



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КОГАЛЫМА
«СКАЗКА»

В гостях у «Сказки»

Электронный журнал для педагогов и родителей (законных представителей)

Журнал №1 (декабрь 2024 год)

Тема номера: «АЗБУКА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ»

(о приобщении дошкольников и их родителей (законных представителей) к здоровому образу жизни, об укреплении здоровья)

Статья: «Самомассаж детей в логопедической работе с детьми дошкольного возраста, как здоровьесберегающая технология»

Консультация для педагогов и родителей: «Внедрение Су-Джок терапии в образовательный процесс ДОУ»

Статья : «Влияние инфекций на ЛОР-органы», «Основные принципы здорового питания детей»

Играем дома: «Кинезеологическая гимнастика – играем дома, играем вместе»

Профилактическое мероприятие: «Путешествие к гномам за секретом здоровья»

В гостях у «Сказки»

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, 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. Помочь детям узнавать и учиться понимать значимость для жизни человека здоровья, стало причиной подготовки данного журнала.

Редактор журнала:

И.Н.Чернуха - учитель – логопед МАДОУ «Сказка»

В журнале представлен информационный материал и опыт работы по сохранению и укреплению здоровья детей, отражены эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления воспитанников ДОУ. В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превращается в первоочередную социальную проблему.

На страницах журнала представлены современные образовательные технологии, формы совместной деятельности взрослых и детей в соответствии с ФГОС ДО, способствующие оказать влияние на здоровье в дошкольном детстве, что является необходимым условием качественного обучения, развития и воспитания дошкольников.

Данный материал поможет педагогам и родителям планомерно, интересно организовать работу по здоровьесбережению, обнаружить интересные подходы и формы взаимодействия с детьми.

Материалы журнала предназначены педагогам дошкольных образовательных учреждений, родителям.



Содержание

Сейтбагитова Г.К., учитель – логопед

Самомассаж детей в логопедической работе с детьми дошкольного возраста, как здоровьесберегающая технология.....3

Чернуха И.Н., учитель-логопед

Консультация для родителей и педагогов

«Внедрение Су-Джок терапии в образовательный процесс ДОУ»6

Павлова А.В., медицинская сестра

Влияние инфекции на ЛОР – органы.....9

Павлова А.В., медицинская сестра

Основные принципы здорового и правильного питания детей.....12

Печалина Е.С., педагог – психолог

Кинезологическая гимнастика – играем дома, играем вместе16

Соломкина А.К., инструктор по физ. культуре

Профилактическое мероприятие «Путешествие к гномам за секретом здоровья».....18

Гибадуллина О.А., инструктор по физ. культуре

Двигательная активность, как важный фактор взаимосвязи «Физическая культура – здоровый образ жизни».....22



Самомассаж детей в логопедической работе с детьми дошкольного возраста, как здоровьесберегающая технология

Учитель – логопед
Г.К.Сейтбагитова

Формирование правильного произношения звуков у детей – это сложный процесс, ребёнку предстоит научиться управлять своими органами речи, воспринимать обращённую к нему речь, осуществлять контроль за речью окружающих и собственной. По современным нормативам ребенок должен овладеть всеми звуками своего родного языка к 6-7 годам. Однако статистика показывает, что далеко не все дошкольники к этому возрасту успешно овладевает правильным произношением звуков.

Нарушение произношения может быть вызвано следующими причинами:

- Дефектами строения артикуляционного аппарата.

- Недостаточной сформированностью артикуляционных движений.

- Недостатками в развитии фонематического слуха.

Недостаток звукопроизношения оказывает негативное влияние на эмоционально-психическое состояние ребенка и мешает не только его развитию, но и общению со сверстниками, полноценной социализации.

Научить детей дошкольного возраста говорить чисто и правильно –

важнейшие цели, которые стоят перед логопедами, воспитателями и родителями. Правильное произношение может быть сформировано лишь в том случае, если у ребенка хорошо развиты подвижность и переключаемость органов артикуляции, а именно: мимической мускулатуры, языка, губ, мягкого неба, маленького язычка.

Применение самомассажа в комплексной коррекционной работе по преодолению речевых нарушений значительно повышает ее эффективность.

Каждый человек может овладеть приемами самомассажа.

Самомассаж — это массаж, выполняемый самим ребенком (подростком или взрослым), страдающим речевой патологией. Это также гимнастика, благодаря которой в мозг поступает мощный поток импульсов от рецепторов, расположенных в коже. Главная ценность самомассажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему малыша, помогает ребёнку снять общую усталость. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребёнка.

Целью самомассажа является стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе

периферического речевого аппарата, нормализация тонуса данных мышц.

Простота, доступность приемов,



возможность проведения их в любой обстановке, изменение дозировки в зависимости от самочувствия – это еще далеко не все преимущества самомассажа. Его можно выполнять как индивидуально, так и фронтально с группой детей одновременно на занятиях и дома.

Дети обучаются приемам самомассажа под руководством взрослого. Перед выполнением приемов самомассажа дети должны принять спокойную, расслабленную позу. Они могут сидеть на стульчиках или находиться в положении лежа (например, в кроватках после дневного сна). Длительность одного сеанса самомассажа для детей дошкольного возраста составляет 5 — 10 мин. Каждое движение выполняем не более 4—6 раз.

Обучая детей самомассажу, мы показываем каждый прием на себе и комментируем его. Дети выполняют массажный прием самостоятельно, вначале при наличии зрительного контроля (зеркало), а затем и без него. Когда приемы самомассажа были

освоены детьми, мы проводим под стихотворный текст или специально подобранную тихую музыку в медленном ритме. Этот метод особенно полезен, поскольку обеспечивает тактильно-проприоцептивную стимуляцию (метод оздоровительной терапии) в определенном ритме, что в целом способствует формированию чувства ритма, которое в своей основе имеет моторную природу.

Процедура самомассажа проводится, в игровой форме по рекомендуемой схеме: массаж головы, мимических мышц лица, губ, языка.

Во время выполнения движений у ребенка не должно быть ощущений дискомфорта, напротив, все движения самомассажа должны приносить ребенку удовольствие.

Действие самомассажа благотворно влияет не только на работу речевого аппарата.

Воздействие на мускулатуру. Мышечная ткань под влиянием самомассажа лучше снабжается питательными веществами и кислородом, из нее быстрее выводятся продукты распада. Во время массажных манипуляций мышцы сокращаются, благодаря чему повышается их работоспособность.

