

Министерство образования и науки Российской Федерации

**Орский гуманитарно-технологический институт (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Оренбургский государственный университет»**

Г. К. Морозова

Основы здорового образа жизни детей дошкольного возраста

Учебно-методическое пособие

2-е издание, дополненное



Орск 2017

УДК 614.2
ББК 51.204.0
М80

Научный редактор

*Каргапольцева Н. А., доктор педагогических наук, профессор
кафедры теории и методологии образования
ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный университет»*

Рецензенты:

*Кириякова А. В., доктор педагогических наук, профессор,
заведующий кафедрой теории и методологии образования
ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный университет»;*

*Пьянкова Л. В., заведующий МДОУ «Ералашка»,
Центр развития ребенка – детский сад № 116 г. Орска*

М80 Морозова, Г. К. Основы здорового образа жизни детей дошкольного возраста : учебно-методическое пособие / Г. К. Морозова. – Орск : Издательство Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, 2017. –2-е изд., доп. – 154 с. – ISBN 978-5-8424-0860-3.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов психолого-педагогического факультета, а также воспитателей, методистов физкультурных руководителей ДОУ, с целью их подготовки к профессиональной деятельности.

ISBN 978-5-8424-0860-3

© Морозова Г. К., 2017
© Издательство Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, 2017
© Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
Глава 1. Использование здоровьесберегающих технологий в условиях дошкольного образовательного учреждения	6
Глава 2. Здоровый образ жизни	22
2.1. Понятие о здоровом образе жизни.....	22
2.2. Пути формирования здорового образа жизни.....	23
2.3. Нормы здорового образа жизни.....	24
2.4. Пропаганда здорового образа жизни.....	27
Глава 3. Питание ребенка и его здоровье	30
3.1. Организация питания ребенка	30
3.2. Русская еда	33
3.3. Формирование культуры питания	39
3.4. Правила этикета для детей	41
Глава 4. Витамины и минералы для детей	59
Глава 5. Закаливание	66
5.1. Правила закаливания	66
5.2. Основные принципы закаливания.....	67
5.3. Традиционные методы закаливания.....	68
5.3.1. Закаливание водой	68
5.3.2. Закаливание воздухом.....	71
5.3.3. Закаливание солнцем.....	73
5.4. Контрастное и нетрадиционное закаливание.....	74
Глава 6. Нетрадиционные методы оздоровления	81
6.1. Хатха-йога	81
6.1.1. Руководящие указания для родителей и воспитателей	81
6.1.2. Раздел отдыха	83
6.1.3. Раздел дыхания	83
6.1.4. Раздел медитации	84
6.2. Практические занятия йогой	84

Заключение	104
Библиографический список	105
Приложение 1. Тезаурус по проблеме «Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовательном учреждении»	106
Приложение 2. Классификация здоровьесберегающих технологий по В. А. Деркунской	108
Приложение 3. Современные здоровьесберегающие технологии	110
Приложение 4. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного возраста	112
Приложение 5. Физминутки для детей дошкольного возраста	114
Приложение 6. Закаливающие здоровьесберегающие технологии	116
Приложение 7. Стимуляция деятельности головного мозга...	125
Приложение 8. Точечный массаж	126
Приложение 9. Закаливающие упражнения на ушных раковинах	128
Приложение 10. Тайная сила рук	129
Приложение 11. Упражнения на укрепление глазных мышц..	130
Приложение 12. Пальчиковые игры для дошкольников.....	132
Приложение 13. Релаксация.....	133
Приложение 14. Консультация для воспитателей. Здоровьесберегающие технологии в воспитательно- образовательном процессе дошкольного образовательного учреждения и семьи	134
Приложение 15. Проект «Будь здоров!»	136
Приложение 16. Занятия с детьми. Практическая деятельность	151

ВВЕДЕНИЕ

Период дошкольного возраста является одним из важнейших этапов в развитии личности ребенка. Это время их начальной социализации, приобщения к миру культуры, общечеловеческих ценностей, время установления первичных отношений с ведущими сферами бытия. Известно, что дошкольный возраст – это особенный этап становления личности, когда закладываются предпосылки гражданских качеств, развиваются представления детей о человеке, мире, обществе и культуре. Первостепенную роль в познании образа своего «Я» играет их двигательная активность, направленная на раскрытие своего потенциала в формировании основ здорового образа жизни.

Однако стоит отметить, что ознакомление дошкольников с основами здорового образа жизни на практике не имеет целостной системы педагогических действий. Педагоги-воспитатели вынуждены сами подбирать материалы и соответствующую тематику занятий. Работа по формированию основ здорового образа жизни носит не целостный характер, а представляет собой эпизодические включения в воспитательно-образовательный процесс. Однако в работе с дошкольниками по формированию основ здорового образа жизни необходима более определенная, четко выстроенная методика, включающая в познавательную деятельность детей знания о сохранении и укреплении своего здоровья.

Данное пособие направлено на теоретико-практическое понимание сохранения здоровья детей дошкольного возраста и поможет воспитателям, физкультурным руководителям, методистам более четко методически грамотно применять в своей практической деятельности знания по формированию основ здорового образа жизни детей.

ГЛАВА 1. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

В последние годы резко ухудшилось состояние здоровья детей первых семи лет жизни. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, Научного центра здоровья детей и Российской академии медицинских наук физиологически зрелыми рождается не более 14% детей, количество здоровых дошкольников составляет всего лишь около 10%. Среди контингента детей, поступающих в школу, более 20% имеют дефицит массы тела, 50% детей хронически больные. По распространенности хронических заболеваний у детей 4-7 лет первое место занимают болезни костно-мышечной системы, увеличилось количество детей низкого роста, с дефектом массы тела, с несоответствием уровня физического развития биологическому возрасту, растет число функциональных отклонений, возникающих с возрастом.

Причиной резкого снижения уровня здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста являются:

- падение уровня жизни, социальные потрясения, неблагоприятная экологическая обстановка в России;
- ухудшение состояния здоровья матерей;
- стрессы;
- дефицит двигательной активности;
- недостаточная квалификация педагогов в вопросах охраны здоровья и физической активности, а порой просто нежелание уделять этим вопросам внимание;
- массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- частичное разрушение служб врачебного контроля;
- неполноценное питание.

Известно, что растущий организм ребенка в силу особенностей обмена веществ, наличия критических периодов роста и развития особо чувствителен к воздействию факторов внешней среды, а также дефициту жизненно важных питательных веществ и микроэлементов.

Безусловно, на состояние здоровья детей оказывают существенное влияние такие факторы, как неблагоприятные социальные и экологические условия. Резко отрицательная экологическая обстановка в районах проживания и обучения детей и подростков существенно повышает их заболеваемость и снижает эффективность образовательного процесса.

Одновременно с негативным воздействием экологических и экономических кризисов на подрастающее население страны оказывают неблагоприятное воздействие множество факторов риска, имеющих место в общеобразовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения. Поэтому одним из главных побудительных мотивов проводимой модернизации образования послужило существенное ухудшение состояния детей и подростков.

Актуальность данной проблемы непосредственно связана и с нарастающей интенсификацией учебного процесса. В связи с этим стоит задача сохранить здоровье ребенка в условиях интенсивного дошкольного обучения, нормировать нагрузку и другие виды деятельности в соответствии с возрастными особенностями детского организма.

Инновационные процессы на современном этапе развития общества затрагивают в первую очередь систему дошкольного образования, как начальную ступень формирования личности. Внимание педагогов дошкольного образования акцентируется на развитии творческих и интеллектуальных способностей детей, коррекции эмоционально-волевой и двигательной сфер. На смену традиционным методам приходят активные методы обучения и воспитания, направленные на активизацию познавательного развития ребенка. В связи с

этим педагогу дошкольного образования необходимо уметь ориентироваться в многообразии современных технологий, которые определяют новые методы, формы и средства, ориентированные на личность ребёнка, на развитие его способностей.

В системе дошкольного образования широко применяются технологии развивающего и проблемного обучения, игровые, компьютерные, альтернативные технологии. Наряду с перечисленными, все чаще звучит термин «здоровьесберегающие технологии».

По мнению В. Д. Сонькина, здоровьесберегающие технологии – условия обучения ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания); рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

О. В. Петров под здоровьесберегающей технологией понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

По определению Н. К. Смирнова, здоровьесформирующие образовательные технологии – это психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у детей культуры здоровья и личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

В. А. Деркунская предлагает классификацию здоровьесберегающих технологий по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения субъектов педагогического процесса в детском саду:

– медико-профилактические (организация мониторинга здоровья дошкольников; разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания, физического развития и закаливания дошкольников; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды в ДОУ);

– физкультурно-оздоровительные (развитие физических качеств и становление физической культуры дошкольников; дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж; профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки; воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье);

– технология обеспечения социально-психологического благополучия ребенка (психологическое или психолого-педагогическое сопровождение развития ребенка);

– здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования (развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни);

– валеологического просвещения родителей (папки-передвижки, беседы, личный пример педагога, нетрадиционные формы работы с родителями, практические показы (практикумы) и др.).

Здоровьесберегающая педагогика не может выражаться какой-то конкретной образовательной технологией. По мнению В. И. Ковалько, здоровьесбережение может выступать как одна из задач некоего образовательного процесса. Это может быть образовательный процесс определенной направленности: медико-гигиенической (осуществляемые при тесном контакте педагог – медицинский работник – ребенок); физкультурно-оздоровительной (отдается приоритет занятиям физкультурной направленности); экологической (создание гармоничных взаимоотношений с природой) и др.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий – обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Основным показателем, отличающим все здоровьесберегающие образовательные технологии – регулярная экспресс-диагностика состояния детей и отслеживание основных параметров развития организма в динамике (начало – конец учебного года), что позволяет сделать соответствующие выводы о состоянии их здоровья.

Т. Овчинникова отмечает, что планирование оптимальной системы здоровьесбережения в ДОУ требует решения целого комплекса задач:

- поиска современных, эффективных научных подходов к моделированию педагогической и оздоровительной деятельности;
- выстраивания результативной стратегии управления здоровьесберегающей деятельностью в дошкольном образовательном учреждении;
- определения педагогических условий, обеспечивающих максимальную эффективность изучаемой деятельности.

Одним из аспектов укрепления здоровья участников педагогического процесса ДОУ выступает создание здоровьесберегающей среды. Л. Волошина определяет ее как комплекс социально-гигиенических, психолого-педагогических, морально-этических, экологических, физкультурно-оздоровительных, образовательных системных мер, обеспечивающих ребенку психическое и физическое благополучие, комфортную моральную и бытовую среду в семье и ДОУ. В основу разработки концептуальных направлений здоровьесберегающей среды заложены следующие задачи:

- формирование здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для конкретного дошкольного учреждения средств физического воспитания, оптимизация двигательной деятельности на свежем воздухе;

- использование в образовательной деятельности ДОО духовно-нравственного и культурного потенциала города, микрорайона, ближайшего окружения, воспитание детей на традициях русской культуры;
- конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала;
- обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

В качестве средств, позволяющих решить данные задачи, может выступать:

- непосредственное обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (оздоровительная, пальцевая, корригирующая, дыхательная гимнастика, самомассаж) и простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах; а также привитие детям элементарных культурно-гигиенических навыков;
- реабилитационные мероприятия (фитотерапия, витаминотерапия, ароматерапия, ингаляция, функциональная музыка, лечебная физкультура, массаж, психогимнастика, тренинги);
- специально организованная двигательная активность ребенка (физкультминутки, занятия оздоровительной физкультурой, подвижные игры, спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, выход на природу, экскурсии).

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем. Их можно объединить в три подгруппы:

- *организационно-педагогические технологии*, определяющие структуру воспитательного и образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;

- *психолого-педагогические технологии*, связанные с непосредственной работой педагога с детьми (сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса);

- *учебно-воспитательные технологии*, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся.

По характеру действия здоровьесберегающие технологии делятся на 4 группы:

1. *Защитно-профилактические* (выполнение норм СЭС, проведение прививок, ограничение предельного уровня учебной нагрузки).

2. *Компенсаторно-нейтрализующие*. При их использовании становится задача восполнить недостаток того, что требуется организму для полноценной жизнедеятельности (витаминация, физкультпаузы, эмоциональные разрядки).

3. *Стимулирующие*. Позволяют активизировать силы организма (закаливание, педагогическая психотерапия).

4. *Информационно-обучающие*. Обеспечивают учащимся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье.

Сегодня медики не в состоянии справиться с проблемами ухудшения здоровья, поэтому встает вопрос о превентивной работе, о формировании осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни (ЗОЖ). Пропедевтическая работа в данном направлении ложится на плечи педагогов.

Анализ сложившейся ситуации по проблеме реализации здоровьесбережения в образовательных учреждениях дает весьма печальные ответы на поставленные вопросы.

Во-первых, существует низкий уровень мотивации на сохранение и укрепление индивидуального здоровья. Сейчас все чаще можно услышать об отсутствии культуры здоровья в России. Человек не стремится взять на себя ответственность за здоровье. Рождаясь здоровым, самого здоровья человек не ощущает до тех пор, пока не воз-

никнут серьезные признаки его нарушения. Почувствовав болезнь и получив облегчение от врача, он все больше склоняется к убеждению о зависимости своего здоровья именно от медицины. Такой подход освобождает самого человека от необходимости «работать над собой». Культурный же человек, как отмечал И. И. Брехман, «не должен допускать болезни, особенно хронической, так как в подавляющем числе случаев они являются следствием образа жизни в течение довольно длительного времени».

Во-вторых, имеет место «забалтывание» проблемы здоровья. Существует такой педагогический феномен: обсуждая какую-либо проблему, рассматривая ее со всех сторон, человек снимает часть внутреннего напряжения, возникшего в связи с этой проблемой. В результате боль, озабоченность становятся меньше. Реальная деятельность в направлении решения возникшей сложной проблемы подменяется рассуждениями на эту тему. Но ситуация не разрешается, так как только размышлениями и рассуждениями проблему не решить. Организуя деятельность по сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса, формированию у них культуры здоровья, следует помнить о существовании данного феномена, не подменять деятельность рассуждениями о ней.

В-третьих, можно констатировать сужение понятия «здоровье». Существует более 300 определений здоровья. В уставе Всемирной организации здравоохранения: здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Большинство педагогов придерживаются определения здоровья, часто имея в виду его физическую составляющую, забывая о социально-психологической и духовно-нравственной. Важно переломить эту тенденцию и руководствоваться определением здоровья как многогранного понятия, включающего физический, социально-психологический и духовно-нравственный аспект.

Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года предусматривает создание условий для повышения качества общего образования и в этих целях, наряду с другими мероприятиями, предполагает создание в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Согласно современным представлениям, целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольного образовательного учреждения (ДОУ), профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости детей.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.

Неоспоримо, что основная задача детского сада – подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки. Но может ли каждый профессионально подготовленный педагог, просто взрослый ответственный человек бесстрастно относиться к неблагоприятному состоянию здоровья своих воспитанников, его прогрессирующему ухудшению? Одним из ответов на этот, во многом риторический вопрос и стала востребованность педагогами образовательного учреждения здоровьесберегающих образовательных технологий.

Понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии» появилось в педагогическом лексиконе в последние несколько лет и до сих пор воспринимается многими педагогами как аналог санитарно-гигиенических мероприятий. Так, К. В. Дубов (2002) определяет их как «полноценное медицинское обеспечение работы образовательного учреждения». А. Н. Акимова (2002) включает в это понятие

своевременное проведение прививок и профилактику «школьных заболеваний». Таким образом, существуют различные мнения ученых по данному вопросу.

Но многие ученые-педагоги придерживаются мнения, что эффективность позитивного воздействия на здоровье детей различных оздоровительных мероприятий, составляющих здоровьесберегающую технологию, определяется не столько качеством каждого из этих приемов и методов, сколько их грамотной «встроенностью» в общую систему, направленную на благо здоровья детей и педагогов и отвечающую единству целей и задач. Хаотичный набор методов, имеющих то или иное отношение к заявленной цели, не составляет никакой технологии, в том числе и здоровьесберегающей.

Так, В. А. Деркунская даёт такое определение технологии. *Технология* – это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным – педагогическая. Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость), включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности. Педагогическую технологию отличают конкретность и четкость цели и задач, наличие этапов: первичной диагностики; отбора содержания, форм, способов и приемов его реализации; использования совокупности средств в определенной логике с организацией промежуточной диагностики для достижения обозначенной цели; итоговой диагностики достижения цели, критериальной оценки результатов.

Что такое здоровьесберегающие технологии? Здоровьесберегающие образовательные технологии:

1) системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников;

2) качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов;

3) технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является, как никогда ранее, актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится всё меньше.

Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать и реализовывать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Существуют разнообразные формы и виды сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Их комплекс и получил в настоящее время название «здоровьесберегающие технологии».

К технологии сохранения и стимулирования здоровья относятся:

1. *Остеопатическая гимнастика*, которая проводится после сна в постелях каждый день в старшей и подготовительной группах. Ее отличает «техническая» простота применения, взаимное дополнение методов при отсутствии дублирующего воздействия и взаимное усиление эффекта. Ее проводит воспитатель.

2. *Фитбол* проводится один раз в неделю во второй половине дня в физкультурном и музыкальном залах, начиная со средней группы. Фитбол проводится на специальных мячах.

3. *Ритмика*. Рекомендуется ее применение один раз в неделю во второй половине дня в музыкальном зале, начиная со средней группы.

4. *Игровой час* используется воспитателями в работе с детьми первой и второй младшей группы ежедневно после сна. Это комплекс, состоящий из подвижных игр, игровых упражнений, основных движений.

5. *Динамические паузы* применяются воспитателями во время занятий (2-5 мин) по мере утомляемости детей, начиная со второй младшей группы. Комплексы физкультминуток могут включать дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз.

6. *Подвижные и спортивные игры* используются как часть физкультурного занятия, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно во всех возрастных группах. Игры проводятся инструктором по физической культуре, музыкальным руководителем и воспитателем и подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются элементы спортивных игр.

7. *Пальчиковая гимнастика*. Ее необходимо использовать в работе с детьми с младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой ежедневно. Она рекомендуется детям с речевыми проблемами и проводится в любой удобный промежуток времени.

8. *Дорожки здоровья* широко применяются воспитателями и инструкторами по физической культуре на физкультурном занятии для обучения правильной ходьбе, формирования правильной походки. Работа проводится ежедневно после сна всей группой, начиная с младшего возраста.

9. *Кинезотерапия* – это комплексное применение различных движений для оздоровливания детей. Это комплексное занятие проводится воспитателем один раз в неделю всей группой, начиная со средней, во второй половине дня.

10. Гимнастика для глаз. Она проводится воспитателем ежедневно по 2-5 мин в любое свободное время, в зависимости от интен-

сивности нагрузки, начиная с младших групп. Рекомендуется использование наглядного материала, показ педагога.

11. *Дыхательная гимнастика* проводится в разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшего возраста. Необходимо использовать проветривание помещения и проводить обязательную гигиену полости носа перед процедурами.

К технологиям обучения здоровому образу жизни относятся:

1. *Физкультурные занятия*, которые проводятся инструктором по физической культуре и воспитателями три раза в неделю в спортивном и музыкальном залах, в группе, на улице, начиная с раннего дошкольного возраста. Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает детский сад.

2. *Утренняя гимнастика* проводится ежедневно воспитателями в музыкальном и физкультурном залах, в группе. Комплексы используются во всех возрастных группах и подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей.

3. *Спортивные игры*. Обучение им осуществляет инструктор по физической культуре один раз в неделю в физкультурном зале, начиная со старшего дошкольного возраста.

4. *Занятия по здоровому образу жизни* проводятся воспитателями один раз в неделю в режимных процессах как часть и как целое занятие по познанию, начиная со второй младшей группы.

5. *Точечный массаж* проводит медсестра и воспитатели по специальной методике сеансами или в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Он показан детям с частыми ОРЗ. Используется наглядность.

6. *Веселые старты* – это подвижные игры, игры-эстафеты, игровые упражнения в занимательной, соревновательной форме. Очень любимы детям. Проводятся в физкультурном и музыкальном залах, на прогулке, начиная со второй младшей группы.

7. *Общая физическая подготовка (ОФП)* – это упражнения сверх программы: упражнения на кольцах, канате, силовые гимна-

стические упражнения. Также проводятся один раз в неделю в физкультурном зале, в подгруппе одаренных детей старшего дошкольного возраста.

8. *Физкультурные досуги и праздники* – это эффективная форма активного отдыха. Развивает физические качества, формирует социально-эмоциональное развитие. Проводится инструктором по физической культуре, музыкальным руководителем и воспитателями один раз в квартал в физкультурном и музыкальном залах, в группе, на прогулке, начиная с младшего дошкольного возраста.

9. *Ситуативные малые игры (СМИ)* – ролевая подражательная имитационная игра. Ее рекомендуется проводить воспитателям два раза в месяц в группе, в музыкальном и спортивном залах в младшем дошкольном возрасте.

Существуют ещё коррекционные технологии:

1. ЛФК-сеансы по 10-12 занятий, начиная со средней группы, по медицинским показателям. Проводятся медсестрой по специальной методике по показаниям отклонений здоровья.

2. Арттерапия – это оздоравливание психосферы средствами воздействия различных видов искусства (музыка, ИЗО). Сеансы проводятся воспитателями по 10-12 человек в группе в музыкальном зале, в старшем дошкольном возрасте.

3. Технология музыкального воздействия. Сеансы проводятся музыкальным руководителем по 10-12 человек в группе во второй половине дня в музыкальном зале, в старшем дошкольном возрасте. Можно использовать спокойную классическую музыку (П. И. Чайковский, С. В. Рахманинов), звуки природы.

4. Сказкотерапия – с использованием мнемотаблиц, с помощью которых сказка выполняется как единый двигательный комплекс. Проводятся воспитателем группы два занятия в месяц во второй половине дня, начиная со среднего дошкольного возраста.

5. Психогимнастика широко применяется воспитателями один раз в месяц, по 10-12 человек в группе, в музыкальном и физкультурном залах, начиная со средней группы.

6. Артикуляционная гимнастика. Ее цель – фонематическая грамотная речь без движений. Проводят воспитатели группы два раза в неделю в первой и второй половине дня, в музыкальном и физкультурном залах, в группе, на прогулке, начиная с младшего дошкольного возраста.

7. Библиотерапия – представляет собой технологию лечения книгой, формирования поведенческой реакции. Сеансы проводятся в музыкальном зале, в группе, начиная с младшего дошкольного возраста.

8. Всем известная технология применения аппликаторов Кузнецова показана детям, часто болеющим ОРЗ. Сеансы проводятся строго по специальной методике по 8-10 человек в группе, по 10 занятий в музыкальном и физкультурном залах, в группе, начиная со средней группы.

9. Массаж с помощью сухого обтирания проводится воспитателями ежедневно после сна в группе или спальне в постелях, начиная со средней группы. Необходимо объяснить серьезность процедуры и дать детям элементарные знания, как не нанести вред своему организму.

10. Технология коррекции поведения. Ее используют воспитатели и психологи в сеансах по 8-10 человек в группе, по 10 занятий в группе, начиная со средней группы.

Очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-

образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОУ; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.

ГЛАВА 2. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

2.1. Понятие о здоровом образе жизни

Термин «здоровый образ жизни» применяется все чаще, но толкование его остается неоднозначным. Самое простое определение здорового образа жизни можно свести к формуле: «Это все, что в поведении и деятельности людей благотворно влияет на их здоровье». Однако сюда нужно включить все позитивные для здоровья стороны, то есть аспекты, виды активности – трудовой, социальной, интеллектуальной, образовательной, физической и прочей и, конечно, медицинской, действующих на благо индивидуального и общественного здоровья. Поскольку понятие «деятельность» очень широко и каждый вид деятельности может воздействовать на здоровье, здоровый образ жизни включает в себя все элементы такой деятельности, направленной на охрану, улучшение, воспроизводство здоровья.

Таким образом, здоровый образ жизни – это деятельность, наиболее характерная, типичная для конкретных социально-экономических, политических, экологических и прочих условий, направленная на сохранение и улучшение, укрепление здоровья людей. Такое определение может показаться аналогичным понятию «здравоохранение», которое чаще всего квалифицируется как система общественных и государственных мер по охране и укреплению здоровья населения (профилактике, лечению, реабилитации). Действительно, основания для такого заключения есть, так как здравоохранение – это деятельность государственных, общественных учреждений, органов и организаций по обеспечению условий для охраны и укрепления здоровья населения (в том числе материально-технической базы, кадров, научных исследований), а также сама деятельность учреждений, служб здравоохранения по охране и улучшению здоровья населения. Здравоохранение является важным, но не единственным фактором здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни формирует образ жизни – все его стороны и проявления, позитивно влияющие на здоровье. Значит, нет такого вида, способа активности, деятельности, которые бы в своих положительных проявлениях не формировали здоровый образ жизни. Значит, в деятельности по охране и улучшению здоровья населения, в гигиеническом воспитании нужно учитывать многообразие воздействий, условий и факторов, определяющих характер и уровень здоровья человека, группы людей и населения.

2.2. Пути формирования здорового образа жизни

Пути формирования здорового образа жизни вытекают из понимания его функциональной структуры. Ключом к ним можно считать медицинскую активность, то есть деятельность людей, связанную со своим и общественным здоровьем и направленную на охрану, укрепление, воспроизводство здоровья, то есть положительную медицинскую активность. Так в практическом плане можно определять здоровый образ жизни. В понятие «здоровый образ жизни» входят преодоление факторов риска здоровью и создание благоприятной обстановки, условий для укрепления здоровья, то есть развитие тех индивидуальных и общественных факторов, которые участвуют в формировании здоровья. Важным рычагом в этом процессе служит медицинская активность. Следовательно, существуют два направления формирования здорового образа жизни:

- создание, развитие, усиление, активизация позитивных для здоровья условий, факторов, обстоятельств, по существу, формирование потенциала общественного здоровья;

- преодоление, уменьшение факторов риска.

Оба эти аспекта (направления) взаимно связаны, но на практике дело нередко ограничивается лишь борьбой с факторами риска, которые лежат на поверхности, достаточно хорошо известны и измеряемы (обычно это большие факторы риска). Гораздо сложнее со-

здавать факторы здорового образа жизни. Однако не в разграничении этих аспектов заключается проблема, а в конкретных планах, программах формирования здорового образа жизни, в их реализации, в частности, через получившие широкое распространение так называемые программы здоровья.

Исследователи проблемы здорового образа жизни предложили ряд схем его структуры и путей формирования.

2.3. Нормы здорового образа жизни

По мнению некоторых авторов, здоровый образ жизни можно определить как жизнедеятельность человека, соответствующую медико-гигиеническим нормам, способностям человека следовать установленным стандартам поведения в целях охраны здоровья или типовой модели медико-гигиенического поведения. Выделяют 10 приоритетных норм здорового образа жизни (по существу, гигиенического поведения) Среди них соблюдение правил гигиены труда и техники безопасности, приемы психогигиенической и психотерапевтической самопомощи, отказ от курения и злоупотребления алкоголем, достаточная физическая активность, сбалансированное питание, своевременное обращение за медицинской помощью, умение оказать первую доврачебную помощь

Фактически эти нормы – проявление положительной медицинской активности.

Достаточно конкретны рекомендации ВОЗ по преодолению факторов риска и формированию здорового образа жизни. Например, для профилактики ИБС и других хронических заболеваний ВОЗ рекомендует «правильное питание (содержащее мало животных жиров, много фруктов и овощей) для снижения уровня холестерина в крови и предупреждения тучности, отказ от курения, сокращение количества поваренной соли и алкогольных напитков, а также раннее выявление повышения артериального давления и борьба с ним, поддержание

нормальной массы тела и регулярные физические упражнения как составная часть повседневной жизни, снижение социального и профессионального стресса».

Если к этому добавить рекомендации по соблюдению гигиенического режима труда, отдыха, учебы, конкретные пожелания относительно самого трудного для реализации пункта о «снижении социального и профессионального стресса», о необходимости строгого соблюдения индивидуальных медицинских, медико-психологических требований и других, связанных с благоприятными для здоровья проявлениями медицинской активности, то перечисленное можно определить как медицинскую программу формирования здорового образа жизни.

Однако даже ограниченные меры по преодолению некоторых факторов риска (или отрицательных сторон образа жизни) дают впечатляющий результат. Например, по сообщениям кардиологов, участвующих в так называемой кооперативной программе ВОЗ, всего за 5-8 лет среди обследованных групп населения Москвы, Каунаса, Фрунзе, Минска (более 70 000 человек) удалось сократить смертность от ИБС на 25% и более (70-е годы), более чем на 10% уменьшить общую смертность. Столь же убедительны итоговые сведения по другим странам (20 лет наблюдений), где осуществляется кооперативная программа. Так, в 1972-1992 гг. сокращение смертности от сердечно-сосудистых заболеваний среди населения экспериментальных районов достигло в Японии 36,4% у мужчин и 41,8% у женщин, соответственно, в США – 32,1 и 39,2%, во Франции – 22,7 и 35,1%, в Англии и Уэльсе – 16,7 и 19,6%, в ФРГ – 11,2 и 21,9%. В последующие годы произошло дальнейшее заметное снижение этих показателей. Такие благоприятные сдвиги в состоянии здоровья удалось вызвать применением лишь мер против отдельных первичных и вторичных больших факторов риска (сокращение курения, потребления поваренной соли, ограничения животных жиров, алкогольных напитков, регулирования артериального давления общедоступными лекарственными средствами и повышением физической активности). Естественно, такие меры бо-

лее дешевы, чем специальные современные методы лечения и профилактики, и не исключают применения всех других средств и методов программ здоровья.

