

# *Растить здоровым, малыш!*

**Газета для родителей детей группы старшего  
дошкольного возраста № 7**

*Выпуск № 1*

**«Здоровье – это самое большое богатство»**



## Темы выпуска:

- Роль семьи в воспитании здорового ребенка
- Когда и сколько заниматься
- Влияние природных факторов на закаливание

Автор журнала:  
Беседина Лариса Сергеевна  
воспитатель

# Роль семьи в воспитании здорового ребенка.

Радость родителей – в счастье их детей. Каждый из нас хочет видеть своего ребенка здоровым и жизнерадостным.

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

Народная мудрость гласит: «Здоровье – всему голова». Трудно с этим не согласится. Здоровье – бесценный дар природы, и его надо уметь сохранить.

Каждый ребенок – яркая индивидуальность. И нужно уметь найти к нему правильный подход. Конечно, сделать это не всегда легко. Не всегда просто понять поведение ребенка в той или иной ситуации и определить, какие методы в данном случае будут наиболее уместны. Это касается и физического воспитания.

Стремитесь к тому, чтобы занятия проходили живо и интересно. Не забывайте поощрять детей, похвалить их за правильное выполнение упражнений. Однако

ребенок должен понимать, что сделал он хорошо и в чем его ошибки.

У малоподвижных детей надо воспитывать чувство уверенности в своих силах, повышать их двигательную активность. А вот неуравновешенных, легко возбудимых детей нужно уметь заинтересовать, привлечь к занятиям, давать им задания, требующие организованности и выдержки.

И если вам удалось выполнить все это, если вы приучили ребенка выполнять режим дня, привили любовь к движению, вырастили его ловким, сильным, закаленным, то вы во многом облегчили вашему ребенку вступление в новый очень сложный для него период – школьный возраст.

Занимаясь с детьми физическими упражнениями, старайтесь развить у них дружелюбие и коллективизм. И, конечно, приучайте к дисциплине, ответственности за свои поступки. Все это пригодится ребенку, когда он переступит порог школы.



## 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.

## 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 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.

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



# *Растить здоровым, малыш!*

**Газета для родителей детей группы старшего  
дошкольного возраста № 7**

*Выпуск № 2*

**«Здоровье – это самое большое богатство»**



## **Темы выпуска:**

- Что такое плоскостопие
- Упражнения и игры для профилактики плоскостопия
  - комплекс «Веселый зоосад»
  - комплекс «Загадки»

Автор журнала:  
Беседина Лариса Сергеевна  
воспитатель

# ЧТО ТАКОЕ ПЛОСКОСТОПИЕ

Плоскостопие - деформация стопы, заключающаяся в уменьшении ее сводов.

**Стопа** является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы вызывает не только снижение ее функциональных возможностей, но, что особенно важно, изменяет положение позвоночника. Это отрицательно влияет на функции последнего и, следовательно, на осанку и общее состояние ребенка (В. Страковская).

Стопы претерпевают изменения на протяжении всей жизни человека, но наиболее интенсивно формирование сводов стоп идет в первые 7 лет. Далее критическими для сохранения формы и функции стоп будут периоды быстрого роста ребенка, приходящиеся на школьные годы, периоды гормональной перестройки

Причинами плоскостопия являются: врожденная патология, рахит, заболевания нервной системы, травмы стоп и неадекватная статическая нагрузка. Как правило, несколько причин действуют в комплексе. Чаще действуют такие более или менее выраженные факторы, как рахит, общая мышечная гипотония, неадекватная статическая нагрузка.

Причина последней кроется обычно не в нарушении двигательного режима, а в ношении нерациональной обуви детьми с нарушением мышечного тонуса, повышенной эластичностью сумочно-связочного аппарата. Обувь, обязательно, должна быть по размеру, лучше с высоким и твердым задником и небольшим каблучком, то есть не на совсем плоской подошве.

## Чем опасно плоскостопие?

Плоскостопие может привести к печальным последствиям. При плоскостопии неправильно распределяется нагрузка на стопу, отвечающую за "амортизацию" при ходьбе, а это приводит к увеличению нагрузки на позвоночник, что приводит к неправильному формированию осанки дошкольника.

