

# Здоровье всему голова



# Портрет здорового ребёнка

- активный, с хорошим настроением;
- крепко спит, легко просыпается;
- имеет хороший аппетит;
- не жалуется на недомогания;
- с желанием общается;
- проявляет эмоционально-положительное отношение к окружающему миру;
- подвижен;
- проявляет любознательность и потребность в познании;



# Полезен режим дня

С самого раннего возраста родители, воспитатели в детском саду и даже учителя в школе всячески стремятся приучить нас "соблюдать режим". И мы стараемся, потому как деваться некуда, но при первой же возможности нарушаем его, не понимая, какая от него польза

С малышами всё ясно и просто, но вот ребёнок подрастает и идёт в детский сад. Здесь режим уже другой, но тоже соблюдается неукоснительно: приёмы пищи в установленное время, прогулки, дневной сон. Всё строго. Кто помнит себя в этом возрасте могут сказать что-нибудь в духе "Никогда не мог уснуть в тихий час", но такую организацию детского дня придумали уже давно и схема исправно работает. Дальше идём в школу. В начальных классах режим снова меняется, но при этом создаются условия для более мягкого перехода детишек на новый ритм жизни: уроки в первой половине дня, а дальше - продлёнка. И родителям рекомендуют после школы детей уложить поспать (как в садике).

Беда в том, что взрослея, мы никак не можем понять, зачем все эти "поспать после обеда" или "ложиться не позже одиннадцати часов вечера". Поэтому при первой же возможности привычный режим радостно нарушаем. Последствия одного такого отступления - сонное состояние в течении всего следующего дня, непонятная усталость и прочие малоприятные эффекты.

Вывод из всего сказанного очень прост: режим дня - очень полезная привычка. Да, да, именно привычка, которую можно сформировать.

## Главное – захотеть!



# РЕЖИМ ДНЯ ДОШКОЛЬНИКА



УТРО



ДЕНЬ



ВЕЧЕР



НОЧЬ



**ПОМНИ  
ГЛАВНОЕ  
УСЛОВИЕ:**

**ЧИСТОТА-  
ЗАЛОГ  
ЗДОРОВЬЯ!**

Утром надо умываться,  
Чистить зубки, закаляться!  
Чтобы зубки не болели  
И, как звёздочки, блестели!



В ванной здорово купаться,  
Бултыхаться и плескаться!  
Можно там нырять, и плыть,  
И к тому же чистым быть!



Животных чужих лучше не трогай  
На них микробов бывает много!  
А если окажешься не в его вкусе -  
Ещё возьмет и тебя укусит!

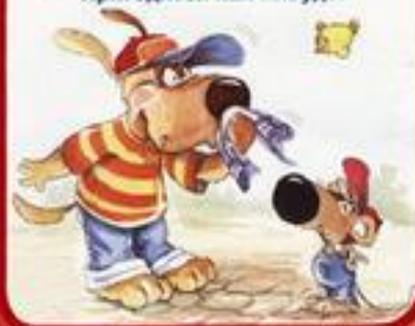


# ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

Ногти надо чаще стричь,  
Чтобы красоты достиг,  
Чтоб быть чистым,  
и опрятным,  
И вообще всех  
лучше быть!



Если хочется чихнуть,  
Про платочек не забудь!  
Пусть всегда лежит в кармашке,  
Пригодится как-нибудь!



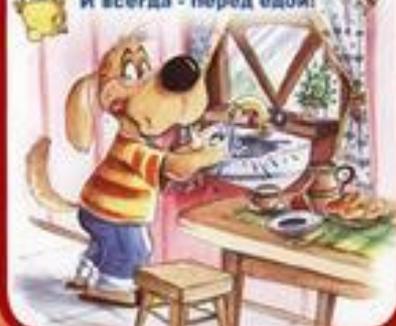
Если дождик, если лужи,  
Значит, зонтик очень нужен!  
И в резиновых сапожках  
Не промокнут твои ножки!



