

# Методическое пособие по здоровому образу жизни.

Содержание:

- 1.Физическое воспитание ребенка в семье.
- 2.Режим дня школьника.
- 3.Компьютер: "за" и "против".
- 4.Прогулки-это важно!
- 5.Как сохранить зрение ребенка?
- 6.Комплекс упражнений для глаз.
- 7.Закаливание -первый шаг на пути к здоровью.
- 8.Способы закаливания.
- 9.Босохождение.
- 10.Плоскостопие.
- 11.Что делать,если у ребенка плоскостопие?
- 12.Польза плоскостопия.
- 13.Как сформировать правильную осанку?
- 14.Как проверить осанку у ребенка?
- 15.Красивые и здоровые зубы.
- 16.Массаж дёсен щеткой.



## Здоровье школьника- залог успешного обучения.

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы-здоровье.Состояние здоровья подрастающего поколения-важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

Поэтому эти рекомендации по здоровому образу жизни очень важны, так как не все родители знают , что выполнение режима дня способствует здоровью ребёнка.



Физическое воспитание

ребенка в семье

Долг родителей - укрепить здоровье ребенка в данный момент и

обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем. Нормальное развитие и состояние здоровья обеспечивается созданием оптимальных условий, то есть организацией правильного режима.

В физическом воспитании детей дошкольного возраста используются **физические упражнения** (ходьба, бег, упражнения в равновесии, метание, лазание, подвижные игры), **спортивные упражнения, гигиенические факторы** (режим дня, питание, сон и т.п.), **естественные силы природы** (солнце, воздух и вода)

### Физические упражнения

-Задания и объяснения должны быть ясными и четкими, давать их надо бодрым голосом и тут же показывать все движения.

-Упражнения должны быть интересные, в них следует использовать хорошо запоминающиеся образные сравнения, например: "кошка", "паровоз".

-Основной принцип, которого должны придерживаться родители, занимаясь физическими упражнениями с малышами, - изображать все в виде игры. Веселый тон, шутка, смех, активное участие взрослого всегда увлекает ребенка.

-Количество повторений движений для дошкольников обычно колеблется от 2-3 до 10.

После наиболее трудных упражнений необходимо давать кратковременные паузы отдыха (30-60 с).

-Средние значения показателей двигательной активности детей за полный день - объём 17000 движений, интенсивность 55-65 движений в минуту.

### Режим дня дошкольника

Приучая детей к определенному режиму, к выполнению гигиенических требований, мы создаем у них полезные для организма навыки и тем самым сохраняем их здоровье. Твердый режим дня, установленный в соответствии с возрастными особенностями детей, - одно из существенных условий нормального физического развития ребенка.

Основное требование к режиму - это точность во времени и правильное чередование, смена одних видов деятельности другими. Должно быть установлено время, когда ребенок ложится спать, встает, ест, гуляет, выполняет несложные, посильные для него обязанности. Время это необходимо точно соблюдать.

**Сон.** Только во время сна ребенок получает полный отдых. Сон должен быть достаточно продолжительным: дети 3-4 лет спят 14 часов в сутки, 5-6 лет - 13 часов, 7-8 лет - 12 часов. Из этого времени необходимо, особенно для младших детей, выделить часа полтора для дневного сна. Дети должны ложиться не позднее 8-9 часов вечера.

**Питание.** Дети получают питание 4-5 раз в день. Первая еда дается через полчаса, во всяком случае не позднее чем через час после пробуждения ребенка, а последняя - часа за полтора до сна. Между приемами пищи должны быть установлены

промежутки в 3-4 часа, их надо строго соблюдать. Наиболее сытная еда дается в обед, менее сытная- на ужин.

**Прогулки.** Как бы точно не соблюдалось время сна и еды, режим нельзя признать правильным, если в нем не предусмотрено время для прогулки. Чем больше времени дети проводят на открытом воздухе, тем они здоровее.

### **Компьютер:**

#### **"за" и "против"**

Современные дети очень много общаются с телевидением, видео и компьютером. Если предыдущее поколение было поколением книг, то современное получает информацию через видео ряд.

