

Путешествие в "Страну здоровья".

Мы «Жемчуженки» – чистюли,
В «Стране Здоровья» мы живем
Герб здоровья свой создали,
С ним по жизни и пойдем.
И запомним навсегда –
Солнце, воздух и вода
Наши лучшие друзья!
Есть советы Аскорбинки,
«Королевство Чистоты»,
«Царство человека» здесь изучим мы.
Витаминки нам помогут правильно
питаться,
Чтобы на всю жизнь здоровыми
Мы смогли остаться.
Чтобы быть веселым крепким,
И здоровье сохранять
Все советы Аскорбинки
Должны мы будем выполнять.
Здесь научат чистить зубки
Чистить долго – три минутки,
Щеткой чистой, не мохнатой,
Пастой детской, ароматной
Чтобы были мы здоровы,
Были чистыми всегда.
Гребешок, шампунь и мыло,
Здесь живут друзья не зря.
О здоровье все узнаем,
И запомним навсегда,
И советы Аскорбинки
Будем выполнять всегда!!!



Здоровому образу жизни дошкольников нужно учить, для этого в группе должны быть созданы необходимые условия, которые будут способствовать формированию у них представлений о ЗОЖ, помогут лучше узнать свой организм, научиться бережно относиться к своему здоровью. Так возникла идея о создании функционального уголка «Страна здоровья».

В каждой стране есть свой герб. Такой герб есть и у нас. Суть его заключается в девизе «Солнце, воздух и вода, наши лучшие друзья» Герб разделен на три цветовых сектора, в центре - солнце, как источник жизни на земле. В каждом секторе есть свои символы, составляющие основу нашего здоровья. Это спорт, гигиена и здоровое питание. В младшем

дошкольном возрасте преобладает наглядно-действенное мышление. Поэтому в «Стране здоровья» дети могут действовать: раскладывать, собирать, разбирать. Так при знакомстве детей и организмом, дети могут запоминать все части тела, непосредственно собирая человека на стенде.



В младшей группе дошкольников обучают культурно-гигиеническим навыкам, знакомят с предметами личной

гигиены. При этом пособия должны быть красочными, яркими, чтобы привлечь внимание детей и желание с ними действовать на практике. При помощи этого стенда дети постоянно закрепляют предметы личной гигиены и их назначение.



Следующий стенд знакомит детей с основными витаминами (А, В, С, Д) и их пользой для здоровья. Дети узнают, что витамины полезны не только для роста, но и для развития силы и ловкости, а так же умственных способностей. Ведь в руках наши витаминки держат: ростомер, гантели, скакалку и книгу.



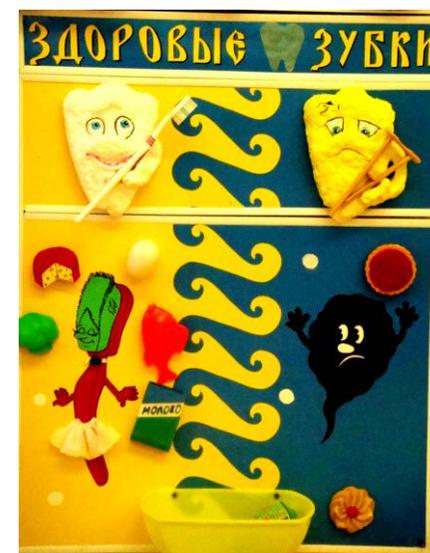
Данный стенд помогает закрепить названия фруктов, овощей, продуктов, классифицировать их, определять полезные и вредные для здоровья.

Информация в следующем стенде сменная и помещается в прозрачном кармашке. Аскорбинка дает различные советы для детей в виде картинок.



Дошкольником информация предлагается в виде сюрпризного момента «Совет от Аскорбинки»

При помощи следующего стенда мы знакомим детей с полезными и вредными продуктами для зубов. Они наглядно видят как выглядят здоровые и больные зубы и осознают необходимость ежедневного ухода за зубам.



Данный уголок помогает не только при проведении занятий со всеми воспитанниками, но и в индивидуальной работе.

Будьте здоровы!

Скоробогатова Е.А.
МБДОУ ЦРР ДС № 87 «Ладушки»
г. Нижневартовск

Учимся быть здоровыми.

Маленькие дети очень любят, когда им читают, особенно книги с картинками. Поэтому для закрепления культурно-гигиенических навыков, ознакомления со своим организмом и т.д. подобрана художественная литература



На занятиях и в беседах, в играх и книгах дети знакомятся со своим телом,

учатся заботиться о нем, формируется интерес и потребность в здоровом образе жизни.



Каждое направление в работе с дошкольниками реализуется через серию мероприятий, основу которых составляют занятия, беседы и практические упражнения.



