



ПЕРВАЯ ЗАДАЧА НА ПУТИ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ НАША



Подготовила старший
воспитатель ГБДОУ №69
Шобик Н.А.

Режим дня дошкольника

Приучая детей к определенному режиму, к выполнению гигиенических требований, мы создаем у них полезные для организма навыки и тем самым сохраняем их здоровье. Твердый режим дня, установленный в соответствии с возрастными особенностями детей, — одно из существенных условий нормального физического развития ребенка.



Основное требование к режиму — это точность во времени и правильное чередование, смена одних видов деятельности другими. Должно быть установлено время, когда ребенок ложится спать, встает, ест, гуляет, выполняет несложные, посильные для него обязанности. Время это необходимо точно соблюдать.



Сон. Только во время сна ребенок получает полный отдых. Сон должен быть достаточно продолжительным: дети 3—4 лет спят 14 часов в сутки, 5—6 лет — 13 часов, 7—8 лет — 12 часов. Из этого времени необходимо, особенно для младших детей, выделить часа полтора для дневного сна. Дети должны ложиться не позднее 8—9 часов вечера.

Питание. Дети получают питание 4—5 раз в день. Первая еда дается через полчаса, во всяком случае не позднее чем через час после пробуждения ребенка, а последняя — часа за полтора до сна. Между приемами пищи должны быть установлены промежутки в 3—4 часа, их надо строго соблюдать. Наиболее сытная еда дается в обед, менее сытная — на ужин.



Прогулки. Как бы точно ни соблюдалось время сна и еды, режим нельзя признать правильным, если в нем не предусмотрено время для прогулки. Чем больше времени дети проводят на открытом воздухе, тем они здоровее.



Компьютер:

«за» и «против»



Современные дети очень много общаются с телевизором, видео и компьютером. Если предыдущее поколение было поколением книг, то современное получает информацию через видео ряд.

«+» Достоинства компьютера:

- Компьютер может помочь развитию у детей таких важнейших операций мышления как обобщение и классификация;
- В процессе занятий на компьютере улучшаются память и внимание детей;
- При игре в компьютерные игры у детей раньше развивается знаковая функция сознания, которая лежит в основе абстрактного мышления (мышления без опоры на внешние предметы);
- Компьютерные игры имеют большое значение не только для развития интеллекта детей, но и для развития их моторики, для формирования координации зрительной и моторной функций;

Детям 3-4 лет не стоит сидеть у компьютера больше 20 минут, а к 6-7 годам это время ежедневной игры можно увеличить до получаса.

«-» Недостатки компьютера:

Чрезмерное обращение с компьютером может привести к ухудшению зрения ребенка, а так же отрицательно сказаться на его психическом здоровье. Особенно это опасно для застенчивых детей.

И главное, нельзя уповать только на компьютер. Ребенок – маленький человек, он может формироваться и развиваться, только общаясь с людьми и живя в реальном мире.



Как сохранить зрение

Правило 1. Старайтесь, чтобы малыш больше двигался, бегал, прыгал.

Правило 2. Включите в рацион полезные для глаз продукты: творог, кефир, отварную морскую рыбу, морепродукты, говядину, морковь, капусту, чернику, бруснику, клюкву, петрушку, укроп.

Правило 3. Следите за его осанкой - при «кривой» спине нарушается кровоснабжение головного мозга, которое и провоцирует проблемы со зрением. Запомните: расстояние между книгой и глазами должно быть не менее 25-30 см.

Правило 4. Не допускайте, чтобы ребенок подолгу сидел перед телевизором, а если уж сидит, то только строго напротив и не ближе трех метров.

Правило 5. Не читать лежа и как можно меньше при искусственном освещении.

Правило 6. Не забывайте, что смотреть телевизор в темной комнате нежелательно.

Правило 7. Дошкольник может играть на компьютере не более получаса в день, после 7 лет - 1 час в день или два подхода по 40 минут.

Правило 8. Про игры на сотовом телефоне лучше забыть.

Правило 9. Ежедневно делайте вместе Гимнастику глаз – превратите эту процедуру в увлекательную игру!