Воздействие на кожу. Под влиянием самомассажа удаляются отмершие клетки наружного слоя кожи, что способствует улучшению кожного дыхания и функционирования сальных и потовых желез. Также самомассаж оказывает положительное воздействие

на кровообращение и питание кожных покровов.

Воздействие на нервную систему. Самомассаж может оказывать как успокаивающее, так и возбуждающее действие на нервную систему.

Положительного эффекта при проведении самомассажа можно добиться только при соблюдении определенных правил:

- при самомассаже лица все движения следует выполнять по ходу лимфатических путей, т. е. в направлении лимфатических узлов (лимфатические узлы массировать ни в коем случае нельзя);

- самомассаж руки проводится в направлении от кисти к локтевому суставу, затем до подмышечной впадины;

- шею массируем от волосяного покрова головы вниз, к плечевым суставам.

Необходимо помнить, что болевые воздействия во время самомассажа не допускаются, потому что массируемые ткани при этом рефлекторно напрягаются, резко снижая тем самым эффект процедуры.

Существует ряд противопоказаний к самомассажу. Это любое соматическое заболевание или инфекционное заболевание в остром периоде, конъюнктивиты, острые и хронические заболевания кожных покровов, гингивиты, стоматиты, наличие герпеса на губах или другие инфекции полости рта, наличие увеличенных лимфатических желез, резко выраженная пульсация сонных артерий.

Перед выполнением самомассажа необходимо тщательно вымыть руки и умыться. Прежде всего необходимо предварительно как следует разогреть руки, для того чтобы улучшить их кровообращение, прогреть их и повысить чувствительность. С этой целью мы растираем руки энергичными движениями, потираем одну о другую: например, тыльной поверхностью одной руки – тыльную поверхность другой или ладонью одной руки – тыльную поверхность друга. Стараемся как можно шире развести пальцы, таким же образом



растерев и их. Можно большим пальцем растирать кончики пальцев, продвигаясь вдоль каждого до основания ладони.

Самомассаж также можно проводить с применением разнообразных вспомогательных средств.

К ним относятся:

- пальчиковый бассейн;
- разноцветные прищепки;
- иппликатор Кузнецова;
- логопедическая щетка;
- зубная щетка;
- бигуди – липучки;
- массажный коврик «Травка»;
- массажные резиновые мячики;

- шарик «Су-джок»;
- шестигранные карандаши и др.

Пальчиковый бассейн

Их основное назначение – механическое воздействие на нервные окончания, расположенные на кончиках пальцев.

Использование этих приемов самомассажа в стихотворной форме,



под музыку в моей работе над коррекцией звукопроизношения дает неоценимую поддержку в развитии речи дошкольников, увлекает их, готовит речевой аппарат ребенка к постановке звуков

«Самомассаж детей»

1. Растирание ладоней – хлопок
2. «Я хороший». Расположить ладони обеих рук на области головы, ближе ко лбу, соединив пальцы в центре, и затем провести ладонями по волосам, опускаясь вниз через уши и боковые поверхности шеи к плечам. Движения рук должны быть одновременными, медленными, поглаживающими.
3. «Наденем шапочку». Исходное положение рук то же. Движения обеих ладоней вниз к ушам, а затем по

переднебоковой части шеи к затылочной ямке.

3. Самомассаж мышц лица

Неуклюжие жуки (похлопывание)

Топчут наши лепестки. (постукивать по лицу подушечками пальцев)

А прожорливые мошки

Объедают понемножку. (пощипывание)

Мухи возле нас снуют,

Больно крылышками бьют

Отдадим мы свой нектар! (дуем на ладошки)

Паутиной, как веревкой,

Нас паук опутал ловко.

Вот как нас обидели

Разные вредители!

Но хозяйшкa - пчела

Вредных мошек прогнала!

(разглаживание)

И за это пчелке в дар

Комплекс самомассажа пальцев рук и предплечий.

1. Подушечки 4-х пальцев правой руки установите у оснований пальцев левой руки с тыльной стороны ладони. Пунктирными движениями смещайте кожу на 1 см вперед-назад, постепенно продвигаясь к



лучезапястному суставу. Прodelайте то же для другой руки.

2. 2 Ай тари,тари.тари!

Куплю Ангелине янтари!

Останутся деньги-

Куплю Маше серьги.

Останутся пятаки –

Куплю Ане башмаки

Останутся грошки-

Куплю Кириллу ложки!

Останутся полушки-

Куплю Антону подушки!

3. Кисти и предплечье левой руки расположите на столе, ребром ладони правой руки имитируйте «пиление» по всем направлениям тыльной стороны левой ладони и предплечья («прямолинейное движение»). Прodelайте тоже для другой руки.

4. Мы сейчас бревно распилим.

Пилим. пилим. пилим, пилим

Раз-два! Раз-два!

Будут на зиму дрова.

Пилят. пилят,

Будут на зиму дрова

Колят.пилят

Филя с Колеи.

Коля с Филеи.

Завалили полдвора

5. Кисть и предплечье левой руки расположите на столе. Правой рукой сделайте пощипывающий массаж тыльной стороны ладони левой руки и предплечья. Прodelайте тоже для другой руки.

Мои приятель Василии Петров

Никогда не кусал комаров.

Комары же об этом не знали.

И Петрова часто кусали.

Кусь-кусь-кусь-кусь

Я Петрова не боюсь!

Буду я его кусать.

Буду я его щипать.

Эи. Валерии ,убегай

Комаров не догоняй

6.Фалангами сжатых в кулак пальцев производите движения по принципу «буравчика» на ладони массируемой руки. Поменяйте руки.

Гусь гнездо своё чинил.

Гусь считалку сочинил

И гогочет, и гогочет

Заучить считалку хочет

7. Растирание запястий

Мама часики купила

Тик-так.тик-так

Маша часики надела

Тик-так

Тик-так

8. Граненным карандашом растирать тыльную сторону кисти руки.

9. Граненным карандашом растирать ладони

Пау-пау-паучок

Паутиновый жучок

Семь ночей не спал

Сон про лето ткал

Сон про солнышко-колоколнышко

И про дождь грибной

И про нас с тобой

10. Солнце утром рано встало,
всех детишек приласкало.