Не ешь немых фруктов,  
Чтоб не болел живот,  
На них бактерий миллион,  
Наверное, живёт!



Чтобы не было инфекций,  
Ручки надо мыть водой  
После улицы, конечно,  
И всегда - перед едой!



# «Движение - это жизнь»

Когда же человек начинает движение? Многие могут сказать – когда начинает ходить, и отчасти это верно. Но неужели ребенок, лежащий в кроватке или находящийся в утробе матери, не двигается? Мы постоянно пребываем в движении! Просто необходимо прививать с детства любовь к движению, приносящему пользу для здоровья.



«Движение - это жизнь, а жизнь - это есть движение» - так гласит старая поговорка. Ученые подтвердили народную мудрость и доказали, что люди, которые ведут малоподвижный и сидячий образ жизни живут меньше, чем те, кто активно занимается спортом.

Малоподвижный образ жизни всегда считался губительным для состояния здоровья человека. Его последствие — это ожирение, гипертония, диабет и даже рак. Недавно ученые обнаружили тот факт, что ограничение физической активности является одним из факторов преждевременной смерти.

Недостаток малоподвижного образа жизни в том, что он является основной причиной развития диабета, а также сердечно-сосудистых заболеваний. Дети, которые не занимаются спортом, чаще подвержены желудочно-кишечным заболеваниям и употребляют больше пищи, чем это необходимо. Эпидемиологи и их коллеги, врачи Американского центра по борьбе с раком провели исследование в период с 1993 по 2006 год. Участниками данного проекта были 123 тысячи человек.

Результаты данного исследования показали, что у женщин, которые ежедневно проводят сидя 6 часов и более времени, **риск преждевременной смертности выше на 37%**, чем у женщин, которые занимаются спортом. У мужчин данный показатель равняется **17%**.

Для людей, которые проводят ежедневно сидя 8 часов и более, **риск смертельных случаев**, связанных с сердечно-сосудистыми заболеваниями достиг **94% у женщин и 48% у мужчин**.

Взрослые и дети, которые ведут сидячий образ жизни, расходуют меньше энергии, чем потребляют, что приводит к ожирению и заболеванием сердечной системы. Помимо этого, низкая физическая активность способствует возникновению таких отрицательных проявлений как слабость и атрофия мышц.

# На зарядку становись - формируем привычку

С самого раннего детства необходимо формировать у ребят привычку ежедневно выполнять упражнения утренней гимнастики. Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки (как полезные, так и вредные, например: чтение лежа), их отношение к физической культуре. Личный пример родителей - большая сила в воспитании детей. Поэтому в тех семьях, где родители занимаются утренней гимнастикой, ребенок с ранних лет привыкает к такому распорядку дня.

С воспитанниками детских садов утренняя гимнастика проводится регулярно, за исключением выходных и праздничных дней, времени отпуска родителей, проводящих его с детьми. Польза от утренней гимнастики значительно возрастает, если она проводится ежедневно, не исключая и те дни, когда ребенок остается в семье.

Несложный комплекс физических упражнений, выполняемый малышом ежедневно, оказывает положительное влияние на деятельность всех его органов и систем (сердечнососудистую, дыхательную, опорно-двигательный аппарат), способствует нормальному обмену веществ, благоприятно сказывается на развитии важных двигательных умений, формировании правильной осанки и предупреждении плоскостопия, воспитывает хорошую привычку заниматься физкультурой каждый день.



# Спорт для детей

В заботах об интеллектуальном развитии ребенка родители часто не уделяют должного внимания физическому воспитанию, забыв, видимо, об их взаимосвязи. Хорошо, если ребенок занимается спортом, ведь это как раз та деятельность, которая одинаково развивает и мышцы и мозг.

## Спорт и польза от него

Польза спорта для детей не вызывает сомнения. Укрепляются системы организма, в первую очередь костная, мышечная, кровеносная.

Маленькие спортсмены закаляются и поэтому реже болеют.

Развиваются физические (выносливость, сила, ловкость) и личностные (сила духа, уверенность в себе и своих силах, настойчивость) качества.

