

Мини ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

Здоровый образ жизни.



содержание

Введение	3
Кодекс здоровья	4
Тезисы о здоровье	5
Советы о правильном питании	6
Как правильно мыть руки.	8
Как правильно чистить зубки	9
Детские стихотворения о здоровье	10
Игры по ЗОЖ	13
Валеологические игры	16
Загадки	18
Пальчиковая гимнастика	19
Физминутки	21
Точечный массаж с элементами дыхательной гимнастики	23
Самомассаж	25
Оздоровительно – профилактические упражнения	28
Плоскостопие	30
Закаливание	31
Профилактика гриппа	33
Из истории Олимпийских игр	34
Детсадовские советы родителям	37



ВВЕДЕНИЕ

Состояние индивидуального здоровья на 45 -55% зависит от образа жизни конкретного человека, а формирование здоровья происходит в дошкольный период.

Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как полное физическое, психическое и социальное благополучие ребенка.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни

Чем более крепким здоровьем и хорошими физическими данными мы вооружим наших ребят в детстве, тем легче им будет приспособиться к новым социальным условиям.

Быть здоровым – естественное стремление человека. Здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие! Ведь главное для нас – вырастить и воспитать здоровую, умную личность!



КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ

Не курить, не употреблять алкогольные напитки.

Заниматься спортом.

Почаще есть рыбу, овощи, фрукты.

Дышать свежим воздухом.

Пить воду, молоко, соки, чай.

Как можно больше ходить.

Спать достаточно.

Проявлять доброжелательность.

Чаще улыбаться.

Любить жизнь.

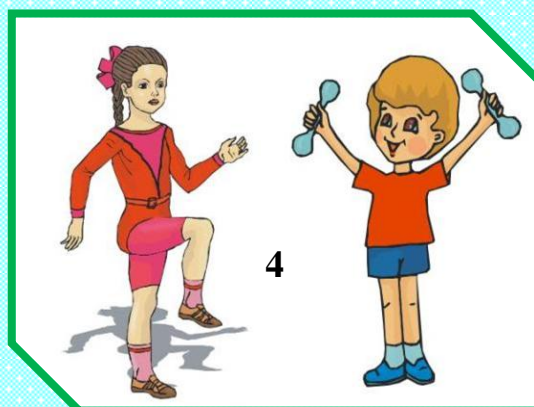
Если хочешь быть здоров – закаляйся!

- Утром, после того как помоеете руки, лицо, шею, уши теплой водой с мылом, ополосните их водой комнатной температуры.
- Утром обтирайте тело влажным полотенцем или принимайте душ.
- Мойте ноги каждый день прохладной водой, постепенно делая ее холоднее.

Признаки здорового и закаленного человека.

1. Очень редко болеет.
2. Имеет чистую кожу, блестящие глаза и волосы.
3. Хорошо спит.
4. Живет не менее 80 лет.
5. Может без одышки пробежать 5 километров.

Если заболел, то быстро поправляется



Зарядка всем полезна

Зарядка всем нужна

От лени и болезней

Спасает нас она!

ТЕЗИСЫ О ЗДОРОВЬЕ

- ✚ “Здоровье – не всё, но без здоровья – ничто” Сократ.
- ✚ “Если ты думаешь на год вперёд – посади семя. Если ты думаешь на десятилетия вперёд – посади дерево. Если ты думаешь на век вперёд – воспитай человека” восточная мудрость.
 - ✚ “Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд родителей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы” В.Сухомлинский.
- ✚ “Береги глаз – как алмаз”, “Если день начать с зарядки – значит, будет всё в порядке” народные поговорки.
 - ✚ «Здоровье свыше нам дано, учись, малыш, беречь его.»
В.А. Сухомлинский.
- ✚ «Здоровый человек - самое драгоценное произведение природы.»
Карлейль Томас
 - ✚ «Здоровье - это вопрос номер один. Если у вас слабое здоровье, что толку говорить о хорошей работе, хорошей защите прав, хорошем образовании!» Макклendon Сара
- ✚ «Здоровье... никогда не может потерять своей цены в глазах человека, потому что и в довольстве, и в роскоши плохо жить без здоровья...»
Чернышевский Н. Г.
 - ✚ «Лучше быть здоровым, но богатым, чем бедным, но больным.»

Хармс Д.И.



СОВЕТЫ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

- ✚ Воздерживайтесь от жирной пищи.
 - ✚ Остерегайтесь очень острого и соленого.
- ✚ Сладостей тысячи, а здоровье одно.
 - ✚ Совет мамам, бабушкам: когда готовите пищу, бросьте в нее немножко любви, чуть-чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Эти витамины придадут необыкновенный вкус любой пище и принесут здоровье.
- ✚ Овощи и фрукты – полезные продукты.
 - ✚ Главное – не передайте.
- ✚ Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
 - ✚ Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- ✚ Перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.

Что вредно для зубов?

- Грызть орехи.
- Есть очень холодную и очень горячую пищу.
- Есть вредную для зубов пищу (особенно много сладкого).



Витамин А:

Витамин А, очень важен для зрения.

Помни истину простую -

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую,

Или сок морковный пьет.



Витамин В:

Витамин В - помогает сердцу.

Очень важно спозаранку

Есть на завтраки овсянку,

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.



Витамин С:

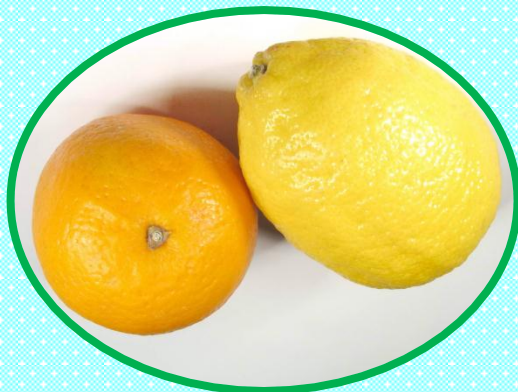
Витамин С, укрепляет ваш организм.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше есть лимон,

Даже если кислый он.