#### **"+" Достоинства компьютера:**

Компьютер может помочь развитию у детей таких важнейших операций мышления как обобщение и классификация.

При игре в компьютерные игры у детей раньше развивается знаковая функция сознания, которая лежит в основе абстрактного мышления (мышления без опоры на внешние предметы).

Компьютерные игры имеют большое значение не только для развития интеллекта детей, но и для развития их моторики, для формирования координации зрительной и моторной функции.

Детям 3-4лет не стоит сидеть у компьютера больше 20 минут, а к 6-7 годам это время

ежедневной игры можно увеличить до получаса.

### **"-" Недостатки компьютера:**

Чрезмерное обращение с компьютером может привести к ухудшению зрения ребенка, а так же отрицательно сказаться на его психическом здоровье. Особенно это опасно для застенчивых детей

**И главное, нельзя уповать только на компьютер. Ребенок - маленький человек, он может формироваться и развиваться, только общаясь с людьми и живя в реальном мире.**

### **Прогулки - это важно!**

Дети должны проводить на свежем воздухе как можно больше времени, чтобы быть здоровыми и крепкими.

В летнее время дети могут находиться более 6 часов в день на улице, а в осеннее и зимнее время дети должны быть на воздухе не менее 4 часов. Лучшее время для прогулок с детьми - между завтраком и обедом (2-2 1/2 часа) и после дневного сна, до ужина (1 1/2-2 часа). В сильные морозы длительность прогулок несколько сокращается.

**Причиной отмены прогулки для здорового ребенка могут быть исключительные обстоятельства: проливной дождь, большой мороз с сильным ветром.**

На опыте работы детских садов установлено, что дети дошкольного возраста, приученные к ежедневным прогулкам, могут гулять и при температуре 20-25\* мороза, если нет сильного ветра и если они одеты соответственно погоде.

На прогулку в холодные зимние дни дети должны выходить в теплом пальто, шапке с наушниками, в валенках и теплых варежках или в перчатках.

Время от времени полезно совершать с детьми более длительные прогулки, постепенно увеличивая расстояния - для младших до 15 -20 минут ходьбы, для более старших - до 30 минут с небольшими остановками на 1-2 минуты во время пути.



**Придя на место, дети должны отдохнуть или спокойно поиграть перед тем, как возвращаться обратно.**

### **Как сохранить зрение ребенка?**

**Правило 1.** Старайтесь, чтобы малыш больше двигался, бегал, прыгал.

**Правило 2.** Включите в рацион полезные для глаз продукты: творог, кефир, отварную морскую рыбу, морепродукты, говядину, морковь, капусту, чернику, бруснику, клюкву, петрушку, укроп.

**Правило 3.** Следите за его осанкой - при "кривой" спине нарушается кровоснабжение головного мозга, которое и провоцирует проблемы со зрением. Помните: расстояние между книгой и глазами должно быть не менее 25-30 см.

**Правило 4.** Не допускайте, чтобы ребенок подолгу сидел перед телевизором, а если уж сидит, то только строго напротив и не ближе трех метров.

**Правило 5.** Не читать лежа и как можно меньше при искусственном освещении.

**Правило 6.** Не забывайте, что смотреть телевизор в темной комнате нежелательно.

**Правило 7.** Дошкольник может играть на компьютере не более получаса в день, после 7 лет - 1 час в день или два подхода по 40 минут.

**Правило 8.** Про игры на сотовом телефоне лучше забыть.

**Правило 9.** Ежедневно делайте вместе гимнастику глаз - превратите эту процедуру в увлекательную игру!

## Комплекс упражнений для глаз

Предлагаем специальный комплекс упражнений для глаз, который при регулярном выполнении может стать хорошей тренировкой и профилактикой для сохранения зрения. Упражнения лучше проводить в игровой форме, с любимыми игрушками ребенка, передвигая их вправо-влево, вверх-вниз.

Упражнения выполняются сидя, голова неподвижна, поза удобная, с максимальной амплитудой движения глаз.

