Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 206

ЖУРНАЛ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И ЛЮБОЗНАТЕЛЬНЫХ РОДИТЕЛЕЙ №1- 2016г.

"ЗДОРОВОМУ - ВСЁ ЗДОРОВО!"



ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ ЖУРНАЛА!

Трудно себе представить, с каким количеством сложных задач сталкиваются молодые мамы и папы. Чтобы как-то помочь облегчить им решение некоторых из них, мы начали выпускать наш журнал, в котором вы можете найти массу мудрых и интересных советов от врачей, педагогов и психологов, для которых воспитание и здоровье детей стало главной работой.

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

Маленький ребенок - это не игрушка, его нельзя выключить или перезагрузить - к развитию и воспитанию маленького человечка надо подходить серьезно и основательно. Очень надеемся, что наш журнал станет для вас полезным, интересным и познавательным.



РАСТИМ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА

СЕМЬЯ - первый скульптор, который формирует мягкую, как воск, неоформленную душу и ум, волю и характер ребенка.

Ребенок изучает мир через семью, в свете семьи. Несомненно, что свои первые жизненные установки он получает именно в семье.

Полноценное здоровье и гармоничное физическое развитие ребенка - то, к чему стремятся все родители. Для реализации этой мечты нужны не только рациональное питание, положительный психологический эмоциональный фон, но и формирование хороших привычек, грамотно организованный процесс физического воспитания.

Чтобы добиться положительный результатов, необходимо тесное сотрудничество семьи и детского сада.

В первую очередь родители должны стать эмоциональной опорой для ребенка.

Очень важно помощь семьи в налаживании нормальной жизни малыша в детском саду: дать ему возможность постепенно привыкать к новым условиям, максимально подробно и точно отвечать на все вопросы педагогов.

Родители должны обеспечить дошкольное учреждение полной информацией о здоровье ребенка. Режим сна и питания, диету, принятые в детском саду, нужно соблюдать дома.

Педагогам намного легче работать, если в домашних условиях продолжается формирование привычек, вырабатываемых в детском саду:

- * Умываться;
- * Принимать по утрам и вечерам буш;
- *Следить за состоянием рук, мыть их после прогулки и по мере загрязнения;
- * Пользоваться унитазом и туалетной бумагой;
- * Чистить зубы и полоскать рот после еды.



ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ?

Чтобы хорошо расти и быть здоровыми, нужно заботиться о здоровье.

Нужно хотеть и уметь заботиться о своем здоровье

Советуем:

- Береги здоровье с молоду
- Занимайся спортом
- Делай зарядку
- Закаляйся
- Соблюдай режим дня
- Дружи с водой
- Вовремя лечи зубы
- Не ешь много сладкого
- Заботься о коже
- Держи осанку
- Одевайся по погоде

ВОРОНА, АИСТ И ТРУБАЧ ПРОТИВ КАШЛЯ!

У ребенка кашель, он изматывает его, не дает нормально есть и спать по ночам. Лечение расписывает врач. Но дома всем под силу заняться дыхательной гимнастикой.

У детей сильно развит кашлевой центр, поэтому их довольно часто мучает кашель. Чтобы этого не допустить, нужно с самого раннего детства укреплять дыхательные пути. И лучше делать это играючи! Можно дуть на одуванчики, сдувать перышки с ладошки.

Полезная для развития легких игрушка - свисток.

Очень увлекательная игра, если дуть через трубочку для коктейля в стакан с водой. Ребенок дует, вода пузырится - весело и полезно не только для укрепления дыхательных путей, но и для развития речевого аппарата. Деткам постарше можно надувать воздушные шарики.

Существуют упражнения, которые можно выполнять на свежем воздухе во врем прогулок. Такие манипуляции освобождают бронхи от мокроты, уменьшают воспаление и повышают защитные свойства слизистой оболочки. Облегчают состояние ребенка и помогают ему выздороветь.