При определении мер формирования здорового образа жизни и профилактики особенно важны данные об одинаковых факторах риска при различных заболеваниях. Например, несбалансированное, нерегулярное питание оказывалось в числе факторов риска по ИБС, диабету, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, на эти же заболевания заметно влияют курение, употребление алкоголя, рабочий стаж, психоэмоциональные ситуации и др. Все вышеперечисленное имеет принципиальное значение, так как позволяет выработать общую тактику борьбы с наиболее распространенными неэпидемическими, хроническими заболеваниями и их профилактики.

Формирование здорового образа жизни должно быть основным направлением социальной политики в области здравоохранения, включающим в себя профилактику, особенно первичную. Следовательно, на этом направлении должны базироваться как федеральная, общегосударственная (государственная комплексная программа укрепления здоровья и усиления профилактики), республиканские, областные, городские районные и другие территориальные программы, так и программы отдельных учреждений и предприятий. Они не должны сводиться к отдельным, пусть и важным, мероприятиям по организации медицинской помощи, включать в себя меры гигиенического воспитания, борьбы с пьянством, наркоманией, курением и другими факторами риска, активизации физической культуры и примеры по формированию здорового образа жизни, программ здоровья. Такие программы не могут относиться лишь к компетенции органов и учреждений здравоохранения. Министерство здравоохранения само по себе не в состоянии обеспечить весь комплекс морально-нравственных, психологических, социально-экономических, медицинских, педагогических, правоохранительных и других мер по формированию здорового образа жизни. Министерство не в состоянии полно и эффективно

координировать и контролировать все аспекты деятельности по охране и укреплению здоровья – по формированию здорового образа жизни, включая трезвый образ жизни. Достаточно, если органы и учреждения здравоохранения будут четко и эффективно осуществлять диагностику, лечение, профилактику заболеваний и медицинскую реабилитацию, если все медицинские работники станут активными участниками и инициаторами мер по формированию здорового образа жизни, покажут сами, как это нужно делать, станут его пропагандистами и агитаторами, проводниками гигиенического воспитания.

2.4. Пропаганда здорового образа жизни

Коль скоро формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) становится основой, универсальным средством первичной профилактики и, следовательно, базой стратегии охраны и укрепления здоровья, оно должно стать стержнем всех программ здоровья, всех профилактических территориальных и отраслевых программ. В них необходимо предусмотреть совместные действия органов и учреждений здравоохранения, просвещения, культуры и др. Осуществление мер первичной профилактики должно быть важнейшей обязанностью всей сети лечебно-профилактических учреждений, и особенно служб первичной медико-санитарной помощи. Учреждения здравоохранения должны рассматриваться как форпосты формирования здорового образа жизни, и это относится, прежде всего, к центрам здоровья, центрам профилактики.

Важнейшая функция и задача всех органов и учреждений, всех организаций, которые должны заниматься формированием здорового образа жизни и, прежде всего, учреждений первичной медико-социальной помощи – эффективная пропаганда здорового образа жизни.

Пропаганда должна основываться не столько на санитарном просвещении, сколько на средствах гигиенического воспитания, то есть не

на пассивном восприятии медицинских и гигиенических знаний, а на обучении гигиеническим навыкам, соблюдению правил и норм поведения и активном их проведении в жизнь в конкретных условиях.

Акцент на организацию и проведение гигиенического воспитания как важного условия формирования здорового образа жизни заставил в свое время (1988) Минздрав СССР преобразовать дома санитарного просвещения в центры здорового образа жизни (в настоящее время это центры медицинской профилактики), при которых организуются кабинеты физической культуры, психогигиены, брака и семьи, семейных отношений и др.

В период внедрения рыночных отношений, реформирования здравоохранения, создания системы медицинского страхования, развития частных учреждений и практик ослаблено внимание к профилактике, к программам формирования здорового образа жизни. Вместе с тем именно они призваны стать основой государственной социальной политики, в том числе деятельности органов и учреждений социального медицинского страхования, и найти соответствующее место в работе муниципальных, частных, общественных и других организаций и учреждений. Программы формирования здорового образа жизни и профилактики, как показывает опыт других стран, особенно с так называемой страховой медициной (Германия, Франция и др.), заняли приоритетное место и получили соответствующую финансовую поддержку. Это, как отмечалось, положительно сказалось на показателях здоровья населения. Такие программы (федеральные, региональные, местные, учреждений, предприятий, ведомств, всех форм собственности) должны найти приоритетное место в планах и их деятельности; они должны быть включены в программы государственных гарантий бесплатной доступной и квалифицированной медицинской помощи.

Существенным препятствием для успешного формирования здорового образа жизни остается низкая медицинская культура значительной части населения. Это свидетельствует о невысокой общей культуре, так как гигиеническая грамотность и культура – часть об-

щей культуры и образованности людей. Есть обоснованные предложения включать в учебные программы и планы всех учебных заведений преподавание основ гигиенического воспитания, формирования здорового образа жизни. Это, прежде всего, относится к медицинским учебным заведениям, о чем неоднократно говорилось в официальных документах. С 1987 г. при некоторых институтах усовершенствования врачей стали создаваться кафедры и курсы формирования здорового образа жизни – валеологии, санологии. Они обучают врачей формированию здорового образа жизни.

При обследовании нескольких тысяч респондентов выяснилось, что 64% из них несвоевременно обращались к врачам при заболеваниях, нечетко выполняли профилактические рекомендации. Значение физкультуры для здоровья признают все опрошенные, занимаются ею не более 8-10%; 60% воспитателей дошкольных учреждений не считают нужной выработку гигиенических навыков самообслуживания у детей; 60% учителей школ не считают своей обязанностью говорить детям об алкоголе и его вреде, а 90% вообще не знают об алкоголизме среди школьников. Исследования последних лет указывают на то, что 40% респондентов не знают о наличии у них гипертонии, а 15-20%, знающих об этом, не принимают никаких мер ее профилактики и лечения. До 40% рабочих и служащих не являются на профилактические осмотры на предприятиях, хотя среди них не менее трети имеют хронические заболевания. Низкая медицинская активность нередка и среди родителей, которые подчас преувеличивают свои гигиенические знания. Так, по одному из обследований установлено, что 95% родителей считали, что обладают достаточными знаниями по профилактике детских заболеваний, но необходимой информацией располагали не более 40% родителей.

ГЛАВА 3. ПИТАНИЕ РЕБЕНКА И ЕГО ЗДОРОВЬЕ

3.1. Организация питания ребенка

Питание ребенка надо организовать так, чтобы он с едой получал все вещества, необходимые для восполнения энергетических затрат растущего организма. При этом необходимо помнить, что чрезмерно обильное и дорогое питание не всегда самое полезное.

Приготовление пищи для малыша – дело гораздо более ответственное, чем для взрослых людей. Для детского питания требуется безукоризненно свежие продукты. В пищевом рационе ребенка должен соблюдаться баланс белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов и воды.

В детском саду каждую десятидневку старшая медсестра подсчитывает в меню питания наличие белков, жиров, углеводов, калорийность.

По норме их соответствие должно быть таким: **1:1:4** (1 – белки, 1 – жиры, 4 – углеводы).

Белки – основа живой клетки, в их состав входит азот. Белки являются главным строительным материалом развивающегося организма ребенка. Недостаток белка, как и его избыток, замедляет его рост и развитие.

Ребенку необходимо получать пищу, состоящую из 65% белков животного происхождения: мясо, рыба, молоко, творог, сыр (белки молочных продуктов особенно ценны для ребенка) – и 35% белков растительного происхождения (картофель, капуста, гречневая, рисовая, овсяная крупы). Белки растительного происхождения хуже усваиваются, чем белки животные. Чтобы повысить их усвояемость, детям необходимо давать не только крупяные и мучные блюда, но и овощные.

Жиры – один из источников энергии, которые, сгорая в организме, выделяют большое количество тепла. По калорийности жиры в 2 раза превосходят белки и углеводы. Недостаток жиров в организме

ребенка не только неблагоприятно сказывается на весе, но понижает иммунитет к инфекционным заболеваниям. Но чрезмерное употребление жиров отрицательно влияет на рост и развитие организма, у ребенка может наступить ожирение, ведущее к нарушению обмена веществ.

Для ребенка необходимо:

75% жиров животного происхождения: молочные продукты (сливки, сметана, сливочное масло), а также жиры, входящие в состав яичного желтка, в нем содержатся важные витамины А и Д;

25% жиров растительного происхождения (растительное масло, которое, почти не имея витаминов, хорошо усваивается).

Углеводы находятся в продуктах в виде сахара, крахмала или клетчатки. Сахар содержится во фруктах, ягодах, овощах, конфетах, варенье, меде. Крахмал – в хлебе, мучных изделиях, крупах, бобовых, картофеле.

В меню в детском саду содержание углеводов обычно выше, чем белков и жиров.

Чтобы ребенок был здоров и правильно развивался, он должен получать все вещества в правильном сочетании.

Как сделать пищу более безопасной:

- **Не забывайте про мытье.**

Перед приготовлением каждого блюда *обязательно мойте руки* горячей водой с мылом. Не забывайте мыть руки после пользования туалетом, после прикосновений к детским предметам гигиены (грязным пеленкам или носовым платкам), после занятий с животными, в том числе и с домашними питомцами.

Кухонный инвентарь, разделочные доски и стол мойте моющими средствами после приготовления каждого блюда, особенно после работы с сырым мясом, птицей или морепродуктами.

Журнал «Test» советует «мыть овощи и фрукты теплой водой», чтобы избавиться от насекомых и остатков пестицидов. Иногда лучший способ – очистить кожуру у овощей и фруктов или сварить их. У капусты и салата верхние листья лучше обрывать и выбрасывать.

- **Подвергайте пищу тщательной тепловой обработке.**

Если температура внутри продукта хотя бы ненадолго будет равной 70°C, то почти все бактерии, вирусы и паразиты погибнут. Птицу следует готовить при еще более высокой температуре – 80°C. При повторном разогревании температура внутри продуктов должна доходить до 75°C, пища должна стать настолько горячей, чтобы от нее шел пар. Не ешьте мясо птицы, которое внутри еще розовое, яйца, у которых желток или белок жидкий, рыбу, которая не потеряла прозрачности и с легкостью не отделяется вилкой от костей.

- **Храните продукты отдельно друг от друга.**

Никогда не держите вместе с другими продуктами сырое мясо, птицу и морепродукты – ни при покупке, ни при хранении, ни при приготовлении. Сок ни одного из этих продуктов не должен попадать на другие продукты. Никогда не кладите приготовленную пищу на блюдо, где до этого лежало сырое мясо, рыба или птица, не вымыв блюдо тщательно моющими средствами.

- **Правильно храните и охлаждайте пищу.**

Холодильник может помешать размножению опасных бактерий в пище, если температура в нем не выше 4°C. Температура в морозильной камере должна быть не выше -17°C. Скоропортящиеся продукты можно оставлять вне холодильника не более 2 часов. Если стол накрывается заранее, прикройте блюда, чтобы на них не садились мухи.

- **Будьте осторожны в отношении пищи, приготовленной вне дома.**

Согласно исследованиям, от 60 до 80% пищевых отравлений происходит при употреблении блюд, приготовленных в местах общественного питания. Обращайте внимание на то, чтобы кафе, в которое вы ходите, отвечало установленным законом санитарным требованиям. Заказывайте хорошо прожаренное мясо. Если вы заказываете блюдо на дом, то его нужно употреблять в течение 2 часов с момента покупки. Если прошло больше времени, подогрейте пищу, доведя ее до температуры 75°C.

- **Выбрасывайте сомнительные продукты.**

Если вы сомневаетесь, испортился продукт или нет, то ради безопасности его лучше выбросить. Конечно, выбрасывать хорошие продукты неправильно. Но если вы заболете, то это обойдется вам дороже.

Пути заражения пищи:

- использование зараженных сырых продуктов;
- участие в приготовлении пищи инфицированных (больных) людей;
- неправильное хранение, а также приготовление пищи за несколько часов до ее употребления;
- перекрестное загрязнение продуктов во время приготовления;
- недостаточная тепловая обработка при приготовлении и подогревании пищи.

Правила здорового питания:

1. Разнообразие блюд.
2. Предпочтение зерновым продуктам и картофелю.
3. Больше овощей и фруктов.
4. Предпочтение низкожировым продуктам.
5. Замена мяса на рыбу.
6. Ограниченность животных жиров.
7. Меньше сладостей.
8. Меньше поваренной соли.
9. Контроль за массой тела ребенка.
10. Режим питания.
11. Обваривание, но не обжаривание пищи.
12. Грудное длительное вскармливание.

3.2. Русская еда

Каждый народ имеет свой уклад жизни, обычаи, свои неповторимые песни, танцы, сказки. В каждой местности есть излюбленные

блюда, особые традиции в убранстве стола и приготовлении пищи. Много в них целесообразного, исторически обусловленного, соответствующего национальным вкусам, образу жизни, климату. Тысячелетиями складывались эти привычки, в них собран коллективный опыт наших предков.

У всех народов-землепашцев зерно и крупы из него были символом домовитости, семейного очага, предметом поклонения.

Трудно найти такое блюдо в русской кухне, которое так часто упоминалось бы в произведениях народного эпоса, как каша.

В сказках, былинах она неприменный атрибут пиров, символ богатства и благополучия.

Арабский путешественник Ибн-Фатлан рассказывает, что наши предки, заключая мирный договор, варили кашу и вместе с бывшими врагами ели ее в знак союза и дружбы. Отсюда и пошло выражение «с ним каши не сваришь».

В Древней Руси свадебный пир называли «кашей». При этом варили ее в доме отца невесты, но если род ее был по происхождению ниже, чем род жениха, то кашу готовили у жениха. Эта обязанность поручалась наиболее почетным и знатным гостям.

Кулинарные рецепты, созданные народом, не случайны, не произвольны. Многие из них являются прекрасными образцами правильного сочетания продуктов по вкусу, а с физиологической точки зрения – по содержанию пищевых веществ.

Быт народа складывается под влиянием многих факторов – природных, исторических, социальных и др. В известной мере влияет на него и культурный обмен с другими народами, но никогда чужие традиции механически не заимствуются, а приобретают на новой почве местный колорит.

Страна наша обширна, и в каждой области есть свои местные блюда. На севере любят каши и щи, а на юге – борщи и каши. В Сибири и на Урале не бывает стола без шанег, а в Вологде – без рыбни-

ков. Однако есть много общих блюд для всех областей нашей страны и много общих приемов их приготовления.

Каша является одним из наиболее полноценных питательных и вкусных народных блюд.

С глубокой древности в нашей стране возделываются рожь, пшеница, ячмень, овес, просо.

Поэтому характерны для русской кухни блюда из круп: различные каши, запеканки, крупеники, блины и кисели, овсяные блюда, из гороха и чечевицы.

В северных районах страны особое место занимают каши из пшена. Эта традиция имеет глубокие исторические корни. У восточных славян, которые жили в лесных северных районах, просо возделывалось как основная сельскохозяйственная культура. Оно служило сырьем для получения муки, крупы. Эта первая традиция сохранилась и в настоящее время. Однако следует учитывать, что пшено по своей питательности уступает другим крупам. Поэтому его следует готовить с молоком, творогом, тыквой и другими добавками. Ели с конопляным или коровьим маслом. Приестся пшенная каша – принимают за гречневую. «Гречневая каша – матушка наша». Крупеничка-гречка укрепляет здоровье человека, полезна для желудка.

Искушенные в своем деле домашние хозяйки отлично знают, что сварить кашу – далеко не простое дело. Это верно.

Если вы умеете варить кашу, то сам процесс варки принесет радость и удовольствие. Если нет – злость и мучение. Среднего не дано. Если кто-то из взрослых не любит кашу, так это потому, что бытует мнение: каша – еда для детей или больных. Какое невежество! Пренебрежение учебой в кашеварном деле ведет к тому, что молодая мамаша не в состоянии сварить для обожаемого чада даже обычную манную кашу... И приходится звонить бабушке или бежать за советом к соседке.

Вот вы стоите посреди кухни в полной растерянности, а из кастрюльки валит едкий дым – пригорело. Но почему? Вроде все было сделано правильно... Не будем гадать.

Главное при варке каши – это соотношение воды и крупы. Вот почему каши коварны. Для каши все важно. Вода из родника или из колодца и вода хлорированная, из водопроводного крана, для нее не одно и то же. И приходится помнить, что львиная доля воды уходит на разваривание крупы, на ее набухание и только малая на то, чтобы «довести кашу до ума».

Перед варкой крупу нужно перебрать: в ней всегда имеются различные примеси. Чтобы удалить пыль, песок, пустые зерна, недробленые крупы промывают или проточной водой в сите, или в кастрюле в нескольких водах.

Нелишне знать и то, что при варке крупы выделяют крахмал, поэтому зерна впитывают жидкость и набухают. От количества воды зависит, какой будет каша – жидкой или густой.

Если вы варите вязкую кашу, крупу следует засыпать прямо в горячую жидкость и часто помешивать.

Дробленые крупы, перед тем как их засыпают в кипяток, нужно смешивать с небольшим количеством холодной жидкости, а уж потом вливать в кипящую, помешивая, чтоб не образовались комки.

Каша – это не только самостоятельное блюдо, которое подают с маслом, молоком, сметаной, это еще и основа для приготовления запеканок, пудингов, гарниров к рыбным и мясным блюдам.

Манная каша

Манная крупа – это пшеничная мука строго определенного помола, которую готовят из твердых сортов пшеницы. Нам при ее варке придется соблюдать точные пропорции.

На 0,5 л молока – 2/3 стакана манки.

Когда молоко закипит, всыпают через сито крупу и варят не больше 2 минут, энергично помешивая. Затем огонь гасят, кашу закрывают плотно крышкой и оставляют на четверть часа, чтобы крупа

полностью разбухла. Вот после этой процедуры можно улучшать вашу кашу всячески, на любой вкус – добавлять масло, варенье и даже грибную подливу.

Гречневая каша

Она тоже требует абсолютной технологической дисциплины. А именно: соотношение крупы и воды должно быть 1 : 2. И ни граммом больше. Например, если у вас есть стакан гречневой крупы, требуется залить ее в кастрюле двумя стаканами воды. Такую кашу варят в кастрюле с толстым дном и плотной крышкой. Пусть вода с крупой покипит бурно 5 минут, потом огонь убавляют, добиваясь умеренного кипения, а в конце варки – совсем слабого. При этом не надо слишком часто приоткрывать крышку и заглядывать в кастрюлю, этим вы только помешаете каше довариться как следует.

Рисовая каша

По части варки риса в тех странах, где он заменяет хлеб, – Японии, Китае, Вьетнаме, Корее – повара достигли большого совершенства. И, к сожалению, этот богатейший опыт слабо проникает к нам, иначе чем можно объяснить, что на рис, отваренный в наших столовых, горько смотреть...

Нам с вами лучше всего взять на вооружение достаточно простой и надежный способ варки риса. Вот он.

На 200 г риса – 300 г кипятка. Время варки – 12 минут.

Рис засыпают в кипяток, закрывают кастрюльку крышкой (лучше с гнетом, чтоб не соскочила под давлением пара), 3 минуты варят на сильном огне, затем 7 – на умеренном и 2 – на слабом. После этого, погасив огонь, еще на 12 минут нужно оставить кастрюльку закрытой. И в результате – истинная рисовая каша, которую «маслом не испортишь», которая готова служить дополнением к мясу, овощам и быть основой для фарша.

Перловая каша рассыпчатая

На 300-400 г перловой крупы – 30-40 г жира, воды в 2 раза больше объема крупы, соль.

Отмеренную крупу промываем, отцеживаем. Кипятим воду, добавляем жир, засыпаем крупу, солим и, помешивая, варим на небольшом огне. Когда вода впитается, доводим кашу до готовности на «водяной бане». После того, как каша станет мягкой, вынимаем ее, раскладываем на блюдо и подаем с грибным соусом.

Ячневая каша рассыпчатая

На 300 г ячневой крупы – 30 г жира, воды в 3 раза больше объема крупы, соль.

Ячневую кашу варим так же, как и перловую. Подаем ее к столу с луком, подходящим соусом к тушеному мясу. Хороша ячневая каша для приготовления голубцов.

Пшенная каша рассыпчатая

На 300-400 г крупы – 30-40 г жира, воды – в 2 раза больше объема крупы, соль.

Варим пшенную кашу, как перловую. Подаем со сливочным маслом, творогом или овечьим сыром либо мелко рубленным укропом в томатном соусе.

Пусть же удача сопутствует вам в благородном и почитаемом людьми деле – домашней готовке разнообразных каш. В добрый час!

Одной из особенностей русской кухни является широкий ассортимент продуктов, используемый для приготовления блюд. Однако разнообразие определяет специфичность национальной русской кухни; большое значение имеют и способы их обработки. Во многом своеобразии народных блюд обуславливалось особенностями русской печи.

С конструкцией печи была связана и форма посуды, сначала керамической, а затем чугунной и из сплавов металла. Больше использовались «славянские горшки», как их называли.

Это объяснялось тем, что в русской печи посуда нагревалась с боков, и форма посуды была приспособлена для ухватов или «рогачей». В русскую печь дров идет меньше, нежели под плиту; она больше держит в себе жара и лучше нагревает жилище. Русская печь сохранилась в сельской местности до настоящего времени. Особенности русской печи

позволяют расширять обилие каш. Каша, сваренные в русской печи, имеют особый вкус. Поэтому многие каши и в настоящее время следует готовить не в наплитной посуде, а в жаровых шкафах или духовках. Особенно вкусной получается гречневая и пшенная каша с молоком и тыквой. Витамины все в сохранности, что немаловажно.

Страна наша огромна. В каждой области ее, каждом крае имеются свои характерные особенности, свои традиции.

3.3. Формирование культуры питания

К 2-3 годам у малыша появляются все молочные зубы, и ребенок может и должен хорошо освоить и закрепить навык жевания. Его организму нужны только доброкачественные продукты, кулинарная обработка должна быть щадящей. Очень важен правильный подбор продуктов, содержащий белок, соли кальция, фосфора, фтора, витамины А, Д. Полезны плотные продукты, в которых много клетчатки, например, сырая морковка, яблоки, кусочки свежей капусты.

У каждого малыша есть свои привычки и вам придется считаться с ними. **Часто дети отказываются есть нелюбимую или незнакомую пищу.**

Здесь стоит пойти на компромисс:

- можно уменьшить порцию, убрав часть гарнира;
- нарезать бутерброд или яблоко на несколько частей;
- попросить малыша только попробовать блюдо;
- замаскировать незнакомую пищу уже знакомой.

На что надо обращать внимание во время еды:

- последовательность блюд должна быть постоянной;
- перед ребенком можно ставить только одно блюдо;
- блюдо не должно быть ни слишком горячим, ни холодным;
- полезно класть пищу в рот небольшими кусочками, хорошо пережевывать;
- рот и руки вытирать бумажной салфеткой.

Что не следует допускать во время еды:

- громких разговоров;
- понуканий, поторапливаний ребенка;
- насильного кормления или докармливания;
- осуждение малыша за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов;
- неэстетичной сервировки стола, неправильного оформления блюд;
- после окончания еды малыша нужно научить полоскать рот.

Как надо кормить ребенка

1. Не принуждать.

Поймем и запомним: пищевое насилие – одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический, и психический. Если ребенок не хочет есть – значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет есть только чего-то определенного – значит не нужно именно это! Никаких принуждений в еде! Никакого «откармливания»!

Ребенок не сельскохозяйственное животное! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.

2. Не навязывать.

Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения, предложения. Прекратить и никогда больше не навязывать!

3. Не ублажать.

Еда не средство добиться послушания и не средство наслаждения, еда – средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Вашими конфетами вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

4. Не торопить.

Еда не тушение пожара. Темп еды – дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить в детский сад или куда-нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один недожеванный кусок.

5. Не отвлекать.

Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако, если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.

6. «Наверное, съел что-нибудь!»

Когда мы заставляем детей есть насильно, любая трапеза вызывает у них негативные эмоции, которые, естественно, аппетита не прибавляют. Дети замедляют процесс жевания, тянут время, держат пищу во рту. На тарелке еда остывает, становясь все более невкусной. Если дать волю эмоциям и заставлять ребенка есть, его организм может ответить рвотой. Если подсознательно рефлекс закрепится, такая реакция будет преследовать ваше чадо долгие годы. Когда ребенок «неожиданно» разлюбит некогда обожаемую гречневую кашу, вспомните, когда именно и как вы заставили его однажды проглотить «последнюю ложечку». Если человека регулярно заставлять делать что-то помимо его воли, у него возникают, естественно, протест и злость на того, кто ущемляет его свободу. Рано или поздно эти негативные реакции могут спровоцировать ребенка на ваши отношения вообще.

3.4. Правила этикета для детей

Знание правил столового этикета формирует в человеке уверенность, стремление красиво и правильно вести себя за столом, а значит, быть приятным в застольном общении.

Столовый этикет необходим и при общении с коллегами. Нередко личностные и профессиональные отношения развиваются в зави-

симости от его знания и соблюдения: праздничное застолье в коллективе или дома у сотрудника; встреча с деловыми партнерами в стенах дошкольного учреждения и посещение деловых приемов; во время организации бесед с коллегами или родителями воспитанников за чашкой чая.

Родители хотят, чтобы человек, работающий с их детьми, был воспитанным и образованным во всех отношениях. Одной из характерных черт культурного человека является его умение вести себя за столом.

Учить этому следует с самых ранних лет. Во время приема пищи воспитатель видит, какие порядки поведения за столом заведены в семьях воспитанников. Понимая необходимость соблюдения за столом правил этикета, он терпеливо и последовательно обучает детей этим правилам. Занятия по столовому этикету желательно проводить с небольшим числом детей (7-8 человек) и в присутствии родителей, решая таким образом задачи, связанные с созданием единых требований в семье и детском саду (родители в ходе занятий сами обучаются или корректируют свои знания правил поведения за столом). Подготовка таких занятий требует обеспечения всем необходимым – посудой, столовыми приборами, салфетками, продуктами. У каждой пары – ребенка и взрослого – отдельный столик, поставленный так, чтобы оба хорошо видели стол и действия воспитателя.

Родители помогают в обучении своего ребенка, наблюдая за правильностью его действий и поправляя его.

Мы рекомендуем провести четыре занятия по теме «Столовый этикет».

1. Посуда и столовые приборы.
2. Как правильно и красиво накрыть стол.
3. Поведение за столом.
4. Чаепитие друзей.

Посуда и столовые приборы

Посуда и столовые приборы служат для того, чтобы человеку было удобно принимать пищу, стол при этом должен выглядеть красиво и быть приятен окружающим. Посуда различается по назначению: для приготовления пищи и для еды; столовая, чайная, кофейная, для напитков или фруктов; игрушечная и настоящая; по материалу изготовления (стеклянная, деревянная, металлическая, керамическая, фарфоровая, хрустальная, пластмассовая, бумажная). Тарелки могут быть глубокими, мелкими, десертными, закусочными, пирожковыми (хлебными), подставными, столовыми.

Закрепление содержания вне занятия. Рекомендуются различные игры с посудой, настольное лото, вопросы, задаваемые во время ежедневной сервировки стола и принятия пищи. Все это поможет детям запомнить назначение и виды посуды и столовых приборов. Чтение сказки К. Чуковского «Федорино горе» напомнит им о том, что посуду следует всегда содержать в чистоте не только для выполнения гигиенических требований, но и для соблюдения этикета.

Работа с родителями. Перед каждым занятием по столовому этикету с родителями необходимо определиться с его оснащением. Желательно, чтобы родители приносили для занятия комплект необходимых предметов и продуктов не только для ребенка, но и для себя, чтобы он видел действия и воспитателя, и взрослого, сидящего с ним за одним столом. Посоветуйте родителям обратить внимание ребенка на имеющуюся в доме посуду, рассказать о ее назначении и материалах, из которых она изготовлена, узнайте, какая посуда ему нравится больше и почему.

Следует приучать дошкольника мыть посуду. Нельзя его ругать, если он при этом что-то разобьет. Обычно в этом возрасте дети стараются все делать правильно, и не получается у них только потому, что они еще не овладели необходимым навыком. Чем больше времени ребенок потратит на обучение мытью посуды, тем быстрее и прочнее освоит это умение. Крик и недовольство взрослых лишь ото-

бьют у него всякое желание помогать в работе по дому, внесут неуверенность в его действия и поступки.

