

# Гигиенические требования к детской обуви.

Обувь должна соответствовать форме стопы ребенка, не нарушать ее естественного развития. Она должна быть легкой, удобной, не стеснять ноги во время ходьбы. При подборе обуви важно учитывать сезон, климатические условия, фасон и материал, из которого сделана обувь.

Учитывая быстрый рост ноги ребенка, обувь надо приобретать строго по размеру. В осенне-зимний период она должна быть на один размер больше, чтобы можно было носить с носком.

В конструкции детской обуви большое значение придается заднику: он обеспечивает устойчивое положение пятки при движении. Задник делается прочным, не узким, он охватывает не только пятку, но и стопу, ставит под прямым углом к подошве. В целях предупреждения потертости ног надо, чтобы края задника были хорошо заглажены.

Высота каблука детской обуви не выше 8 мм. С повышением высоты каблука затрудняется ходьба, а центр тяжести тела переносится назад. При этом понижается устойчивость при стоянии.

Самая лучшая обувь для детей – кожаная. Для летней обуви хороши изделия из саржи, парусина и сатина. Зимой удобна обувь цветного войлока, она вполне заменяет тяжелые валенки. Лакированные туфли для детей не рекомендуются, так как нога в них «не дышит».

В обувь на резиновой подошве можно вложить стельку из кожи, фетра, так как они хорошо впитывают влагу. Резиновая обувь не пропускает воду и воздух, поэтому ее можно носить только в исключительных случаях, и в сырую погоду.

Подбирая детям обувь, родители должны руководствоваться в первую очередь гигиеническими соображениями. Иногда считают,

что из-за свободной обуви может увеличиваться размер детской ноги в последующие годы. Это ни чем не подкрепленное мнение. Неправильно подобранная по размеру обувь может явиться причиной заболеваний, как стопы, так и всего организма. Обувь можно купить как со шнуровкой, так и застежкой, чтобы нога не болталась в ботинке

Для детей выпускают синтетическую обувь; она легка и красива, но один недостаток. Такая обувь плохо пропускает воздух, в ней потеют ноги, а от этого ботинки, особенно зимние, становятся влажными. Прежде чем убрать такую обувь, ее нужно просушить и проветрить.

Несколько слов о летней обуви. Надо приобретать такую обувь, чтобы задник туфли плотно обхватывал пятку.

Не забывайте о домашней обуви. Основное требование к ней – удобство, чтобы дать ноге полный отдых. Не рекомендуется для ежедневной носки тапочки «чешки» без набоек. Такая обувь предназначена только для занятий спортом.

# Одежда и здоровье ребенка.

Одевать ребенка красиво, чтобы он выглядел привлекательно – закономерное стремление родителей. Однако в погоне за красотой одежды нельзя выпускать из виду и другие, не менее важные к ней требования - гигиеничность, удобство, целесообразность.

## Гигиенические требования к детской одежде.

Что мы имеем в виду, когда говорим о гигиенических требованиях к одежде? Она предохраняет ребенка от различных воздействий окружающей среды: от палящих лучей солнца и сильных ветров, от холода и дождя. Правильно подобранная одежда сохраняет нормальное самочувствие ребенка, столь необходимое для растущего и развивающегося организма.

Чистота одежды и удобство – основные гигиенические требования к детской одежде, и чтобы эти требования были выполнимы, родители должны терпеливо, проявляя выдержку, постоянно воспитывать в детях желание быть всегда аккуратно одетыми и чистыми. Вместе с этим необходимо приучать ребенка бережно относиться к своей одежде. Для этого надо выделить место на вешалке для хранения верхней одежды и место в шкафу для хранения белья, чтобы он мог сам брать и убирать все на место.

При выборе одежды необходимо уделять внимание фактуре и качеству ткани. Способность ткани сохранять тепло зависит от воздушной прослойки, находящейся в ее «порах». Пушистая и рыхлая ткань особенно хорошо сохраняет тепло тела.

Для теплой погоды незаменимы ткани хлопчатобумажные. Они хорошо стираются и гладятся, всегда выглядят красивыми и нарядными, благодаря стойкости красителей. Хлопчатобумажная ткань сохраняет тепло и в то же время не перегревает тело ребенка,

хорошо впитывает влагу, выделяемую кожей, и потому помогает «дышать» кожному покрову тела.

Детскую одежду обычно шьют из ткани, обладающей гигроскопичностью, т.е. хорошо впитывающей и испаряющей влагу. Синтетические и крахмаленные ткани не рекомендуются, так как они воздухо непроницаемы, скапливаемый воздух под одеждой, не имеет достаточной «вентиляции», вызывает перегрев тела, усиленное отделение пота, который остается на коже ребенка и может вызвать раздражение.

Для детей хороши шерстяные трикотажные изделия, которые гигроскопичны, мягки, легки. В них детям уютно, тепло, они не стесняют движения. Не следует пренебрежительно относиться к выбору расцветки тканей. Нельзя не учитывать и современность моды одежды. Но не следует повторять фасоны взрослых: пропорции фигуры у детей иные, и то, что выглядит на взрослом красиво, на ребенке «не смотрится»

Для детской одежды лучше подходят однотонные или с мелким рисунком. Одежда должна гармонировать с внешним видом ребенка, соответствовать возрасту и внешним особенностям. На выбор цвета влияет и время года. Летом – это яркие, сочные тона, зимой – теплые, приглушенные.

Чистота и удобство – основные гигиенические требования к детской одежде. Надо научить ребенка следить за своим внешним видом. Но прививать ему навыки аккуратности трудно, если он не сумеет сам обслуживать себя: застегнуть пуговицы, зашнуровать туфли. Поэтому одежда должна быть такой, с которой ребенку легко справиться самому.

# **Значение плавания для детского организма.**

Плавание способствует всестороннему развитию ребенка, оздоровлению, закаливанию, физическому развитию, укреплению нервной системы. Поэтому, чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитие всего детского организма. Не случайно, многие семьи проводят свой отпуск у воды. Ведь купание, плавание поднимают настроение, создают условия для воспитания смелости, решительности, а также повышают сопротивляемость к простудным заболеваниям.

Исключительное значение имеет плавание для развития сердечно – сосудистой системы. В результате преодоления нагрузок сердце работает более экономично, улучшается кровообращение.

Систематические занятия плаванием благоприятно отражаются на развитии органов дыхания дошкольников. Ребенок дышит чистым, лишенным пыли и достаточно увлажненным воздухом.

Опорно-двигательный аппарат ребенка находится в стадии формирования, поэтому позвоночник у ребенка мягкий и эластичный. Ввиду такой податливости он легко подвергается образованию деформации, которые могут потом закрепиться. При плавании подъемная сила воды, поддерживающая ребенка на поверхности, как бы облегчает тело, поэтому снижается давление на позвоночник. В связи с этим плавание является эффективным средством укрепления скелета, активно используется как корригирующее (исправляющее дефекты) средство при нарушениях осанки.

Непрерывные движения ногами, с постоянным преодолением сопротивления воды оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, что помогает предупредить заболевание плоскостопия.

Особенно полезны занятия плаванием, часто болеющим детям, а также несколько отстающим в физическом развитии. Лишать таких детей плавание не следует. Занятия в бассейне будут только способствовать укреплению здоровья, правильному физическому развитию, а также воспитывают в ребенке смелость, дисциплинированность, уравновешенность, умение действовать в коллективе.

Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь.

## **Плавание активизирует работу органов дыхания.**

Органы дыхания детей имеют свои особенности: узость дыхательных путей, нежная и легкая ранимость слизистых оболочек, обилие в слизистых оболочках и стенках дыхательных путей кровеносных и лимфатических сосудов. Это обуславливает облегченное проникновение инфекции в органы дыхания, способствует возникновению воспалительных процессов дыхательных путей и раздражению от чрезмерно сухого воздуха, особенно в помещениях.

У людей, систематически занимающихся плаванием, развиты дыхательная мускулатура и органы дыхания. Также наблюдается хорошая согласованность дыхания с движениями. При плавании человек дышит чистым, без пыли, и достаточно увлажненным воздухом. При вдохе, во время плавания, дыхательные мышцы несут дополнительную нагрузку в связи с необходимостью преодолевать сопротивление воды, необходимое усилие совершенствуется и при выдохе в воду. Вследствие усиленного дыхания, дыхательные мышцы укрепляются и развиваются, улучшается подвижность грудной клетки, увеличивается их жизненная емкость. Систематические занятия плаванием, благоприятно отражаются на развитии органов дыхания у дошкольников. Естественно, что как процессы обмена, так и экономичная работа сердечно-сосудистой системы при плавании, которое требует особой выносливости, в значительной степени зависят от регулярного и достаточного снабжения организма кислородом, что возможно только при правильном дыхании. Следует иметь в виду, что вдох затруднен вследствие давления на грудную клетку и брюшную полость, и при большинстве способов плавания рот и нос находятся в воде. С другой стороны давление воды стимулирует выдох. Поэтому, только хорошая техника дыхания обеспечивает необходимое ритмичное поступление кислорода. В результате этих процессов укрепляются мышцы органов поступления кислорода. В результате этих процессов укрепляются мышцы органов дыхания.

### **Упражнения в домашней ванне.**

1. Сядь в ванну, задержи дыхание, опусти лицо в воду.

Прверь: глаза остались открытыми или закрытыми?

(для родителей: ребенок должен в воде научиться контролировать свое поведение; установка «закрыты ил открыты» глаза этому способствует.

2. Задержи дыхание и открой в воде глаза. (повтори это несколько раз)
3. Посмотри, как выглядят в воде игрушки (игрушки разбросаны на дне)
4. Сосчитай, сколько игрушек на дне.
5. Посмотри, какого цвета игрушки.
6. Выбери самую твою любимую игрушку. (эти упражнения направлены на закрепление навыка погружения лица в воду и открывания глаз.

Если ребенок не может выполнить первого задания, «отступите» чуть-чуть «назад»: намочите губку или полотенце и, прикладывая к лицу, медленно выжимайте воду.

Следующее чуть более трудное задание: аккуратно зачерпните в свою ладонь горсть воды и спокойно полейте с ладони воду на лицо ребенка.

Не спеша поливайте воду из кувшина на лицо, шею, на голову ребенка. Ребенок не должен закрывать лицо руками.

Плавание и нахождение в воде часто сопровождается задержкой дыхания. Кто хочет стать хорошим пловцом, должен научиться правильно дышать в воде. Выполним уже на суше, дома первые подготовительные упражнения.

**Задержка дыхания.** Попробуй на счет «Раз», «Два», «Три» задержать дыхание после обычного вдоха. (родители громко считают в слух)

**Громкий выдох.** Сделай глубокий вдох. Задержи чуть-чуть дыхание, сомкни плотно губы, после этого сделай быстрый энергичный выдох, произнося громко «ху!»

**Крошки на столе.** Видишь, сколько много крошек на столе. Сдуй их!

**Листочек.** Давай возьмем в ладони листочек (можно бумажный) поднеси его ко рту (15 см расстояние от рта) и сдуй его энергичным выдохом через рот.

**Надуй шар.** А умеешь ли ты надувать шарики? Попробуй, а мы на тебя посмотрим.

**Сделай ямку.** Сядь в ванну. Набери в ладони воду; дуй как на горячий чай, чтобы образовалась ямка.

**Дырка.** Так же сидя в ванной, сделай резко быстрый выдох у самой поверхности воды, так, чтобы образовалась дырка

**Подуй на игрушку.** Предложить подуть на плавающую игрушку, выдыхая через рот, так чтобы игрушка перемещалась вперед.

**Пузыри.** Набери воздух, задержи дыхание, опусти лицо в воду, сделай выдох на поверхность воды через рот, не поднимая головы

# Бодрость с самого утра.

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), 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. Польза от утренней гимнастики значительно возрастает, если она проводится ежедневно, не исключая те дни, когда ребенок остается в семье. Заниматься с детьми утренней гимнастикой можно начиная с 1,5 – 2 лет. Несложный комплекс физических упражнений, выполняемый ребенком ежедневно, оказывает на развитие важных двигательных умений, формировании правильной осанки и предупреждении плоскостопия, воспитывает хорошую привычку заниматься физкультурой каждый день. В весенне-летнее время гимнастикой полезнее заниматься на открытом воздухе. Во избежание травм необходимо тщательно проверить, чтобы на месте занятий не было ям, битого стекла, торчащей из земли проволоки. Не следует бояться небольшого дождя, ветра. Эти небольшие сложности закаляют не только тело, но и волю ребенка, приучают его не бояться трудностей, воспитывают привычку приспосабливаться к неожиданно возникшим изменениям погоды. В холодное время года перед проведением утренней гимнастики, надо создать необходимые гигиенические условия. В первую очередь следует проветрить помещение, где будет заниматься ребенок. Это важно потому, что во время интенсивной двигательной деятельности углубляется и учащается дыхание, в легкие ребенка должен поступить свежий воздух. Температура в комнате должна быть не выше 16 – 17\*. Хорошо, если ребенок приучен выполнять гимнастику при открытой форточке или фрамуге. Однако при этом не следует допускать направления струи холодного воздуха прямо на ребенка. С наступлением теплых дней постараться заниматься в помещении с открытым окном. До гимнастики следует приготовить и необходимое оборудование: коврик, пособие для упражнений – мяч, обруч, ленты ... Старший дошкольник это делает самостоятельно, приучаясь к определенной ответственности, соблюдая порядок. Малышу можно напомнить, что понадобится для гимнастики и вместе с ним все заранее приготовить. После гимнастики ребенок относит пособия в специально отведенное для них



место. Для поддержания интереса к ходьбе, целесообразно предлагать им интересные задания: менять темп ходьбы, ускорять и замедлять его, останавливаться по сигналу, поворачиваться, сочетать ходьбу с хлопками перед собой и за спиной. Малыш с удовольствием ходит, помахивая флажком или ленточкой. Ходьба сменяется бегом: обычным, на носках, высоко поднимая колени, широким шагом. В прохладную погоду на воздухе бег более продолжительный (30 -40 сек. Для малышей и 1,5 – 2 мин. для старших). Этот бег может разогреть организм и подготовить его к выполнению упражнений. После бега следует перейти на спокойную ходьбу для восстановления дыхания, затем остановиться перед выполнением гимнастических упражнений.

