ходьбой, бегом, лазаньем, прыжками (создать дома спортивный уголок);
- развитие двигательных качеств: скорость, ловкость, гибкость, сила и др. (играйте с детьми в подвижные игры дома и на воздухе);
- желание сохранять красивую ровную осанку;
- обеспечение профилактики нарушения зрения, слуха (умеренное использование компьютера, просмотр телепередач);
- своевременное предупреждение возникновения неадекватного поведения ребенка, невроза.



## Спортивный уголок дома

Спортивный уголок дома помогает правильно организовать досуг детей, оказывает содействие в закреплении двигательных привычек, приобретенных ранее, развитии ловкости, самостоятельности.

Устроить уголок лучше ближе к окну.

Спортивно-игровой комплекс должен состоять из деревянной стремянки, вертикальных стоек, на которых крепятся канат, стремянка из веревок, резиновая лиана, качели, кольца, турник.

В спортивном уголке необходимо иметь малое физкультурное оборудование: мячи разных размеров, обруч, палку, скакалку. Можно сделать небольшие мешочки с песком для бросания или ношения на голове (для развития правильной осанки).

Новые упражнения на снарядах вводятся постепенно. Сначала дети выполняют их под руководством или наблюдением взрослых, а после удачного усвоения могут заниматься самостоятельно.

Занятия в спортивном уголке должны приносить ребенку только положительные эмоции.

Взрослые должны хорошо подготовиться, чтобы ребенку было интересно заниматься.



## Закаливание

**Закаливание** — один из основных способов повысить сопротивляемость организма к колебаниям температуры окружающей среды и к простудным заболеваниям.

Существует несколько принципов, которых надо придерживаться, чтобы получить положительный эффект от закаливания:

- систематичность проведения закаливания во все времена года;
- постепенность увеличения силы влияния;
- учет индивидуальных особенностей и эмоционального состояния ребенка (состояние его здоровья, условия жизни, среда и индивидуальные качества организма).

### Закаливающие процедуры с детьми:

- облегченная одежда в помещении;
- одежда, соответствующая временам года;
- соблюдение температурного режима с детьми;
- воздушные ванны;
- утренняя гимнастика;
- гимнастика после дневного сна;
- дыхательные и звуковые упражнения;
- хождение босиком;
- обтирание водой;
- обмывание ног водой;
- солнечные ванны;
- свето-воздушные ванны.



## Полезные привычки

Все привычки, которыми должен овладеть ребенок дошкольного возраста, можно объединить в две большие группы.

### Привычки личной гигиены:

- пользоваться только личными предметами туалета;
- следить за состоянием одежды, обуви;
- любить чистоту;
- мыть руки перед приемом пищи;
- каждое утро делать гимнастику;
- выполнять закаливающие процедуры;
- правильно ухаживать за зубами;
- уметь пользоваться туалетной бумагой и т. п.

### Привычки культурного поведения:

- не кричать, а вежливо просить;
- благодарить взрослых (ровесников) за выполненную просьбу (пожелание);
- не мешать другим детям и взрослым за столом, на занятиях, на прогулке, в спальном комнате, при раздевании;
- входя в помещение с улицы, вытирать ноги;
- ставить на место игрушки, книжки после действий с этими предметами;
- здороваться и прощаться;
- уступать место взрослым, мальчики должны уступать место девочкам;
- проявлять заботу о младших и т. п.



## Рациональное питание детей

Родителям важно знать, что рациональное питание детей благоприятно влияет на их физическое и нервно-психическое развитие, повышает сопротивляемость организма к болезням.

Детскому организму присущий быстрый процесс роста и развития. Поэтому возрастает потребность ребенка в питательных веществах. Пища ребенка по объему и качеству должна отвечать особенностям пищеварительного тракта, содержать в достаточном количестве нужные ребенку белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, воду, витамины.

Но организм маленьких детей может усвоить не всякую пищу. Рациональное питание — одно из условий сохранения жизни и здоровья ребенка.



## Режим ребенка

**Режим ребенка** — это правильное распределение во времени и правильная последовательность в удовлетворении основных физиологических потребностей организма ребенка: сон, прием пищи, общение с внешним миром.

**Режим** — основа биоритмов в деятельности организма, которые содействуют нормальному функционированию внутренних органов.

Правильный режим обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, содержит оптимальные условия для физического и психического развития ребенка.

При составлении режима дня учитываются вековые и индивидуальные особенности ребенка. Переводить малыша на следующий вековой режим следует постепенно, если он физиологически уже подготовлен к этому переходу.

Родители должны знать, что в детском садике режим дня строится согласно возрасту детей, поэтому дома, в выходные и праздничные дни, или во время болезни ребенка, важно придерживаться этого же режима дня — это является условием сохранения здоровья ребенка.