Витамин Д:

Витамин Д, делает ваши руки и ноги крепкими, укрепляет кости.

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный, надо пить.

Он спасает от болезней,

А без них ведь лучше жить



как правильно мыть руки

- ✚ Сильно намочите руки.
- ✚ Пользуйтесь мылом.
- ✚ Намывайте руки с обеих сторон.
- ✚ Намывайте руки между пальцами.
- ✚ Полощите руки чистой водой.
- ✚ Вытирайте руки насухо полотенцем.



как правильно ЧИСТИТЬ зубы

Практикум «Чистка зубов».

Все дети выполняют порядок чистки зубов.

1. Зубная щетка располагается вдоль линии десен. Движения щетки – сверху вниз. Тщательно чистить каждый зуб.
2. Очистить внутреннюю поверхность каждого зуба. Движения зубной щетки – снизу вверх.
3. Почистить жевательную поверхность каждого зуба. Движения щетки – вперед назад.
4. Кончиком щетки почистить внутреннюю сторону передних зубов круговыми движениями.
5. Не забудьте почистить язык.

Стихотворения

Как поел, почисти зубки,
Делай так два раза в сутки.
Предпочти конфетам фрукты,
Очень важные продукты.
Чтобы зуб не беспокоил,
Помни правило такое:
К стоматологу идем
В год два раза на прием.
И тогда улыбки свет
Сохранишь на много лет!



**Надо чистить каждый зуб,
Верхний зуб, нижний зуб,
Даже самый дальний зуб, —
Очень важный зуб.
Изнутри, снаружи три,
Три снаружи, изнутри.**

ДЕТСКИЕ СТИХИ О ЗДОРОВЬЕ

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться—
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.
Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты—

Вот полезная еда,
Витаминами полна!
На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!



Тело человека.

Быть у каждого должна

Очень "умной" голова.

Я верчу ей как умею

Голова сидит на шее.

Животик, спинка, грудь,

Их вместе всех зовут – туловище.

Съел еду я всю, и вот

Мой наполнился живот.

На прогулке не забудь

Закрывать от ветра грудь.

Руки – чтоб ласкать, трудиться,

Воды из кружечки напитокся.

На руке сидят мальчики

Очень дружные пальчики

Бегут по дорожке

Резвые ножки.

Спотыкнулся через Генку

И ушиб себе коленку .



Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок черничный пьет.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

Рыбий жир всего полезней

Хоть противный – надо пить

Он спасает от болезней,

Без болезней – лучше жить!

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

Никогда не унываю

И улыбка на лице

Потому что принимаю

Витамины А, В, С, Д.



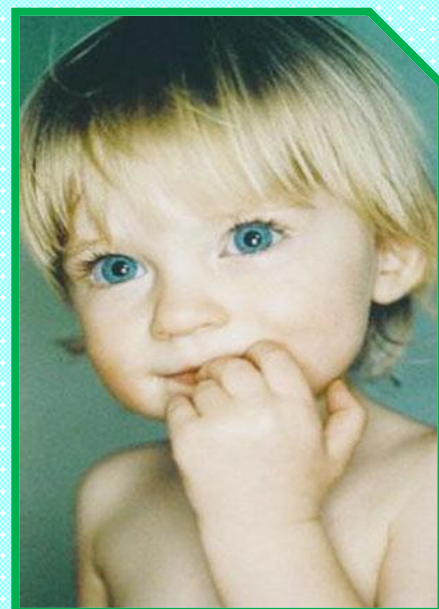
“Зачем носик малышам?”

Ю.Прокопович

Есть прямые носики,
Есть носики – курносики...
Очень нужен всякий нос
Раз уж он к лицу прирос.
Жарким летом на лужочке
Носик нюхает цветочки.
На полянке – землянику,
В грядке – спелую клубнику.
В огороде чует нос
Где чеснок и лук подрос.
В доме может так случиться,
Носик тоже пригодится:
Он найдет в шкафу варенье,
Где конфеты и печенье,
Где в буфете шоколадки
Или сок, в бутылке сладкий.

Апельсины кто принес?
Все пронюхает наш нос.
Даже помнит он каков
Запах маминых духов.
Нос не должен быть простужен,
Нос здоровый всем нам нужен,
Чтобы сон, когда придет,
Тихо спать, закрывши рот.
Еще можно пожелать:
Пальцем в нос не залезать.
Днем на солнце не сидеть-
Носик может обгореть.
А зимой, в большой мороз
Не высовывать свой нос!
Ну, теперь понятно вам,
Зачем носик малышам?

Не бери чужие платья,
Ногти тоже не грызи,
Не дружите с сигаретой,
Так здоровье не найти.



ИГРЫ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Игра: «Лови, бросай, предметы гигиены называй»

Цель: Закрепить знания детей о предметах гигиены.

Материал: Мяч.

Ход игры: Дети становятся в круг, воспитатель в центре. По очереди бросает мяч детям. Дети называют предметы гигиены, которыми они пользуются и знают.



Игра: «Расставь картинки по порядку»

Цель: Закрепить знания детей в правильном уходе за полостью рта и зубами правильной последовательности чистки зубов, воспитывать желание иметь красивые и здоровые зубы.

Материалы: Картинки с изображением чистки зубов, продуктами питания.

Ход игры: Положить перед ребенком картинки. Предложить поставить картинки по порядку и рассказать правила ухода за полостью рта и зубами.

Игра «Витаминные перчатки»

Цель: Закрепить знания у детей о пользе витаминов и их значение для здоровья человека и продуктов в которых содержатся эти витамины.

Материалы: Перчатки с названием витаминов и картинки с ленточками, с изображением продуктов.

Ход игры: Предложить некоторым детям надеть витаминные перчатки, а остальным детям предложить надеть на перчатки те картинки с изображением продуктов, в которых есть этот витамин.

Игра: Магазин «Полезных продуктов»

Цель: Закрепить у детей знания, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной, и как полезные продукты влияют на организм человека.



