

**Спецвыпуск!**  
Журнал для всей семьи

# ИСТОРИИ ДЛЯ ЗДОРОВЯЧКОВ

**3+**



Апрель/2017



*Я, Педер Марина Владимировна  
и мои помощники - Смешарики,  
рады приветствовать вас,  
на страницах журнала  
«Истории для здоровячков»!*

*Данное пособие разработано для  
родителей и их детей от 3 лет.  
В журнале вы найдете  
интересные статьи и факты о  
развитии ребенка, полезные  
советы и рекомендации о  
сохранении и укреплении здоровья  
детей в семье, а также  
увлекательные задания и  
упражнения для ваших малышей,  
направленные на формирование  
представлений о здоровом образе  
жизни!*



*Приятного времяпрепровождения  
Вам и вашим детям!*



# Содержание



Пояснительная записка.....	Стр.3-4
«Опросник «ЗОЖ в нашей семье».....	Стр. 5
«Зачем быть здоровым?».....	Стр. 6
«Семья- как первоприемник здорового образа жизни ребёнку»	Стр. 7
«Питаемся правильно!.....	Стр. 8
«Водные процедуры дома как способ закаливания».....	Стр. 9
«Острое зрение».....	Стр. 10
«Движение –это жизнь».....	Стр. 11
«Профилактика плоскостопия» .....	Стр. 12
«Правильная осанка».....	Стр. 13
«Семейные заповеди ЗОЖ».....	Стр. 14
Шпаргалка для родителей	Стр. 15
«Что должен знать и уметь ребенок 3-7 лет о здоровье и о ЗОЖ? .....	
Весёлые задания и упражнения для детей .....	Стр. 16 -25



## Дорогие родители!

Я думаю, что каждый из вас желает видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но далеко не каждый знает о том, как сделать так, чтобы дети жили в ладу с собой, с окружающим миром и людьми. А между тем секрет этой гармонии прост — здоровый образ жизни.

В связи с этим, государство и Министерство РФ выдвигает ряд требований к физическому развитию детей дошкольного возраста, которые предписаны в "Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования" пункте 2.6, главе II и гласят, что данная область образования должна быть направлена на укрепление и охрану здоровья детей; формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков; сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; воспитание культурно-гигиенических навыков; развитие физических качеств, а также на формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Но для реализации выше перечисленных требований необходимо для начала выявить уровень приемственности, а также значимости процесса укрепления здоровья и формирования простейших представлений о здоровом образе жизни именно в вашей семье. Для этого я предлагаю вам пройти опросник на тему «ЗОЖ в нашей семье».





## «Опросник «ЗОЖ в нашей семье»»

1. Часто ли болеет Ваш ребёнок? (3б. совсем не болеет, 2б. редко болеет, 1б. часто болеет)

2. На что, на Ваш взгляд, должны обращать родители особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребёнка? (5б. соблюдение режима, 1б. полноценный сон, 1б. достаточное пребывание на свежем воздухе, 2б. здоровая гигиеническая среда, 2б. благоприятная психологическая атмосфера, 3б. физические занятия, 1б. закаливающие мероприятия.)

3. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребёнка? (1б. облегчённая форма одежды на прогулке, 2б. обливание ног водой контрастной температуры/хождение босиком, 5б. прогулка в любую погоду, комплексные меры)

4. Знаете ли Вы, как укреплять здоровье ребёнка? (3б. да, 2б. частично, 1б. нет)

5. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом? (3б. часто, 2б. очень редко, 0б. не занимается)

6. Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни? (2б. Из общения, специальных книг и средств информации, 3б. из опыта личного/ старшего поколения, 1б. особо не вникал(а))

7. Вы прививаете здоровый образ жизни своим детям? (3б. да, 1б. затрудняюсь ответить, 0б. нет)

8. Если прививаете, то каким образом? (1б. с помощью бесед, 5б. личным примером/совместно, 1б. не прививаю)