"Майский жук". Ребенок сидит на стуле, руки на поясе. на вдохе поворачиваем корпус вправо и отводим правую руку назад. На выдохе возвращаемся в исходное положение, имитируя жужжание майского жука: "Жжжжж!" Снова вдох, поворачиваемся в лево.

"Гуси-гуси, га-га-га!" Исходное положение - сидим на стуле, руки подняты к плечам. Наклоняемся к полу, делаем вдох, на выдохе принимаем исходное положение, сопровождая движение громким "Га-а-а-а!"

<u>"Ворона".</u> Исходное положение - сидим на стуле, руки вдоль плеч. На вдохе поднимаем обе руки (через стороны), на выдохе опускаем руки вниз, при этом громко говоря: "Каррр!"

"Аист". Выполняется из положения стоя, руки вдоль плеч. На выдохе поднимаем руки в стороны (как в "Вороне"0 и поднимаем согнутую в коленке ногу. На выдохе опускаем руки и ногу со звуком "Шшшшш!"

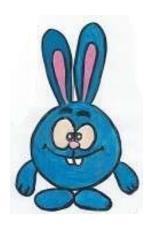
"Журавль". Исходное положение такое же как в "Аисте". на выдохе поднимаем руки вверх, на выдохе опускаем с протяжным звуком "Уууууу!"

<u>"Часики".</u> Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить: "Тик-так". Повторять 10 -12 раз.

"Трубач". Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно вдыхая, громко произносить: "П-ф-ф-ф". Повторить 4-5 раз.

<u>"Петух".</u> Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая произносить: "Ку-ка-ре-ку". Повторить 5-6 раз.

"Птичка - невеличка". Это упражнение лучше приберечь под конец "зарядки против кашля". Пусть малыш побегает по комнате, ритмично взмахивая руками вверх - вниз. Резко останавливаться не стоит, попросите ребенка постепенно снижать скорость своего "полета".



В ритме большого города мы не успеваем следить за своим здоровьем.

А зря!!! Ведь соблюдая простые правила, мы можем избежать серьезных проблем со здоровьем, и просто продлить себе жизнь на несколько лет.

задумайтесь о своем здоровье, довольны ли вы им?

ПРАВИЛА ПО ФОРМИРОВАНИЮ У ДЕТЕЙ ПРИВЫЧКИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ на самом деле довольно просты:

- 1. Выполнение детьми режима дня.
- 2. Соблюдение правил личной гигиены.
- 3. Двигательная активность ребенка должна быть достаточной (23 -30 тысяч шагов в день).
- 4. Одеваться строго по погоде.
- 5. Беречь зрение.

Не проводить много времени у телевизора и компьютера.

6. С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом.



ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ - ЦЕННОЕ ДОСТОЯНИЕ КАЖДОГО ЦИВИЛИЗОВАННОГО ОБЩЕСТВА

* Основные показатели физического здоровья детей:

- Нормальное функционирование всех органов систем организма, их рост и развитие, которые подтверждаются возрастными особенностями и биометрическими показателями.
- Отсутствие болезней или одиночных заболеваний.

*Основные показатели психологического здоровья детей:

- Достаточный или высокий уровень развития психологических процессов: внимание, активность, прочность и объем памяти.
- Наличие умственных способностей.
- Развитая речь.
- Доброжелательность, оптимизм, устойчивость к стрессам.

* Показатели духовного развития детей:

- Радостное мировосприятие.
- Чистота помыслов и побуждений.
- Культура речи и поведения.
- наличие морально этических устоев.

* Основные показатели социально здоровья детей:

- Достаточное и уравновешенное общение с ровесниками, другими людьми.
- Направленность на общественно полезный труд.
- _ культура пользования материальными благами.



Чтоб ЗДОРОВЬЕ сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать

Нужно всем побольше спать.

Ну а утром не лениться -

на зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,

и по чаще 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!

ЖУРНАЛ СОСТАВИЛИ:

Коршунова Елена Александровна, воспитатель МБДОУ №206; Кербель Светлана Михайловна, воспитатель МБДОУ №206. Вы на верном пути! Будьте здоровы!