

# НЕ ПРОХОДИТЕ МИМО!

## Почечный массаж!

Крылья носа разотри - раз, два, три  
И под носом себе утри - раз, два,  
три

Брови нужно расчесать - раз, два,  
три, четыре, пять

Вытри пот теперь со лба - раз, два  
Серьги на уши повесь, если есть.  
Заколкой волосы скрепи - раз, два,  
три

Сзади пуговку найди и застегни  
Бусы надо примерять, примеряй и  
надевай.

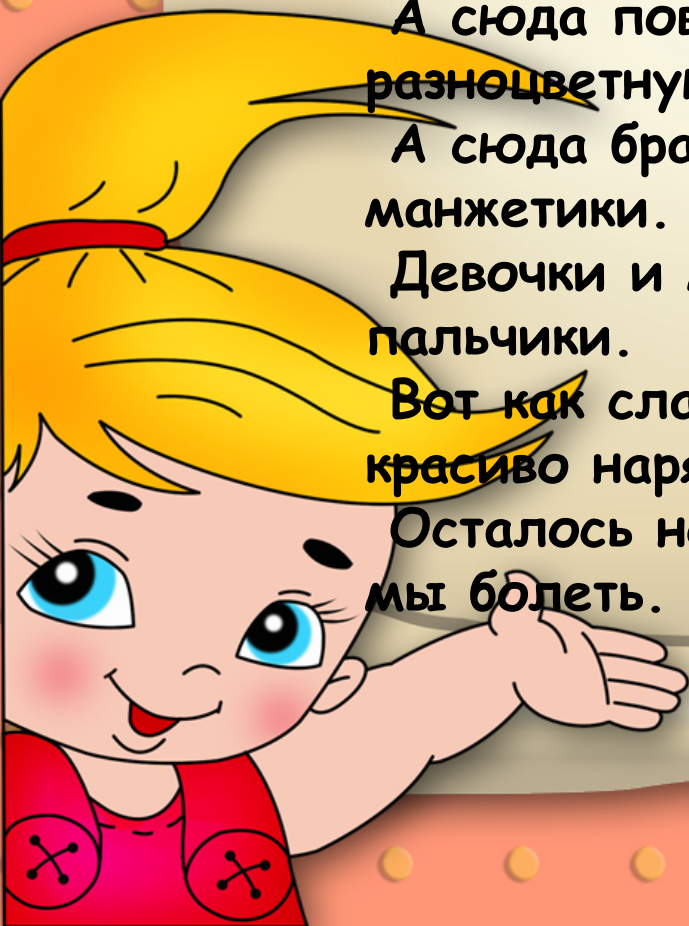
А сюда повесим брошку,  
разноцветную матрёшку.

А сюда браслетки, красивые  
манжетки.

Девочки и мальчики, приготовьте  
пальчики.

Вот как славно потрудились и  
красиво нарядились

Осталось ноги растереть и не будем  
мы болеть.



