**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ**

**АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОЯБРЬСКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «УЛЫБКА»**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОЯБРЬСК**

**629803, Россия, ЯНАО, город Ноябрьск, улица Высоцкого д.30 в; т.:34-53-86, E-mail: Ulibka\_0@mail.ru**

**ОКПО 471983340, ОГРН 1028900708440, ИНН/КПП 8905023859 / 890501001**

**Информационный вестник**

**«Быть здоровым я хочу»**

(профилактические

оздоровительные

мероприятия

в домашних условиях)

Подготовила: Маричева Н.Д., воспитатель МБДОУ «Улыбка»

2020

«Быть здоровым я хочу»

(профилактические оздоровительные мероприятия в домашних условиях)

Основы здоровья и гармоничного развития, как известно, закладываются в детстве, когда ребенок активно растет, когда совершенствуются все системы его организма.

Дошкольный возраст особенно важен в этом отношении. Это время наиболее интенсивного развития, освоения огромного объема информации, воспитания привычек и жизненных установок, становления ребенка как личности.

К сожалению, многие родители недооценивают значение этого возраста, рассматривают его, как переход от младенчества к школьному периоду, как своеобразный отдых. Но именно в этом возрасте формируются основные двигательные навыки, осанка, умение управлять своим телом, проявляются такие черты характера как инициативность, настойчивость и самостоятельность.

Также известно, что детский организм, вследствие свойственных ему анатомо-физиологических особенностей более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, чем организм взрослых, и поэтому необходимо проводить **профилактическую работу** с целью повышения способности адаптации организма детей к неблагоприятным воздействиям.

Дорогие родители! Не теряйте времени напрасно, не упускайте возможность укрепить здоровье своих детей – потом придется заниматься лечением, а это всегда гораздо сложнее и менее эффективно.

В домашних условиях Вы можете проводить с детьми профилактические оздоровительные мероприятия, такие как **закаливание**. Закаленные дети меньше болеют, у них лучше аппетит, крепче сон, гармоничнее развитие.

**Основные правила закаливания:**

1. Приступить к закаливанию можно в любое время года.

2. Закаливание нужно проводить систематически.

3. Основной принцип - постепенность.

4. Закаливающие процедуры нельзя начинать, если ребенок болен.

5. Закаливающие процедуры надо проводить комплексно, сочетая общие (например, обливание) и местные (например, ножные ванны) воздействия.

6. Процедура должна нравиться ребенку, вызывать положительные эмоции.

**Закаливающие процедуры от трех и старше**

Ориентировочная схема распределения закаливающих процедур в режиме дня дошкольника:

1. Зарядка. Упражнения выполняются в трусиках, босиком.

2. Умывание до пояса, t воды 16-14 градусов.

3. Полоскание горла.

4. После сна - контрастные ножные ванны.

5. Вечером - гигиеническая ванна с последующим обливанием.

В летнее время к этому добавляются световоздушные или солнечные ванны (от 5 до 15 минут), ванны с последующим душем или обливанием, купание в открытом водоеме от 3 до 7 минут. Приучайте ребенка ходить босиком. Это способствует профилактике плоскостопия.

В домашних условиях также предлагаем проводить **нетрадиционные** профилактические оздоровительные мероприятия, которые способствуют укреплению здоровья и улучшению физического развития детей.

**«Закапывание носоглотки чесночным раствором»**

Это необходимо для профилактики и санации полости рта при ангинах, воспалительных процессах в полости рта. Применяется против ОРВИ, как лекарственное средство, которое очищает кровь, убивает болезнетворные микробы.

Один зубчик чеснока на один стакан воды. Чеснок размять, залить холодной кипяченой водой, настоять 1 час. Полоскать горло перед выходом на улицу – можно закапать в нос. Использовать в течение двух часов после приготовления.

**Промывание носа водой**. Цель: восстановить носовое дыхание, удалить со слизистой оболочки флору, которая смогла бы способствовать размножению вирусной инфекции (которая может опустится в верхние дыхательные пути, с помощью носового платка или промывание носа мылом).

Необходимо подставить под проточную воду ладони, одним пальцем зажать левую ноздрю, а правой легко втянуть воду из ладони в нос и резко вытолкнуть ее (то же другой ноздрей).

**Оздоровительный бег** дает детям эмоциональный заряд бодрости и душевного равновесия, тренировки дыхания, укрепление мышц. Оздоровительный бег отлично действует на верхние дыхательные пути, мускулатуру кишечника, сердце, легкие, вызывает активное потоотделение, вырабатывает выносливость, подготавливает организм к боле интенсивным нагрузкам. Однако его нужно дозировать.

**Дыхательная гимнастика.** Цель: обеспечить полноценную работу бронхов, очистить слизистую дыхательных путей, укрепить дыхательную мускулатуру.

Комплекс дыхательных упражнений включает игровые упражнения для освоения навыков нижнего брюшного дыхания с последующим переходом к среднему, верхнему и полному дыханию, очистительного дыхания.

Очистительное дыхание хорошо снимает возбуждение и усталость после динамичных нагрузок, восстанавливает силы, очищает дыхательные пути. Очистительное дыхание выполняется в виде резких выдохов через плотно сомкнутые губы с помощью толчкообразных сокращений диафрагмы.

*Упражнение «Часики»*

Взрослый имитирует ход маятника часов, говоря «тик-так». Ребенок поднимает руки вверх, в стороны - вдох и опускают их - выдох. Повторить 10-12 раз.

*Упражнение «Трубач»*

И.п. - стоя, кисти рук сжаты в трубочку и направлены вверх. Производится медленный выдох и звук «Ту-у-у» или «П-ф-ф». Повторить 4-6 раз.

