

*ЖУРНАЛ ГБДОУ №105*

*№7*



**Здоровей-Ка!**

## **Дорогие читатели, уважаемые родители!**

Этот номер журнала выходит в преддверии **Всемирного Дня Здоровья – 7 апреля**. Этому событию мы посвящаем серию публикаций об основных факторах здоровья, из которых складывается понятие Здоровый образ жизни.

Надеемся, уважаемые родители, что Вас, мечтающих вырастить своих детей здоровыми, физически крепкими и подвижными, заинтересует информация, которую мы рады представить на страницах этого номера журнала.

Всемирный день здоровья – ежегодное событие Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Этот день отмечается с момента принятия Устава Всемирной организации здравоохранения 7 апреля 1948 года.

Основная цель Всемирного дня здоровья – влияние на общественное мнение и активизация дискуссии о значении здоровья в жизни современного человека, формировании здорового образа жизни.

**Здоровье – это та ценность, которой человека наделила природа.** Именно от наших с Вами, уважаемые читатели, усилий зависит физическое и моральное состояние, работоспособность наших питомцев и нас с Вами, а также возможность просто радоваться жизни.

По-прежнему, с предложениями, пожеланиями и вопросами можно обратиться в редакцию нашего журнала (методический кабинет) или к воспитателям Вашей группы.

Надеемся, что совместное сотрудничество и взаимодействие поможет решить множество проблем и ответить на вопросы, возникающие на пути к нашей с Вами общей цели – воспитанию полноценного и здорового ребёнка.

**В День здоровья хочется пожелать всем быть всегда в форме, питаться вкусными и полезными продуктами, не забывать о движении, хорошем настроении.**

**Спасибо за сотрудничество!**  
**Педагоги детского сада**


# Памятка для родителей по формированию правил здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста

Уважаемые родители!

В национальной доктрине образования в Российской Федерации на первый план выдвигается задача оздоровления детей, снижения их заболеваемости через формирование мотивации на здоровый образ жизни.

**Стратегия развития**

➔ «Мы с вами хорошо знаем, уважаемые коллеги, что именно в детстве закладывается отношение к своему здоровью, закладывается гораздо более важная вещь – образ поведения, который, в конечном счёте, определяет качество жизни и жизненного успеха каждого человека. Очевидно, что причин такой ситуации много. Это и социальные проблемы, и состояние здравоохранения, и положение дел в семьях»



*Поручение Президента Российской Федерации от 4 апреля 2013 года  
Пр-756, п. 1а*

Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны.

Занимая ведущее место в образовательном пространстве, проблема сохранения и укрепления здоровья воспитанников регламентируется новым Федеральным Государственным Образовательным Стандартом Дошкольного Образования, где огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения.

Решение этой задачи регламентируется целым пакетом нормативных документов: Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. № 273, указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ», а также другими документами.

В частности, в статье 44 ФЗ «Об образовании» № 273-ФЗ от 29.12.2012 определено:

п.1. Родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка.

п.2. Образовательные организации оказывают помощь родителям (законным представителям) несовершеннолетних обучающихся в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья, развитии индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений их развития.

**Формирование основ здорового образа жизни** – это целенаправленный процесс по обогащению знаний и представлений дошкольников о составляющих компонентах здорового образа жизни, развитию ценностного отношения к здоровью с опорой на активную деятельность по сохранению и укреплению здоровья.



Отсюда очевидно, что процесс формирования здоровья ребёнка в значительной степени зависит от образа жизни и здоровьесформирующей деятельности семьи. Вы, уважаемые родители, призваны стать нашими главными союзниками в этой работе. Мы рассчитываем на вашу активную семейную позицию в области сохранения и укрепления здоровья детей.

**Здоровый образ жизни семьи призван играть охранительную и организующую роль в жизни ребёнка, создавать обстановку для эффективной реализации права ребёнка на здоровье.**

Как же нужно воспитывать ребёнка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Эту задачу нам, взрослым, нужно начинать решать с самых ранних лет жизни ребёнка, решать системно и сообща.

## Действия родителей при формировании

### здорового образа жизни в семье:

- *Доброжелательный психологический микроклимат в семье*
- *Соблюдение режима*
- *Сбалансированное питание*
- *Использование естественных факторов природы для закаливания*
- *Пример родителей в организации здорового образа жизни и отказ от вредных привычек*
- *Формирование мотивации ЗОЖ*

PP14WEB.ru

«Взрослым кажется, что дети не заботятся о своём здоровье... Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься» - говорил педагог Януш Корчак

## Компонентами, составляющими понятие «Здоровый образ жизни», являются:

- соблюдение режима дня
- режим питания
- режим сна
- гигиена детского возраста
- рациональная двигательная активность
- соблюдение правил безопасности
- эмоциональное состояние



Рассмотрим эти компоненты подробнее.

## Режим дня

*Приучая детей к определенному режиму, к выполнению гигиенических требований, мы создаем у них полезные для организма навыки и тем самым сохраняем их здоровье.*

*Твердый режим дня, установленный в соответствии с возрастными особенностями детей, — одно из существенных условий нормального физического развития ребенка.*



**Режим дня** – это специальная организация жизни ребёнка дошкольного возраста, которая чередует активную и пассивную деятельность ребёнка. Благодаря этому ребёнок не утомляется, а также, если режим дня постоянно соблюдается, ребёнок всегда знает, чем он будет заниматься, ориентируется во времени. Кроме того, у детей, которые живут без привычного уклада жизни, т.е. не по режиму дня, часто замечается нарушение дисциплины, наблюдаются моменты непослушания. Благодаря организованному режиму дня у ребёнка формируются определённые формы поведения, т.е. появляются привычки, что очень важно в воспитании дошкольника.