У школьников с плоскостопием, к концу дня появляется утомляемость и боль в голени, также боль может возникать просто при ходьбе. Возможно, нарастание боли при ходьбе и стоянии. Возникают частые головные боли и быстрая утомляемость, что не самым лучшим образом сказывается на успеваемости в школе.

Поэтому о профилактике плоскостопия нужно заботиться с самого раннего возраста.

# УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ

1. Ходьба на носках с сохранением правильной осанки (голову держать прямо, немного прогнуться, руки на пояс)
2. Ходьба на внешней стороне стопы – пальцы поджаты вовнутрь, при ходьбе стопы ставить параллельно друг другу.
3. Ходьба с поворотом стоп пятками наружу, носками внутрь.
4. Ходьба по ребристой доске.
5. Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, одновременно стараясь поднимать выше пятки.
6. Ходьба боком по палке, по толстому шнуру, канату.
7. Перекаты с носка на пятку, стоя или на палке.
8. Ходьба на носках в полуприсяде.



## Комплекс «Веселый зоосад»

### 1. «Танцующий верблюд».

И.п. - стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной.  
Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).

**2. «Забавный медвежонок».** И.п. - стоя на наружных краях стоп, руки на поясе.

Ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед-назад, вправо-влево. То же, кружась на месте вправо и влево.

### 3. «Смеющийся сурок».

И.п. - стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз.

1-2 - полуприсяд на носках, улыбнуться; 3-4 - и.п.

### 4. «Тигренок потягивается».

9. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей.

10. Ходьба перекатом с пятки на носок. Корпус держать прямо, голову не опускать, положение рук произвольное. Энергичный подъем на носок, толкаясь пяткой.

11. Ходьба по скошенной поверхности, пятки к вершине.

12. Ходьба по наклонной плоскости на носках.

13. Катание палки (диаметром 3 см) вперед-назад.

14. Приподнимание на носки и опускание на всю стопу из положения ступни параллельно, пятки раздвинуты, большие пальцы вместе.

И.п. - сидя на пятках, руки в упоре впереди.

1-2 - выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись; 3-4 - и.п.

### 5. «Обезьянки-непоседы».

И.п. - сидя по-турецки (согнув ноги коленями в стороны, стопы крест-накрест, наружные края стоп одинаково ровно опираются об пол), руки произвольно.

1-2 - встать; 3-4 - стойка: ноги скрещены, опираются на наружные края стоп; 5-6 - сесть; 7-8 - вернуться в и.п., сохраняя при этом правильную осанку.

### 6. «Резвые зайчата».

И.п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-16 - подскоки на носках (пятки вместе).



### Комплекс «Загадки»

*Перед выполнением каждого упражнения родители загадывает детям загадки, а они должны «нарисовать» то, что загадано, движениями правой, затем левой стопы.*

#### 1. «Месяц».

За домам у дорожки висит пол-лепешки.

И.п. - сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Несколько раз нарисовать полукруг правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

#### 2. «Солнце».

В дверь, в окно стучать не будет, а взойдет и всехразбудит.

И.п. - то же.

Несколько раз нарисовать круг и отходящие от него лучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

#### 3. «Туча».

По небу ходила, солнышко закрыла. Только солнце спряталось - и она расплакалась.

И.п. - то же.

Несколько раз нарисовать очертания тучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

#### 4. «Молния».

Летит огненная стрела, никто ее не

поймает: ни царь, ни царица, ни красная девица.

И.п. - то же.

Несколько раз зигзагообразными движениями нарисовать молнию правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

#### 5. «Дождь».

Шумит он в поле и в саду, а в дом не попадет. И никуда я не иду, покуда он идет.

И.п. - сидя, согнутые ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади.

Постукивать о пол носком одной ноги, другой и носками обеих ног одновременно («дождь барабанит по стеклам»), оставляя пятки плотно прижатыми к полу.

То же, только постукивать пятками, а носки плотно прижаты к полу.

#### 6. «Радуга».

Крашеное коромысло над рекой повисло.