<b>Результаты опросника:</b>		
<b>25-30 б.</b>	<b>15-25б.</b>	<b>6-15 б.</b>
<b>Вы достаточно осведомлены в вопросах о здоровом образе жизни. Вы понимаете значимость и важность привития ребенку с ранних лет основ здоровья. Так держать!</b>	<b>Ваши представления о ЗОЖ на данный момент невысокого уровня. У вас имеются объективные знания, но возможно без практического характера. Давайте развиваться и стараться вместе!</b>	<b>Не отчаивайтесь! Вы сделали правильный выбор в пользу данного пособия, оно поможет вам, а также даст возможность переосмыслить и вникнуть в сущность и значимость ЗОЖ для вас и вашего малыша! Просто нужно этого пожелать!</b>



## «Зачем быть здоровым?»

**Человек** – высшее творение природы, это самый совершенный и сложный организм. Любой стране в мире нужны люди, как личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. В современном обществе, в 21 веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребёнку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребёнка стала занимать во всём мире приоритетные позиции. **Но что такое здоровье?** По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В природе все живое рождается слабым, а потом крепнет. И только у человека часто бывает все наоборот. Рождаясь здоровым, он все больше более, слабеет, подвергаясь вредным влиянием социума. На первый взгляд наши дети здоровы и нет причин волноваться. Но по данным обследований, только 5-7% детей рождаются здоровыми, 2-3% имеют I группу здоровья.

**Поэтому, важно помнить, что уже в дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка**, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. **Человек, как природная сущность, наделенная разумом, может воздействовать на свое здоровье с помощью специальных мероприятий.** Но без знания механизмов этого воздействия сделать все правильно очень трудно. У каждого человека свои жизненные условия, свои особенности организма. Поэтому и здоровый образ жизни будет индивидуальным. Что взять в свой образ жизни, решает каждый лично для себя. Но, вы как родители должны и обязаны помнить, о том, что здоровье ребенка во многом зависит от окружающих его взрослых, от того, какую среду проживания они ему обеспечат, какой пример здорового образа жизни продемонстрируют. **Родители – вы в ответе за всестороннее гармоничное развитие и формирование здоровья, здорового образа жизни, а также привитие полезных привычек у вашего любимого малыша!**



## «Семья- как первоприемник здорового образа жизни ребёнку»

Не случайно в народе говорят: «**Здоровая семья – здоровая нация**». Одним из главных факторов процветания страны является здоровая семья с преемственным соблюдением здорового образа жизни. Что же такое здоровая семья? **Здоровая семья** – это семья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат, духовная культура. Наше здоровье и здоровье наших деток начинается с семьи. Каждому человеку хотелось бы быть здоровым, а все родители желают, чтобы их дети не болели.

**Сегодня семье отводится главенствующая роль в формировании здорового образа жизни.** Семья – это основное звено, где должны формироваться полезные привычки и отвергаются вредные. В целом, здоровый образ жизни является тем ритмом существования, который помогает предупредить разного рода болезни и укрепить здоровье. Каждый родитель, любящий своего ребенка, заботится о его самочувствии, правильном физическом и умственном развитии, и о здоровье в целом. И именно взрослые несут ответственность за формирование здорового образа жизни в семье и у ребенка навыков правильного отношения к собственному здоровью, а также умения заботиться о собственном теле. Как показывает практика, рост детской заболеваемости напрямую зависит от социального образа жизни. Поэтому **важно сберечь ребенка от вредного влияния социума**, от негативного опыта созерцания ребенка вредных привычек, а также необходимо создавать его организму условия для повышения работоспособности и иммунитета. Так же для формирования здоровой личности в семье крайне важно **проводить свободное время в общении друг с другом**. Так в выходные всей семьей можно запланировать поход на стадион, в бассейн либо тренажерный зал, отправиться в лес или к реке, устроить лыжную прогулку или выбраться на каток. Даже **трудовая деятельность**, которая не может быть особенно интересной, при семейном выполнении становится совершенно не скучной и помогает сформировать здоровые отношения внутри семьи.