Предлагаем специальный комплекс упражнений для глаз, который при регулярном выполнении может стать хорошей тренировкой и профилактикой для сохранения зрения. Упражнения лучше проводить в игровой форме, с любимыми игрушками ребенка, передвигая их вправо-влево, вверх-вниз.

Упражнения выполняются сидя, голова неподвижна, поза удобная, с максимальной амплитудой движения глаз.

1. Жмурки. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотрев вдаль, на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

2. Блиско-далеко. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1 - 4. До усталости глаза доводить нельзя. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

3. Лево-право. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1 - 4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1 - 6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз.

4. Диагонали. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1 - 6; затем налево - вверх - направо - вниз и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 3 - 4 раза.

Следите за своими глазами.

Мир так прекрасен, особенно если мы его видим...

Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания.

При закаливании детей следует придерживаться таких основных принципов:

- проводить закаливающие процедуры систематически,
- **увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно,**
- учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры,
- **начинать закаливание в любом возрасте,**
- никогда не выполнять процедуры, если малыш замерз,
- **избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце,**
- правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов,
- **закаливаться всей семьей,**
- закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем,
- **в помещении, где находится ребенок, никогда не курить.**





Если Ваш ребёнок жалуется на усталость после прогулки и/или слишком быстро снашивает обувь, то, возможно, у него развивается плоскостопие

(лечебная гимнастика)

Описание упражнений

Кол-во повторов

1. Ходьба

- а) на носках, руки вверх
- б) на пятках, руки на пояс
- в) на наружном своде стоп, пальцы согнуты, руки на поясе
- г) с мячом (теннисным) - зажать стопами, ходить на внешней стороне стоп

по 20-30 сек.

2. Стоя на палке (обруче)

- а) полуприседания и приседания, руки вперед или в стороны
- б) передвижение вдоль палки - ставить стопы вдоль или поперек палки

6-8 раз

3-4 раза

3. Стоя

- а) на наружном своде стоп - поворот туловища лев – прав.
- б) поднимание на носках с упором на наружный свод стопы

6-8 раз

10-12 раз

- 4. "Лодочка" - лежа на животе одновременно поднять руки, голову, ноги и держать до 5-7 минут

4-6 раз

- 5. "Угол" - лежа на спине держать ноги под углом 45 гр.

4-6 раз

6. Сидя

- а) сгибание - разгибание пальцев стоп
- б) максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков
- в) с напряжением тянуть носки на себя, от себя (колени прямые)
- г) соединить стопы. Колени прямые
- д) круговые движения стопами внутрь,
- е) захватывание и приподнимание пальцами стопы карандаша или мелкого предмета
- ж) захватывание и приподнимание стопами малого мяча, колени прямые

15-20 раз

15-20 раз

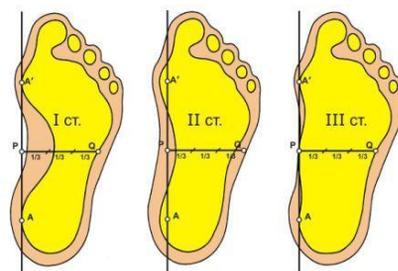
10-12 раз

10-12 раз

10-12 раз

10-12 раз

6-8 раз



Степени продольного плоскостопия

Полезьа плавания



Раннее плавание детей способствует быстреему их физическому и психомоторному развитию. При плавании кожа ребенка испытывает благотворное массирующее воздействие воды, в связи с чем улучшается кровообращение и укрепляется нервная система.

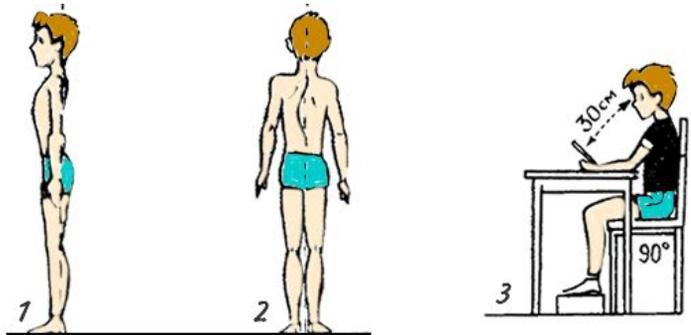
1. Улучшает работу внутренних органов, развивает сердечно-сосудистую и дыхательную систему.
2. В условиях продолжительного пребывания в воде совершенствуются процессы терморегуляции. Происходит закаливание организма, растет сопротивляемость неблагоприятным факторам внешней среды.
3. Плавание, является одним из лучших средств формирования правильной осанки ребенка.
4. Дозированное плавание может быть полезно детям, склонным к простудным заболеваниям.
5. Регулярные занятия плаванием, способствуют укреплению нервной системы, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.