При соблюдении правильного режима дня ребёнок должен в определённое время ложиться спать и вставать, в одни и те же часы завтракать, обедать и ужинать. В режиме дня дошкольника необходимо отвести время для игр и прогулок, причём, прогулки рекомендуется чередовать с подвижными играми.

Халатное отношение родителей к режиму дня своих детей сказывается как на здоровье ребёнка, так и на процессе его воспитания.

Известно, что ребёнок, который привык жить по режиму дня в детском саду, охотно следует ему и дома. А это позволяет успешно преодолевать

все конфликтные ситуации, связанные с соблюдением режима (отказ от еды, сна и т.д.).

Отсутствие правильного режима дня отражается на состоянии ребёнка в детском саду, что ведёт к повышенной утомляемости, вялости или, напротив, - повышенной возбудимости.

### **Примерный режим дня для дошкольников старшего возраста**

- 7.00 – 7.30 – подъём, умывание, зарядка
- 8.00 – 8.30 – завтрак
- 9.00 – 10.00 – игры, развивающие занятия
- 10.00 – второй завтрак
- 10.20 – 12.00 – прогулка
- 12.30 – 13.00 – обед
- 13.00 – 15.00 – дневной сон
- 15.30 – полдник
- 16.00 – 18.00 – занятия, игры, прогулка
- 18.30 – 19.00 – ужин
- 19.00 – 20.30 – свободное время, игры
- 21.00 – отход ко сну



# Режим питания

*Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребёнка*



Полноценное питание – существенный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий адекватные процессы роста, развития, а также укрепления здоровья в детском возрасте.

**Рекомендации  
правильного питания**

- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3-4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жаренного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами, сухариками и т.п.;

Почему так важны вопросы питания современных детей? Вы все знаете, как часто сейчас встречаются у детей различные хронические заболевания. Уже с раннего возраста формируются такие хронические поражения желудочно-кишечного тракта, как, например, хронический гастрит, хронический холецистит, дискинезия

желчных путей и другие. В становлении этих хронических поражений органов пищеварения, а также других заболеваний (аллергические поражения дыхательной системы, кожи) немалое значение имеет нерациональное питание.

Рациональное питание – это питание, достаточное в количественном отношении, по качественному составу, покрывающее затраты организма ребёнка в пищевых веществах и энергии.

Питание детей обязательно должно быть разнообразным. При однообразном или неправильном питании организм не получает нужных ему веществ, и здоровье человека начинает разрушаться. В пище должно содержаться определённое количество белковых продуктов, жира и углеводов. Кроме того, организм человека постоянно нуждается в минеральных солях, витаминах, воде. Ни одно из основных веществ пищи нельзя заменить другим.

Организуя режим питания дошкольника, следует помнить о том, что ребёнок должен принимать пищу 4-5 раз в день. Завтракать надо не позднее, чем через 45 минут – 1 часа после пробуждения, а ужин планировать за 1,5 – 2 часа до сна. Необходимо также определить время обеда, полдника и ужина в соответствии с общим распорядком в семье. В детском саду, который посещает ребёнок, установлен твёрдый режим.

Суточный рацион питания распределяется следующим образом: завтрак – 20-25%, обед – 35-40%, полдник – 10-15% и ужин – 20%. Детям не разрешается перекусывать печеньем, конфетой и пр. в неположенное время.

## Пословицы о здоровом питании.

- *Кто хорошо жуёт, тот долго живёт.*
- *Умеренное употребление пищи - мать здоровья.*
- *Гречневая каша-мать наша, хлебец-кормилец.*
- *Ох, здоровая еда, в жизни нам всегда нужна.*
- *Будешь правильно питаться, будешь ты здоровым!*

Помни истину простую-  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или сок морковный пьет.



Рыбий жир всего полезней,  
Хоть противный- надо пить,  
Он спасает от болезней,  
Без болезней лучше жить!

Никогда не унываю,  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины А,В,С!

Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку  
Черный хлеб полезен нам  
И не только по утрам.

От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну, а лучше съесть лимон  
Хоть и очень кислый он.



Ты попробуй-ка решить  
Нехитрую задачку:  
Что полезнее жевать-  
Репку или жвачку?

(Л.Зильберг).



## Режим сна



Родители должны отнестись с большим вниманием к организации детского сна, так как без полноценного (по времени и по качеству) отдыха невозможна здоровая, яркая и насыщенная жизнь ребёнка.

Именно во сне восполняется затраченная ребёнком энергия, восстанавливаются клетки головного мозга, растут и развиваются все ткани и системы организма.

### Правила здорового сна:

**Правило 1.** Обязательно ложиться спать и вставать в одно и то же время.

**Правило 2.** Перед сном необходимо совершить прогулку, принять тёплый душ.

**Правило 3.** Нельзя перед сном смотреть страшные фильмы.

**Правило 4.** Не есть на ночь!

**Правило 5.** Спать нужно в полной темноте.

**Правило 6.** Спать в хорошо проветренном помещении, при открытой форточке.

**Правило 7.** Спать на ровной постели. Высокие подушки и слишком мягкие матрасы приводят к искривлению позвоночника.

**Правило 8.** Спать лучше на спине или на правом боку

Длительное недосыпание может привести к переутомлению головного мозга.

Для детей 5 – 6 лет нормальная продолжительность сна – 12-13 часов. Часть из этого времени выделяется для дневного сна. Дети 5-6 лет обычно днём спят 1,5 часа. При этом важно учитывать состояние здоровья ребёнка – ослабленные дети нуждаются в более продолжительном сне.

Некоторые дети категорически не засыпают днём. В таком случае необходимо устраивать послеобеденный отдых в комнате, предоставляя им возможность тихо заниматься любимым делом. При этом ни в коем случае не стоит подменять послеобеденный отдых просмотром мультфильмов или детских передач – это прямой путь к перегрузке нервной системы и развитию детских неврозов. Если ребёнок днём не засыпает, следует удлинить ночной сон.

