

## **А может быть, мы ищем здоровье не там, где следует?**

(слайд №1)

Все мы учились в школе, в институте, где изучали большое количество предметов: нужных и ненужных. Затем в процессе жизни мы приобрели огромное количество знаний, опять-таки: нужных и ненужных. Но, к сожалению, мы никогда не изучали самого главного предмета в нашей жизни - "Как сохранить здоровье и продлить свою жизнь". За незнание этого предмета человек расплачивается самым ценным, что у него есть - временем.

Всемирная организация здравоохранения утверждает, что экология влияет на здоровье человека на 20%, наследственность - на 10%, медицина также - на 10%, а образ жизни на 60%. Возможно, Вы удивитесь тому, что здоровье человека зависит от медицины и здравоохранения лишь на 10%, но это действительно так, ведь абсолютное большинство врачей являются профессионалами в области болезней, а не здоровья и здорового образа жизни.

### **Что такое здоровье?**

(слайд №2)

Здоровье - это не просто отсутствие болезни. Здоровье - это такое состояние, когда в человеке присутствует обилие жизненных сил, переполняющих наше тело, мозг и душу чувством радости жизни, высоким уровнем энергии, равновесием эмоций, остротой и ясностью ума. А теперь спросите себя: "Как давно Вы это ощущали? Как долго длится у Вас такое состояние?"

### **Для начала рассмотрим, какая разница между больным человеком и здоровым:**

Современные ученые склонны делить человечество по состоянию здоровья на 3 неравных группы:

(слайд №3)

#### **1) Команда "здоровых, активных и довольных жизнью".**

Есть такая точка зрения, которая, возможно, и не нова для Вас, что здоровый человек - это не просто человек без медицинского диагноза, а человек, который находится в прекрасной физической, интеллектуальной и эмоциональной форме, бодрый, с избытком "жизненной энергии", позитивным отношением к жизни, удовлетворенный своим состоянием, добивающийся своих целей в жизни. Чтобы сохранять такое состояние, надо ежедневно заботиться о себе, укрепляя, поддерживая свое здоровье, и прилагая определенные усилия для этого.

(слайд №4)

#### **2) Команда "еще не больных, но уже и нездоровых" (условно здоровые).**

Человек без конкретных хронических болезней, но отягощенный постоянной усталостью с перепадами настроения, плохой работоспособностью, пессимизмом и дефицитом жизненных сил. Он не может называться здоровым, так как он балансирует между состоянием истощения своих запасов энергии и явной болезнью. Сегодня, данная группа является самой многочисленной и составляет порядка 80%.

К сожалению, гораздо проще выпить таблетку "от головы" и подавить боль, чем полностью поменять свои взгляды и привычки, устраняя причину

нездоровья, а не следствие. Но проще - не значит лучше! Гораздо выгоднее, для сохранения полноценной жизни, начать планомерно сохранять и накапливать свое здоровье на протяжении всей жизни, как счет в банке! Если Вы находитесь на этой ступеньке, то для того, чтобы вернуться к полному здоровью и не попасть в команду "уже больных", Вам необходимо задуматься уже сегодня и начать действовать прямо сейчас!

(слайд №5)

3) Команда "уже больных".

К сожалению, болезнь - это реальное состояние многих людей. Болезнь - это состояние организма, выраженное в нарушении его нормальной жизнедеятельности, продолжительности жизни, и его способности поддерживать свой гомеостаз (процесс саморегуляции). Исходом болезни могут быть: полное выздоровление, выздоровление с остаточными явлениями, стойкое изменение органов, иногда возникновение новых форм заболевания, смерть. Как правило, во время болезни люди испытывают различные дискомфортные состояния и боли, временно теряют работоспособность, тратят много сил и средств на выздоровление, при этом далеко не всегда у них получается вернуть свой организм в исходное состояние - состояние полного здоровья. Многие современные ученые уверены в том, что крайне нерационально таким образом использовать свои материальные и жизненные ресурсы.