Задание родителям: составьте для детей настольное лото «Виды посуды и столовых приборов».

Сервировка стола – искусство, с которым хорошо знакомы все мамы и бабушки, но каждый ребенок с удовольствием поможет взрослым накрыть стол. Для этого прежде всего необходимо знать, какой посудой мы пользуемся. Она различна по материалу изготовления и по назначению. Есть посуда стеклянная, деревянная, металлическая, глиняная (керамическая), даже пластиковая и бумажная. Из фарфора и хрусталя сделана самая красивая и нарядная посуда.

В одной посуде мы готовим еду – это, к примеру, кастрюли, сковороды, горшочки, из другой – едим и пьем, называя ее столовой, чайной, кофейной.

Столовая глубокая тарелка предназначена для любого первого блюда, в котором много жидкости и которое обычно подают горячим. Глубокая тарелка размером поменьше называется десертной.

Мелкие тарелки тоже различны по размерам, и каждая из них используется для определенных блюд. Самая большая – столовая – для вторых горячих блюд: мяса, рыбы, дичи. К ним добавляется гарнир: картофель, овощи, рис, макароны. Иногда мелкую столовую тарелку ставят как подставную под тарелку с супом.

В тарелку поменьше – закусочную – кладут салаты и холодные закуски: колбасу, ветчину, сыр, шпроты. Тарелка, которая еще меньше, называется хлебной или пирожковой. Она нужна для того, чтобы пирожок или кусок хлеба не лежал на столе. Для сладостей и фруктов подается мелкая десертная тарелка.

Для чая, какао и кофе предназначены чашки с блюдцами. Чашка и блюдце дружат и очень скучают друг без друга.

Не разлучайте их и всегда ставьте на стол вместе: чашку на блюдце. Тогда капельки чая никогда не попадут на скатерть.

Для холодных жидкостей – воды, сока, киселя, компота – удобны бокалы и стаканы.

Какая еще посуда есть в вашем доме? Для хлеба на стол ставится хлебница, для масла – масленка, для сыра – сырница. А для чего нужны салатница, супница, селедочница, икорница, сахарница, кофейник, молочник, большой и маленький фарфоровые чайники? Все это для того, чтобы удобно было есть и пить.

Но одной посуды недостаточно – нужны столовые приборы: ножи, вилки, ложки. Самые большие из них – столовые нож и вилка – предназначены для вторых горячих блюд. Для салатов, овощей и холодных закусок – закусочные нож и вилка размером поменьше столовых. Рыбными ножом и вилкой едят рыбу. Чтобы отделить рыбу от косточек, на кончике ножа сделаны специальные изгибы, а в середине вилки, между вторым и третьим зубчиками, – углубление. Чтобы не разрезать тонкие рыбные кости, рыбный нож, в отличие от столового, тупой. Для фруктов и фруктовых салатов используются десертные или фруктовые столовые приборы. Столовой ложкой мы едим супы и молочные каши; для бульона, компота, мороженого и других сладких блюд используется ложка поменьше – десертная; для чая и кофе – чайная или кофейная ложечка. Половник необходим для разливания супа, нож для масла, лопаточка для торта, щипцы для сахара, вилочка для лимона, ложка с длинной ручкой для варенья – все эти приборы в нужный момент, оказываясь на столе, помогают нам красиво и правильно есть. Кроме того, на стол ставятся приборы для специй – соли, горчицы и перца – и к ним маленькие ложечки. На праздничный стол не ставят солонку с дырочками: вытрясать соль из такой солонки не совсем удобно, гораздо проще достать ее ложечкой.

Как правильно и красиво накрыть стол

Содержание. Общие требования к сервировке праздничного и ежедневного обеденного стола. Сервировка праздничного стола: скатерть и салфетки, посуда и столовые приборы, именные карты, укра-

шение цветами и свечами. Подготовка к приему пищи: рассадка за столом, пользование полотняными и бумажными салфетками.

Закрепление содержания вне занятия. Умение красиво сервировать стол отрабатывается в детском саду ежедневно. Важно обращать внимание на детали сервировки и не допускать ошибок. Можно организовать «Праздник красивого застолья», поставив перед воспитанниками задачу: есть красиво и правильно, мальчикам ухаживать за девочками. Награждение различными призами внесет особую радость. Среди призов: лучшему участнику праздничного застолья, самому доброму, веселому, аккуратному, старательному и внимательному кавалеру, самой красивой даме, знатоку столового этикета; поощрительный приз тому, кто старался, кто лучше всех держал в руках вилку и нож или столовую ложку и т. п.

Прочитав стихотворение Ю. Тувима «Овощи», желательно поговорить о том, что такое первое горячее блюдо, из чего его готовят, для чего оно предназначено. Можно обратить внимание на строки о споре овощей и вкусном супе, который получился при совместном участии детей, напомнить им, что любое дело будет успешным, если его делать дружно.

Для закрепления материала детям можно задать вопросы или решить с ними «задачки по этикету».

- Бумажные салфетки нужно ставить на стол в салфетнице или раскладывать их перед каждым ребенком? Правильно ли класть ложку справа от тарелки, а вилку слева от нее, не подавая при этом ножей?

- Нужно ли подавать в целях безопасности совершенно тупые ножи?

- Обращать ли внимание на то, что в первую очередь вытирать бумажной салфеткой: губы или руки?

- Для чего ставят на стол красиво оформленные именные карты?

Работа с родителями. Каждая хозяйка понимает значение красивой и правильной сервировки стола: улучшаются аппетит и настроение, соблюдается хорошее поведение, налаживается приятное за-

стольное общение. Готовя праздничный стол, родители могут попросить ребенка помочь им расставить тарелки, положить столовые приборы и полотняные салфетки, установить блюда с закусками и салфетницу с бумажными салфетками. Дети радуются, видя, как с их участием преобразуется стол, им хочется услышать слова похвалы.

В другой раз можно предложить ребенку самостоятельно сервировать стол. Конечно, взрослые подскажут, что и как лучше сделать, но важно отметить умение и желание порадовать близких людей. Не дожидаясь праздничных событий, можно устроить красивое семейное застолье в любой день.

Не следует заставлять детей заучивать правила сервировки, они запомнятся при их постоянном и заинтересованном участии в подготовке к празднику или ежедневному застолью. Важно довести до сознания ребенка, что люди придумали правила столового этикета, чтобы во время застолья было удобно и под рукой находилось самое необходимое.

И в праздник, и в обычный день на обеденном столе должно быть красиво, но сервировка праздничного стола отличается особой торжественностью. Чтобы научиться сервировать стол, необходимо это проделать несколько раз с мамой и бабушкой: они подскажут, что и как лучше установить (см. приложение 2).

С чего начинается сервировка стола? На стол стелют скатерть – белую или цветную, но обязательно чистую. Ее края опускают со всех сторон стола одинаково, но не ниже сидений стульев. Каждому человеку за столом выделяется место – часть стола, где для него стоят тарелки и бокалы, лежат приборы.

Чтобы выяснить размеры этой части, сделайте следующее упражнение: поставьте стул к столу и сядьте, затем положите руки на стол так, чтобы было удобно. Вот вы и заняли свою часть стола. В длину она 50-70 сантиметров, а в ширину – до середины стола. Обычно середину скатерти заглаживают в складку, и она делит стол

по длине на две равные части. Только помните, что, когда вы сидите за столом, локти не должны лежать на столе, только кисти рук.

У стола стоят стулья по количеству человек, участвующих в застолье. Напротив стула на столе ставится закусочная тарелка, слева от нее – хлебная. Между ними – закусочная и столовая – вилки лежат зубчиками вверх, а не упираясь в стол. Справа от закусочной тарелки – столовый и закусочный ножи, лезвием к тарелке. Столовые нож и вилка располагаются ближе к закусочной тарелке, но не под ее краями, закусочные приборы – дальше от тарелки: ими мы будем пользоваться в первую очередь, так как обычно застолье начинается с закусок.

Когда хозяйка уберет со стола закусочные приборы и тарелки, поставит на стол второе горячее блюдо и подаст для него столовые тарелки, мы возьмем в руки столовые приборы. Есть такое правило: начинаем пользоваться теми приборами, которые лежат дальше от тарелки. Суповую ложку необходимо положить между ножами, углублением вниз. Если же застолье начинается с первого горячего блюда, тогда при сервировке столовую ложку кладут справа от закусочного ножа. Расстояние от края стола до ручек приборов и края закусочной тарелки примерно 2 сантиметра (два-три пальца), до хлебной – 5 сантиметров.

Бокал для воды ставится с правой стороны от закусочной тарелки за ручкой столового ножа.

Полотняные салфетки кладут каждому гостю на закусочную тарелку. Бумажные салфетки не раскладывают, а ставят в салфетнице.

Приготовив место для каждого гостя, займемся общей сервировкой. Разместим на столе приборы со специями, салатницу с салатом, тарелки с закусками. В баночках, под которые ставятся подставные тарелочки, – шпроты и сардины. У каждого блюда – приборы для раскладки: для салата – салатные ложка и вилка, для закусок – маленькие вилочки. Закуски с общего блюда на свою тарелку следует перекладывать ими, а не вилкой. Стол можно украсить цветами или свечами.

На праздничный стол ставится супница, и мама разливает суп в тарелки на глазах у гостей. Когда гости переходят ко второму горячему блюду, на стол выставляется большое блюдо с мясом и гарниром: хозяйка раскладывает это угощение в тарелки, либо гости делают это сами.

Стол постоянно должен быть красивым, и, если произойдет неприятность (кто-то прольет воду или испачкает скатерть), хозяйка накроет это место плотной салфеткой и поставит сверху тарелку с закуской.

Может показаться, что сервировка стола – дело сложное и этому трудно научиться. Это не так. Вы обязательно научитесь, делая это вместе со взрослыми. Сервировка стола – это прежде всего творчество, которое зависит от умения и фантазии хозяйки.

Сервировка столов

Хорошая сервировка стола играет большую роль для развития аппетита ребенка.

Посуда должна быть небольшого размера, а главное, привлекательной: с изящным рисунком, красивой формы.

Для детей младшего возраста удобны обыкновенные детские глубокие тарелки; для детей 5-6 лет лучше иметь среднего размера (на 300-400 г).

Хорошо иметь мелкие тарелки двух размеров: десертные – за завтраком и полдником и мелкие, соответственно размеру глубоких тарелок, – для вторых блюд.

Десертные тарелки для вторых блюд неудобны, так как на них трудно красиво расположить еду.

Форма чашек удобнее прямая или суженная кверху, а не наоборот, такие чашки более устойчивые.

Столовые ложки для малышей удобны десертные, старшим детям можно давать обычные. Нужны и чайные ложки для компота, творога и других блюд.

Вилки следует давать детям, начиная с младшей группы. Детей 5-6 лет нужно приучать пользоваться и вилкой, и ножом, но они должны быть соответствующего размера, так называемые детские.

Для каждой группы желательно по возможности иметь свою посуду, отличную по оформлению от посуды другой группы. Детям бывает очень приятно, когда, перейдя в другую группу, они увидят другой рисунок на своей чашке и тарелке. Удобно это и с хозяйственной точки зрения – посуда не будет переноситься из группы в группу.

Очень удобны рюмочки для яиц. Как приятно выглядит яркая рюмочка на белой скатерти! Невольно вспоминается восторг врача санатория, прикрепленного к детскому саду на летний период, когда она увидела эти рюмочки на столах: «Ой! Какая прелесть! – воскликнула она. – Так и хочется с вами сесть завтракать!» Нравятся они, конечно, и детям. Эти рюмочки помогли нам приучить некоторых детей есть яйца всмятку. Удовлетворяя желания отдельных воспитанников, мы варим им яйца вкрутую, но рюмочки ставим только тем, кто ест яйца всмятку. Находились дети, которые, желая, чтобы и им была поставлена рюмочка, соглашались есть яйцо всмятку и постепенно привыкали к этому.

В старшей группе мы ставим на стол солонку с маленькой ложечкой. Неоднократно повторялись случаи, когда дети, не желая есть малосоленое блюдо, с удовольствием съедали его после того, как им разрешалось самим посолить его по вкусу. Здесь могут иметь место и злоупотребления солью. Мы обычно такую «ошибку» ребенка довели до сознания всех, указывая, что, посолив, нужно попробовать, прежде чем добавить еще соли.

Из других предметов сервировки желательно иметь: вазы для фруктов, фаянсовые супницы (а не ведра!), блюда, соусники, лопаточки и специальные ложки с длинной ручкой для раздачи пищи.

Хорошая сервировка стола имеет большое значение для улучшения аппетита детей и для закрепления культурных навыков. В приготовлении столов для питания активное участие принимают дежурные.

При единых требованиях и контроле со стороны воспитателей и няни дети 5-6 лет быстро усваивают, как, для какого питания надо накрывать стол и с удовольствием выполняют эти обязанности.

Как надо в детском саду сервировать стол для того или иного вида питания?

Начнем с подготовки столов к обеду. В младших группах мы ставим детям только глубокую тарелку. В средней и старшей группах – глубокие и мелкие тарелки в тех случаях, когда второе раскладывается в группе, а не приносится из кухни. В некоторых детских садах не ставят под глубокие тарелки мелкие, мотивируя тем, что, пока дети едят суп, няня раскладывает на эти тарелки второе. Считаем, что не нужно преждевременно раскладывать второе, чтобы оно не остывало: остывшая пища менее полезна. Если няня внимательно следит за детьми во время еды, она всегда успеет вовремя подать каждому второе.

Во время обеда мы приучаем детей не отставлять на середину стола грязную тарелку: это загромождает стол и создает некрасивый вид. Их тут же убирают няни и дежурные дети.

Многие ребята имеют дурную привычку вылавливать из супа кусочки лука, моркови, капусты, мяса. В некоторых детских садах для этой цели ставят на столы специальные тарелки, тем самым узаконивая неправильное поведение ребенка. Мы ведем большую работу с воспитанниками, отучая их от этой плохой привычки. Всегда говорим им, что повар присылает нам из кухни только то, что можно есть, в тарелках все съедобно. Приучаем детей есть гущу вместе с жидкостью. Если бывают случаи, что ребенок вылавливает кусочек лука или жира и просит разрешения не есть это, советуем положить на край своей тарелки.

Хлеб ставим на середину стола в хлебницах, нарезав его на небольшие куски (20-25 г). Кусков в хлебнице всегда больше, чем детей за столом. Каждый может есть сколько хочет. Дети 5-6 лет принимают участие в наложении хлеба в хлебницы. Учим делать это двумя вилками: одну подглядывать под кусочек хлеба, другой поддерживать его сверху. Дети прекрасно с этим справляются и очень любят эту ра-

боту. Если они не успевают положить весь хлеб в хлебницу, им помогает няня. Брать хлеб из общей хлебницы учим детей указательным и большим пальцами, так же держать его и во время еды, а не в кулаке. Руку с хлебом всегда держать над столом, а не опускать вниз. Вообще приучаем детей во время еды держать обе руки на столе.

Стол воспитателя мы сервируем так же, как и столы детей. У нас вошло в правило, что дежурные дети накрывают его одновременно со столами для детей. Делают это они с особым удовольствием. Аппетит ребенка во многом зависит от того, как подается пища, настолько привлекателен ее внешний вид.

Вот примеры того, как важно, чтобы пища имела привлекательный вид.

Раньше няня раскладывала гренки по тарелкам и заливала их горячим бульоном; пока дети садились за стол, гренки размокали и вид у блюда был неаппетитный. Мы предложили подать гренки отдельно, и дети стали есть суп с гренками с удовольствием.

Другой пример: давая детям гречневую кашу и молоко, няня раскладывала кашу в глубокие тарелки, сверху наливала молоко. Некоторые дети ели неохотно или совсем отказывались есть. Тогда мы предложили этим детям отдельно кашу и отдельно молоко, и они охотно все съедали. С тех пор мы стали давать детям отдельно кашу в глубокой тарелке и рядом в чашке молоко, и дети едят, как им хочется.

Надо больше думать, быть внимательным к вопросу подачи еды ребенку. Зная аппетит детей, одним наливаем первого блюда меньше, а кто неудовлетворен полученной порцией, может попросить добавку после того, как съест поданное.

Мы учим детей есть с боковой части ложки, не набирать полную ложку, не тянуть суп из ложки, не облизывать ее. Последнее правило особенно важно при еде вторых и третьих блюд. Не разрешаем детям дуть в ложку или в тарелку, объяснив им, что брызги могут попасть на скатерть или на соседа.

Такие блюда, как мясные и рыбные котлеты, жареная или отварная рыба, картофельные котлеты, творожники, омлет, яичница, раз-

ные запеканки, даем детям в неразрезанном виде (это возбуждает аппетит, влияет на выделение желудочного сока), учим их отделять ребром вилки по кусочку и съесть его, взяв на вилку, а не разрезать сразу всю полученную порцию. Полностью разрезать порцию приходится только малышам, которые сами с этим не справляются. Учим детей есть котлету, мясо, рыбу одновременно с гарниром: кусочек котлеты, мяса или рыбы и много гарнира.

Если детей не учить есть мясные, рыбные и другие блюда с гарниром, они большей частью съедают раньше гарнир, а затем котлету или рыбу.

Сосиски, сардельки в младшей группе подаем в разрезанном виде, пяти-, шестилетние дети разрезают их сами. Также подаем в разрезанном виде огурцы и помидоры. Если не разрезать, дети берут их руками.

Постепенно воспитанники начинают привыкать есть культурно, и уже сами просят разрезать им то или другое кушанье.

Пирожки, ватрушки, печенье, пряники мы ставим на середину каждого стола в общих тарелках или хлебницах. Учим детей брать, не выбирая, тот пирожок, печенье, что лежит ближе к ним.

Приходится учить детей пить молоко, чай, кофе или другие напитки с бутербродами, пирогом, печеньем небольшими глотками, чтобы они одновременно заканчивали пить и есть. Если их не учить этому, то они сначала выпивают жидкость, а потом едят всухомятку то, что дано к ней, и, конечно, едят с трудом.

Очень аппетитно выглядит суп, посыпанный зеленым луком. Аппетитнее пища, когда она посыпана укропом, петрушкой.

Одним из условий, необходимых для создания благоприятной обстановки во время еды, является правильное поведение взрослых и детей во время питания.

Взрослые (няня и воспитательница) разговаривают друг с другом спокойным, тихим голосом только о делах, связанных с питанием детей. Никаких бесед друг с другом не должно быть. Не следует делать замечания всем детям сразу. Не следует торопить детей словами:

«ешь скорее», «доедай скорее», лучше своевременно подать пищу и тем самым добиваться, чтобы дети не задерживались за столом.

При проведении завтрака, обеда мы разрешаем детям спокойно обратиться с просьбой к воспитателю, няне помочь разрезать, дать добавку или, наоборот, сказать няне или дежурным детям, чтобы дали меньше; посоветовать товарищу взять корочку – «помогалочку», а не трогать пищу пальцами, самому напомнить товарищу, если неправильно держит ложку, а не кричать: «Вова неправильно держит ложку!» Других разговоров во время еды мы не допускаем.

Задание воспитателям

1. Придумать игры и физкультминутки на закрепление одного из правил сервировки и поведения за столом.

2. Принять участие в театрализованных действиях с игрушками на закрепление правил поведения.

3. Сочинить стихи на мотив детских песен или составить сказку на тему: «Почему столовые предметы так располагаются на столе».

4. Придумать прием с использованием «волшебных» предметов и угощений в преодолении ошибок в сервировке стола и правилах поведения.

5. Принять участие в конкурсе поощрительных призов (корон, медалей, игрушек, чашек, тарелок, ложек с надписью).

6. Приготовить и обыграть «волшебное» угощение.

7. Оформить выставки работ по лепке, рисованию, аппликации, конструированию на тему: «Сервировка стола», «Волшебный город вежливости», записать на магнитофон стихи, сказки, песни по теме.

Игры

«Передавай предмет по кругу» (музыка быстрая). Педагоги встают в круг. Под музыку передается игрушка или мяч. Как только музыка обрывается, тот, у кого остался мяч, выходит из игры, но может остаться, если ответит на вопрос по правилам поведения, сервировки. Например:

а) Куда положить столовые приборы, нож и вилку после еды?

в) Можно ли есть с целого куска?

- г) Можно ли выбирать понравившийся кусок?
- д) Куда следует положить локти во время еды?

«Хитрый глаз!»

Дети, вы хотите иметь хитрый глаз, тогда... Дети вместе с воспитателем кладут ладошку на ладошку и говорят тихо 3 раза: «У меня есть хитрый глаз, он всегда видит предметы, которые лежат не на месте». Посмотрите на приборы, правильно ли они расставлены? А сейчас хитрый глаз поможет вам увидеть, все ли правила я выполняю во время еды.

«Думай, играй, мячик лови»

Все дети хором говорят. «Думай, играй, мячик лови, правило поведения за столом быстро говори». Эту игру можно изменить таким образом: воспитатель, бросая мяч, начинает предложение со слова нельзя, а дети со слова нужно:

- нельзя облизывать пальцы;
- нельзя громко стучать ложкой по тарелке;
- нельзя чавкать;
- нельзя набирать целую ложку;
- нельзя вытирать рот салфеткой;
- нельзя есть с целого куска;
- нельзя облизывать тарелку;
- нельзя выливать остатки супа в ложку.

Физкультминутка для пальцев

Представьте, что это не пальчики, а мальчики и девочки.

Побежали вдоль реки дети наперегонки, увидели Незнайку, который неправильно взял ложку, тут же ему показали, как надо делать правильно (дети передвигают пальцы по поверхности стола, показывая, как они бегут).

Побежали вдоль реки дети наперегонки. Увидели Емелю, плачущего из-за того, что его не приглашают в гости: не умеет вилку держать.

Повторяются слова: «Побежали... Увидели мальчика со странным именем Наоборот. Он откусывал от целого батона хлеба. Показали, как надо есть правильно».

Игра на внимание

«Чего не хватает на сервированном столе к завтраку? Что расставлено неверно на столе, сервированном к обеду?»

К игровым приемам относятся и волшебные предметы. Какие используете вы? В каких случаях?

Минуты восхищения

Чем младше ребенок, тем нужнее похвала и признание его заслуг, так как велико желание быть большим и умелым. Наша задача: вовремя увидеть того, кому она нужна. Вспомним строки известной поэтессы А. Барто:

«Когда не ладятся дела,
Мне помогает похвала.»

А каково ваше мнение? Когда нужна похвала? Какой она должна быть?

«Узнай по описанию»

Педагог или сказочный герой описывает, не называя имени, с восхищением рассказывает о выполнении кем-то правила, а дети должны угадать, о ком говорится. На что педагог отвечает: посмотрите, у кого это получается хорошо, и тогда узнаете.

«Сервировка»

1. Дежурные ставят тарелки строго напротив стульев и на расстоянии 2 см от края стола.

2. Ровно, параллельно раскладывают ножи – лезвием к тарелке, ложки носиком вверх. Вилки зубами вверх.

3. Соблюдают расстояние между приборами 0,5 см.

4. Чашки с чаем и компотом подаются только на блюдце и с ложкой, причем ручки чашек повернуты влево, а ложечек, находящихся на блюдце – вправо!

5. Всегда на столах имеются салфетки.

6. Соблюдается последовательность сервировки.

Правила поведения за столом

1. Мальчики подают стул девочкам со словами «прошу садиться» или «пожалуйста».
2. Дети правильно держат вилку, знают, когда следует держать ее, как ложку.
3. Правильно держат ложку.
4. Умеют пользоваться ножом.
5. Не стучат столовыми приборами о тарелку, чашку.
6. Не едят с целого куска.
7. Не выбирают кусок на тарелке.
8. Яичницу, рыбу, котлету, запеканку, рулеты едят с помощью вилки, без ножа.
9. Не вылизывают тарелку, не выливают в ложку, не пьют из тарелки.
10. Суп сначала пробуют, а потом едят, набирая 1/3 ложки, направляя в рот боковой частью.
11. При доедании супа тарелку наклоняют от себя.
12. Не запрокидывают голову во время питья компота.
13. Не наклоняются низко над тарелкой.
14. Пережевывают пищу с закрытым ртом.
15. Не чавкают.
16. Умеют пользоваться салфеткой, не вытирают рот, а прикладывают ко рту.
17. Использованную салфетку кладут справа под бортик тарелки.
18. Использованные столовые приборы: ножи, вилки, ложки, кладут на тарелки параллельно ручками влево, причем вилку выпуклостью вверх.
19. Благодарят после еды и убирают посуду.
20. При временном прекращении еды кладут столовые приборы на бортик тарелки.

Умение быстро принять самое правильное решение, найти выход из создавшейся ситуации – прекрасное качество для каждого педагога.

Приведенные ниже вопросы помогут нам выявить самых находчивых, творчески подходящих к любому моменту в воспитании.

1. Если мальчик стесняется подать стул девочке, помочь сесть за стол.

2. Если дети чавкают.

3. Если небрежно кладут на стол приборы во время сервировки.

4. Если облизывают пальцы.

5. Если разговаривают во время еды.

6. Если неправильно держат вилку.

7. Если берут чашку, отставляя мизинец.

8. Если оставляют крошки на столе и под столом.

ГЛАВА 4. ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Все родители мечтают о том, чтобы их любимый малыш рос здоровым, умным, красивым и полноценным. Важные основы здоровья ребенка закладываются еще в утробе матери, а в дальнейшем задача родителей – поддерживать то, что заложено природой, при помощи сбалансированного питания, правильного режима дня, витаминов и минералов. Последние помогут родителям в нелегком деле – вырастить здорового и крепкого малыша.

Без участия витаминов не обходится ни один важный процесс в организме ребенка, именно в этот период жизни организм расходует их в самых больших количествах. Так какие же витамины в первую очередь необходимы ребенку с первых дней жизни для полноценного развития? Речь пойдет о тех, которых не хватает чаще всего российским детям, поэтому будем учиться на чужих ошибках. «Кто предупрежден, тот вооружен», – гласит народная мудрость.

Витамин А

Витамин А необходим организму ребенка для нормальной работы иммунной системы, он помогает легче переносить такие заболевания, как корь и ветряная оспа. По последним данным науки, *витамин А* тесно связан с гормоном роста, поэтому его нехватка в организме ребенка может привести к отставанию в росте. Витамин А способствует укреплению челюстных костей и предотвращает развитие неправильного прикуса у ребенка, а также увеличивает устойчивость десен к инфекциям и воспалениям.

Благотворное влияние витамина А на зрение известно уже давно: люди еще в древности употребляли отварную печень для лечения куриной слепоты (плохое зрение в темное время суток). Морковь, шпинат, тыква, помидоры и молочные продукты тоже богаты этим витамином. Важно то, что даже при тепловой обработке продуктов витамин А в них не разрушается и сохраняет свои свойства.

Признаками авитаминоза у ребенка могут быть: сухость и шелушение кожных покровов, замедленный рост, частые простудные заболевания. Суточная норма потребления витамина А для детей до года составляет 0,04 мг, до трех лет – 0,05 мг.

Витамин В2

Среди витаминов группы В, самым важным для растущего организма малыша, является *витамин В2* (рибофлавин). Он обеспечивает организм энергией, здоровой кожей, хорошим зрением, а также полноценную работу нервной системы.

При его недостатке ребенок становится капризным. «Вечно не в настроении», – говорят про такого малыша. Помимо нервозности, у ребенка могут появиться расстройства желудочно-кишечного тракта – частые поносы, проблемы с кожей – сухость и кожная сыпь, может наблюдаться отставание в росте ребенка.

Плохой аппетит ребенка, так часто принимаемый родителями за капризы, тоже может быть сигналом о дефиците витамина В2. Большое количество данного витамина содержится в мясе, рыбе, яичном белке, крупах (гречневая и овсяная) и молочных продуктах (сыр, молоко, йогурт, творог). Суточная норма витамина В2 для детей до года составляет 0,4 мг, до трех лет – 0,8 мг, после трех лет – 1 мг.

Витамин С

О важной роли этого элемента в организме человека знают многие. В первую очередь, он поддерживает работу иммунной системы, повышает устойчивость организма к инфекциям, помогает усваиваться железу. Недостаток данного витамина заметно снижает иммунитет ребенка, что приводит к частым и тяжелым респираторным заболеваниям, а также к заболеваниям желудочно-кишечного тракта.

Основные продукты, содержащие витамин С, – это фрукты и овощи. Самые ценные и доступные для детей это – шиповник, черная смородина, сладкий перец, яблоки, лимоны, шпинат. К сведению, в 100 граммах сушеных плодов шиповника содержится до 1500 мг ви-

тамина С, поэтому настой из них применяют для профилактики авитаминоза у детей и взрослых.

Картофель и капуста – менее ценные по содержанию витамина С, но зато наиболее часто употребляемые продукты. Полезно употреблять овощи и фрукты в сыром виде, так как витамин С не переносит нагревания и теряет половину своей ценности. Суточная норма данного витамина с одного года составляет 30-40 мг в день, до 3 лет – 40-45 мг и дальше – 50 мг.