На ночь детей следует укладывать в 8-9 часов вечера. Для этого необходимо создать благоприятную обстановку, тогда ребёнок быстро заснёт. Если ребёнок сопротивляется укладыванию, не желает идти в кровать, увлекшись игрой, могут помочь ритуалы, которые при регулярном выполнении сформируют у ребёнка условные рефлексy.

При выборе одежды для сна предпочтение следует отдавать хлопку. Зимой в отсутствие центрального отопления ребёнка можно одеть во фланелевую пижаму. Во всех остальных случаях достаточно одежды из тонкой хлопчатобумажной ткани.

Многим детям свойственен страх темноты. В этом случае детей нельзя ругать. Ребёнка нужно успокоить, приласкать, уговорить. Можно оставить открытой дверь, включить ночник.

Родителям важно знать, что может послужить причиной беспокойного сна у детей:

- психическое переутомление (из-за просмотра несоответствующих возрасту телепередач, компьютерных игр, стрессовых ситуаций);
- острая и тяжёлая пища за ужином;
- недостаток физической нагрузки днём;
- начинающееся простудное заболевание.

Воздух в комнате, где спит ребёнок, должен быть чистым и свежим (20-22°C). Духота не способствует полноценному отдыху.

## Пословицы:

1. От хорошего сна ... Молодеешь
2. Сон – лучшее ... Лекарство
3. Выспишься - ... Помолодеешь
4. Выспался – будто вновь...  
Родился

## ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

---



**Запомнить нужно навсегда:  
залог здоровья – чистота!**



Большое значение в профилактике различных заболеваний принадлежит личной гигиене.

Личная гигиена – это уход за своим телом и содержание его в чистоте.

Гигиеническое воспитание – это часть общего воспитания, а гигиенические навыки – это неотъемлемая часть культурного поведения. Глубоко не правы те, кто считает, что сообщение детям гигиенических знаний и привитие им гигиенических навыков является делом медицинских работников. Это кровное дело родителей, тем более что грань, отделяющая навыки гигиенического поведения от элементарных правил общежития, настолько неопределённая, что её можно считать несуществующей.

Ребёнок дошкольного возраста легко поддаётся воспитательному воздействию благодаря развитому чувству подражания, наблюдательности, любознательности и потребности в самостоятельных действиях. Эти детские способности необходимо использовать при привитии им гигиенических навыков. И здесь большое значение имеет личный пример взрослых, наглядный показ правильного выполнения гигиенических процедур. Закрепление этих навыков происходит намного быстрее, если по времени они совпадают с очередными режимными моментами (полоскание рта после еды, чистка зубов перед сном и т.д.).

К 5-7 годам дети уже умеют самостоятельно мыть лицо, уши, верхнюю часть груди и руки до локтя. Теперь им важно научиться обтираться до пояса. Водные процедуры утром и вечером перед сном имеют не только гигиеническое, но и закаляющее значение, хорошо влияют на нервную систему, способствуют быстрому засыпанию.

### Слово врача.

Вы должны знать, дети, сами,  
Что лишь грязными руками  
Вы болезнь несете в рот  
Вместе с хлебом, с овощами.  
А потом вы со слезами  
Говорите громко маме,  
Что болит у вас живот.  
Мойте с мылом руки сами!

(В.Ивенин).

### Рецепт.

Доктор, доктор, как нам быть?  
Уши мыть или не мыть?  
Если мыть, то как нам быть?  
Часто мыть или пореже?  
Отвечает доктор:-Еже!  
Отвечает доктор гневно:  
-Еже-еже-ежедневно!

(Э.Мошковская).



Каждый ребёнок должен уметь следить за чистотой зубов и ухаживать за ними, ибо зубы влияют на здоровье, настроение, мимику и поведение человека. С раннего детства необходимо приучать ребёнка обязательно пользоваться носовым платком. Он должен знать, что, кашляя и чихая, из носоглотки выделяется большое количество микробов. Если не пользоваться платком, происходит заражение окружающих брызгами, выделяющимися при кашле и чихании (воздушно-капельным путём). Кроме того, при отсутствии у ребёнка носового платка, он вынужден втягивать в себя и проглатывать отделяемое из носа, что крайне вредно. У ребёнка должно быть в наличии два отдельных платка: один – для носа, второй – для глаз, особенно во время простуды, во избежание попадания инфекции из носа на глаза и наоборот.

Очень важно следить за своевременным опорожнением кишечника и мочевого пузыря у Вашего ребёнка. Запоры и задержка мочи крайне вредны и могут вызвать отравление организма. Детям необходимо об

этом знать, так как некоторые из них терпят, особенно часто это замечается за старшими дошкольниками, которые стесняются попроситься в туалет. Туалетом также необходимо обучать пользоваться аккуратно.

Ваши дети также должны знать, что при возникновении зуда или других неприятных ощущений в области половых органов, трогать их нельзя. Необходимо сразу, не стесняясь, обратиться к близким взрослым.

Личная гигиена включает вопросы гигиены быта, в первую очередь – поддержание чистоты воздуха в жилище, уход за одеждой и постельными принадлежностями, создание нормальных условий для сна и отдыха.

Попробуйте отгадать с вашими детьми этот кроссворд о чистоте и личной гигиене.

**По горизонтали:**

1. Костяная спинка,  
Жёсткая щетинка,  
С мятной пастой дружит,  
Нам усердно служит.
2. Стоит Парашка —  
Держит чашку,  
Голову склонила,  
Носик опустила,  
А из носика струится  
В чашку чистая водица.
3. Я увидел свой портрет.  
Отошел - портрета нет
4. В этом маленьком предмете  
Поселился тёплый ветер.
5. После бани помогаю,  
промокаю, вытираю.  
Пушистое, махровое,  
чистое, новое
6. Целых двадцать пять зубков  
для вихров и хохолков
7. Лёг в карман и караулю —  
Рёву, плаксу и грязнулю.  
Им утру потоки слёз,  
Не забуду и про нос.
8. Белое корыто  
К полу прибито.

