



МБДОУ «Саянский детский сад «Волшебный град»

ГАЗЕТА ДЛЯ ЗАБОТЛИВЫХ РОДИТЕЛЕЙ

«ЗДОРОВЯЧОК»

АВГУСТ- СЕНТЯБРЬ 2016г.

**Рекомендации
для родителей**



Рекомендации по организации здорового образа жизни детей

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это мера цивилизованности и человечности, характеризующая как отдельного человека, так и общества в целом. Он складывается из ориентации на здоровье как абсолютную жизненную ценность, на идеалы личности, семьи, нации и природы, из эффективных мер питания, образования, физкультуры и спорта, гигиены тела и духа (Р. Овчарова , 2005)

Принято выделять различные взаимосвязанные аспекты здоровья человека:

- соматическое (биологическое, физическое);
- психическое;
- социальное.

Критерии определения здоровья детей включают:

- уровень достигнутого физического и нервно-психического развития;
- наличие или отсутствие хронических заболеваний;
- функциональное состояние организма и степень его резистентности;
- учет адаптационных возможностей организма (Ю.П.Лисицина,1993).



Организация дня ребенка в семье

1. Будильник для пробуждения ребенка не нужен: ученые утверждают, что звон будильника создает стрессовую ситуацию. Будить человека должны его биологические часы. Медицина свидетельствует, что недостаточный сон приводит к биохимическим изменениям в организме, внешне проявляющихся в вялости, сонливости, плаксивости, раздражительности, замедленной реакции. У невыспавшегося ребенка ослаблены внимание, память, он часто болеет.

2. Для нравственного здоровья ребенка важно, чтобы первыми поочередно вставали родители, а не постоянно только один из них. Тот, кто первым будит своего ребенка, обязательно говорит ласковые слова, добавляя к ним поцелуй. Возврат поцелуя в семье поможет ребенку начать день с психологическим настроением не светлое, доброе, радостное. В противном случае ребенок приходит в детский сад раздражительным.



3. Чтобы не застудить горло, разгоряченное после принятия пищи, важно выходить на улицу не ранее, чем через 10 минут (иначе не исключены ангина и другие простудные заболевания).

4. Выходить утром из дома натошак вредно: утром, после подъема, начинают функционировать все органы, в том числе и поджелудочная железа, которая начинает выделять желудочный сок.

5. Проявление заботы родителей об утренней гигиене ребенка необходимо, т.к. немало детей приходят в садик, не умывшись, не почистив зубы.



6. Ни в коем случае нельзя пренебрегать возможностью выйти из дома и дойти до группы вместе с ребенком любого возраста. Совместная дорога – это разговор “по душам”, ненавязчивые

советы, оценка поведения собственного ребенка и его друзей, это общение, которого так недостает.

7. Чтобы не провоцировать детскую ложь (а ученые отмечают, что детская ложь возникает именно из нежелания огорчать родителей и страха), лучше встречать ребенка из садика "нейтральными вопросами": "Что было интересного в группе?" и др.

8. Чрезвычайно важно приобщать ребенка к домашнему труду в свободное от выполнения домашнего задания время.

9. Время укладывать спать ребенка индивидуально, строгих установок, в каком возрасте, в котором часу укладывать детей спать, сейчас нет. Важно одно: ребенок должен выспаться, недосыпание приводит к нарушению биохимических процессов в организме человека.

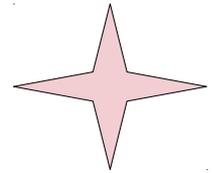
10. Оправданным будет ограничение просмотра телевизионных передач до 30 минут в день. Хорошо восстанавливают эмоциональное благополучие ребенка длительные (до двух часов) прогулки на воздухе – не прогулка по магазинам, а прогулка в парке. С раннего утра настраивайте ребенка на доброе отношение ко всему.

11. Заканчивается день ласковыми словами в адрес ребенка, поцелуем, пожеланием хорошего сна (Росс Кэмпбелл).

12. Следите за осанкой ребенка. Научите сидеть правильно.



Организация сна детей



Продолжительность сна детей дошкольного возраста колеблется в пределах 10–12 часов, но при определении времени для сна в каждом конкретном случае следует учитывать состояние здоровья ребенка, его дневную нагрузку.

