



Консультация для родителей

КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!

Подготовила воспитатель средней группы № 13
Котлярова Е.Ю.

Воронеж 2015



Актуальная тема для разговора во все времена – это здоровье человека. Здоровье нельзя удержать лекарствами. Но есть другое средство – движение. Физические упражнения, движение должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную долгую жизнь. Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма.

Основная задача детского сада - подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки. Здоровьесберегающие образовательные технологии – это системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью детей; качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье воспитанников и педагогов; технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.

Цель здоровьесберегающей технологии: обеспечить дошкольнику высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья. Решению этой цели подчинены многие задачи, которые решает педагог в процессе своей деятельности. Педагогическая деятельность в детском саду направлена на формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью, безопасному поведению.



ЗАКАЛИВАНИЕ



ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ

Задача оздоровительных мероприятий в дошкольном учреждении - поддерживать, развивать и укреплять защитные силы организма ребенка, приучать противостоять неблагоприятным факторам внешней среды. Активно содействует этому закаливанию; оно повышает сопротивляемость организма к респираторным заболеваниям, возникновение которых связано с простудой.

Начинать закаливание надо постепенно. Это и есть **первое правило** закаливания: постепенность процесса. Искусственно ускорять его опасно - эффект может оказаться прямо противоположным.

Второе правило - систематичность воздействия на организм. Только таким методом создаются устойчивые рефлексы.

Третье правило - индивидуальный подход. Нужно учитывать индивидуальные особенности ребенка, возраст, состояние его здоровья, подготовленность к тем или иным закаливающим мероприятиям. Закаливать можно лишь совершенно здорового ребенка.

МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

Все процедуры, относящиеся к закаливанию можно условным образом разделить на: общие; специальные.

Под общими процедурами подразумевается:

- соблюдение правильного режима дня;
- правильное полноценное питание ребёнка;
- гимнастика и т.д.

К специальным процедурам можно отнести:

- воздушные процедуры;
- водные занятия;
- солнечные процедуры.



ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ

Закаливание воздухом — воздушные ванны — наиболее мягкая и безопасная закаливающая процедура. Именно с воздушных ванн рекомендуется начинать систематическое закаливание.

Воздушные ванны по вызываемому теплоощущению делятся на:

- тепловатые (температура воздуха $+30...+20^{\circ}$ C),
- прохладные ($+20...+14^{\circ}$ C),
- холодные ($+14^{\circ}$ C и ниже).

Начинать приём воздушных ванн лучше в хорошо проветренном помещении. Делайте зарядку в комнате с открытым окном. Затем, по мере закаливания, перенесите занятия на открытый воздух. Принимать воздушные ванны лучше всего в движении: легкая пробежка, зарядка или игра. При дожде, тумане и сильном ветре провести закаливание можно дома в комнате с открытым окном. Начинать прием воздушных ванн следует с 20 минут при температуре воздуха $+16...+20^{\circ}$ C. Постепенно по мере адаптации организма увеличивайте время пребывания на воздухе и снижайте температуру.





ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

Водные процедуры — более интенсивная закаливающая процедура. Главным фактором закаливания служит температура воды. Систематическое применение водных процедур — надёжная профилактика простуд и недугов.

Самое благоприятное время для начала закаливания водой — лето и осень. Лучше всего проводить процедуры в утренние часы, сразу же после сна или в конце утренней зарядки.

Приступая к закаливанию водой, вначале принимают лёгкие водные процедуры с температурой воды $+33...+34^{\circ}\text{C}$. Затем снижают каждые 3-4 дня температуру воды на 1° , и постепенно, за 1,5-2 месяца, доводят её в зависимости от самочувствия и состояния здоровья до $+10...+15^{\circ}\text{C}$. В летнюю жару температура может быть ещё ниже. Чем холоднее вода, тем короче должно быть время процедуры.

При закаливании водой рекомендуются следующие виды процедур: обтирание, обливание, души.





При закаливании водой рекомендуются следующие **ВИДЫ ПРОЦЕДУР**:

1. Обтирание — начальный этап закаливания водой. В течение нескольких дней производят обтирание полотенцем или губкой, смоченной водой. Сначала эту процедуру делают лишь по пояс, а затем переходят к обтиранию всего тела. Обтирание осуществляется последовательно, начиная с верхней половины туловища: обтерев водой шею, грудь, руки и спину, вытирают их насухо и растирают полотенцем до красноты по ходу движения крови к сердцу. После этого так же обтирают бедра и ноги. Вся процедура, включая растирание, не должна превышать 5 минут.