**Чаще мойся,  
воды  
не бойся!**

**По вертикали:**

1. На себя труд беру:  
Пятки, локти с мылом тру  
И колени оттираю —  
Ничего не забываю.
2. Дождик тёплый и густой,  
Этот дождик не простой:  
Он без туч, без облаков  
Целый день идти готов.
3. Кто сильнее всех на свете?
4. Два конца, два кольца  
Посредине гвоздик.
5. Белая река  
В пещеру затекла,  
Чистит добела.
6. Гладко и душисто  
вымоет чисто.
7. Чтобы волосы блестели  
и красивый вид имели,  
чтоб сверкали чистотой,  
мною их скорей помой.

tat-anat.ucoz.ru



## Закаливание

**Закаливание – средство здорового образа жизни детей дошкольного возраста (для родителей).**



Невероятно участились в последнее время случаи простудных и вирусных заболеваний у детей. Уберечь детей от постоянных болезней помогут простые процедуры, направленные на усиление иммунитета ребёнка.

Начинать закаливание ребёнка необходимо с самого раннего возраста. Главными факторами в закаливании являются солнце, свежий воздух и вода. Перед сном комната, в которой будет спать ребёнок, обязательно должна проветриваться. Свежий воздух благотворно влияет не только на иммунитет ребёнка, а и является необходимым условием крепкого, здорового сна малыша. Ежедневные прогулки на свежем воздухе также способствуют общему оздоровлению организма.

Очень важно не забывать о водных процедурах. Начинать их следует с обтирания малыша мягкой варежкой или губкой, смоченной в воде с температурой 37 градусов. Постепенно температуру воды следует уменьшать (примерно на 1 градус в день) со временем доведя её до 25 градусов. Также невероятно полезны обливания малыша.

Ну и конечно, нельзя не упомянуть о пользе воздушных ванн и хождения босиком. Начинать эти процедуры также следует осторожно, постепенно увеличивая их длительность.



## Защита от солнца



Следует крайне осторожно относиться к солнечным ваннам, т.к. в этих процедурах крайне важна температура окружающего воздуха. Нельзя ни в коем случае допустить получения малышом солнечного или теплового удара.

Побыв немного на солнце, ребенок быстро обгорает. Некоторые родители, впервые вывезшие свое чадо на юг, не понимают, что облучение солнцем для ребенка гораздо опаснее, чем для взрослых. Если же ваш ребенок все-таки получил солнечный ожог, и кожа покрылась пузырями, стоит немедленно вызвать врача.

## Солнечный удар

При длительном пребывании ребенка на солнце может наступить тепловой удар.

При этом у ребенка появляются слабость, головная боль, тошнота, рвота, учащается пульс, дыхание, расширяются зрачки, возможен обморок, температура тела повышается до 39 - 40 °С.

Первая помощь пострадавшему ребенку заключается в быстрейшем удалении его из зоны перегревания. Его кладут на открытое место, хорошо проветриваемое. Освобождают от верхней одежды, смачивают лицо холодной водой, похлопывая мокрым полотенцем, на голову кладут пузырь с холодной водой или лед. Срочно доставить ребенка в лечебное учреждение.

Чтобы не произошло теплового удара, необходимо ребенка одевать в соответствии с температурой воздуха, иметь головной убор.



Дети — нежные создания, и кожа у них такая же нежная и чувствительная. Лучи солнца, отраженные от воды, увеличивают риск получения ожога. Так что, когда дети на отдыхе собирают различные ракушки или же играют в песке у воды, они подвержены обгоранию.

Уже к вечеру обгоревшие участки кожи, которые еще совсем недавно были розовым, приобретают багрово-красный цвет с появлением мелких волдырей, ребенок ощущает боль и зуд, в некоторых случаях повышается температура.

Есть несколько категорий детей, которым просто противопоказано пребывание на солнце — это младенцы, дети с большим количеством родинок и пигментных пятен.

Существует три основных правила загара. Во-первых, загар на ребенка должен ложиться от рассеянного света, т.е. ребенок должен быть в тени под зонтиком или деревом. От такого загара ваше сокровище не получит ожога, но его кожа окрасится в золотистый цвет. Во-вторых, не находите с ребенком на солнце с 11 до 3 часов дня, это время самое опасное для загара. В-третьих, не забывайте пользоваться солнцезащитным кремом с высокой степенью защиты. Если же крем смывается водой, наносите его каждый раз после купания. В летние месяцы просто необходимо проявлять ответственность по отношению к своим детям и защитить их от серьезных проблем, которые несут с собой ультрафиолетовые лучики нашего любимого солнца.



## Разгадай кроссворд и угадай, о каком лепестке здорового образа жизни идет речь

Ответы

1	<b>в а н н о ч к</b>	1. Прохладной воды я в таз набираю, 10 секунд в нем ногами болтаю.			
купание	2		3. Беру я утро каждое полотенце влажное.		
3					
обтирание	4		4. Я окошко открываю, свежий воздух запускаю.		
5			5. И в мороз, и в жару на себя я воду лью		
			6		6. И в мороз, и в жару на себя я воду лью

**прогулка**

**обливание**

2

5

**Проверь себя!**



# Правила безопасного поведения

## БЕРЕГИ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ



Если с тобой что-то случилось и ты один, позвони и попроси о помощи. Набери номер, назови имя, скажи что случилось, где находишься. Не вешай трубку, пока не попросили об этом.