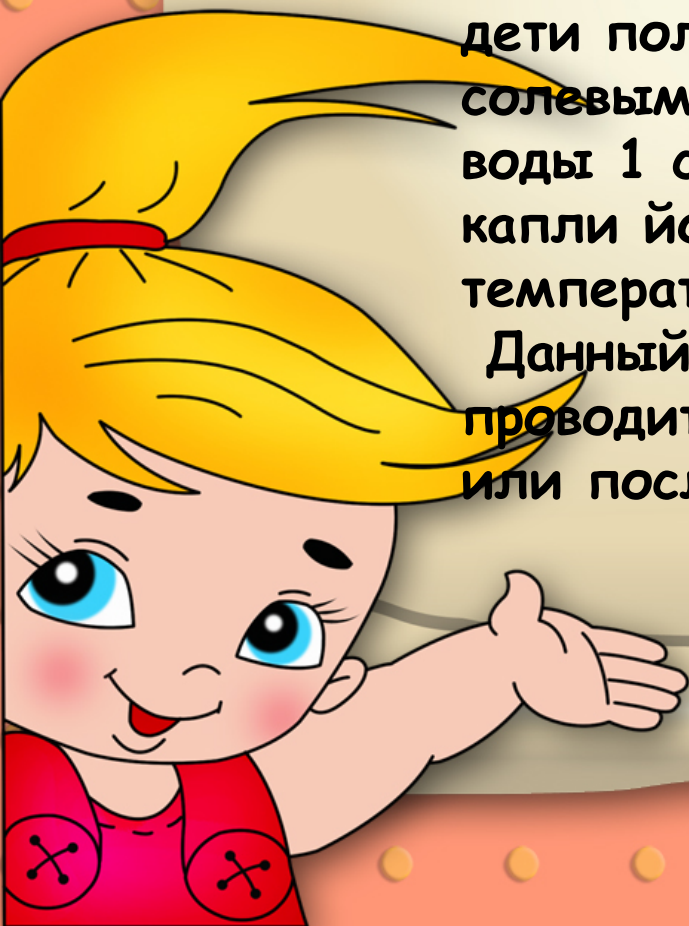
# НЕ ПРОХОДИТЕ МИМО!

## Рижский метод закаливания!

На резиновый коврик с шипами, одетый в чехол, смоченный 10% раствором поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) ребёнок становится босиком и шагает на месте (начиная с 5-7 и до 16 сек). После этого ребёнок встаёт на сухой коврик и топает на нём в течение 15 сек. Затем водой из-под крана протереть руки, шею, лицо.

Начиная со средней группы, дети полощут рот йодно-солевым раствором (на 1 литр воды 1 ст. ложка соли и 3-4 капли йода). Вода комнатной температуры.

Данный метод рекомендуется проводить после дневного сна или после проведения зарядки.



# НЕ ПРОХОДИТЕ МИМО!

## Некоторые приемы закаливания!

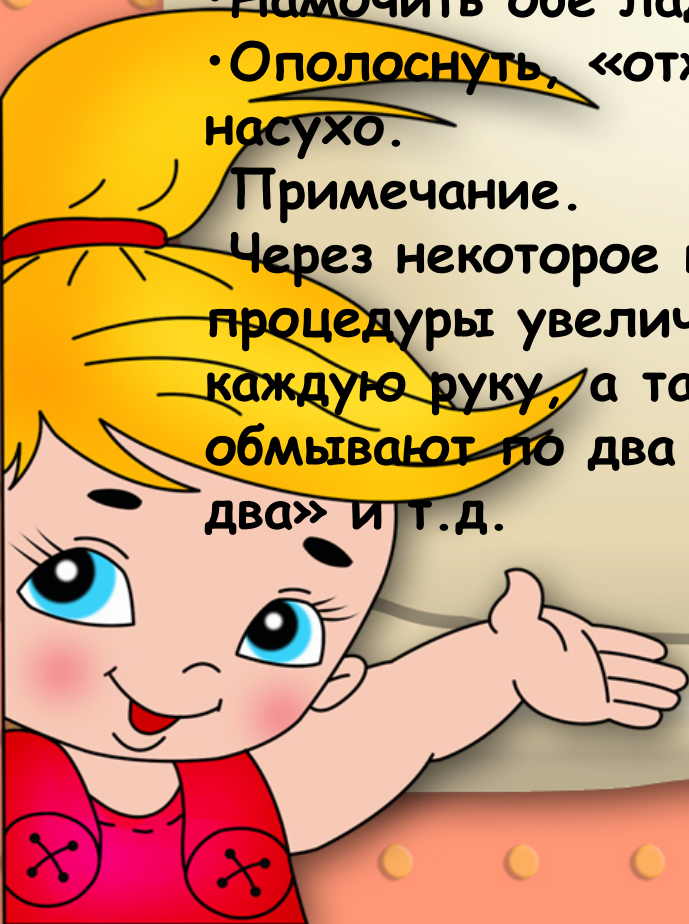
### 1. Обширное умывание.