Упражнения утренней гимнастики (для малышей 4-5 упражнений, для старших 6 -8 ) надо подбирать так, чтобы в них чередовалась работа разных мышечных групп – плечевого пояса, спины, живота, ног. Малышу 2-3 лет предлагайте больше имитационных упражнений, отражающих знакомую ему жизнь, например: «птички машут крылышками», «завели мотор».

Важен также подбор одежды и обуви для занятий. Ребенку нужны майка, шорты, спортивная обувь. Спортивная форма дисциплинирует его, вызывает желание подражать ловким, умелым спортсменам. В теплые дни приученные к гимнастике дети занимаются без майки и по возможности босиком.

Утреннюю гимнастику целесообразно проводить до умывания. После окончания ее детей приучают к обтиранию или прохладному душу. Комплексное использование физических упражнений и водных процедур – эффективное средство закаливания. Комплекс утренней гимнастики включает разнообразные упражнения, укрепляющие все группы мышц, особенно крупные мышцы спины и живота, плечевого пояса, нижних конечностей: потягивание, приседание, наклоны, повороты.

Вначале выполняются упражнения для мышц плечевого пояса типа «потягивание»; дети выполняют поочередно или одновременно обе руки вверх, вперед, в стороны, скрещивают их, вращают перед грудью. После этого следуют упражнения для мышц ног – поочередно отставляют ногу в сторонку, назад, приседание. Затем переходят на упражнения, включающие в работу мышцы туловища, живота, спины – разнообразные наклоны, повороты. Старшему дошкольнику доступны и необходимы упражнения для укрепления и развития более мелких мышечных групп, особенно кисти. Для этого предлагается сжимание и разжимание кулаков, вращение палки, обруча, наматывание скакалки на ручки. Заканчивается гимнастика бегом или подскоками, переходящими в ходьбу. Длительность гимнастики для малышей 4 – 6 минут, для старших дошкольников 8 – 10 минут.

# Психогимнастика.

В настоящее время на психику ребенка падает все больше и больше психических нагрузок, а возможностей для отдыха, эмоциональной и двигательной разрядки становится все меньше и меньше. Участились фрустрации в поведенческих реакциях детей, особенно младшего возраста. Для гармоничного развития ребенка необходимо обращать внимание на психические аспекты, которые дадут возможность заложить с раннего возраста, правильные навыки общения в плане межличностных отношений в группах, детских коллективах.

Психогимнастика – это курс специальных упражнений (этюдов, игр) направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы). Психогимнастика примыкает к психолого-терапевтическим методикам. Овладеть такой методикой, значит сохранить психическое здоровье и предупредить эмоциональное расстройство у детей. Каждое занятие по психогимнастике состоит из ряда этюдов и игр, которые коротки, разнообразны и доступны детям по содержанию. В дошкольном возрасте внимание детей неустойчиво, детей отличает большая подвижность и впечатлительность, поэтому им нужна частая смена занятий. В качестве своеобразного отдыха можно использовать подвижные игры, перемеживая ими основные занятия. Продолжительность такого занятия зависит от возраста, качества внимания и поведения детей.

## Этюды на расслабление мышц.

### 1 «Штанга» (для детей 5-6 лет)

Ребенок как бы поднимает «тяжелую штангу», затем бросает ее и отдыхает.

### 2. «Каждый спит» (для детей 5-6 лет) Взрослый произносит слова:

*На дворе встречает он тьму людей и каждый спит:*

*Тот как вкопанный сидит, тот не двигаясь, стоит*

*Тот стоит раскрывши рот.*

Ведущий подходит к фигурам детей, застывших в позах. Он пытается их разбудить, беря за руки.

### **3. «Шалтай – Болтай» (для детей 4-5 лет)**

Ребенок поворачивает туловище вправо-влево, руки свободно балансируют, как у тряпочной куклы. На слова «свалился во сне», резко наклонить корпус тела вниз.

### **4. «Винт» (для детей 5-6 лет)**

И. п. пятки и носки вместе, корпус поворачивается вправо и влево. Одновременно с этим руки свободно следуют за корпусом в том же направлении.

### **5. «Насос и мяч» (для детей 5-6 лет)**

Играют двое. Один – большой надувной мяч, другой насос. Мяч стоит обмякнув телом, на полусогнутых ногах: руки, шея расслаблены, корпус отклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не накачен воздухом). Другой ребенок начинает надувать мяч, сопровождает движениями рук (качает воздух) со звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Насос престаёт качать и ребенок как бы выдергивает из мяча шланг насоса. Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш-ш-ш», тело обмякло, вернулось в исходное положение.

### **6. «Качели» (для детей 6-7 лет)**

Ребенок стоя качается на качелях. Ноги слегка расставлены, обе ступни касаются пола, но вес тела переносится только на одну из ног. Переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, при этом выдвинуть одну ногу вперед, а другую назад.

### **7. «Петрушка прыгает» (для детей 4-5 лет)**

Играющие, изображают петрушку, который легко прыгает. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими, расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой.

### **8. «Кукушонок кланяется» (для детей 4-5 лет)**

Во время этюда ребенок наклоняет корпус вперед - вниз, без всякого напряжения, как бы бросая его. Затем выпрямляет корпус.

*Кукушка кукушонку купила капюшон.*

*Кукушкин кукушонок в капюшоне смешон.*

### **9. «Спать хочется» (для детей 3-4 лет)**

Изобразить как очень хочется спать (зевота, верхние веки опущены, брови приподняты, голова клонится вниз, руки опущены).

### **10.«Спящий котенок» (для детей 3-4 лет)**

Ребенок выполняет роль котенка, который ложится на коврик и засыпает. У котенка мирно опускается и поднимется животик.

### **11.«Конкурс лентяев» (для детей 5-6 лет)**

Дети по очереди изображают ленивого барсука. Он ложится на коврик.

*Хоть жарко, хоть и зной, занят весь народ лесной.*

*Лишь барсук лентяй - изрядный, сладко спит в норе прохладной.*

*Лежебока видит сон, будто делом занят он,*

*На заре и на закате, все не слезть ему с кровати.*

### **12.«Фея» (для детей 5-6 лет)**

Дети сидят, к ним подходит девочка с тоненькой палочкой в руке \_Фея сна (мальчик волшебник). Фея касается палочкой плеча одного из играющих, тот засыпает (наклоняет голову и закрывает глаза).

### **13.«Факиры» (для детей 5-6 лет)**

Дети садятся на маты, скрестив ноги по турецки, руки на коленях, кисти свисают вниз, голова опущена, глаза закрыты. Факиры отдыхают.

### **14.«Пылесос и пылинки» (для детей 6-7 лет)**

Пылинки весело танцуют в лучах солнца. Зарокотал пылесос, пылинки закружились вокруг себя, медленно оседая на пол. Пылесос собирает пылинки: кого он коснется, тот встает и уходит. Когда ребенок – пылинка садится на пол, спина и ноги расслабляются, руки опускаются. Голова наклоняется, он весь как бы обмякает.

# "Кодекс здоровья"

## **1. «Не мир, а ребенок»**

Заключается в том, что главной целью образования становится не окружающий мир, а ребенок. Основные задачи направлены на его развитие. Данный подход, безусловно, требует большого внимания к детям.