01



02



03



04

### НАУЧИСЬ ОКАЗЫВАТЬ

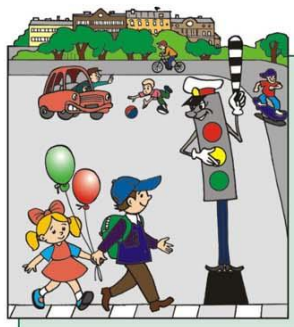
первую медицинскую помощь себе и друзьям, останавливать кровотечения, обрабатывать рану



**ЗАНОЗА!** Удали и смажь!  
**УШИБ!** Холодную примочку!  
Посоветуйся с врачом.



### ОСТОРОЖНО ДОРОГА!



На улице строго выполняй правила дорожного движения!

Переходи дорогу только на зеленый свет!

Не играй на проезжей части!

Не соглашайся идти с незнакомыми людьми, например, если тебе предлагают посмотреть котят, классный мультик или встретить родителей!

Береги себя!

### ОСТОРОЖНО ЯДЫ!



Лекарства принимай только по назначению врача!



Осторожно с аэрозолем. Опасно для здоровья!



Чистящие и моющие средства используй только по назначению!

Собирай грибы и ягоды только те, о которых ты точно знаешь, что съедобные. Будь внимателен!

Ядовитые грибы: мухоморы, бледные поганки, строчки и др.  
Ядовитые растения: вороний глаз, волчье лыко, ягоды ландыша и др.



### ОДЕВАЙСЯ ПО СЕЗОНУ!



**СОЛНЕЧНЫЙ УДАР!**  
Не дразни солнце - покрывай голову!



**ДОРОГИЕ РЕБЯТА!**

УЗНАТЬ БОЛЬШЕ ВЫ МОЖЕТЕ В МУЗЕЕ ГИГИЕНЫ ГОРОДСКОГО ЦЕНТРА МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Телефон: 595-89-08  
Санкт-Петербург, Итальянская ул., д.25

## «Как обеспечить безопасность жизни нашим детям»

Дети зачастую попадают в различные жизненные ситуации, при которых могут растеряться. Задача взрослых - дать ребёнку необходимые знания и научить его осознанно действовать в той или иной ситуации, помочь ребёнку овладеть элементарными навыками поведения в общественных местах.

Ребёнок должен знать **правила поведения на улице**. Переходить улицу необходимо при зелёном сигнале светофора, только по переходам. Играть на дороге нельзя. Во время движения автобуса двери трогать руками нельзя, следует подождать, пока откроет водитель.

Родители должны рассказать детям в доступной форме **про электричество**: о его назначении, об опасности тока. Нельзя дотрагиваться до включенных электроприборов мокрыми руками, а также самостоятельно включать или выключать приборы, дотрагиваться до включенных электроприборов металлическими предметами.

Нужно объяснить ребёнку как вести себя, **если возник пожар**. Если ребёнок может пользоваться телефоном, позвонить по № 01, сообщить, что случилось и

назвать свой адрес. Затем сообщить о пожаре соседям и немедленно покинуть квартиру.

**Если ребёнок остаётся дома один**, родители обязаны рассказать ребёнку как надо себя вести. Никогда не открывать дверь незнакомому человеку и не говорить ему, что родителей нет дома. Если незнакомец попросит позвать старших, то ответить ему, что мама занята и не может сейчас подойти.

Также ребёнок должен знать, как избежать **опасности во время грозы**. Во время грозы лучше находиться в помещении, закрыть окна и двери, не допуская сквозняков, так как молния может проникнуть в открытые окна и двери. Если гроза застала в поле, то нельзя бежать, стоять под деревом, лучше укрыться под кустарником. Молния реже поражает берёзу, а чаще дуб. Металлические предметы из рук выбросить.

**Гуляя по лесу с ребёнком**, объясните ему, что нельзя жевать первую попавшуюся траву, трогать и срывать незнакомые ягоды, т.к. они могут быть ядовитыми. А придя с прогулки, обязательно вымыть руки. Если вы пошли за грибами, то покажите ребёнку, какие нужно собирать грибы, какие нет. Нельзя собирать незнакомые грибы, брать их в рот. Несъедобные грибы оставьте для обитателей леса - они ими лечатся. Старые грибы не срывают, пусть растут и рассеивают споры, чтобы на будущий год опять выросли грибы.

**Расскажите ребёнку о насекомых**, как вести себя, если около него летает пчела или оса. Нужно быть спокойным, не махать руками. Если ужалила оса или пчела и жало осталось, то его надо удалить, а ужаленное место протереть содовым раствором. Встретив на пути муравьёв, не трогайте их, а лучше понаблюдайте. Не будете им мешать, они не укусят.

У каждого ребёнка дома есть **кошка или собака**. Объясните своим детям, что нельзя брать в руки бездомных собак и кошек т. к. можно заразиться. Бездомные животные на улице оказываются по вине их хозяев.

Во время отдыха на море объясните ребёнку, **как нужно вести себя на воде**. Запрещается самостоятельно входить в воду, прыгать, толкать, топить друг друга, заплывать за буйки, плавать без разрешения взрослых, трогать медуз.

**Важно научить ребёнка объяснять собственное поведение**. Если ребёнок сможет объяснить, как он вёл себя, почему это с ним случилось и что при этом чувствует, он лучше сможет понять, что делает не так. Ребёнок, который может объяснить, что с ним происходит, снимает многие проблемы и неприятности.