При организации сна детей дошкольного возраста необходимо:

1) следить, чтобы ребенок спал положенное для его возраста количество часов, ложился и вставал в определенное время;

2) приучить ребенка к выполнению перед сном гигиенических процедур (умываться, чистить зубы, мыть ноги); приучить спать при открытой форточке;

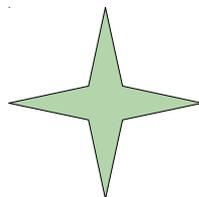


3) не разрешать ребенку перед сном возбуждающих развлечений (просмотр несоответствующих возрасту телевизионных передач, шумные игры); не давать непосредственно перед сном плотного ужина, кофе или какао, крепкого чая;

4) в помещении, где засыпает ребенок, создать спокойную обстановку: устранить яркий свет, прекратить громкие разговоры, выключить телевизор или радиоприемник и т. д.

Не обеспечивается полноценный отдых клеток головного мозга из-за просмотра вечерних телевизионных передач и из-за несоблюдения строго определенного времени отхода ко сну и подъема.

Не следует пренебрегать указаниями гигиенистов о времени подъема и отхода ко сну. Здесь важно помнить о полезной привычке – рано ложиться и рано вставать, которая закрепилась в нашем быту с незапамятных времен. Сон не менее 10 часов в сутки





Организация рационального питания детей

1. Чтобы еда приносила пользу, важно соблюдать санитарно-гигиенические правила хранения продуктов. Испорченные продукты опасны для здоровья и могут вызвать отравление.

2. Здоровое питание во многом зависит от культуры поведения за столом, сервировки, от нашего душевного состояния и настроения. Если кругом все сверкает чистотой, а аромат приготовленной еды вызывает душевный подъем, то и аппетит у ребенка будет хороший. Значит, все, что будет есть ребенок, пойдет на пользу - повысится работоспособность, бодрость духа и он меньше будет болеть.

3. Важно соблюдать режим питания и помнить, что прием острой и жирной пищи, жевательной резинки и употребление в пищу чипсов, сухариков, газированной воды - все это приводит к авитаминозам и заболеваниям.

4. Если ваш ребенок в зимний период принимает витамины, продаваемые в аптеках, будьте осторожны, не превышайте норму, указанную на упаковке.

5. Рациональное же питание предусматривает и оптимальную сбалансированность пищевых веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей) соответственно возрасту, и правильный режим питания, то есть прием пищи в течение дня в строго определенное время.

6. Соблюдение суточного рациона питания позволит сохранить здоровье ребенка. Рекомендуется кормить ребенка не реже четырех раз в день, примерно через каждые 3-4 часа. Утром ребенок должен получать горячий завтрак (каша, картофель), а также чай или молоко. Обед в строго определенное время, обязательно с первым блюдом, а также необходим полдник.

Ужин должен быть легким, и давать его следует за 1–1,5 часа до сна.

Суточный рацион питания ребенка



1.Овощи - очень полезны, их необходимо съесть как минимум 5 порций в день.

2.1. Молочные продукты – содержат кальций, необходимый для зубов и костей, а также белки и витамины.

2.2. Мясо, птица, рыба – богаты железом, цинком и витаминами группы В.

3. Хлеб, крупы и картофель - богаты железом, цинком и витаминами группы В.

4.1. Фрукты - богаты витаминами, минеральными и биологически активными веществами.

4.2. Сладости и жиры - при умеренном потреблении могут стать частью здоровой, сбалансированной диеты

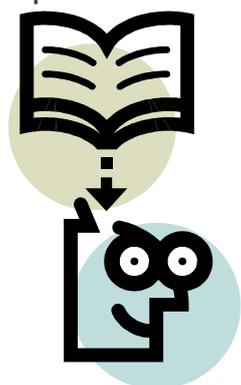
О вреде сухих завтраков

Каких нервов стоит накормить кашей ребенка, который тоскливо размазывает ее по тарелке, и совсем другое дело «завтрак для чемпионов и суперменов, умниц и красавиц», содержащий «силу 12 злаков»!

Но почему же диетологи и педиатры не разделяют этого восторга? Более того, они настаивают на том, чтобы все эти подушечки и звездочки детям дошкольного возраста вообще не давали, а старшим ограничили бы до одного-двух раз в неделю. Такие рекомендации в свое время подготовили специалисты Института питания Российской академии медицинских наук. Лабораторные исследования провели ученые киевского национального торгово-экономического университета (КНТЭ).