Витамин D

Очень важный элемент для малыша. С его помощью организм усваивает кальций и откладывает его в формирующихся косточках, также витамин D участвует в развитии иммунной системы ребенка. Этот витамин вырабатывается нашей кожей под действием ультрафиолетовых лучей солнечного света.

При его дефиците у малыша может развиваться рахит (обычно этим заболеванием страдают дети до трех лет), который проявляется на ранних стадиях повышенной потливостью, раздражительностью, плаксивостью, беспокойным сном, выпадением волос на затылке; нарушается рост костей и искривляется скелет – на более поздних стадиях развития заболевания. Дети с диагнозом рахит начинают отставать и в умственном развитии.

Поскольку в России не всегда солнечная погода и получать витамин из естественных источников в нужных количествах непросто, необходимо принимать его в виде специальных препаратов. Обычно для профилактики детям от 0 до 3 лет полагается 400 МЕ витамина в день, детям постарше – 100 МЕ (МЕ – это международная единица, которая содержит 0,000025 мг чистого витамина D). Также необходимо вводить в рацион ребенка продукты, богатые витамином D: масло, яйца, печень рыбы, рыбий жир, икру, петрушку.

Это основные витамины, которые наиболее необходимы организму в период быстрого развития. Они отвечают за нормальный рост ребенка, защищают его от инфекций и обеспечивают полноцен-

ное умственное развитие. Первые годы жизни – это первый кирпичик в укреплении здоровья ребенка, в развитии его умственного и физического потенциала.

Но не только витамины помогают в этом организму, также очень важны минералы.

Минералы, так же как и витамины, играют важную роль в жизнедеятельности организма ребенка. Все они делятся на макро- и микроэлементы, в зависимости от количественного содержания в организме. К макроэлементам относятся кальций, натрий, калий, железо, к микроэлементам – никель, молибден, хром, медь, содержащиеся в микродозах.

Малышам на первом этапе жизни в первую очередь необходимы: кальций, цинк, железо, магний, йод. Какую роль играет каждый элемент в организме ребенка и к чему может привести их недостаток, рассмотрим подробнее.

Кальций

Вместе с фосфором этот элемент составляет основу всего скелета и дентина зубов человека. Также кальций необходим для нормальной работы нервной системы, тонуса мышц и свертывания крови. С первых лет жизни малыши получают кальций из молока и молочных продуктов: кефира, йогурта, сыра, творога. В этих продуктах содержание кальция – 100 мг на 100 г продукта.

Сейчас в продаже появилось много продуктов для детей, состав которых дополнительно обогащен кальцием. Но важно знать: жирная пища затрудняет усвоение кальция, поэтому лучше покупать молочные продукты с низким индексом жирности.

Потребность в кальции очень велика в период «бурного» роста. Для того чтобы не допустить нехватку кальция в организме малыша, важно, чтобы молочные продукты занимали особое место в его рационе. От того, достаточное ли количество кальция получал ребенок в детстве, зависит здоровье и прочность его костей в течение всей жизни.

Для детей до 1 года рекомендуется принимать 400-600 мг в сутки, а с 1 года до 3 лет эта доза уже приравнивается ко взрослой – 800 мг.

Цинк

Этот элемент требуется организму для нормального роста органов и тканей, он участвует в формировании костей, кроме того, играет важную роль в работе иммунной системы – защищает организм малыша от инфекций и помогает вырабатывать иммунитет после очередной прививки. Витамин А, хранящийся в печени человека, без цинка не «работает». И сколько бы мы ни употребляли витамина А, если нет цинка, который способствует высвобождению его из печени, все будет не впрок.

Самые главные источники цинка – это пища животного происхождения: мясо и рыба. Признаками недостатка цинка у детей является плохой аппетит, отставание в росте, желание ребенка лизать и сосать металлические предметы, слабый рост волос (именно в волосах больше всего накапливается цинка в организме). Для детей до 1 года суточная норма цинка составляет 3-4 мг, от 1 года до 3 лет – 5 мг, а с 4 лет – 8 мг.

Железо

Значение этого элемента для организма человека так велико, что из-за его нехватки мы можем просто заболеть, а для малышей его наличие в достаточном количестве просто жизненно необходимо. Даже небольшой дефицит железа, перенесенный малышом в раннем возрасте, может отразиться на его дальнейшем развитии – привести к отсталости в освоении двигательных навыков, в запоздалом развитии речи.

С первых дней жизни малыш будет получать железо с грудным молоком матери или из адаптированных смесей, а затем уже из продуктов питания. Больше всего содержится железа в мясе животных и печени. Они богаты гемовым железом, которое усваивается организмом человека лучше всего. Ни айва, ни яблоки, ни гранаты не смогут заменить в рационе малыша мясные продукты. А вот соя, орехи и бо-

бовые вообще мешают усвоению железа, об этом стоит помнить, выбирая гарнир для мясных блюд.

Правильно составленный рацион питания лишь защищает ребенка от железодефицитной анемии, если же такой диагноз поставили ребенку врачи, то никакая диета не сможет вылечить заболевание. В этой ситуации ребенку придется принимать специальные препараты под контролем врача. Суточная норма железа для малышей до 1 года составляет 4-10 мг, а после года – 10-12 мг.

Магний

Этот элемент, как и кальций, входит в состав костной ткани (примерно половина от всей нормы). А вторая половина участвует в разных процессах организма, в том числе помогает обеспечивать организм энергией и отвечает за состояние нервной системы ребенка. Магнием богаты многие крупы – гречневая, овсяная, пшеничная. Также богаты магнием рыба, тахинная халва, орехи, шоколад, вишня, клубника, арбуз, лук, укроп, петрушка.

Дефицит магния, по данным научных исследований, наблюдается у каждого пятого ребенка. Его недостаток в организме малыша приводит к гиперактивности: ребенок очень подвижный, разыгравшись, не может остановиться, начинает волноваться, капризничать, закатывать истерики. Суточная норма данного элемента составляет в первый год жизни – 55-70 мг, затем до трех лет – 150 мг, а после – 200 мг.

Йод

В народе йод называют «витамином для ума». Он необходим малышам для нормальной работы щитовидной железы и развития нервной системы. Его дефицит может повлиять на умственное развитие ребенка. Недостаток йода в организме – самая распространенная причина нарушений интеллекта, которую мама может предупредить еще на этапе развития ребенка в утробе, принимая витаминно-минеральные комплексы.

Недостаток йода приводит и к отставанию физического развития ребенка, замедляется развитие костей. Это связано с тем, что недо-

статок йода приводит к неполноценной работе гормонов щитовидной железы, отвечающих за развитие и работу этих органов. Признаками йододефицита у ребенка являются: раздражительность, плаксивость.

Содержание йода в продуктах зависит от того, в каких количествах он присутствует в воде и почве той местности, где они растут. В России этот показатель невысок, поэтому обязательно нужно включать в рацион ребенка морепродукты, богатые йодом – морскую капусту и рыбу. Камбала, треска, морской окунь – лидеры по содержанию йода, достаточно съесть 100 граммов этой рыбы в день, чтобы обеспечить суточную потребность организма в йоде.

Защитить себя и ребенка от дефицита йода также вам поможет йодированная соль (лучше всего подсаливать уже готовую пищу, так лучше сохраняется йод). Норма данного элемента для детей до года – 0,04-0,05 мг в сутки, до трех лет – 0,06 мг, а затем – 0,07 мг.

В идеале пища должна давать детям достаточно энергии, содержать в себе все полезные вещества и обеспечивать полноценное развитие. Но на самом деле питание наших детей далеко от идеала. На то есть масса причин: неравномерный рост ребенка, симпатии и антипатии в выборе еды у малыша, плохой аппетит, пищевая непереносимость некоторых продуктов питания и просто некачественная пища... Все это может повлиять на то, что ребенок во время еды не наберет нужного для организма количества витаминов и минералов.

Здесь на помощь родителям приходят витаминно-минеральные комплексы, которые нужно подбирать индивидуально, исходя из потребностей ребенка. Врачи рекомендуют давать их детям с 1-2 лет, если нет других показаний (см. приложение 1).

ГЛАВА 5. ЗАКАЛИВАНИЕ

5.1. Правила закаливания

Рост числа часто болеющих детей, особенно в возрасте до 3 лет, в нашей стране за последние годы делает эту проблему чрезвычайно актуальной. Закаливание – это научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным агентам окружающей среды.

Закаливание как фактор повышения сопротивляемости организма к различным метеорологическим условиям использовалось с древних времен. Дошедший до нас опыт закаливания насчитывает свыше тысячи лет. Абу Али ибн-Сина (Авиценна) в VIII-IX веках создал "Канон врачебной науки". Он разделил медицину на теоретическую и практическую, а последнюю – на науку сохранения здоровья и науку лечения больного тела. В одной из глав своего труда Авиценна говорит о купании в холодной воде, в том числе и детей раннего возраста, а также о методах подготовки к своеобразному закаливанию путешественников в условиях жаркой пустыни и зимней непогоды. Древнейший русский летописец Нестор в X веке описывал, как начинал парить в бане и купать в холодной воде младенцев сразу после рождения. И так – в течение нескольких недель, а затем при каждом нездоровье. Скифы, по свидетельству Геродота и Тацита, купали своих новорожденных в холодной воде. Якуты натирали новорожденных снегом и обливали холодной водой несколько раз в день. Жители Северного Кавказа два раза в день обмывали детей ниже пояса очень холодной водой начиная с первого дня жизни. Основоположник отечественной медицины С. Г. Зыбелин (1735-1802 гг.) в «Слове о вреде, проистекающем от содержания себя в теплоте излишней» (1773 г.) писал: «Весьма полезно ... мыть младенцев холодной водою для приведения в крепость и для предупреждения многих болезней». Медицинских отводов от закаливания нет, только острые лихорадочные заболевания. Глубоко оши-

бочно мнение, что закаливающие процедуры противопоказаны ослабленным детям. Задача медицинского работника состоит в правильном подборе и дозировании этих процедур индивидуально для каждого ребенка. Необходимо соблюдать ряд правил:

- систематическое использование закаливающих процедур во все времена года, без перерывов.

- постепенное увеличение дозы раздражающего действия.

- учет возрастных и индивидуальных особенностей организма ребенка.

- все закаливающие процедуры должны проводиться на фоне положительных эмоций.

Нарушение этих правил приводит к отсутствию положительного эффекта от закаливающих процедур, а иногда и к гиперактивации нейроэндокринной системы и последующему ее истощению.

Закаливающие мероприятия подразделяются на общие и специальные. Общие включают правильный режим дня, рациональное питание, занятия физкультурой. К специальным закаливающим процедурам относятся закаливания воздухом (воздушные ванны), солнцем (солнечные ванны) и водой (водные процедуры).

5.2. Основные принципы закаливания

При закаливании надо руководствоваться определенными принципами, к числу таких относятся: постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей ребенка. Если не будут соблюдаться эти принципы, то закаливание будет носить случайный характер.

Нельзя предъявлять слишком больших требований к неподготовленному организму – он может не справиться с ними. Соблюдение принципа постепенности особенно важно для детей, так как детский организм еще не обладает большой сопротивляемостью. Чтобы был эффект от закаливания, необходимо постепенно усиливать нагрузку.

Нельзя прерывать начатые мероприятия. Но систематичность нужна не только в проведении того или иного специального мероприятия. Если проводятся все мероприятия, а дети мало гуляют, одеваются слишком тепло, не в соответствии с погодой, то закаливание нельзя считать полноценным.

Закаливание должно проводиться систематично, лучше всего с самого рождения, и продолжаться в течение всей жизни. Необходимо также считаться с индивидуальными особенностями ребенка.

Есть дети чувствительные, к ним применительны более нежные средства закаливания или более постепенно, осторожно, но совсем отказываться от средств закаливания не целесообразно. Дети должны принимать активное участие в закаливающих мероприятиях, знать порядок проведения, раздевания.

Большое значение имеет и заинтересованность детей. Личный пример взрослых также имеет большое значение: если взрослые сами боятся холода, не любят прогулок, вряд ли они смогут воспитать детей закаленными.

5.3. Традиционные методы закаливания

5.3.1. Закаливание водой

Водное закаливание оказывает более мощное воздействие на организм по сравнению, например, с воздушными процедурами. Это связано с тем, что теплопроводность воды в 30 раз, а теплоемкость в 4 раза больше, чем воздуха.

Различают три фазы реакции организма на действие пониженной температуры воды. Первая – повышенный спазм сосудов кожи, при более глубоком охлаждении – и подкожно-жировой клетчатки. Вторая фаза – в связи с адаптацией к низкой температуре воды происходит вазодилатация, кожа становится красной, снижается артериальное давление, активируются тучные клетки и лейкоциты сосуди-

стых депо кожи и подкожной клетчатки с высвобождением биологически активных веществ, в том числе с интерфероноподобными свойствами. Эта фаза характеризуется улучшением самочувствия, увеличением активности. Третья фаза (неблагоприятная) – исчерпываются приспособительные возможности организма, возникает спазм сосудов, кожа приобретает синюшно-бледный оттенок, появляется озноб.

При систематическом использовании водного закаливания первая фаза сокращается и быстрее наступает вторая. Самое главное, чтобы не наступила третья фаза. Водные процедуры делят на традиционные и нетрадиционные, или интенсивные.

Вода – общепризнанное средство закаливания. Преимущество воды перед другими средствами закаливания заключается в том, что водные процедуры легко дозировать.

Принцип постепенности легче всего выдержать именно при применении воды: можно взять воду той температуры, которая нужна в данном случае, постепенно снижая ее.

При проведении водных процедур с детьми дошкольного возраста следует придерживаться следующих правил: надо, чтобы дети к воде подходили с теплым телом, при этом нужно, чтобы в помещении, где это происходит, температура соответствовала принятым для данного возраста нормам, а также, чтобы детям не приходилось долго ожидать своей очереди.

Надо проследить за своевременным появлением покраснения кожи. Если эта реакция запаздывает, надо способствовать ее наступлению тщательным растиранием кожи полотенцем «до красноты».

Чем холоднее вода, тем короче должно быть время ее «соприкосновения с телом».

Существует несколько отдельных способов закаливания водой.

Обтирание – самая нежная из всех водных процедур. Его можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого. Обтирание производится смоченной в воде материей, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть

слишком мягкой. Желательно, чтобы рукавички были хорошо смочены, но вода не должна с них капать.

После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается легким массирующим действием, а массаж всегда делают от периферии к центру, поэтому конечности надо обтирать снизу вверх (руки от кисти, ноги от стопы). Снижение температуры на один градус – через 2-3 дня.

Обливание бывает местное и общее. Местное обливание: обливание ног, чаще всего используется в яслях и младших группах. Начальная температура воды +30, затем доводят до +18, а в старших группах до +16. Время обливания ног – 20-30 секунд.

Общее обливание надо начинать с более высокой температуры, преимущественно, летом, а в осенне-зимний период надо организовать так, чтобы вода охватывала возможно большую поверхность тела, спину, затем грудь и живот, затем правый и левый бок. После окончания – растереться полотенцем. Время под струей – 20-40 секунд. Душ действует сильнее, чем простое обливание. Вода из душа оказывает массирующее действие, ощущается как более теплая, чем даже вода при обливании.

Купание проводится в естественных условиях, то есть в водоемах (реке, озере, море) в летнее время – является одним из лучших способов закаливания. Можно купать детей с раннего возраста, начиная с температуры +24-+26 воздуха и не ниже +22 воды, более закаленных детей можно купать при температуре +19-+20 воды. Длительность пребывания в воде увеличивается от 1-2 минут до 5-8 минут после купания всегда должны быть движения.

Купание противопоказано детям с заболеванием сердца, болезнями почек, почечных лоханок, детям, недавно перенесшим плеврит, воспаление легких.

В каждом отдельном случае вопрос о применении купания решается врачами.

5.3.2. Закаливание воздухом

Воздух – это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей. Из специальных мер закаливания воздухом в детских садах применяются: сон на воздухе, в холодное время и воздушные ванны.

Первой закаливающей процедурой для грудного ребенка являются воздушные ванны. Прежде чем объяснить родителям, как проводить закаливание воздухом, нужно напомнить им, что температура воздуха в комнате для новорожденного ребенка должна быть 23°C, в возрасте от 1 до 3 мес. -21°C, от 3 мес. до 1 года -20°C, старше 1 года -18°C. Грудным детям свойственны высокие энергетические затраты и потребление кислорода (больше, чем у взрослых, в 2,5 раза). Поэтому необходимо проветривать помещения 4-5 раз в день по 10-15 мин. зимой, держать летом почти постоянно открытыми форточки.

Проветривание с помощью форточки или фрамуги проводят в присутствии детей; температура воздуха снижается на 1-2°C, что является закаливающим фактором.

При сквозном проветривании воздухообмен происходит гораздо быстрее, чем через форточку, но его желательно производить при отсутствии ребенка в комнате. Возможно использование бытовых кондиционеров, которые автоматически регулируют температуру и влажность.

В летнее время новорожденных можно выносить на прогулку практически сразу после рождения, вначале на 20-40 мин., быстро увеличивая время до 6-8 ч в день. Зимой в средней полосе России детей впервые выносят на улицу в возрасте 2-3 недель при температуре воздуха не ниже -5°C на 15-20 мин. и постепенно доводят нахождение на воздухе до 1,5-2 ч 2 раза в день. В безветренную погоду с ребенком в возрасте от 1 до 3 мес. можно гулять при -10°C, старше 3 мес. -12°C, старше 6 мес. -15°C. Дети старше 1,5 лет гуляют не менее 2 раз в день по 2,5-3 ч при температуре не ниже -15, -16°C.

В возрасте до 1,5-2 месяцев ребенок зимой на улице спит на руках у взрослого, и только более старшие дети – в коляске, так как в связи с несовершенством терморегуляции у маленького ребенка может наступить переохлаждение, даже если его положили в теплую коляску.

Насморк не противопоказание для прогулок. Нужно только предварительно прочистить нос. Лицо ребенка и зимой должно быть открыто, но ватное одеяло вокруг лица нужно устроить как бы в виде колодца.

Непосредственно воздушные ванны начинают проводить еще в родильном доме, когда при смене пеленок ребенок остается на короткое время без одежды.

Благоприятным моментом является не только температурное воздействие на организм, но и диффузия кислорода через кожу в кровь, так как проницаемость кожи в раннем возрасте очень высока. Воздушные ванны нужно проводить в хорошо проветриваемом помещении при температуре воздуха 20-22°C для грудных детей и 18-19°C для детей 1-2 лет. Детям старше 1-2 лет, которые хорошо переносят закаливание, температура воздуха может быть снижена до 12-13°C.

Вначале длительность процедуры составляет 1-2 мин., каждые 5 дней она увеличивается на 2 мин. и доходит до 15 мин. для детей до 6 мес. и до 30 мин. – после 6 мес. Максимальное время воздушных ванн для детей 2-3 лет – 30-40 мин. Воздушные ванны обязательно должны сочетаться с гимнастическими упражнениями. Дети старше 1,5 лет принимают обычно воздушные ванны во время утренней гимнастики, сначала в трусах, майках, носках и тапочках. Позже можно оставлять только трусы и тапочки.

Детей с признаками пониженной адаптации к изменению температуры окружающего воздуха (стойкая бледность кожных покровов, цианотическая мраморность дистальных отделов конечностей, жалобы на дискомфорт) нельзя отстранять от щадящих закаливающих

процедур. Например, ребенок может быть раздет частично, воздушные ванны можно проводить всего 5 мин., но по несколько раз в день.

5.3.3. Закаливание солнцем

Закаливающее значение действия солнца своеобразно. Солнце является сильно действующим средством закаливания. Солнечные лучи оказывают на организм общее укрепляющее действие, повышают обмен веществ в организме, лучше становится самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен. Но солнце может оказывать и отрицательное действие.

Поэтому надо к этой процедуре подходить очень осторожно. У младших детей особенно полезны солнечные ванны, но важен при этом индивидуальный подход. Проводить солнечные ванны надо в движении, но игры должны быть спокойного характера. Солнечные ванны увеличиваются постепенно.

Ультрафиолетовые лучи активно влияют на иммунологическую резистентность организма, повышая активность гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы. Однако нужно помнить, что чувствительность к ультрафиолетовым лучам тем выше, чем меньше возраст ребенка. Поэтому солнечные ванны детям до одного года противопоказаны. Крайне осторожно они назначаются детям от 1 года до 3 лет, и только в более старшем возрасте их применяют достаточно широко, но после предварительного недельного курса ежедневных свето-воздушных ванн.

В рассеянных солнечных лучах достаточно много ультрафиолетовых и сравнительно мало, в отличие от прямого солнечного излучения, инфракрасных лучей, которые вызывают перегревание организма ребенка, что особенно опасно для детей с повышенной нервно-рефлекторной возбудимостью. В осенне-зимний и весенний периоды прямые солнечные лучи не вызывают перегревания, поэтому попадание их на открытое лицо ребенка не только допустимо, но и необходимо.

Летом рекомендуют проводить световоздушные ванны при температуре воздуха 22°C и выше для грудных детей и при 20°C для детей 1-3 лет, лучше в безветренную погоду. Поведение ребенка в момент проведения ванны должно быть активным. В средней полосе России ванны лучше начинать с 9 до 12 ч дня, в более жарком климате с 8 до 10 ч утра. Продолжительность первой ванны у грудных детей 3 мин., у более старших – 5 мин с ежедневным увеличением до 30-40 мин. и более. Прямые солнечные ванны (после тренировки световоздушными) у детей более старшего возраста проводятся не более 15-20 мин., всего за лето не более 20-30 ванн.

Абсолютным противопоказанием к проведению солнечных ванн является температура воздуха 30°C. После солнечных ванн, а не до них, детям назначают водные процедуры, причем обязательно нужно вытереть ребенка, даже если температура воздуха высокая, так как при влажной коже происходит переохлаждение детского организма. Искусственное ультрафиолетовое излучение, которое еще несколько лет назад широко применяли не только на Севере, но и в средней полосе России, в первую очередь, с целью профилактики рахита, в настоящее время многие авторы либо не рекомендуют вообще назначать детям раннего возраста, либо использовать крайне осторожно, учитывая его возможное канцерогенное действие.

5.4. Контрастное и нетрадиционное закаливание

К интенсивным (нетрадиционным) методам закаливания относят любые методы, при которых возникает хотя бы кратковременный контакт обнаженного тела человека со снегом, ледяной водой, воздухом отрицательной температуры.

Имеется достаточный опыт интенсивного закаливания детей раннего возраста в родительских оздоровительных клубах. Однако практически нет научных исследований, свидетельствующих о возможности использования этого вида закаливания.

Реакция организма на действие любых раздражителей обозначается как общий адаптационный синдром, в котором выделяют три стадии: стадию тревоги (активация функции коры надпочечников, вследствие чего уменьшается объем вилочковой железы, селезенки, лимфатических узлов), стадию резистентности (развитие гипофункции коры надпочечников) и стадию истощения.

Физиологическая незрелость организма детей раннего возраста, в первую очередь незрелость нейроэндокринной системы, является нередко причиной не повышения, а, наоборот, подавления иммунной активности, быстрого развития стадии истощения при чрезмерном закаливании ребенка к холоду.

Поэтому практически все авторы, занимающиеся вопросами закаливания детей раннего возраста, считают купание детей в ледяной воде противопоказанным.

Однако существует контрастное закаливание как переходная ступень между традиционным и интенсивным закаливанием. Это контрастные ножные ванны, контрастное обтирание, контрастный душ, сауна, русская баня и др.

Наиболее распространенным методом для детей является контрастное обливание ножек. Необходимо соблюдать правило: нельзя обливать холодные ноги холодной водой, то есть ноги предварительно нужно согреть. В ванну ставят два таза так, чтобы вода покрывала ноги до середины голени. В одном из них температура воды всегда равна 38-40°C, а в другом (в первый раз) на 3-4°C ниже. Ребенок сначала погружает ноги в горячую воду на 1-2 мин. (топчет ими), затем в прохладную на 5-20 с. Число попеременных погружений – 3-6. Каждые 5 дней температуру воды во втором тазике понижают на 1°C и доводят до 18-10°C. У здоровых детей заканчивают процедуру холодной водой, а у ослабленных – горячей. Контрастное обтирание для усиления воздействия можно проводить с настоем трав.

Для более интенсивного охлаждения используют настой мяты. Сухую траву с цветами заливают кипятком из расчета 4 столовые ложки на 1 л, настаивают 30 мин., фильтруют, охлаждают до 20-22°C.

Горячий настой готовят с разогревающими растениями: тимьяном, тысячелистником, пижмой, сосновыми и еловыми иголками. Их берут по 2 столовые ложки на 1 л кипятка, настаивают, фильтруют, подогревают до 38-40°C. Сначала растирают ручку ребенка полотенцем, смоченным в холодном настое, затем другой рукавичкой, смоченной в горячем растворе, а после этого сухим полотенцем растирают ручку до покраснения. Так проводят процедуру со второй ручкой, ногами, туловищем. У более старших и закаленных детей при наличии положительных эмоций можно постепенно повышать температуру горячего настоя до 40-42°C, а холодного – снизить до 4-6°C. Более старшим детям контрастные ножные ванны можно заменить контрастным душем: экспозиция горячей воды – 40-50°C в течение 1 мин., затем в течение 10-20 с проводят обливание холодной водой с минимальной температурой 10-15°C. Чередуют 5-10 раз.

В сауне (суховоздушной бане) используется высокая температура воздуха в парной (около 60-90°C) с низкой влажностью и охлаждением в бассейне с температурой воды 3-20°C, а зимой – купание в снегу. При отсутствии противопоказаний, желании родителей ребенок может посещать сауну с 3-4 лет 1 раз в неделю, вначале в виде одного захода на 5-7 мин. при температуре в парной около 80°C на высоте верхней полки. Затем можно довести до трехкратного посещения парной на 10 мин. с последующим охлаждением.

Во многих регионах нашей страны широко используется закаливающий эффект русской бани. Основой его является строгое соблюдение контрастного цикла: нагревание – охлаждение – отдых. Формула закаливающего цикла – 1:1:2, то есть париться и принимать прохладный душ нужно примерно одинаковое время, а отдыхать в два раза дольше. Для детей раннего возраста, только привыкающих к русской бане, достаточно одного цикла. В парильном отделении вначале следует находиться не более 3-5 мин., через несколько посещений можно увеличить время до 5-10 мин. Вначале охлаждение лучше проводить обливанием, затем холодным душем, позднее – купанием в холодной

воде, в том числе и в проруби, обтиранием снегом. Постепенно количество заходов в парную увеличивают до 4-5 [1, 4]. В русской бане часто на раскаленные камни льют не простую воду, а банные коктейли в виде ароматического настоя трав. Например, для антисептического эффекта используют в равных пропорциях мяту, шалфей, тимьян, лист эвкалипта; с успокаивающей целью – тимьян, мяту, душицу, ромашку, березовые почки, зеленую хвою ели; тонизирующее действие оказывают почки тополя (1 часть), цветочные корзинки пижмы обыкновенной (2 части), листья зубовки (1 часть); улучшают дыхание листья березы, дуба, липы, трава душицы, тимьяна.

Широко используют в русской бане веники, причем каждый веник вызывает специфический эффект. Например, березовый веник оказывает болеутоляющее, успокаивающее и бронхолитическое действие, дубовый – успокаивающее, противовоспалительное, липовый – бронхолитическое, мочегонное, а также помогает при головной боли, простудных заболеваниях, пихтовый – помогает при радикулитах, невралгии, ольховый – при миалгии, рябиновый – оказывает возбуждающее действие и т. д.

Контрастное закаливание эффективнее закаливания только холодом. Но есть сторонники и этого метода.

Для этого вида закаливания используют обливание из ведра водой температуры 3-4°C, купание в ледяной воде в течение 1-4 мин. в домашней ванне и, как высшую форму закаливания, зимнее плавание, или «моржевание». Страх перед применением этих видов закаливания у взрослых и детей старшего возраста преувеличен из-за незнания и неправильных выводов в крайне немногочисленных научных публикациях.

В редких научных исследованиях, посвященных "моржам", объем наблюдений невелик, не обращается внимание на то, что очень часто начинают заниматься этими видами закаливания люди с различными хроническими заболеваниями после безуспешного лечения традиционными медикаментозными методами. Поэтому, конечно, в таких группах выше процент людей с ишемической болезнью сердца,

гипертонией, заболеваниями органов дыхания, желудочно-кишечного тракта и др.

Если родители настаивают на проведении таких видов закаливания, долг медицинского работника состоит не в том, чтобы запретить категорически, так как в большинстве подобных случаев родители все равно их будут проводить, а в том, чтобы настойчиво рекомендовать специальные правила, особенно учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка и постепенное увеличение дозы раздражающего воздействия.

В заключение необходимо остановиться на так называемых фармакологических методах закаливания. Речь идет об иммуностимуляторах, усиливающих интерферонообразование, таких как продигозан, левамизол, тимолин, Т-активин и др. Некоторые авторы рекомендуют их использовать для профилактики частых респираторных заболеваний у детей раннего возраста. Но, как правило, научные исследования об эффективности иммуностимуляторов у этой группы детей касаются только иммунологических показателей до и после применения препаратов, в частности, снижения уровня IgE, нарастания числа Т-лимфоцитов.

