

Закаливающее дыхание

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт.



Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть

использован и в работе со старшими детьми.

Проводится 2-3 раза в день .

Гигиена

Соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи.

Психоэмоциональное состояние

Детей учит то, что их окружает.

- Если ребёнка часто критикуют – он учится осуждать.
- Если ребёнку часто демонстрируют враждебность – он учится драться.
- Если ребёнка часто высмеивают – он учится быть робким.
- Если ребёнка часто позорят – он учится чувствовать себя виноватым.
- Если к ребёнку часто бывают снисходительны – он учится быть Терпимым.
- Если ребёнка часто подбадривают – он учится уверенности в себе.
- Если ребёнка часто хвалят – он учится оценивать.
- Если с ребёнком обычно честны – он учится справедливости.
- Если ребёнок живёт с чувством безопасности – он учится верить.

- Если ребёнок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным – он учится находить в этом мире любовь.

Таким образом, *Здоровый образ жизни* предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, любовь к близким, позитивное восприятие жизни. Он позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

МДОУ Детский сад «Жемчужина»

«Будьте здоровы!»



Сегодня медики утверждают, что здоровье человека на 20% зависит от наследственности, на 10% - от работы медиков, на 20% - от окружающей среды. Остальные 50% в руках самого человека. Значит, наше здоровье зависит от нашего образа жизни, от наших усилий по его укреплению.

Так из каких компонентов складывается здоровый образ жизни?

Окружающая среда: безопасная и благоприятная для жизни, способствующая развитию ребенка.

Родители часто больше внимания уделяют эстетике помещения, загромождают комнату дорогостоящей мебелью, где нет места ребенку с его неумной энергией. Безусловно, не каждый решится отодвинуть импортную стенку и поставить перекладину, тем более разместить целый спортивный комплекс. Однако крепкое здоровье и хорошее настроение детей - достойная награда за такую жертву.



Питание.

Развитие и рост ребенка невозможны без правильного, полноценного питания. Растущий организм необходимо обеспечивать достаточным количеством питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода) и восполнять энергозатраты организма. Основными началами питания ребенка являются: соблюдение режима питания и наличие разнообразных и легко усвояемых продуктов.

Потребность детского организма в питательных веществах и витаминах не может быть восполнена за счет только одного продукта. Поэтому в рационе должны присутствовать и молоко, и мясо, и продукты растительного происхождения, но при этом их сочетание должно хорошо усваиваться организмом. Нельзя родителям забывать и о качестве продуктов (свежесть, наличие в продукте искусственных добавок, технология производства и т.д.).

Детям рекомендуется 4-х разовое питание с интервалами между приемами пищи в 3-4 часа, но не более. Не допустимы перерывы в питании более 7 часов. Иначе это приведет к ослаблению внимания ребенка, вялости, что скажется на его самочувствии. Кроме того, после длительного перерыва в еде, ребенок, сильно проголодавшись, сразу может съесть большое количество пищи, плохо ее пережевывая. Пища, проглоченная наспех, в большом количестве, плохо переваривается. Желудок в этом случае получает непосильную для него перегрузку, что очень опасно, т.к. может возникнуть расстройство желудка.

Энергетическая ценность рациона должна находиться в пределах 2100-2800 ккал в сутки.

Не следует "перегружать" отдельные приемы пищи, равномерно распределяя калорийность. Обращаем внимание родителей на необходимость воспитания в детях основ рационального и правильного питания, а также гигиены. Это очень важно в преддверии школы.

Закаливание организма

Некоторые приёмы закаливания

1. Обширное умывание.

Ребёнок должен:

- открыть кран с водой, намочить правую ладонь и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.
- Намочить обе ладони, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».
- Намочить правую ладонь и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».
- Намочить обе ладони и умыть лицо.
- Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

Примечание.

Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д.

2. Сон без маечек.

Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальне не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

3. Сухое растирание. После утренней гимнастики, двигательного занятия, растирайте тело ребёнка махровой рукавичкой.