Эксперты особо подчеркнули, что рисунки на упаковках сухих завтраков Kosmostar и «Хрутка» просто так подталкивают детей к выбору — тем более что здесь напечатаны условия игры-задания, которые малыши, как правило, собирают. А чтобы родители не отказались от покупки, специально для них размещена информация о том, как полезны витамины и минералы, содержащиеся в данной упаковке, для растущего организма. С одной стороны, производитель имеет полное право оформлять свой товар, как считает нужным. Но с другой — это вводит нас, потребителей, в заблуждение, а на языке специалистов называется недобросовестной рекламой. С первого взгляда понятно, что эти продукты адресуют детям.

По данным лаборатории, минимальное количество витаминов содержат зерновые подушечки с молочной начинкой «Хрутка», а самый бедный комплекс минералов — в медовых звездочках Kosmostar и подушечках «Хрутка». Остальные образцы имеют примерно одинаковый минеральный и витаминный состав. Почему-то ни один производитель не обозначил на маркировке пищевые добавки соответствующим международным символом E, хотя они присутствуют в составе продуктов. В шоколадных шариках Start пищевые добавки просто «спрятали» среди данных о витаминном и минеральном комплексах. То, что завтраки «для суперменов и красавиц» содержат не только силу злаков, легко убедиться, прочитав их состав. Кроме зерновой основы, здесь можно найти и красители, и эмульгаторы, и ароматизаторы, идентичные натуральным. Получается, как



у Козьмы Пруtkова — не верь глазам своим: если хлопья или подушечки называются медовыми или шоколадными, это вовсе не означает, что их поливали шоколадной глазурью или натуральным пчелиным медом. Чего не пожалели для звездочек и шариков — так это сахара и соли. Даже эксперты были обескуражены, когда увидели результаты: сухие завтраки на 45—50% состоят из сахара! Только подушечки «Хрутка» и хлопья Harmony менее сладкие, они имеют более низкие показатели — 17,8 % и 18,7% соответственно. Производители не пожалели и соли — ее содержание колеблется от 0,7% в звездочках Kosmostar и подушечках «Хрутка» до 1,9% в хлопьях Harmony. По мнению педиатров, такие продукты никоим образом нельзя отнести к здоровому питанию и нельзя постоянно кормить ими детей.

Каждая европейская страна по-своему защищает подрастающее поколение от джанк-фуда. В немецком Потсдаме, например, проводят с детьми беседы, учат их делать вкусные бутерброды с овощами, заваривать и пить

травяные чаи вместо сладких газированных напитков. Для пущей убедительности на полке рядом с бутылкой колы кладут кулечек с кубиками сахара-рафинада — литр этого напитка содержит 40 кусочков! А небольшой пакетик с желевыми конфетами «прячет» в себе аж 60 кубиков рафинада.

Мамы не находят полной информации на упаковке, сахарто указан, но нет информации, сколько его там. Зерно обработанное до такого состояния, что, кроме клетчатки, уже не содержит ни витаминов, ни минералов; это тот случай, когда не имеет значения, какие изначально брались злаки — на вкус это уже не влияет. Эти завтраки не содержат достаточного количества калорий — энергетически этот завтрак неполноценен для растущего организма. Судите сами. Школьник вместе с завтраком должен получить 500 калорий, чтобы хорошо себя чувствовать до обеда. Энергетическую ценность эксперты рассчитывали исходя из порции 30 г сухого завтрака и 125 граммов молока. Максимальный показатель у молочных подушечек «Хрутка» — 39,9% , а минимальный — у шоколадных шариков Start — они обеспечивают всего 29,7% энергетической потребности ребенка.

И в то же время этот продукт очень агрессивно продвигается на рынок, задействуя при этом эмоции детей, которые не могут критически оценивать ситуацию. «Позаботились» и о взрослых — на маркировках встречается «скромная» надпись — «одобрено родителями всего мира». здравомыслящая мама последовала бы совету: смешайте две столовые ложки сахара, полчайной ложки соли и немного муки из злаков, залейте это теплым молоком и дайте своему ребенку на завтрак?! А ведь в красивых пачках скрывается почти такая же смесь, правда, с ароматизаторами и красителями.

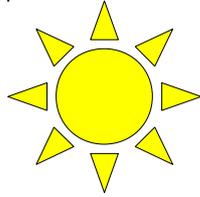
Стоит подумать: может, действительно, лучше отдать такой завтрак врагу (О. Скрипник, 2009.)?



Основной путь укрепления здоровья



Дыхательная гимнастика



С помощью этих простых дыхательных упражнений у ребенка будут развиваться легкие, и он сможет управлять своим дыханием.