Формирование здорового образа жизни в семье помогает не только сделать тело здоровым и сильным. Поэтому решение проблемы оздоровления всех без исключения членов семьи возможно лишь при соблюдении единой программы, а также не менее важно сформированное представление, о том, что уже с раннего возраста в семье должны применяться и активно внедряться понятия о режиме дня, правильном питании и закаливании, а также должна формироваться привычка к движению. О данных компонентах ЗОЖ и об их правильной организации дома в семье, вы можете узнать на следующий страницах журнала.





## «Питаемся правильно!»

Питаться по режиму – выработайте у ребенка привычку есть в строго определенные часы;

Для приготовления пищи используйте только натуральные продукты, не содержащие консервантов, синтетических добавок;

Важно, чтобы питание было хорошо сбалансировано: в пище должно быть достаточное количество белков, жиров и углеводов;

Аппетит ребенка зачастую зависит от внешнего вида еды. Малыш будет есть с большим удовольствием, если Вы творчески оформите блюдо, создавая из продуктов какие-либо узнаваемые им фигурки;

Включайте в рацион питания ребенка богатые витаминами и минеральными веществами продукты, особенно в весенний период.

Витамин А:		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1:		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин В2:		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
Витамин С:		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
Витамин Д:		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
Витамин Е:		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
Витамин F:		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
Витамин Н:		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
Витамин К:		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица





## «Водные процедуры дома как способ закаливания»

Существуют принципы закаливания:

- Лучше всего ежедневные занятия, которые проходят в одно и то же время суток.
- Постепенное увеличение нагрузки, поэтапный переход к более сильным формам закаливания позволяют увереннее достигать желаемого результата.
- Сила воздействия должна быть выше обычного воздействия.
- Использование разных факторов природы (солнце, воздух, вода, земля).
- Закаливание должно проходить на фоне положительных эмоций.
- Соответствие возрастным и физиологическим возможностям.
- Все закаливающие мероприятия должны проводиться в комплексе, так как они между собой взаимосвязаны.

### «Холодный тазик»

Налейте в таз холодную воду с температурой не выше +12С и облейте ступни ребенка, стоящего в ванне. Попросите ребенка потопать ножками, пока стекает вода. Отверстие для стока воды должно быть открытым. Промокните ноги полотенцем. В первый день продолжительность ходьбы - 1 минута, ежедневно добавляйте по 1 минуте, доводя до 5 мин. Помните! Лучше проводить закаливание в течение 1 мин в хорошем настроении ребенка, чем 5 мин с капризами.

### «Холодное полотенце»

Если ребенку не нравится обливание холодной водой, постелите в ванне полотенце, смоченное холодной водой (тем 12 С) Попросите ребенка потопать ножками (не стоять!) на нем в течение 1 мин (утром и на ночь). Вытрите ребенку ноги, не растирая, а промокая полотенцем.

### «Контрастный душ»

Ребенок вечером купается в ванне. Пусть он согреется в теплой воде. А потом скажите ему: "Давай мы с тобой устроим холодный дождик или побегаем по лужам". Вы открываете холодную воду, и ребенок подставляет воде свои пяточки и ладошки.



**Велика роль закаливания  
в профилактике простудных  
заболеваний**



## «Острое зрение»

*Предлагаем специальный комплекс упражнений для глаз, который при регулярном выполнении может стать хорошей тренировкой и профилактикой для сохранения зрения. Упражнения лучше проводить в игровой форме, с любимыми игрушками ребёнка, передвигая их вправо, влево, вверх, вниз.*

