

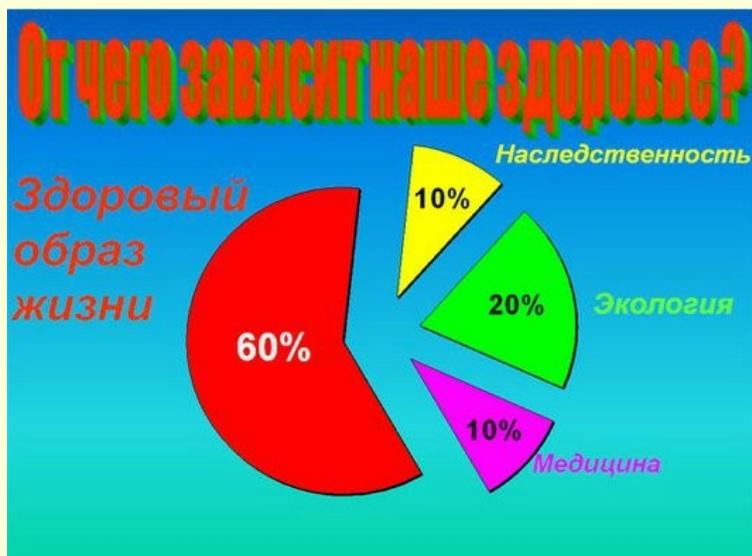
«Книга Здоровья»



Состояние здоровья ребенка

Каждый пятый ребенок дошкольного возраста состоит на диспансерном учете по поводу какого-либо хронического заболевания.

Лидируют проблемы *глаз, болезни нервной системы, органов дыхания, пищеварения и костно-мышечной системы.*



Если на наследственность и окружающую среду мы пока не имеем возможности воздействовать, то необходимо обратить внимание на самый значимый компонент – **образ жизни.**

Проблема

Длительное нахождение у экрана телевизора или компьютера приводит к выраженному утомлению глаз.

Отсутствие двигательной нагрузки, пристрастие к сидячим или компьютерным играм снижают тренированность мышц, приводят к нарушению осанки.

Недостаточное пребывание на свежем воздухе приводят к гипоксии, то есть недостатку кислорода.

Нерегулярное питание, потребление продуктов с большим количеством пищевых красителей и ароматизаторов, несбалансированное питание, недостаточное употребление фруктов и овощей приводит к раннему поражению желудочно-кишечного тракта.

Современный человек



здоровье детей - условие усиленного успешного роста и развития, духовного и физического совершенствования и в дальнейшем во многом успешной жизненной карьеры.

«Закаляйся – если хочешь быть здоров!»



- Гимнастика после сна
- Самомассаж
- Ходение босиком по массажным коврикам





Рижский метод закаливания

На полотенце, смоченное в 10% растворе поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) ребёнок становится босиком и шагает по «дорожке» (начиная с 5-7 и до 16 сек). После этого ребёнок встаёт на сухое полотенце и топает на нём в течение 15 сек. Затем водой из-под крана намочить правую ладонь и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз», то же проделать левой рукой. Умыть лицо.

Вода комнатной температуры.

Данный метод рекомендуется проводить после дневного сна или после проведения зарядки.



Массаж

Вот с такими глазами, вот с такими ушами,
Вот с такими носами, вот с такой бородой...



Гимнастика для глаз

Раз – налево, два – направо,
Три – наверх, четыре —
вниз.

А теперь по кругу смотрим,
Чтобы лучше видеть мир.
Взгляд направим ближе,
дальше,
Тренируя мышцу глаз.

Видеть скоро будем лучше,
Убедитесь вы сейчас!

А теперь нажмем немного
Точки возле своих глаз.
Сил дадим им много-много,
Чтоб усилить в тыщу раз!



Правила массажа ушей

- Разогреть руки
- Массировать оба уха одновременно
- Спокойная обстановка
- Не причинять боль



Подходи ко мне, дружок,
И садись скорее в кружок.
Ушки ты свои найди
И скорей их покажи.
Ловко с ними мы играем,
Вот так хлопаем ушами.
А сейчас все тянем вниз.
Ушко, ты не отвались!
А потом, а потом
Покрутили козелком.
Ушко, кажется, замерзло,
Отогреть его так можно.
Раз, два! Раз, два!
Вот и кончилась игра.
Наступила ти-ши-на.



**Разминаем наши ножки, чтоб бежали по дорожке.
Разминаем каждый пальчик: «Ты у нас красивый мальчик».
Пяточки сейчас потрем. А потом гулять пойдем.**



Массаж друг другу

Рельсы, рельсы,

Шпалы, шпалы.

Ехал поезд запоздалый...

Пришли куры - поклевали,
поклевали.

Пришли гуси – пощипали,
пощипали...

Пришел дворник – все подмел...



Мы животик надуваем...

Мы животики сдуваем...