Ребёнок должен:

- Открыть кран с водой, намочить правую ладонь и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.
- Намочить обе ладони, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».
- Намочить правую ладонь и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».
- Намочить обе ладони и умыть лицо.
- Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

Примечание.

Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д.



# НЕ ПРОХОДИТЕ МИМО!

## 2. Сон без маечек.

Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла.

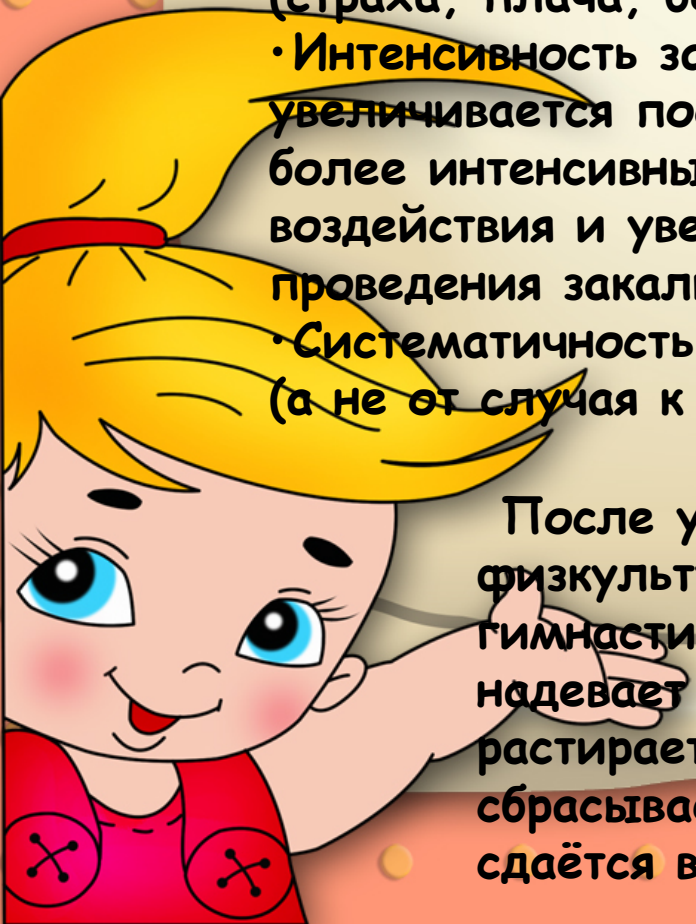
Разумеется, температура в спальном комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

При работе с детьми необходимо соблюдать основные принципы закаливания:

- Осуществление закаливания при условии, что ребёнок здоров
- Недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства)
- Интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно от щадящих к более интенсивным) с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания
- Систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю).

## 3. Сухое растирание.

После утренней гимнастики, физкультурного занятия, во время гимнастики после сна воспитатель надевает на руку махровую рукавичку и растирает ребёнка. Затем варежка сбрасывается в специальную ёмкость и сдаётся в стирку.



# НЕ ПРОХОДИТЕ МИМО!

## Массаж волшебных точек ушек!

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно 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 вокруг.

2. *Основная часть.*

Упражнения с ушками.

· «Найдём и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому

· «Похлопаем ушками»

Ребёнок заводит ладони за уши и загибает их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами.

Прижав ушные раковины к голове, резко опускает их. При этом ребёнок должен ощущать хлопок.

· «Потянем ушки»

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

· «Покрутим козелком»

Ребёнок 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 течении 20-30 секунд.

· «Погреем ушки»

Ребёнок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трёт ими всю раковину.

3. *Заключительный момент*

Дети расслабляются и слушают тишину.



# НЕ ПРОХОДИТЕ МИМО!

## *Массаж волшебных точек ушек!*

Подходи ко мне, дружок,  
И садись скорей в кружок.  
Ушки ты свои найди  
И скорей их покажи.  
А потом, а потом  
Покрутили козелком.  
Ушко кажется замёрзло  
Отогреть его так можно.  
Ловко с ними мы играем,  
Вот так хлопаем ушами.  
А сейчас все тянем вниз.  
Ушко, ты не отвались!  
Раз, два! Раз, два!  
Вот и кончилась игра.  
А раз кончилась игра,  
Наступила ти-ши-на!



