



Здоровье с детства

**Доброго времени суток,
уважаемые коллеги, родители, дети!**



Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и весёлым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле здоровый дух». О здоровье необходимо заботиться с юных лет. И это главная задача педагогов и родителей.

Здоровье детей является абсолютной ценностью и включает в себя три уровня—биологическое, социальное и психологическое. В последнее время обоснованную тревогу вызывает состояние детей дошкольного возраста. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья, число здоровых дошкольников уменьшилось в пять раз и составляет лишь около 30% от числа детей, поступающих в школу. И родители, и воспитатели хотят видеть детей здоровыми, весёлыми, физически хорошо развитыми, давайте будем решать эту проблему совместными усилиями.

Как Вы уже догадались, наш разговор сегодня пойдёт о формировании здоровья с детства.

.....

По данным отечественных и зарубежных исследователей, здоровье человека зависит

- 1) на 50-55% - от собственного образа жизни,
- 2) на 20-25% - от окружающей среды,
- 3) на 10-20% - от наследственности и
- 4) на 15-20% - от уровня развития здравоохранения в стране.

Нельзя улучшить свою наследственность и лично повлиять на уровень здравоохранения, нельзя значительно изменить экологические условия своего существования, но образ жизни, который человек выбирает, целиком зависит от него самого.

В этом выпуске:

Мамина терапия 2

Материнская любовь 2

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с гимнастики 3

Настрой на счастье и любовь 4

Литература 6

Обратите внимание:

- *«Здоровье—то же золото» (М. Горький)*
- *Здоровья без счастья не бывает, но и счастья без здоровья нет.*
- *Здоровым быть здорово!*

«Мамина терапия»

Врачи говорят, что число детей с задержкой психического развития и всевозможными проблемами в поведении неуклонно растёт: 10-12 лет назад их было 25-30%, сейчас—до 80-90%. Стало много несчастных, недолюбленных, недоласканных, ослабленных, неуравновешенных детей при живых родителях! И так непросто с ними работать. Но даже если ребёнок совершенно нормально развивается, ему совсем не мешает мамина любовь, установка на здоровье и счастье.



Таких примеров лечения материнской любовью можно привести ещё не один десяток. В этом уверен также знаменитый детский профессор психиатр Борис Зиновьевич Драпкин. Борис Зиновьевич разработал и запатентовал новую психотерапевтическую методику, удивительный и эффективный метод лечения маминой любовью. Об этом методе и пойдёт речь в статье.

Дети, наполненные маминой любовью, лучше растут и развиваются—это факт. Недолюбленный ребёнок чаще болеет, выздоровление происходит медленно, имеет склонность к плохому поведению и непослушанию. По-

несли матери, чтобы она с ним попрощалась. Мать прижала малыша к себе и начала с ним разговаривать. Она рассказывала ему о том, как они его любили, как они его ждали и как хотели прожить с ним жизнь... Когда малыш вздохнул, врачи подумали, что это рефлекс. Но вскоре малыш начал дышать и открыл глаза. Это было чудо! Врачи не могли поверить случившемуся и тем более найти этому объяснение.

несли матери, чтобы она с ним попрощалась. Мать прижала малыша к себе и начала с ним разговаривать. Она рассказывала ему о том, как они его любили, как они его ждали и как хотели прожить с ним жизнь... Когда малыш вздохнул, врачи подумали, что это рефлекс. Но вскоре малыш начал дышать и открыл глаза. Это было чудо! Врачи не могли поверить случившемуся и тем более найти этому объяснение.

несли матери, чтобы она с ним попрощалась. Мать прижала малыша к себе и начала с ним разговаривать. Она рассказывала ему о том, как они его любили, как они его ждали и как хотели прожить с ним жизнь... Когда малыш вздохнул, врачи подумали, что это рефлекс. Но вскоре малыш начал дышать и открыл глаза. Это было чудо! Врачи не могли поверить случившемуся и тем более найти этому объяснение.



Материнская любовь

этому для нормального развития ребёнка просто необходимо как можно чаще обнимать ребёнка, целовать, поглаживать, с любовью и нежностью смотреть в глаза, шутливо играть с ним.

Доктор Драпкин утверждает, что до 2 лет ребёнок и мама должны быть всегда вместе. Если мама часто оставляет ребёнка с бабушкой или няней, малыш хуже развивается и чаще болеет, так как прерывается поток любви.

Также большое значение для ребёнка любого возраста (даже школьника старших классов) имеет мамин голос. Родившись, ребёнок с лёгкостью узнаёт мамин голос, его интонации и перемены в настроении. Если с детства ребёнок слышит любящий ласковый мамин голос, поддерживающий, одобряющий, успокаивающий, то ребёнок развивается быстрее и лучше. С детства мама даёт ребёнку установку на любовь, здоровье, ус-

пех и удачу в жизни. Совсем другая программа задаётся ребёнку, который с раннего детства слышит критику в свой адрес, упрёки и претензии—как бы записывается программа на болезни и неудачи.