Гладит грудку

Гладит шею

Гладит носик

Гладит лоб

Гладит ушки.

Гладит ручки.

Загорают дети. ВОТ!

Использованная литература:

1. Е.А. Дьякова «Логопедический массаж» – М.: Издат. центр «Академия», 2005 г.
2. Картушина М. Ю. «Логоритмические занятия в детском саду: Методическое пособие» – М.: ТЦ Сфера, 2003 г.
3. Е.Н. Краузе «Логопедия. Логопедические занятия с детьми раннего и младшего возраста» – СПб.: КОРОНА принт; М.: Бином Пресс, 2005 г.
4. О.А Новиковская «Весёлая зарядка для язычка» – М.: АСТ, СПб.: Сова, 2010 г.
5. Поваляева М. А. «Полный справочник. Настольная книга логопеда» – М.: АСТ: Астрель: Полиграфиздат, 2010

Консультация для родителей и педагогов

«Внедрение Су-Джок терапии в образовательный процесс ДОУ»

Учитель – логопед
И.Н.Чернуха

Су-Джок терапия - метод точечного воздействия на кисть и стопу.

Оздоровительный эффект предлагаемого метода основан на том, что на теле человека имеются системы соответствия - участки тела, куда проецируется анатомическое строение человека в уменьшенном

виде. Организм и системы соответствия активно взаимодействуют. Малейшая патология в органе отражается в зоне его проекции, а стимуляция этой зоны оказывает нормализующее действие на орган.



Наши руки и знания всегда с нами. Воздействовать на точку можно с помощью массажных колечек, специальных магнитов, звездочек, специальных или природных игл, семян, камушков... Метод особенно полезен детям.

Воздействуя на точку можно:

- ✓ укрепить защитные силы организма;
- ✓ снять приступы острой боли;
- ✓ избавиться от некоторых хронических заболеваний;
- ✓ помочь организму восстановиться, когда организм устал и ослаб;
- ✓ провести непрямой массаж внутренних органов;
- ✓ восстановить артериальное давление;
- ✓ снять острые приступы зубной боли;

✓ справиться с насморком, кашлем, воспалением глотки;

✓ помочь в экстренных случаях (приступы сердечной боли, головокружение, тошнота, потеря сознания);

В настоящее время появилась возможность использования в коррекционно-педагогической работе с детьми дошкольного возраста нетрадиционного Су-Джок метода. Данный метод обладает высокой эффективностью, безопасностью и простотой, базируется на традиционной акупунктуре и восточной медицине самооздоровления. "Су" по-корейски - кисть, "Джок" - стопа.

Вся работа по данному методу проводится с помощью Су-Джок стимуляторов: массажёры типа «каштан». Внутри таких шариков – «каштанов», как в коробочке, находятся два специальных кольца, сделанных из металлической проволоки так, что можно их легко растягивать, свободно проходить ими по пальцу вниз и вверх, создавая приятное покалывание.

Использование массажных шариков "Каштан" в комплекте с двумя металлическими кольцами в сочетании с упражнениями по коррекции звукопроизношения и развитию лексико-грамматических категорий способствует повышению физической и умственной работоспособности детей, создаёт функциональную базу для сравнительно быстрого перехода на более высокий уровень двигательной активности мышц и возможность для

оптимальной целенаправленной речевой работы с ребёнком.

Сочетание таких упражнений, как пальчиковая гимнастика, самомассаж с упражнениями по коррекции звукопроизношения и формированию лексико-грамматических категорий, позволяет значительно повысить эффективность занятий.

Вот некоторые формы данной работы с детьми при нормализации мышечного тонуса и стимуляции речевых областей в коре головного мозга, коррекции произношения, развитии лексико-грамматических категорий, совершенствовании навыков пространственной ориентации.



Автоматизация звуков. Дети катают массажные шарики между ладонями, проговаривая стихотворение на автоматизацию звука [с]: «На сосне сидит сова, говорит она слова...» С этой же целью можно предложить ребёнку поочерёдно надевать массажные кольца на каждый палец, произнося стихотворный текст пальчиковой гимнастики: «Этот пальчик гриб нашёл (на большой палец), этот пальчик чистить стал (указательный), этот резал

(средний), этот ел (безымянный), ну этот всё глядел (мизинец)».

Совершенствование лексико-грамматических категорий. Упражнение "Один-много". Педагог катит "Каштан" по столу ребёнку, называя предмет в единственном числе. Ребёнок, поймав ладонью массажёр, откатывает его назад, называя существительное во множественном числе. Аналогично проводятся упражнения "Назови ласково", "Скажи наоборот" и т.п.

Совершенствование навыков пространственной ориентации, развитие внимания, памяти. Дети выполняют инструкцию взрослого: надеть колечко на мизинец правой (левой) руки и т.д. Ребёнок закрывает глаза, взрослый одевает колечко на любой его палец. Ребёнок должен назвать, на какой палец одето колечко.



Использование массажного шарика при выполнении гимнастики. Дети могут выполнять задание педагога по перекладыванию "Каштана" из одной руки в другую руку.

Звуковой анализ слов. Для характеристики звуков используются

массажные шарики трёх цветов: красный, синий, зелёный. По заданию педагога ребёнок показывает соответствующий обозначению звука шарик.

Совершенствование навыков употребления предлогов. По инструкции педагога ребёнок кладёт разноцветные шарики соответственно в коробку, под коробку, около коробки. Затем наоборот - ребёнок должен описать действие взрослого.

Слоговая структура слова. Упражнение "Раздели слова на слоги". Ребёнок называет слог и берёт по одному шарик из коробки, затем считает число шариков.

Но мы нашли и другое применение массажным шарикам. Их используем не только для развития мелкой моторики, но и для развития цветовосприятия, при обучении счёту и т.д. Можно использовать следующие игры: "Разложи шарики по цвету", "Найди все синие (красные, желтые, зеленые)", "Сделай разноцветные шарики"(сине-красный, зелено-желтый).

Это лишь некоторые приёмы использования Су-Джок терапии в коррекционно-педагогической работе с детьми. Творческий подход педагогов, использование альтернативных методов и приёмов способствуют более интересному, разнообразному и эффективному проведению занятий и режимных моментов в образовательном учреждении.

Информация для педагогов и родителей

Влияние инфекций на ЛОР-органы

Медицинская сестра
БУ «Когалымская городская больница»
(МАДОУ «Сказка»)

Павлова А.В.