# НЕ ПРОХОДИТЕ МИМО!

## Здоровье всему голова!

### Запомни:

- Здоровье дороже богатства
- Здоровым будешь - всё добудешь
- Здоровье не купишь
- В здоровом теле - здоровый дух

### Как повысить иммунитет

Все процедуры необходимо проделывать с утра до 11.00 в течении 7-10 дней каждый месяц (в один месяц по одной процедуре)

• Настойка элеутерококка (1 капля на 1 год жизни)

• Сок моркови (50,0г)

• Сок свёклы (50,0г)

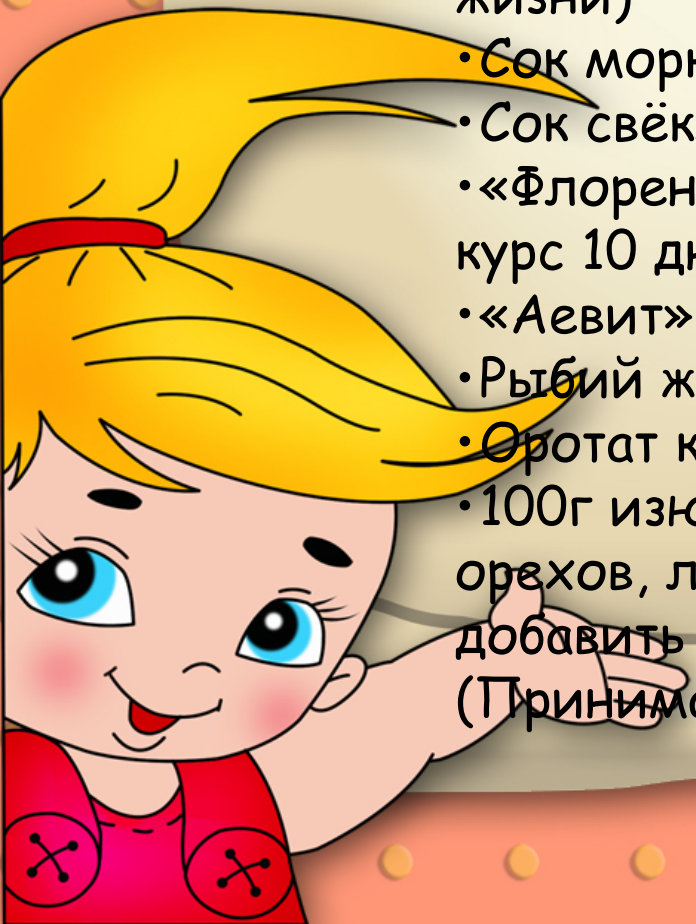
• «Флорента» - 1 ч.л. на  $\frac{1}{4}$  стакана воды, курс 10 дней

• «Аевит» (витамины)

• Рыбий жир

• Оротат калия (курс лечения 10 дней)

• 100г изюма, 100г кураги, 100г грецких орехов, лист столетника перемолоть, добавить 100г мёда и сок 1 лимона (Принимать по 1 столовой ложке в день)