Как сформировать правильную осанку?

Осанка – это привычное положение тела человека. Она считается правильной, если человек держит голову прямо и свободно, плечи находятся на одном уровне, слегка опущены назад, корпус выпрямлен, живот подтянут, грудь слегка выступает вперед, колени выпрямлены.

Рис. 2

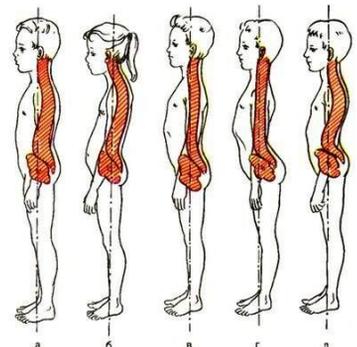


Правильная осанка не бывает врожденной, она начинает формироваться с первых лет нашей жизни.

- Наиболее ответственный период для формирования осанки от 4 до 10 лет
- Приучая вашего ребенка «правильно» держать свое тело, не забывайте при этом и про вашу осанку.

Причины формирования неправильной осанки являются:

- Отсутствие крепкого, достаточно развитого мышечного корсажа – мышечной системы;
- Неравномерное развитие мышц спины, живота и бедер, изменение тяги, определяющей вертикальное положение позвоночника;
- Продолжительная болезнь или хронические заболевания, ослабляющие организм;
- Последствия рахита
- Не соответствующая росту мебель;
- Неудобная одежда и обувь.



Контролируйте осанку своего ребенка раз в пол года самостоятельно, не прибегая к помощи врача.

- 1. Адаптация.** Любой человек, оказавшись в непривычных условиях, ведет себя естественно, привыкает, приспосабливается. Тоже происходит и с ребенком, поэтому в сентябре-октябре в его поведении могут появиться изменения. Вдруг ребенок может стать капризным, плаксивым, как будто снова стал маленьким и хочет, чтобы к нему относились как малышу.
- 2. Учеба-игра.** Очень важно сочетать игру и учебу. Учиться, играя – намного легче, ведь играть ребенок умеет очень хорошо. А учеба – это та сфера, где ребенок первоклассник – новичок.
- 3. Ошибки.** Ошибки и неудачи – это естественные вехи на пути обучения. Почему же мы, взрослые, часто относимся к ошибкам как к чему-то противоестественному, чего быть не должно. А ошибки лишь указывают на слабые места, которые требуют дополнительного внимания и все! Критикуя за ошибки, мы как бы не позволяем быть естественным вещам, относимся к ребенку так, как будто он уже должен все уметь, а не только учиться.
- 4. Оценивать результаты, а не личность ребенка.** Оценки в жизни первоклассника зачастую болезненный вопрос. Ребенок через отношение к своим поступкам, результатам в учебе формирует отношение к себе. «Как хорошо написал, какой хороший мальчик!». Казалось бы, что здесь плохого? А если завтра напишет хуже, значит уже плохой? Конечно, нет, но ребенок рассудит именно так. Важно, чтобы в словах взрослых не смешивалось отношение к личности ребенка с отношением к его результатам в учебе.
- 5. Школа – это авторитарная структура,** где дисциплина и повиновение очень важный компонент в процессе обучения. Поэтому не следует ожидать что в школе вашего ребенка полюбят, будут заботиться, что там ему будет хорошо и весело, что там разовьются всевозможные способности ребенка, его творческий потенциал. У школы задачи другие – дать знания ребенку и сделать его способным жить в обществе, где есть определенные законы и ограничения, где люди – разные и по-разному могут относиться друг к другу.



Школа - это как работа для взрослых, только ребенок получает за свой труд не деньги, а знания.