Материал: Сюжетно-ролевая игра «Магазин» р азличные продукты питания.

Ход игры: В течении игры роль продавца могут выполнять несколько детей по очереди. Игра продолжается до тех пор, пока все играющие не купят продукты.

Игра: « Никогда не унывай»

Цель: Научить детей по выражению лица определять настроение человека, формировать умение выразить сочувствие тому, кто в нём нуждается, а также улучшать настроение. Игр овое задание: Улучшить настроение.

Правила игры: Придумывать разные способы улучшения настроения. Справедливо оценивать выдумку.

Материал: Несколько комплектов схематических и реалистических изображений детского лица, выражающего: спокойствие, удивление, радость, огорчение и т. д. Материал лучше подготовить силами детей – цель игры при этом достигается быстрее. (В нашем комплекте материал изготовлен руками детей).



Ход игры: Заинтересуйте детей сообщением о том, что к ним собираются гости, которые прислали свои фотокарточки. Покажите им реалистические картинки. Постарайтесь как можно эмоциональнее разглядывать изображённые на них детские лица, стараясь вызвать адекватную реакцию у учащихся. Предложите им подумать о том, что могло огорчить, удивить, обрадовать гостя. Затем каждый ребёнок выбирает одного из гостей. Учитель раздаёт детям соответствующие их желаниям схематические и зображения. Они должны придумать, как можно утешить огорчённого, ответить на вопрос удивляющегося, порадоваться вместе с улыбающимся. Потом проводится конкурс способов улучшения настроения. При единодушном одобрении способа победитель награждается призом «За хорошее настроение». При повторении игры дети обмениваются изображением гостей. Приз придумайте сами.

Игра: «Знаете ли вы себя?»

Цель: Закрепить знания детей, как устроено тело (организм) человека, и назначение работы различных органов.

Ход игры: В этой игре педагог предлагает детям, глядя друг на друга, ответить на вопросы о строении человеческого тела. Каждый верный ответ поощряется фишкой, а в выигрыше оказывается тот, кто даст большее количество верных ответов и, соответственно, соберет фишек больше, чем у остальных игроков. Примерные вопросы педагога: - что в человеческом теле встречается всего один раз? (Тело имеет одну голову, одну шею, один живот. Голова имеет одно темя, один затылок, одно лицо...); - что в человеческом теле встречается два раза? (Голова имеет два виска, два уха...); - что встречается у человека четыре раза? (Голова имеет четыре века, четыре ряда ресниц, на ногах и руках по четыре больших пальца...); - что у человека встречается десять раз? (Руки и ноги имеют по десять пальцев); - что встречается у человека двадцать раз? (Двадцать пальцев на руках и ногах, двадцать ногтей); - что встречается в человеческом теле двадцать четыре раза? (Скелет имеет двадцать четыре ребра); - что встречается в человеческом теле тридцать два раза? (У человека тридцать два зуба).

Игра: «Советы безопасности»

Цель: Научить детей заботиться о своём здоровье, избежать ситуаций приносящих вред здоровью. Характеристика возможных кризисных и опасных ситуаций, формирование обостренного чувства личной и коллективной безопасности, привитие навыков распознавания и оценки опасности, меры предупреждения несчастных случаев. Ознакомление с последствиями чрезвычайных ситуаций. Выработка бережного отношения к окружающей среде, психологической устойчивости поведения в опасных ситуациях.

Материалы: Картинки с изображением опасных ситуаций для жизни дома; на улице; в транспорте.

Ход игры: Предложить ребенку рассмотреть рисунки и рассказать, что их герои делают правильно или неправильно. 15



валеологические игры

"Самый дорогой на свете"

Взр.: У меня в руках, коробочка. В ней находится самое дорогое, что есть на свете. Подходите ко мне по очереди и смотрите в нее. Подумайте, что же самое дорогое на свете вы там увидели. *"Мое тело"*

Взр.: Подойдите к зеркалу и посмотрите внимательно. Каждый из вас видит себя. Это самое дорогое, что есть на свете. Посмотрите внимательно. Из чего состоит тело человека? Повторяйте за мной и показывайте то, о чем мы будем говорить:

- головушка - соловушка (гладят голову);
- лобик - бобик (выставляют перед собой лобик, как бычки);
- носик - абрикосик (закрывают глазки и попадают пальчиком в кончик своего носа);
- щечки - комочки (мнут пальчиками щечки, трут их тихонько ладошками);
- губки - голубки (вытягивает губки в трубочку);
- зубочки - дубочки (стучат тихонько крепкими зубками);
- бородушка - молодушка (гладят подбородок);
- глазки - краски (раскрывают пошире глазки, смотрят, сколько красок вокруг);
- реснички - сестрички (моргают ресничками);
- ушки - непослушки (трут тихонько пальчиками свои ушки);
- шейка - индейка (вытягивают свою шейку);
- плечики - кузнечики (дергают плечиками вверх-вниз);
- ручки - хватучки (хватают вокруг себя);
- пальчики - мальчики (шевелият пальчиками рук);



- грудочка - уточка (выпячивают вперед свою грудку);
- пузик - арбузик (выставляют животик вперед);
- спинка - тростинка (вытягивают спинку);
- коленки - поленки (сгибают ножки в коленях);
- ножки - сапожки (топают ножками).

Вот мы и выяснили, из чего состоит наше тело.

"Ежики"

Цель: развитие мелкой моторики, внимания, дикции, нормализации дыхания.

"Прибежали, прибежали ежики, ежики.

Наточили, наточили ножки, ножки.

Прискакали, прискакали зайчики, зайчики.

Ну-ка дружно, ну-ка вместе, девочки - мальчики!" (Дети!)

"Какое у нас сегодня настроение"

Цель: научить детей выражать свои чувства мимикой лица.

"Полезное - вредное"

Цель: закрепление знаний о полезной и вредной пище. Оборудование: муляжи овощей, фруктов, сладости, молочные продукты и т.д. Форма проведения: в виде соревнований.