Наша цель - постепенно переходить по ступенькам от болезни к здоровью, управляя своим самочувствием и прикладывая постоянные усилия для сохранения вкуса и радости жизни. Даже при наличии хронических заболеваний, человек вполне может ставить перед собой цель улучшить качество своей жизни, пополнить свой запас прочности и жить дольше, радостнее, полнокровнее! Такая цель и ставится, и достигается многими, и Вы можете изменить ход времени, отсчитывая свои годы в обратном направлении!

**Что нужно для сохранения и укрепления здоровья наших детей?**

(слайд №6)

В настоящее время большинство детей дошкольного возраста испытывают дефицит двигательной активности. Основные факторы здорового образа жизни детей

**Много свежести и воздуха!**

Как можно дольше нужно бывать на свежем воздухе. В любую погоду максимальное количество времени нужно уделять прогулкам на улице. Гулять лучше по озеленённым паркам и скверам, избегая загазованных улиц.

**Жизнь в движении!**

Двигательную активность ребёнку нужно максимально обеспечить главным образом во время прогулки. Ребёнок может не только сидеть и лежать в коляске, но и больше двигаться: залезать на горки и турники, ползать по расстеленному одеялу, ходить. Спорт – это источник крепкого здоровья и

правильного развития ребёнка, ведь занятия положительно влияют как на его физическое, так и на эмоциональное состояние. Спорт также является неотъемлемой частью здорового образа жизни детей. Отдавать ребёнка в какую-либо секцию лучше в возрасте от шести лет, когда он уже понимает, нравятся ему эти занятия или нет.

Важно правильно выбрать спортивную секцию для ребёнка, ведь то, чем он занимается, должно быть интересно и полезно. К примеру, занятия танцами и гимнастикой развивают все группы мышц, координацию, гибкость, растяжку. Катание на коньках улучшает сопротивляемость организма и хорошо подойдёт для детей с заболеваниями бронхов и лёгких. Занятия водным видом спорта развивают дыхательную систему, укрепляют нервную систему и закаляют ребёнка. Лыжный спорт подойдёт детям, которые часто простужаются, ведь он развивает силу, координацию и выносливость, улучшает работу сердца и сосудов, тренируют все группы мышц. Боевые искусства научат постоять за себя, закалят характер и сделают ребёнка психологически сильнее.

### **Меньше одежды для ребёнка**

Перегрев гораздо опаснее, чем переохлаждение, поэтому чрезмерного укутывания лучше избегать.

На ребёнке должно быть такое же количество слоёв одежды, как на взрослом человеке, а если есть сомнения, можно добавить ещё один слой – этот простой принцип нужно взять себе на вооружение. Когда ребёнок находится дома, лучше держать его чаще голым или только в распашонке. Дети дышат кожей, поэтому многие малыши сами стараются стащить с себя одежду, едва этому научившись. Как только малыш начинает ходить, врачи-ортопеды советуют ему первое время носить ортопедические ботинки с твёрдой подошвой, чтобы правильно формировалась стопа. Но если стопа уже сформирована, то хождение босиком по полу нужно всячески поощрять. Обувь и одежду лучше приобретать из натуральных тканей – льна, шерсти, кожи, хлопка и био-хлопка, ведь такие ткани позволяют дышать коже. Натуральная одежда согревает в холод и охлаждает в жару.

### **Здоровое питание важный фактор здорового образа жизни детей**

Идеальный вариант – это овощи, приготовленные на пару или в аэрогриле со своего огорода или огорода людей, которые гарантированно не используют химические удобрения. Так малыш получит максимальное количество пользы и витаминов. В идеале между приготовлением и принятием пищи должно пройти не более двух-трех часов.

### **Закаливание ребёнка**

Закаливание укрепить иммунитет и повысить устойчивость организма к перепаду температур поможет закаливание водой.

Наиболее безопасный вид закаливания – это закаливание воздухом.