И.п. - сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Несколько раз нарисовать радугу правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

# *Растить здоровым, малыш!*

**Газета для родителей детей группы старшего  
дошкольного возраста № 7**

***Выпуск № 3***

**«Здоровье – это самое большое богатство»**



**Темы выпуска:**

- Уход за стопами
- Самомассаж стоп
- Закаливание стоп
- Игровой комплекс «Утята»

**Автор журнала:  
Беседина Лариса Сергеевна  
воспитатель**

# Уход за стопами

Залогом здоровья стоп является правильный гигиенический уход за ними. Ежедневно перед сном надо мыть ребенку ноги и тщательно вытирать их досуха, особенно— межпальцевые промежутки.

Ногти обрезать следует не реже одного раза в две недели. Лучше это делать после общей ванны или после мытья ног. Ногти надо обрезать поперек, не округляя их по бокам. Никогда не обрезайте их «до предела», до ногтевого ложа,

это чревато развитием вросших ногтей.

Иногда можно устраивать ребенку «морские ванны». Морская соль, 1 растворенная в воде, оказывает благотворное воздействие на стопы. Налейте «морской воды» в ванну так, чтобы она закрывала щиколотки и позвольте ребенку походить по дну ванны. Для большего эффекта можно на дно ванны постелить рельефный коврик или насыпать гальку. Чем не Черное море!

## Самомассаж стоп

Для самомассажа удобно использовать массажный коврик.

И.П. сидя на стуле.

1. Продольное растирание стоп, продвигая их вперед и назад вдоль коврика одновременно и поочередно.
2. Круговое растирание стоп, продвигая их по кругу, перемещая нагрузку от пятки к пальцам вдоль внешнего свода одновременно и поочередно.
3. Поперечное растирание стоп, продвигая их в стороны и к центру. Выполняется одновременно обеими ногами.
4. Захват ворсин коврика пальцами ног с удержанием в течение нескольких секунд.
5. Захват ворсин коврика пальцами ног и попытка супинации стоп, не

выпуская ворсин.

6. Захват ворсин коврика пальцами ног и попытка раздвинуть стопы (разорвать коврик), не выпуская ворсин.

И.П. стоя.

1. Продольное растирание стоп, поочередно продвигая их вперед и назад вдоль коврика.
2. Продольное растирание стоп с акцентом на наружные края.
3. Перекаты с пятки на носок и обратно, стоя на коврике.
4. Разведение и сведение пяток, стоя на коврике.
5. Разведение и сведение передних отделов стоп, стоя на коврике.
6. Поочередный подъем ног с захватом ворсин коврика пальцами поднимаемой стопы.

# Закаливание стоп

Очень полезно предоставлять малышу возможность ходить босиком: летом — по земле, траве, песку или гальке, дома — по полу, по коврикам с рельефными поверхностями. Хорошо, если ребенок лазает босиком по шведской стенке, по лесенкам. Можно набить полотняный мешок песком или мелкой галькой и предлагать «топтать» его босыми ногами.

Ну, а летом — спрячьте обувь подальше, пусть ваш ребенок хоть немного побудет Маугли. Ходьба босиком по теплему песку и прохладной земле, мокрой от росы траве, мелким камешкам, — невероятно богатые ощущения!

Во время прогулок не ограничивайте ребенка в движении, не вынуждайте его стоять рядом с вами в ожидании транспорта или во время долгой беседы со случайно встреченной приятельницей. Стопы человеку даны для передвижения, а не для стояния.

Итак, не забывайте — ребенок должен много двигаться; сильные,

хорошо развитые мышцы играют решающую роль в профилактике плоскостопия.

Что можно сделать для укрепления мышц стоп в домашних условиях? Не так уж и мало, как может казаться.

Следите за походкой ребенка и дома, и во время прогулки. Позволяйте ему ходить дома босиком, но не просто так, а выполняя различные задания. Учите ребенка ходить на носочках, на пятках, на наружных краях стопы. Предлагайте ему поднимать с пола мелкие предметы пальцами ног, катать стопами мячик. Эти упражнения необходимо обыгрывать, иначе они быстро наскучат и вам и малышу. Например, поиграйте в зверей: лисичка тихо крадется на цыпочках, козочка громко стучит копытцами — пятками, мишка косолапый идет на наружных краях стоп. Приучайте своего малыша к правильной походке, к равномерному распределению веса тела на обе стопы.