"Угадай на ощупь"

Цель: изучая при помощи пальцев форму головы, одежду, причёску, ребенок определяет подошедшего к нему девочку или мальчика.

"Охота" Выбираются несколько детей-охотников. Им завязывают глаза. В противоположном конце зала прячут апельсин (лук, чеснок, духи, цветы и др.). Охотники по запаху должны обнаружить предмет.



загадки

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится.



Хожу-брожу не по лесам,
А по усам, по волосам.
И зубы у меня длинней,
Чем у волков, у медведей.



Пластмассовая спинка,
Жесткая щетинка,
С зубной пастой дружит,
Нам усердно служит.



И сияет, и блестит,
Никому оно не льстит,
А любому правду скажет —
Все как есть ему покажет.



Вытираю я, стараюсь,
После ванной паренька.
Все намокло, все измялось —
Нет сухого уголка.



Хвостик из кости,
На спинке — щетинка.
Эта вещь поможет нам
Чистить брюки и кафтан.



Круглое, румяное,
Я расту на ветке!
Любят меня взрослые
И маленькие детки.



Я вырос на грядке,
Характер мой гадкий:
Куда не приду,
Всех до слез доведу.



Нарядилась Аленка
В сарафанчик свой зеленый,
Завела оборки густо.
Узнаешь ее...?



Красный нос в землю врос,
А зеленый хвост снаружи.
Нам зеленый хвост не нужен,
Нужен только красный нос.



Пальчиковая гимнастика

Пальчиковая гимнастика – это основа для развития ручной умелости, мелкой моторики пальцев рук, координации движений. Пальчиковая гимнастика оказывает положительное воздействие на познавательные психические процессы: память, внимание, мышление, фантазию и др.

Пальчиковый массаж «Наши пальчики».

Раз, два, три, четыре, пять (загибаем пальцы)

Вышли пальцы погулять. (Поглаживаем ладошки, затем массируем каждый палец по очереди.)

Этот пальчик самый сильный,

Самый толстый и большой.

Этот пальчик для того,

Чтоб показывать его.

Этот пальчик самый длинный,

И стоит он в середине.

Этот пальчик безымянный,

Избалованный он самый.

А мизинчик, хоть и мал,

Очень ловок и удал.

Раз, два, три, четыре, пять (загибаем пальцы)

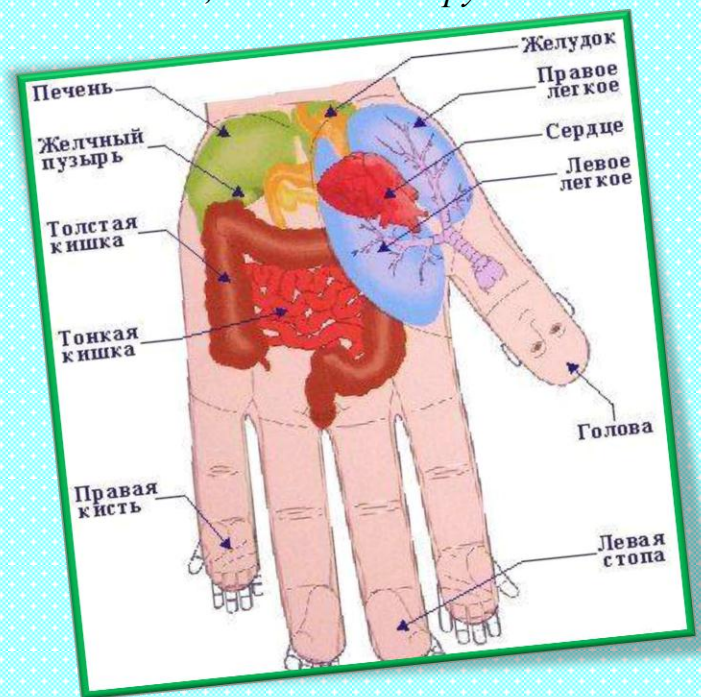
Вышли пальчики гулять (поглаживаем ладошки).

Пальчиковая гимнастика "Пальчики"

Раз, два, три, четыре, пять вышли пальчики гулять.

Раз, два, три, четыре, пять - в домик спрятались опять.

Пальцы сжаты в кулак. Поочередно разгибать все пальцы, начиная с мизинца затем сгибать их в том же порядке.



Гимнастика для пальчиков «Огород»

Вырос у нас чесночок,

Перец, томат, кабачок,

Тыква, капуста, картошка, *(Дети поочередно соединяют пальцы обеих рук.)*

Лук и немного горошка.

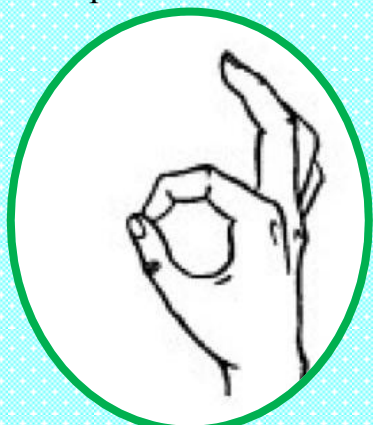
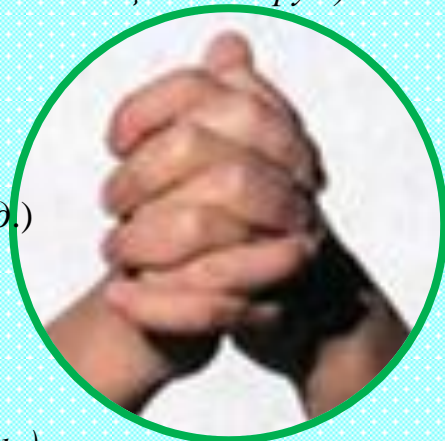
Овощи мы собирали,

Ими друзей угощали. *(Две руки протягивают вперед.)*

Квасили, ели, солили, *(Жмут, едят, солят.)*

С дачи домой увозили. *(Крутят руль.)*

Прощай же на год. *(Машут руками, как бы прощаясь.)*



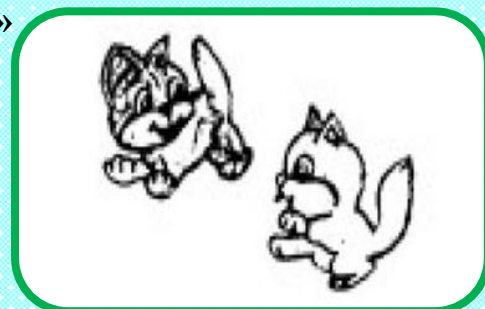
«Воздушные щелчки»

Во дворе у брата

Бегали котята.