Мамина любовь должна быть безусловна, независимо от того, здоров ребёнок или болен, послушен или нет.

Для больного малыша мама—лучшее лекарство.

«Начинай новую жизнь не с понедельника, а с гимнастики...»



Гимнастика бывает разной, но назначение её одно—помочь организму в сохранении и укреплении своего здоровья. Выполнять утреннюю гимнастику и проводить комплексы физкультурных упражнений очень важно, но тренироваться необходимо всем частям тела.

Предлагаем комплекс гимнастик

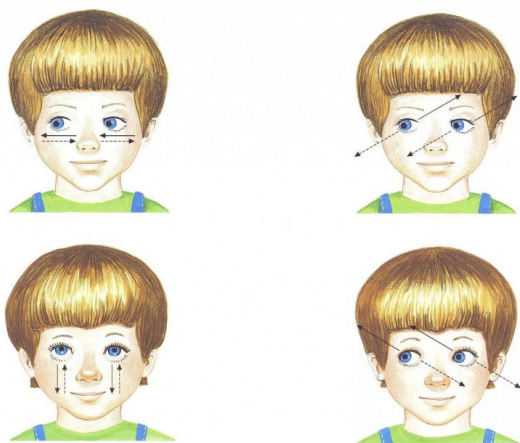
1) Артикуляционная гимнастика в форме стихотворной сказки «У бабушки с дедушкой».

Толстые внуки приехали в гости.
С ними—худые, лишь кожа да кости.
Бабушка с дедушкой всем улыгнулись,
Поцеловать они их потянулись.
Утром проснулись, в улыбочку губы.
Чистим мы верхние, нижние зубы.
Блюдца поставим, положат блины нам.
Блинчик жуём с вареньем малиновым.
Дуем на блинчик, не в щёки, не мимо.
Чашки поставим, чтоб чаю налили нам.
Вкусный был завтрак, никто не обижен.
Скажем «спасибо» и губки оближем.
Дедушка сделал для внуков качели,
Все мы на них покачаться успели.
Звонко замедляет лошадка шажочки,
И на опушке мы видим грибочки.



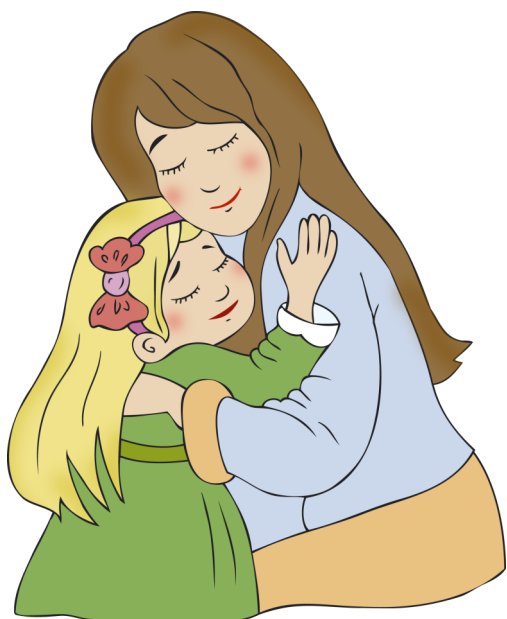
Вечером скачем на лошади ловко.
Звонко стучат по дороге подковки.

2) Гимнастика для глаз «Тренировка».



Раз—налево, два—направо,
Три—наверх, четыре—вниз.
А теперь по кругу смотрим,
Чтобы лучше видеть мир.
Взгляд направим ближе, дальше,
Тренируя мышцы глаз.
Видеть скоро будем лучше,
Убедитесь вы сейчас!
А теперь нажмём немного
Точки возле своих глаз.
Сил дадим им много-много,
Чтоб усилить в тыщу раз!

Настрой на счастье и здоровье



Метод Драпкина заключается в том, что мама читает своему ребёнку определённые фразы. Эти фразы нужно читать точно в таком порядке—это специально подобранные и проверенные фразы.

Эти фразы полезно читать как новорожденным, так и взрослым детям, как больным, так и здоровым. Ведь это, прежде всего, установка на счастье и здоровье, а это будет полезно каждому ребёнку.

Базовая часть состоит из 4 блоков. Действенной всего эта методика будет работать, если вы будете произносить фразы, когда ребёнок сладко спит ночью. Примерно 30-40 минут после засыпания малыша присядьте рядом с ним и сначала мысленно, а затем и вслух произносите фразу за фразой. Вложите в эти слова свою ласку и любовь, пошлите своему ребёнку свои флюиды любви.

1 блок. Витамин материнской любви.

Я тебя очень сильно люблю.
Ты—самое дорогое и родное, что у меня есть.
Ты—моя родная частичка, родная кровинушка.
Я без тебя не могу жить.
Я и папа тебя очень сильно любим.