Однако результаты проведенного терапевтического опыта свидетельствуют об отсутствии влияния лечения иммуностимуляторами на уровень и динамику респираторной заболеваемости, в то время как, например, контрастное закаливание уже через год способствует снижению ОРВИ у детей раннего возраста в 3,5 раза.

Повышение устойчивости человека к различным неблагоприятным факторам окружающей среды – основная задача современной медицины. В этом именно и заключается её профилактическая направленность.

Научная профилактика в педиатрии своими корнями уходит в далекую историю народной медицины. В России с древних времен детей приучали к холоду, к физическому труду. Народная мудрость усматривала в этом главный, а может быть, и единственный по тем

временам, источник здоровья. Русские врачи XVIII века Н. М. Амбодик, С. Г. Зыбелин, А. И. Полунин уже тогда отмечали необходимость использования природных факторов для укрепления здоровья детского организма.

Выдающиеся детские врачи Н. Ф. Филатов, А. А. Кисель, Н. П. Гундобин, Г. Н. Сперанский видели в закаливании детского организма неисчерпаемый источник здоровья детей. Ещё в 1910 г. Г. Н. Сперанский публикует первую в России книгу о закаливании детей. Научная разработка проблемы закаливания стала возможной лишь благодаря физиологическим исследованиям.

Закаливание организма – это формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма, что в конечном итоге приводит к снижению «простудных» заболеваний. Причем закаливание детей дает двойной положительный результат: снижение их заболеваемости и повышение полезной занятости родителей на производстве, что имеет не только социальное, но и существенное экономическое значение. Можно без преувеличения сказать, что научно обоснованные методы закаливания являются неисчерпаемыми источниками приумножения здоровья детей различного возраста.

С давних времен использовались и сейчас остаются основными и самыми действенными средствами закаливания естественные силы природы: солнце, воздух и вода.

Закаливание чаще всего рассматривается как процесс приспособления организма к меняющимся условиям погоды и климата. Но, говоря о закаливании как средстве физического воспитания, имеется в виду не только приспособление организма, происходящее под влиянием неблагоприятных условий. Закаливание надо рассматривать как сознательное применение в определенной системе мероприятий, повышающих сопротивляемость организма, воспитывающих способность быстро и без вреда для здоровья применяться к различным условиям внешней среды. Закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать в течение всей жизни, видоизменяя

формы и методы его применения в зависимости от возраста. Оздоровительное значение воздушных, солнечных ванн, водных процедур несомненно. Закаленные дети меньше болеют, легче переносят заболевания. Доступность средств закаливания заключается в том, что они всегда под рукой, главное – в том, что можно использовать в том или ином виде, в любое время года, в любых условиях. Они не требуют сложной аппаратуры и специальных кабинетов; способы их применения в умелых руках не представляют затруднений.

ГЛАВА 6. НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

6.1. Хатха-Йога

Пусть все будут счастливы!
Пусть все будут свободны от слабости!
Пусть все содействуют добру друг друга!
Пусть никто не будет страдать от печали!

Древняя йогическая молитва

Когда-то давным-давно учитель Йоги сидел в медитативной позе и размышлял: «Как я могу поделиться древним (Йогой) с тем, что является новым (ребёнком)?» И вдруг пришёл ответ: «Построй мост». Он так и поступил.

Йога является древним учением, предназначенным для оздоровления тела и для успокоения, укрепления и прояснения ума. Хорошее пищеварение, крепкий сон, энергичное состояние и энтузиазм, прекрасное функционирование внутренних органов, гибкость и хороший мышечный тонус, счастье и постоянная лёгкость лишь некоторые из достижений, которые можно достичь с помощью регулярной практики Йоги.

Здоровье и спокойствие являются врождённым правом каждого ребёнка. Мы, как любящие родители и воспитатели, обязаны обеспечить детей знанием о том, как поддерживать и развивать эти два самых ценных дара.

6.1.1. Руководящие указания для родителей и воспитателей

Хатха-Йога – всеохватывающая система, включающая в себя лёгкие, не напряжённые позы, растяжки, положения равновесия, дыхание, расслабление и медитативные практики. Её регулярная практика даёт нам возможность ощущать подвижность, жизнеспособность и ясную осознанность в нашей повседневной жизни.

Советы и краткие замечания

1. Вначале и прежде всего будьте творческими и искренними в том, чем хотите поделиться. Этот язык дети понимают лучше всего. Сами регулярно практикуйте Йогу: тогда проницательность и вдохновение легко будут течь через вас.

2. Все дети имеют разное время, в течение которого они способны сохранять внимание. У всех у них разная гибкость. Приспособьте свои инструкции соответствующим образом. Продолжительность занятий должна быть прямо пропорциональной возрасту ребёнка и его интересу.

3. Маленькие дети более охотно воспринимают Йогу в виде игры, в то время как дети более старшего возраста больше ценят взрослые философские объяснения и толкования относительно пользы для тела.

4. Позы (асаны) следует выполнять на пустой желудок перед едой или, по крайней мере, через два часа после еды. Напитки (воду, настои и отвары трав и ягод; это не относится к молоку, молочным продуктам, которые считаются едой, и искусственным напиткам) можно принимать за полчаса до йогической практики.

5. Что касается пищи, изучайте принципы здоровой диеты и питания, затем используйте своё понимание в приготовлении питательной пищи, сдобренной избытком любви.

6. Предполагаемое время выполнения каждой позы может варьироваться в зависимости от способности ребёнка. Внимательно следите за тем, чтобы не было дрожания или напряжения. Никогда не позволяйте ребёнку находиться в позе дольше предписанного максимального времени выполнения упражнения, поскольку поза может вызвать неблагоприятное воздействие благодаря чрезмерному перенапряжению какой-либо части тела.

7. Не следует выполнять стойку на голове и другие сложные позы по меньшей мере до 12 лет.

8. Все позы должны сопровождаться нормальным дыханием. Нигде не следует без необходимости задерживать дыхание.

9. Нужно следить за тем, чтобы не было перерастяжения, резких и беспокойных движений. Асана – это любая поза, которую тело может легко принять и устойчиво находиться в ней.

10. Короткие передышки способствуют положительным эффектам поз. И опять-таки, в зависимости от возраста ребёнка и учитывая его состояние, вы можете посчитать необходимым дать ему отдых после нескольких упражнений.

11. Для занятий Йогой лучше всего подойдёт свободная одежда. Обратите внимание, чтобы пол, на котором выполняются асаны, был ровным и удобным для тела (не холодным и т. д.).

Асаны Хатха Йоги, которые предлагаются в этой книге, основаны на традиции, которая насчитывает буквально тысячи поз и их вариантов. Как только ребёнок наберётся опыта в данных практиках, можно добавить новые позы и варианты основной последовательности упражнений.

6.1.2. Раздел отдыха

Расслабление, осуществляемое под руководством, действительно способствует завершению поз Хатха Йоги. Эта практика на санскрите называется *Йога Нидра*. Она ликвидирует любое оставшееся напряжение и стресс, накопившееся в теле и восстанавливает жизнеспособность всех внутренних органов. Эта практика может продолжаться от трёх до десяти минут.

6.1.3. Раздел дыхания

Глубокое дыхание позволяет жить полноценно. Изучение и практика дыхания помогает увеличить потребление кислорода лёгкими и повышает энергетику тела и ума. С технической точки зрения, практика дыхания (*Пранаяма*) является процессом обучения ощущать и использовать потоки тонкой энергии, которые пронизывают тело, ум и всю Природу. Практика соответствующего дыхания может помочь ре-

бёнку развить концентрацию внимания и спокойствие, а также ясный и сильный ум. Как только ребёнок теряет начальное спокойствие и становится беспокойным, он или она начнут ощущать пользу от дыхания и потом всё больше и больше будут стремиться к этой практике.

6.1.4. Раздел медитации

Когда ум ребёнка абсолютно ясный и безмятежный, тогда может иметь место раскрытие глубокого внутреннего спокойствия, радости и понимания. Это есть медитация. Раздел управляемой медитации, названный Внутренним Пространством, является творческой попыткой перенести обычный фокус внимания ребёнка, направленный на проявления внешнего мира, – на внутреннее спокойствие и безмятежность.

6.2. Практические занятия

Танец солнцу Сурья Намаскар

Каждый цикл Танца Солнцу включает в себя 12 положений.

Подготовка Тела: Станьте прямо, ноги поставьте вместе, руки опустите вниз вдоль туловища.

Теперь начнём.

Положение 1. Ладони сложите вместе, кончики пальцев приблизьте к губам.

Положение 2. Прижмите большие пальцы рук друг к другу, вытяните руки вверх, чтобы голова оказалась между ними. Смотрите вверх.

Положение 3. Наклонитесь вперёд, не сгибая коленей. Смотрите на колени.

Положение 4. Отставьте назад левую ногу так, чтобы колено касалось пола; согните правую ногу. Положите ладони рук на пол так, чтобы кончики пальцев рук были на одной линии с кончиками пальцев правой ноги (кисти рук располагаются с обеих сторон правой ступни). Слегка прогнитесь назад и смотрите вверх.

Положение 5. Отставьте назад к левой – правую стопу (пятки ног едва касаются пола), ягодицы поднимите вверх, голову держите между рук.

Положение 6. Последовательно прижмите к полу колени, грудь и подбородок. Область таза не касается пола. Кончики пальцев рук находятся на одной линии с плечами, руки плотно прижаты к рёбрам, локти направлены вверх.

Положение 7. Опустите область таза на пол и одновременно скользите верхней частью туловища вперёд. Медленно поднимите голову, а затем отрывайте грудь от пола. Постарайтесь удерживать положение, напрягая мышцы спины, руки используйте, в основном, для поддержки веса тела.

Положение 8. Поднимите тело, вернувшись в Положение 5.

Положение 9. Приведите левую стопу вперёд между кистями рук (ближе к левой кисти). Правое колено прижмите к полу. Прогнитесь назад и смотрите вверх.

Положение 10. Поставьте правую стопу рядом с левой. Колени не сгибайтесь, как в Положении 3.

Положение 11. Вытяните руки вверх над головой, прижав друг к другу большие пальцы, как в Положении 2.

Положение 12. Сложите ладони вместе, поместив кончики пальцев рядом с губами, как в Положении 1.

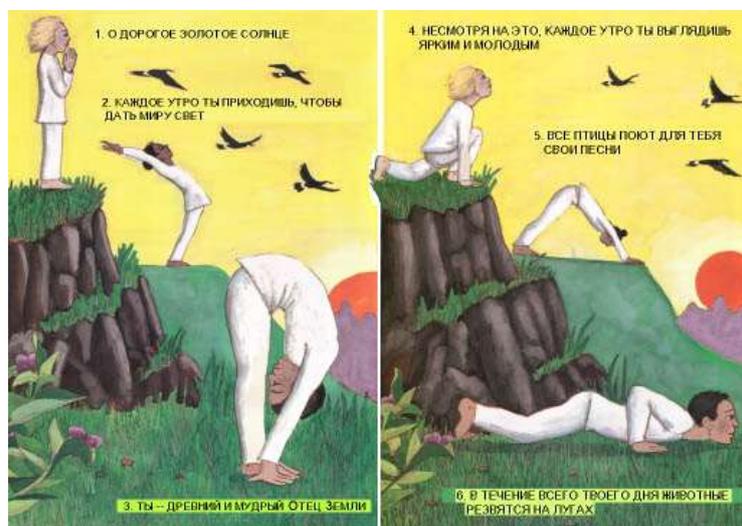
Отдых: Опустите руки вдоль туловища, ноги поставьте на ширину плеч. Закройте глаза, чтобы отдохнуть.

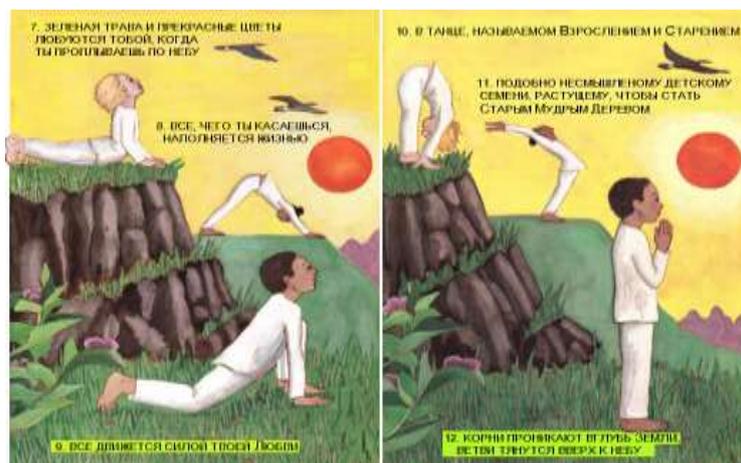
Примечания. Вначале разучивайте каждое положение в отдельности. Потом выполняйте так, чтобы каждое положение медленно и плавно переходило в последующее, как в грациозном танце. Не пере-

напрягайтесь, не растягивайтесь слишком сильно и не двигайтесь слишком быстро.

Время. Повторите всю последовательность 2-3 раза.

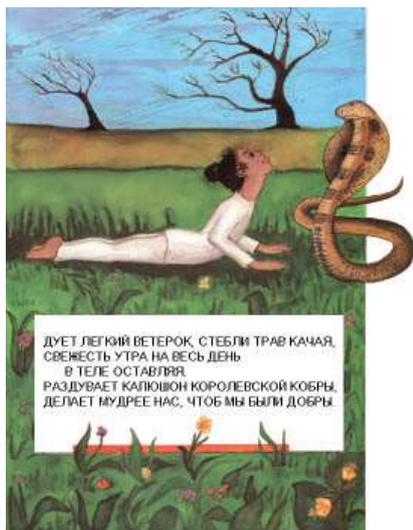
Польза. Танец Солнцу делает позвоночник гибким и тонизирует мышцы. Он является тонизирующим средством для всех органов и систем тела и помогает развить молитвенное состояние ума.





Ранним утром мы встаём,
 Солнце поднимается.
 Детки-йоги рады дню:
 Кто сегодня мается?
 Говоришь ты всем ПРИВЕТ.
 Ты для всех горишь.
 Мы станцуем для тебя –
 Золотой малыш.
 О, дорогое золотое Солнце!
 Каждое утро ты приходишь, чтобы дать миру свет.
 Ты – древний и мудрый Отец Земли.
 Несмотря на это, каждое утро ты выглядишь ярким и молодым.
 Все птицы поют для тебя свои песни.
 В течение всего твоего дня животные резвятся на лугах.
 Зелёная трава и прекрасные цветы любят тебя, когда ты
 проплываешь по небу.
 Всё, чего ты касаешься, наполняется жизнью
 Всё движется силой твоей Любви
 В танце, называемом Взрослением и Старением
 Подобно несмыслённому детскому семени, растущему, чтобы
 стать Старым Мудрым Деревом,
 Корни проникают в глубину Земли, ветви тянутся вверх к небу

Кобра Бхуджангасана



Подготовка Тела. Лягте на живот и расслабьтесь. Положите кисти рук на пол на уровне плеч ладонями вниз, руки прижмите к грудной клетке так, чтобы локти были направлены вверх. Ноги вместе, носки вытянуты. Лоб упирается в коврик.

Теперь начнём. Медленно поднимайте голову (задержитесь на 5 секунд). Затем, не опираясь на руки, немного оторвите грудь от пола (задержитесь на 5 секунд). Теперь, мягко опираясь на руки, прогнитесь назад (задержитесь на 5 секунд).

Отдых. Медленно опустите грудь и голову, касаясь лбом пола. Поверните голову набок и положите щекой на пол. Опустите руки вдоль туловища, расслабьте ноги (при этом пятки разойдутся в стороны). Закройте глаза, чтобы отдохнуть.

Время. Повторите один – два раза. Удерживайте позу каждый раз от 15 до 30 секунд. Как только вы достигнете мастерства и лёгкости выполнения упражнения, можете полностью прогибаться назад, не делая пауз.

Примечания. Не совершайте движения вверх рывками. Старайтесь, чтобы основная нагрузка приходилась на мышцы спины, а руки служили, главным образом, лишь для поддержки.

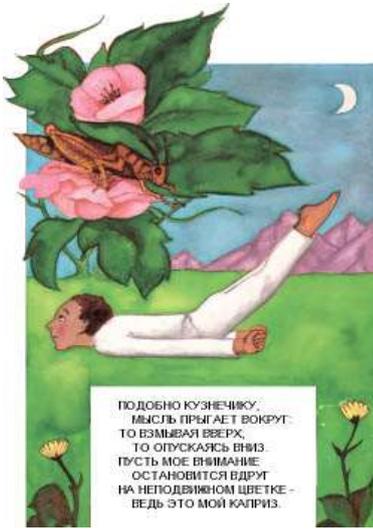
Варианты. Более сложный вариант заключается в том, что вы выпрямляете руки и сгибаете ноги в коленях, чтобы носки ног были направлены прямо к голове.

Польза. Кобра выпрямляет верхнюю часть спины и позвоночника. Она развивает грудную клетку, увеличивая тем самым жизненную ёмкость лёгких.

Дует лёгкий ветерок, стебли трав качая,
Свежесть утра на весь день в теле оставляя.

Раздувает капюшон королевской кобры,
Делает мудрее нас, чтоб мы были добры.

Кузнечик Шалябхасана



Подготовка Тела. Лягте на живот, ноги вытянуты вместе. Поместите кисти рук под бёдра ладонями вверх. Теперь продвиньте локти под живот и прижмите подбородок к полу.

Теперь начнём. Вытяните правую ногу, оттягивая носок. Медленно отрывайте правую ногу от пола, не сгибая колена. Удерживайте тело, чтобы оно не кренилось на одну сторону. Медленно опустите правую ногу. Сделайте то же самое левой ногой.

Отдых. Поверните голову набок, положив щёку на коврик. Вытащите руки из-под туловища, расслабьте ноги, чтобы пятки разошлись в стороны. Закройте глаза и спокойно отдохните в течение некоторого времени.

Время. Удерживайте каждую ногу от 10 до 20 секунд. Повторите 2 раза.

Примечания. Не поднимайте ноги слишком высоко, иначе ваше тело будет заваливаться на один бок.

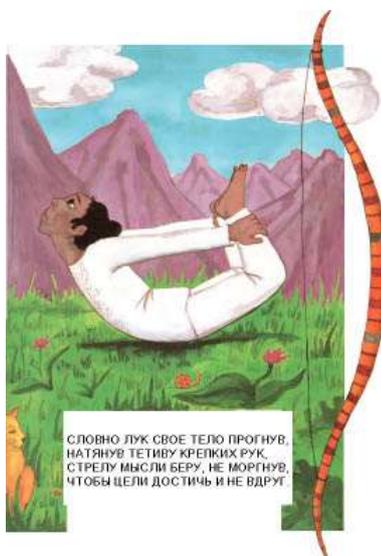
Варианты. Дети более старшего возраста могут попытаться поднять обе ноги одновременно и удерживать их от 5 до 15 секунд. При первом подъёме обеих ног поднимайте их лишь чуть-чуть. Когда ваши мышцы спины станут крепче, можете поднимать их выше и удерживать позу дольше.

Польза. Кузнечик укрепляет поясницу и нижнюю часть позвоночника. Он укрепляет и тонизирует также нижнюю часть живота.

Подобно кузнечику, мысль прыгает вокруг:
То взмывая вверх, то опускаясь вниз.

Пусть моё внимание остановится вдруг
На неподвижном цветке – ведь это мой каприз.

Лук Джанурасана



Подготовка Тела. Согните ноги в коленях и ухватитесь за лодыжки. Лбом упритесь в коврик. Руки держите выпрямленными и не сгибайте их в локтях. Расслабьте тело.

Теперь начнём. Медленно и непринуждённо отрывайте бёдра от пола. Плечи держите расслабленными. Теперь начните поднимать голову и грудь, отрывая их от пола. Лишь живот должен касаться пола. Удерживайте позу от 10 до 30 секунд.

Затем медленно опуститесь в исходное положение.

Отдых. Отпустите лодыжки ног, чтобы они легли на пол. Голову положите на бок, щекой на коврик. Руки положите вдоль туловища, ноги врозь. Закройте глаза и спокойно отдохните некоторое время.

Время. Повторите один-два раза. Каждый раз удерживайте позу от 10 до 30 секунд.

Примечания. Не поднимайте ноги и грудь слишком быстро. Принимая позу *Лука* и выходя из неё, двигайтесь очень медленно. Никогда не сгибайте руки в локтях при подъёме ног. Не поднимайте ноги слишком высоко, чтобы не чувствовать неудобства.

Польза. Поза *Лука* укрепляет и тонизирует живот. Она способствует также пищеварению и удалению отходов. Она соединяет в себе пользу от поз *Кобры* и *Кузнечика*.

Словно лук своё тело прогнув,
Натянув тетиву крепких рук,
Стрелу мысли беру, не моргнув,
Чтобы цели достигь и не вдруг.

Свернутый лист Пашчимоттанасана



Подготовка Тела. Лягте на спину, ноги держите вместе. Вытяните руки вверх так, чтобы голова оказалась между рук. Садитесь, вытягивая руки вверх к небу. Удерживайте это положение от 5 до 10 секунд.

Теперь начнём. Очень медленно наклоняйтесь вперёд, пока не коснётесь коленей. Старайтесь выполнять наклон за счёт сгибания в тазобедренных суставах, а не за счёт сгибания в пояснице. Если не трудно, ухватитесь за лодыжки или даже за пальцы ног. Локти слегка согните, ноги в коленях

не сгибайте.

Отдых. Вернитесь в сидячее положение, а затем опустите спину на пол. Руки положите вдоль туловища ладонями вверх. Ноги слегка разведены. Закройте глаза и некоторое время отдохните.

Время. Удерживайте эту позу от 20 секунд до одной минуты.

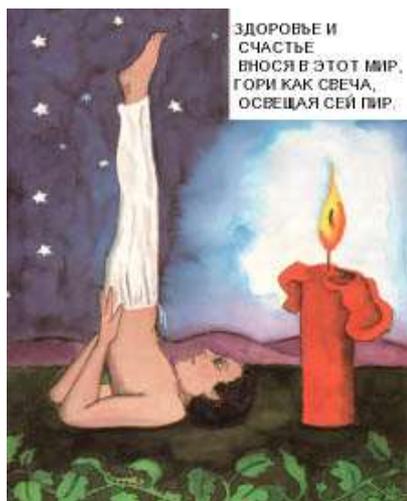
Примечания. Следите за тем, чтобы ноги в коленях не сгибались, а пальцы ног были обращены вверх, чтобы вызвать дополнительное растяжение задних мышц ног. Не перенапрягайтесь. Просто позвольте телу спокойно сложиться пополам.

Варианты. Сохраняйте левую ногу вытянутой, а подошву правой стопы прижмите к внутренней стороне левого бедра, или, если это удобно, положите правую лодыжку на левое бедро. Наклонитесь вперёд как можно больше, не вызывая неудобства. Ухватитесь за вытянутую ногу и удерживайте её от 15 до 30 секунд. Повторите то же самое, вытянув правую ногу и согнув левую. Это называется *Полусвёрнутый Лист (Джануширшасана)*.

Польза. Свёрнутый Лист тонизирует и массирует внутренние органы живота, вытягивает заднюю группу мышц тела и позвоноч-

ник. Эта поза ликвидирует также напряжённость мышц задней поверхности ног и тугоподвижность поясницы.

Согнувшись вперёд, я, как свёрнутый лист,
исписанный мелким почерком,
Лечу сквозь вселенную в триллионы вёрст,
подхваченный Главным лётчиком.



Свеча Сарвангасана

Подготовка Тела. Лягте на спину, ноги держите вместе, руки положите вдоль туловища ладонями вниз.

Теперь начнём. Опираясь на ладони, подтяните колени к груди. Выпрямляйте ноги и поднимайте туловище до тех пор, пока вытянутые ноги не будут параллельны полу. Положите ладони рук на поясницу, чтобы удерживать равновесие, затем медленно поднимайте ноги, чтобы они стали перпендикулярными полу.

Отдых. Для того, чтобы выйти из позы *Свечи*, согните ноги, чтобы колени приблизились к груди. Положите руки на пол ладонями вниз и опустите на пол поясницу, а затем и ноги. После того, как ноги будут на полу, расслабьте их так, чтобы носки разошлись в стороны. Один-два раза поверните голову из стороны в сторону. Поверните кисти ладонями вверх. Закройте глаза и некоторое время отдохните.

Время. Выполняйте *Свечу* только один раз около 30 секунд и постепенно доведите до трех минут.

Примечания. Не выполняйте позу рывком. Ребята старшего возраста или родители могут помочь и поддерживать ноги и тело при движении вверх и вниз до тех пор, пока вы не сможете делать это самостоятельно. В позе *Свечи* оставайтесь спокойными, дышите обычным способом через нос. Лучше не разговаривать, не смеяться, не совершать глотательных движений. Это может вызвать боль в горле.

Варианты. Дети старшего возраста при входе в позу и при выходе из неё могут держать ноги полностью выпрямленными. Через некоторое время, когда вы сможете легко выполнять Свечу в течение предписанного времени, можно осторожно убрать сначала одну руку с поясницы, а затем другую и поместить вытянутые руки с боков или спереди вдоль туловища и бёдер. Получится *Стойка на плечах* без поддержки. В этом более сложном варианте упражнения равновесие поддерживается с помощью балансировки на задней поверхности шеи и на надплечьях.

Польза. *Свеча* помогает тонизировать щитовидные железы, расположенные на шее. Они отвечают за общее здоровье всего тела. Перевернутое положение улучшает кровообращение в головном мозге и в верхней части лёгких. Оно противодействует также влиянию гравитационных сил на ноги и внутренние органы тела.

Здоровье и счастье внося в этот мир,
Гори как свеча, освещая сей пир.



Рыба *Матсьясана*

Подготовка Тела. Лягте на спину, ноги держите вместе, руки прижмите к бокам.

Теперь начнём. Опираясь на локти, поднимите голову и верхнюю часть туловища.

Плавно прогнитесь назад, разворачивая грудь, и поместите макушку головы на пол. Придвиньте голову как можно ближе к ягодицам,

чтобы хорошо прогнуться назад. Расслабьте плечи и мышцы рта, сохранив улыбку на губах.

Медленно и глубоко дышите через нос.

Отдых. Для выхода из позы *Рыбы* захватите руками боковую часть бёдер и, опираясь на локти, на вдохе снимите давление головы на коврик и садитесь, а на выдохе опустите туловище на пол. Не-

сколько раз поверните голову из стороны в сторону, слегка подвигайте плечами вверх и вниз и положите голову так, чтобы центр затылка касался пола. Руки положите вдоль туловища ладонями вверх. Слегка разведите ноги. Закройте глаза и некоторое время отдохните.

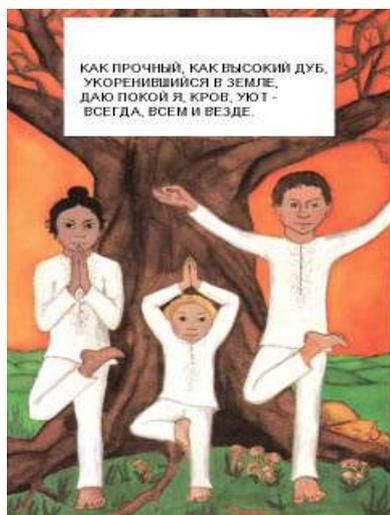
Время. Повторите один-два раза от 15 до 25 секунд.

Примечания. Всегда сопровождайте *Стойку на плечах* позой *Рыбы*, поскольку они дополняют друг друга влиянием на тело. Для того, чтобы помочь ребёнку прогнуться назад и не перенапрягаться, выходя из позы, дети старшего возраста или родители могут поддерживать спину упражняющегося в межлопаточной области.

Польза. Поза *Рыбы* увеличивает способность лёгких поглощать свежий воздух. Она способствует также укреплению мышц спины и позвоночника.

Этот мир, как горной реки поток, несёт меня водоворотами
течения.

Подобно рыбе выброшенной на песок, осознаю я Истины
мгновенья.



Дерево *Врикшасана*

Подготовка Тела. Это поза равновесия, поэтому станьте прямо, поставив ноги вместе, руки прижмите к туловищу.

Теперь начнём. Захватите обеими руками ступню правой ноги и медленно поднимите её, сгибая колено. Прижмите подошву правой стопы к внутренней стороне левого бедра или поместите её на верхнюю часть бедра (если вы можете выполнять позу Лотоса). Затем поднимите руки, приняв одно из следующих трёх положений, показанных на рисунке. Завершите упражнение, вернувшись в исходное положение. Повторите то же самое с другой ногой.

Отдых. Медленно опустите руки и ноги и примите удобное положение.