Кроме того, занимающийся спортом ребенок легче переносит школьные нагрузки.

Иногда родителям бывает трудно определить, какой спорт выбрать для ребенка. Не гонитесь за модой! Тут нужно учитывать пожелание вашего малыша, его особенности, а также качества, которые вы хотите в нем развить.



# Польза игр на свежем воздухе

Игры с детьми на свежем воздухе являются не только приятным времяпрепровождением, но также благоприятно влияют на физическое и умственное развитие детского организма. Физическое развитие, как и умственное, играет немалую роль в развитии ребенка, а все потому, что физическое и умственное развитие взаимосвязаны. К дошкольникам это относится в первую очередь, потому что именно в раннем возрасте формируются всестороннее развитие ребенка. Дети, которые играют в подвижные игры в дошкольном возрасте, более активные, целеустремленные, настойчивые, общительные, смелые, самостоятельные и выносливые. Игры на свежем воздухе способствуют укреплению иммунитета и повышают устойчивость организма к простудным заболеваниям, также это отличное средство для борьбы с детским ожирением. На улице ребенок чувствует себя свободным, так как нет окон, стен, различных хрупких предметов, поэтому он может спокойно прыгать, бегать, это позволяет снять ему напряжение, выплеснуть накопившуюся лишнюю энергию. Благодаря командным играм на свежем воздухе ребенок развивает в себе такие качества как сочувствие, взаимопомощь, конкуренция, лидерство, ответственность, все эти качества являются составляющими для формирования

Вот несколько вариантов подвижных игр на улице, как для младших школьников, так и для детей постарше и их друзей.

«Догонялки» – данная игра подходит для детей и в 2 года и в 5-6 лет.

Ребенок убегает от родителей или сверстников и наоборот - догоняет их.

«Кот и мыши» – в эту игру играют компанией и интереснее, если в ней участвует взрослый. Кот – взрослый, садится на пенек или лавочку, а дети занимают свои домики: у одного – это качели, у другого – песочница, у третьего – горка и так далее. Когда кот делает вид, что заснул, то мышки бегают, веселятся и играют. Кот просыпается, и мышки должны успеть вернуться в свои домики.

Игры с мячом – таких игр много, они подвижные и увлекательные, например, «Горячий пирожок», футбол, «Вышибалы», кидание мяча через кольцо или кто больше закинет мячиков в корзину и так далее.

«Классики» - это всем известная игра. На асфальте рисуем мелом классики или просто кружочки, если ребенок маленький, и предлагаем ребенку бросать камушек и прыгать по классикам или просто из одного кружочка в другой как белочка из дупла в дупло.

«Жмурки» - одному ребенку завязывают глаза платком или шарфом и ставят в центр площадки, границы площадки должны быть отмечены, чтоб дальше не убегать. Остальные детки разбегаются в пределах площадки и заывают «жмурку» хлопками, топотом, голосом, а «жмурка» их ловит.

Прыжки через скакалку – для детей старшего дошкольного возраста, но очень интересно и увлекательно. Можно соревноваться, кто больше прыжков через скакалку сделает за определенное время, или давать

## ЗДОРОВЬЕ НАЧИНАЕТСЯ СО СТОПЫ

Детская стопа, по сравнению со стопой взрослого человека, имеет ряд морфологических особенностей. Она более широкая в передней части и сужена в пяточной.

У детей дошкольного возраста на подошве сильно развита подкожная клетчатка, заполняющая своды стопы, что нередко приводит к диагностическим ошибкам. При этом дети часто жалуются на быструю утомляемость, головную боль и боль в голени и стопе. У них также нарушается походка. Форма стопы влияет также и на состояние осанки и позвоночника ребенка.

Стопа определяется расположением особых рефлексогенных зон на подошвенной поверхности, обеспечивающих связь стопы с различными системами организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.)