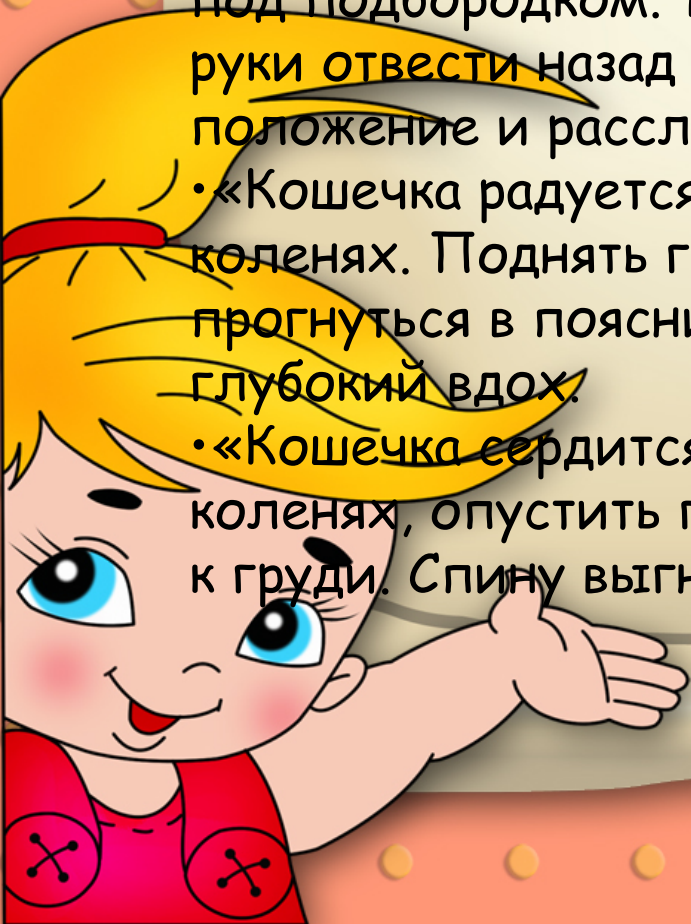


# НЕ ПРОХОДИТЕ МИМО!

## Дыхательная гимнастика!

### Комплекс № 1

- Лёжа в постели одновременно приподнять и вытянуть правую руку и ногу, затем, расслабившись, уронить их. То же проделать левой ногой. Затем напрячь обе руки и ноги, и уронить их. *Повторить 3-5 раз*
- Лёжа, опереться на пятки и макушку головы, прогнуться в позвоночнике, помогая себе руками.
- «Кошечка спит». Лёжа, повернуться на бок, согнуть ноги и поднять их к животу, руки согнуть. Сложить ладони вместе под голову. То же проделать в другую сторону.
- Лёжа на животе. Ноги сомкнуты, руки согнуты под подбородком. Приподнять голову и плечи, руки отвести назад и прогнуться. Лечь в исходное положение и расслабиться.
- «Кошечка радуется». Стоя на кистях рук и коленях. Поднять голову, потянуться и прогнуться в поясничном отделе. Сделать глубокий вдох.
- «Кошечка сердится». Стоя на кистях рук и коленях, опустить голову и прижать подбородок к груди. Спину выгнуть. *Повторить 5-6 раз*





# НЕ ПРОХОДИТЕ МИМО!

## Дыхательная гимнастика!

### Комплекс № 2

• «Ёжик». Поворот головы вправо-влево.

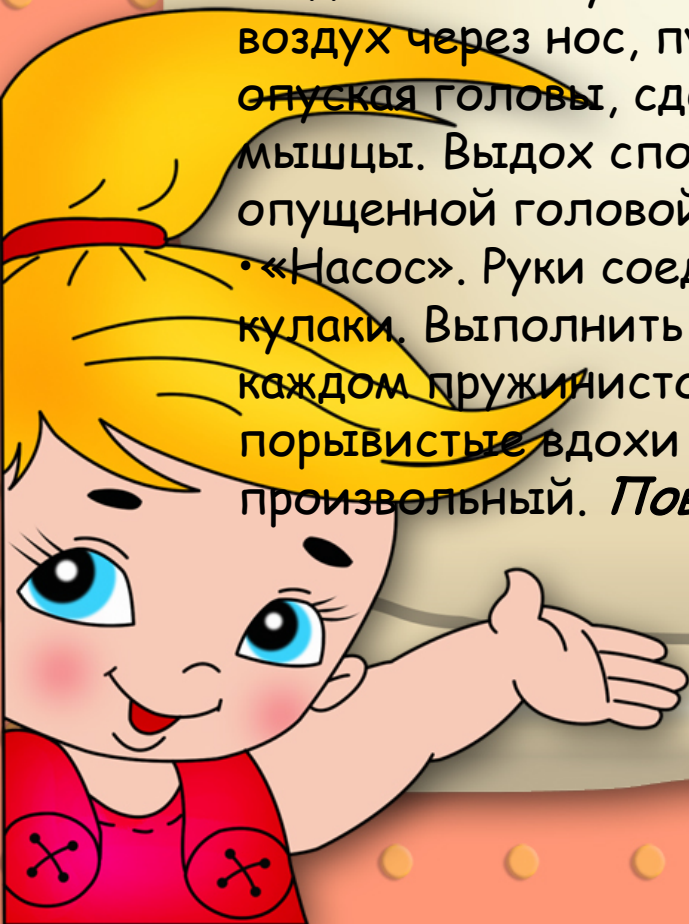
Одновременно с каждым поворотом делать короткий, шумный вдох носом (как ёжик). Выдох мягкий, произвольный через открытые губы.

