

Газета  
МДОУ «Детский сад №16»  
Школа малышей



# Здоровье ребёнка в ваших руках



В современном обществе, в 21 веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребёнку, к его знаниям и способностям.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Но что такое здоровье? По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

## Советы родителям:

1. Прежде всего, необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма.

2. Ребёнку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Перебранка в присутствии ребёнка способствует возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Так давайте же больше улыбаться и дарить радость друг другу!

3. Правильно организованный режим дня: оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию полезных привычек, приучает их к определённому ритму. Прогулка - один из существенных компонентов режима дня. Этот наиболее эффективный вид отдыха, повышает сопротивляемость организма, закаляет его. Важная составляющая часть режима – Сон. Важно, чтобы малыш засыпал в одно и то же время (и днём и ночью). Домашний режим ребёнка должен быть продолжением режима дня детского сада, и особенно в выходные дни.



4. Полноценное питание: включение в рацион продуктов, богатых витаминами: А, В, С, Д, минеральными солями и белком. Все блюда желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов.



5. Формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, тем раньше он будет приобщён к здоровому образу жизни. Если же ребёнка насильно принуждают заниматься физкультурой и соблюдать правила гигиены, то ребёнок быстро теряет интерес к этому.

6. Для укрепления здоровья эффективны ходьба и бег, которые предохраняют организм человека от возникновения болезней.

Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма.



Закаливание - это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путём систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малых дозах.

Закаливание имеет большее значение для ослабленного ребёнка, чем для здорового. Наряду с традиционными методами закаливания (воздушные ванны, водные ножные процедуры, полоскание горла), широко используются и нетрадиционные:

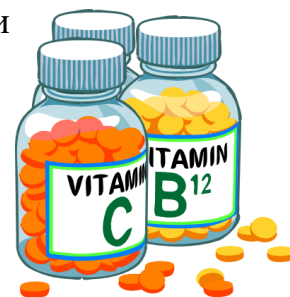
- Контрастное воздушное закаливание (из тёплого в холодное помещение);

- Хождение босиком, при этом укрепляются своды и связки стопы, идёт профилактика плоскостопия. В летний период дайте детям возможность ходить босиком по горячему песку и асфальту, по мелким камушкам и шишкам, которые действуют как сильные раздражители. Тёплый песок, мягкий ковёр, трава действуют успокаивающе.

При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всём организме, улучшается умственная деятельность.



7. Чтобы повысить защитные силы организма ребёнка, рекомендуется приём витаминов. Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные биохимические и физиологические процессы.



8. Удар по здоровью ребёнка наносят вредные наклонности родителей. Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолёгочными заболеваниями чаще, чем дети некурящих.

# Я здоровым быть могу, сам себе я ПОМОГУ

Быть здоровыми всегда.  
Но добиться результата  
Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться –  
Каждый раз перед едой,  
Прежде чем за стол садиться,  
Руки вымойте водой.

Свежим воздухом дышите,  
По возможности всегда,  
На прогулки в лес ходите,  
Он вам силы даст, друзья!

И зарядкой занимайтесь  
Ежедневно по утрам,  
И, конечно, закаляйтесь –  
Это так поможет вам.

Мы открыли вам секреты,  
Как здоровье сохранить  
Выполняйте все советы  
И легко вам будет жить!



# Советы педагогам и родителям

1. Смейтесь хотя бы 10 минут в день, тогда Ваш сон станет спокойным.
2. Ежедневно съедайте 30 грамм рыбы – снижает уровень холестерина.
3. Не подавляйте в себе негативные эмоции, вы рискуете заработать невроз.
4. Больше ходите пешком.
5. Если любите петь, то делайте это каждый день.
6. Думайте больше о светлых и радостных сторонах жизни.
7. Не держите злобу на своих оппонентов.
8. Считайте свои удачи, а не несчастья.
9. Старайтесь приносить радость другим.
10. Превращайте минусы в плюсы.
11. Отдыхайте до того, как пришло чувство усталости.
12. Умейте расслабляться и сбрасывать лишнее напряжение.
13. Не задерживайте внимание на недостатках других.
14. Профилактикой от стресса является чувство юмора.