# Примерный комплекс игровых упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательной системы

С целью создания положительного эмоционального фона упражнения выполняются под музыку. Кроме того, используются наглядные пособия (различные картинки, рисунки), а также загадки, песни, стихотворения, соответствующие сюжету комплекса. Все это будет способствовать повышению интереса и активности детей и, следовательно, более качественному выполнению упражнений.

## КОМПЛЕКС «УТЯТА»

1. «Утята шагают к реке»  
И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.  
Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.
2. «Утка ходит вразвалочку-

спотыкалочку»

И.п. - то же

1-2 - поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп

3-4 - и.п.

3. «Утята встретили на тропинке гусеницу»

И.п. - то же.

Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.

4. «Утка крикает»

И.п. - то же

1-2 - отрывая пятки от пола, развести их в стороны

("клюв открылся"), произнести "кря-кря"

3-4 - и.п.

5. «Утята учатся плавать»

И.п. - сидя руки в упоре сзади, носки натянуть

1 - согнутую правую стопу - вперед

2 - разгибая правую стопу, согнутую левую стопу - вперед.



# *Растить здоровым, малыш!*

**Газета для родителей детей группы старшего  
дошкольного возраста № 7**

*Выпуск № 4*

**«Здоровье – это самое большое богатство»**



**Темы выпуска:**

- Что такое осанка?
- Упражнения для профилактики нарушения осанки

Автор журнала:  
Беседина Лариса Сергеевна  
воспитатель

# Что такое осанка?

В толковом словаре В. Даля написано: «Под осанкой разумеют стройность, величавость, приличие и красоту», осанкой принято называть привычную, непринужденную позу человека при стоянии, сидении, ходьбе, сохраняемую без излишнего мышечного напряжения. Осанка человека не только сказывается на красоте его фигуры, всего внешнего облика, но и напрямую связана с его здоровьем. При ее ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведет к понижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки часто вызывают нарушения зрения (астигматизм, близорукость) и изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам, кифозам и остеохондрозу.

Правильная ли у детей осанка? Этот вопрос, к сожалению, мы задаем себе довольно поздно. Ребенок поступает в школу, и тут обнаруживается, что у него есть функциональное нарушение осанки. Правильная осанка является одним из важных показателей здоровья.

Совершенно очевидна актуальность воспитания правильной осанки у детей, своевременное выявление ее нарушений и их активное устранение. Дефекты осанки могут

отрицательно влиять на состояние нервной системы. Дети старше дошкольного возраста жалуются на боли в позвоночнике, которые возникают у них обычно после физических и статических нагрузок.

С поступлением ребенка в школу его двигательный режим значительно меняется. Возрастает объем статической нагрузки, а это ведет к увеличению функциональных нарушений осанки у детей. Поскольку условия окружающей среды оказывают влияние на рост и формирование осанки, родители, родственники и педагоги дошкольных учреждений должны контролировать позы детей при сидении, стоянии, ходьбе. Важное значение имеют подбор мебели в соответствии с ростом ребенка, оптимальная освещенность, привычки правильно переносить тяжелые предметы, сидеть за столом, расслаблять мышцы тела и следить за собственной походкой.

Воспитание ощущения правильной осанки приобретается посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя

Эти упражнения способствуют развитию чувства правильной позы тела, развивают статическую выносливость мышц шеи и спины, воспитывают осознанное отношение к своей осанке.