**Решение задачи по обеспечению безопасного здорового образа жизни возможно лишь при постоянном общении взрослого с ребёнком.**

# Рациональная двигательная активность



## Памятка для родителей: Движение - это жизнь!

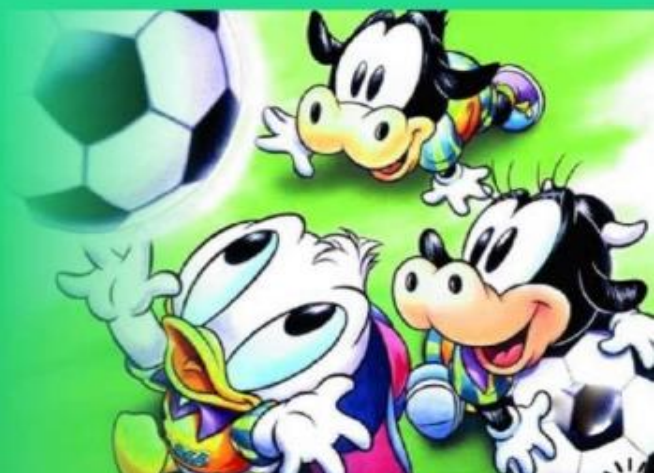
*«Ничто так не истощает и не ослабляет человека, как продолжительное физическое бездействие.»*

*Аристотель.*

Ребенок – это человек с постоянной потребностью в движении.  
«...А у меня в ногах вечный двигатель, вечный бегатель и вечный прыгатель».

### Поэтому для начала запомним:

1. Бег и ходьба является наиболее ценным упражнением оздоровительного качества.
2. Создайте условия для преобладания положительных эмоций, в виде игры или соревнования.
3. Не наказывайте ребенка ограничением движений («Сядь!», «Угомонись!», «Встань в угол!»).
4. Самое главное - это зарядка. Она обязательно нужна ребенку для воспитания потребности в движениях после сна. Делайте зарядку на свежем воздухе или при открытом окне.
5. Желательно оборудовать в квартире «домашний стадион». В настоящее время можно приобрести готовый «домашний стадион» или оборудовать из подручных средств: например, в дверном проеме соорудить перекладину, на перекладину повесить лесенку, гимнастические кольца, канат, боксерскую грушу и др. Не забывайте подстраховывать ребенка!



Трудно переоценить значение движения в развитии ребёнка дошкольного возраста. Физическая активность необходима детям для развития, для того, чтобы «выплеснуть энергию», и просто для хорошего настроения. И здесь главенствующая роль отводится прогулке и активным играм на свежем воздухе, которые должны обязательно присутствовать в жизни ребёнка ежедневно. Желательно гулять с ребёнком в любую погоду, за исключением сильного дождя и мороза. Дети на улице активно двигаются, поэтому мёрзнут меньше, чем взрослые, как правило, стоящие на месте и присматривающие за своими питомцами. Комплексное воздействие прохладного воздуха и физических движений является эффективным методом закаливания, тренировки важнейших функций организма. Чистый, свежий воздух оказывает большое оздоровительное влияние на организм, улучшает процессы обмена веществ, деятельность сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, повышает сопротивляемость к инфекциям.

Длительность прогулок в холодное время года должна составлять не менее 3-4 часов в день. С наступлением тёплых весенних дней дети проводят на свежем воздухе значительно больше времени.

## **Полезные советы**

*Если ваш ребенок слишком активный, попробуйте его неумную энергию направить в нужное русло.*

*Что можно для этого сделать?*

**ВЕСЕЛАЯ ЗАРЯДКА и ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ.  
НЕСКУЧНЫЙ ДОМ и ИГРЫ НА ВСЕ СЛУЧАИ  
ЖИЗНИ и многое другое...**

*а как это сделать вам самим, вы узнаете из наших полезных советов.*





Лучшее развлечение для ребёнка – совместная игра с родителями. Занимайтесь всей семьёй. Можно вместе кататься на велосипедах, играть в различные командные игры, организовывать походы на природу и т.п.



Важно чередовать шумные и подвижные игры более спокойными развлечениями. Вечером перед сном шумные игры и вовсе должны быть исключены. Лучше организовать спокойное занятие: рисовать, лепить, почитать ребёнку книгу или о чём-нибудь рассказать.

## Эмоциональное состояние

*Из всех эмоций лучше всех,  
Которые рождают смех!  
В объятия смеха спеши!  
Смех – это душ для души!*



**Эмоциональное состояние** - это особое состояние сознания, состояние субъективного эмоционального комфорта – дискомфорта (мне хорошо или мне плохо), как интегральные ощущения благополучия – неблагополучия в тех или иных подсистемах организма или всего организма в целом.

Если попытаться представить портрет здорового ребёнка, то получатся следующие характеристики: активный, весёлый, с хорошим настроением. У него хороший аппетит и крепкий сон, он легко просыпается, умеет быстро сосредоточиться, работать без отвлечений. Он не хлюпает носом, не дышит открытым ртом, не жалуется на недомогания, головную боль или боли в животе. В понятие **здоровья** входят также оценка его поведения и соответствующее возрасту ребёнка физическое и психическое развитие.

В последнее время мы имеем дело с таким явлением, как **психосоматические расстройства**, проявляющиеся у детей на фоне нежелания ходить в детский сад. Психосоматические заболевания – это психические нарушения, которые проявляются как болезнь внутренних органов. Это могут быть нарушения желудочно-кишечного тракта, кожи, эндокринной системы, головные боли и т.п.

Подобные нарушения функций органов возникают в ответ на любые значимые для ребёнка ситуации, которые вызывают эмоциональное напряжение (стресс). Общее для всех психосоматических расстройств у детей – различной степени депрессивные состояния, проявляющиеся в вялости, апатии, малоподвижности, жалобах на усталость и скуку. Эти дети редко улыбаются, сон у них поверхностный, просыпаются рано.

Психосоматические расстройства у детей чаще всего, к сожалению, распознаются несвоевременно. Дети болеют годами с обострениями весной и осенью.

Иногда за теми или иными соматическими нарушениями, на первый взгляд не имеющими никакого отношения к личностным и познавательным сферам ребёнка, скрываются стойкие эмоциональные нарушения, проявляющиеся в высокой возбудимости ребёнка, импульсивности, повышенной тревожности, нестабильности настроения, а иногда и яркой агрессивности.