Глубокий вдох. Во время вдоха медленно поднять прямые руки до уровня груди ладонями вперед. Задержать дыхание. Во время задержки дыхания сконцентрировать внимание на середине ладоней (пусть малыш представит, что у него на ладонях лежит большой воздушный шар).

Медленный выдох. Выдыхая, обеими руками одновременно рисовать перед собой геометрические фигуры (квадраты, треугольники, круги). Для более старших детей задание то же, но фигуры рисуются с разных точек.

«Сова». Сжать правой рукой левое плечо. Голову повернуть влево и посмотреть через плечо назад. С силой развести плечи. Глубокий вдох, задержка дыхания, выдох. Посмотреть назад через правое плечо, снова с силой развести плечи. Вдох, задержка дыхания, выдох.

Опустить руки, уронить голову на грудь, вдох, выдох.

«Шапка для размышлений». Сделать глубокий вдох. Осторожно завернуть уши от верхней точки до мочки («надеть шапку»). Задержать дыхание. Выдох через рот с открытым сильным звуком «А-А-А». Вдох-выдох. Вдох, снова «надеть шапку». Задержать дыхание. Выдох со звуком «0-0-0» («Ы-Ы-Ы», «У-У-У»). (Ю. Слепухина, 2008)

Комплексы упражнений для физкультминуток

В домашних условиях на занятиях с детьми дошкольного возраста следует проводить упражнения, которые помогают избежать утомления, восстановить силы.

Упражнения стоя

1. Поднять руки вверх, отводя ногу назад, сделать вдох; вернуться в исходное положение (основная стойка — выдох). То же самое другой ногой.
2. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 — развести локти в стороны, сводя лопатки — вдох; 3-4 — исходное положение — выдох.
3. Приседание с прямой спиной на носках (на пятки не опускаться). Колени развести в стороны, руки вперед или в стороны на счет 1-2, на 3-4 медленно вернуться в и. п.
4. И. п. Ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Вращение в плечевых суставах назад.
5. И. п. — ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Наклон корпуса вперед с прямой спиной.
6. «Мельница». Соединять кисти рук за спиной (сверху то правая, то левая рука).
7. И. п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны. Вращение рук назад.
8. Поднимание прямых рук через стороны вверх — вдох. Возвращение в и. п. — выдох.
9. И. п. — ноги на ширине плеч, руки за спиной. Боковые наклоны корпуса в сторону на выдохе.
10. Ходьба по скамейке, стоящей на полу, или по рейке перевернутой скамейки. Руки в стороны, на голове мешочек с песком (вес различен, в зависимости от возраста и тренированности).



Упражнение для снятия утомления с мышц туловища.

И. п. — стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1 — повернуть туловище направо; 2 — повернуть туловище налево. Во время поворота ноги остаются неподвижными. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

Упражнение для мобилизации внимания.

И. п. — стоя, руки вдоль туловища. 1 — правую руку на пояс; 2 — левую руку на пояс; 3 — правую руку на плечо; 4 — левую руку на плечо; 5 — правую руку вверх; 6 — левую руку вверх; 7-8 — хлопки руками над головой; 9 — опустить левую руку на плечо; 10 — правую

руку на плечо; 11 — левую руку на пояс; 12 — правую руку на пояс; 13-14 — хлопки руками по бедрам. Повторить 4-6 раз. Темп — 1 раз медленный; 2-3 раза — средний; 3-4 — быстрый; 1-2 — медленный.

Корректирующие упражнения для нормализации осанки

1. Стоя, пятки вместе, носки врозь, плечи отведены, лопатки соединить, живот подтянуть, подбородок приподнять.
2. Ходьба обычная, следя за осанкой.
3. Ходьба на носках, руки за головой.
4. Ходьба на пятках, руки на поясе.
5. Ходьба на наружном крае стопы, пальцы поджаты, руки на поясе, локти отведены назад.

Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.

И. п. — сидя, руки на поясе. 1 — поворот головы направо; 2 — и.п., 3 — поворот головы налево; 4 — и. п.; 5 — голову наклонить вперед, 6 — и. п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти.

И. п. — сидя, руки подняты вверх. 1 — сжать кисти в кулак; 2 — разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

Упражнение для глаз

Широко открыть глаза. Посмотреть до предела вверх, задержать взгляд на одну секунду. Затем перевести глаза до предела вправо, зафиксировав это положение на секунду. Далее глаза до предела вниз, зафиксировав на секунду, а затем до упора влево, также зафиксировав на секунду. Глаза держать широко открытыми. Выполнить упражнение 10 раз в направлении часовой стрелки и столько же раз — против часовой стрелки.