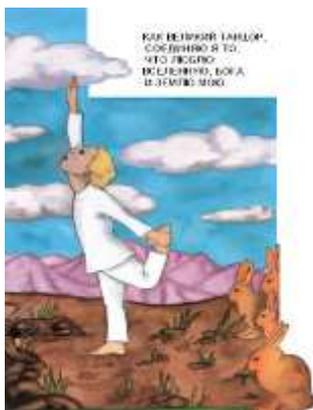
Время. Удерживайте позу на каждой ноге от 15 до 60 секунд.

Примечания. Старайтесь удерживать позу и не прыгать. Сосредоточьте взгляд на одной точке. Это поможет вам сохранить неподвижное состояние. Если вы достаточно уверены в своей устойчивости, попробуйте закрыть глаза и посмотрите, сохранится ли равновесие или нет.

Польза. Эта поза помогает развить чувство равновесия и координацию движений тела.

Как прочный, как высокий Дуб, укоренившийся в Земле,
Даю покой я, кров, уют – всегда, всем и везде.

Король танца Натараджасана



Подготовка Тела. Это также поза равновесия. Станьте прямо, ноги поставьте вместе, руки опущены по сторонам.

Теперь начнём. Медленно согните левую ногу назад и захватите лодыжку левой стопы. Поднимите правую руку вверх к небу. Выполните эту же позу, поменяв положение рук и ног.

Отдых. Медленно опустите поднятую руку и отпустите лодыжку согнутой ноги. Станьте, слегка расставив ноги и расслабившись.

Время. Стойте на каждой ноге от 15 до 60 секунд.

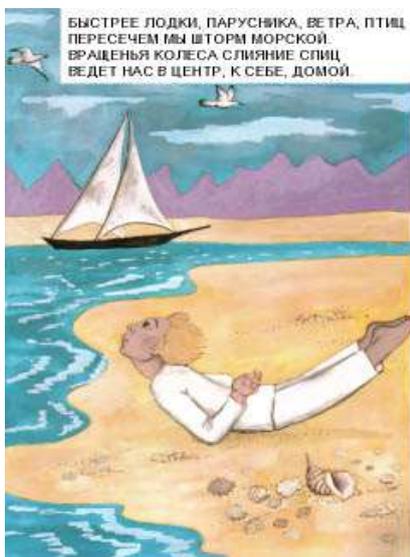
Примечания. Старайтесь не прыгать и не становиться на обе ноги, теряя равновесие. Обратите внимание, можете ли вы оставаться абсолютно неподвижными в позе *Короля Танца*. Если вы сосредоточитесь на точке перед собой, это поможет сохранить равновесие тела. Дышите в спокойной манере. Если вы чувствуете удобство и устойчивость, можете попытаться осторожно и плавно увеличить прогиб назад, поднимая согнутую ногу ещё выше и придавая локтю, скорее, разогнутое состояние, нежели согнутое. Если вы легко можете удерживать

живать позу, закройте глаза и обратите внимание, по-прежнему ли вы сохраняете равновесие. Это немного труднее.

Польза. Эта поза также помогает развить чувство равновесия и координацию движений тела.

Как великий танцор, соединяю я то, что люблю:
Вселенную, Бога и Землю мою.

Лодочка *Навасана*



Подготовка Тела. Лягте на живот. Ноги держите вместе. Руки положите за спину, захватив запястья или локти, – то, что вам удобнее. Подбородок упирается в коврик.

Теперь начнём. Медленно поднимайте подбородок, грудь и ноги, удерживая вес тела на животе. Дышите произвольно через нос.

Отдых. Медленно выходите из позы. Разъедините руки. Поверните голову на бок, щекой касаясь коврика. Пятки ног разведите в

стороны. Закройте глаза и немного отдохните.

Время. Выполните *Лодочку* 2 раза, каждый раз удерживая от 10 до 30 секунд.

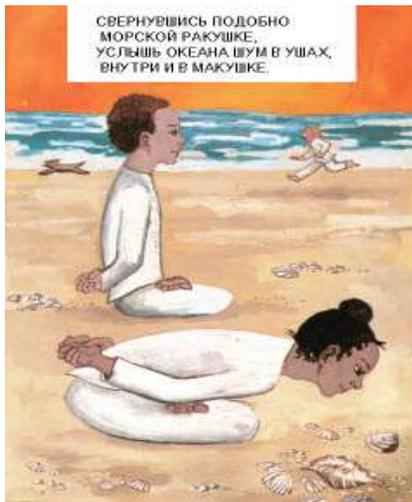
Примечания. Не выполняйте упражнение рывком и не выходите из него слишком быстро. Прогибайтесь назад настолько, насколько это удобно, чтобы не было перенапряжения мышц тела во время удержания позы.

Варианты. Вытяните руки над головой (голова находится почти между рук), сцепив большие пальцы рук друг с другом и смотрите на них.

Польза. *Лодочка* укрепляет мышцы живота, улучшает работу органов пищеварения.

Быстрее лодки, парусника, ветра, птиц
Пересечём мы шторм морской.
Вращенья колеса слиянье спиц
Ведёт нас в Центр, к себе, домой.

Морская ракушка *Йога мудра*



Подготовка Тела. Сядьте прямо в любой удобной для медитации позе со скрещёнными ногами.

Теперь начнём. Заведите руки за спину и захватите запястья рук. Медленно наклоняйтесь вперёд над скрещёнными ногами как можно ниже, но чтобы не ощущать неудобства и не отрывать ягодич от пола. Закройте глаза и расслабьте голову, шею и плечи.

Время. Выполняйте Морскую ракушку от 30 до 60 секунд.

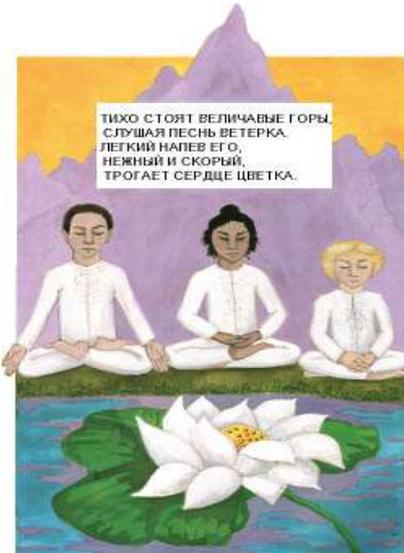
Примечания. Обращайте внимание на то, чтобы ягодичы не отрывались от пола. Не пытайтесь резко, рывком наклониться вперёд как можно больше. Позвольте, чтобы лишь один ваш собственный вес помогал со временем расслабить мышцы тела и вы могли бы приблизить голову к полу.

Польза. Морская ракушка растягивает мышцы спины и позвоночника, увеличивая гибкость тела. Эта поза улучшает также пищеварение и выделительные функции организма.

Свернувшись, подобно морской ракушке,
Услышь океана шум в ушах, внутри и в макушке.

Цветок лотоса *Падмасана*

Цветок Лотоса – это поза для медитации.



Во время практики медитации ум становится ясным, спокойным и сильным. В человеке расцветает мир, понимание и любовь. Если вы каждый день неподвижно сидите, подобно молчаливой горе, постепенно у вас может возникнуть ощущение глубокого внутреннего счастья. В этой тишине вся природа станет для вас прекрасной симфонической музыкой.

Подготовка Тела. Для того, чтобы удобно сидеть в позе *Лотоса* или *Полулотоса*, необходимо начать с разогревающего упражнения.

Вытяните ноги перед собой. Согните правую ногу, захватите правую стопу и лодыжку и поместите на левое бедро. Обеими руками производите лёгкое надавливание на внутреннюю часть правого колена. Это упражнение помогает растянуть внутренние мышцы бедра. Удерживайте это положение от 30 до 60 секунд, затем поменяйте положение ног.

Теперь начнём. Сядьте прямо, не вызывая в теле ощущения скованности. Примите положение со скрещёнными ногами, подобное тому, в котором изображён ребёнок на следующей странице. Руки положите на колени или сложите внизу живота.

Время. Позу *Цветка Лотоса* можно выполнять от 30 до 60 секунд в конце серии упражнений Хатха-Йоги. Эта поза следует после позы *Морской Ракушки* перед разделом расслабления. Когда поза *Цветка Лотоса* выполняется во время детской Медитации (в отличие от выполнения просто как культурной позы), в ней можно находиться от 1 минуты до 15 минут и более, в зависимости от интереса ребёнка и его вовлечённости в повседневную практику. Лучшим временем

для Медитации является раннее утро сразу после умывания и перед завтраком, а также вечернее время перед отходом ко сну.

Примечания. Положение ног в позах *Полулотоса* и *Лотоса* может вызвать некоторое ненужное напряжение в ваших коленях, если мышцы ваших ног недостаточно подготовлены. Поэтому в начальный период практики будьте внимательными и соблюдайте осторожность. Как только мышцы ваших ног привыкнут быть расслабленными, эти две позы помогут удерживать устойчивое положение тела, необходимое для Медитации. Может быть, будет полезно использовать подушку для того, чтобы было удобно сидеть в этой позе прямо.

Польза. При ежедневной практике поза *Цветка Лотоса* приносит множество замечательных результатов для ума и тела. Укрепляется вся нервная система, значительно возрастает энергия тела и ума.

Тихо стоят величавые горы, слушая песнь ветерка.

Лёгкий напев его, нежный и скорый, трогает сердце цветка.

Детская медитация на покое

Представьте себе, что вы лежите на песчаном берегу. Над головой светит яркое солнце, и с моря дует лёгкий ветерок. Морской бриз касается пальцев стоп и вызывает в ногах ощущение расслабления. Ветерок поднимается выше по ногам и начинает ласкать пальцы рук. Возникает ощущение, будто ваша спина начинает медленно погружаться в песок. Представляйте, что солнечные лучики согревают ваш живот, грудь, подбородок, нос, веки, уши, лоб и макушку головы.

Вообразите тихий денёк. Над головой чистое голубое небо и, если прислушаться, можно услышать вокруг себя звук ... (подумайте сами – какой и от чего). Как следует прислушайтесь, и вы сможете услышать звук воздуха, спокойно входящего и выходящего через нос. Прислушайтесь ещё внимательнее – и вы сможете услышать глухие удары своего сердца.

Вы настолько расслаблены, что можете ощущать, будто плывёте на пушистом белом облаке. Представьте это, и пусть ваше счастье

разрастается и сияет, подобно солнцу над высокими горами, над зелёной травой на лугах, над голубыми водами волнующегося моря. Пусть ваше счастье сияет над всеми животными, обитающими в лесу, над всеми людьми на земле.

Будьте, как солнце, и пусть сияют ваше счастье, здоровье и любовь!



Как трава, я покрываю землю,
Как ракушка, я лежу на берегу.
Как кувшинки лист, я воду озера приемлю,
И, как птица, дом свой стерегу.
Я плыву, как облако на небе,
Я шепчу, как ветер в тишине.
Лунный свет дарю тебе я,
И сияю, словно солнце в вышине.

Дыхание

Мы живём в невидимом океане, называемом воздухом. Когда дует ветер, мы можем ощущать его прикосновение к коже лица и тела. Воздух является энергией для всего живого. Во время вдоха через нос воздух заполняет наши лёгкие, как воздушный шар. Потом воздух доставляется кровью ко всем частям тела, чтобы служить пищей для крошечных клеток нашего организма. Во время выдоха весь старый воздух выходит обратно в небо.

Легкое дыхание

Медленно и тихо вдыхайте через нос и ощущайте, как расширяется живот и грудная клетка. Затем очень медленно выдыхайте воздух через нос и ощущайте, как сжимаются вначале грудная клетка, а потом живот. Вы можете сидеть прямо и спокойно? Теперь представьте, что в самом центре вашего сердца горит маленькая свеча. Как только воздух входит внутрь лёгких, свеча начинает гореть ярче. А когда воздух выходит оттуда, представляйте, что весь мир согревается вашим светом счастья и любви.

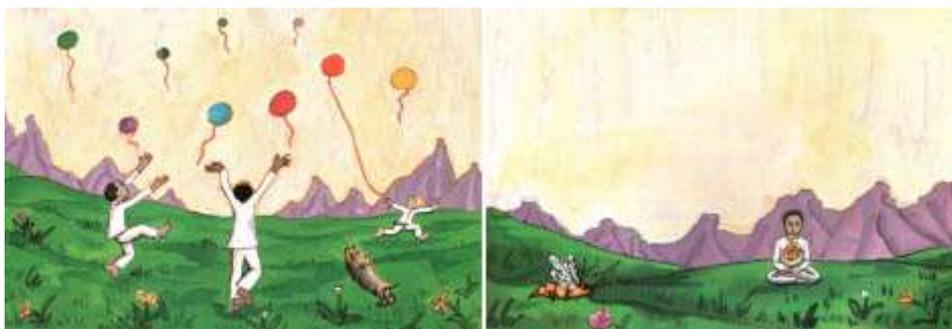
Солнечное и лунное дыхание

Продолжайте дышать легко и глубоко. Поднесите к носу правую руку и зажмите правую ноздрю большим пальцем правой руки. Выдохните и вдохните через левую ноздрю (луна). Зажмите левую ноздрю четвертым и пятым пальцами (безымянный палец и мизинец) правой руки и медленно выдохните, а затем вдохните через правую ноздрю (солнце). Мягко выполняйте это дыхание от 5 до 10 раз. Вы почувствуете необыкновенное спокойствие внутри себя.

Дыхание жужжащей пчелы

Закройте глаза и медленно вдохните воздух через нос, а во время выдоха притворитесь, что вы жужжащая пчела и:

1. Издайте долгий высокий жужжащий звук.
2. Издайте долгий низкий жужжащий звук.
3. Издайте долгий громкий жужжащий звук.
4. Издайте долгий мягкий и приятный жужжащий звук.
5. Теперь не издавайте никаких звуков, а просто послушайте...



Медитация Внутреннее пространство

Каждому что-то известно о внешнем пространстве. Оно заполнено людьми и планетами, каплями дождя и океанами, деревьями и небом; всем, чем угодно, что вы только можете себе представить. А вы знаете что-нибудь о внутреннем пространстве? Не так уж много людей знают о нём. Это потому, что внутреннее пространство – нечто иное, нежели место, которое вы можете отыскать на географической карте.

Но если вы сядете спокойно, закроете глаза и представите себя высокой и величественной горой, которая слушает песенку лёгкого ветерка, то, возможно, вы обнаружите внутри своего сердца светлый и прекрасный мир, называемый внутренним пространством.

Когда вы сидите для медитации, удерживайте туловище, шею и голову на одной вертикальной линии, но не будьте одеревеневшим, как статуя. Ладони рук положите на колени или сложите внизу живота. Успокойтесь. Вы можете побыть в таком состоянии минуту или немного дольше?

Теперь представьте, что ласковый и красивый луч света сияет у вас над головой. Во время вдоха свет входит в ваше сердце. Во время выдоха он выходит из вас и вновь сияет над головой. Вы можете представлять, что это происходит с каждым дыханием?

Внутреннее пространство – это нечто подобное цветку, который мы поливаем каждый день, чтобы помочь ему расти. Каждое утро принимайте внутрь себя невидимый свет счастья, сияющий над вашей головой, чтобы поливать цветок вашего сердца лучами любви.

Не забывайте делать это хотя бы одну минуту или более. Вечером опять сядьте тихо; и на этот раз представьте, что ваш свет сияет над миром, как яркая звезда спокойствия.



Внутреннее пространство



Во глубине Души легки мы и сияем,
И счастье ощущаем каждый миг.
Мы улыбаемся всему, что окружает,
Всему тому, что в жизни ты достиг!

То, чему вы научились в детстве, проследует с вами до конца жизни и даже дальше. Руководство по Йоге для детей является прекрасным шагом в подготовке ребёнка к будущей взрослой жизни.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Как укрепить и сохранить здоровье детей, волнует не только педагогов, но и семью самого ребенка. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании физического и психического здоровья.

Основное условие здоровьесберегающего образования – воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни, формирование у них элементарных представлений о нем и выработка индивидуально-обоснованного поведения. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Перед педагогами, узкими специалистами стоит задача повысить уровень знаний, умений и навыков в этой области, в первую очередь, у детей, обучить родителей, повысить их компетентность в области здорового образа жизни.

В этом поможет разработанное и апробированное методическое пособие для воспитателей, методистов, физкультурных руководителей ДОУ.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ахутина, Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения : индивидуально-ориентированный подход / Т. В. Ахутина // Школа здоровья. – 2000. – Т. 7. – № 2. – С. 21-28.
2. Бабина, К. С. Комплексы утренней гимнастики в детском саду : пособие для воспитателя детского сада / К. С. Бабина. – М. : Просвещение, 2001.
3. Борисенко, М. Г. «Ползаем. Ходим. Бегаем. Прыгаем (развитие общей моторики)» / М. Г. Борисенко, Т. А. Датешидзе, Н. А. Лукина. – СПб. : «Паритет», 2005.
4. Зарипова, Т. П. «Планирование оздоровительной работы» / Т. П. Зарипова // Управление ДОУ. – 2004. – № 1
5. Здоровый малыш : программа оздоровления детей в ДОУ / под ред. З. И. Бересневой. – М. : ТЦ Сфера, 2004. – 32 с. – ISBN 5-89144-391-0
6. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях : проблемы и пути оптимизации // Материалы Всероссийского совещания. – М. : Издательство ГНОМид, 2001. – 320 с. – ISBN 5-296-00193-1.
7. Зеленкевич, И. Б. Общественное здравоохранение и его место в системе охраны здоровья населения / И. Б. Зеленкевич, М. З. Ивашкевич, Н. Н. Пилипцевич // Вопросы организации и информатизации здравоохранения. – 2001. – № 3. – с. 3-6.
8. Зеленый огонек здоровья : методическое пособие для педагогов ДОУ. – СПб. : Детство-Пресс, 2004. – 256 с. – ISBN 5-89814-243-6
9. Курочкина, И. В. О культуре поведения и этикете / И. В. Курочкина // Дошкольное воспитание. – 2003. – № 11. – С. 61-65.
10. Курочкина, И. Н. Современный этикет и воспитание культуры поведения у дошкольников / И. Н. Курочкина. – М. : Владос, 2003. – 224 с.
11. Сухарев, А. Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России / А. Г. Сухарева // Школа здоровья. – 2000. – Т. 7. – № 2. – С. 29-34.

Тезаурус по проблеме «Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовательном учреждении»

Таблица 1

Понятие	Определение
«Технология»	– это, прежде всего, системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования (ЮНЕСКО)
«Педагогическая технология»	– строго научное прогнозирование (проектирование) и точное воспроизведение педагогических действий, которые обеспечивают достижение запланированных результатов (В. А. Сластенин)
«Образовательная технология педагогики здоровьесбережения»	– это процесс воспроизведения педагогических действий из арсенала педагогического и методического инструментариев в рамках связи «Педагог – учащийся», осуществляемых посредством системного использования форм, средств и методов, которые обеспечивают достижение запланированных результатов с учетом целей и задач педагогики здоровьесбережения
«Здоровьесберегающая технология»	– это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников
«Здоровье»	– это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (ВОЗ)
«Здоровье физическое»	– это совершенство саморегуляции в организме, максимальная адаптация к окружающей среде
«Физическая активность»	– естественная потребность здорового, развивающегося организма в движении (в детские годы выступает как предпосылка психического развития ребенка)

«Здоровье психическое»	– это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности
«Психическая активность»	– потребность нормально развивающегося ребенка в познании окружающей жизни: природы, человеческих отношений; в познании самого се-
«Здоровье социальное»	– это моральное самообладание, адекватная оценка своего «Я», самоопределение личности в оптимальных условиях микро-, и макросреды (в семье, школе, социальной группе)
«Социальная активность»	проявляется в поведении, направленном на поддержание и выполнение правил, в стремлении помочь выполнять эти правила своим сверстникам
«Здоровье нравственное»	– это комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви, милосердия и красоты

Классификация здоровьесберегающих технологий по В. А. Деркунской

Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании – технологии, обеспечивающие сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОО в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся следующие технологии: организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды в ДОО.

Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОО в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду – технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель – становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Это технология личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий – учет личностных особенностей ребенка, индивидуальной логики его развития, учет детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника. Основная задача этих технологий – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье. К ним относятся: технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОО

Технологии здоровьесбережения и здоровьедобогащения педагогов – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Технологии валеологического просвещения родителей – задача данных технологий – обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ.

Современные здоровьесберегающие технологии

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Стретчинг. Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы

Ритмопластика. Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста. Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка

Релаксация. В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку, звуки природы.

Технологии эстетической направленности. Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок, оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп. Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса.

Гимнастика бодрящая. Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие, в зависимости от условий ДОУ.

Гимнастика ортопедическая. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни

Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия). В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

Коммуникативные игры. 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

Занятия из серии «Здоровье». 1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития.

Самоmassage. В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

Точечный самоmassage. Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста. Проводится строго по специальной методике.

3. Коррекционные технологии

Арттерапия. Сеансами по 10-12 занятий по 30-35 мин. со средней группы. Занятия проводят по подгруппам 10-13 человек, программа имеет диагностический инструментарий и предполагает протоколы занятий.

Технологии музыкального воздействия. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.

Сказкотерапия. 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей.

Технологии воздействия цветом. Как специальное занятие – 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОО. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

Технологии коррекции поведения. Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста. Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку – дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий.

Психогимнастика. 1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин. Занятия проводятся по специальным методикам.

Фонетическая ритмика. 2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. В физкультурном или музыкальном залах. Младший возраст – 15 мин., старший возраст – 30 мин. Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятий – фонетическая грамотная речь без движений.

Дыхательная гимнастика для детей дошкольного возраста

1. «Часики». Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10-12 раз.
 2. «Трубач». Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф-ф». Повторить 4-5 раз.
 3. «Петух». Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопать ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5-6 раз.
 4. «Каша кипит». Сидя, одна рука лежит на животе, другая – на груди. Втягивая живот – вдох, выпячивая живот – выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.
 5. «Паровозик». Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20-30 секунд.
 6. «На турнике». Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – длинный выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.
 7. «Шагом марш!» Стоя, гимнастическая палка в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 6-8 шагов – выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 минуты.
 8. «Насос». Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону – выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произносить «с-с-с-с-с», «с-с-с-с». Повторить 6-8 наклонов в каждую сторону.
 9. «Регулировщик». Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлинённого выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5-6 раз.
 10. «Летят мячи». Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произносить, выдыхая, длительное «у-х-х-х-х». Повторить 5-6 раз.
 11. «Вырасти большой». Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4-5 раз.
 12. «Лыжник». Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5-2 минут. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».
 13. «Маятник». Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне – выдох, произносить «т-у-у-у-х-х».
- Повторить 3-4 наклона в каждую сторону.

14. «Гуси летят». Медленная ходьба в течение 1-2 минут. Поднимать руки в стороны – вдох, руки вниз – выдох, произносить «г-у-у у-у».

15. «Семафор». Сидя, ноги сдвинуты вместе. Поднимать руки в стороны – вдох, медленно опускать вниз – длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3-4 раза.

Эти упражнения ребенок должен выполнять утром и среди дня. В летнее время второе занятие лучше проводить на воздухе во время прогулки.

Физминутки для детей дошкольного возраста

1. Мы хлопаем в ладоши, хлоп, хлоп.

хлопки над головой

Мы топаем ногами, топ, топ.

высоко поднимаем колени

Качаем головой.

головой вперед назад подвигать

Мы руки поднимаем, мы руки опускаем.

руки поднять, опустить

Мы низко приседаем и прямо мы встаем.

присесть и подпрыгнуть

Руки вниз, на бочок.

Разжимаем – в кулачок.

Руки вверх и в кулачок.

Разжимаем на бочок.

На носочки поднимайся.

Приседай и выпрямляйся.

Ноги вместе, ноги врозь.

2. Раз – руки вверх махнули,

И при том вздохнули,

Два – три нагнулись, пол достали,

А четыре – прямо встали и сначала повторяем.

Воздух сильно мы вдыхаем.

При наклонах выдох дружный,

Но колени гнуть не нужно.

Чтобы руки не устали,

Мы на пояс их поставим.

Прыгаем, как мячики,

Девочки и мальчики.

3. На горе стоит лесок.

круговые движения руками

Он не низок не высок.

сесть, встать, руки вверх

Удивительная птица подает нам голосок.

глаза и руки вверх, потянуться

По тропинке два туриста

Шли домой издалека.

ходьба на месте

Говорят: «Такого свиста,
Мы не слышали пока».
плечи поднять

4. Руки вверх поднимем – раз!
Выше носа, выше глаз.
Прямо руки вверх держать,
Не качаться, не дрожать.
Три – опустили руки вниз,
Стой на месте, не вертись.
Вверх раз, два, три, четыре, вниз!
Повторяем, не ленись!
Будем делать повороты,
Выполняйте все с охотой.
Раз – налево поворот,
Два – теперь наоборот.
Так, ничуть не торопясь,
Повторяем 8 раз.
Руки на поясе, ноги шире!

5. Раз – подняться, подтянуться.
Два – согнуться, разогнуться.
Три – в ладош и три хлопка,
головой три кивка.
На четыре – ноги шире.
Пять – руками помахать.
Шесть – за стол тихонько сесть.

6. Пять веселых домовых
Праздничною ночью
Разгулялись чересчур.
Встали на цыпочки
Один закружился в вальсе,
А второй споткнулся и нос расквасил.
Третий прыгал до небес,
С неба звезды цапал.
А четвертый топал, как Мишка косолапый.
Пятый пел до хрипоты
Песенку за песенкой.
Этой ночью домовым очень было весело.

Закаливающие здоровьесберегающие технологии

Закаливающее дыхание

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2-3 раза в день.

«Поиграем с носиком»

1. Организационный момент

а) «Найди и покажи носик»

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

2. Основная часть

Игровые упражнения с носиком.

б) «Помоги носику собраться на прогулку»

Каждый ребенок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

в) «Носик гуляет»

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твердому небу. В обоих случаях вдох и выдох выполняется через нос.

г) «Носик балуется»

На вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

д) «Носик нюхает приятный запах»

Ребенок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.

е) «Носик поет песенку»

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет: «Ба-бо-бу».

ж) «Погреем носик»

Ребенок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно. Таким образом делается как бы растирание.

3. Заключительный этап

«Носик возвращается домой»

Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

Примечание. Игровые упражнения можно сопровождать стихами.

– Подходи ко мне, дружок и садись скорей в кружок. Носик ты быстрее найди, тете покажи.

– Надо носик очищать, на прогулку собирать.

– Ротик ты свой закрывай, только с носиком гуляй.

– Вот так носик-баловник! Он шалить у нас привык.

– Тише, тише, не спеши, ароматом подыши.

– Хорошо гулять в саду

И поет нос: «Ба-бо-бу».

– Надо носик нам погреть, его немного потереть.

– Нагулялся носик мой, возвращается домой.

Массаж рук

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

«Поиграем с ручками»

1. Подготовительный этап

Дети растирают ладони до приятного тепла.

2. Основная часть

а) Большим и указательным пальцами одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.

б) Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.

в) Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.

г) Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.

д) Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

3. Заключительный этап

Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают. Примечание. Упражнение можно сопровождать стихами:

Эй, ребята, все ко мне.

Кто стоит там в стороне?

А ну быстрее лови кураж

И начинай игру массаж.

Разотру ладошки сильно, каждый пальчик покручу.

Поздороваясь со всеми, никого не обойду.

С ноготками поиграю,

Друг о друга их потру.

Потом руки «помочалю»,

Плечи мягко разомну.

Затем руки я помою,

Пальчик в пальчик я вложу,
На замочек их закрою
И тепло поберегу.
Вытяну я пальчики,
Пусть бегут, как зайчики.
Раз-два, раз-два,
Вот и кончилась игра.
Отдыхает детвора.

Массаж волшебных точек ушей

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлексорно почти со всеми органами тела.

Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

«Поиграем с ушками»

1. Организационный момент

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг.

2. Основная часть

Упражнения с ушками.

а) «Найдем и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому.

б) «Похлопаем ушками»

Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок.

в) «Потянем ушки»

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.

г) «Покрутим козелком»

Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20-30 секунд.

д) «Погреем ушки»

Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину.

3. Заключительный момент

Дети расслабляются и слушают тишину.

Примечание. Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7-8 раз, для малышей достаточно 5-6 раз. Действия можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
Ушки ты свои найди
И скорее покажи.
Ловко с ними мы играем,
Вот так хлопаем ушами.
А сейчас все тянем вниз.
Ушко, ты не отвались!
А потом, а потом
Покрутили козелком.
Ушко, кажется, замерзло,
Отогреть его так можно.
А раз кончилась игра,
Наступила тишина!

Закаливающий массаж подошв

Закаливающий массаж подошв как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Массаж стоп делается ежедневно.

Если массирование стопы валиком или скалкой проводится утром и вечером по 3-10 минут, то полный массаж достаточно выполнять раз в неделю.

«Поиграем с ножками»

1. Подготовительный этап

а) Удобно сесть и расслабиться.

б) Смазать подошвы ног смягчающим кремом или растительным маслом (1-2 капли на ладошку).

2. Основная часть

а) Одной рукой, образуя «вилку» из большого и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать стопу от пальцев до щиколотки.

б) Сделать разминание стопы всеми пальцами.

