

Здоровье малышей

Здоровье - это счастье!

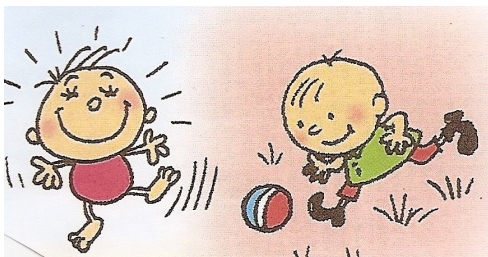
Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять. Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Во-первых, это соблюдение режима дня.

Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки.

В-третьих, это гимнастика, физ.занятия, закаливание и подвижные игры

В-четвертых, культура питания.



Нужно есть больше овощей и фруктов. Рассказать детям, что в них много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек)

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

1. «Дверка открывается – дверка закрывается»

Вдох через левую ноздрию (правая в это время закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрию (при этом закрывается левая).

Это упражнение улучшает функционирование мозга.

2. «Дровосек» И.п.- ноги на ширине плеч, на носках, руки вверх-назад, кисти «в замок». 1 – опускаясь на ступню, глубокий наклон вперед согнувшись, резко опустить руки вперед-вниз, выдохнуть «у-у-х», 2 – и.п.

3. «Гудок парохода» Через нос с шумом набрать воздух, задержать дыхание на 1-2 секунды, с шумом выдохнуть через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у-у-у» (выдох удлинён).

4. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.

5. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Зевание стимулирует не только гортанно-лёгочный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снимает стрессовое состояние.

МБДОУ
«Детский сад № 5
“Ивушка”



Укрепляем
здоровье

**Я здоровье сберегу,
сам себе и помогу!**

Подготовили:

Рыжкова Е.Н.—
инструктор по
физической культуре
Борисова Л.С.—
учитель-логопед

«Советы доктора Воды и мальчика Здоровье»

Умеете ли вы умываться?

Утром во время умывания лица мы делаем тонизирующий гидромассаж определенных реф-лексогенных зон. А на лице у человека есть представительство всех органов.

Как же сделать по всем правилам тонизирующее умывание?

Начать его следует с середины нижней челюсти. При этом ладони, наполненные водой, скользят по ее краю к ушам (на нижней челюсти проецируются ступни, бедра, колени). Затем нужно перейти к умыванию лба — от середины к вискам, далее от основания носа к его кончику (здесь проекция легких, печени, желудка), затем от крыльев носа и углов рта к вискам, ушам и углам нижней челюсти. Эту процедуру необходимо повторить 3—4 раза, наполнив ладони водой. Затем гидромассаж лица можно осуществлять и в других направлениях.

Одна из важных рефлексогенных зон лица — нос. Он связан с желудком, толстой и тонкой кишками, селезенкой, половыми органами, нервной системой. Вот почему, например, некоторые народности, в частности эскимосы, издавна массируют нос с целью стимуляции деятельности головного моз-

га и повышения сексуальной активности. Эскимосский массаж делается следующим образом. Средним и указательным пальцами нажимают на кончик носа и сплющивают его. Затем сгибают его вправо и влево, вверх и вниз. И в заключение вращают кончик носа 1 — 2 минуты.

Умывание детей можно сопровождать стихами:

Раз – обмоем кисть руки,

Два – с другою повтори.

Три – до локтя намочили,

Четыре – с другою повторили.

Пять – по шее провели,

Шесть – смелее по груди.

Семь – лицо своё обмоем,

Восемь – с рук усталость смоем.

Девять – воду отжимай,

Десять – сухо вытирай.



Массаж для малышей.

Он воспитывает малышей любить себя, бережно относиться к своему телу. Выполняется сидя «по-турецки» перед зеркалом.

Свет мой, зеркальце, скажи

Да всю правду доложи,

Я ль на свете всех милее,

Всех сильнее, здоровее. (*круговые поглаживания области грудной клетки*)

Головушка – соловушка. (*гладит*)

Шейка – лебедушка. (*поглаживание шеи от грудного отдела к подбородку*)

Лобик – бобик. (*поглаживание лба встречными движениями вправо-влево*)

Носик – барбосик. (*поглаживание кончика носа*)

Щёчки – комочки. (*поглаживание*)

Ушки – непослушки. (*ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны*)

Реснички – сестрички. (*моргает*)

Плечики – кузнечики. (*поднимает и опускает*)

Пузик – арбузик. (*надувает*)

Ножки – сапожки. (*разминает пальцы ног, поглаживает*)

Любим мы и пап и мам,

Ну, а лучше всех я Сам!