*Повторить 4-6 раз*

• Губы «трубкой». Полный выдох через нос, втягивая живот и межрёберные мышцы. Губы сложить трубкой, резко втянуть воздух, заполнить лёгкие до отказа. Сделать глотательное движение. Пауза в течение 2-3 сек, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. *Повторить 4-6 раз.*

• Пускаем мыльные пузыри. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая носоглотку. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, пуская мыльные пузыри. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы. Выдох спокойный, через нос с опущенной головой. *Повторить 3-5 раз*

• «Насос». Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Выполнить наклоны вперёд - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи - дышать как «насос». Выдох произвольный. *Повторить 5-7 наклонов.*



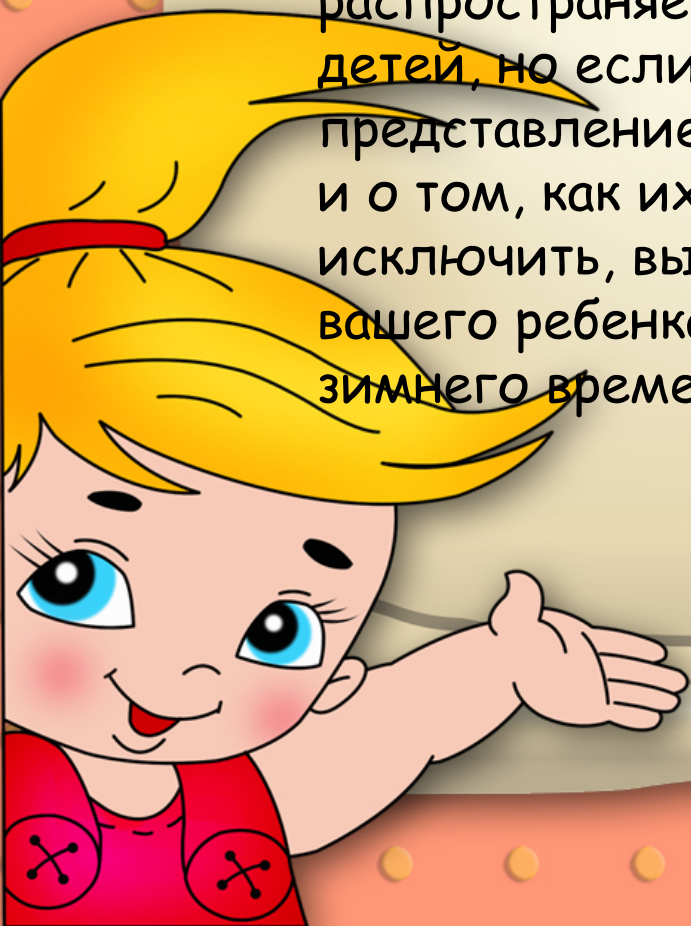
# НЕ ПРОХОДИТЕ МИМО!