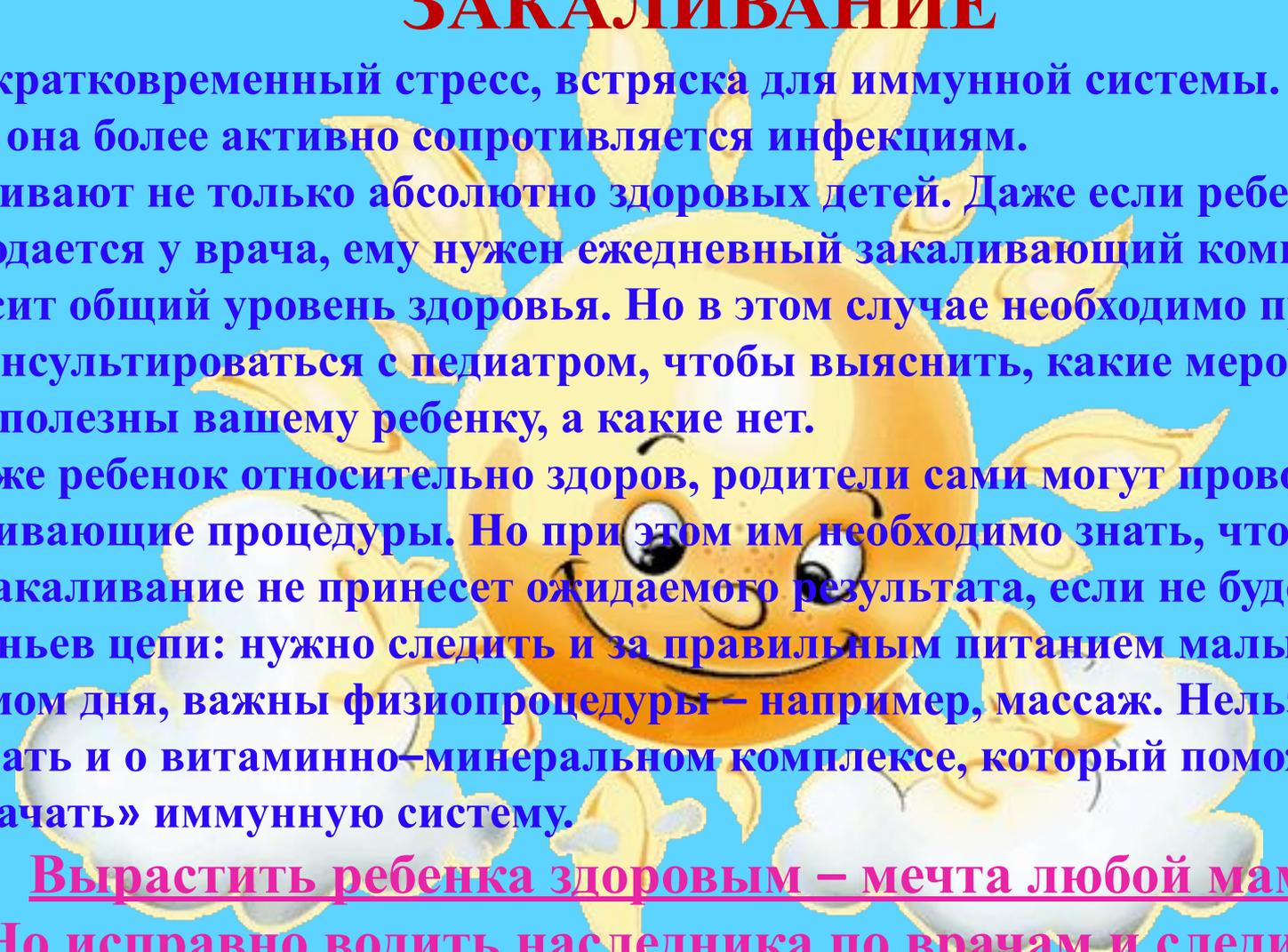
Таким образом, стопа, благодаря уникальному строению и важным функциям, оказывает влияние на весь организм

## КАКОЙ ЖЕ ДОЛЖНА БЫТЬ ОБУВЬ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКА?

1. Обувь должна соответствовать форме и размеру стопы.
2. Подошва должна быть гибкой, не должна быть высокой и не слишком мягкой.
3. Важным элементом обуви для дошкольников является каблук, высота которого не должна превышать 5-10 мм.
4. В профилактике деформации стопы особое значение имеет наличие фиксированного задника, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает ее отклонение наружу.
5. Обувь должна обеспечивать прочную фиксацию в носовой части.
6. Прочная фиксация стопы в обуви обеспечивается также соответствующими креплениями.