Обливания, обтирания и душ – самые распространённые виды закаливания в домашних условиях. Температура воды в начале закаливания должна быть не ниже 34-35 градусов и через 6 – 7 дней регулярных процедур температуру

можно снизить на 2 градуса, постепенно доведя её до 22 – 24 градусов. Купание в открытых водоёмах – также полезный вид закаливания. А в тёплый солнечный день можно просто поплескаться в тазике с водой, поиграть с игрушками и корабликами. Основные принципы закаливания – это систематичность, а также постепенное последовательное увеличение дозировки закаливающих процедур.

### **Семья – это пространство любви**

Царящая в семье психологическая атмосфера влияет не только на эмоциональное состояние, но и на здоровье ребёнка в целом.

Отрицательные эмоции, которые постоянно переживает ребёнок, обязательно приведут его стрессу, а затем – к болезням. Наука психосоматика нам убедительно доказывает, что основными причинами многих заболеваний являются многочисленные стрессы, неурядицы в семье и переутомление. Нужно окружить ребёнка любовью, одобрением и пониманием, ведь они как солнечный свет и воздух требуются для здоровья маленького человечка. Как говорится, здоровый дух в здоровом теле. И наоборот: здоровое тело обеспечит здоровый дух. Укрепляйте дух вашего малыша добрыми словами, ласками, уютом и теплом.

### **Положительные эмоции, мысли и смех**

Если постоянно думать и говорить о том, что ребёнок часто болеет и не здоров, то можно, оказывается, притянуть к себе неприятности.

Нужно стремиться чаще произносить позитивно заряженные фразы: «Я и мой малыш совершенно здоровы!»

Остановимся на двух самых главных аспектах физического развития детей.

#### **1. Закаливание:**

(слайд №7)

##### **Виды закаливания**

Закаливание организма можно разделить на несколько видов в зависимости от проводимых процедур:

- **Аэротерапия – закаливание воздухом.** Данный вид закаливания включает в себя воздушные ванны и долгие прогулки на свежем воздухе.
- **Гелиотерапия – закаливание солнцем, воздействие на организм солнечным светом и теплом.** Закаливание солнцем повышает устойчивость нервной системы, ускоряет обменные процессы организма, повышает сопротивляемость организма, улучшает кровообращение, улучшает работу мышечной системы, имеет тонизирующее воздействие почти на все функции организма. Закаливание солнцем может не только принести пользу, но и оказать очень большой вред, поэтому к этому виду закаливания нужно относиться очень ответственно и соблюдать все правила закаливания солнцем. Ни в коем случае нельзя допускать ожогов, перегрева и тепловых ударов. Неправильное закаливание солнцем может привести к тяжелым заболеваниям. Закаливание солнцем должно происходить постепенно и учитывать возраст, состояние здоровья человека, климатические условия и другие факторы.

- **Ходжение босиком.** Этот вид закаливания полезен и детям и взрослым. На стопах человека находится большое количество биологически активных точек, которые при хождении босиком стимулируются и помогают нормализовать работу многих органов и систем организма. Ходжение босиком повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, повышает иммунитет. Этот вид закаливания является хорошей профилактикой очень многих заболеваний.
- **Закаливание водой.** Закаливание водой – это очень полезная для организма человека процедура. При водном закаливании циркуляция крови в организме происходит интенсивней, принося органам и системам организма дополнительный кислород и питательные вещества. Закаливание водой можно разделить на несколько видов:  
**Обтирание.** Обтирание является самой нежной и щадящей из всех закаливающих процедур водой. Обтирание можно применять с самого раннего детского возраста. Обтирание можно проводить губкой, рукой или полотенцем, смоченными в воде. Сначала обтирают верхнюю часть тела, затем растирают ее сухим полотенцем, а потом обтирают нижнюю часть тела и тоже растирают сухим полотенцем.
- **Обливание.** Обливание более эффективная по оказываемому влиянию процедура, чем обтирание. Обливание может быть общим, то есть всего тела и местным – обливание ног. После процедуры обливания необходимо растереть тело сухим полотенцем.
- **Душ.** Закаливание душем еще более эффективная процедура закаливания, чем обтирание и обливание. Вариантов закаливания душем два, это прохладный (холодный) душ и контрастный душ.
- **Лечебное купание и моржевание.** Этот вид закаливания водой с каждым годом становится все более популярным. Лечебное купание и моржевание прекрасно влияет на все органы и системы организма человека, улучшается работа сердца, легких, совершенствуется система терморегуляции. Этот вид закаливания предполагает строжайшее соблюдение всех правил для данного вида. Начинать моржевание необходимо после консультации с врачом.
- **Правила закаливания**
  1. Начинать закаливающие процедуры необходимо когда человек полностью здоров. Детям и людям, страдающим различными заболеваниями можно начинать закаливание с щадящих процедур и только после консультации с врачом.
  2. Необходимо соблюдать принцип постепенности. Это касается как температурного режима, так и временных рамок закаливающих процедур. При закаливании водой нужно начинать процедуры с воды комнатной температуры, постепенно понижая ее на 1-2 градуса. При закаливании солнцем также необходимо соблюдать принцип постепенности и начинать пребывание на солнце с нескольких минут, постепенно увеличивая время нахождения на солнце.
  3. Так же очень важно проводить закаливающие процедуры регулярно, без больших промежутков, в любую погоду и время года. Если все-таки так

