

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-  
речевому развитию воспитанников № 121  
МБДОУ – детский сад № 121

---

620085, г.Екатеринбург, ул.Братская, 16а тел/факс (343) 297-20-14

## ГАЗЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



г. Екатеринбург 2016 г.

## «Здоровый ребенок – счастливый родитель!»

# ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Исследованиями отечественных и зарубежных учёных давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и на 50%-от образа жизни.

На фоне экологического неблагополучия, небывалого роста болезней цивилизации, нужно научиться сохранять и укреплять своё здоровье. Кроме того, нужно помнить, что сегодня идеально здоровых детей практически нет. В уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье- это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребёнка, социально- экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счёте – отношение государства к проблемам здравоохранения.

По данным российской статистики, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте. С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех её членов и условия проживания, во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребёнок проводит большую часть своего активного времени.

Дошкольное детство - самый благоприятный период для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Проблема оздоровления детей - это целенаправленная работа всего коллектива педагогов и родителей. Таким образом, детский сад сегодня- это та социальная структура, которая в основном определяет уровень здоровья детей.

Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду - приоритетное направление деятельности всего коллектива, включает в себя:

- создание условий для удовлетворения биологической потребности детей в движении;
- реализацию здоровьесберегающих технологий;
- обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма через специально подобранные комплексы упражнений и игр с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- формирование привычек здорового образа жизни;
- реализацию рационального здорового питания детей;
- разработку и осуществление системы закаливания детей;
- регулярный контроль за состоянием здоровья детей



Наибольшие положительные результаты эта важная многоплановая работа может принести только при условии тесного взаимодействия с семьёй. Невозможно оценить роль семьи в сохранении и укреплении здоровья ребенка. Основы здоровья закладываются в дошкольном возрасте и являются необходимым фактором благополучной жизни любого человека. Неслучайно великий педагог В. А. Сухомлинский писал: «От жизнерадостности, бодрости детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

## Главные показатели здоровья:



**Режим дня** - это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Он удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Режим дисциплинирует детей, приучает к определённому ритму.

Правильно организованный режим дня способствует повышению защитных сил ребёнка, его работоспособности. Дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков (гигиена, зарядка), приучает к определённому ритму. Родителям детей, посещающих детский сад, нужно следить за тем, чтобы режим дня в выходные дни дома не отличался от режима дня в детском саду. Сон занимает важное место в режиме дня. Он является главным средством для восстановления работоспособности. В результате недосыпания человек становится раздражительным, невыдержанным, злым и нетерпеливым.

**Правильное питание** – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, магнием, медью), а так же белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов. Немаловажно соблюдать режим питания – соблюдение интервалов между приёмами пищи.

**Прогулка** - наиболее эффективный вид отдыха. Способствует повышению сопротивляемости организма и закаливает его. После активной прогулки у ребёнка всегда нормализуется аппетит и сон.

Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. На прогулке ребёнок не должен находиться в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры.

**Физические занятия** - улучшают работоспособность, повышают физические качества, стимулируют обмен веществ и работу разных систем организма. Кроме укрепления здоровья и полезного комплекса физических упражнений, физические занятия расширяют общение, дают новые знания о себе и своем организме.

**Закаливание** - самый простой и действенный способ укрепления защитных сил организма.

Систематическое закаливание укрепляет не только нервную систему, тренирует безболезненное восприятие организма к переменам холода и тепла, но и укрепляет сердце, легкие, улучшает обмен веществ, то есть улучшает работу всех органов и систем.

### Какие же существуют формы закаливания?

#### Закаливание воздухом

Прогулка в любую погоду в соответствующей одежде

Сон на воздухе

Специальные воздушные ванны

Хождение босиком

Суховоздушная баня (сауна)



#### Закаливание водой

Умывание и другие гигиенические процедуры

Влажное обтирание

Обливание ног

Душ, общее обливание

Купание в водоеме

Полоскание горла

#### Закаливание солнцем

Световоздушные ванны

Солнечные ванны

Отдых в тени



## Рекомендации психолога

### «Психологическое здоровье ребенка и телевидение»

Трудно представить жизнь современной российской семьи без телевизора.

Телевизор - это окно во внешний мир, и при разумном подходе оно может выполнять функции образовательного, развлекательного и воспитывающего характера.

#### Чем опасно телевидение для ребенка?

- Необходимо учитывать особую впечатлительность детей и способность детской психики к внушению. Защищаясь от неприятных эмоций (на 1 час трансляции приходится 4 сцены насилия и эротики), ребенок вытесняет их в бессознательную часть психики, поэтому взрослый может не сразу заметить изменения в поведении ребенка (повышенная тревожность, беспокойные сны, невротические симптомы).
- Настораживает романтизация отрицательных героев художественных фильмов. Это формирует у ребенка соответствующие нравственные образцы поведения. Ребенок копирует не слова героя, а его конкретные действия.

Телевидение не способствует умственному развитию детей, а способствует интеллектуальной пассивности детей. Информация подается в готовом виде, не требует усилий воображения и анализа. Чтению книг дети предпочитают просмотр видео. При этом замедляется развитие речи, мышления, нет стимула для развития воображения, нет тесного эмоционального контакта с родителями.

• Опасное влияние рекламы на психику ребенка (развивающие программы занимают 1,5-3 % эфирного времени, реклама-23%). Постоянный просмотр рекламы формируют у ребенка психологическую зависимость. Эффект мелькания видеокадров может привести к дисгармонии и сбою мозговых ритмов.