Дошкольники радостно общаются и доброжелательно со

сверстниками и взрослыми, с интересом изучают себя, радуются самостоятельными и совместным действиям и их результатом.



Для привлечения внимания воспитанников использую ИОС с разными

персонажами сказок, придуманными героями.



В гости приходят Мойдодыр и доктор Айболит, Королева зубная щетка и Аскорбинка со своими друзьями, Грязнуля и Старуха Простуда и мн. др.

В ходе работы используются разнообразные игры и пособия, через которые дети узнают что-то новое, закрепляют уже полученные ранее знания.



В группе имеется достаточное количество пособий и игр, помогающие дошкольникам узнать о своем организме и о том, как его укрепить. Это разнообразные игры: «Не болей – ка зуб», «Помоги Мишке принять душ», «Основы безопасности для малышей», «Аскорбинка и ее друзья» и пособия: «Малыши-крепьши», «Я и мое тело» и др.



Предметно-развивающая среда постоянно обновляется и дополняется

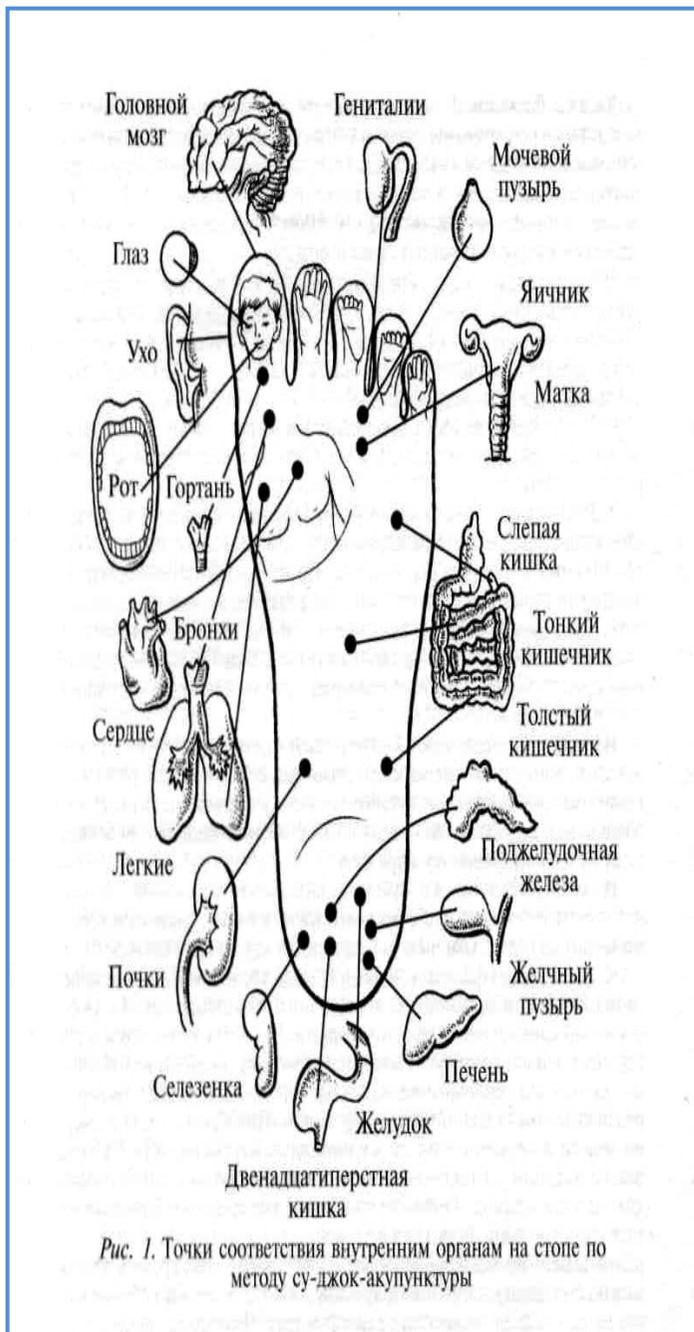
дидактическим материалом, пособиями, книгами, которые используются как на занятии, так и свободное время.



Здоровье – самый драгоценный дар, который человек получает от природы. Чтобы укрепить его, нудно с детства закалять свой организм, придерживаться здорового образа жизни, стремиться к физическому совершенству.

Скоробогатова Е.А.
МБДОУ ЦРР ДС № 87 «Ладушки»
г. Нижневартовск

Массаж стоп ног.