## **2. «Успешность»**

Заключается в том, что на первых этапах формирования здоровья ребенку давать больше заданий, которые он способен выполнить. Вот результат одного из биологических экспериментов. Постоянные достижения могут сформировать в сознании ребенка лестницу, которая позволит ему активно действовать.

## **3. «Предъявление – подтверждение».**

Выражается в том, что ребенок предъявляет себя, а педагог подтверждает его. Иными словами, в детском саду – создана атмосфера, где каждый воспитанник проявляет все свои способности, а педагог – замечает и развивает.

## **4. «Воспитание достоинства».**

Предполагает воспитание у ребенка чувства собственного достоинства. Именно здесь уместно сказать о «духовной осанке». Недаром в русском языке существуют выражения «выросли крылья» (после хорошего события), «руки опустились» (после неудачи). Иными словами, духовное начало человека во многом определяет его физическое состояние.

## **5. «Выбор»**

Предполагает, что ребенок научится делать правильный для себя выбор. Отметим, что умению выбирать, необходимо учить ребенка, учить опираться на свои ощущения и находить оптимальный для себя результат. Примером такого обучения может служить урок здоровья из американского курса

«Расти здоровым». Детям, изучающим тему «Курение», дают с закрытыми глазами понюхать сначала клубнику (на лицах – блаженство), а затем окурки от сигарет (на лицах – гримасы отвращения).

Цель взрослых: показать ребенку путь здорового и не здорового поведения.

### **6. «Индивидуальное право».**

Реализация данного принципа дает ребенку право на индивидуальный путь развития. Он начинает осознавать, что его тело, мысли, чувства, весь его разносторонний, внутренний мир принадлежит только ему.

### **7. «Ответственность за свое здоровье».**

В нем заложено главное отличие медицины от валеологии. Не врач, а ребенок берет ответственность за свое здоровье.

### **8. «Учиться у ребенка».**

Он направлен на то, что педагог стремится не учить, а сам учится у детей. Если считать, что здоровье – это не стесненная в своих проявлениях жизнь, то необходимо признать, что ребенок более раскрепощен, свободен и талантлив, чем взрослый. Он не знает о том, что чего-то не может, к чему-то не способен, но постепенно, превращаясь во взрослого, утрачивает, то одно, то другое качество. При этом такую утрату можно расценивать как убитую внутри себя возможность, как внутренний суицид. Данный принцип показывает, что ребенок находится не внизу, а наверху. В каждой семье с рождением нового ребенка появляется возможность вернуться к истокам своей личности снять все блоки, запреты, поучиться совершенству у своего ребенка. В каком-то смысле придерживаться такого принципа позволяет родителям и педагогам курс омоложения, возвращения у своему «внутреннему ребенку», возвращения к себе.

### **9. «Особенность, а не отличительность».**

В процессе оздоровительной работы дети учатся находить у себя и других то, что их отличает. При этом они должны с уважением относиться к этим отличиям, понимая, что каждый из них по-своему индивидуален. Не надо сравнивать ребенка с кем-то другим, ставить кого-то в пример. Из данного подхода следует, что дети соревнуются не друг с другом, а сами с собой.

## **10.«Коммуникация».**

Воспитание у ребенка, потребности в общении, в процессе которого формируется социальная мотивация здоровья. Принято считать, что общение (обмен энергией) является одним из важнейших базовых условий формирования здоровья. Ребенок, не умеющий общаться, накапливает отрицательную энергию и не получает необходимую для психического развития информацию.

### **11 «На минимуме информации – максимум мотивации»**

Он заключается в том, что педагог не стремится дать ребенку много знаний о здоровье, а выявляет их у детей с помощью разных приемов, формирует мотивацию здоровья. Задача педагога сделать так, чтобы знания стали его внутренней мотивацией, чтобы у ребенка появилась неприязнь к нездоровым и вредным привычкам.

### **12. «Персонификация».**

Он выражается в том, что в содержание занятий здоровья включаются примеры из реальной жизни ребенка, семьи друзей. Педагог также делится опытом, рассказывая случаи из биографии своих детей. Примеры должны быть не абстрактными, а иметь конкретных участников. Именно такой подход вызывает у детей уважение и доверие. Здесь же уместно сказать и о феномене «личного примера». Специальным примером является и поиск вместе с детьми в литературе и реальной жизни тех эталонов, которые могут дать роль положительного примера. Говоря о мотивации, следует подчеркнуть, что личный пример наряду с рекламой является одним из важнейших обучающих факторов, влияющих на формирование социальной мотивации здоровья. Следует помнить, что при отсутствии положительного примера, его место немедленно займет отрицательный.

# Как можно оздоровить ребенка дома?

Нас всех много лет поражает грустная статистика частоты заболеваний детей дошкольного и младшего школьного возраста. Каждый третий ребенок имеет отклонения в физическом развитии. Сейчас положение еще больше ухудшилось: 50 – 80 % детей имеют различные заболевания.

Причин тому множество: и экономических, и социальных, и генетических, и медицинских. Одна из них это не внимание взрослых к здоровью своего ребенка. Мы, конечно же, любим свое дитя, усердно лечим, когда оно болеет. В повседневности же не используем весь арсенал средств и методов, исходя из условий жизни и детской деятельности.

Главной причиной большинства простудных заболеваний у детей является несоответствие одежды и обуви ребенка температурному режиму. Значит, необходимо всегда сопоставлять температуру воздуха и одежду ребенка, не допуская как перегревания, так и переохлаждения тела.

Очень важны для здоровья ребенка музыкальная терапия и терапия запаха, как компоненты в создании фона, той обстановки, где живет ребенок.

- **Режим.** Всегда был и остается основой полноценного физического развития детей. Не случайно замечено, что по понедельникам дети приходят в детский сад нервозные, трудные. Вероятно потому, что в выходные дни дети отходят от привычного режима и живут по расписанию взрослых; поздно встают, не гуляют, к ночи (из-за гостей) поздно укладываются спать. Дети от этого капризны, потому что нарушается устоявшийся стереотип детского организма.
- **Утренняя гимнастика.** Как хорошо, когда в семье существует традиция - ежедневно проводить утреннюю гимнастику.
- **Прогулка.** Физиологами и психологами научно доказано, что ребенок выполняет в день 6 – 13 тысяч движений. Причем замечено, что если ребенок совершает меньше 6 тысяч движений – ребенок испытывает дискомфорт. В условиях гиподинамии малыш хуже развивается, капризничает. Двигательный комфорт дошкольнику лучше всего обеспечивать на свежем воздухе. В ненастную погоду: ливень, снегопад, сильный мороз – дети, как правило, остаются дома. Тем самым дети лишаются кислорода, общения со сверстниками. В таком случае, рекомендуем использовать дома так называемые «комнатные прогулки». Советуем проводить их так: всем тепло одеться (шерстяные носки, спортивный костюм, шапку), открыть балконную дверь и в



течение 30 – 40 минут активно двигаться, играть. А на обычных прогулках практиковать походы, бег, как универсальные средства укрепления здоровья.