*Упражнение «Петух»*

И.п. - стоя, одна рука на животе, другая - на груди. Втянуть живот и набрать воздух - вдох. Выдыхая, выпячивать живот - выдох, произнося «Ку-ка-ре-ку-у-у» (3-4 раза).

*Упражнение «Паровозик»*

Осуществляется при ходьбе; руки, согнутые в локтях, движутся вперед-назад со словами «Чух-чух».

*Упражнение «Насос»*

При выполнении наклонов вперед руками выполняется покачивающее движение, при этом делается выдох с произнесением звука «с-с-с» - насос, при выпрямлении - вдох! Повторить 6-8 раз.

*Упражнение «Мяч»*

Руки с мячом (или имитация мяча) поднять вверх, и бросить мяч вперед на вдохе со звуком «у-у-ух». Повторить 5-6 раз.

Большое внимание нужно уделять обучению детей **самомассажу**. С целью привлечь детей к самопрафилактике, экспресс диагностике (это важно в ранние периоды заболевания, научить серьезно и бережено относится к здоровью, повысить защитные свойства слизистых оболочек глотки, гортани, трахеи, бронхов). Можно проделывать самомассаж ушной раковины, пальцев, рук, ног, верхнего плечевого пояса.

*Массаж живота «Месим тесто*» (лежа на спине)

1. Имитируя движения тестомеса, ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает.

2. С левой стороны пальчиками нажимает несколько раз более глубоко, словно палочкой проверяет готовность теста.

*Массаж грудной области* (сидя «по-турецки»)

1. Поглаживание груди со словами: «Я милая(-ый) чудесная(-ый) прекрасная(-ый)».

2. «Заводим машину» – вращательные движения пальчиками по середине груди по часовой стрелке со звуком «Ж-Ж-Ж»

3. «Машина завелась» – нажимаем пальчиком на область сердца со звуком «Пи-и-и»

*Массаж шеи* (сидя «по-турецки»)

1. Поглаживание шеи от грудного отдела к подбородку.

«Лебедь, жираф»

1. Развернув плечи, гордо поднимает голову на вытянутой шее.

2. Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кистей рук.

3. «Лебединая шея» – представив, что у него красивая лебединая шея, ребенок любуется ей, как в зеркале и т. д.

С целью предупреждения болезней, которые затрагивают дыхательные пути, нужно проводить с детьми **массаж носа**. Он необходим и для стимуляции деятельности головного мозга. На начальном этапе дети выполняют упражнения в сопровождении взрослого. После того, как они освоили методику проведения массажа, могут выполнять самостоятельно, используя карточку-схему, сидя перед зеркалом.

Одним из показателей и условий хорошего физического и нервно-психического развития ребенка является сформированность ручных умений.

**Массаж пальцев** кистей рук отличается простотой и доступностью. Проводится массаж, начиная с большого пальца и до мизинца. Растирается сначала подушечка пальца, затем медленно опускаемся к его основанию. Чтобы дети с желанием выполняли эти упражнения, их обычно сопровождают веселыми рифмовками. Массаж ладонных поверхностей проводят с помощью каменных, пластмассовых и стеклянных разноцветных шариков. Детям предлагаем шарики, которые можно просто вертеть в руках, щелкать по ним пальцами, направлять в специальные желобки, лунки. Так же проводим массаж рук с помощью грецких орехов. Предлагаем выполнить следующие упражнения: катать орех между ладонями; прокатывать один орех между пальцами; удерживать несколько орехов между растопыренными пальцами ведущей руки; удерживать несколько орехов между пальцами обеих рук. Также можно использовать «Пальчиковый игровой тренинг», который включает игровые упражнения, например: *упражнение «Ножницы*» – указательный и средний пальцы правой руки имитируют стрижку ножницами; *упражнение «Дом*» – соединить кончики правой и левой руки.

Также, следует отметить, что в работу по оздоровлению детей необходимо включить **гимнастику для глаз**. В течение первых 12 лет жизни детей идет интенсивное развитие органов зрения. В этот период глаза особенно подвержены негативному влиянию многочисленных факторов, таких как: повышение нагрузки (персональный компьютер, телевизор и т. д.), неблагоприятная экология и многих других. Здесь можно использовать следующие упражнения:

*1. «Маргунчики»*

Мы играли, мы читали,

Наши глазки так устали,

Мы немножко поморгаем,

На минуточку замрем

И опять играть начнем.

(У детей глаза закрыты, мышцы лица расслаблены, плечи опущены).

*2. «Золотые лучики»*

Выглянуло солнышко,

Пташечки запели,

Золотые лучики

Всех ребят согрели.

(Дети широко раскрыли глаза).

Тут со всех сторон тучки набежали,

И лица ребятишек мокрыми вдруг стали.

(Повороты глазами вправо, влево, вниз, вверх за движениями пальчика).

Если Вы заметили, что ребенок трет ладонями глаза и жалуется на усталость – в этом случае можно провести несложную гимнастику для глаз. Сидя, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть. Повторить 8-40 раз. Сидя, быстро моргать глазами (1-2 минуты).

Такая методика по оздоровлению детей отличается от традиционной тем, что решает проблемы физического воспитания, снижения заболеваемости, воспитания потребности в здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста.

Очень важно, чтобы родители проводили любые профилактические оздоровительные мероприятия в положительном эмоциональном состоянии, только таким образом они смогут передать бодрость и радость своему ребенку.

Литература:

1. Аршавский И.А. «Ваш малыш может не болеть»
2. Никитин Б.П., Никитина Л.А. «Резервы здоровья наших детей»
3. Тимофеева А.М. «Беседы детского доктора» - М.: Теревинф, 1995. - 112 с.
4. Симоненко А.В. «Философия закаливания» / <https://content.schools.by>