в) Погладить стопу граблеобразным движением руки по направлению к пальцам.

г) Похлопать подошву ладонью.

д) Согнуть стопу вверх с произвольным падением вниз.

е) Покатать ногами (подошвами) палку, несильно нажимая на нее.

ж) Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы.

3. Заключительный этап

а) Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки.

б) Посидеть спокойно, расслабившись.

Примечание. Дозировка должна соответствовать возрасту детей.

Комплекс можно сопровождать стихами:

Мы ходили, мы скакали,
Наши ноженьки устали.
Сядем все мы, отдохнем
И массаж подошв начнем.
На каждую ножку крема понемножку.
Хоть они и не машина,
Смазать их необходимо!
Проведем по ножке нежно,
Будет ноженька прилежной.
Ласка всем, друзья, нужна.
Это помни ты всегда!
Разминка тоже обязательна,
Выполняй ее старательно.
Растирай, старайся
И не отвлекайся.
По подошве, как граблями,
Проведем сейчас руками.
И полезно, и приятно –
Это всем давно понятно.
Рук своих ты не жалей
И по ножкам бей сильней.
Будут быстрыми они,
Потом попробуй, догони!
Гибкость тоже нам нужна,
Без нее мы никуда.
Раз – сгибай, два – выпрямляй,
Ну, активнее давай!
Вот работа так работа,
Палочку катать охота.
Веселее ты катай
Да за нею поспевай.
В центре зону мы найдем,
Хорошенько разотрем.
Надо с нею нам дружить,
Чтобы всем здоровым быть.
Скажем все: «Спасибо!»
Ноженькам своим.

Будем их беречь мы
И всегда любить.

Обширное умывание

Обширное умывание как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего возраста.

Проводится после сна.

Суть обширного умывания заключается в следующем: ребенок, раздетый до пояса, в быстром темпе, самостоятельно выполняет ряд последовательных действий.

«Умывайка»

«Раз» – обмывает правой рукой левую кисть.

«Два» – обмывает левой рукой правую кисть.

«Три» – мокрой правой ладонью проводит от кончиков пальцев левой руки до локтя.

«Четыре» – мокрой левой ладонью проводит от кончиков пальцев правой руки до локтя.

«Пять» – мокрые ладони кладет сзади на шею и ведет одновременно вперед.

«Шесть» – мокрой правой ладонью делает круговое движение по груди.

«Семь» – мокрыми ладонями проводит по лицу от лба к подбородку.

«Восемь» – ополаскивает руки.

«Девять» – отжимает их, слегка стряхивая.

«Десять» – вытирает руки насухо.

Примечание. Умывание можно сопровождать стихами:

Раз – обмоем кисть руки,

Два – с другою повтори.

Три – до локтя намочили,

Четыре – с другою повторили.

Пять – по шее провели,

Шесть – смелее по груди,

Семь – лицо свое обмоем,

Восемь – с рук усталость смоем.

Девять – воду отжимай,

Десять – сухо вытирай.

Комплекс оздоровительных упражнений для горла

1. *«Лошадка».* Вспомните, как звучит цоканье копыт лошадки, катающей на своей спине веселых ребятишек. Цокаем языком то громче, то тише, скорость движения лошадки показываем так же: то снижая, то увеличивая темп повтора звуков (20-30 с).

2. **«Ворона».** Села ворона на забор и решила развлечь всех своей прекрасной песней. То вверх поднимет голову, то в сторону повернет. И каркает так, что ее всюду слышно. Дети произносят протяжно звук «ка-а-а-а-ар» (5-6 раз). Так громко каркала ворона, что охрипла и стала каркать беззвучно, с закрытым ртом (5-6 раз).

3. **«Змеиный язычок».** Представляем, что длинный змеиный язык пытается высунуться как можно дальше, стараясь достать до подбородка (6 раз).

4. **«Зевота».** Сидя, удобно расслабиться, опустить голову, широко раскрыть рот. Не закрывая его, вслух произнести «о-о-хо-хо-о-о-о», позевать (5-6 раз).

5. **«Веселые плакальщики».** Имитация плача, громкие всхлипывания, сопровождаемые резкими, прерывистыми движениями плеч и шумным вдохом без выдоха (30-40 с).

6. **«Смешинка».** Попала смешинка в рот и невозможно от нее избавиться. Глаза прищурились, губы радостно раздвинулись, и послышались «хохотальные» звуки «ха-ха-ха», «хи-хи-хи», «гы-гы-гы», а нажав на хохотальную точку на кончике носа и посмотревшись в зеркало, можно смеяться так, словно перед вами самый веселый в мире клоун.

Самомассаж «Маленькие волшебники»

I. Потягивание «Летим человечка».

II. Массаж живота «Месим тесто» (лежа на спине).

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

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

III. Массаж грудной области (сидя «по-турецки»).

1. Поглаживание груди со словами: «Я милая, чудесная, прекрасная».

2. «Заводим машину» – вращательные движения пальчиками по середине груди по часовой и против часовой стрелки со звуком «ж-ж-ж».

3. «Машина завелась» – нажимает пальчиком на область сердца со звуком «пи-и-и».

IV. Массаж шеи (сидя «по-турецки»).

1. Поглаживание шеи от грудного отдела к подбородку – «Лебедь», «Жираф».

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

3. Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кистей рук.

4. «Лебединая шея» – представив, что у него красивая лебединая шея, ребенок любуется ей, как в зеркале.

V. Массаж ушных раковин (сидя «по-турецки»).

Ребенок «лепит» ушки для Чебурашки или для доброго милого слона.

1. Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами.
2. Ласково оттягивает ушки вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз).
3. Нажимает на мочки ушей («вешает на них красивые сережки»).
4. «Лепит» ушки внутри – пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений по часовой и против часовой стрелки. («Пусть ушки будут чистыми...»).
5. С усилием «примазывает глину» вокруг ушных раковин, проверяет «прочность», заглаживает поверхность вокруг ушей.

VI. Массаж головы.

1. Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.
2. Пальцами, как граблями, ведет от затылка, висков, лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.
3. Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку.
4. «Догонялки» – сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавишам, «бегает» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга.
5. «Конкурс причесок» – с любовью и лаской расчесывает пальцами, словно расческой, волосы.

VII. Массаж лица. «Лепим красивое лицо».

1. Поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняя ее.
2. Надавливает пальцами на переносицу, середину бровей, делая вращательные движения по 5-6 раз по часовой и против часовой стрелки.
3. С усилием надавливая, «рисует» красивые брови, затем щипками «лепит» густые брови от переносицы к вискам.
4. Мягко и нежно «лепит» глаза, кончиками пальцев надавливая на их уголки, массируя вокруг глаз и расчесывая длинные пушистые ресницы.
5. Надавливая на крылья носа, ребенок ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос и представляет, какой красивый нос для Буратино у него получился.

VIII. Массаж шейных позвонков – игра «Буратино».

Буратино своим длинным любопытным носом «рисует» солнышко, морковку, дерево. Наклоны, повороты, круговые движения головы в разные стороны.

IX. Массаж рук. «Гимнастика маленьких волшебников».

X. Массаж ног.

Имитирующие игровые движения образного характера: «Лепим руки, ноги», игры «Солнечные зайчики», «Птичка», «Покачай малышку» (поглаживание, растирание, разминание, пощипывание, вибрация, встряхивание, поочередное напряжение и расслабление мышц).

Примерные дыхательные упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний

После сна, лежа на кроватях

1. Поднять руки и ноги – вдох, соединить руки и ноги – выдох.
2. Вдох, руками захватить колени – выдох.
3. Вдох, поднять правую руку и правую ногу вверх – выдох; то же левой ногой и рукой.
4. Руки в стороны – вдох, согнуть ноги, подтянуть к груди – выдох, выпрямить ноги и опустить их сбоку.
5. Руки вверху, перекатывание на правый бок, затем – на левый.
6. Руки за головой: «Велосипед».
7. На четвереньках: отвести правую руку через сторону вверх, так же левой.
8. На четвереньках: «Кошечка».
9. Руки вверху, сесть и лечь.
10. Лежа на спине, отвести руки в стороны, ноги согнуть в коленях.
11. Руки в стороны, поворот вправо, положить ладонь на ладонь.
12. Руки под головой, сделать круг правой ногой, то же левой.
13. На животе: «плаваем».
14. Поднять правую ногу, согнуть ее, выпрямить, то же левой.
15. Лежа на животе приподнять туловище, руки за голову.
16. Руки под подбородком, прогнуться, выпрямить руки – вдох, вернуться в и. п. – выдох.

Стимуляция деятельности головного мозга

Нос – важнейшая рефлексогенная зона лица. Он связан с желудком, толстой и тонкой кишкой, селезенкой, нервной системой. Массируют нос с целью стимуляции деятельности головного мозга.



Точечный массаж

Перед массажем тщательно вымыть руки, вытереть.

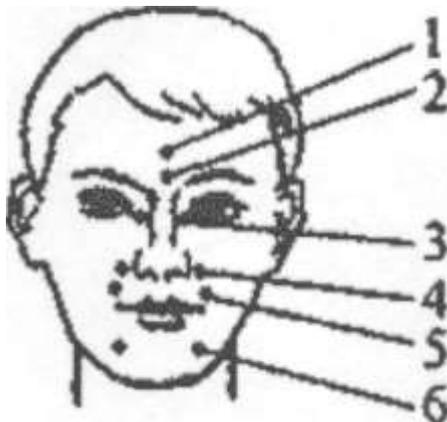


Рис. 1. Специфические точки, отвечающие за проходимость носовых ходов

Для нормализации проходимости носовых ходов начинают с надавливания указательным пальцем на точку 1 (рис. 1). Сила давления средняя, продолжительность – 10 сек.

Затем аналогично проводят массаж точки 2. Надавливание на точки 3, 4, 5, находящиеся у крыльев носа, осуществляют кончиками указательных пальцев, симметрично с обеих сторон. Длится оно 10 сек. на каждую точку.

Так же массируют специфические носовые точки, расположенные под внешними углами губ по обеим сторонам подбородка.

Основные зоны закаливающего точечного массажа (2-4,6-8) – область лица и шеи (рис. 2). Дополнительные (1, 5, 9) – сзади, у позвоночника, на передней поверхности грудной клетки и на руках. Выполняются вращательные движения по часовой стрелке и против нее кончиком указательного пальца, слегка нажимая на зону (3-4 с).

Зоны 3 и 4 массируют иначе. Делают растирающие движения пальцами сверху вниз от задней к передней поверхности шеи. Сеанс – 3-4 мин. утром, вечером – после дневного сна.

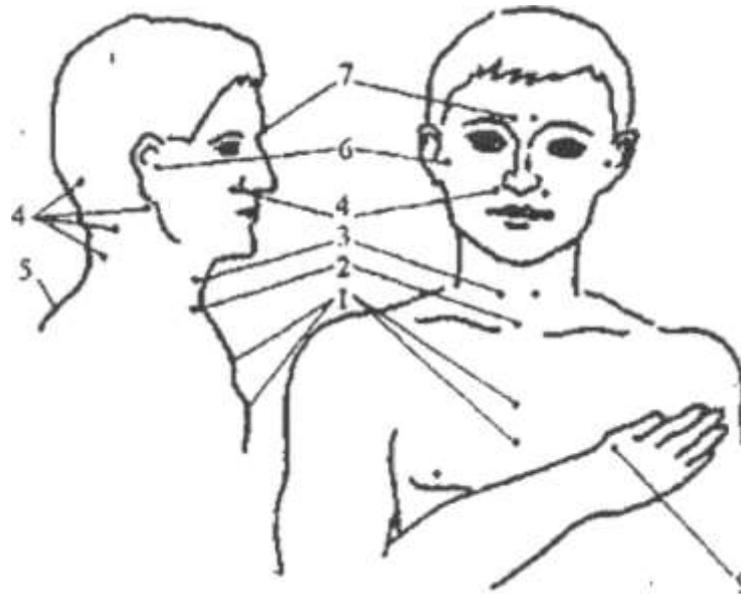


Рис. 2. Зоны закаливающего точечного массажа

Благодаря точечному массажу повышается устойчивость организма к холоду, сырости, вирусам и микробам.

Закаливающие упражнения на ушных раковинах

1. Быстро загнуть уши вперед, сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижать ушные раковины к голове, а затем отпустить (ощущение хлопка в ушах). Способствует общему укреплению здоровья (5-6 раз).

2. Захватить кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей. Потянуть их вниз, затем отпустить. Повторить 5-6 раз. Эта процедура полезна при закаливании горла, поскольку на ушной мочке расположены рефлексогенные зоны миндалин и полости рта.

3. Ввести большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижать находящийся спереди выступ ушной раковины – козелок. Сдавливать и поворачивать его во все стороны в течение 10 сек. Рекомендуется делать массаж регулярно. Он стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло, гортань. Со временем отступят насморк, кашель, аллергия.

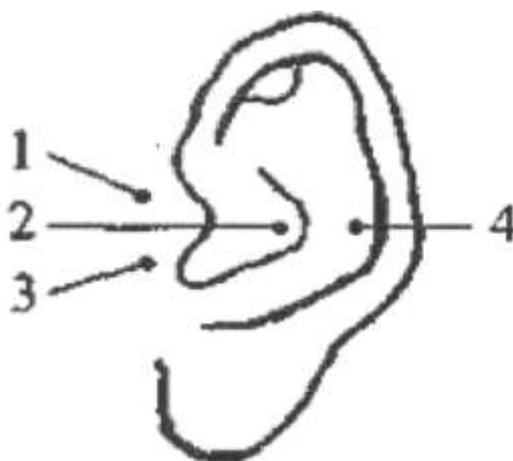


Рис.

Точки ушных раковин, рефлекторно связанные с верхними дыхательными путями:

1. Точка горла и гортани.
2. Козелок.
3. Точка полости носа.
4. Противозавиток

Тайная сила рук

Потирание кончиков пальцев успокаивает нервную систему. Древнегреческий философ Анаксагор говорил: «Рука у каждого человека ... таит в себе чудодейственную силу излечения болезней».

Развитие речи детей тесно связано с состоянием мелкой моторики рук. Современные исследования физиологов подтвердили: нервные окончания пальцев рук, да и всей ладони, широко связаны с корой больших полушарий. Не случайно проекция кисти на коре головного мозга занимает самую большую площадь. На руке находится много точек зон, обладающих общим успокаивающим действием на организм.

От кончиков пальцев рук до их основания располагается зона, имеющая наибольшую связь с головным мозгом. Поэтому при утомлении необходимо давить со средней силой по 3-4 сек. попеременно на переднюю, заднюю и боковые поверхности каждого пальца. Регулярный массаж одного большого пальца способен повышать функциональную деятельность головного мозга.

Указательный палец активизирует деятельность желудка, средний – деятельность кишечника, безымянный нормализует функцию печени, мизинец стимулирует работу сердца.

Особое значение имеет ладонная поверхность возвышения большого пальца. Здесь находится зона щитовидной железы. Ее стимулирующий массаж рекомендуется при слабости, обусловленной пониженной функцией щитовидной железы.

Комбинации и фигуры, изображаемые пальцами, доступны каждому и не имеют противопоказаний. Занимаясь ежедневно, человек очень скоро почувствует их оздоровительное значение.

Все упражнения выполняют спокойно, без малейшего напряжения мышц, не прилагая особых усилий. Их можно проделывать во время прогулки, при чтении, во время просмотра телевизора.

Упражнения выполняются обеими руками ежедневно, время для выполнения выбирается несколько раз в течение дня. В случае некоторых хронических заболеваний эффект наступает обычно через один месяц непрерывных занятий.

При острых заболеваниях уже через несколько дней ощущается улучшение здоровья и самочувствия.

Систематическая работа по тренировке легких движений пальцев наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи является мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга – у детей улучшатся внимание, память, слух, зрение.

Упражнения на укрепление глазных мышц

Сигнальные метки – картинки, игрушки, развешанные в разных углах комнаты, под потолком (мяч под потолком, фокусник на стене, на противоположной стороне – матрешка).

Играть глазами, не двигая головой, туловищем

«Дети вышли на лужок поиграть с мячом. Высоко его подбросили и поймали, еще раз подбросили и поймали» (глазами).

«Делу время, потехе – час» – фокусник приглашает отыскать буквы (2-3). Матрешка приглашает детей на чай с пирогами. Она яркая, нарядная, а пироги у нее мягкие, душистые. Снова выйти на лужок, поиграть с веселым разноцветным мячом.

Упражнения с сигнальными метками

1. Поищем глазами матрешек на полках. Где матрешка в синем сарафане? А где матрешка в зеленом сарафане? Найдите матрешку в красном сарафане.

2. В гости пришел Петрушка и принес чудесный мешочек. Петрушка показывает детям картинку с буквой. Дети глазами ищут эту букву в окружающей обстановке.

Упражнения с меткой на стекле

Дети подходят к окну и выполняют команды воспитателя: «Посмотрите глазами на дорогу, по которой движутся машины, а теперь – на цветочек на окне». Повторять упражнения 2-3 раза.

Гимнастика для глаз (из методики Э. С. Аветисова)

Сидя, крепко зажмурить глаза на 5 сек, открыть. Повторить 8-10 раз. Сидя, быстро моргать глазами (1-2 мин.).

Игра «Поймай бабочку»

На конце длинной указки закреплена яркая бабочка. Воспитатель водит указкой, а дети следят за бабочкой.

Игры на укрепление глазных мышц

1. «Моргунчики»

Мы играли, мы читали,
Наши глазки так устали,
Мы немножко поморгаем,
На минуточку замрем и опять играть начнем.

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

2. *«Золотые лучики»*

Выглянуло солнышко,
Пташечки запели,
Золотые лучики
Всех ребят согрели.

Дети широко раскрыли глаза. Спрятались под «зонтик» или в свои «домики».

Тут со всех сторон
Тучки набежали,
И лица ребятишек
Мокрыми вдруг стали.

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

3. *«Игра с пальчиком»*

– Мальчик-с-пальчик, где ты был?
– С этим братцем в лес ходил,
С этим братцем щи варил,
С этим братцем кашу ел,
А на этот я смотрел.

Пальчиковые игры для дошкольников

Дружат в нашей группе
Девочки и мальчики.
Мы с тобой подружим
Маленькие пальчики.
Один, два, три, четыре, пять.
Пять, четыре, три, два, один.

Дружба

*Обхватить правой ладонью левую и покачивать в ритме стихотворения.
Обхватить левую ладонь правой и покачивать в ритме стихотворения.
Соединить пальчики обеих рук, начиная с большого.
Затем соединять, начиная с мизинца.*

Мы писали, мы писали,
Наши пальчики устали.
Вы скачите, пальчики,
Как солнечные зайчики.

Мы писали

*Ритмично сжимать и разжимать кулаки.
Пальчики «скачут» по столу.
Указательный и средний пальцы вытянуть вверх, остальные выпрямить и соединить.
Пальчики «скачут» по столу.*

Прыг-скок, прыг-скок,
Прискакали на лужок.
Ветер травушку качает,
Влево-вправо наклоняет.
Вы не бойтесь ветра, зайки,
Веселитесь на лужайке.

*Легкие движения кистями рук вправо влево, погрозить пальчиком.
На последнюю помахать пальцами обеих рук.*

На дверях висит замок.
Кто его открыть бы смог?
Мы замочком повертели,
Мы замочком покрутили
Мы замочком постучали,
Постучали и открыли!

Замок

*Пальцы в замочек, слегка покачивать «замочком» вперед-назад.
Повертеть «замочком»
Пальцы остаются сомкнуты, а ладошки трутся друг о друга.
Пальцы сомкнуты, а ладошки стучат друг о друга.
Показать ладошки.*

Релаксация

Дети ложатся на коврики в удобной для них позе, закрывают глаза. Минуты релаксации могут сопровождаться речью педагога.

Релаксация «Здравствуй, солнце!»

Вначале произносятся слова: «О, источник света и энергии на Земле! Из своих бесчисленных лучей даруй мне один, чтобы в жизни мог я на миг засветиться так же ярко, как и ты!»

И. п.: встать прямо, носки и пятки вместе. Сложить ладони вместе перед собой. С вдохом поднять руки и лицо вверх и отвести их назад, слегка прогнувшись в пояснице. Задержать дыхание и находиться в этой позе несколько секунд. С выдохом наклонить корпус вниз к прямым ногам и положить ладони у ступней. Задержать дыхание и находиться в этой позе несколько секунд. С вдохом опустить таз вниз, согнув ноги в коленях. Оставив правую ногу на месте, а левую отвести назад, пальцы и колено касаются пола. Прогнуться в пояснице, смотреть прямо перед собой. Сделать глубокий вдох и отвести вторую ногу назад. Встать на колени, тело выпрямить. С выдохом опустить тело так, чтобы грудь, живот, ноги были на коврике, руки под подбородок, с вдохом поднять голову и верхнюю часть корпуса вверх, прогнувшись насколько возможно в пояснице; руки в стороны. Задержать дыхание, затем с вдохом выгнуть спину вверх, пятки опустить, ступни полностью касаются коврика. Задержаться в этом положении. С вдохом согнуть правую ногу в колене и вытянуть ее вперед, к груди. Задержать дыхание. С вдохом подтянуть вперед левую ногу. После паузы выдохнуть и выпрямить ноги, прижав грудь к коленям. С вдохом выпрямить корпус, поднять руки вверх и прогнуться в пояснице. Опустить руки вдоль тела, выдохнуть, расслабиться. Повторить комплекс 2-3 раза.

Консультация для воспитателей

Здоровьесберегающие технологии в воспитательно-образовательном процессе ДОУ и семьи

Семья и детский сад – это тот микроклимат, в котором живет ребенок дошкольного возраста. Это та среда, в которой он черпает необходимую информацию и адаптируется к жизни в обществе. В любые времена педагоги работали с семьей своего воспитанника, ища поддержку и понимание проблем ребенка для всестороннего развития гармонически развитой и здоровой личности. Однако родители, не владея в достаточной мере знанием возрастных и индивидуальных особенностей развития ребёнка, порой осуществляют воспитание вслепую, интуитивно. Всё это, как правило, не приносит позитивных результатов.

Семья и детский сад – два общественных института, которые стоят у истоков нашего будущего, но зачастую не всегда им хватает взаимопонимания, такта, терпения, чтобы услышать и понять друг друга. Для формирования позиции сотрудничества педагогов с детьми и их родителями необходимо создание единого пространства развития ребенка, которое должны поддерживать и детский сад, и семья.

Чтобы выстроить эффективное общение с родителями, важно обладать коммуникативными умениями, ориентироваться в проблемах воспитания и нужд семьи, быть в курсе последних достижений науки. Общение будет успешно, если оно содержательно, основано на общих и значимых для обеих сторон темах, если каждая из них в процессе общения обогащает свой информационный багаж. Важным условием является создание моделей «воспитатель – родитель», «воспитатель – психолог – родитель». Особая форма общения в этих моделях – доверительно-деловой контакт.

На этапе первичного знакомства родители знакомятся с принципами работы ДОУ и семьи: открытость, сотрудничество, создание активной развивающей среды, принцип индивидуального подхода к каждой семье. Зная, как важна атмосфера дружеских взаимоотношений между педагогом и родителями, первое родительское собрание «Будем знакомы» целесообразно проводить в нетрадиционной форме. К нему следует очень тщательно готовиться, ведь от первичного восприятия педагога и семьи зависит их дальнейшее сотрудничество.

В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДОУ и семьи нужно использовать разнообразные формы работы: открытые занятия с детьми для родителей; педагогические беседы с родителями – общие и групповые родительские собрания; консультации; занятия с участием родителей; выставки детских работ, изготовленных вместе с родителями; Дни открытых дверей; участие родителей в подготовке и проведении праздников, досугов;

совместное создание предметно-развивающей среды; работу с родительским комитетом группы; тренинги; родительские гостиные; почту Доверия, анкетирование.

Красочные наглядные стенды в приемных познакомят родителей с жизнью группы, с Конвенцией о правах ребенка, с возрастными особенностями детей. В уголках специалистов может быть размещена информация практической направленности, приводятся интересные факты, даются рекомендации учителя-логопеда, педагога-психолога, руководителя изостудии, физкультурного и музыкального работников.

В результате такой работы повышается уровень воспитательно-образовательной деятельности родителей, что способствует развитию их творческой инициативы. Организация взаимодействия с семьей – работа трудная, не имеющая готовых технологий и рецептов. Её успех определяется интуицией, инициативой и терпением педагога, его умением стать профессиональным помощником в семье.

В результате проделанной работы, использовании различных форм и методов общения с родителями, повышается психолого-педагогическая грамотность родителей; культура межличностного взаимодействия детей в группе.

Таким образом, работа в тесном взаимодействии с родителями приносит отрядные результаты. Условия жизни, нравственная и эмоциональная атмосфера, в которой живет ребенок, целиком и полностью зависит от взрослых, и они, бесспорно, несут ответственность за счастье и здоровье детей.

Проект «Будь здоров!» Формирование навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста

Девиз проекта:

Физическое воспитание – это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость.

В работе с детьми:

ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА:

- Профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения).
- Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья».
- Воздушное контрастное закаливание.

БЕСЕДЫ:

- Общение: «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!».
- «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу».
- "Беседа о здоровье, о чистоте". Решение провокационных вопросов, проблемных ситуаций.
 - Встреча с «Витаминном», который рассказывает о значении питания в жизни человека (дидактические игры).
 - Беседа-игра, включающая прибаутки, используемые при мытье рук умывании (потешки).
 - Сказка-беседа «В СТРАНЕ БОЛЮЧКЕ».

ЗАНЯТИЯ:

- Физкультурное занятие "В стране здоровья".
- Показ открытого занятия «Мой веселый звонкий мяч».

ИГРЫ:

- Сюжетно ролевые игры: «Поликлиника», «Аптека»...
- Дидактические игры «Мяч на поле», «Мяч в ворота» (на дыхание), упражнение «Найди два одинаковых мяча», «Что лишнее?» и др.
 - Организация на воздухе подвижной игры «Делай, как я», с мячом «Школа мяча», «Ловишки в кругу», «Черное и белое» и т. д.
 - Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье.
 - Заучивание пословиц, поговорок о здоровье.
 - Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр», "Вовкина победа" А. Кутафин и др.
 - Выставка рисунков о спорте.

Беседа: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»

Цель: Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

– Вчера Кукла – мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Её дети их очень любят. Витамины очень полезные.

– А вы, ребята, пробовали витамины?

– Витамины бывают не только в таблетках.

– А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.

– В каких продуктах они содержатся и для чего нужны?

Витамин А – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В – мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д – солнце, рыбий жир (для косточек).

Для лучшего запоминания можно использовать художественное слово.

Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.
Очень важно спозаранку,
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.

Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.

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

– Я прочитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!» – А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,
И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить
Ешь конфеты, жуй ирис, строен стань, как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:
Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов – вкусных овощей и фруктов.
И Сереже, и Ирине – всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.
Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,
Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

– Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

– Ребята, я предлагаю вам стать «садовниками здоровья», давайте вырастим чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево).

– Почему на дереве выросла морковь?

– Чем полезно молоко?

– Какой витамин в свекле?

– Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

– Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.

Использование игровых ситуаций при повседневной жизни в формировании понятий о здоровом образе жизни

Здоровье – это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем: и детям, и взрослым, и даже животным.

– Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Это, **во-первых, соблюдение режима дня**. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда (беседа с детьми о режиме дома и в детском саду).

Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умываться.

– Для чего это надо делать? Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы.

(Для закрепления навыков используем художественное слово. Например, отрывки из сказки Чуковского «Мойдодыр» и т. п.)

Мойся мыло! Не ленись!
Не выскальзывай, не злись!
Ты зачем опять упало?
Буду мыть тебя сначала!

О микробах:

Они очень маленькие и живые (рисунок).
Они попадают в организм и вызывают болезни.
Они живут на грязных руках.
Они боятся мыла.
Микроб – ужасно вредное животное,
Коварное и, главное, щекотное.
Такое вот животное в живот
Залезет – и спокойно там живет.
Залезет шалопай и, где захочется,
Гуляет по больному и щекочется.
Он горд, что столько от него хлопот:
И насморк, и чихание, и пот.
Вы, дети, мыли руки перед ужином?
Ой, братец лис, ты выглядишь простуженным
Постой-ка, у тебя горячий лоб
Наверное, в тебе сидит микроб!

Вместе с детьми рассматриваем ситуации защиты от микробов и делаем **вывод**, который дети должны хорошо усвоить: **не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.**

– Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? (Есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).

– Посчитайте, сколько раз в день вы моете руки?

В-третьих, это гимнастика, физические занятия, закаливание и подвижные игры.

– Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

– Почему так говорят: "Береги здоровье смолоду".

По утрам зарядку делай,
Будешь сильным,
Будешь смелым.

Прогоню остатки сна,
Одеяло – в сторону,
Мне гимнастика нужна:
Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть
И не простужаться,
Мы зарядкой с тобой
Будем заниматься.

– Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, чаще играть в подвижные игры.