# Упражнения для профилактики нарушения осанки

Название игрового упражнения	Описание игрового упражнения
<b>«Посмотри на носки!»</b>	Ребенок лежит на спине, вытянув прямые сомкнутые ноги. Затем поднимает носки и, одновременно приподнимая голову, смотрит на них. Взрослый контролирует положение позвоночника: ребенок должен всей спиной прижиматься к подстилке. Спустя 1-2 секунды ребенок медленно опускает голову на пол и затем постепенно опускает носки.
<b>«Ноги за голову!»</b>	Из положения сидя, ноги врозь ребенок переходит в положение лежа, затем поднимает ноги вверх и стремится коснуться носками пола за головой. Махом ног ребенок возвращается в исходное положение, спина прямая. Взрослый следит за тем, чтобы ребенок не перевернулся назад: выполнение кувырка назад в дошкольном возрасте недопустимо.
<b>«Ножницы».</b>	Лежа на спине, ребенок поднимает ноги почти на 20 см над полом и выполняет напряженно выпрямленными ногами скрестные махи: ноги в стороны, затем вверх и вниз. Взрослый придерживает ребенка за плечи и прижимает его к полу.
<b>«Окошко».</b>	Ребенок в положении сидя соединяет руки, образуя «окошко», через которое поочередно просовывает то одну, то другую ногу. «Окошко» не должно «разорваться». Упражнение повторить до четырех раз.
<b>«Сядь на пятки!»</b>	Ребенок, стоя на коленях, садится на пятки, взрослый следит за тем, чтобы осанка была правильной. На носки — на пятки. Ребенок чередует стойку на носках вытянувшись со стойкой на пятках.
<b>Плавание на спине.</b>	Лежа на спине, ребенок поднимает руки вверх (вдох) и затем движением рук по полу через стороны вниз опускает их вдоль туловища (выдох). Упражнение сочетать с интенсивным дыханием.
<b>Вытянуться — свернуться.</b>	В положении сидя ноги скрестно ребенок поднимает руки и максимально вытягивается вверх (взрослый корректирует выпрямленное положение ребенка, позволяя ему опираться о голень спиной). Затем наклоняется вперед, опускает голову между коленей и обхватывает ноги под коленями.
<b>Кошечка.</b>	Стоя на четвереньках, ребенок откидывает голову назад и прогибается; потом наклоняет голову вперед и выгибает спину. Взрослый следит за тем, чтобы руки были постоянно напряжены. Упражнение способствует подвижности позвоночника.
<b>Большие и маленькие.</b>	Ребенок чередует ходьбу на носках с ходьбой в приседе, стараясь держать спину прямо. Это упражнение, после многократного повторения присед без помощи взрослого могут освоить все дети.
<b>Самолет планирует.</b>	В положении сидя ноги скрестно ребенок разводит руки в стороны и наклоняется поочередно вправо, влево, касаясь рукой земли. Взрослый придерживает ребенка сзади за плечи и следит за тем, чтобы наклон в сторону не перешел в наклон вперед.
<b>Небо — земля.</b>	Ребенок, стоя на коленях, прогибается назад, потом выполняет наклон вперед и выгибает спину. Упражнение способствует лучшей подвижности позвоночника. Когда ребенок освоит его в положении на коленях, следует усложнить упражнение, повторяя в положении стоя.

# Упражнения по воспитанию у детей навыка правильной осанки

1. Ходьба по кругу с мешочком на голове, сохраняя правильную осанку.

2. Ходьба с мешочком на голове в полуприсяде, с высоким подниманием коленей, на носках, боком, приставным шагом и т.д.

3. Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением различных движений руками: вверх, вперед, в стороны и т.п.

4. Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствия: веревочку, кубики и пр.

5. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке.

6. С мешочком на голове сесть на скамейку или пол, встать, стараясь не уронить мешочек.

7. Бросать мяч двумя руками от груди партнеру с мешочком на голове.



# Двигательная активность и здоровье

Среди многих факторов, оказывающих влияние на здоровье и профилактику нарушения осанки детей, первое место по интенсивности воздействия занимает развитие движений дошкольников и прогулки на свежем воздухе.

Г.А. Сперанский писал: «День, проведённый ребёнком без прогулки, потерян для его здоровья». Ребёнок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на улице не менее 3-4-х часов. На прогулках особое внимание обращать на одежду и обувь детей, так как одежда по сезону дает возможность ребенку максимально пребывать в движении, не остывать и не перегреваться на улице. На прогулке использовать машины, мячи, скакалки и т. д., которые обеспечивают разнообразную двигательную деятельность детей.

***Повышению двигательной активности способствуют подвижные игры разной степени интенсивности.***

## **Рыба, птица, зверь**

Все играющие становятся в круг, а ведущий, указывая по очереди на каждого, повторяет: «Рыба, птица, зверь». На ком остановится, тот должен быстро назвать и изобразить какого-нибудь зверя, птицу или рыбу — в зависимости от того, что предложил ему ведущий. Повторять названия не разрешается. Если в течение нескольких секунд ответа не последует или если игрок ошибется, с виновного берут фант, или он заменяет ведущего.