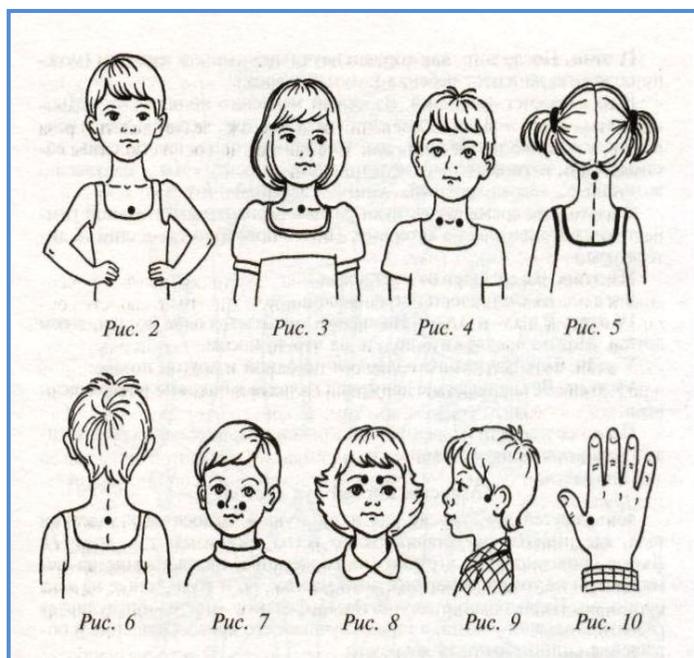
Учитывая высокую рефлекторную связь между холодовыми рецепторами стопы и слизистой верхних дыхательных путей, хождение босиком является действенным методом повышения устойчивости организма к воздействиям низких температур. Босохождение так же способствует укреплению связок и правильному формированию свода стопы. Ходьба босиком – это своеобразные сеансы точечного массажа. Физиологи доказали, что подошва ног – одна из самых мощных рефлексогенных зон организма человека. На подошвах ног находятся 72 тысячи нервных окончаний, через которые можно подключиться к любому органу. Поэтому ходьба босиком тонизирует организм и способствует поддержанию его в рабочем состоянии. (рис. 1) Все нагрузки и тренировки должны быть постепенными и систематическими.

Начинать лучше с хождения по ковру. Для хождения босиком нужно использовать специальные резиновые коврики и шиповым рифлением. Каждое утро можно начинать с ходьбы по такому коврику. Отличное тонизирующее средство! Можно ежедневно массировать стопы с помощью скалки, массажера. Полезно совместить босохождение с ножными ваннами, последовательно снижая температуру воды. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность.

Скоробогатова Е.А.
МБДОУ ЦРР ДС № 87 «Ладушки»
г. Нижневартовск

Самомассаж от простуды (автор А.М.Уманская)

У человека на теле имеются особые точки, которые регулируют деятельность внутренних органов в целом, а также слизистых оболочек носа, горла, бронхов. Под воздействием самомассажа организм и взрослого и ребенка начинает сам себя лечить. Делать его несложно. Слегка следует надавливать на необходимую точку и делать круговые движения 9 раз по часовой стрелке и 9 раз против часовой



стрелки. Для профилактики респираторных заболеваний этот массаж следует делать 3 раза в день. Детей следует познакомить с этими волшебными точками.

❖ **1 зона** расположена на груди. Массаж этой зоны ведет к улучшению кровообращения и иннервации костного мозга, пищевода, трахеи, бронхов, легких. (рис.2)

❖ **2 зона** связана с вилочковой железой. Эту точку полезно массировать для профилактики ОРЗ. Она регулирует защитные свойства организма, повышает иммунитет к простудным заболеваниям. (рис.3)

❖ **3 зона** – место разделения сонных артерий. Воздействие на эту зону позволяет регулировать обмен веществ и поддерживать постоянство внутренней среды организма. (рис.4)

❖ **4 зона** – район первых четырех шейных позвонков, где расположена затылочная ямка. Массаж этой точки важен для нормальной работы головного мозга, сердечнососудистой системы. (рис.5)

❖ **5 зона** – 7-ой шейный позвонок. Если наклонить голову вперед, то самый выступающий острый отросток и будет он. Массаж этой зоны улучшает общее состояние организма, позволяет компенсировать нарушения, связанные с влиянием фактора внешней среды. (рис.6)

❖ **6 зона** – область носа и гайморовых пазух. Эта точка наиболее доступна для массажа. Воздействие на эту зону поможет вылечить от насморка, облегчить носовое дыхание. Улучшается кровоснабжение слизистой

оболочки носа и гайморовых пазух и вырабатывается большое количество биологически активных антивирусных веществ.(рис.7)

- ❖ **7 зона** – надбровные дуги ближе к переносице. Массаж этой точки
- ❖ улучшает кровоснабжение лобных отделов мозга, глаз. Это помогает снимать головную боль и боль в глазах. (рис.8)
- ❖ **8 зона** – у самой ушной раковины. Массаж этой точки обеспечивает хорошее состояние некоторых отделов коры головного мозга, вестибулярного аппарата и отдела слуха. Воздействие на эту точку уменьшает боль в ушах. (рис. 9)
- ❖ **9 зона** – место смыкания большого пальца руки с внешней поверхностью ладони.