- **Подвижные игры.** Хорошо, когда родители и дети имеют свои любимые подвижные игры. Среди которых могут быть «лапта», «третий лишний», «классики». Ребенок обязательно будет играть, если увидит играющих, папу и маму, бабушку и дедушку.
- **Пантомима.** Немаловажную роль в обеспечении двигательной активности детей играет пантомима.
- **Спортивные игры.** Разумеется, о настоящем спорте в дошкольном возрасте еще рано говорить, но различные виды игр с элементами спорта вполне доступны детям 5 -6 лет (и даже более раннего возраста). Дети, как и взрослые, должны с ранних лет иметь свой спортивный инвентарь. Это могут быть - санки, лыжи, коньки, резиновый круг, велосипед, ракетки для бадминтона или мячи, кегли, городки, шашки и шахматы. Таким образом, физическая культура – понятие емкое. И только в комплексе процедур, с учетом здоровья детей мы сумеем добиться положительных результатов в этом первостепенном вопросе.

# Роль семьи в воспитании здорового ребенка.

Здоровье детей определяется уровнем здоровья родителей, общества, состоянием окружающей среды.

Выдающийся ученый, философ, врач Авиценна, делил всех людей по степени здоровья :

1. Тело, здоровое до предела.
2. Тело, здоровое, но не до предела.
3. Тело, не здоровое, но и не болезненное.
4. Тело, хорошо воспринимающее здоровье.
5. Тело, плохо воспринимающее здоровье.
6. Тело болезненное до предела.

Современная статистика свидетельствует: здоровье детей от рождения к моменту поступления в школу не улучшается, а ухудшается, что отрицательно влияет на процесс усвоения школьной программы.

«Физическая культура должна обеспечить осознанное отношение детей к собственному организму, выработать умение щадить здоровье, укреплять его правильным режимом труда, отдыха, питания, гимнастикой и спортом, закаливать физические и нервные силы, предупреждать заболевание ...»

(В.А.Сухомлинский)

## Когда и сколько заниматься.

Возможность включить в распорядок дня совместимые знания одного из родителей с ребенком существует почти всегда. Необходимо уделять ребенку ежедневно хотя бы несколько минут. Постарайтесь определить оптимальное время для занятий в режиме вашей семьи и затем придерживайтесь его. Прежде всего, следует соблюдать принцип систематичности, чтобы они стали для него ежедневной потребностью.

Продолжительность занятий родителей с ребенком различна: она зависит от возраста ребенка, от лимита времени родителей, от времени суток, а также от того, что делает ребенок до или после занятий (если ребенок устал после долгой прогулки или прогулка еще предстоит, продолжительность занятий будет меньше, чем после отдыха).

Утренние занятия обладают тем преимуществом, что сразу после сна «разминаются» мышцы тела, улучшается кровообращение в тканях. Во время зарядки лучше использовать легкие и уже знакомые упражнения, поскольку обычно не хватает времени и терпения для разучивания новых, более сложных упражнений. Продолжительность утренних занятий – не более 10 минут. Для нормального развития ребенка очень важно ежедневное пребывание на свежем воздухе. Интересен тот факт: пока ребенок в грудном возрасте, родители добросовестно соблюдают это требование, но когда дети подрастают, родители частенько о нем забывают. Ребенок нуждается в активных движениях на воздухе, причем в любую погоду, это особенно благоприятно отражается на его физическом развитии.

Соблюдение элементарных правил личной гигиены должно прививаться с ранних лет. Под этим понятием, мы привыкли понимать умывание, чистку зубов, соблюдение частоты рук, тела, одежды. Под чистотой часто подразумевается внешнее отсутствие грязи, которую можно увидеть глазами. Но ведь случается не только внешняя, но и «внутренняя грязь» - так называемые токсины, которые выделяются через потовые железы. Если их не смывать, то происходит самоотравление, которое выражается в проявлении утомления, раздражения, нервозности. Чтобы избежать этого, нужны ежедневные водные процедуры, желательно два раза в день: утром и вечером. Отсутствие привычки к обливанию всего тела водой или обтирания мокрым полотенцем может привести к ослаблению организма и частым простудным заболеваниям.

ВАННА, ДУШ, КУПАНИЕ – прекрасное средство закаливания и своеобразный массаж.

## **ЙОГИ СОВЕТУЮТ:**

Многие дети подвержены простудным заболеваниям, насморку. Насморк мешает дыханию через нос. Йоги советуют утром и вечером промывать нос подсоленной водой. Как это делать? В стакан с теплой водой добавьте 0,5 чайной ложки соли, хорошо размешайте. Налейте воду в ладонь, наклоните к ней голову, закройте одну ноздрю, а другой втяните воду. Затем выдуйте ее, и то же сделайте другой ноздрей. Затем запрокиньте голову назад, и остатки воды выплюньте через рот. Промывание подсоленной водой нормализует работу носоглотки, повышает сопротивляемость простудным заболеваниям и головным болям.

# Дыхательные игры.

1. Сдувать снежинки, бумажки, пушинки со стола, с руки.
2. Дуть на легкие шарики, карандаши и катать их по столу, приводить дутьем в движение плавающие в тазике игрушки.
3. Игры на детских духовых музыкальных инструментах – дудочках, трубах, губных гармошках.
4. Надувать резиновые детские игрушки, бумажные мешки, мыльные пузыри.
5. Поддувать вверх пушинку, ватку, бумажку, мыльный пузырь.
6. Проговаривать на одном выдохе несколько слов, постепенно увеличивая их число – для развития плавного длительного речевого выдоха.

Необходимо приучить детей говорить не торопясь, вдыхать перед началом речи, перед каждой фразой.

## «Мыльные пузыри»

**Цель:** отработать умение диафрагмального выдоха.

Раздать детям мыльные пузыри. Предложить устроить соревнование: кто сможет выдуть самый большой пузырь? Чтобы пузырь был очень большой, его нужно надувать очень медленно.

## «Укачай куклу»

**Цель:** Добиваться правильного координированного диафрагмального дыхания.

Воспитатель дает детям куклы и предлагает укачать маленьких дочек. Положите их себе на живот. На вдохе – они качаются вверх, на выдохе – вниз. Так они быстро заснут.

## «Здравствуй солнышко».

**Цель:** Учить правильному дыханию.

Ноги на ширине плеч, руки за спиной, опущены. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки шире плеч, голову поднять вверх – вдох. Медленно вернуться в и.п. – выдох.

## «Лифт»

**Цель:** Учить правильному диафрагмальному дыханию.

Делая вдох носом, мы начинаем поездку на лифте. Вдыхая, почувствуйте, как воздух наполняет твои легкие. При этом можно считать, на сколько этажей поднялся лифт. Можно помочь себе руками, изображая движение лифта.

## «Подуем на плечо»

Подуем на плечо, подуем на другое,

Нас солнце горячо пекло дневной порою.

Подуем и на грудь мы

И грудь свою остудим.

Подуем мы на облака и остановимся  
пока.

Потом повторим все опять 1, 2, 3, 4, 5!

Поворот головы влево, сделать губы  
трубочкой – подуть на плечо, голова прямо –  
вдох.

Те же движения в другую сторону.

Голова прямо, сделать вдох, затем опустить  
голову, сделать выдох.

Голова прямо – вдох, поднять лицо кверху  
И подуть через губы, сложенные трубочкой.

## «Ходьба»

Как косолапый мишка, пойдем мы все  
потихе.

Потом пойдем на пятках, а после  
на носках.

Повторим так ребятки так, ребятки,  
И скажем слово «Ах».