2. Обливание — следующий этап закаливания водой. При этой процедуре к действию на организм низкой температуры воды присоединяется небольшое давление струи воды. При обливаниях вода выливается из ведра, тазика или шланга. Для первых обливаний лучше брать воду с температурой около $+30^{\circ}$, в дальнейшем температура снижается до $+10^{\circ}\text{C}$, а в сильную жару на улице — можно и ниже. После обливания производится энергичное растирание тела полотенцем. Длительность всей процедуры не более 3-4 минут.

3. Душ — ещё одна эффективная водная процедура. В начале закаливания вода в душе должна быть $+30\dots+35^{\circ}\text{C}$, а продолжительность процедуры — не более одной минуты. Затем температура воды постепенно снижается, а время приёма душа увеличивается до 2 минут. Процедура заканчивается энергичным растиранием тела полотенцем.

ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ

Чтобы солнечные ванны, которые так любят многие люди, принесли только пользу, главное знать меру и не забывать защищать голову шляпой или панамой. Начинать закаливание солнцем следует с 12-15 минут. Особенно это касается тех людей, у кого нежная, светлая и чувствительная кожа. Далее постепенно время процедуры можно увеличить даже до 3 часов. Необходимо лишь каждый час делать перерыв на 10 минут.

Не стоит забывать и о том, что загорать и находиться на открытом солнце можно только в определенное время. Для средней полосы России это с 9 до 13 часов, а затем с 16 до 18 часов.



ЗНАЧЕНИЕ ЗАКАЛИВАНИЯ

Практически любая из методик закаливания позволяет каждому человеку улучшить общее состояние своего организма в целом и наладить работу каждого органа в отдельности. В результате удастся избежать заболеваний многих жизненно важных систем.

В результате правильного закаливания укрепляется иммунитет, и любой человек может навсегда забыть о простудных заболеваниях.



Закаливание ребенка позволяет правильно и быстро развиваться всем функциональным системам его организма, а также развивает связи между нервными центрами. А данные процедуры для детей и подростков повышают их способность к восприятию и запоминанию информации сразу в несколько раз. Именно поэтому закаливать свой организм полезно в любом возрасте.

ГИМНАСТИКА



УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Трехлетний ребенок очень активен, старается все делать самостоятельно. Продолжается интенсивное развитие функций головного мозга, совершенствуется память, развивается воображение. На основе словесного описания ребенок уже может создать образ, воспроизвести его в игре, рисунке, движении. Двигательная деятельность усложняется.

В трехлетнем возрасте с детьми нужно продолжать систематически проводить утреннюю гимнастику.

Во вводной части дается ходьба, затем бег. Продолжительность бега увеличивается до 10 секунд, с постепенным замедлением.

В заключительной части после общеразвивающих упражнений вместо бега выполняются прыжки (6-8 раз) на двух ногах на месте, затем ходьба и вновь повторяются прыжки.

Длительность утренней гимнастики — 5-6 минут.

Комплексы состоят из 3-4 упражнений. Упражнения повторяются 4-6 раз.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ

Комплекс, состоящий из трех общеразвивающих упражнений, проводится в такой последовательности:

- 1) для мышц плечевого пояса и рук;
- 2) для туловища;
- 3) для ног.

Комплекс, состоящий из четырех общеразвивающих упражнений, проводится следующим образом:

I вариант

- 1) для мышц плечевого пояса и рук;
- 2) для туловища;
- 3) для плечевого пояса;
- 4) для ног — прыжки.

II вариант

- 1) для мышц плечевого пояса и рук;
- 2) для туловища;
- 3) для ног (кроме прыжков);
- 4) для плечевого пояса.

Если в комплекс включены приседания или полуприседания, то затем даются упражнения для плечевого пояса, чтобы дать детям возможность выпрямиться.

Если в комплекс включены прыжки, то они завершают блок общеразвивающих упражнений, после них дается ходьба с постепенным замедлением темпа.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ЗАРЯДКИ

1. «ЛАДОШКИ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. *Выполнение:* руки вперед, ладони вверх; сказать: «Вот»; опустить руки.

Повторить: 5 раз.

2. «ГДЕ КОЛЕНИ?»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной. *Выполнение:* наклон вперед; руки на колени (приучать выпрямлять ноги); сказать: «Тут»; выпрямиться.

Повторить: 4 раза.

3. «ВЕЛОСИПЕД»

И. п.: лежа на спине, руки и ноги выпрямлены.

Выполнение: сгибание и разгибание ног в коленях — «поехали на велосипеде»; опустить ноги.

Повторить: 2-3 раза, чередуя с дыхательными упражнениями.