# Босохождение

Процедура "Босохождение" является действенным методом закаливания, который к тому же является хорошим средством укрепления связок стопы, формирования её свода - профилактики плоскостопия. Ходение босыми ногами по холодному полу, земле, всевозможным неровностям: ребристым дорожкам, массажным коврикам и т.д., возбуждает нервную систему. А хождение босиком по мягкой траве, мягким коврам успокаивает её. Чередую хождение босыми ногами по разным поверхностям, например по ребристой доске и мягкому ковру, создаёт "эффект контрастного душа" для стоп.

Закаливающая процедура "Босохождение" применяется детям с 1,5 лет и старше, хорошо переносится, очень физиологична. Противопоказаний данного закаливания нет. Исключения составляют дети с острыми заболеваниями.



## Методика проведения:

- Расстелить на полу массажные коврики или положить ребристую доску на пути детей к кровати.
- Дети готовятся ко сну: переодеваются.
- Проходят босыми ногами сначала по массажным коврикам (ребристой доске), а потом по мягкому ковру к своим кроватям.
- После тихого часа процедуру можно повторить.



**Примечание.** Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

Зашагали ножки, топ, топ, топ!  
 Прямо по дорожке, топ, топ, топ!  
 Ну-ка веселее, топ, топ, топ!  
 Вот как мы гуляем, топ, топ, топ!  
 Топают ножки, топ, топ, топ!  
 Прямо по дорожке, топ, топ, топ!  
 Это наши ножки, топ, топ, топ!



## Обширное умывание

Обширное умывание как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Проводится после сна. Суть обширного умывания заключается в следующем: ребёнок, раздетый до пояса, в быстром темпе, самостоятельно выполняет ряд последовательных действий.

МБДОУ № 107

### "Умывайка"

МБДОУ № 107

"Раз" - обмывает правой рукой левую кисть.

"Два" - обмывает левой рукой правую кисть.

"Три" - мокрой правой ладонью проводит от кончиков пальцев левой руки до логтя.

"Четыре" - мокрой левой ладонью проводит от кончиков пальцев правой руки до логтя.

"Пять" - мокрые ладони кладёт сзади на шею и ведёт одновременно вперёд

"Шесть" - мокрой правой ладонью делает круговое движение по груди.

"Семь" - мокрыми ладонями проводит по лицу от лба к подбородку.

"Восемь" - ополаскивает руки.

МБДОУ № 107

"Девять" - отжимает их, слегка стряхивая.

"Десять" - вытирает руки насухо.

**Примечание.** Умывание можно сопровождать стихами:



Раз - обмоем кисть руки,  
 Два - с другою повтори.  
 Три - до логтя намочили,  
 Четыре - с другою повторили.  
 Пять - по шее провели,  
 Шесть - смелее по груди.  
 Семь - лицо своё обмоем,  
 Восемь - с рук усталость смоем.  
 Девять - воду отжимай,  
 Десять - сухо вытирай.



**Примечание.** Дозировка должна соответствовать возрасту детей.  
Комплекс можно сопровождать стихами:

Мы ходили, мы скакали,  
Наши ноженьки устали.  
Сядем все мы, отдохнём  
И массаж подошв начнём.

На каждую ножку  
Крема понемножку.  
Хоть они и не машина,  
Смазать их необходимо!

Проведём по ножке нежно,  
Будет ноженька прилежной.  
Ласка всем, друзья, нужна.  
Это помни ты всегда!

Разминка тоже обязательна,  
Выполняй её старательно,  
Растирай, старайся  
И не отвлекайся.

По подошве, как граблями,  
Проведём сейчас руками.  
И полезно, и приятно -  
Это всем давно понятно.

Рук своих ты не жалея  
И по ножкам бей сильнее.  
Будут быстрыми они,  
Потом попробуй догони!

Гибкость тоже нам нужна,  
Без неё мы никуда.  
Раз - сгибай, два - выпрямляй  
Ну, активнее давай!

Вот работа, так работа,  
Палочку катать охота.  
Веселее ты катай  
Да за нею поспевай.

В центре зону мы найдём,  
Хорошенько разотрём.  
Надо с нею нам дружить,  
Чтобы всем здоровым быть.

Скажем всё: "Спасибо!"  
Ноженькам своим.  
Будем их беречь мы  
И всегда любить.



# Закаливающий массаж

МБДОУ № 107

ПОДОШВ

МБДОУ № 107

Закаливающий массаж подошв как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Массаж стоп делается ежедневно. Если массирование стопы валиком или скалкой проводится утром и вечером по 3-10 минут, то полный массаж достаточно выполнять раз в неделю.

МБДОУ № 107

## “Поиграем с ножками”

### 1. Подготовительный этап

Удобно сесть и расслабиться.

Смазать подошвы ног смягчающим кремом или растительным маслом (1-2 капли на ладошку).

### 2. Основная часть

МБДОУ № 107

Одной рукой, образуя “вилку” из большого и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать стопу. Другой погладить стопу от пальцев до щиколотки.