Большое значение для предупреждения деформации стопы имеют закаливающие процедуры, в том числе использование гидромассажных ванночек, а также использование тренажеров для стоп.

# ЗАКАЛИВАНИЕ



– это кратковременный стресс, встряска для иммунной системы. Благодаря этому она более активно сопротивляется инфекциям.

Закаливают не только абсолютно здоровых детей. Даже если ребенок наблюдается у врача, ему нужен ежедневный закаливающий комплекс – это повысит общий уровень здоровья. Но в этом случае необходимо прежде проконсультироваться с педиатром, чтобы выяснить, какие мероприятия будут полезны вашему ребенку, а какие нет.

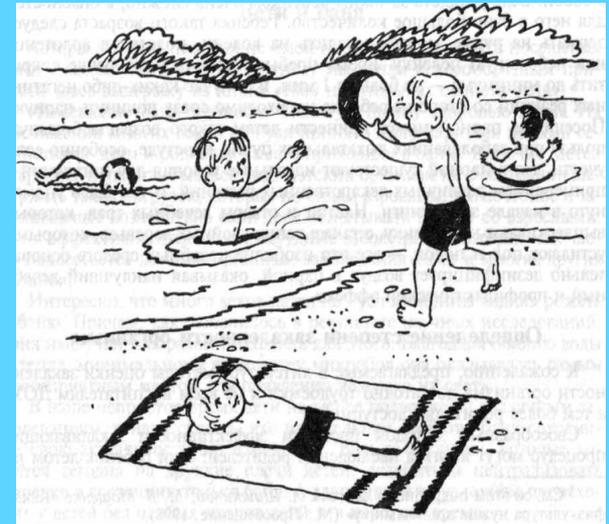
Если же ребенок относительно здоров, родители сами могут проводить закаливающие процедуры. Но при этом им необходимо знать, что само по себе закаливание не принесет ожидаемого результата, если не будет одним из звеньев цепи: нужно следить и за правильным питанием малыша, и за режимом дня, важны физиопроцедуры – например, массаж. Нельзя забывать и о витаминно–минеральном комплексе, который поможет «раскачать» иммунную систему.

Вырастить ребенка здоровым – мечта любой мамы.

Но исправно водить наследника по врачам и следить за  
каждым чихом мало, его нужно закаливать.

# СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО ЗАКАЛИВАНИЮ ДЕТЕЙ

Продолжаются теплые дни долгожданного лета. Не упускайте возможности проведения закаливающих процедур. Закаливающие процедуры проводятся в течение лета с учетом местных условий и на основе тщательного изучения здоровья ребенка, его физического развития. В качестве основных средств закаливания используются естественные природные факторы: солнце, воздух и вода.



Специальные закаливающие водные процедуры проводить 2 раза в день: днём и вечером. Младшим детям обливать ноги, старшим - всё тело (в жаркую погоду обливание проводить на открытом воздухе). Строго следить за постепенным снижением температуры воды. Для поддержания закаливающего эффекта в летнее время широко использовать игры с водой. Укреплению здоровья детей, нормальному физическому развитию, закаливанию детского организма способствуют прогулки, экскурсии (в лес, на луга, поля). Во время прогулок давать задания: следовать за взрослыми, скрываясь за деревьями; пройти с закрытыми глазами босиком по тропинке, не сойдя с неё и т.п. Встречающиеся препятствия на пути использовать для упражнений в различных прыжках, следя чтобы все было в меру, а сами упражнения не представляли для детей опасности. Преодолевая препятствия, связанные с необходимостью сохранить равновесие, дети проявляют смелость и решительность

# Как укрепить иммунитет ребенка?

Иммунная система или (иммунитет) - это врожденная способность организма противостоять инфекциям и микробам, иммунитет является единственной защитой организма от внешней среды.