ЛОР-заболевания – настоящая беда для нашей страны, особенно с наступлением осенне-зимнего сезона. После жаркого лета организм с большим трудом привыкает к тому, что дни становятся короче, а ветер – холоднее. Иммуитет ослаблен, т.к. организм еще не успел толком адаптироваться к холодному времени. Однако большую опасность и проблему представляет даже не это, а тот факт, что ЛОР-заболевания стремительно «молодеют»: по сравнению со статистическими данными 20-летней давности, ЛОР-заболеваниями стали гораздо чаще страдать дети и подростки.



В подавляющем большинстве случаев заболевания ЛОР-органов чаще всего связаны с инфекционными заболеваниями, особенно распространенными в осенне-зимний период: вирусы гриппа А и В, вирусы парагриппа, респираторно-

синтициальная инфекция,
микоплазменные инфекции,
аденовирусы, коронавирусы,
риновирусы, энтеровирусы, реовирусы и т.д. ангина, ринит, синусит, трахеобронхит и другие опасные заболевания развиваются из-за переохлаждения или инфекции, попавшей в организм при взаимодействии с источником заражения, в результате передачи воздушно-капельным или бытовым контактным способом. Поэтому банальное ношение шапки даже ранней весной и укутывание горла шарфом, а также недолгое нахождение на улице (по возможности) – это уже маленький успех на пути к тому, чтобы встретить зиму во всеоружии.



Затягивание лечения или самолечение любой ЛОР-патологии чревато серьезными последствиями для здоровья. Заболевание одного из этих органов может вызвать осложнения со стороны другого. Часто банальный насморк вызывает такие осложнения, как отит или гайморит. Поэтому лечение их всегда должно быть взаимосвязанным и комплексным. Затяжные

воспалительные процессы носа, уха и горла также могут вызвать поражение других органов: сердца, почек, суставов.

Профилактика ЛОР-болезней чаще всего сводится к профилактике вирусных простудных заболеваний, которые как правило, и являются первопричиной тех или иных болезней носа, околоносовых пазух, горла или уха. Свои особенности имеет профилактика ЛОР-болезней у детей. Ну и, наконец, особое внимание уделяется профилактике отдельных органов и их болезней, таких как насморк, синусит, отит, ангина и пр.

Примечательно, что даже если Вы уже заболели, Вы можете этого даже не заметить: если иммунитет ослаблен, простуда или грипп могут протекать без привычного повышения температуры, т.к. у организма нет сил и энергии сопротивляться. По выражению медиков, резистентность (способность к устойчивости) организма в условиях ослабления иммунного статуса к простудным заболеваниям снижена.



Укрепление иммунитета – важный шаг на пути к профилактике. Конечно же, каждый волен выбирать себе средства по

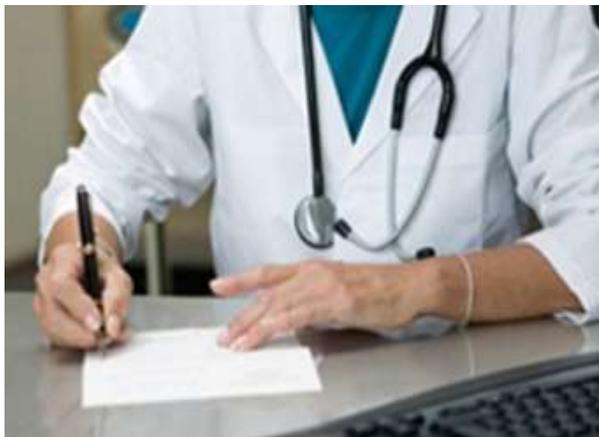
уму, вкусу и кошельку. Кто-то не гнушается народными методами и чуть ли не в каждый прием пищи тоннами глотает лук и чеснок, кто-то запасается антигриппозными средствами и носит марлевые повязки, отчего одолевают сомнения. Но эти меры, как правило, мы применяем уже тогда, когда заболели. А что же делать ранней осенью, когда вирусы и бактерии потихоньку просыпаются и начинают бесшумную атаку на наш организм?



При достаточной активности иммунной системы и неспецифических защитных механизмов возбудители либо не вызывают заболевание, либо оно протекает в легкой форме и быстро заканчивается. У лиц же с ослабленным иммунитетом простуда может осложняться бактериальной инфекцией с развитием серьезных поражений органов носоглотки, бронхов, легких. Кроме того, ОРВИ способствуют обострению хронических заболеваний.

Поэтому нельзя пренебрегать лечением вирусной инфекции, даже если она достаточно легко переносится (по данным ВОЗ, в 6% случаев она становится причиной летальных

исходов). Лучшей профилактикой простуды являются меры, направленные на активизацию защитных сил организма.



Визит к терапевту и стоматологу, а затем – к отоларингологу должен стать нормой на пути к Вашему здоровью! Помните, что некоторые новообразования в носу или носоглотке способны вызывать заболевания дыхательных путей - трахеитов и бронхитов, а также фарингитов и ларингитов, которые, в свою очередь, способны вызывать довольно серьезные осложнения в том случае, если пациент не получает своевременного грамотного лечения.

Симптомы ОРВИ

Раньше простудные заболевания объединяли в группу «острых респираторных заболеваний (ОРЗ)», сейчас ученые медики считают, что более верное название «острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ)».

Итак:

- если вас мучают сильные головные боли, «ломит» мышцы и суставы, накатывает слабость, а нервы будто обнажены, температура около 39° С, в горле першит, нос заложен, но

насморк как такового, нет – значит, у вас грипп;

- если из носа течет, но самочувствие вполне сносное и температура не выше 37° С – вы подхватили риновирусную инфекцию, то есть у вас обычный насморк;

- если голос сел или осип и постоянно беспокоит «лающий кашель» – значит Вы заболели ларингитом – воспалением гортани. А «подарил» его вам вирус парагриппа;

- если после первых общих признаков недомогания вам стало трудно дышать, сначала появился сухой, мучительный, а затем с мокротой кашель и температура никак не желает снижаться – значит, у Вас бронхит, который «вырос», возможно, из гриппа;

- если на 2-3-й день к ознобу, кашлю и насморку прибавилось чувство рези в одном, а то и во втором глазу, миндалины и горло покрылись сероватыми или белыми пленочками, а лимфоузлы увеличились, знайте: Вы стали жертвой аденовирусной инфекции, или, попросту говоря, ангины.