# Упражнения для снятия стресса

## *Комплекс упражнений 1*

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
2. Крепко зажмурьтесь, напрягая веки на 10 секунд, затем расслабьте, тоже 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьте. Повторите быстрее.
6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьте. Повторите быстрее.
7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьте. Повторите быстрее.



## *Комплекс упражнений 2*

Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)
2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.
3. Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс.



# Пословицы о здоровье

Больной - лечись, а  
здоровый – болезни  
берегись.

Береги честь  
смолоду, а здоровье  
под старость!

Двигайся больше –  
проживешь дольше.

Здоровье - первое  
богатство.

Здоровье не купишь –  
его разум дарит.

Здоровье и счастье не  
живут друг без друга.

Здоров - скачет,  
захворал - плачет.

Больной себе  
поможет – врач  
скорее вылечит.

Было бы здоровье -  
остальное будет.

Здоровья не купишь.

Так здоров, что  
можно в землю вбить.

Здоровая душа в  
здоровом теле.

# Стихи о здоровье для детей

## Здоровье для детей

Тот, кто с солнышком встаёт,  
Делает зарядку,  
Чистит зубы по утрам  
И играет в прятки, —  
Тот спортивный человек,  
И вполне весёлый.  
Постарайся быть таким  
В садике или дома.

А. Боллюбаш

## Железное здоровье

Беру эскимо по три штуки,  
Сосульки и льдинки жую,  
Без шапки хожу я и руки  
В студеную воду сую.  
Здоровье железное прямо:  
Никак не могу заболеть,  
Чтоб добрая, нежная мама  
Со мною могла посидеть.

О. Бундур

## Мойте руки перед едой

Мойте руки перед едой!  
Вздыхает мартышка: «Какая судьба!  
Я, кажется, стала глазами слаба.  
Беру я из хлебницы белый батон,  
И сразу же чёрным становится он!»

## Утренняя зарядка

Утренняя зарядка  
Раз, два, три, четыре, пять —  
Начинаем мы вставать.  
Ну-ка, быстро — не ленись,  
На зарядку становись!  
Раз, два, три, четыре —  
Руки выше! Ноги шире!  
И наклон туда — сюда,  
Как по горочке вода!  
Я водички не боюсь,  
Из ведёрка обольюсь.  
Будем закаляться,  
Спортом заниматься!



## Мышка плохо лапки мыла

Мышка плохо лапки мыла:  
Лишь водичкою смочила,  
Мылить мылом не старалась,  
И на лапках грязь осталась.  
Полотенце в черных пятнах!  
Как же это неприятно!  
Попадут микробы в рот.  
Может заболеть живот.  
Так что, (имя ребенка) старайся,  
Чаще с мылом умывайся!  
Надо теплою водой  
Руки мыть перед едой!



## Бедный доктор Айболит

Бедный доктор Айболит!  
Третий день не ест не спит,  
Раздает таблетки  
Непослушным деткам,  
Тем, кто рук не мыл к обеду,  
Кто без счета ел конфеты,  
Кто босой гулял по лужам,  
Тем, кто мамочку не слушал,  
Тем, кому теперь живот  
Спать спокойно не дает,  
У кого температура,  
Доктор раздает микстуру,  
Он всю ночь лечить готов,  
Чтобы каждый был здоров.

Э. Кеппа





**Мы всегда рады видеть и  
слышать вас:**

г. Ярославль, ул. Урицкого, 30а

тел: 4(852)550573

Заведующий МДОУ:  
Колесова Ирина Николаевна

Среда с 9.00 до 16.30

Старший воспитатель:  
Куликова Светлана Юрьевна

Понедельник-пятница  
9.00 - 15.00

Педагог-психолог:  
Баширова Юлия Владимировна

Вторник – четверг  
16.00 – 18.00

**ВЫПУСК №38**

Редакторы газеты:

Воспитатели:  
Марикина Арина Юрьевна

Коровушкина Марина  
Дмитриевна