## **"Я знаю пять имен."**

По правилам игры участники подбрасывают мяч вверх или бьют им по земле со словами: «Я знаю пять имен мальчиков (девочек, названий городов, животных, цветов и т.д.) при этом считая: Дима-раз, Вася-два, Лёша-три и т.д. Когда кидается мяч — произносится только одно имя (название). Если игрок ошибается или долго думает — мяч передается другому участнику

## **Съедобное – несъедобное**

В эту игру лучше играть с несколькими детьми. Кидая мяч ребенку, ведущий называет предмет. Если он съедобный, ребенок должен поймать мяч, если несъедобный – отбить.

### **Смешилка**

Дети сидят на стульчиках, а воспитатель или ребенок становится перед ними и показывает любое движение или рассказывает стих, стараясь рассмешить детей. Все должны быть серьезными. Ребенок, который засмеялся, платит штраф: закрывает глаза и отгадывает, что ей положили в руку или сам идет смешить, а тот кто рассмешил, садится на место.

### **Угадайка**

С помощью считалки выбирают водящего. Ему завязывают глаза и поворачивают спиной к остальным игрокам. Кто-нибудь из детей легонько задевает водящего рукой. Ребенок с завязанными глазами должен угадать, кто до него дотронулся. Новым водящим становится тот, кого угадали.

### **Золотые ворота**

Пара игроков встают лицом друг к другу и поднимают вверх руки — это ворота. Остальные игроки берутся друг за друга так, что получается цепочка. Игроки-ворота говорят стишок, а цепочка должна быстро пройти между ними.

Золотые ворота пропускают не всегда.

Первый раз прощается, второй — запрещается.

А на третий раз не пропустим вас!

С этими словами руки опускаются, ворота захлопываются. Те дети, которые оказались пойманными, становятся дополнительными воротами. «Ворота» побеждают, если им удалось поймать всех игроков.



# *Растить здоровым, малыш!*

**Газета для родителей детей группы среднего  
дошкольного возраста № 7**

***Выпуск № 5***

**«Здоровье – это самое большое богатство»**



## **Темы выпуска:**

- Роль семьи в воспитании здорового ребенка
- Когда и сколько заниматься
- Влияние природных факторов на закаливание

**Автор журнала:  
Беседина Лариса Сергеевна  
воспитатель**

# Роль семьи в воспитании здорового ребенка.

Радость родителей – в счастье их детей. Каждый из нас хочет видеть своего ребенка здоровым и жизнерадостным.

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

Народная мудрость гласит: «Здоровье – всему голова». Трудно с этим не согласится. Здоровье – бесценный дар природы, и его надо уметь сохранить.

Каждый ребенок – яркая индивидуальность. И нужно уметь найти к нему правильный подход. Конечно, сделать это не всегда легко. Не всегда просто понять поведение ребенка в той или иной ситуации и определить, какие методы в данном случае будут наиболее уместны. Это касается и физического воспитания.

Стремитесь к тому, чтобы занятия проходили живо и интересно. Не забывайте поощрять детей, похвалить их за правильное выполнение упражнений. Однако

ребенок должен понимать, что сделал он хорошо и в чем его ошибки.

У малоподвижных детей надо воспитывать чувство уверенности в своих силах, повышать их двигательную активность. А вот неуравновешенных, легко возбудимых детей нужно уметь заинтересовать, привлечь к занятиям, давать им задания, требующие организованности и выдержки.

И если вам удалось выполнить все это, если вы приучили ребенка выполнять режим дня, привили любовь к движению, вырастили его ловким, сильным, закаленным, то вы во многом облегчили вашему ребенку вступление в новый очень сложный для него период – школьный возраст.

Занимаясь с детьми физическими упражнениями, старайтесь развить у них дружелюбие и коллективизм. И, конечно, приучайте к дисциплине, ответственности за свои поступки. Все это пригодится ребенку, когда он переступит порог школы.



## 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.



## 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 значительно эффективнее по своему воздействию. Воздух оказывает сильное действующее 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.

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



