

**Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение № 206**

**ЖУРНАЛ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И
ЛЮБОЗНАТЕЛЬНЫХ РОДИТЕЛЕЙ
№2- 2017г.**

"ЗДОРОВОМУ - ВСЁ ЗДОРОВО!"



ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ ЖУРНАЛА!

Наш детский сад - это территория здорового образа жизни, где не только пропагандируют, но и внедряют физическую культуру в жизнь каждого человека.

Наши малыши нуждаются в неустанной заботе, опеке и любви. В современном мире, когда вокруг маленького человека столько соблазнов, только родители способны и должны оградить его от вредных привычек, неправильного питания и других опасных факторов, сокращающих человеческую жизнь.

Помните, что вы - главный авторитет для своего чада, именно ваш образ жизни он принимает, на вас ориентируется в своих поступках и решениях. Конечно, это огромная ответственность и большой труд, но разве видеть своего малыша здоровым, бодрым и веселым - не самая большая радость, способная затмить все сложности и неурядицы?

Если вы сейчас уделите достаточно внимания здоровью своего ребенка, то в будущем он обязательно оценит вашу заботу о нем и навсегда останется благодарен за самый важный подарок в жизни - здоровье!

Очень надеемся, что наш журнал станет для вас полезным, интересным и познавательным.

ЗДОРОВЬЯ КЛЮЧИ В СЕБЕ ИЩИ

Всем родителям хочется, чтобы их ребенок рос здоровым, умным, сильным и крепким. Однако не все знают, как этого добиться. И в результате дети, особенно дошкольники, часто болеют, растут слабыми, физически плохо развитыми.

У детей от 2 до 7 лет закладываются основы дальнейшего физического и психологического развития, а также продолжается формирование важнейших функциональных систем растущего организма. Вот почему хочется сказать родителям: не опоздайте, используйте для физического, интеллектуального, нравственного и социального развития своего ребенка этот самый "восприимчивый" возрастной этап.

НАШИ СОВЕТЫ

1. Оздоровление должно включать различные компоненты, совокупность которых можно объединить в понятие "здоровый образ жизни" ребенка.

2. Рациональная организация двигательной активности - жизненно важное условие для роста и развития детского организма, ведь чем активнее работают мышцы, тем более жизнеспособен человек. Нагружая мышечную систему, мы не только воспитываем ребенка сильным и ловким, но и развиваем его сердце, легкие, все внутренние органы. Бег, например, заставляет быстрее биться сердце. Естественно, с гораздо большим напряжением в это время работают легкие, почки, печень, так как усиливаются обменные процессы. Таким образом, напряженная работа скелетной - мышечной системы ведет к совершенствованию всех органов и систем, к созданию резервов прочности и мощности организма, которые определяют меру здоровья.

3. Уделите внимание психическому здоровью ребенка. Создайте для него условия, которые обеспечат психологический комфорт и окажут положительное влияние на состояние здоровья в целом.

4. Разработайте особый режим дня, в равной мере стабильный и одновременно гибкий, динамичный для вашего ребенка. Такой режим должен предусматривать разнообразную деятельность в течение дня.

5. Попробуйте применить систему закаливания. В коже ребенка заложено огромное количество нервных окончаний. Воздействуя на них, водные процедуры окажут благоприятное влияние на всю нервную систему, а через нее на другие органы ребенка.

Попробуйте применить следующие закаливающие процедуры:

* Массаж стоп: хождение босиком по камням, резиновым коврикам с шипами, ребристой доске.

* Перешагивание в ёмкости с холодной водой (температура не выше +10С). Используется 4 тазика для воды, в которые ребенок наступает (в среднем по 5 секунд в каждый).

* Местное закаливание холодной водой: умывание лица, полоскание горла.

* Массаж лица, точечный массаж по Уманской.

Забота о развитии и здоровье ребенка начинается с организации здорового образа жизни как в семье, так и детском саду.

Ведь здоровый ребенок сегодня - наше успешное завтра!

ПРОФИЛАКТИКА ИММУНИТЕТА

Иммунитет - это естественная способность организма человека сопротивляться различным инфекциям и вирусам, однако у детей иммунная система еще не до конца окрепла, поэтому стоит обратить внимание на то, как ее укрепить и уберечь кроху от частых болезней.

Главная задача взрослых - определить, точно ли у вашего малыша ослаблен иммунитет. Ведь если ребенок болеет 3-4 раза в год, тревогу бить не стоит: за счет перенесенных заболеваний организм ребенка становится только сильнее.