Иммунная система является стражем нашего организма, находит и ликвидирует его врагов.

Иногда, все же, иммунная система дает сбой, причины нарушения ее работы могут быть разными, так например, **иммунитет ребенка**, особенно в первые годы его жизни, очень слаб и восприимчив к любому изменению окружающей его среды. Нарушения иммунитета могут быть и приобретенными, вследствие скудного питания, повышенной реакции на препараты, высокого радио-фона, различного рода травм, хирургических вмешательств, в общем — любое нарушение целостности организма и изменения состава внутренней среды влечет за собой активизацию иммунных клеток. Порой, вследствие какой либо тяжелой болезни организм ослабевает настолько, что иммунная система уже не способна противостоять угрозам. Самые незащитные слои населения — это пожилые люди и дети, у них очень слабая иммунная система, иммунитет ребенка сильнее всего страдает от различных заболеваний, очень большой процент людей сильно и подолгу болел именно в детстве, со временем иммунитет детей восстанавливается и крепчает, он уже способен самостоятельно отражать угрозы, очень важно, в раннем детстве, не допустить осложнений и лечить все заболевания в срок.

Укрепление иммунитета у ребенка — это задача взрослых, его родителей или опекунов.

Малыша необходимо оберегать от холода, от грязи, домашних животных. Если они имеются в доме, лучше ненадолго отдать их соседям или родственникам, за ребенком нужен глаз-да-глаз.

# ВИТАМИНЫ

При слове «витамины» большинство из нас сразу вспоминают об овощах и фруктах. Безусловно, содержащиеся в них водорастворимые витамины исключительно полезны. Но существует еще одна группа витаминов – так называемые жирорастворимые витамины. Они точно так же необходимы для нормального развития ребенка.

В настоящее время известно около 20 различных витаминов. Их первоисточниками являются растения. Человек получает витамины с растительной пищей и из продуктов животного происхождения. В природе практически нет ни одного продукта, в котором нашлись бы все витамины в количестве, достаточном для удовлетворения в них потребностей организма как взрослого человека, так и ребёнка.

Поэтому необходимо максимально разнообразить ежедневное меню дошкольника: наряду с продуктами животного происхождения, зерновыми, в него необходимо включить овощи, фрукты, орехи, в том числе и в свежем виде.

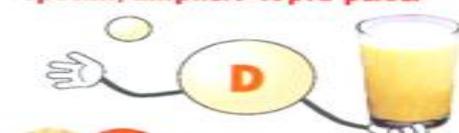
## ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНОВ

Какова еда и питье – таково и живье



сливочное масло, сыр, яйца, печень, рыбий жир

молоко, яйца, рыбий жир, печень трески, жирные сорта рыбы



сухие пивные дрожжи, проростки пшеницы, овес, орехи (фундук)



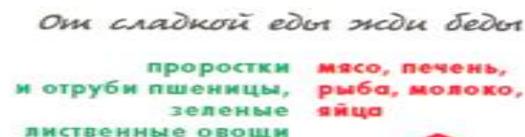
Зелень на столе – здоровье на сто лет



печень, яичный желток, сыр



мясо, в том числе куриное, печень, рыба, молоко, сыр



мясо, печень, рыба, молоко, яйца



печень, почки, икра, яйца, сыр, молоко, творог, мясо, рыба



Обед без овощей – праздник без музыки



яйца, мясные субпродукты

Продукты растительного происхождения выделены зеленым цветом, животного происхождения – красным



## Полезные советы.

Овощи и фрукты любят все на свете.

Бабушки и дети советы знают эти.

Виноград и вишня лечат все сосуды.

Абрикос от сердца, груша – от простуды.