При каждом упражнении мы скажем  
«Ах» в движении.

Потом быстрее мы пойдем и после к  
бегу перейдем.

Движения по тексту.

Остановиться, сделать выдох, расправить  
плечи, поднять голову – вдох.

## «Трубач»

Мы пришли и сели, играем на трубе.

Тру-ру-ру, бу-бу-бу! Подуем мы в трубу.

Имитация игры на трубе

## «Еж».

Вот свернулся еж в клубок,  
Потому что он продрог.

Лучик ежика коснулся -  
Ежик сладко потянулся.

Лежа на спине, руки вдоль туловища.

Согнуть ноги и руки – выдох со звуком  
«бр-р-р» (ежик продрог)

Опустить ноги, поднять руки кверху –

Вдох (ежик согрелся). Повторить 4-6 раз.

### **«Жук».**

Усы раздвинув смело,  
Жуки жужжат в траве.  
«Ж-ж-у, - сказал крылатый жук,-  
Посижу и пожужжу».

Сидя, руки скрещены на груди. Опустить  
голову. Сжимая грудную клетку, произнести  
звук «ж-ж-ж» - выдох.  
Расправить плечи, голову прямо – вдох.

### **«Каша кипит».**

Сесть на пол, одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать  
воздух в грудь (вдох), опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот (выдох). При  
выдохе произнести громко «ф-ф-ф».

# Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей.

**Цель:** Научить детей дышать через нос, подготовить их к выполнению более сложных дыхательных упражнений.

1. Погладить нос (боковые части носа) от кончика к переносице – вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами (5-6 раз)
2. Сделать по 8-10 вдохов и выдохов через правую ноздрю, затем через левую ноздрю, по очереди закрывая отдыхающую указательным пальцем.
3. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.
4. При вдохе оказать сопротивление входящему воздуху. Надавливая на крылья носа пальцами.
5. Спокойный вдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произнести звуки «ба-бо-бу» и «г-м-м-м»
6. Быстро втянуть брюшные мышцы живота, одновременно сделав резкий выдох через нос (3-4 раза)
7. Во время выдоха широко раскрыть рот, насколько это возможно, высунуть язык, стараясь кончиком его достать до подбородка. Беззвучно произнести звук «а-а-а» (5-6 раз)
8. Полоскание горла 1,5 % раствором морской соли.

## Очищающее дыхание.

1. И.п. – стоя. Глубоко вдохните носом. Прямые руки поднимите над головой, ладони можно соединить. Сделайте полный выдох (вдвое длиннее вдоха) через рот с произнесением «ха», при этом резко наклониться вперед и опустить руки. Движение напоминает рубку дров. Детям нужно сказать, что при выдохе они выбрасывают из себя недомогание, усталость, болезни.
2. И.п. – стоя. Поднять руки вверх, представить, что при вдохе через ладони в тело входят лучи солнца. При выдохе туловище наклонить вперед, представить, что болезни покидают тело, оставляя внутри золотой свет солнца.
3. И.п.- стоя. Сделайте глубокий вдох через нос. Представили, что пропустили воздух через грудную клетку в солнечное сплетение. Выдох через рот за три раза со звуковым сопровождением (с, з, ж).

Эти упражнения составлены на основе древнекитайских оздоровительных систем, способствуют регуляции дыхательной и других функций организма, а также оказывают успокаивающее воздействие на центральную нервную систему, снимают усталость. Мысленное представление тока дыхания развивает сосредоточенность. Нелегко представить образ дыхания: постарайтесь увидеть его в образе голубого ручейка. Направляя этот ручеек во время выдоха на напряженные мышцы, вы сможете им расслабиться, снять напряжение.

## Закаливающее носовое дыхание.

**Цель:** Эти упражнения улучшают кровообращение в верхних отделах дыхательных путей, повышает устойчивость организма к перепадам температуры, инфекциям, недостатку кислорода. Повторяются по 4-5 раз.

1. Сделайте 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю, по очереди закрывая их то большим, то указательным пальцем правой руки.
2. Открыть рот, кончик языка прижать к небу. (при этом выключается ротовое дыхание).
3. Сделайте спокойный вдох, на выдохе с одновременным постукиванием пальцев по крыльям носа и произносить слоги «ба-бо-бу».
4. Сжать пальцы в кулак; во время вдоха широко открыть рот и насколько возможно высунуть язык, стараясь его кончиком достать до подбородка, выдохнуть, разжав пальцы.



# Простуду лечим гимнастикой.

Болезни – штука неприятная, особенно детские. Но на календаре зима, а значит избежать многочисленных простуд, скорее всего не удастся. Дети очень часто не любят лечиться, поэтому, как только первые «горячие денечки» остаются позади, они требуют немедленного прекращения постельного режима, считая его делом скучным и не обязательным. Жизнерадостные и бодрые малыши гораздо лучше справляются с инфекцией и быстрее поправляются, а некоторые подвижные игры не только поддерживают хорошее настроение, но и умеют лечить! Психоэмоциональное состояние ребенка играет положительную роль в оздоровлении. Если у взрослых людей более 70% заболеваний имеют психосоматическую основу, т.е. заболевание является реакцией организма на наши эмоциональные проблемы, то дети зачастую «отвечают» болезнью на беспокойство и озабоченность родителей. А именно в таком состоянии пребывают родители, когда болят дети. Этот негативный эмоциональный фон мешает выздоровлению ребенка.

Другая особенность организма ребенка – постоянный рост органов. Следовательно, развиваются интенсивнее те мышцы, к которым направлен более сильный приток крови, т.е. к органам, находящимся в движении. Кроме того, известно, что мышечная система в раннем возрасте имеет тесную связь с главными регуляторными механизмами. Ограничение движения негативно сказывается не только на больном органе, но и на нервной, эндокринной и медиаторной системах в целом. Ограничение движения влияет на нарушение осанки, ослабление функций дыхания, кровообращения. Снижение естественной двигательной активности у детей ведет к уменьшению потока раздражений, возникающих во время движения и воспринимающихся нервными окончаниями кожи, мышц, суставов, в зрительных и слуховых анализаторах, идущих к коре больших полушарий головного мозга. В результате этого могут развиваться расстройства ЦНС и внутренних органов: понижается эмоциональный тонус, ослабляется нервно-мышечный аппарат, слабеет сердечнососудистая и дыхательная системы. А значит, ослабляется организм в целом, что ведет к более частым заболеваниям. Эти наблюдения о роли движения в развитии и здоровье человека нашли отражение в целой области медицины – ЛФК. Однако психика ребенка особенно в раннем

возрасте, устроена так, что малыша практически невозможно заставить целенаправленно выполнять какие-либо, даже самые полезные упражнения. Ребенку должно быть интересно, заниматься. Именно поэтому упражнения по оздоровлению и профилактике заболеваний адаптированы и изменены в виде игры. Игры, проведенные на свежем воздухе, закаливают организм, укрепляют иммунитет. Следует помнить, что оздоровительный эффект от игр возможен лишь при частых и длительных занятиях.

В горле «запершило», из носа потекло, а через два дня появляется кашель. Это отек, который поразил слизистую носа, затронул и бронхи. Ребенку стало тяжело дышать. А тут еще мокрота, которую воспаленное лимфоидное кольцо носоглотки щедро выделяет день и ночь, стекает по бронхиальному дереву вниз. Если ребенок лежит, мокрота застаивается, не откашливается, микробы в ней размножаются, вот уже и до воспаления легких недалеко.