Испугавшись щелчка,

Разбежались кто куда.



(Кончик указательного пальца правой руки сильно вдавит в подушечку большого пальца. Остальные пальцы поднять вверх. Указательный палец резким движением вперед делать сильные щелчки в воздух (Зраза). По аналогии выполнять щелчки средним, безымянным пальцами и мизинцем.)



«Коготочки»

У кошкиной дочки

На лапках коготочки.

Ты их прятать не спеши,

Пусть посмотрят малыши!



(Поджать подушечки пальцев правой руки к верхней части ладошки. Большой палец прижать к указательному. Произносить громко «Мяу!» несколько раз. Можно провести игру со второй рукой. В заключении провести игру двумя руками

ФИЗМИНУТКИ

Физминутки помогают восстановить внимание и работоспособность, активизировать память, снять напряжение и расслабиться. Основная задача физминуток – позволить ребенку сменить позу, задействовать не включавшиеся в процесс деятельности мышцы, расслабить работающие.



Физминутка

Живут мальчики – веселые пальчики.

Озорные ножки ходят по дорожке.

Шея крутит головою,

Повторяйте все за мною.

Вправо, влево оборотик,

Покажите мне животик.

Наше тело подтянулось

И вперед слегка нагнулось.

Как березонька стройна

Стала ровною спина.

А теперь все подтянулись

И друг другу улыбнулись. Повторить 2 раза.



Физкультминутка, стоя в кругу:

Есть в большом лесу избушка

Стоит задом наперед

(Наклоны с поворотом вокруг себя.)

В той избушке есть старушка

Бабушка Яга живет,

(Приседания с хлопками.)

Нос крючком,

(Показ руками вперед себя.)

Глаза большие,

(Круговые вращения рук в стороны.)

Словно искорки горят,

(Сжимание и разжигание пальцев в кулаки.)

Уши старые, глухие,

Физкультминутка.

Я прошу сидящих встать

И команды выполнять.

Все дышите! Не дышите!

Всё в порядке? Отдохните!

Вместе руки поднимите!

Превосходно, опустите!

Наклонитесь, разогнитесь,

На носочки опуститесь!

Но подслушать все хотят.

(Наклоны вправо, влево с выставлением ладоней возле ушей.)

А под печкою кузнечики куют-куют-куют,

Словно песенку веселую поют-поют-поют,

(Удары кулачками по кругу перед собой.)

Хлоп – туда, хлоп – сюда,

(Хлопки вправо, влево с поворотом.)

Нет особого труда.

(Прыжки на месте, руки на поясе.)



Приседайте, выпрямляйтесь,

Встаньте прямо – улыбайтесь!

Да, осмотрю я доволен,

Из ребят никто не болен.

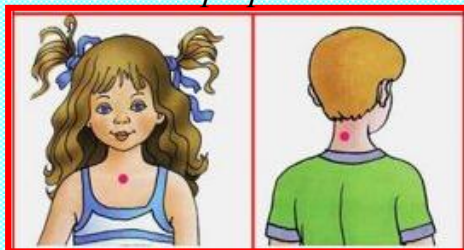
Каждый весел и здоров

И к занятию готов!

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ С ЭЛЕМЕНТАМИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Массаж – метод механического воздействия, производимого руками на поверхностные ткани в виде специальных приемов, улучшающих функциональное состояние кожных покровов, нервной и мышечной систем, а через них и других систем организма. Слабая вибрация повышает тонус, а сильная – оказывает болеутоляющее действие, она активизирует обменные процессы, улучшает кровообращение и регенерацию тканей.

Дыхательная гимнастика восстанавливает нарушенное носовое дыхание, очищает легкие и улучшает их снабжение кислородом. Эти упражнения очень полезны для профилактики ОРЗ.



Точка 1

Точка 3



Точка 5

Точка 7



Точка 2

Точка 4



Точка 6

Точка 8

Точка 1 способствует уменьшению кашля и улучшению кровотока.

Точка 2 регулирует иммунные функции, в результате повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям.

Точка 3 оказывает очень большое влияние на излечение от таких болезней как грипп и простуда.

Точка 4 контролирует кровоснабжение слизистых пазух носа.

Точка 5 контролирует состав крови и слизистую оболочку гортани

Точка 6. способствует нормальной работе вестибулярного аппарата

Точка 7 улучшает кровоснабжение зоны глазного яблока и мозга.

Точка 8 контролирует органы слуха и вестибулярный аппарат.