Массаж головы

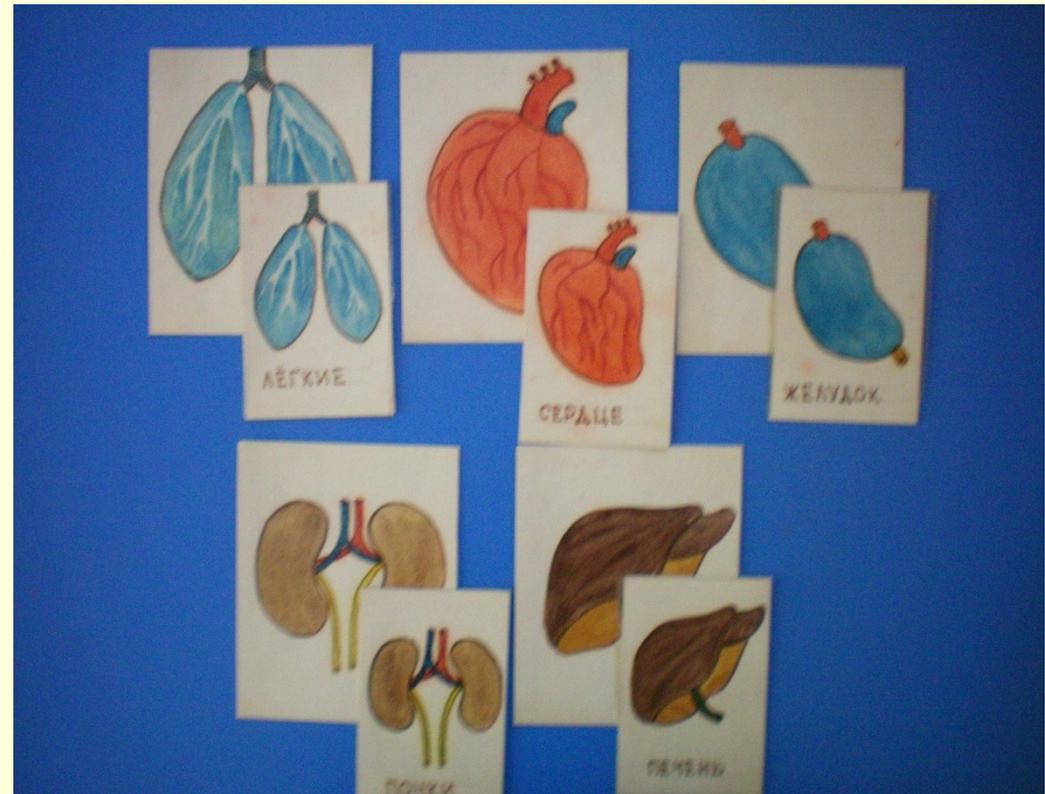


**Дождь, дождь,
Надо нам разбежаться по домам.
Гром, гром, как из пушек.
Нынче праздник у лягушек!**



Дидактические игры

«Здоровое сердце», «Что внутри нас?»



«Спокойной ночи», «Крепкие зубы»



«Где тут Петя, где тут я?»

«Вредно – полезно»



«Малыш – крепыш», «Части тела»



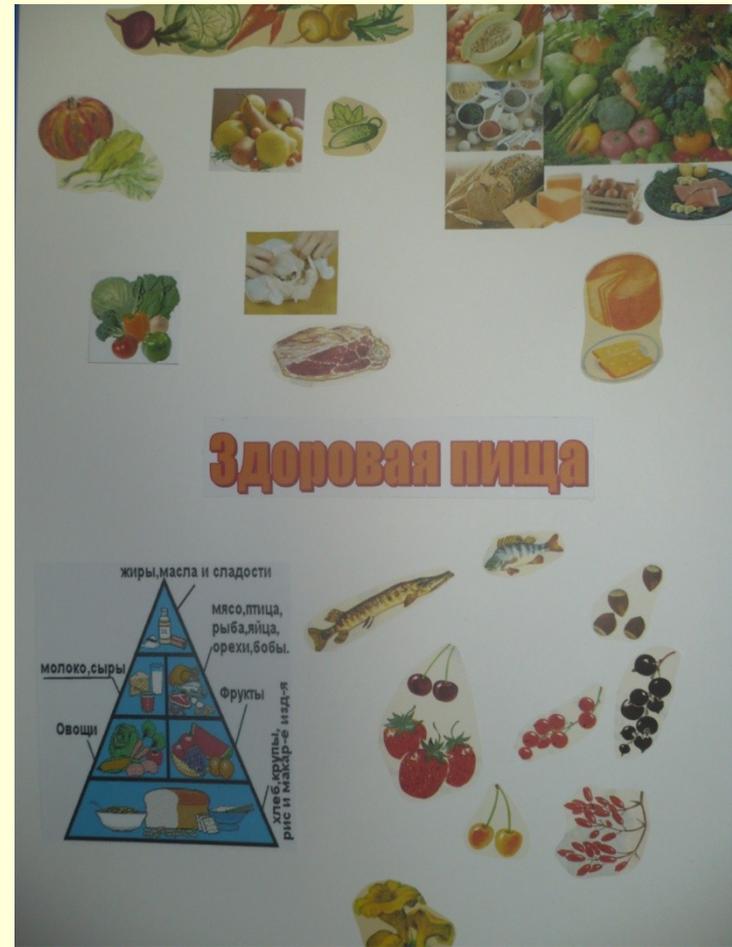
«Азбука детской безопасности», «Дорожные знаки», иллюстрации, книги по ПДД



«Правила личной безопасности», «Азбука здоровья», альбомы «Спорт»



«Микробы», «Здоровая пища»



«Закаливание», «Природа и здоровье»



Будьте здоровы