Но дети интуитивно чувствуют; не надо лежать. И как только температура снижается, а высокой она бывает при ОРЗ от силы день-два, они сразу начинают скакать по постели. И правильно делают. Во время прыжков и беготни малыши интенсивнее дышат, получается своего рода аутомассаж. Бронхи при этом освобождаются от мокроты, кашель быстрее проходит и осложнения непоседам не грозит.

В первый же день после снижения температуры можно начать делать лечебную гимнастику. Вот упражнения для детей среднего дошкольного возраста.

#### **«Солдатским шагом».**

Спокойная ходьба по комнате с переходом на маршировку. Высоко поднимаем ноги, согнутые в коленях. Дышать при этом надо через нос, ровно держать спину. Время выполнения – 1 минута.

#### **«Самолетик».**

Бег с разведенными в стороны на уровне плеч руками. При этом ребенок тянет звук «у-у-у». За 10-15 секунд до окончания бега темп постепенно замедляется.

#### **«Тикают часики».**

Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо – «тик». Наклон влево – «так». Спинка не сутулится, слова произносятся громко. Упражнение выполняется 4-5 раз.

# Массаж - эффективное средство развития интеллекта.

Наряду с постоянной заботой о соматическом здоровье малыша, не меньших усилий от родителей требует и интеллектуальное развитие ребенка. Интеллект – это не только накопление суммы знаний, а в первую очередь умение применять эти знания на практике.

Уровень интеллекта непосредственно зависит от степени развития логического мышления. Последнему можно научиться. Развитие интеллекта находится в самой непосредственной зависимости от умения разговаривать и общаться. Речь и мышление – это две стороны одного процесса, а вернее – своеобразный замкнутый круг. Развивая речь ребенка, вы развиваете его мышление и наоборот.

Есть много разных способов, методов и методик развития речи и мышления. Среди них, что, пожалуй, далеко не всем известно, - массаж. Существуют комплексы массажных упражнений для детей дошкольного и школьного возраста, влияющие как на развитие у ребенка речи, так и на развитие его мышления. Массируя определенную микросхему тела (ухо, рука), мы заставляем четко и слаженно работать все системы организма. Именно слаженная работа всех систем подготавливает почву для лучшего развития памяти, интеллекта, улучшает эмоциональный фон, что также способствует более полному восприятию информации и умению ее логически преобразовать.

Массаж можно применять с самого раннего возраста. Лучше не гадать не кофейной гуще – вырастет из вашего ребенка интеллект или нет, а целенаправленно способствовать этому. По мере взросления ребенка постепенно можно научить его выполнять эти упражнения самостоятельно. Если массаж делается регулярно (каждый день), ребенок привыкает к этому ритуалу, выполняет его не тяготясь, как нечто само собой разумеющееся – как, к примеру, ежедневное умывание или чистку зубов. Эта процедура неумолимая, занимает не более 10 минут. Время, потраченное сегодня, в будущем поможет вашему сыну или дочери.

## **Артикуляционный массаж для детей.**

Этот массаж помогает лучше работать и развиваться различным системам организма, нормализует состояние нервной системы, усиливает концентрацию внимания, улучшает интеллектуальные возможности и т.д.

**Аурикула** – это ушная раковина. Лечение путем воздействия на ушную раковину известно с древних времен. Несложность выполнения этого массажа, отсутствие противопоказаний позволили широко внедрить этот метод массажа в детскую практику. Такой массаж можно применять ежедневно и на протяжении всей жизни.

По утверждению восточных целителей, ушная раковина является пультом управления всего тела. Некоторые ученые представляют аурикулу как эмбрион (зародыш человека) в перевернутом виде: мочка уха соответствует голове, а по мере продвижения вверх (к верхушке уха) расположены зоны, представляющие туловище, органы туловища и конечности.

Воздействуя, на известные сегодня 170 точек ушной раковины, можно активизировать работу всех без исключения органов и систем тела. Эти точки образуют 18 зон. Каждая зона «контролирует» определенную систему организма человека. Так, определены зоны для повышения силы концентрации внимания и улучшения памяти.

Самый простой вариант целенаправленного влияния на зоны внимания и памяти это:

- 1 – противокозелок;
- 2 – треугольная ямка;
- 3 – зона перехода ножки завитка в его восходящую часть;
- 4 – воронка, самая глубокая часть раковины.

Массаж аурикул можно проводить несколько раз в день, но не чаще чем через пять часов. Не рекомендуется выполнять его перед сном. Массаж ушных раковин нужно делать одноименными руками: левое ухо – левой рукой, правое – правой.

Эффект от массажа ушной раковины усиливается, если к нему добавить массаж и упражнения для кистей рук.

Кисти рук – еще один «экран» состояния систем и органов человека. Массажные приемы на кисти руки выполняются поверхностью первого, второго и третьего пальцев или только подушечками больших пальцев. Сначала поглаживается, а затем с усилием растирается и разминается тыльная сторона кисти, потом ладошка. Движения идут по направлению от кончиков пальцев к запястью, как если бы вы надевали перчатку. Ладонь надо растирать и разминать интенсивнее, чем тыльную сторону кисти. Не ленитесь и разотрите самую серединку ладошки. Там находится так называемая «Точка труда», или «Дворец труда». Ее нетрудно отыскать:

зажмите руку ребенка в кулачок, и безымянный палец будет указывать место расположения этой точки.

Особенное внимание следует уделить массажу большого пальца и выступающих частей ладони у основания этого пальца. Кисти рук массируются по очереди: сначала правая ладошка, а затем левая, сначала мизинчик на правой руке, а затем на левой, безымянный на правой – на левой и т.д. Общий массаж кисти заканчивается растиранием запястий, что улучшает лимфоток. Считается, что улучшение лимфотока способствует повышению иммунитета. Кисти рук можно массировать в течении дня.

Работа мелких мышц кистей рук хороша для самодиагностики. Чем тоньше, дифференцированная работа этих мышц, тем лучше будет развиваться мыслительная деятельность, речь.

Обращайте внимание на ведущую руку ребенка. У людей с ведущим левым полушарием лучше работает правая рука (их большинство), с ведущим правым полушарием – левая рука. Сейчас таких детей становится все больше. Встречаются дети, которые одинаково хорошо работают и правой и левой рукой – это так называемые **амбидекстеры**. Нет необходимости заставлять ребенка работать только правой рукой. Это чревато довольно серьезными последствиями: могут выявиться негативные проявления психики ребенка.

Специалисты рекомендуют также упражнения для всех суставов пальцев с элементами сопротивления. Каждое упражнение выполняется по пять раз.