Точечный массаж с дыхательной гимнастикой

1-й комплекс

"Греем наши ручки" Соединить ладони и потереть ими до нагрева

"Проверяем носик" Нажимать указательным пальцем точку под носом

"Лепим ушки" Указательным и большим пальцем "лепим" ушки

"Правая ноздря, левая ноздря" Вдох через правую ноздрю, левая закрыта указательным пальцем, выдох через левую ноздрю, правая закрыта указательным пальцем

"Сдуваем листик" Дуем на ладонь, вдох через нос, выдох через рот



2-й комплекс

"Греем наши ручки" Соединить ладони и потереть ими до нагрева

"Проверяем кончик носа" Слегка подергать кончик носа

"Сделаем носик тоненьким" Указательными пальцами массировать ноздри

"Примазываем ушки, чтоб не отклеились" Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами

"Как мычит теленок" Сделаем вдох и на выдохе произносить звук м-м-м, при этом постукивая пальцами по крыльям носа

"Сдуем снежинку с ладони" Вдох через нос, выдох через рот

3-й комплекс

"Моем руки" Движения кистями, как при мытье рук

"Шагаем по пальчикам" Указательным и большим пальцами надавливаем на каждый ноготь другой руки

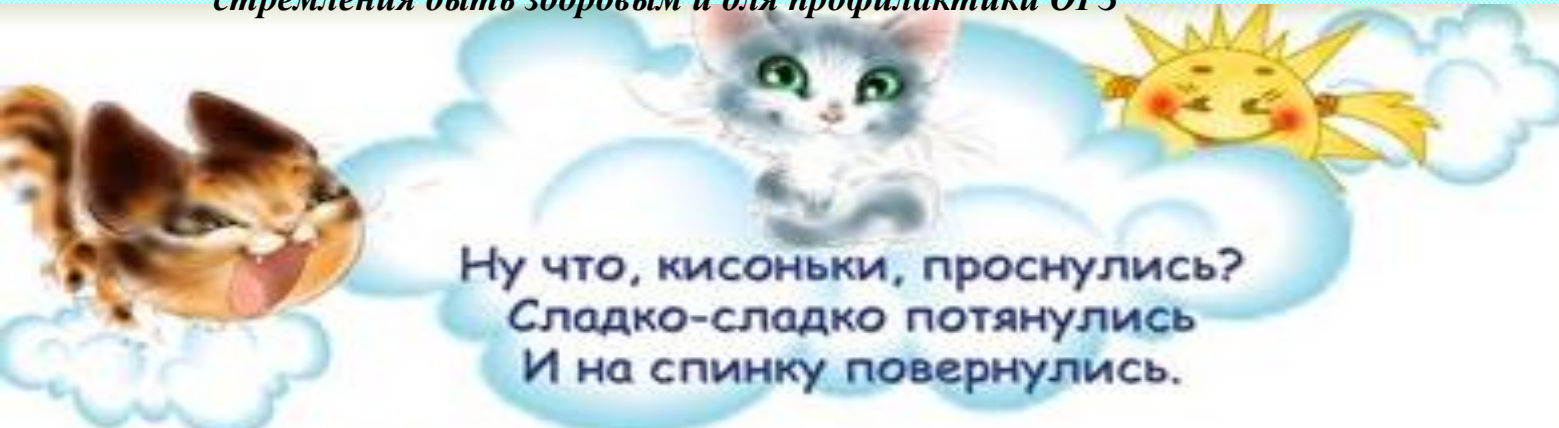
"Лебединая шея" Легко поглаживаем от грудного отдела до подбородка

"Крепко спим" Вдох через нос, задержка дыхания, выдох через рот

"Мы проснулись" 24 Несколько раз зевнуть и потянуться

самомассаж

Игровой самомассаж необходим для хорошего настроения, осознанного стремления быть здоровым и для профилактики ОРЗ




Ну что, кисоньки, проснулись?
Сладко-сладко потянулись
И на спинку повернулись.

А теперь нам интересно,
Смотрим мы по сторонам:
Повернем головку влево
И посмотрим - что же там?!

А сейчас потянем лапки
И покажем коготки.
Посчитаем, сколько пальцев,
Где же ваши кулачки?

Мы почти уже проснулись,
приготовились бежать.
Ну-ка, ножки, вы готовы?
1,2,3,4,5!



Молодцы мои котята!
А теперь пойдем играть.
Только нужно нам сначала
Всем пижамочки убрать!

«Мы делаем добро руками»

Что такое чистым быть *(разводят руки в стороны, поднимая плечи)?*

Руки чаще с мылом мыть *(потирают ладонь о ладонь),*

Грязь убрать из-под ногтей *(имитируют движение щётки)*

Да постричь их поскорей *(показывают указательный и средний палец правой руки, а остальные подбирают и имитируют движения ножницами).*

Умываюсь по утрам

И ещё по вечерам *(гладят ладонями по щёкам).*

Чисто вымою я уши —

Будут уши лучше слушать *(потирают уши).*

Отчего блестят глаза *(моргают)?*

С мылом умывался я *(указательными пальцами поглаживают закрытые глаза)!*

Мне ещё нужна сноровка *(указательными пальцами имитируют движения зубной щётки),*

Чтобы зубы чистить ловко,

Дружат волосы с расчёской *(кивки головой вправо и влево поочередно),*

Хороша моя расчёска *(хлопки справа и слева).*

Массаж биологически активных точек (для профилактики простудных заболеваний) « АКУЛА»

В море ждёт она гостей, *поглаживают ладонями шею движениями от шейного отдела позвоночника вперёд к яремной ямке.*

Пасть её полна гвоздей *кладут большие пальцы рук на шею под челюстями и мягко поглаживают.*



Страшная, зубастая, *сжимают пальцы в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растирают крылья носа.*

Хищница опасная. *приставляют ладони ребром ко лбу и растирают его движениями в стороны - вместе.*

Влево, вправо, шмыг

Да шмыг *сильно раздвигают указательный и средний пальцы, кладут их перед ушами и за ними и с силой растирают кожу.*

Всё подряд глотает *трут ладони друг о друга.*

Вмиг

Самомассаж лица.

Носик, носик. Греем носик.

Лобик, лобик. Греем лобик.

Щечка, щечка. Греем щечку.

Не замерзнет наша дочка.

Не замерзнет и сынок,

Наш ребенок - малыш.

Самомассаж с мячами

Массаж кистей рук. Ребята в кружок собираются, А ёжики в ручки забираются. Ёжик, ёжик, ты колючий, Покатайся между ручек. Мячик катается, ладошка улыбается. Детки стараются, ёжик медленно катается. Вдруг он быстро побежал, побежал, побежал. На ладошку нажал. Посмотри-ка, ямки стали, А ладошки не устали.