- 1. Жмурки.** Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 -4, затем раскрывать глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль, на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз
- 2. Близко-далеко.** Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1 - 4. До усталости глаза доводить нельзя. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.
- 3. Лево-право.** Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1 - 4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1 - 6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз.
- 4. Диагонали.** Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1 - 6, затем налево - вверх - направо - вниз и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 3 - 4 раза

Следите за своими глазами.

Мир так прекрасен, особенно если мы его видим...

## **Закаливание - первый шаг на пути к здоровью**

Закаливание детей необходимо для того , чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счёт этого предотвратить частые заболевания.

**При закаливании детей следует придерживаться таких основных принципов:**

- .проводить закаливающие процедуры систематически.
- .увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно.**
- .учитывать настроение ребёнка и проводить процедуры в форме игры.
- .начинать закаливание в любом возрасте.**
- .никогда не выполнять процедуры, если малыш замёрз
- .избегать сильных раздражителей:продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха.а также перегревания на солнце.**
- .правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов.
- .закаливаться всей семьёй.**
- .закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями

## **Способы закаливания**

Основные факторы закаливания-природные и доступные "Солнце ,Воздух и



Вода". Начинать закаливание детей можно с первого месяца жизни после осмотра малыша врачом -педиатром.

### "Холодный тазик"

Налейте в таз холодную воду с температурой не выше +12С и облейте ступни ребёнка, стоящего в ванне. Попросите ребёнка потопать ножками, пока стекёт вода. Отверстие для стока воды должно быть открытым. Промокните ноги полотенцем. В первый день продолжительность ходьбы-1 минута, ежедневно добавляйте по 1 минуте, доводя до 5 минут. Помните! Лучше проводить закаливание в течение 1 мин. в хорошем настроении ребёнка, чем 5 мин. с капризами.

### "Холодное полотенце"

Если ребёнку не нравится обливание холодной водой, постелите в ванне полотенце, смоченное холодной водой(тем. 12С). Попросите ребёнка потопать ножками(не стоять!) на нём в течение 1 мин.(утром и на ночь). Вытрите ребёнку ноги, не растирая, а промокая полотенцем.

### "Контрастный душ"

Ребёнок вечером купается в ванне. Пусть он согреется в тёплой воде. А потом скажите ему: "Давай мы с тобой устроим холодный дождик или побегаем с тобой по лужам." Вы открываете холодную воду, и ребёнок подставляет холодной воде свои пяточки и ладошки.

Если ребёнок боится воздействия холодным душем, то можно вначале поставить тазик с холодной водой и сказать:

"А ну, давай с тобой по лужам побегаем!"

И вот из тёплой ванны- в холодный таз(или "под дождик"), а потом- опять в ванну. И так не менее трёх раз. После процедуры укутайте ребёнка в тёплую простыню не вытирая, а промокая воду, потом оденьте его для сна и положите в кровать.

## **Босохождение -**

### **элемент закаливания организма**

Еще один способ закалки - это **прогулки босиком.**

Хождение босиком не только закаляет, но и стимулирует нервные окончания, находящиеся на стопе, положительно влияет на работу внутренних органов. По мнению некоторых специалистов, **подошвы ног - это своеобразный распределительный щит 72 тыс. нервных окончаний, через который можно**

подключится к любому органу - головному мозгу, легким и верхним дыхательным путям, печени и почкам, эндокринным железам и др. органам.

### **Как и когда заняться босохождением?**

Разумеется, зимой в холода начинать приучать ребенка к подобному не стоит, но весной или летом, малыш вполне может бегать босиком по полу дома, а еще лучше - по зеленой траве.

Ребенок должен регулярно ходить босиком, настоящий закаливающий эффект наступает лишь после длительных систематических тренировок.

Используйте специальные резиновые коврики с шиповым рифлением. Каждое утро начинайте зарядку с ходьбы босиком на таком коврике.

Полезно массировать стопы ног с помощью скалки или круглой палки, катая их подошвами по несколько минут в день.