Существует неоспоримая истина:
ЛУЧШЕЕ ЛЕЧЕНИЕ – ЭТО ПРОФИЛАКТИКА

Основные принципы здорового и правильного питания детей

Медицинская сестра
БУ «Когалымская городская больница»
(МАДОУ «Сказка»)

Павлова А.В.

Детей от 3 до 8 лет называют дошкольниками. Данный возраст характеризуется высокой активностью и большими энергетическими затратами, быстрым физическим ростом и развитием интеллектуальных способностей. Все это следует учитывать, составляя меню ребенка так, чтобы количество витаминов и микроэлементов было достаточным. Здоровое питание обеспечивает правильное формирование скелета и функционирование органов, усиливает остроту зрения. Правильное питание увеличивает способность ребенка запоминать и воспроизводить информацию.

Какие же правила нужно соблюдать, чтобы обеспечить здоровое питание для детей:

Пища должна снабжать необходимым количеством калорий детский организм: это очень важно для нормальной психической и физической деятельности.

Еда должна быть разнообразной, а меню сбалансированным. Следует учитывать, что у некоторых детей бывает индивидуальная непереносимость каких-либо полезных продуктов.

Готовить еду детям всегда нужно в отвечающих санитарным нормам помещениях, выдерживать необходимое время термической обработки продуктов. Еда ребенка не должна содержать вредных примесей, красителей и консервантов.

Необходимые для правильного



развития пищевые компоненты

Белки – важные компоненты в построении органов и тканей. Недостаточное количество белков в рационе дошкольников может привести к замедлению роста и развития, ослаблению иммунитета. Их источниками являются рыба, мясо, молоко и молочные продукты, бобовые, крупы, хлеб.

Жиры – это главный источник энергии, к тому же они участвуют в выработке иммунитета и играют важную роль в обмене веществ. Сливочное и растительное масло, мясо, рыба, молочные продукты – вот некоторые источники жиров.

Углеводы – компонент, способствующий усвоению белков и жиров, источник сил и энергии.

Содержатся углеводы в сахаре, фруктах и овощах, меде.

Минеральные соли, микроэлементы участвуют в процессе строения клеток, органов и тканей, а в период активного роста детей дошкольного возраста их наличие в пище особенно важно. Железо, фосфор, калий и кальций, магний и селен, фтор – это далеко не исчерпывающий перечень необходимых макро и микроэлементов.

Достаточное количество витаминов в пище ребенка обеспечит нормальное течение биохимических реакций в организме, правильный рост клеток и их развитие. Наибольшее количество витаминов содержится именно в сырых овощах и фруктах, а после термической обработки значительная часть их теряется.

Выбираем только самые полезные продукты

Здоровое питание для детей предусматривает выбор только качественных и свежих продуктов. Из-за незрелости детского желудочно-кишечного тракта, обработка продуктов должна быть щадящей: вареная и тушеная еда усваивается легче, чем жареная. Для развития вкусовых рецепторов в блюда можно добавлять вместо острых приправ свежую измельченную зелень или ее сок.

1. Мясо должно быть нежирных сортов: подойдет кролик, индейка, курица и говядина. Избегайте колбас, сарделек и сосисок.

2. Старайтесь покупать нежирные сорта рыбы, а соленые консервы и различные рыбные деликатесы могут быть вредны для детского желудка.

3. Молоко, творог, сыры и прочие молочные продукты должны обязательно присутствовать в рационе детей дошкольного возраста. Именно в них содержится легкоусвояемый кальций, который так полезен для костей. Учтите, что даже к самым полезным продуктам нужен правильный подход: существуют ряд противопоказаний при определенных заболеваниях каких-либо органов.



Сбалансированный рацион детей дошкольного возраста

Чем покормить ребенка на завтрак или что дать на ужин? Многие родители потакают своим детям в их нежелании кушать здоровую пищу, позволяют кушать много мучных изделий и сладостей, пить газированную воду. Из-за полного отсутствия культуры питания у детей развиваются не

только заболевания желудка и портятся зубы, но и появляется общая слабость и апатия.

Важно, чтобы из минимальных четырех приемов пищи, обязательно были три горячих блюда. Вот примерный перечень продуктов, наиболее подходящих для детей дошкольного возраста.

1. Завтрак: каши, творог, яйца, отварная рыба и мясо, хлеб с сыром и маслом. В кашу будет полезно добавить сухофрукты и орехи. В качестве напитка подойдет какао, сваренное на молоке, чай, шиповник или сок.

2. Обед: рыбный или мясной бульон, с добавленными крупами или овощами. На второе можно подать мясо или рыбу с гарниром из круп, картофеля или овощного салата. В качестве напитка подойдет кисель, компот из ягод или сухофруктов.

3. Полдник: кефир, молоко, простокваша или сметана, овсяное печенье или булочка.

4. Ужин: идеально покормить ребенка кашей или тушеными овощами, предложить вареное яйцо.

Ни в коем случае нельзя заставлять ребенка кушать силой: можно организовать 5-ый прием пищи. Это может быть как ранний завтрак, так и легкий ужин перед сном (минимум за час).

Правильный процесс приема пищи
Завтракать и ужинать ребенок должен не менее 20 минут, обедать – не менее 25-30

минут. Так будет обеспечено тщательное пережевывание пищи и ее дальнейшее легкое усвоение.

Не нужно отвлекать ребенка, позволять смотреть телевизор и, тем более, обещать вознаграждение, в случае если тот все съест.

Приучая детей к правильному поведению за столом, подавая им пример, Вы быстро избавитесь от капризов и отсутствия аппетита.

Сбалансированное питание, разнообразное и вкусное меню – это залог крепкого здоровья ребенка и заложенные в детстве основы здорового образа жизни.



Огромную опасность представляет чрезмерное увлечение детей сладостями (конфеты, шоколад, сдобное печенье, пирожные, торты, мороженое и т.д.). Это пагубно отражается на состоянии зубов (приводит к кариесу), а также является фактором риска в развитии диабета. Неуклонный рост диабета среди детей несомненно связан с избыточным потреблением сладостей, а также сладких газированных напитков (лимонады, “Буратино”, “Байкал” и т.д.), т.к. они практически содержат только сахар (7-10%).