Массаж правой и левой руки. Катаем мячик вверх и вниз сначала по одной руке, затем по другой, слегка надавливая на мяч (от кисти к плечу и обратно).

Массаж ног. Дети снова садятся на пол лицом в круг, вытягивают ноги. Делают массаж сначала правой ноги, затем левой.

Массаж стоп. Положить мяч на пол, прижать его правой стопой, покатавать мяч вперед-назад, по кругу, слегка надавливая на мяч. То же левой стопой.



Оздоровительно - профилактические упражнения

Оздоровительно – профилактические упражнения обеспечивают ребенку полноценную тренировку, поскольку упражнения расположены с учетом их воздействия на отдельные мышечные группы, как говорят «от головы до пят». Низкое исходное положение (сидя, стоя на коленях, лежа) более целесообразно при выполнении оздоровительных упражнений, так как при этом у ребёнка сохраняются правильные изгибы позвоночника. Еще физические упражнения снимают стресс.

Игровое упражнение «Ровные спинки»:

Обычный шаг с сохранением правильной осанки

"*Журавлик*". Ходьба с высоким подниманием бедра (руки на поясе)

"*Вырастем большими*" Ходьба на носках (руки вверх, "в замке")

"*Мишка косолапый*". Ходьба на наружном крае стопы.

"*Воробушек*". Круги назад, согнутыми в локтях руками

"*Потягивание*". Подняться на носки, левая рука вверх, правая назад.



Упражнения для стоп.

Наша козочка скакала,

Дети переступают на месте,

Да ноженьку сломала,

не отрывая носков от пола.

Правда!

Но скажу тебе по чести:

Поочередно вытягивают вперёд

Ведь нельзя сидеть на месте,

то одну, то другую ногу и

Правда!

вращают ступнями ног в правую сторону.

Это всем давно известно

28 *вращают ступнями ног в левую сторону.*

Без игры не интересно.

Трудно!

Наша козочка поплачет.

Поглаживают ноги снизу вверх.

А поправиться – заскачет.

Чудно!

Дружно кубики берём,

Кубик, захватив стопами,

И по кругу их несём,

Другу справа отдаем.

Прыжки на месте.

Передаем кубик стопами ног.

Упражнения для профилактики плоскостопия.



ИЗ ИСТОРИИ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

В год Олимпийских игр глашатаи разносили по городам радостную весть:

« Все в Олимпию! Священный мир объявлен, дороги безопасны! Да победят сильнейшие!»

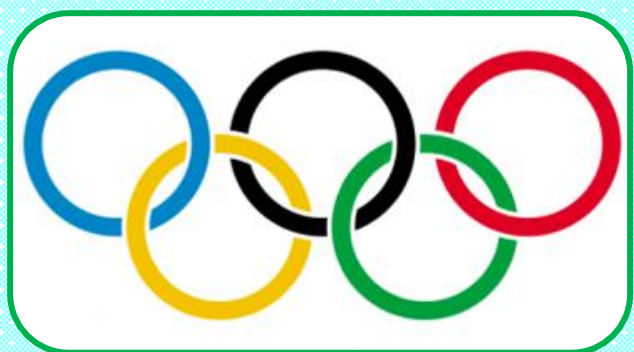
На время Олимпийских игр прекращались войны между враждующими народами. В состязаниях мог участвовать любой желающий.

Олимпийские игры посвящались богу Зевсу. Это был чисто мужской праздник.

В первый день атлеты приходили в храм Зевса в Олимпии, зажигали священный огонь и давали клятву бороться честно. После этого начинались состязания по бегу, прыжкам между метателями дисков и копий.

Это было знаменательное спортивное зрелище.

Во всех странах есть символы, эмблемы.



Красное кольцо обозначает представителей Америки.

Черное кольцо - жители Африки.

Желтое кольцо обозначает Азию. Японцы, китайцы и др. восточные народы любят заниматься различными видами борьбы.

Поэтому они смелые, сильные, быстрые, ловкие, воспитывают в себе выдержку и уверенность в своих силах.

Голубое кольцо, которое обозначает континент – Европа. В Европе впервые возникли командные игры с правилами: гольф, теннис, бильярд, футбол.

Последнее кольцо - зеленое, обозначает Австралию. Главные качества их - меткость, быстрая реакция и выдержка.

Кольца, символизируют мир и дружбу между людьми пяти континентов и объединяют спортсменов всей Земли.

До сих пор, как и много веков назад, в Олимпии горит священный Олимпийский огонь, и раз в четыре года зажигается факел от этого огня для того, чтобы открыть очередные Олимпийские игры в одной из стран нашей планеты. Из Олимпии, этот огонь, передается из рук в руки лучшими спортсменами каждой страны.



Олимпийским играм уже более 100 лет. В главных соревнованиях на Земле принимают участие спортсмены пяти континентов.

АМЕРИКА



Для индейцев Центральной Америки, игра в мяч была самым любимым занятием. Поле для игры – это весь мир, а перемещения мяча – движение солнца и луны над этим миром. Играли в мяч командами, перебрасывая друг другу на сторону соперника, причем бить по нему разрешалось, только локтями, бедрами, коленками.

АЗИЯ

Желтое кольцо дружбы обозначает Азию. Азиаты: Японцы, Китайцы и др. восточные народы очень увлекались различными видами борьбы. Занимаясь борьбой, они становились смелыми, сильным, быстрыми, ловкими. Воспитывали в себе выдержку и уверенность в свои силы.



АВСТРАЛИЯ

Среди морей и океанов находится самый зеленый континент нашей Земли – Австралия. Поэтому и цвет олимпийского кольца, обозначающий Австралию – зеленый. Главным занятием австралийцев являлась охота, в которой были необходимы навыки стрельбы из лука. Стрельба из лука сейчас один из олимпийских видов спорта. Занимаясь охотой, жители Австралии становились меткими, внимательными, обладали хорошей реакцией и выдержкой.