получилось, что Вы на длительное время прерывали закаливание, то возобновлять его необходимо с более щадящих процедур.

4. Сочетайте закаливания с физическими упражнениями. Это гораздо повысит эффективность закаливающих процедур и благотворно повлияет на весь организм.
5. Закаливание должно приносить бодрость и радость. Если вы чувствуете недомогание после закаливающих процедур, то необходимо прекратить закаливание и обратиться к врачу.
6. При закаливании необходимо учитывать индивидуальные особенности человека, состояние здоровья, время года, природно-климатические условия и так далее.
7. Выполняя закаливающие процедуры необходимо проводить самоконтроль. Оценивайте общее самочувствие, пульс, кровяное давление, аппетит и другие показатели в зависимости от индивидуальных особенностей организма.
8. Помните что закаливание это одна из составляющих здорового образа жизни. Не забывайте уделять внимание своему питанию и другим аспектам своей жизни.

(слайд №8)

#### **Просмотр фотографий с мероприятиями:**

- Закаливающие процедуры в ДОУ
- Гимнастика после сна
- Дыхательная гимнастика после сна.

(слайд №8) *ДА - естественная биологическая потребность организма в движении*

#### ***Виды двигательной активности***

(слайд №9) - физическая культура

(слайд №10) - утренняя гимнастика

(слайд №11) - подвижные игры

(слайд №12) - музыкальные занятия

(слайд №13) - спортивные досуги

(слайд №14) - пальчиковая игра

(слайд №15) - самостоятельная двигательная активность.

(слайд №16)

- Ребёнок 3–7 лет должен двигаться в течении дня 5,5 - 6 часов
- Распределение ежедневной ДА в ДОУ (слайд №17)
- ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ (8.00 – 13.00)

1. Утренняя гимнастика

2. Занятия по физической культуре

3. Двигательная разминка во время большого перерыва между занятиями

4. Физкультминутка

5. Подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке

6. Самостоятельная двигательная деятельность детей на утренней прогулке

7. Самостоятельные игры в помещении и прочие движения в режиме дня

- Распределение ежедневной ДА (слайд №18)
- ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ (15.00 – 18.00)
  1. Пробежки по массажным дорожкам в сочетании с контрастными воздушными ваннами (гимнастика после дневного сна)
  2. Самостоятельная двигательная деятельность детей на вечерней прогулке
  3. Индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию ДА на вечерней прогулке
  4. Самостоятельные игры детей в помещении и прочие движения в режиме дня

**Вторая часть собрания: совместная двигательная деятельность детей и родителей.**

1. Музыкально-ритмическая гимнастика «Солнышко» под музыку
2. Физминутки «Три медведя», «Ветер дует нам в лицо...»
3. Пальчиковая игра «Топотушки», «Цветок»
4. Логоритмические упражнения «Правая рука – левая нога», «Ухо-нос», «Лезгинка»