При ходьбе босиком увеличивается интенсивная деятельность почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность.

### **Плоскостопие**

Окончательно стопа формируется у ребёнка к 7-8 годам. Плоскостопие считается одним из самых распространённых заболеваний у детей. Но родители часто не воспринимают это заболевание всерьёз и это неправильная позиция.

### **Как предупредить плоскостопие?**

.Обувь у ребёнка должна быть сделана из **натуральных материалов**, внутри с твёрдым **супинатором**, поднимающим внутренний край стопы.

.Подошва детской обуви должна быть гибкой и иметь **каблук(5-10 мм)**, искусственно поднимающий свод стопы, защищающий пятку от ушибов.

.Обувь должна соответствовать форме и размеру стопы, была **удобной при носке** и не мешала естественному развитию ноги, не сдавливала стопу, нарушая кровообращение

и вызывая потёртости.

.По весу обувь должна быть максимально **лёгкой**, достаточно жёсткой ,с хорошим задником.

.Помните, длина следа должна быть **больше стопы** в носочной части,припуск в 10 мм.

При определении размера обуви ребёнка руководствуйтесь длиной стопы которая определяется расстоянием между наиболее выступающей точкой пятки и концом самого длинного пальца.(первого или второго)

### **Что делать, если у ребенка плоскостопие?**

Если ваш ребенок жалуется на усталость после прогулки или слишком быстро снашивает обувь, то, у него развивается плоскостопие

### **Комплекс упражнений при плоскостопии (лечебная гимнастика)**

#### **Описание упражнений**

1. Ходьба

а) на носках, руки вверх **по 20-30 сек**

б) на пятках, руки на пояс

в) на наружном своде стоп, пальцы соннуты, руки на поясе

г) с мячом (теннисным) - зажать стопами, ходить на внешней стороне стоп

2. Стоя на палке (обруче) **6-8 раз**

а) полуприседания и приседания, руки вперед или в стороны

б) передвижение вдоль палки - ставить стопы вдоль или поперек палки **3-4 раза**

3. Стоя

а) на наружном своде стоп - поворот туловища лев - прав. **6-8 раз**

б) поднятие на носках с упором на наружный свод стопы **10-12 раз**

4. "Лодочка" - лежа на животе одновременно поднять руки, голову, ноги и держать до 5-7 минут

5. "Угол" - лежа на спине держать ноги под углом 45 гр. **4-6 раз**

6. Сидя

а) сгибание - разгибание пальцев стоп **15-20 раз**

б) максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков **15-20 раз**

в) с напряжением тянуть носки на себя, от себя (колени прямые) **10-12 раз**

г) соединить стопы. Колени прямые **10-12 раз**

д) круговые движения стопами внутрь **10-12 раз**

е) захватывание и приподнимание пальцами стопы карандаша или мелкого предмета **10-12 раз**

ж) захватывание и приподнимание стопами малого мяча, колени прямые **6-8 раз**

## Польза плавания

Раннее плавание детей способствует быстрейшему их физическому и психомоторному развитию. При плавании кожа ребёнка испытывает благотворное воздействие воды, в связи с чем улучшается кровообращение и укрепляется нервная система.

1. Улучшает работу внутренних органов, развивает сердечно-сосудистую и дыхательную систему.

2. В условиях продолжительного пребывания в воде совершенствуются процессы терморегуляции. Происходит закаливание организма, растёт сопротивляемость неблагоприятным факторам внешней среды.

3. Плавание, является одним из лучших средств формирования правильной осанки ребёнка.

4. Дозированное плавание может быть полезно детям, склонным к простудным заболеваниям.

5. Регулярные занятия плаванием, способствуют укреплению нервной системы, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

## Как сформировать правильную осанку?

Осанка-это привычное положение тела человека. Она считается правильной, если человек держит голову прямо и свободно, плечи находятся на одном уровне. слегка опущены назад, корпус выпрямлен, живот подтянут, грудь слегка выступает вперёд, колени выпрямлены.