А вот если ваш ребенок попадает под нижеперечисленные признаки, необходимо взяться за его оздоровление:

* Ребенок переносит такие заболевания, как ОРЗ, ОРВИ, грипп, бронхит более 5 раз в год.

* Протекание данных болезней проходит без высокой температуры (это сигнал о том, что иммунная система не может дать отпор вирусам).

* Повышенная утомляемость и бледность ребенка, синие круги под глазам.

* Шейные и подмышечные лимфоузлы постоянно увеличены.

* Аллергические реакции на различные продукты питания.

* Дисбактериоз, сопровождающийся снижением аппетита, урчанием в животе, повышенным газообразованием, снижением массы тела.

Конечно, же первое, что вы должны сделать - обратиться к врачу.

Советы для предотвращения ослабления иммунитета:

1. Позаботьтесь чтобы сон ребенка был достаточным и полноценным.
2. Приучите ребенка к ежедневному выполнению комплекса утренней гимнастики. Будет прекрасно, если вы начнете заниматься вместе с ним.
3. Отправляясь на прогулку, в детский сад, в гости, следите за тем, чтобы ребенок был одет по погоде.
4. Обеспечьте достаточное пребывание ребенка на свежем воздухе, ограничив при этом просмотр телевизора и компьютерные игры. Постоянно находясь перед монитором, ребенок испытывает стресс и становится раздражительным, что также ведет к ослаблению иммунитета.
5. По возможности оградите ребенка от прямого контакта с вирусами. Для этого соблюдайте карантин при малейших признаках простуды и гриппа у кого-либо из членов семьи.

6. Прекрасным способом укрепления детского иммунитета является закаливание. Выберите подходящий для вашего ребенка способ, посоветовавшись с педиатром.

7. Хорошие помощники в деле укрепления иммунной системы - витамины.

8. Еще один способ укрепить организм - отправиться летом к морю. Несколько недель общения с морем и солнцем дадут ребенку заряд здоровья и энергии на весь год! Однако не забывайте, что дети плохо переносят смену климата, поэтому время пребывания на морском побережье должно составить не менее трех недель, первая из которых уходит на акклиматизацию.

Заботьтесь о здоровье своего ребенка с самого раннего детства, прививайте ему любовь к здоровому образу жизни, и вы избавите ребенка от множества проблем в будущем!



ДЕТИ И КОМПЬЮТЕР



ВРЕД И ПОЛЬЗА компьютера - в их безграничной увлекательности. Поэтому избежать негативного воздействия можно только при строгом соблюдении правил, помогающих сохранить здоровье. Усаживая ребенка за компьютер, родители должны отдавать себе отчет в особенности воздействия на формирующийся организм и строго контролировать время "общения" чада с этим устройством.

ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ГЛАЗА специалисты утверждают, что игры за компьютером у дошкольников должны быть сокращены до 15 минут 2-3 раза в день. Ребенок не должен неподвижно сидеть и смотреть на светящийся экран более 10-15 минут: это оказывает негативное воздействие на сетчатку. Появляется ощущение жжения, песка в глазах, боль в веках. Сосуды не справляются с нагрузкой, возникает перенапряжение, со временем могут появиться головные боли, неусидчивость, нарушение концентрации внимания, беспокойный сон, перевозбуждение.

Не идите на поводу ребенок может так увлечься игрой, что просидит за компьютером весь день. Это чревато развитием гиподинамии, отставанием в физическом развитии или наоборот лишнего веса. Возникающее эмоциональное перенапряжение тоже не проходит бесследно. К вечеру ребенок сильно устает, становится раздраженным,

агрессивным и неуправляемым. Он не успевает отдохнуть и восстановиться за ночь, и ситуация ухудшается.

Если вы не хотите, чтобы с вашим ребенком такое случилось, не идите на поводу у его желаний (и у своей лени). Контролируйте время, проведенной за компьютером. И не забывайте: даже самая дорогая игрушка не в состоянии заменить живое общение и любовь, которые необходимы любому, а вашему ребенку - особенно.

Если не справляетесь сами, обращайтесь к специалисту.

СПОРТ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

Спорт должен быть неотъемлемой частью любого человека, заботящегося о собственном здоровье. И наиболее подходящее время для того, чтобы начать занятия спортом, - дошкольный возраст. как развить любовь в ребенке к движению?