## Здоровье: Как обеспечить безопасность ребенка в зимнее время?

Когда наступает холодное время года, новые опасности поджидают вашего ребенка и наши советы помогут вам оградить ваших детей от болезней в зимний период.

**Чем чревато холодное время года?**

Перепады температур, пронизывающий ветер являются факторами риска в этот сезон, а зимняя летаргия является причиной передатания и снижения двигательной активности. Не каждый тип факторов риска распространяется на всех без исключения детей, но если вы будете иметь представление об основных видах рисков и о том, как их минимизировать или исключить, вы сможете обезопасить вашего ребенка от неприятностей зимнего времени.



# НЕ ПРОХОДИТЕ МИМО!

## Игры на свежем воздухе и безопасность

Низкая температура воздуха и пронизывающий ветер являются основными факторами риска, когда дети играют на снегу. Дети, которые недостаточно адаптированы к зимнему климату, могут отморозить конечности, подвергнуться переохлаждению, простудиться, заболеть, что может негативно сказаться на физическом состоянии малыша или даже привести к хроническим дисфункциям. Для того чтобы ребенок не переохладился и не заболел, он должен на морозе носить много слоев одежды, при этом не забудьте дополнительно утеплить ноги и руки. Следуйте следующим советам для обеспечения безопасности ребенка на прогулке:

- Всегда надевайте на ребенка головной убор и варежки, когда собираете его на улицу; самая большая доля теплообмена приходится на голову и руки.

- Ограничьте время прогулки и периодически заводите детей в дом, чтобы они согрелись.

- Сразу снимайте всю влажную одежду и переодевайте ребенка в сухую, перед тем как вернуться на улицу.

- Смазывайте все открытые поверхности солнцезащитным [кремом](#) во избежание солнечных ожогов под воздействием яркого солнечного света, отраженного снегом.

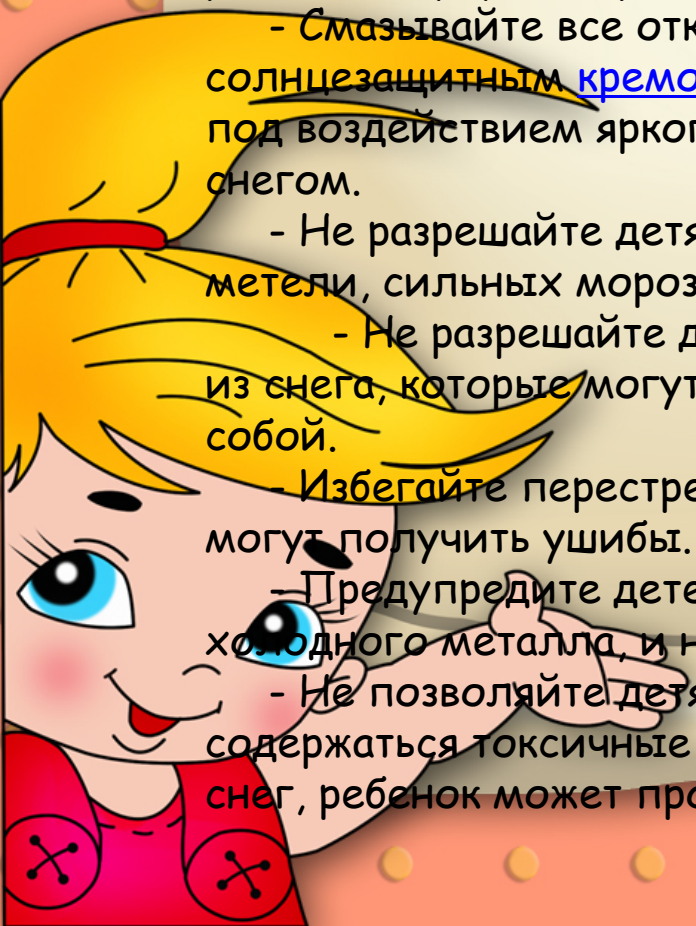
- Не разрешайте детям оставаться на улице во время метели, сильных морозов и ветра.