АФРИКА



Коричневое олимпийское кольцо, которое находится между голубым и красным обозначает Африку. В африканских племенах важную часть их жизни составляли спортивные упражнения.

Любимые спортивные упражнения африканцев – прыжки через быка. Захватывающее зрелище! Выполняя прыжки, африканцы удивляли своей ловкостью, прыгучестью, силой и мужеством. В олимпийском виде спорта – гимнастике есть похожее упражнение – прыжки через гимнастического коня или козла.

ЕВРОПА

Многие виды спорта возникли в Европе. Например, в Англии впервые стали играть в футбол. Игры с мячом – любимое спортивное развлечение англичан. В Европе впервые стали проводиться командные соревнования, между группами были установлены единые правила.





Закаливание



- Основные Средства закаливания - солнце, воздух и вода, босохождение, самомассаж.
- Комнату, где находится ребёнок, необходимо тщательно проветривать. Оптимальная температура в помещении 19-20 градусов. Ребёнок должен находиться в тонкой рубашке или платье.
- Самый доступный вид закаливания - воздушные ванны. Г.И. Сперанский писал : "День, проведённый ребёнком без прогулки, потерян для его здоровья". Ребёнок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на воздухе не менее 3 часов.
- Солнечные ванны хотя и полезны (они укрепляют защитные силы организма), должны быть строго дозированы. Во время принятия солнечных ванн голову следует прикрывать панамкой.
- Наиболее сильным средством закаливания является вода. К водным процедурам относятся : обливание, обтирание, душ, купание в открытых водоёмах. Водные процедуры должны проводиться после утренней зарядки.
- Зарядка, водные процедура, завтрак способствуют тому, что ребёнок становится бодрым, у него появляется желание активно играть, идти в детский сад, а затем и в школу.



Закаливание

Из-за чего чаще всего заболевает ребенок? Перегрелся, вспотел, а потом замерз. Значит, решено: будем закаляться!

Желание обласкать и согреть своего ребенка порой выражается у нас буквально — мы начинаем одевать его потеплее, укрывать одеяльцем потеплее и в итоге делаем только хуже. Малейший контакт с прохладой — и ребенок уже простужен! Таким образом, родители сами себя загоняют в психологическую ловушку. Дети, конечно, — цветы жизни, но не стоит превращать их в комнатные растения.

Закаленные малыши меньше болеют, они спокойнее и выносливее, у них лучше аппетит, острее память и внимание, крепче сон, гармоничнее физическое развитие. А насколько богаче впечатлениями жизнь такого малыша! Он гуляет в любую погоду, ему не страшно пробежать босиком по лужам после летнего дождика, а зимой — промочить ножки или варежки, играя в снежки. Отдав его в садик, а потом в школу, маме не придется постоянно сидеть на больничном по уходу за ребенком!

Итак, решено: с завтрашнего дня приступаем к закаливанию! Тут главное — выбрать для него время. Многим родителям трудно выкроить его среди повседневных забот, им элементарно не хватает сил и организованности, чтобы систематически проводить закаливающие процедуры. А без ежедневного повторения они теряют смысл! Но ведь вам не придет в голову отложить кормление ребенка на завтра, потому что вы устали?



Плоскостопие

Чтобы избежать деформации стоп, т.е. плоскостопия, наряду с правильно подобранной обувью, очень важно иметь правильную осанку и походку – всегда держать корпус и голову прямо, не разводить широко носки при ходьбе; нормальный вес, для обеспечения которого необходимы рациональное питание и подвижный образ жизни.

Мышечно-связочный аппарат как ног, так и всего организма укрепляют ежедневная гимнастика, занятия спортом и массаж.

Для профилактики плоскостопия нужно с ранних лет постепенно и систематически тренироваться на продолжительную ходьбу, тем самым укрепляя мышцы ног.

В комплекс утренней гимнастики хорошо включить упражнения для укрепления мышц стопы и голени (приседания с предварительным поднятием на пальцы параллельно поставленных ног, пружинящие прыжки на месте в том же положении ног, хождение на носках и пятках, на повернутых внутрь стопах, на наружных краях стоп).

Положительно сказываются на осанке и формировании свода стопы занятия в группах фигурного катания на коньках.

Следует рационально подбирать спортивную обувь (кеды, тапочки, кроссовки, туристические ботинки).

В тёплое время года полезно ходить босиком по неровной почве, гальке, скошенной траве, двигать пальцами голых ног.

Если длительное время приходится находиться на ногах, то необходимы кратковременные (по 5-10 минут) перерывы для отдыха сидя, а также опираясь на наружные края стоп.

Хорошо укрепляют мышцы стоп массаж их наружного и внутреннего края, а также передних и внутренних мышц голени.

Мирская Н. // Здоровье детей. - 2004, №12



Профилактика гриппа

Грипп – острое респираторное заболевание, которое ежегодно поражает сотни тысяч детей и взрослых во всем мире.

Грипп очень заразен. Он передается воздушно-капельным путем от больного здоровому, главным образом, в первые два-три дня болезни. Если в семье кто-то заболевает, очень велика опасность, что заболеют и другие члены семьи, особенно дети.

Сам грипп не столь страшен, как страшны его осложнения, к которым относят острый отит, бронхиты, пневмонии...

Грипп протекает с явлениями острой интоксикации; его основные симптомы: сильный озноб, резкое повышение температуры, иногда сопровождающееся судорогами, головная боль, боль в горле, лающий кашель, боли в спине и конечностях;

у маленьких детей могут быть тошнота и рвота.

ВОТ КАКИЕ СРЕДСТВА РЕКОМЕНДУЕТ ПРОТИВ ГРИППА НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА:

- положить у изголовья больного очищенные зубчики чеснока; во время эпидемии гриппа зубчик чеснока можно носить в нагрудном кармане;
- при первых симптомах гриппа и для его профилактики во время эпидемии кусочки очищенного чеснока размером с горошину закатывают в ватку, сжимают пальцами, чтобы ватка пропиталась соком, и такие комочки ваты