### *Рекомендации для родителей:*

- Не поддавайтесь искушению облегчить себе жизнь, усадив малыша перед телевизором и занявшись в это время своими делами. Помните, что психика ребенка формируется только в совместной деятельности со взрослым.
- Четко регламентируйте просмотр ребенком телепрограмм. Максимальное количество времени у экрана не должно превышать возрастные нормы (от 15-20 минут до 1 часа в день в старшем возрасте).
- Оградите ребенка от просмотра рекламы, информационных программ, а также художественных фильмов, ориентированных на взрослую аудиторию.
- Старайтесь отслеживать содержательность и художественность детских программ.
- Обсуждайте с ребенком сюжеты просмотренных фильмов. Научите ребенка анализировать и оценивать поступки и чувства других людей, это поможет им сформировать свой способ поведения в конкретной ситуации.
- Можно предложить ребенку нарисовать героев фильма, вылепить их из пластилина или организовать игру в режиссеров-мультипликаторов. Все это поможет ребенку пережить положительные и отрицательные эмоции, свойственные герою, с которым он себя отождествляет, понять, что ему ближе, и сформировать свой личный эмоциональный опыт.

Таким образом, мы должны сделать все возможное, чтобы исключить негативное влияние информационного потока на психику ребенка.

## *В здоровом теле – здоровый дух*

Чтобы наши дети не болели, в детском саду систематически проводится профилактическая работа.

- ❖ Сквозное проветривание.
- ❖ Соблюдается санитарный режим.
- ❖ В помещениях поддерживается  $t = 20-22 \text{ C}$ .
- ❖ Педагоги следят за индивидуализацией режимных процессов с учетом здоровья и развития детей.
- ❖ Во время занятий проводится физкультминутка.
- ❖ Поддерживается оптимальный двигательный объем.
- ❖ Проводится утренняя гимнастика в физкультурном зале с использованием элементов дыхательной гимнастики, утренняя гимнастика на свежем воздухе (в летний период).
- ❖ Регулярно проводятся физкультурные занятия.
- ❖ Точечный массаж.

- ❖ Гимнастика для глаз.
- ❖ Мышечная релаксация перед сном;
- ❖ В течение дня организуются подвижные игры.
- ❖ Дети употребляют лук, чеснок в осенне-зимний период.
- ❖ Проводится чесночная ароматерапия по группам.
- ❖ Регулярно организуется полоскание полости рта водой комнатной температуры и полоскание горла солевым раствором.
- ❖ Систематически проводятся физкультурные досуги, спортивные праздники, дни здоровья.

**Используется следующая система закаливающих процедур:**

- ❖ оздоровительные прогулки, ежедневно;
- ❖ ходьба босиком в обычных условиях;
- ❖ воздушные ванны после сна;
- ❖ гимнастика после сна
- ❖ массаж стоп, ходьба по "комбинированной дорожке" (ребристая доска, солевой коврик, резиновый коврик с шипами, чередование мешочков, наполнителем которых являются фасоль и горох).

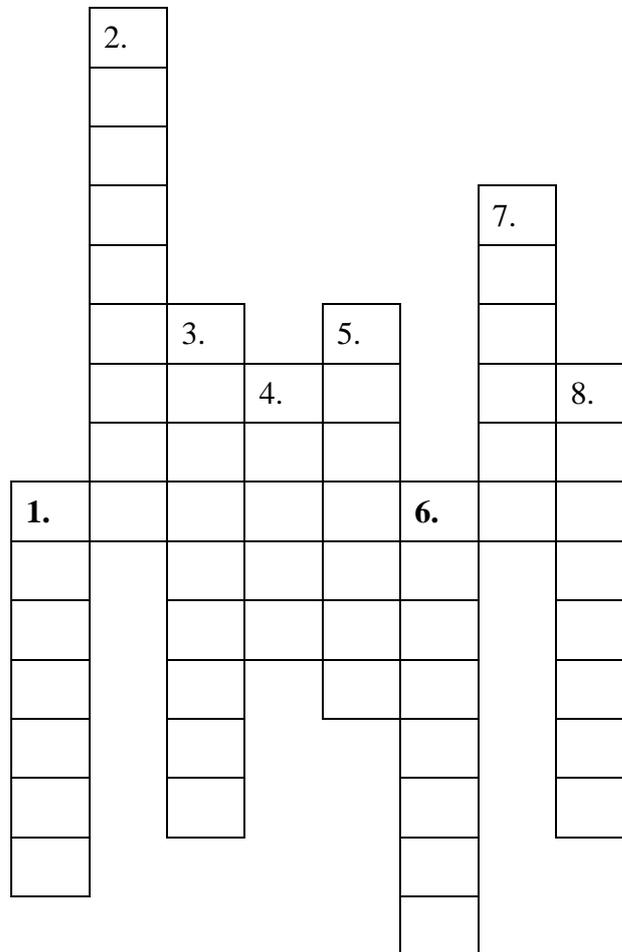
*Родители должны помнить, что здоровый ребенок - это счастливый ребенок!*

*Поэтому здоровье наших детей в наших руках.*



## Кроссворд «Физкульт-ура».

Уважаемые родители предлагаем Вам вместе с ребенком отгадать кроссворд.  
По горизонтали зашифровано ключевое слово.



Вопросы к кроссворду:

1. Комплекс гимнастических упражнений, выполняемый обычно по утрам.
2. Двух- или трехколесное приспособление для езды, приводимое в движение педалями.
3. Вид закаливания, основанный на ходьбе босиком по разным поверхностям.
4. Спортивный атрибут, применяемый для вращения вокруг талии, и не только.
5. Напиток на основе целебных травяных отваров.
6. Органическое вещество, очень полезное для здоровой жизнедеятельности организма.
7. Цель для тренировочной стрельбы.
8. Спортивное устройство для тренировки определенной группы мышц.