В-четвертых, культура питания:

– обыгрывание ситуации "В гости к Мишутке" и "Винни-Пух в гостях у Кролика";

– рассматривание и обсуждение картинок к играм: "Осторожно, вирус", "Будь здоров!"

Отсюда вывод.

Нельзя:

- пробовать все подряд,
- есть и пить на улице,
- есть немытое,
- есть грязными руками,
- давать кусать,
- гладить животных во время еды,
- есть много сладкого.

Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С,

Д.

– В каких продуктах содержатся витамины и для чего нужны?

Потешки при умывании

Водичка-водичка,
Умой Настино личико,
Настя кушала кашку,
Испачкала мордашку.
Чтобы девочка была
Самой чистенькой всегда,
Помоги, водичка,

От водички, от водицы
Всё улыбками искрится!
От водички, от водицы
Веселей цветы и птицы!
Катя умывается,
Солнцу улыбается!

Умыть Настино личико

Ай, лады, лады, лады
Не боимся мы воды,
Чисто умываемся,
Маме улыбаемся.

Чище мойся, воды не бойся!
Кран откройся, нос умойся!
Мойтесь сразу оба глаза!
Мойтесь, уши, мойся, шейка!
Мойся, шейка, хорошенько!
Мойся, мойся, обливайся,
Грязь, смывайся,
Грязь, смывайся!

Водичка, водичка,
Умой Лешино личико,
Чтобы глазоньки блестели,
Чтобы щёчки краснели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.

Знаем, знаем, да-да-да
Где ты прячешься, вода!
Выходи, водица,
Мы пришли умыться!
Лейся на ладошку
По-нем-ножку.
Лейся, лейся, лейся
По-сме-лей –
Катя умывайся веселей.

Мыло душистое, белое, мылкое,
Мыло глядит на грязнулю с ухмылкойо:
Если б грязнуля вспомнил про мыло –
Мыло его
Наконец бы отмыло.

В стране Болючке (очень серьёзная сказка-беседа для дошкольников)

ЦЕЛЬ: Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

– Как начинаются сказки? В некотором царстве, За тридевять земель, Живало – бывало. Начнём и мы по-простому. Жили-были два братца. Один в школе учился, во втором классе, а другой ещё маленький – Петька да Антошка. Жили не тужили, да однажды Петька из школы пришёл, а братца Антошки дома нет. Искал его, искал – не нашёл. Посмотрел на свою собачку Пыжика, а та вдруг заговорила голосом человеческим: Антошку утащила колдунья Ангина. Он напился холодного молока, да ещё на сквозняке постоял, и она тут как тут – схватила его за горло, не даёт ему дышать, глотать, хочет его погубить. А сама она такая красная, злая. Я на неё залаял, – только хуже сделал, схватила колдунья Антошку и вылетела с ним в окно. Надо нам с тобой их догонять, пока следы свежие. Я вот чемоданчик нашёл, это доктор Айболит оставил мне на всякий случай. Из него само выскакивает то, что надо.

Недолго Петька собирался в путь-дорожку – побежали с Пыжиком спасать Антошку. Бегут и по дороге встретили студента Фурацилина: «Куда бежим? – спрашивает он. – Антошку от Ангины спасать. – О! Так я вам помогу!!!»

На бегу он объясняет, что при ангине надо язык высовывать изо рта очень быстро и так часто делать – помогает. А ещё надо полоскать горло фурацилином. Тут Фурацилин достал ведёрко с водой, прыгнул в него, а потом выскочил – и вот раствор готов. Тут собачка нашла Ангину – в кустах у дороги прячется. Фурацилин к ней подскочил, в ведёрко её опустил и как давай полоскать.

Полоскал, полоскал, и сделалась она из красной розовая, а потом исчезла. Все радостно запрыгали, но рано! Оглянулись – Антошки нет!

Глядят, а его несёт какая-то высокая особа. Фурацилин говорит:

«Это тётка Высокая Температура, а её дожидается дядька Озноб. Тётка эта вообще-то не плохая, но её схватила злющая королева страны Болючки. Температура из нормальной превратила в высокую. Я с ней не могу бороться. Бегите сами, спасайте Антошку!»

Петька и Пыжик догнали Высокую температуру в лесу на полянке. Она устала и отдыхала, спала, стоя у дерева. Антошка рядом лежит – красный. Из чемоданчика выскочили цветки липы. Сделали из них настой липовый, напоили братца, он начал бледнеть, а тётка стояла, стояла, да вдруг и упала. Превратилась в нормальную температуру.

Пыжик начал учить Петьку, что при высокой температуре надо пить много липового настоя и чего-нибудь кислого, и она быстро превратится в нормальную. Петька взял на руки Антошку и принёс его домой, но из-за кустов выбежали два бородатых старика. Один из них постоянно чихал, а другой кашлял. Они подбежали к Петьке, схватили у него Антошку и моментально скрылись. Что же делать? Может, поплакать? Вряд ли поможет. Пошли снова на поиски брата.

А навстречу им девочка и мальчик, они представились ГВОЗДИЧКА и ЛИМОНЧИК. Лимончик подал Петьке кусок лимонной корочки, а Гвоздичка – гвоздику (пряность) и посоветовали: "Прежде чем бежать по следам этих стариков, пожуйте корочку и гвоздику и тогда для вас эти дедули не страшны. – А кто они? – Это любимчики королевы Простуды – Насморк Апчхи и Кашель Кхей-Кхей. Они боятся меня и моей подружки. А теперь идите по этой кривой дорожке к городу Хлюпонос, в котором живут Апчхи и Кхей-Кхей. Наконец, они подошли к стенам какого-то города. Постучали в ворота, а они такие мягкие, потрогали стену, а она как подушка. Тут к ним прилетела ворона и прокаркала, что они находятся у СТРАНЫ ВАТНЫХ ОДЕЯЛ.

Жители страны, объяснила Ворона, хорошие ребята, но очень любят кутаться, так как панически боятся королеву Простуду. У них стены сделаны из подушек, улицы города закрыты коврами, над городом крыша из стекла. А сами всегда одеты так: А. Барто «Сто одежек»:

Лиф на байке, три фуфайки, на подкладке платице,
Шарф на шее, шаль большая, что за шарик катится?
Сто одежек, сто застёжек, слова вымолвить не может.
Так меня закутали, что, не знаю, тут ли я?

Жителей этой страны называют куталки.

Наконец, ворота этой страны открыл мальчик в тулупе, валенках и шапке. «Заходите скорее, а то сквозняк» – и он захлопнул за ними ворота из матрасов. На них набросились куталки и моментально одели их в шубы, валенки, ушанки, ещё и в одеяла завернули, чтобы отогреть. Путешественники чувствовали, что задыхаются от жары. Ворона яростно сорвала с себя меховой нахвостник и прокричала: "Если человек не любит свежий воздух, кутается, боится холодной воды, не закалён, Простуда всё равно прорвётся сквозь подушки, вместе со своей компанией – кашлем, насморком и высокой температурой, схватит человека и начнет его мучать» – «А что же нам делать? – испугались куталки».

Ворона прочла им учёную лекцию: «Чтобы не бояться простуды, надо одеваться по погоде, второе – делать зарядку, третье – обтираться холодной водой или принимать такой же душ! Вот три золотых правила! Запомните их, куталки». Куталки решили стать закаляками, стали раздеваться, разбирать пуховые заборы, снимать стеклянную крышу: а что было дальше, мы не узнаем, так как Петька с Пыжиком опять в пути.

Конспект интегрированного занятия в средней группе «Мой весёлый звонкий мяч»

Программное содержание

- Учить детей составлять описательный рассказ-загадку, используя схему.
- Познакомить детей с историей появления и видоизменения мяча, происхождением слова «мяч».
- Обогащать словарь детей прилагательными и глаголами.
- Уточнить знания детей о правилах безопасности при игре с мячом.
- Упражнять в умении ориентироваться на плоскости.
- Воспитывать потребность ребенка получать новую информацию о знакомых предметах.

Оборудование: Мячи, картинки (демонстрационные) с изображением разных видов мячей; зеленые листы бумаги с разметкой футбольного поля, футбольные мячи из крышек; разрезные картинки мячей (пазлы), схема описательного рассказа об игрушке.

Предварительная работа

Наблюдение за мячом и его свойствами.

Загадывание загадок, чтение стихотворений о мяче.

Ход занятия

I. Введение в тему занятия

Собираем пазлы.

- Что получилось?
- О чем сегодня будем говорить?
- Хотите узнать что-то новое о мячах?

II. Рассказ воспитателя об истории появления мяча

1. Мяч – одна из самых древних и любимых игрушек. Придумали его много-много лет назад.

В старые времена дети играли легкими мячиками из бересты или тяжелыми мячами, туго свернутыми из тряпок. Девушки шили мячики из мягких подушечек, а внутрь вкладывали камушки, завернутые в бересту, или бубенчики, получался одновременно мячик и погремушка.

2. Показ мячей.

а) Вот такие веселые, звонкие, мягкие мячи шили девушки (2 мяча).

б) А этот мяч называли «попинушка».

– Как вы думаете, почему его так называли? (Для игры ногами).

в) Этот мяч древнерусский, носил название «пенек».

– Почему?

г) А это «китайский» мяч.

– Почему его так называли? (Его обшивали шелковыми нитками, был первым привезен из Китая).

III. Современность

1. Современные люди научились надувать мяч воздухом. В настоящее время существует множество самых разных мячей. Но они все имеют одну форму.

– Какую? (Круглую.)

– Слово «мяч» произошло от слова «мягкий, мякиш», то есть мягкий шар.

2. Делают мячи из разных материалов.

Д/игра «Угадай на ощупь» (не заглядывая в мешок, определить, из какого материала сделан мяч).

3. Для каждой спортивной игры существует свой мяч.

Д/игра «Что можно делать с мячом?» (Играть, пинать, подбрасывать ... Бросаю мяч ребенку, он называет действие и возвращает мяч обратно).

IV. Составление рассказов

В обруче лежат несколько мячей, глазами выберите один из них и с помощью этой схемы-помогалочки, расскажите о нем, а мы должны

угадать о каком мяче шел рассказ (2-3 рассказа, оценка – выделить в каждом рассказе что-то особенно интересное).

V. Задание на ориентировку на плоскости

– Хотите поиграть в футбол?

Д/игра «Мяч на поле».

– Подойдите к столам, рассмотрите ваше футбольное поле, возьмите «мяч» в руки.

Итак:

Положите мяч в центр поля.

Мяч отправляется в левый верхний угол.

Гол! Мяч в правых воротах.

Положите мяч в центр поля.

Мяч в правом нижнем углу.

Мяч в правом верхнем углу.

Гол! Мяч в левых воротах.

Мяч в левом нижнем углу.

VI. Правила по технике безопасности при игре с мячом

– От игры с мячом могут случаться и неприятности, если забыть правила безопасности.

– Как приучить мяч быть послушным?

1. Не играйте с мячом возле стеклянных окон, витрин магазинов. Почему? (Мяч может их разбить.)

2. Не играйте с мячом возле проезжей части дороги. Почему? (Мяч может выкатиться под колеса проезжающей машины, вызвать аварию.) И конечно, ни в коем случае нельзя выбегать за мячом на дорогу!

3. Нельзя сидеть на мяче, прокалывать его. Почему? (Это испортит мяч.)

VII. Заключительная часть

– Эту коробку мне передали дети подготовительной группы.

– Что же за секрет приготовили дети?

– Надуйте воздухом.

– Что получилось? (Легкий, бумажный, безопасный мяч).

– Хотите поиграть? (Дети играют, занятие заканчивается).

Пословицы и поговорки про здоровье и спорт

Закаляй свое тело с пользой для дела.

Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
Смекалка нужна, и закалка важна.
В здоровом теле здоровый дух.
Паруса да снасти у спортсмена во власти.
Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.
Солнце, воздух и вода – наши верные друзья.
Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.
Крепок телом – богат и делом.
Со спортом не дружишь – не раз о том потужишь.
Пешком ходить – долго жить.
Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

МЯЧ И Я – ДРУЗЬЯ!

*(физкультурное занятие для детей
подготовительной к школе группы)*

Программное содержание

1. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
 2. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
Закреплять умение принимать правильное исходное положение при работе с мячом (отбивать мяч правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук, не прижимая к груди).
 3. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, чётко реагировать на команды.
 4. Развивать психофизические качества: выносливость, ловкость, чувство взаимоуважения и коллективизма.
- Оборудование:** большие мячи по количеству детей, диск с записью шумов природы.

Ход занятия

Построение, перестроение, ходьба, бег, прыжки (*готовим организм к предстоящей работе с мячом*)

ОРУ с мячом в движении под музыкальное сопровождение.

Подвижная игра «Мотоциклисты»

На красный свет – выполнение упражнения «Подбрось – поймай». На зелёный свет двигаются шагом по залу, отбивая мяч одной рукой (баскетбольный вариант).

Упражнение «Баскетболисты»

Забрасывание мяча в корзину сверху из-за головы или от плеча.

Инструктор: А сейчас друзья, зашагала детвора.

Мяч через одного кладём –
Через центр зала парами идём!

Работа с мячом в парах (передача мяча: снизу, от груди, из-за головы, об пол 6-8 раз).

Игра «По местам»

У ребят порядок строгий

Знают все свои места.

Ну, трубите веселее:

«Тра – та – та! Тра – та – та!»

Игры-эстафеты «Мяч над головой», «Мяч через тоннель»

Подвижная игра «Охотники и зайцы» (метание, прыжки; 3-4 раза)

Инструктор: Раз, два, три, четыре, пять! Будем мы сейчас играть!

Игра на внимание «Запрещённое движение»

Инструктор: Молодцы, хорошо играли и, наверное, устали. Мы сейчас к морю пойдём и немного отдохнём.

Психогимнастика по программе «Здравствуй!»

Инструктор: (тихо включена запись с природными звуками). Вбираем через нос морской воздух, слушаем прибой моря, и на выдохе произносим звук «ш-ш-ш» (звук моря – 3 раза).

Прилетела вдруг оса, сделали вдох через нос и на выдохе произносим звук «з-з-з». А это жук жужжит «ж-ж-ж» говорит. Посмотрели все вдаль, а там гора.

Упражнение на дыхание «Высокая гора» (с элементом задержки дыхания из йоги)

Инструктор: Руки через стороны поднимаются вверх (вдох), соединяются над головой тыльной стороной. Не дышим, задержали дыхание. Медленно опускаем руки вниз, медленный выдох, губы трубочкой. Встаём на носки и задержались в этой позе (2-3 раза).

А теперь друг другу повернулись и улыбнулись.

Прежде, чем идти в группу, вспомните, чем вы сегодня занимались и что вам больше всего понравилось (анализ занятия). Дети под музыку выходят из зала.

Путешествие по тундре (для детей старшей группы)

Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге по кругу колонной по одному; развивать глазомер, меткость броска, ловкость, прыгучесть, координацию движения при выполнении игровых упражнений; способствовать обогащению знаний детей о традиционных промыслах и самобытных физических упражнениях народов Севера.

Вид занятия: сюжетно-игровое.

Форма занятия: путешествие по тундре.

Предварительная работа: чтение художественной литературы (сказки, стихи, рассказы о Севере), рассматривание иллюстраций на темы: «Животный мир Севера», «Растительный мир Севера», взаимосвязь с узкими специалистами:

– воспитатель изобразительной деятельности – изготовление атрибутов для занятия: шапочки «оленьи рожки», маска волка;

– музыкальный руководитель – прослушивание национальной музыки народов Севера.

Оборудование: модели нарт, мягкие мячи, обручи, маска волка, «оленьи рожки», кегли, елочки.

Ход занятия

Инструктор: Ребята, сегодня мы с вами отправимся в путешествие по просторам родного края. Вы готовы – тогда в путь! Мы отправляемся в тундру, не забудьте взять с собой ловкость, силу и веселое настроение. Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по кругу. Обычный бег в чередовании с бегом враспынную. Ходьба с восстановлением дыхания. Дети располагаются в зоне «тундра» между елочками.

Инструктор: Вот мы и пришли. Ребята, сейчас мы с вами повторим, какие животные живут на Севере.

Инструктор предлагает детям для выбора упражнения по очереди бросать кубик с изображением животных на гранях.

1. Общеразвивающие упражнения «В тундре»

«Полярная сова»

И.п.: стоя, руки опущены вдоль туловища, ноги вместе.

1 – руки в стороны, голову повернуть вправо; 2 – и.п.; 3 – руки в стороны, голову повернуть влево; 4 – и.п. Повторить 3 раза.

«Северный олень»

И.п.: стоя, ноги врозь, руки скрещены над головой «рога». 1 – наклон туловища направо; 2 – и.п.; 3 – наклон туловища налево; 4 – и.п. Повторить 4 раза.

«Ловкий писец»

И.п.: стоя на четвереньках, ладони параллельно, голова опущена. 1 – поднять голову, вытянуть правую ногу назад; 2 – и.п.; 3 – поднять голову, вытянуть левую ногу назад; 4 – и.п. Повторить 3 раза.

«Щекур»

И.п.: лежа на животе, ноги вместе, руки вытянуты вперед, ладони сложенные. 1-2 – поднять голову, руки вперед-вверх; 3-4 – и.п. Повторить 4 раза.

«Скачки стерха»

И.п.: стоя, руки за спиной, ноги вместе. 10 подскоков на правой ноге, 10 подскоков на левой ноге, 10 подскоков на двух ногах с поворотом вокруг себя. Повторить 2 раза.

Инструктор: Молодцы, ребята! Какие народы живут на Ямале? (Ханты, ненцы, селькупы.) Как называется жилище коренных жителей Севера? (Чум.) Правильно, чум, а из чего его строят? (Оленьей шкурой.) Дети вместе с инструктором рассматривают чум.

Инструктор: Ребята, а вы знаете какими традиционными промыслами занимаются северные народы? (Оленеводство, рыболовство, охота) Дети коренных народов Севера в своих играх подражают взрослым, желая быстрее подрасти и стать ловкими и смелыми охотниками. Сейчас мы с вами поиграем в ловких охотников.

Подвижная игра «Отбивка оленей» Дети делятся на две команды. На одной половине зала – «охотники», на другой – «олени». У охотников в руках мягкие мячи. По сигналу воспитателя дети начинают передвигаться, имитируя оленей, на своей половине зала. По сигналу «Раз, два, три – отбивку начни!» охотники метают мячи по ногам оленей – начинают отбивку оленей. «Олень», в которого попал мяч, считается пойманным, отбитым от стада. Затем подсчитываются «отбитые олени», и дети меняются ролями.

Инструктор: На праздниках северные народы любят посостязаться в ловкости и силе. Прыжки через нарты – одно из самых любимых самобытных упражнений. Ребята, а кто из вас желает попробовать свои силы?

Упражнение «Прыжки через нарты»

Инструктор выстраивает в одну линию модели нарт и объясняет задание. Дети колонной выполняют прыжки через нарты на двух ногах в чередовании с ходьбой.

Инструктор: Молодцы, ребята, ловко справились с заданием! Народы Севера любят свой край с его неповторимым животным и растительным миром. Поэтому они сочинили много сказок и рассказов о животных и растениях. И в подвижных играх они подражают животным.

Подвижная игра «Важенка и оленята»

По залу разложены несколько обручей. В каждом из них трое детей – важенка и два олененка. Волк сидит на другом конце зала. Дети вместе с воспитателем произносят слова:

Бродит в тундре важенка –
С нею – оленята.
Топают по лужам оленята малые,
Терпеливо слушая наставленья мамы.

Оленята свободно бегают по тундре, наклоняются, едят траву, пьют воду. На слова: «Волк идет!» оленята и важенки убегают в свои домики (обручи). Пойманного олененка волк уводит с собой.

Инструктор: Поиграли, а теперь отдохнем. Сядем возле чума и вспомним, как зимним вечером завывает вьюга.

Дыхательная гимнастика «Вьюга»

Дети свободно садятся на стульчики. Дети выполняют свободный вдох, на выдохе произносят звук «у-у-у».

Инструктор: Ребята, сегодня мы с вами вспомнили, какие животные обитают на Ямале, поиграли в подвижные игры и упражнения народов Севера. На этом наше путешествие заканчивается. Дети строятся в колонну по одному и выходят из зала.

Занятия с детьми. Практическая деятельность (подгруппа детей, старший дошкольный возраст)

Занятие о хлебе

Воспитатель: Ребята! Взгляните: на ваших столиках лежит хлеб. Как называется специальное приспособление для хранения хлеба в домашних условиях?

Дети: Хлебница.

Воспитатель: Хлебницей еще называют специальную емкость, в которой хлеб подают на стол.

Воспитатель: Ребята, пусть каждый из вас возьмет кусочек хлеба из хлебницы и отломит от него корочку. Понюхайте ее. Какой запах у хлеба?

Дети: Вкусный. Приятный. Хлебный.

Воспитатель: Ставить хлеб на стол, выделять для него центральное место на столе – давний обычай. Он пришел к нам с тех времен, когда хлеб был главной пищей людей и главным лакомством.

Воспитатель (показывая детям кусочек хлеба): Ребята, как называется такой хлеб?

Дети: Дарницкий. Бородинский. Черный.

Воспитатель: И дарницкий, и бородинский, и столовый хлеб можно назвать одним словом – черный. Когда-то черный хлеб был главной пищей людей. Делали его из ржаной муки. А еще был хлеб, который делали из пшеницы, – белый хлеб. Белый хлеб пекли по праздникам. Он считался лакомством, так как был более нежным на вкус и немного сладковатым.

Воспитатель: Кто сегодня знакомился с меню? Кто знает, что у нас сегодня будет на второе?

Дети: Макароны по-флотски.

Воспитатель: Я хочу загадать вам загадку. Какому продукту, лежащему на вашем столе, макароны приходятся родственниками?

Дети: Суп! Они супу родственники!

Один из детей: Может быть, это хлеб?

Воспитатель: Почему ты так решил?

Ребенок: Мама говорила, макароны – мучные изделия. И хлеб из муки.

Воспитатель: Совершенно верно. И хлеб, и макароны делают из муки. Макароны придумали итальянцы. Это для них не только самое любимое, но и самое главное блюдо. В тех странах, где привыкли есть макароны, хлеб к столу могли и не подавать.

Сюрприз для мальчиков

Программное содержание: учить составлять меню, украшать блюдо, сервировать стол к празднику; упражнять детей в работе со схемами; упражнять в использовании ножей для разрезания яиц; познакомить с новым столовым прибором – десертной вилкой; совершенствовать навыки общения, умения пользования столовыми приборами во время приема разнообразной пищи; формировать умение подбирать скатерти и салфетки, посуду, элементы украшения стола; развивать логическое мышление, память, фантазию в оформлении блюда; развивать связную и диалогическую речи, зрительное восприятие; воспитывать аккуратность в работе.

Предварительная работа: рассматривание иллюстраций «Украсим блюда к празднику», работа по схемам, проведение занятий «Знакомство со столовыми приборами», чтение книги «Умные сказки», использование д/и, д/у, с/р игр, рассматривание иллюстраций по теме «Что чем едят?», рассматривание иллюстраций «Скатерти», заучивание стихотворений из книги «Уроки этикета».

Материал: схема «Накрываем праздничный стол», фартуки на каждого ребенка, скатерти, наборы столовой, чайной посуды, продукты, клеенка, набор столовых приборов, вазочки для салфеток, салфетки, полотенца, тазики с водой, зубочистки, иллюстрации по теме «Что чем едят?», формочки для печенья: «сердечко», «рыбка».

Ход: Воспитатель: Девочки, скажите мне, пожалуйста, к какому празднику мы готовимся в нашей группе и в детском саду? Кого мы очень скоро будем поздравлять?

– Скоро у нас будет праздник – День Защитника Отечества. Мы будем поздравлять наших пап и дедушек.

Воспитатель: А про мальчиков вы не забыли? Наши мальчики – будущие воины Российской Армии. Значит, этот праздник для них тоже. Как же нам их поздравить? Кажется, я придумала. Мы для них накроем праздничный стол – это будет и сюрприз, и угощение! Согласны?

– Да, согласны!

Воспитатель: Нам нужно вспомнить, как же правильно накрыть праздничный стол. Посмотрите, пожалуйста, на нашем рабочем столе лежат продукты. Кто мне их назовет?

– Яйца, морковка, огурцы, фрукты, хлеб, сметана, свекла и т. д.

Воспитатель: Верно, теперь нам нужно придумать такое блюдо, чтобы в нем использовались наши продукты и чтобы оно было необычным.

Примерные ответы: салаты, компот, просто порезать и положить на тарелочку, грибочки.

Воспитатель: А давайте для наших мальчиков сделаем кораблики из яиц, и пустим их плавать по огуречным волнам, приготовим фруктовые салаты и нальем в бокалы вкусный полезный напиток. Это и будет наш сюрприз! Ну, а теперь примемся за работу.

Девочки и воспитатель надевают фартуки, берут в руки ножи и разрезают вареные яйца пополам. Затем берут зубочистки и ломтики вареной морковки. Продевают морковку через зубочистки так, чтобы получился флажок. После этого зубочистку аккуратно втыкают в серединку яйца.

Оформление блюда «Кораблик»: на тарелочку посередине ставится «кораблик», внизу выкладываются волны из огурцов, сверху волн можно положить немного сметаны (морская пена), из ломтиков свеклы вырезать сердечко и положить его тоже на тарелочку.

Фруктовый салат: нарезать кружочками бананы и киви, и уложить их в виде цветка на тарелочках.

Воспитатель: Мне кажется, начало у нас получилось удачное. Что у нас там по схеме?

– По схеме у нас выбор посуды и столовых приборов.

Воспитатель: Как вы думаете, сколько столов нам нужно, чтобы посадить всех мальчиков?

Девочки называют количество столов и расставляют их в зале.

Воспитатель: А теперь нам нужно выбрать скатерти, посуду, столовые приборы и, конечно, не забыть про салфетки.

Д/и «Задача для хозяйки»

Дано: клеенка, скатерть, салфетки, тарелки (глубокие и мелкие), чашки, стаканы, вилки, ножи, ложки (столовые, десертные, чайные), цветы и вазочки для цветов, для салфеток.

Требуется: расположить все так, чтобы было красиво, правильно, удобно.

– Давайте посмотрим, какие скатерти у нас есть. Кто скажет, какие скатерти мы берем для праздничного стола? Почему?

– Мы берем белые скатерти, на них красиво будет смотреться наша посуда и наше угощение.

Воспитатель вместе с девочками расставляют столы и накрывают их скатертями.

– Хорошо, мы расставили и накрыли столы. Что дальше?

– Дальше мы займемся сервировкой столов. Для этого нужно выбрать посуду.

Д/и «Что лишнее?»

Детям предоставляется разные варианты набора посуды. Они должны отобрать нужные им предметы и объяснить свои действия. Например: «Я не стала брать глубокие тарелки потому, что у нас в меню нет первого блюда».

Д/и «Что чем едят»

Дети рассказывают с помощью иллюстраций, что чем едят.

– *Это ешь вилкой:* котлеты, рулеты, гуляш, бефстроганов, салаты, паштеты, омлеты, рис, макароны, пельмени, овощные гарниры, картофель.

Это ешь с помощью ножа и вилки: жаркое, отбивные котлеты, птицу.

Это ешь ложкой: каши, творог, суп, пюре, пудинг.

Хлеб берут рукой, не откусывают от куска, а отламывают кусочки и кладут в рот.

Торт, пирожное и другие сладости с кремом не нужно брать руками. Их едят маленькой ложкой.

Банан, киви очищают от кожуры, мякоть едят чайной или десертной ложкой либо десертной вилкой.

Яблоки разрезают на 4 части, пользуясь ножом и вилкой. Дольки едят руками.

Мандарин очищают от кожуры и делят на дольки, которые берут руками.

– Арина, расскажи нам, пожалуйста, что и чем нужно кушать.

– Ложкой ешь кисель и кашу,

Суп, пюре и простоквашу.

Вилкой можно брать картошку,

Мясо, рис... Не надо ложкой!

Ручкой можно брать пирог,

Глазированный сырок.

– Нам нужны вилки, ложки десертные, маленькие ложки для компота и вазочки для бумажных салфеток.

Девочки сервируют праздничный стол. Когда все готово, воспитатель предлагает позвать мальчиков.

В зал входят нарядно одетые мальчики и рассаживаются за столами. Девочки поздравляют мальчиков (стихи, песни, частушки).

В конце занятия воспитатель отпускает девочек в группу, а мальчикам задает вопросы:

– Как вам понравился наш сюрприз?

– Чем отличается праздничный стол от повседневного?

– Что больше всего вам понравилось?

Учебное издание

Галина Константиновна Морозова

**Основы здорового образа жизни
детей дошкольного возраста**

Учебно-методическое пособие

2-е изд., доп.

Редактор
Е. В. Кондаева

Редактор 2 категории
Г. А. Чумак

Подписано в печать 10.04.2017 г.
Формат 60x84 1/16. Усл. печ. 9,6.
Тираж 300 (1 завод – 50) экз. Заказ _____.

**Издательство Орского гуманитарно-технологического института (филиала)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Оренбургский государственный университет»**

462403, г. Орск Оренбургской обл., пр. Мира, 15 А