Конечно, ребенок в первую очередь должен видеть пример родителей, поэтому не стоит целый день проводить у телевизора или компьютера, а лучше выбраться всем вместе в лес или в бассейн. Так вы не только дадите необходимую нагрузку организму ребенка, но и подарите ему массу положительных эмоций от общения с семьей и совместных игр. Говоря о более серьезных занятиях спортом, стоит отметить, что многих родителей волнует возраст, в котором следует эти занятия начинать. При нормальном состоянии здоровья, без каких-либо отклонений в его физическом развитии, отдавать можно уже в три года.

Возраст, в котором необходимо отдавать ребенка в различные секции:

Акробатика с 6 лет;

Биатлон с 9 лет;

Плавание с 3 лет с родителями, с 7 лет отдельно;

Фехтование с 9-11 лет;

Хоккей с 5 лет;

Горные лыжи с 3-6 лет;

Волейбол с 8-10 лет;
Баскетбол с 8-9 лет;
Легкая атлетика с 10 лет;
Бокс с 12 -13 лет;
Художественная гимнастика с 6-7 лет;
Фигурное катание с 5 лет;
Теннис с 5 лет;
Ушу с 4 лет;
Гимнастика с 3 лет.

Сегодня существует много различных видов спорта, поэтому не торопитесь с решением, а обсудите выбор с ребенком. Доверьтесь выбору вашего ребенка: в конце концов, это он будет ходить на тренировки, и просто необходимо, чтобы ребенок получал от этого удовольствие. Главное поддержать детский организм в физическом состоянии сохраняя здоровье!

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

ПЛОСКОСТОПИЕ - достаточно распространенное заболевание у детей дошкольного и школьного возраста.

Однако существует масса способов его лечения и профилактики, главное - вовремя начать действовать!

Успешная профилактика плоскостопия возможна на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических процедур, природо - оздоровительных факторов и физических упражнений. Прежде всего, активно применяйте различные виды ходьбы, включая ходьбу по наклонной доске (угол наклона доски 10 ° и более), а также ребристыми досками, реками или палочками, положенным на пол так, чтобы на них приходилась середина стопы.

Еще один эффективный прием борьбы с плоскостопием - прыжки. Однако помните, что для любого вида прыжка необходимо правильное приземление. Важно научить ребенка мягко приземляться, это предохранит его от развития плоскостопия и предупредит появление травм при выполнении

прыжков на жестком грунте, при спрыгивании с естественных препятствий.

Укрепляйте особое внимание укреплению мышц стопы путем использования специально подобранных упражнений.

**Комплекс мероприятий по профилактике плоскостопия
необходимо подкреплять общим закаливанием стопы:**

Эффективность профилактических процедур будет еще выше, если в комплекс включить закаливание. Закаливание стоп позволяет не только улучшить региональное кровоснабжение, но и оздоровить организм в целом.

Наиболее распространено обливание ног, поскольку оно оказывает выраженное воздействие на профилактику простудных заболеваний. Для этого вода из лейки, ковша или душа в течении 15 -20 секунд льется на голени стопы. Температуру воды берут 30 градусов Цельсия, постепенно снижают по 1 градусу в день доводя до 14 -16 градусов. Обливание стоп проводят обычно после дневного сна. Стопы насухо вытирают, дают им высохнуть.

Иногда для закаливания стоп используют босохождение по водяной дорожке, траве, земле. Ослабленным детям рекомендуют начинать хождение в носках, а через неделю - босиком. Начинают процедуру с 3-5 минут, постепенно увеличивая по 1 минуте в день.

Босохождение полезно не только как профилактика плоскостопия, но и как элемент закаливания, привыкания организма к холоду. Ходьба босиком по горячему песку, холодной гальке, хвойным иглам тонизирует, а по теплomu песку, траве - успокаивает. Ходьба босиком по колючим поверхностям, например, по шишкам, запускает "рефлекс избегания", связанный с повышением тонуса и уменьшением длины сводообразующих мышц, увеличением свода стопы и удалением мягких тканей в области свода от колющих поверхностей.

Попробуйте и вы укрепить организм ребенка и сделать его более устойчивым к различным заболеваниям!



"ЗДОРОВЬЕ -

ЭТО ВЕРШИНА, НА КОТОРУЮ КАЖДЫЙ ДОЛЖЕН ЗАБРАТЬСЯ САМ!"

ЖУРНАЛ СОСТАВИЛИ:

Коршунова Елена Александровна, воспитатель МБДОУ №206;

Кербель Светлана Михайловна, воспитатель МБДОУ №206.

Вы на верном пути! Будьте здоровы!