Упражнение «на корточках» облегчает работу сердца, снижает кровяное давление. Выполняется просто: свободно сесть на корточки

(ступня полностью на полу), максимально расслабиться, держа на весу голову и руки. Посидеть в этой позе одну минуту.

Упражнения для снятия утомления, предложенные И. А. Васильевой, помогают быстро восстановить силы после тяжелой нагрузки. Их следует выполнять при первых признаках неблагополучия, усталости.

1. Сложить ладони перед грудью, пальцами вверх, не дышать, сдавить изо всех сил основания ладоней. Напряжены мускулы плеч и грудь. Втянуть живот и подняться вверх, как будто, опираясь на руки, выглядываете из окна. Всего 10-15 минут — и стало жарко. Повторить три раза.

2. Сложить руки в замок, обхватить ими затылок, направить локти вперед. Потянуть голову к локтям, не сопротивляясь, растягивать шейный отдел позвоночника. Тянуть ровно — так, чтобы было приятно, 10-15 секунд.



3. Растереть ладонями уши — вначале только мочки, а затем все ухо целиком: вверх-вниз, вперед-назад. При этом «поцокать» языком, как лошадка (15-20 секунд).

4. «Ворона». Произносить «Ка-аа-аа-аар!», при этом стараясь поднять как можно выше мягкое небо и маленький язычок (6 раз). Затем попробовать сделать это беззвучно, с закрытым ртом.

5. «Колечко». С усилием направляя кончик языка назад по верхнему небу, постараться дотронуться языком до маленького язычка. Попробовать сделать это беззвучно, с закрытым ртом. Легче, быстрее, еще быстрее! (10-15 секунд.)

6. «Лев». Дотянуться языком до подбородка. Еще дальше!
(повторить 6 раз)

Самомассаж рук



Детей дошкольного возраста рекомендуется научить проводить самомассаж рук. Массаж оказывает общеукрепляющее действие на мышечную систему, повышает тонус, эластичность и сократительную способность мышц. Хорошую результативность показывает использование массажеров для рук.

В комплекс входят упражнения трех видов:

- самомассаж тыльной стороны кистей рук;
- самомассаж ладоней;
- самомассаж пальцев рук.

1. Подушечки четырех пальцев правой руки установите у оснований пальцев левой руки с тыльной стороны ладони. Пунктирными движениями смещайте кожу на 1 см вперед-назад, постепенно продвигаясь к лучезапястному суставу («пунктирное» движение). Прodelайте то же для другой руки.

2. Кисть и предплечье левой руки расположите на столе. Ребром ладони правой руки имитируйте «пиление» по всем направлениям тыльной стороны левой ладони («прямолинейное» движение). Прodelайте то же для другой руки.

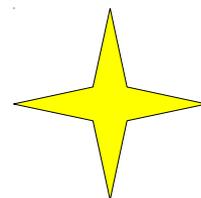
3. Кисть и предплечье левой руки расположите на столе. Правой рукой сделайте массаж тыльной стороны ладони левой руки. Прodelайте то же для правой руки.

4. Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигайте вверх-вниз по ладони левой руки («прямолинейное» движение). Прodelайте то же для правой руки (А.Л.Сиротюк, 2001).

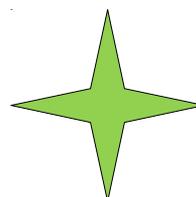
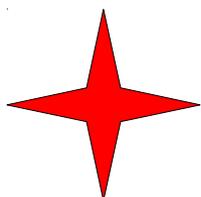


Организация полноценного отдыха

Отдых должен быть активным. Полноценный отдых – это смена видов деятельности. После нескольких часов работы за школьной партой ребенку необходимо пребывание на воздухе в подвижном состоянии (спортивные игры, физический труд). Пассивный отдых дома и на улице (бесцельное хождение) ведет к потере работоспособности, постепенно воспитывает лень, нежелание делать полезное для людей дело. Прогулка необходима и после приготовления домашних заданий.



Прежде всего стоит помнить о старом и надежном способе поддержания здоровья дошкольника. Это выполнение физических упражнений.



Уметь воспитывать своего ребенка для родителей – означает:

- обновлять и применять знания по медицине, психофизиологии и другим наукам о человеке;
- своевременно обращаться к специалистам различного профиля: медицинским работникам, психологам, социальным работникам, юристам.