- Крепко сожмите руку в кулак, сильнее! Резко разожмите.
- Сложите руки ладонь с ладонью. Локти на высоте плеч, пальцы и ладони обеих рук соприкасаются. С помощью больших пальцев раздвиньте руки и одновременно приподнимите локти. Потрясите руками и повторите упражнение.
- Движения большого пальца к себе и от себя – очень хорошее и полезное упражнение.
- А теперь попытайтесь слегка сцепить пальцы рук и большими пальцами изобразите мельницу.
- Обопритесь руками о стену. Нажмите сильнее – расслабьте кисти.
- Вытяните руки вперед. Поднимите кисти рук вверх, дайте им свободно упасть вниз.
-

# Влияние природных факторов на закаливание.

Окружающие человека природные факторы: солнце, воздух и вода – постоянно влияют на закаливание организма, а система терморегуляции у нас включается при жаре или холоде. Закаливание нужно рассматривать как естественное (влияние природных факторов на человека в повседневной жизни) и специально организованное, с выполнением обязательных условий. Специально организованное закаливание, хотя и более кратковременно по дозированию, но значительно эффективнее по своему воздействию. Воздух оказывает сильнодействующее влияние на человека. От рождения и до конца жизни мы дышим воздухом в основном через легкие и кожу. И от того, каков воздух, какой он температуры, зависит наше здоровье. Если мы дышим постоянно воздухом комнатной температуры, то никакого закаливающего эффекта происходить не будет. Полезнее находиться на свежем воздухе или в проветриваемом помещении.

Спать необходимо в прохладной комнате. Кто спит при температуре 17 – 18 °, тот дольше остается молодым. По мере утраты связи с природой, человек стал терять и свое здоровье. Раньше крестьяне все время трудились на природе, женщины зимой полоскали белье в ледяной проруби ... Весь крестьянский труд выполнялся в поте лица, с постоянным изменением теплового баланса в организме – тепла и холода. Человек ходил босыми ногами по земле и тем самым не нарушал биологические законы.

Болезнь века – психологические стрессы. Борьба с ними: более частое пребывание на воздухе (даче, рыбалке, в лесу). Многие же из нас отдают предпочтение пребыванию в квартире у телевизора – бича нашего здоровья. Насладившись природой, человек заряжается положительной биоэнергией, снимает с себя отрицательные психические эмоции, получает необходимую физическую подготовку.

Свежий воздух помогает и быстрому излечению от простудных заболеваний. Вода – неотъемлемый источник нашей жизни. Чем больше принимается воды вовнутрь, тем больше усваивается твердых веществ. Холодная вода при наружном применении производит раздражение, передающееся нервной системе, а потом кровеносной. Горячая вода, наоборот, оказывает успокаивающее расслабляющее действие.

Последние научные данные говорят о том, что холодный душ дает положительную биоэнергию, а горячий и тем более. Утром полезнее принять холодный душ, а вечером – горячие ванны или душ. Холодные водные процедуры положительно влияют на работоспособность, т.е. заряжают организм, придают бодрость и уверенность. Еще древние греки считали, что «вода смывает все страдания». Наиболее сильнодействующими являются холодные процедуры со снегом, выбегание на снег с босыми ногами, обтирание снегом. Чем больше разница температур разогретого тела с окружающей средой в момент закаливания, тем большее физиологическое воздействие мы получаем. При систематическом закаливании организма происходит не только привыкание, приспособление физиологической перестройки организма, но и гораздо большее – потребности к систематическим повторениям. По мнению специалистов, человек должен находиться не менее 2 часов в сутки обнаженным, как можно больше с босыми ногами, да еще лучше в соприкосновении с землей.

Говорят: «У природы нет плохой погоды». Любая погода для нас – это в несколько раз лучше, чем спертый квартальный воздух. Чем отдаленнее от жилой местности, тем меньше у нас проблем со здоровьем.

# На отдых с ребенком.

Всякий раз, когда начинается очередной летний сезон, значительно возрастает число отпускников с детьми. И это не удивительно. Лето по праву считается наиболее благоприятной порой для отдыха. Одни родители предпочитают выезжать на юг, где много солнца и теплое ласковое море, другие – в Прибалтику, где есть море, но не так жарко. Третьи остаются на отдыхе в средней полосе. Но есть такие, которые еще только обсуждают свой маршрут, взвешивают все «за» и «против» ... И правильно делают. Вопрос о том, где лучше всего отдыхать с детьми, не так прост, как это может показаться на первый взгляд. И дело в тут вовсе не в том, есть ли путевка, трудно ли достать билеты или не будет ли переполненным пляж.

Самое главное – как себя будет чувствовать ребенок на новом месте, пойдет ли ему данный климат. К сожалению, некоторые родители порой упускают эту важную сторону. Наша страна по своему климату далеко не однородна. Вместе с тем, каждый климат по-своему действует на организм человека, а на детей в особенности. Причем, чем меньше ребенок, тем хуже он адаптируется на новом месте. Больше всего люди чувствуют себя хорошо в пределах той зоны, которая им привычна. Поэтому стремление родителей вывезти ребенка за сотни километров не всегда оправдано. Многие просто недооценивают возможности климатолечения в условиях нашей средней полосы. Акклиматизация в данных условиях не представляет больших трудностей, даже для самых маленьких. Районы лесов средней полосы являются лучшим местом отдыха для ослабленных детей, особенно приезжающих с Севера. Чудесный воздух, настоящий на аромате хвои и лесных цветов, богатый озоном, наполняет живительной силой легкие.

Во многом сродни климату средней полосы климат Прибалтики. Лето здесь теплое, небольшие колебания температуры, прекрасные пляжи. Данный климат благоприятно влияет на детей с хроническими заболеваниями органов дыхания, больных ревматизмом.

Тренировать организм можно и в сауне. Основной лечебный фактор сауны – воздействие сухим паром. Горячий воздух прогревает тело, открывает поры, расширяет капилляры. В результате чего все жидкие среды организма приводятся в активное движение. Благодаря этому улучшается снабжение клеток кислородом и питательными веществами, повышается



защитные функции человека. Иными словами происходит активная тренировка организма.

Нечто подобное мы испытываем, когда попадаем в условия степного климата. Данный климат присущ югу Украины и Северному Кавказу, вплоть до Южного Забайкалья. Здесь теплый и сухой воздух. Частые ветры способствуют вентиляции воздуха и смягчают жару. Этот климат специалисты рассматривают как закаливающий. Благоприятен этот климат для детей с больными почками, заболеваниями верхних дыхательных путей.

Горный климат - это чистый воздух с повышенным содержанием озона. Воздух здесь сухой и прохладный, богат ароматическими веществами лесов и лугов. Здесь обилие курортов (Кисловодск, Пятигорск, Железноводск, Трускавец) с источниками минеральных вод. Горный воздух оказывает возбуждающее, тренирующее и закаливающее действие. Горный воздух показан при заболеваниях крови, легких, ревматизме и астме, расстройствах нервной системы.

Черноморское побережье. Для отдыха с детьми благоприятным считается берег Крыма, кавказское побережье (от Анапа до Туапсе). Здесь умеренно жаркое солнечное и сухое лето. Влажность невысокая, поэтому жару дети переносят хорошо. Наиболее благоприятны эти условия для детей с заболеваниями почек, легких и носоглотки, туберкулезом.

Как видите, отдых не берегу одного и того же моря может давать разные результаты. Поэтому отправляясь на отдых с ребенком, обязательно советуйтесь со специалистами.

Родители должны знать наизусть особенности своего ребенка. Если ребенок обладает повышенной нервной возбудимостью, то его в жаркие летние месяцы на юг лучше не вывозить. Используйте в полной мере для активного отдыха отпуск и все выходные дни.