4. «ШАГАЮТ НОЖКИ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу.

Выполнение: шагать, высоко поднимая колени, размахивая руками.







ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

«Дорожки здоровья»







ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ

Первый комплекс

1. Сядьте на стул, ноги поставьте на пол. Поджимайте пальцы ног 5 раз по 5 подходов.
2. Приподнимайте ступни на себя 5 раз. Пятки от пола не отрывать и наоборот.
3. По очереди пытайтесь поднять большие пальцы на ногах 5 раз.
4. Ступни разверните внутрь, пятки прижмите к полу, поочередно поднимите каждый палец. Повторить 5 раз.

Второй комплекс

1. Сядьте на стул, ноги поставьте на пол. Проводим, используя большой палец левой ноги, по голени правой ноги. Сверху вниз 5 раз и наоборот.
2. Увеличиваем сложность. Пытаемся большими пальцами ног, поочередно, натянуть носок.

Третий комплекс

1. Сядьте на стул, одну ногу поставьте на пол, другую на мяч. Ногами попеременно, перекатывать мяч в разные стороны 5 раз.
2. Обе ноги обхватывают мячик и поднимают его вверх — вниз 5 раз.

МАССАЖ И САМОМАССАЖ



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Эффективной профилактикой снижения заболеваемости эпизодично болеющих детей является дыхательная гимнастика. Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение.

Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Дыхательная гимнастика развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма и имеет ряд преимуществ. Она основана на носовом дыхании.

Дыхательные упражнения могут проводиться во время утренней гимнастики, гимнастики после пробуждения или на прогулке.

Основу дыхательной гимнастики составляют упражнения с удлиненным и усиленным выдохом. Этого можно достичь произнесением гласных звуков (а-а-а, у-у-у, о-о-о), шипящих согласных (ш, ж) и сочетания звуков (ах, ох, ух). Эти дыхательные упражнения рекомендуется проводить в игровой форме («жужжит пчела», «гудит пароход», «стучат колеса поезда» и пр.). Необходимо постепенно увеличивать нагрузку на детей за счет увеличения числа повторений и усложнения упражнений..

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Часики

Часики вперед идут,
За собою нас ведут.

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены.

1 – взмах руками вперед – «тик» (вдох);

2 – взмах руками назад – «так» (выдох).

Петушок

Крыльями взмахнул петух,
Всех нас разбудил он вдруг.

И.п. – о.с.

1 – поднять руки в стороны (вдох);

2 – хлопнуть руками по бедрам «ку-ка-ре-ку» (выдох).

Насос

Накачаем мы воды,
Чтобы поливать цветы.

1 – наклон туловища в правую сторону (вдох);

2 – руки скользят, при этом громко произносить звук «с-с-с» (выдох).

Семафор

Самый главный на дороге,
Не бывает с ним тревоги.

И.п. – сидя, ноги сдвинуть вместе.

1 – поднятие рук в стороны (вдох);

2 – медленное опускание с длительным выдохом и произнесением звука «с-с-с» (выдох).

Дыхание

Подыши одной ноздрей,
И придет к тебе покой.

И.п. – о.с.

1 – правую ноздрю закрыть указательным пальцем пр. руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох;

2 – как только вдох окончен, открыть пр. ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем лев. руки. Через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

1. Количество потребляемой пищи должно соответствовать энергозатратам ребенка.
2. Максимально разнообразное питание.
3. Частые приемы пищи (каждые 3-3,5 часа небольшими порциями).
4. Ежедневное употребление молока и молочнокислых продуктов (до 200 мл в сутки) и еженедельное употребление натурального творога.
5. Ежедневное употребление овощей и фруктов.
6. Ограничение количества соли.
7. Исключить из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчупы.
8. Ограничение потребления простых углеводов (кондитерские изделия, газированные напитки).
9. Отдавать предпочтение вареным, тушеным приготовленным на пару блюдам.

ВИТАМИНЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Витамины нормализуют обмен веществ, стимулируют работоспособность мозга, повышают устойчивость детского организма к болезням. Витамины нужны для полноценного развития.

Наибольшее содержание витаминов отмечено в следующих продуктах:

Витамин А (говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь);

Витамины группы В1 (яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль);

Витамины группы В2 (творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба);

Витамин С (цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста);

Витамин D (молоко, морская рыба, апельсиновый сок);

Витамин Е (кукуруза, овес, сливочное масло, морская рыба);

Витамин Н (говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад);

Витамин К (белокачанная капуста, цветная капуста, огурец, помидор, морковь).



**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!**