- Не разрешайте детям строить туннели и баррикады из снега, которые могут обвалиться и погрести детей под собой.

- Избегайте перестрелок снежками, в ходе которых дети могут получить ушибы.

- Предупредите детей, чтобы зимой они не касались холодного металла, и не лизали его.

- Не позволяйте детям есть снег. В снеге могут содержаться токсичные вещества, грязь, фекалии; глотая снег, ребенок может простудиться.



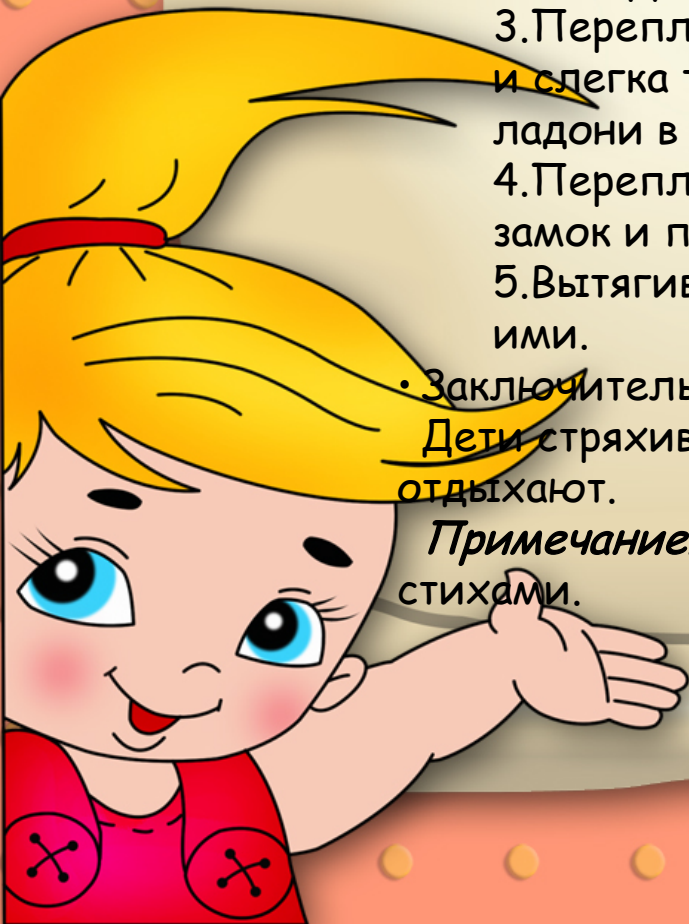
# НЕ ПРОХОДИТЕ МИМО!

## 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»

- Подготовительный этап.
  - Дети растирают ладони до приятного тепла.
  - Основная часть
    1. Большим и указательным пальцами одной руки массируем - растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.
    2. Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытьё рук.
    3. Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трём их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.
    4. Переплетённые пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.
    5. Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.
  - Заключительный этап  
Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.
- Примечание.* Упражнение можно сопровождать стихами.



# НЕ ПРОХОДИТЕ МИМО!

## Массаж рук!

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.  
Поздоровуюсь 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.  
Вот и кончилась игра,  
Отдыхает детвора



НЕ ПРОХОДИТЕ МИМО!

## Гимнастика для глаз!

### Комплекс № 1

- Глаза крепко зажмурить на 3-5 сек.

**Повторить 5-6 раз.**

- Быстро моргать в течение 15 сек. **Повторить 3-4 раза.**

- Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальцев в течение 1 минуты

### Комплекс № 2

- Сосредоточить свой взор на указательном пальце вытянутой прямо перед собой левой руки. Сгибая руку в локтевом суставе приближайте постепенно указательный палец к носу, не отводя взора от кончика пальца.

**Повторить 5-6 раз.**

- Круговые движения глаз – вращение ими влево, вверх, вправо, вниз, а затем – вправо, вверх, влево, вниз. **Повторить 3-4 раза в каждую сторону**