## ЕСЛИ ВАМ НЕ НРАВЯТСЯ НЕКОТОРЫЕ ЧЕРТЫ ХАРАКТЕРА ВАШЕГО РЕБЕНКА



Для начала вспомните свое детство. Вашим родителям все нравилось в вас? Что они делали? Что вы чувствовали? Как вы к этому относились? Подумайте, не повторяете ли вы ошибок ваших родителей? Все-таки не нравятся?



### КАК БЫТЬ

- ✓ Пожалуйста, действуйте осторожно, не тревожа ребенка, пока сами не разберетесь в причинах своего недовольства или тревоги.
- ✓ Обдумайте, какие именно черты вам не нравятся. Понаблюдайте за ребенком — как, в каких ситуациях они проявляются. Вполне возможно, что вы какими-то своими действиями провоцируете ребенка на негативные проявления.
- ✓ Попробуйте взглянуть на эти «не устраивающие» вас черты иначе. Например, ребенок «упрямый, настырный». Если не вы причина упрямства, то посмотрите, как эти черты проявляются в самостоятельной деятельности ребенка: возможно, приняв решение, он обязательно выполняет его; возможно, начав дело, он доводит его до конца, несмотря на внешние помехи (вы требуете, чтобы он немедленно шел обедать). Нет ли здесь, напротив, очень даже положительных черт?
- ✓ «Оборотной стороной медали» могут оказаться такие черты, которые очень даже желательны или компенсируются другими особенностями ребенка. Например, ребенок, на взгляд родителей, очень несобран, неаккуратен в своих вещах.
- ✓ Более внимательный взгляд на поведение ребенка открыл возможную причину этих явлений — у ребенка буйная фантазия, он все время что-то придумывает и беспорядок — следствие развитого воображения, в большей степени, чем прямая неаккуратность.
- ✓ Самое главное. Постарайтесь увидеть лучшие черты личности своего ребенка. Осознайте сами их значимость и ценность. Дайте возможность знать и чувствовать это ребенку. Способствуйте развитию сильных сторон характера, это придаст ребенку уверенность, желание измениться в лучшую сторону



**Эмоциональное развитие дошкольника** – одно из главных условий, обеспечивающих эффективность процесса обучения и воспитания, его различных сторон (психосоциальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных), а также способствующее сохранению и укреплению здоровья детей. Положительные эмоции создают благоприятные условия не только для режимных процессов, но и для формирования навыков поведения. Они влияют на установление социальных связей сначала со взрослыми, а затем со сверстниками.

**Движение приносит радость малышам**, следовательно, оказывает положительное влияние на их психическое развитие. У искренне радующегося ребёнка округляются и блестят глаза, губы растягиваются в улыбку, руки распахиваются для объятий. Выразительные движения представляют экспрессивную сторону эмоций и чувств и осуществляют сигнальную функцию. Они дополняют переживания, делают их более яркими и легко доступными восприятию других людей.

Семья для ребёнка – это место рождения и основная среда обитания. И только в семье познаёт ребёнок тот образ жизни, который физически и духовно разовьёт его. В семье складывается характер ребёнка, и психологический климат семьи представляет для него среду ближайшего социального окружения.

Старший дошкольник – это человек с разнообразным эмоциональным миром. Он глубоко чувствует, его переживания прежде всего тесно связаны с отношениями в кругу близких ему людей. Поэтому именно от родителей требуется умение говорить с детьми, понимать язык жестов, эмоций, значение слов и поступков.

В дошкольном детстве эмоциональность ярко выражена: дети активно проявляют свои чувства – легко плачут и быстро успокаиваются, радость не знает границ, удивление безмерно, страх глубок. Но следует отметить, что нормальная эмоциональность ничего общего не имеет с распушенностью, истеричностью. Эмоциональность должна сочетаться со способностью контролировать своё поведение, с пониманием того, где, когда и как можно выразить свои чувства, а когда нужно их сдерживать.

Чтобы повысить положительное и свести до минимума отрицательное влияние семьи на психику ребёнка родителям необходимо принимать во внимание следующие внутрисемейные психологические факторы:

- активно участвовать в жизни семьи;
- всегда находить время для общения с ребёнком;
- всегда интересоваться проблемами ребёнка и помогать ему в развитии своих умений и талантов;
- не оказывать на ребёнка давления, тем самым, помогая ему самостоятельно принимать решения;
- дать ребёнку право на самостоятельное мнение;
- **надо помнить, что ребёнок является равноправным членом семьи.**

## Детей учит то, что их окружает

- Если ребёнка часто критикуют – он учится осуждать
- Если ребёнку часто демонстрируют враждебность – он учится драться
- Если ребёнка часто высмеивают – он учится быть робким
- Если ребёнка часто позорят – он учится чувствовать себя виноватым
- Если к ребёнку часто бывают снисходительны – он учится быть терпимым
- Если ребёнка часто подбадривают – он учится уверенности в себе
- Если ребёнка часто хвалят – он учится оценивать
- Если с ребёнком обычно честны – он учится справедливости
- Если ребёнок живёт с чувством безопасности – он учится верить
- Если ребёнок живёт в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным – он учится находить в этом мире любовь.



Уважаемые родители, при формировании привычки к здоровому образу жизни будьте для своего ребёнка примером для подражания.



# Сказки и рассказы о пользе физкультуры и спорта

Зачем нужны рассказы о спорте для детей, и какую роль они могут сыграть? Какие интересные сказки и рассказы для детей рассказать своему чаду?

Все знают о том, что физкультура и спорт – это жизнь. И чтобы физкультура, а может быть, и спорт стал частью жизни вашего чада, нужно постараться привлечь ребёнка к этой сфере. А как это сделать, если, например, живые примеры не помогают, а собственного желания вступить в общество здоровых и весёлых спортивных детишек у малыша не появилось? Можно использовать свою фантазию, некоторые способности и действовать по-другому. Например, рассказывать сказки и рассказы о физкультуре и спорте, в которых уклон делается на то, что заниматься этим не только весело и здорово, но это ещё и помогает в жизни.