**Правильная осанка не бывает врождённой, она начинает формироваться с первых лет нашей жизни.**

**.Наиболее ответственный период для формирования осанки от 4 до 10 лет.**

**.Приучая вашего ребёнка "правильно" держать своё тело, не забывайте при этом и про вашу осанку.**

- Отсутствие крепкого, достаточно развитого мышечного корсажа- мышечной системы;
- Неравномерное развитие мышц спины, живота и бёдер, изменение тяги, определяющей вертикальное положение позвоночника;
- Продолжительная болезнь или хронические заболевания, ослабляющие организм;
- Последствия рахита
- Не соответствующая росту мебель;
- Неудобная одежда и обувь.



## Как проверить осанку у ребенка?

Осмотр вашего ребёнка проводите в дневное время, при хорошем и равномерном освещении.

Разуйте вашего ребёнка до трусиков, поставьте прямо, руки должны быть опущены вдоль туловища. Сами сядьте на стул на расстоянии 2-3 м и внимательно посмотрите на ребёнка.

.симметрично ли расположены уши, лопатки, талия, складки под ягодицами и сами ягодицы. Если они находятся на разной высоте, есть причина для беспокойства!

.Попросите ребёнка достать руками до пола, выгнув спину. Проверьте, нет ли вдоль поясничных позвонков валиков, не торчат ли лопатки.

.Посмотрите на ребёнка сбоку и проверьте, не сутулится ли он, попросите его наклонить голову вперёд и, не поднимая головы, повернуть её сначала в одну, затем в другую сторону. Убедитесь, что объём движений при этом одинаков и выполняются они без ограничения.

## Следим за осанкой вместе.

Покажите ребёнку такой способ: **стать к стене, плотно прижавшись затылком**, лопатками, ягодицами, икрами ног и пятками, подбородок слегка приподнять. Ребёнок должен **зафиксировать в сознании** мышечные ощущения при таком положении тела. Если **3-4 раза в день** ребёнок будет стараться удерживать такую позу **несколько секунд**, это благотворно отразится на его осанке. Для формирования правильной осанки проводите с детьми **упражнения с предметами на голове**, балансирование, хождение по наклонной плоскости.

## Красивые и здоровые зубы

Красивая улыбка не только привлекает внимание, помогает в общении, но и говорит о том, что у вас здоровые, крепкие зубы.

Когда люди жили в пещерах, у них не было зубных щёток, но они все равно

ухаживали за зубами, вытаскивали кусочки мяса маленькими палочками с острыми концами.

**Как только у ребенка появились молочные зубы,**

**давайте ему после кормления кипячённую воду, а**

**более старших детей приучайте полоскать рот после еды.**

**В 3 года подарите ребенку зубную щётку и приучите чистить зубы ежедневно утром и вечером после еды.**

**Зубы необходимо чистить правильно, тщательно вычищать остатки пищи щеткой из самых труднодоступных уголков.**

**Зубы нужно чистить не менее 3х минут. Передние зубы чистить по направлению вверх и вниз, затем задние зубы. Зубы всегда нужно чистить круговыми движениями**

Начинайте обращать внимание на состояние зубов у детей в возрасте старше 2-3 лет, когда у них возникает кариес. Примерно к 10-12 годам молочные зубы у ребенка полностью заменяются на коренные, и заболеваемость кариесом снова возрастает.



### **Массаж десен щеткой**

Рано утром звери встали,

Зубки чистить побежали.

Чистят зубки мишки

Щеточкой из шишки.

Белка в рыжей шубке



Тоже чистит зубки.

Серые мышата,

Веселые ежата,

Серый волк зубастый

Чистят зубки пастой.

Чистят поросенок

И смешной лосенок.

Мы позавтракали вкусно-

Зубки нам почистить нужно

В руки щёточку возьмём,

Зубной пасты нанесём.

Зубы чистим осторожно,

Ведь поранить дёсны можно...

А потом что? А потом

Зубы мы ополоснем.

Нам понадобится кружка

Улыбнёмся-ка друг дружке,

Поработали умело!

Наши зубки стали белы.