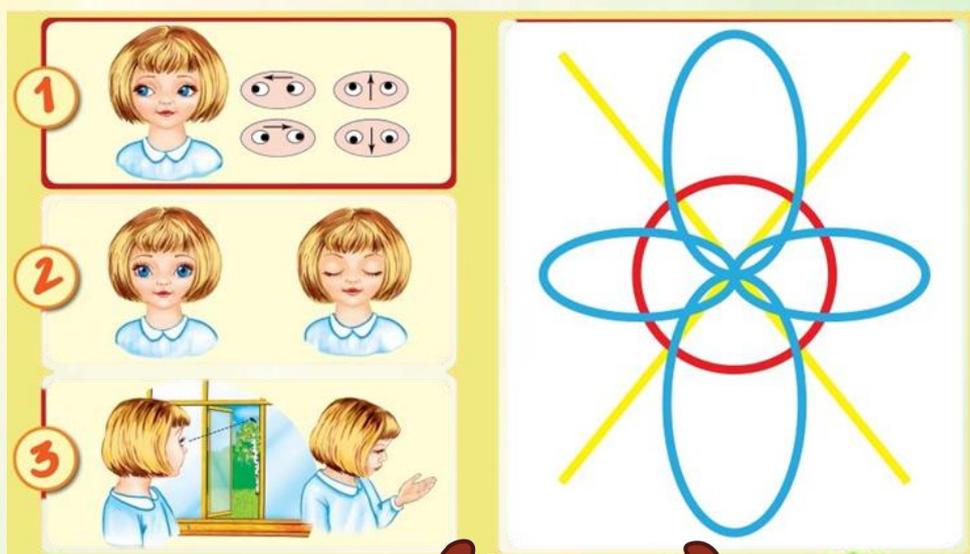
*Упражнения выполняются сидя, голова неподвижна, поза удобная, с максимальной амплитудой движения глаз.*

### Жмурки.

Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотрев вдаль, на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Близко-далеко. Посмотреть на переносицу и задержать взгляд на счет 1-4. До усталости глаза доводить нельзя. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Лево-право. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4. Затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз.



## «Движение- это жизнь!»

- ❖ Внимательно следим за поведением ребенка. При этом необходимо ориентироваться на состояние ребенка. Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности, расторможенность являются сигналом перегрузок.
- ❖ При первых признаках этих проявлений следует прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения. При первой возможности дать ребенку возможность отдохнуть. Лучший отдых – двигательная активность на свежем воздухе.
- ❖ Внимание! Даже превышение эмоционально положительных нагрузок: увлекательные игры, радостное общение может привести к перегрузкам и, как следствие, к неблагоприятным результатам. Если мы, взрослые, вовремя не примем меры и не прекратим или не снизим нагрузки на ребенка, за этим состоянием может последовать истощение, недомогание, истерика, а затем и болезнь.



- ❖ Задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребенка. Лучшая среда для этого – детская площадка, парк, т. к. они сочетают два важных условия для двигательной активности – пространство и свежий воздух.
- ❖ Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер. Они способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить.
- ❖ Главное, чтобы выбранный вид физической культуры нравился ребенку.



## Профилактика плоскостопия

Окончательно стопа формируется у ребенка к 7-8 годам. Плоскостопие считается одним из самых распространенных заболеваний у детей. Но родители часто не воспринимают это заболевание в серьез и это неправильная позиция.

- ❑ Обувь у ребенка должна быть сделана из *натуральных материалов*, внутри с твердым *супинатором*, поднимающий внутренний край стопы.
- ❑ Подошва детской обуви должны быть гибкой и иметь *каблук (5-10 мм)*, искусственно поднимающий свод стопы, защищающий пятку от ушибов
- ❑ Обувь должны соответствовать форме и размеру стопы, была *удобной при носке* и не мешала естественному развитию ноги, не сдавливала стопу, нарушая кровообращение и вызывая потертости.
- ❑ По весу должны быть максимально *легкой*, достаточно жесткой, с хорошим задником.
- ❑ Помните, длина следа должна быть *больше стопы* в носочной части, припуск в 10 мм.