2 блок. Физическое здоровье

Говоря, представляйте своего ребёнка в идеале, здоровым и крепким.

Ты сильный, здоровый, красивый мальчик (девочка).
Ты хорошо кушаешь и поэтому быстро растешь и развиваешься.
У тебя крепкие и здоровое сердечко, грудка, животик.
У тебя нежная, гладкая и влажная кожа.
Ты легко и красиво двигаешься.

Ты здоровый, закалённый, редко и мало болеешь.

3 блок. Нервно-психическое здоровье ребёнка.

Ты спокойный мальчик (девочка).
У тебя хорошие, крепкие нервы.
Ты умный малыш.
У тебя хорошо развивается головушка и ум.
Ты хорошо спишь, легко и быстро засыпаешь.
У тебя хорошее настроение, и ты любишь улыбаться.
Ты видишь только хорошие, добрые сны.
У тебя хорошо и быстро развивается речь.



4 блок. Эмоциональный эффект, очищение от болезней

(из народной медицины).

Я забираю и выбрасываю твою болезнь.

Я забираю и выбрасываю (перечисляете проблемы вашего малыша, включая плохой аппетит или сон, обидчивость и т.д.

Я тебя очень-очень люблю.

Если Вы начнёте пользоваться методом лечения материнской любовью, возьмите себе за правило вести дневник и в течение дня внимательно наблюдать за своим ребёнком, прислушиваться к нему и записывать все новые достижения. Пусть поначалу они будут незначительными, но со временем вы удивитесь, как он меняется, становится более спокойным и уравновешенным, более здоровым и крепким. Удивительными будут и те перемены, которые вы отметите в себе! Да, попробовав этот метод, вы сами немного изменитесь, станете лучше понимать ребёнка, ваши отношения станут теплыми и доверительными.

Систематизировав и обобщив методы и средства современной медицины, психологии и педагогики, предлагаем использовать проверенные методы.

Систематически упражняясь, можно достичь «здорового и счастливого» результата.



Здоровья без счастья не бывает, но и счастья без здоровья нет.

Существует легенда. У древнего бога Эскулапа были две дочери—Панацея и Гигиена. Обе владели даром целительства, но лечили по-разному. Панацея считала, что может подарить людям лекарство от всех болезней сразу. Гигиена говорила, что на все случаи жизни одного-единственного лекарства быть не может. Человек слаб и уязвим потому, что не знает законов Жизни.. Этим законам людей надо научить. Разные пути у дочерей Эскулапа. Панацея лечит людей таблетками да микстурами. А Гигиена просвещает их, объясняет законы Жизни. Она верит, что, овладев ими, люди станут физически и духовно здоровыми, а сама жизнь—прекрасной.

Состояние здоровья в большей степени зависит от самого человека.

Людей, ведущих нездоровый образ жизни можно разделить на несколько групп:

- 1) «непросвещенные» (у них отсутствуют знания);
- 2) «парадоксальные» (знают, что поступают неправильно, но считают, что обстоятельства не позволяют им изменить свой образ жизни);
- 3) «рабы обыденного сознания» (считают, что это может повредить кому-то, но не им);
- 4) «упрямцы» (сознательно не желают следовать правилам).

А к какой группе, на Ваш взгляд, относитесь Вы, или это распределение к Вам на относится, так как Вы ведёте здоровый образ жизни!?

ПОМНИТЕ:

«Деньги потерял—ничего не потерял. Время потерял—многое потерял. Здоровье потерял—всё потерял».



Литература:

1. Кузнецова, Л.В. Формирование нравственного здоровья дошкольников: занятия, игры, упражнения / Л.В. Кузнецова; под ред. Л.В. Кузнецовой, М.А. Панфиловой.—М.: ТЦ Сфера, 2002.
2. Латохина, Л.И. Творим здоровье души и тела/ Л.И. Латохина.—СПб.: ИК «Комплект», 1997.
3. Педагогический совет в условиях введения ФГОС дошкольного образования/ авт.-сост. Е.Г. Бацина (и др.).—Волгоград: Учитель, 2015.
4. Шорыгина, Т.А. Беседы о здоровье: методическое пособие/ Т.А. Шорыгина.—М.: ТЦ Сфера, 2008.
5. <http://kotulskaya.ru/zdorovyj-obraz-zhizni/lechenie-lyubovyu/>

Здоровье детей – в наших руках



"Если нельзя вырастить ребёнка, чтобы он совсем не болел, то во всяком случае, поддерживать его высокий уровень здоровья вполне возможно"
Академик, хирург Н. М. Амосов.

► МБДОУ ДС №26

Адрес основного места работы:
456783, Челябинская область, г. Озёрск, ул. Кирова, д.5

Телефон: 8(35130)6-64-28
Факс: (555)555-55-55
Эл. почта: proverka@example.com

Выпуск подготовила:
Растатурина Марина Михайловна,
старший воспитатель 1 кв. категории