Наиболее резкий скачок сахарного диабета среди детей нашей страны произошел с того момента, как в продажу хлынул поток импортных кондитерских изделий и освежающих напитков, новых для нашего покупателя

Ваш ребенок — личность!

Очень важно помнить, что каждый ребенок индивидуален, и то, что подходит одному, может быть неудачным для другого. Наблюдайте за реакцией своего ребенка на разные продукты и подстраивайте его рацион под его потребности и предпочтения. Какой бы полезной ни была брокколи, если ваш ребенок испытывает отвращение при одном ее запахе, не заставляйте его есть этот продукт, замените ненавистный овощ другим.

Вот еще несколько способов накормить «неедяку» и при этом не упустить из виду основы рационального питания детей дошкольного возраста:

- **Попробуйте разные способы приготовления.** Иногда дети могут не любить определенный продукт из-за его вида, запаха или текстуры. Попробуйте приготовить его по-другому: испечь, пожарить, приготовить в форме каши или смузи.
- **Подавайте еду в более привлекательном контексте.** Представление продукта вместе с другими, более привлекательными для ребенка, может изменить его отношение. Например, добавьте овощи в суп или томатный соус, приготовьте фрукты в виде салата с йогуртом или украсьте ими оладьи или кашу.

- **Предложите выбор.** Дайте ребенку возможность выбрать то, что он будет есть, из нескольких альтернатив. Это



поможет ему почувствовать себя более самостоятельным и повысит вероятность того, что он попробует что-то новое.

- **Будьте терпеливыми и последовательными.** Изменение пищевых предпочтений у детей может занимать длительное время. Попробуйте предложить непривычный продукт несколько раз в разные дни и под разное настроение малыша прежде, чем делать окончательные выводы.
- **Станьте образцом для подражания.** Дети с большим удовольствием подражают поведению взрослых. Покажите свою любовь к разнообразной и полезной еде, ешьте вместе с ребенком и демонстрируйте свое удовольствие от разнообразия в рационе.

«Кинезиологическая гимнастика – играем дома, играем вместе»

Педагог – психолог
Печалина Е.С.

Для укрепления психофизического здоровья дошкольников, преодоления имеющихся у них нарушений, предупреждения развития патологических состояний, необходимо проведение комплексной работы. Формой такой работы может стать кинезиологическая гимнастика. Как одна из технологий здоровьесбережения, она основана на повышении возможностей детей путём использования возможностей, заключённых в теле.

Использование кинезиологических упражнений в играх с детьми:

- Способствует укреплению психологического и физического здоровья;
- Улучшает психоэмоциональное состояние ребенка;
- Повышает концентрацию внимания;
- Улучшает двигательную координацию;
- Способствует снижению утомляемости;
- Способствует развитию познавательных процессов ребенка – мышления, внимания, памяти;
- Развивает восприятие тела в пространстве.

При систематическом выполнении упражнений дети становятся более

активными, сообразительными, энергичными, учатся контролировать свои психические процессы (негативное поведение, раздражительность, низкую произвольность, возбудимость), улучшают речевые и двигательные навыки.

Предлагаю Вам несколько простых игровых упражнений. Играйте дома, тренируйтесь вместе с детьми и все обязательно получится!

Итак, начинаем!

Упражнение – разминка «Тряпичная кукла и солдат»

Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши ноги и руки становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося.

Включаем руки - упражнение для координации работы глаз и рук «Восьмерки».

Закройте глаза. Пальцами одной руки проведите перед глазами горизонтальную восьмерку. Следуйте закрытыми глазами за движениями пальцев. Продолжайте рисовать,

увеличивая размеры восьмерки.

Отдохните и откройте глаза.

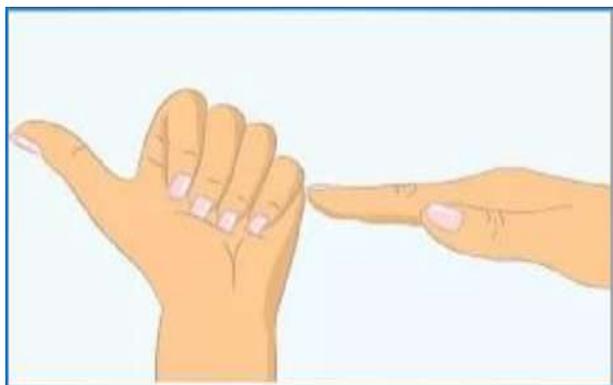
Учимся вместе! Устройте соревнование – кто сможет выполнять дольше всех!

Упражнение «Ухо – нос»



Левая рука - взяться за кончик носа, правая рука - взяться за правое ухо. По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук "с точностью наоборот".

Упражнение «Лезгинка»



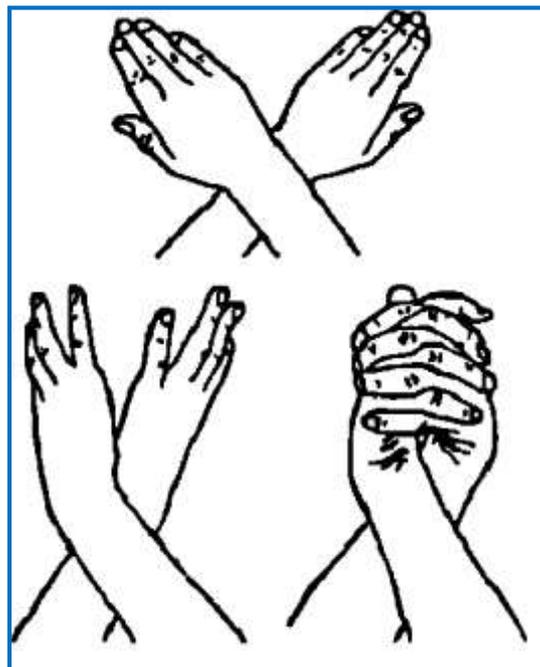
Ребенок сжимает левую руку в кулак, большой палец отставляют в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Менять положение правой и левой рук, добиваясь высокой скорости смены положений.

Работает все тело – упражнение «Мельница»

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз.

Немного сбавим темп - упражнение «Змейка»

Скрестить руки ладонями друг к другу,



сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Затем ребенок должен точно и четко двигать пальцем, который называет взрослый. Например «указательный палец правой руки». Следите, чтобы остальные пальцы в движении не участвовали.