*При определении размера обуви ребенка руководствуйтесь длиной стопы, которая определяется расстоянием между наиболее выступающей точкой пятки и концом самого длинного пальца (первого или второго).*

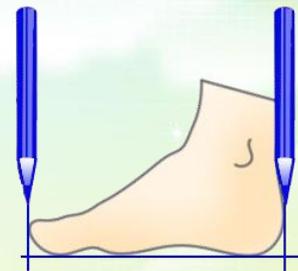
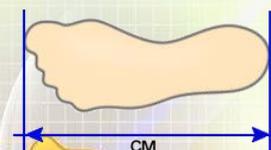


Рис. 1



Рис. 2



# ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

## ХОДИТЕ ПРАВИЛЬНО



- голову держите прямо и высоко;
- начинайте движение от бедра, а не от колена;
- делайте шаги не слишком широкие, но и не маленькие;
- идите свободным шагом.



## СИДИТЕ ПРАВИЛЬНО

- сидите прямо, без напряжения;
- упирайтесь ступнями в пол;
- наклоните голову чуть вперед;
- руки держите свободно, не напрягайтесь;
- можно опереться на спинку стула.

## СТОЙТЕ ПРАВИЛЬНО

- выпрямите спину;
- расправьте плечи;
- поднимите голову;
- опирайтесь на обе ноги;
- равномерно распределите вес на обе ноги.





## «Семейные заповеди

### здорового образа жизни»

1. Личный пример по ЗОЖ – лучше всякой морали
2. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.
3. Соблюдайте режим дня.
4. Любите своего ребёнка, он – ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребёнка следует не менее четырёх раз в день, а лучше – 8 раз.
6. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
8. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух, вода.
9. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
10. Лучший вид отдыха – прогулка с семьёй на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребёнка – совместная игра с родителями.

«Я введу тебя мой маленький друг в мир того, каким надо быть, чтобы быть Человеком - Умным, Красивым и Здоровым»  
(Эммануил Кант)





«Что должен знать и уметь ребенок 3-7 лет о здоровье и о ЗОЖ?»

1. Познай себя

- знать части своего тела: голова, туловище, руки, ноги. На голове есть лицо, волосы, уши. На лице – глаза, нос, рот. Они нужны, чтобы видеть, нюхать, есть, пить, говорить. На руках есть пальцы. Они держат ложку, хлеб, карандаш, выполняют много разных действий.
- мы похожи между собой и отличаемся друг от друга. Знать, чем хорош каждый ребенок в группе. Заботиться об органах чувств (глаза, уши, нос, рот, кожа), оберегать их от травм, беречь.

2. Питание

- учиться есть не спеша, пищу пережевывать тщательно, не держать долго во рту, по окончании собрать все, что уронил на стол, в тарелку.

3. Личная гигиена

- слышать свое тело, понимать, что ему хочется (пить, есть, спать, в туалет). Своевременно сообщать о своих естественных потребностях.
- ухаживать за своим телом (полоскать рот, чистить зубы, мыть руки после загрязнения, умываться утром и вечером, причесывать волосы). Пользоваться только своими туалетными принадлежностями.

4. Общественная гигиена

- знать и выполнять правила общественной гигиены: при кашле, чихании прикрывать свой рот платочком или ладошкой, чтобы капли слюды не попали на других.
- не сорить в помещении и на улице, отходы собирать и выбрасывать в урну.
- учиться вытирать ноги при выходе в помещение, переобуваться, соблюдать чистоту.

5. Профилактика заболеваний

- знать о пользе закаливания, владеть приемами закаливания: обливание частей прохладной водой, облегченная одежда, хождение босиком, по желанию в помещении и по земле.
- уметь успокоиться и пожалеть другого ребенка (обнять, погладить по голове, дать игрушку, угостить вкусеньким).
- при плохом самочувствии попросить помощи у взрослого, сказать, что у тебя плохого, где болит.

6. Помоги себе и другим

- узнавать по выражению лица настроение другого, хорошо ему или плохо. Чаще смотреть на других детей.
- помогать друг другу при самообслуживании (одеваться, раздеваться).