От простуды и ангины помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он.

Помни истину простую– лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую или сок морковный пьёт.

Нет полезнее продуктов – вкусных овощей и фруктов.

И Серёже, и Ирине – всем полезны витамины!

Ничего на свете лучше нету

Заменить на яблоко конфету.

Чипсы поменять на апельсин,

Чупсы поменять на мандарин.

Сухомятке предпочесть морковку.

В овощах и фруктах больше толку.

Если хочешь быть здоров,

Позабыть про докторов,

Кушай овощи и фрукты.

Это лучшие продукты!

# Польза Смеха для Здоровья - Смейтесь чаще!

Человек начинает смеяться в возрасте двух месяцев, а к 6 годам достигает пика смешливости.

Шестилетние дети смеются до 300 раз за день. Становясь старше, мы становимся серьезнее.

Взрослые люди смеются за день от 15 до 100 раз.

Чем больше мы смеёмся, тем лучше себя чувствуем. Во время смеха скорость движения воздуха на выдохе увеличивается в 10 раз и составляет 100 км/ч. В это время происходит мощная вентиляция верхних дыхательных путей, улучшается кровообращение, и в кровь поступают большие дозы эндорфинов.

Десятки научных теорий смеха при всех их различиях сходятся в одном – развитое чувство юмора помогает людям разрядить агрессию, способствует социальной адаптации, избавляет от стрессов. Спорить с этим смешно.

Однако в последнее время появляется все больше сообщений о медицинских исследованиях, доказывающих: отсутствие чувства юмора не только затрудняет общение, но и сокращает жизнь.

И, напротив, те, кто любит посмеяться, реже страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями, избавляются от лишнего веса, обладают лучшим иммунитетом. Некоторые открытия в этой области поистине сенсационны.

Так, установлено, что тому, кто смеется сто раз в день, это заменяет 15-минутные занятия на велотренажере.

Но вот еще какая любопытная деталь: по статистике пятилетний ребенок смеется 300 раз в день, а взрослый человек – от силы 20. Ученые напрямую связывают это с тем, что взрослые реже попадают в комические ситуации, чем дети. Иными словами, чувство юмора стимулируется игрой или хотя бы ее имитацией. Дети меньше подвержены стрессам оттого, что в процессе игры дают выход эмоциям через громкий смех.

Смех – не панацея, но, похоже, самое эффективное средство от недугов, подаренное нам природой.

Поэтому 15 минут непрерывного смеха являются отличной кардиотренировкой и могут заменить полтора часа занятия греблей. Кроме того, во время смеха напрягаются мышцы живота, и те же 15 минут непрерывного хохота соответствуют 50 упражнениям на пресс. А если посмеяться на две минуты дольше, т. е. 17 минут, то можно увеличить продолжительность жизни на 1 день.

Ещё Лев Толстой говорил, что смех рождает бодрость, и это верно. По последним данным, 5 минут смеха заменяют 40 минут отдыха. Потому, если Вы не выспались, достаточно просто посмеяться, и тогда Вам точно хватит сил провести предстоящий день бодро и продуктивно.

# Улыбайтесь!

**Улыбнулись - и началась цепная реакция:** настроение поднялось, энергия пошла в плюс, метаболическая память начала делать свое дело, рождаются новые клетки, они Вам благодарны, все у Вас восстанавливается, абсолютно все.

И Вы создаете сами себя, как волшебник, с помощью такого прекрасного состояния, как улыбка!

## Факты о пользе смеха.

- 1. Смех не только увеличивает продолжительность жизни, но и повышает ее качество.*
- 2. Пятиминутный смех приравнивается к сорокаминутному перерыву в работе.*
- 3. Смех не только расслабляет нас. Если человек смеется, в его организме активно работает около восьмидесяти мышечных групп.*
- 4. Смех помогает снизить количество холестерина в крови.*
- 5. Смех улучшает работу дыхательной системы, сердца и сосудов, а также органов пищеварительной системы. Смейтесь, это помогает вашему здоровью!*