И наконец - расслабляемся

Упражнение «Волны шипят». Исходное положение: стоя на пятках, руки вниз. Вставая на носки, плавно поднять руки вперед-вверх (вдох); на выдох через рот со звуком «ш-ш-ш» плавно опустить руки, вернуться в исходное положение. Выполняется 3–4 раза.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ
МЕРОПРИЯТИЕ
«ПУТЕШЕСТВИЕ К ГНОМАМ
ЗА СЕКРЕТОМ ЗДОРОВЬЯ»

**Инструктор по физической
культуре
Соломкина А.К.**

Целевая группа: дети 5-7 лет

Оборудование: канат,
колокольчик, мешочки с песком, 7
обручей, массажные коврики, массажная
дорожка с пуговицами (или дорожка со
следами), 2 больших мяча, 4 конуса,
маленькие мячики по числу детей,
корзины, 2 фонаря гномов, маркеры по
числу детей, апельсины, фонограмма
песни «Дождя не боимся».

Ход мероприятия:

Инструктор: Ребята, наступает
осень, и многие начинают чихать,
простывать. А я слышала, что в далекой
волшебной стране живут маленькие
гномы, которые знают секрет здоровья и
никогда не болеют. Давайте отправимся
к ним в гости и спросим, как они
остаются здоровыми в любое время года.
Путь предстоит нелегкий. Много
опасностей может встретиться на пути.
Вы готовы к испытаниям?

Дети: Да!

Инструктор: В волшебную страну
гномов попасть не так-то просто. К тому
же, они не любят гостей и потому
прячутся. А живут они в маленькой
стране, которая спрятана в большой горе.
Но мы с вами дружные, сильные и

справимся со всеми трудностями. И
прямо сейчас мы отправляемся в путь!
Ходьба в колонне по одному.

Инструктор:

- идем, как гномы, - на полусогнутых
ногах, руки на коленях;
- идем, как великаны, - на носках, руки
вверху;
- впереди препятствия, перешагивайте
их - ходьба, высоко поднимая колено;
- осторожно, впереди болото,
перепрыгивайте с кочки на кочку -
прыжки влево-вправо с продвижением
вперед;
- впереди река, плывем - ходьба
широким шагом, с попеременными
круговыми движениями руками;
- дальше едем на лошадях - прямой
галоп, руки вместе, вытянуты вперед;
- пересаживаемся на машины, включаем
первую скорость - медленный бег,
вторую скорость - бег с ускорением,
третью скорость - быстрый бег;
- еще немного осталось - шагом марш!

Упражнение на дыхание.

Инструктор: Давайте разделимся
на три колонны и поищем вход в пещеру
- перестроение в колонну по три.

Инструктор: Над нами огромная
туча, начинается дождь. Вы дождя не
боитесь?

Дети: Нет!

Инструктор: Здорово! Тогда
давайте покажем дождю, что мы его не
боимся. А заодно немного разомнемся и
подготовимся к предстоящим
трудностям. *Общеразвивающие
упражнения*

1. «В путь!» И.п.: о.с., руки на поясе. Попеременный подъем/спуск с пятки на носок.

2. «Мы сильные!» И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-2: поочередно ставим руки на пояс; 3-4: поочередно ставим руки к плечам; 5: разводим руки в стороны; 6: возвращаем руки к плечам, зажав пальцы в кулаки; Возвращаемся в и.п. Повторить 4-5 раз.

3. «Разгоним страхи и темноту!» И.п.: ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны и согнуты в локтях. Повороты в стороны. Повторить 6-8 раз в каждую сторону.

4. «Поищем гномов!» И.п.: о.с., руки опущены. Выпад вправо, приложить руку ко лбу. Вернуться в и.п. То же влево. Повторить 4-5 раз в каждую сторону.

5. «Спускаемся в тоннель!» И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1-3: пружинистые приседания, вытянув руки вперед; 4: вернуться в и.п. Повторить 6-8 раз.

6. «Помоги другу!» И.п.: дети садятся на пол парами, лицом друг к другу, соединив стопы и взявшись за руки. Наклоны вперед-назад. Дети по очереди тянут друг друга за руки. Повторить 6-8 раз в каждую сторону.

7. «Лифт» И.п.: стоя, ноги скрещены, руки опущены. Сесть на пол по-турецки, руки положить на колени. Встать, не касаясь руками пола. Повторить 6 раз.

8. «Путешествие в вагонетках» И.п.: сидя на полу, руки согнуты в локтях. Передвигаться вперед на ягодицах, не касаясь руками пола. То же, двигаясь

назад. Повторить 5-6 раз в каждую сторону.

9. «Мы справимся!» (серия различных прыжков в сочетании с ходьбой) И.п.: о.с., руки опущены: ноги врозь-вместе, руки сгибать-разгибать в локтях, пальцы зажаты в кулаки; прыжки на двух ногах из стороны в сторону; прыжки на двух ногах с хлопками над головой.

Ходьба в колонне по одному. Бег с закрытыми глазами. Спокойная ходьба.

Инструктор: Ребята, впереди туман. Давайте его раздуем – *упражнение на дыхание (дети, приложив руки ко рту, дуют влево/вправо).*

Ну что ж, мои маленькие путешественники, мы уже подошли к горе, в которой живут гномы. Но попасть в страну гномов могут только люди такого же маленького роста, как они. Но это не беда. У меня есть волшебный колокольчик, который поможет вам стать такого же маленького роста, как и гномы. Для этого нужно подпрыгнуть и коснуться колокольчика, чтобы он прозвонил (*дети бегают с прыжком до колокольчика*).

Вот вы и стали такими же маленькими, как гномы. Теперь вы сумеете пройти в пещеру. В пещере вас ждут опасные лабиринты, каменистые дороги (доска с пуговицами), ущелья, где надо будет прыгать с камня на камень (коврики массажные). А еще гномы не любят лентяев. В своей стране они все время трудятся, добывают драгоценные камни и переносят их в мешочках в таинственную пещеру. А она

за это дарит им здоровье. Давайте же и мы, как настоящие гномы, пройдем по опасным дорогам волшебной горной страны и поможем добыть драгоценные камни. Может быть, таинственная пещера и нам здоровье подарит. Тогда мы станем крепкими и здоровыми.

Дети проходят все этапы поточным методом.