Итак, какие сказки и рассказы о спорте понравятся деткам и возымеют эффект, который заключается в привлечении к спорту и своеобразной его рекламе и пропаганде?

Такой рассказ можно легко придумать самостоятельно, проявив немного творческих способностей и фантазии. Придумайте какого-нибудь героя с забавным именем, отправьте его в приключение, на протяжении которого он будет сталкиваться с трудностями, справиться с

которыми ему будут помогать различные виды спорта. Придумывайте рассказы о спорте для детей и повествуйте их.

Предлагаем для примера такой рассказ.

Жила была Лягушка. И решила она отправиться в тёплые края, на моря. Шла Лягушка, шла, и тут вдруг впереди река. Лягушка думала, думала и решила её переплыть, так как плавать она умела (ходила к Жабе на занятия). Плыёт Лягушка и чувствует, что силы покидают её. Но тут вспомнила, как её тренер – Жаба учила правильно дышать и поплыла дальше. Вот и берег уже. Однако, на берегу её поджидала Цапля, мечтающая съесть нашу героиню на обед. Вот здесь-то и помогли нашей Лягушке ежедневные утренние пробежки. Не смогла её Цапля догнать. Бежала Лягушка, бежала и на своё счастье увидела, что оказалась на берегу моря.

Вот такой рассказ с элементами сказки можно придумать. А в конце добавить: а если бы Лягушка спортом не занималась, то либо утонула, либо оказалась бы обедом для Цапли.



В общем, всё, что нужно – это проявить фантазию. А можно просто отправиться в библиотеку или книжный магазин и взять или купить целую книжку, в которой собраны интересные сказки и рассказы для детей.

Рассказывайте их своему чаду, и вы увидите, как ребёнок сам изъявит желание заниматься физкультурой или даже спортом.

А вот ещё одна сказка о пользе физкультуры.

## Лесная сказка



В одном сказочном лесу жили зайчонок Пушок, бурундучок Орешек и медвежонок Триша. Каждый день они встречались на поляне, играли, бегали, прыгали и устраивали соревнования. Только Триша, приходя на поляну, сразу залезал в кусты и ел малину. Зверята звали его играть, но медвежонок всегда отказывался. Ему лень было бегать по дощечкам, прыгать с пенька на пенек. Для Триши ничего не было лучше, как съесть пару горшочков меда и полежать на солнышке. Поэтому Триша был неуклюжий, вялый и сонный. Однажды в лесу случился сильный пожар. Все звери спасались от огня. Только Триша сразу стал задыхаться от бега.





Он подолгу застревал в оврагах, с трудом перелезал через поваленные деревья. Пушок и Орешек не могли оставить друга в беде. Они схватили медвежонка за толстые лапы и побежали изо всех сил. Когда зверята пробежали по мостику через речку, то мостик сломался под мишкиным весом. Чудом друзьям удалось добраться до берега. Триша понял, как плохо не заниматься физкультурой и спортом, и пообещал друзьям каждый день делать утреннюю гимнастику, бегать и прыгать на поляне.



Хотите - верьте, хотите - нет, но так и случилось. Ведь «сказка – ложь, да в ней намёк, добрым молодцам урок»!

# **Пословицы и поговорки о Здоровом Образе Жизни**

**Веками, из одного поколения в следующие поколения передавались пословицы и поговорки о здоровом образе жизни. Они были актуальные раньше и сейчас не утратили своей актуальности.**

**Удивительно, как все точно подмечено о здоровом образе жизни и сохранено до наших дней и, естественно, обязательно будет передано и следующим поколениям.**

**Представляем вашему вниманию избранные любимые народные пословицы и поговорки о здоровом образе жизни.**

Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.

Болезни для того и существуют, чтобы бороться за здоровый образ жизни.

Баня — мать наша: кости распаришь, все тело поправишь.

Береги платье с ниву, а здоровье смолоду.

Болезнь ищет жирную пищу.

Болен — лечись, а здоров — берегись.

Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.

Больному и золотая кровать не поможет.

Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

В здоровом теле здоровый дух.

В стоячей воде всякая нечисть заводится.

В спорте мания величия помогает плохо, но хорошо помогает мания преследования.

В грязи жить — чахотку нажить.

Веселому жить хочется, помирать не можется.

Вечерние прогулки полезны, они удаляют от болезни.

Все здоровые люди любят жизнь.

Где здоровье, там и красота.

Где просто, там живут лет со сто.

Где гнев, там и вред.

Горьким лечат, а сладким калечат.

Где душно, там недужно.

Дал бы бог здоровья, а счастье найдем.

Двигайся больше — проживешь дольше.

Деньги потерял — ничего не потерял, время потерял — многое потерял, здоровье потерял — все потерял.

Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.

Добрый быть — долго жить.

Добрый взгляд — лекарство.

Доброе слово лечит, а злое калечит.

Если хочешь быть здоров — закаляйся.

Есть скоро — не быть здоровым.

Если не бегаешь пока здоров, придется побегать когда заболешь.

Ешь, да не жирей — будешь здоровей.

Жадность здоровью недруг.

Живешь каково и здоровье таково.

Живи с разумом, так и лекарей не надо.

Жизнь не прощает беспечного отношения к своему здоровью.

За вредные привычки не держись.

Закаляй свое тело с пользой для дела.

Затхлый воздух и грязная вода для здоровья беда.

Здоров будешь — все добудешь.

Здоровому все здорово.

Здоровому и нездоровое здорово, а нездоровому и здоровое нездорово.

Здоровый врача не требует.

Здоровье — всему голова, всего дороже.

Здоровье выходит пудами, а входит золотниками.

Здоровьем слаб, так и духом не герой.

Здоровье дороже денег: здоров буду и денег добуду.

**Будьте здоровы!**