Сделать разминание стопы всеми пальцами.

Погладить стопу граблеобразным движением руки по направлению к пальцам.

МБДОУ № 107

Похлопать подошву ладонью.

Согнуть стопу вверх с произвольным падением вниз.

Покатать ногами (подошвами) палку, несильно нажимая на неё.

Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы.

### 3. Заключительный этап

Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки.

Посидеть спокойно, расслабившись.

раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20-30 секунд.

### “Погреем ушки”

Ребёнок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трёт ими всю раковину.

### 3. Заключительный момент

Дети расслабляются и слушают тишину.

**Примечание.** Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7-8 раз, для малышей достаточно 5-6 раз. Действия можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок,  
И садись скорей в кружок.  
Ушки ты свои найди,  
И скорей их покажи.

Ловко с ними мы играем,  
Вот так хлопаем ушами.  
А сейчас все тянем вниз.  
Ушко, ты не отвались!

А потом, а потом  
Покрутили козелком.

Ушко, кажется, замёрзло,  
Отогреть его так можно.

Раз, два! Раз, два!  
Вот и кончилась игра.  
А раз кончилась игра,  
Наступила ти-ши-на!



# Массаж волшебных точек ушей

МЕДОУ № 107

МЕДОУ № 107

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Является доступным для детей всех возрастов.

Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

МЕДОУ № 107

## “Поиграем с ушками”

### 1. Организационный момент

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг.

### 2. Основная часть

МЕДОУ № 107

Упражнения с ушками.

#### “Найдём и покажем ушки”

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому (если мешают волосы, их закалывают вверху).

#### “Похлопаем ушками”

МЕДОУ № 107

Ребёнок заводит ладони за уши и загибает их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребёнок должен ощутить хлопок.

#### “Потянем ушки”

МЕДОУ № 107

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.

#### “Покрутим козелком”

МЕДОУ № 107

Ребёнок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок - выступ ушной

## “Погреем носик”

Ребёнок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно. Таким образом делается как бы растирание.

## 3. Заключительный этап

### “Носик возвращается домой”

Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

**Примечание.** Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок,  
И садись скорей в кружок.  
Носик ты быстрее найди,  
Тёте ..... покажи.

Надо носик очищать,  
На прогулку собирать.  
Ротик ты свой закрывай,  
Только с носиком гуляй.



Вот так носик - баловник!  
Он шалить у нас привык.

Тише, тише, не спеши,  
Ароматом подыши.

Хорошо гулять в саду  
И поёт нос: “Ба-бо-бу”.

Надо носик нам погреть,  
Его немного потереть.

Нагулялся носик мой,  
Возвращается домой.





**Точка 7** Массаж этой точки улучшает кровоснабжение зоны глазного яблока и лобных отделов мозга.



**Точка 8** Массаж этой точки воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат.

МЕДОУ № 107



**Точка 9** Руки человека связаны со всеми органами. При массаже этой точки нормализуются многие функции организма. Большой палец в центре ладони, а указательным массировать тыльную сторону ладони между указательными большим пальцами.

**Примечание:** МЕДОУ № 107

- Во время проведения процедуры необходимо расслабиться, не разрешается разговаривать, всё внимание сосредоточено на массаже (самомассаже). Дыхание ровное, свободное. МЕДОУ № 107
- Дети среднего и старшего возраста при выполнении самомассажа сидят на стульчиках, ноги слегка расставлены, колени под прямым углом, позвоночник касается спинки стула. МЕДОУ № 107
- Допускается сочетание точечного массажа активных зон с общеоздоровительным массажем

МЕДОУ № 107

**Точечный массаж каждый может делать сам. Его приёмы достаточно просто освоить взрослым, а затем начинать учить детей.**



**Топография точек акупунктуры, используемых для профилактики простудных заболеваний и укрепления иммунитета:**

**Точка 1** Связана со слизистой трахеи, бронхов, а также костным мозгом. Массаж этой точки способствует уменьшению кашля и улучшению кроветворения.



МЕДОУ № 107



**Точка 2** Массаж этой точки регулирует иммунные функции организма, в результате повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям. Если вилочковая железа увеличена, то массировать её нельзя.

МЕДОУ № 107

**Точка 3** Область коренных клубочков нижней челюсти. Эта точка контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани.



МЕДОУ № 107



**Точка 4** Шейный узел надо массировать сверху вниз. Зоны шеи связаны с регуляторами деятельности сосудов головы, шеи, туловища. Массаж этой точки способствует нормализации работы вестибулярного аппарата.

МЕДОУ № 107

**Точка 5** Расположена в области 7-го шейного и 1-го грудного позвонка. Массаж этой точки оказывает очень большое влияние на излечение от таких болезней, как гипп, простуда.



МЕДОУ № 107



**Точка 6** Массаж этой точки улучшает кровообращение слизистых оболочек носа и гайморовой полости. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.