Воздействие на эту точку позволяет избавиться от головной боли и насморка. (рис.10)

При систематическом применении точечного массажа не только повышается степень закаленности, но даже если ребенок заболел, заболевание пройдет в более легкой форме. Если массаж делать длительное время, то можно избавиться от аденоидов и других хронических заболеваний носоглотки.

Массаж ушных раковин.

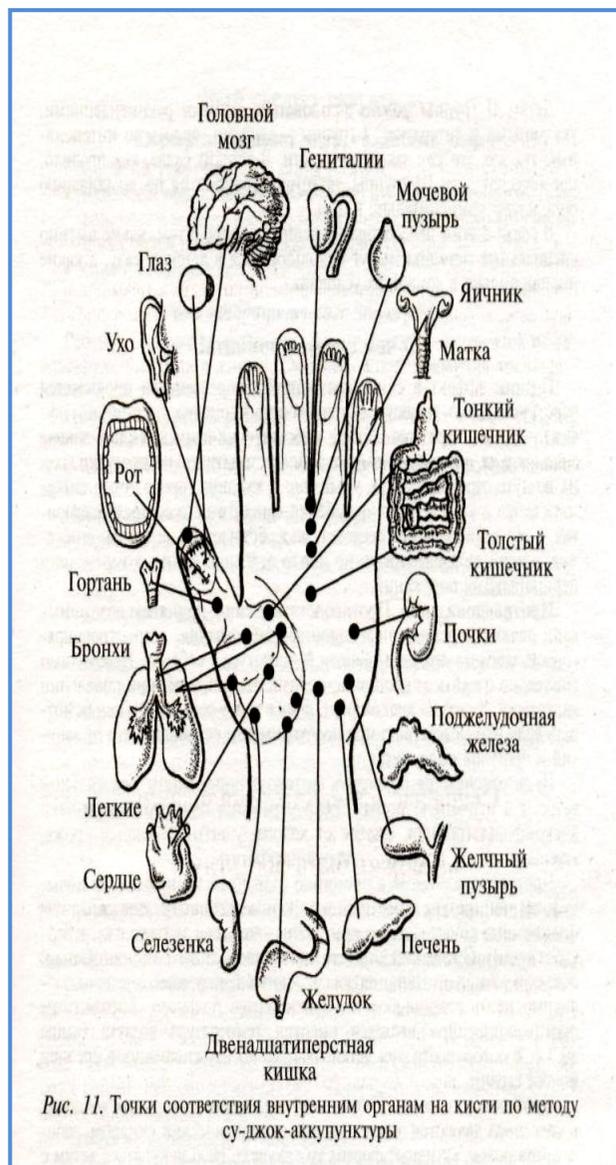
Они являются своеобразной рефлексогенной территорией, которая состоит из контакта со всеми без исключения внутренними органами и системами организма. Есть несколько способов

укрепления здоровья с помощью «ушной гимнастики»

1. Несколько раз подергать за оба уха, взявшись за верхнюю часть большим и указательным пальцами.
2. Потереть мочку уха, расположив ее между средним и указательным пальцами.
3. Вставить концы больших пальцев в наружный слуховой проход и сделать несколько вращательных движений.
4. Ладонями отогнуть ушные раковины, а затем резко их отпустить, почувствовать легкий хлопок («хлопаем ушками») и др.

Скоробогатова Е.А.
МБДОУ ЦРР ДС № 87 «Ладушки»
г. Нижневартовск

Массаж кистей рук.



Зона кистей рук, как и зона ушей, относится к участкам тела, где имеется представительство всего организма. (рис.11) Любое прикосновение к рукам (их растирание, надавливание на поверхность) не только поверхностный массаж, но и воздействие на весь организм. Надавливание на ногтевые фаланги (ногти) стимулирует развитие головного мозга, а так же улучшает его кровообращение и обращение спинномозговой деятельности. Это чрезвычайно важно для детей с повышенным внутричерепным давлением (в настоящее время это не редкость), а также для детей, которые перенесли сотрясение головного мозга и менингит. В то же время подобный массаж успокаивает детей. В Древнем Китае был обычай перебирать в руках грецкие орехи (некоторые врачи и сейчас рекомендуют делать это). Подобный массаж рук у малыша не только

способствует закаливанию, но и улучшает умственное и физическое развитие детей (особенно развитие речи). Кстати, для точечного массажа кистей в лавках специальной народной медицины продаются специальные колечки для нанизывания на пальцы.

Скоробогатова Е.А.
МБДОУ ЦРР ДС № 87 «Ладушки»
г. Нижневартовск