- пролезание в обручи, скрепленные между собой, боком с продвижением вперед;

- перепрыгивание с коврика на коврик на двух ногах;

- ходьба по массажной дорожке с мешочком на голове;

- ходьба по канату, положенному на пол, боком приставным шагом

Инструктор: Ребята, я хотела еще что-то рассказать вам о гномах. Они очень загадочный народ. У них есть волшебные палочки, которыми они рисуют. Но рисуют они не руками, а ногами. Хотите попробовать рисовать волшебными палочками так, как рисуют гномы? Давайте оставим гномикам свои рисунки на память.

(дети рисуют различные узоры ногами по полу)

Инструктор: А теперь, когда мы смело прошли горными тропами, помогли добыть драгоценные камни, научились рисовать волшебными палочками ногами, самое время поиграть.

Игры-эстафеты

1. «Освети дорогу другу»

Для игры понадобятся: 2 фонарика гномов, 4 конуса.

Правила: разбиться на пары, добежать до корзины, вдвоем неся мяч. Вернуться, передать мяч следующей паре. Команда, первая справившаяся с заданием, побеждает.

2. «Наполни сундук сокровищами»

Для игры понадобятся: 3 корзины, маленькие мячики по числу детей.

Правила: добежать до корзины, взять 1 мячик и отнести его в свою корзину. Команда, первая справившаяся с заданием, побеждает.

3. «Гонки на шарах»

Для игры понадобятся: 2 больших мяча с ручками, 4 конуса.

Правила: допрыгать на мяче до конуса, вернуться назад. Команда первой справившаяся с заданием побеждает.

Инструктор: Ну вот, наше волшебное путешествие подошло к концу. Вы были сильными и ловкими, быстрыми и внимательными. И давайте за все это поблагодарим наши организмы!

Релаксация и самомассаж

1. Давайте скажем спасибо нашим глазкам, ведь они внимательно смотрели, были зоркими (дети гладят себя по лицу, говорят спасибо).

2. Как вы думаете, кроме глаз нам кто-то еще помогал? Наши ушки. Они внимательно слушали задания и команды. Давайте сделаем им небольшой массаж (дети массируют мочки ушей, говорят спасибо).

3. Кому мы еще скажем спасибо? (Нашим носикам, ведь они помогали нам дышать - спасибо.)

4. А кто помогал нам быстро бегать? (Наши ноги. Поглаживают ноги, говорят спасибо).

5. Кто помог переносить сокровища гномов? (Наши руки. Поглаживают руки, говорят спасибо.)

6. А сами вы старались? Тогда поблагодарите себя, погладьте по голове, скажите себе спасибо.

Инструктор: Ребята, а теперь закройте глаза, послушайте музыку и немного отдохните,
Дети закрывают глаза, звучит спокойная музыка. Инструктор ставит в середину круга корзину с апельсинами.

Представьте, как волшебные силы здоровья вливаются в ваши тела, какими сильными становятся ваши руки, ноги, каким ровным становится ваше дыхание. Послушайте, как ровно бьется ваше сердце.

Инструктор: Откройте глаза! Посмотрите, волшебная пещера подарила нам с вами витамины – оранжевые апельсины! Давайте скажем пещере спасибо!

Дети говорят спасибо.

Инструктор: А сейчас я превращу вас из гномов обратно в детей.

Инструктор дотрагивается до голов детей волшебной палочкой.

Инструктор: Ну вот, мы отдохнули, расслабились. А ведь впереди еще обратный путь. Посмотрим, такие же вы внимательные и быстрые, как и прежде? Как только я досчитаю до

трех, нужно будет быстро встать на ноги и построиться в колонну по одному.

Инструктор считает, дети выстраиваются в колонну по одному у входа.

Инструктор: Мы отправлялись с вами в путешествие, чтобы узнать секреты здоровья. А теперь скажите мне, ребята, в чем же секрет здоровья гномов?
Ответы детей (в том, что они занимаются спортом, трудятся, едят вкусные и полезные витамины...).

Инструктор: Если будем мы стараться, спортом будем заниматься, Будем сильными, тогда...

Дети: Со здоровьем подружиться не составит нам труда!

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ, КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР ВЗАИМОСВЯЗИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

**Инструктор по физической
культуре
Гибадуллина О.А.**



Человечество на протяжении своего существования искало пути укрепления и продления активной жизни. А ведь с давних времен хорошо известен универсальный и абсолютно надежный способ укрепления здоровья и увеличения долголетия - физическая культура, способ, требующий не дорогостоящих лекарственных препаратов и технических приспособлений, а только воли и некоторых усилий над собой. Но и эти небольшие «жертвы» нужны лишь на первых порах, а затем преодоление физической нагрузки приносит совершенно необычное чувство мышечной радости, ощущение свежести, бодрости, оздоровления. Оно становится необходимым, потому что победа над собственной физической бездеятельностью или просто ленью

всегда воспринимается как успех, обогащает жизнь и закаляет волю.

В современном обществе, где тяжелый физический труд в течение короткого, с точки зрения развития человечества, периода времени оказался вытесненным машинами и автоматами, человека подстерегает опасность – гипокинезия (вынужденное уменьшение объема произвольных движений вследствие характера трудовой деятельности; малая подвижность, недостаточная двигательная активность человека).

Значение двигательной активности в жизнедеятельности людей играет важную роль. Некоторые исследователи утверждают, что в наше время физическая нагрузка уменьшилась в 100 раз - по сравнению с предыдущими столетиями.

Особенно тревожно обстоит с этим дело у наших детей. Например, ожирением страдает каждый десятый ребёнок. Для того, чтобы дети росли здоровыми необходимо правильное



физическое воспитание, а также соблюдение здорового образа жизни.

Так называемые «болезни цивилизации» можно предупреждать и даже излечивать с помощью двигательной активности.

Большое значение физических нагрузок заключается в том, что они повышают устойчивость организма к целому ряду различных неблагоприятных факторов. Например, таких как пониженное атмосферное давление, перегревание, электро - магнитные излучения, стрессы и др.

Как показывает практика, дети с повышенным двигательным режимом, то есть активно занимающиеся физической культурой и спортом, лучше своих сверстников успевают в общеобразовательной школе. Кроме того, у школьников, активно занимающихся физическими упражнениями, повышается устойчивость к простудным заболеваниям.

Таким образом, повышение двигательной активности неразрывно связано с оздоровительным и профилактическим эффектом массовой физической культуры, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ.