

Реабилитационные мероприятия с
детьми «здоровый образ жизни»
ГБУ «Реабилитационный центр
для детей и
подростков с ограниченными
возможностями»
Бологовского района

Выполнили: медсестра Семенова Вера Борисовна,
медсестра по массажу и ЛФК Таразевич Инга Львовна

Что такое здоровый образ жизни?

Что подразумевает понятие «здоровый образ жизни»?



МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Здоровый образ жизни – это:



- Соблюдение режима дня.
- Соблюдение режима питания, правильное питание.
- Закаливание.
- Физический труд.
- Соблюдение правил гигиены.
- Правила поведения за столом.
- Скажем «Нет!» вредным привычкам.
- Доброе отношение к людям, к окружающей нас природе, животным.
- Правильная организация отдыха и труда.



ЗОЖ и его составляющие

Здоровый образ жизни — это сочетание нескольких основных элементов, в числе которых особенно выделяются следующие:

- распорядок дня;
- свежий воздух;
- двигательная активность;
- закаливание;
- здоровое питание;
- психическое и эмоциональное состояние.



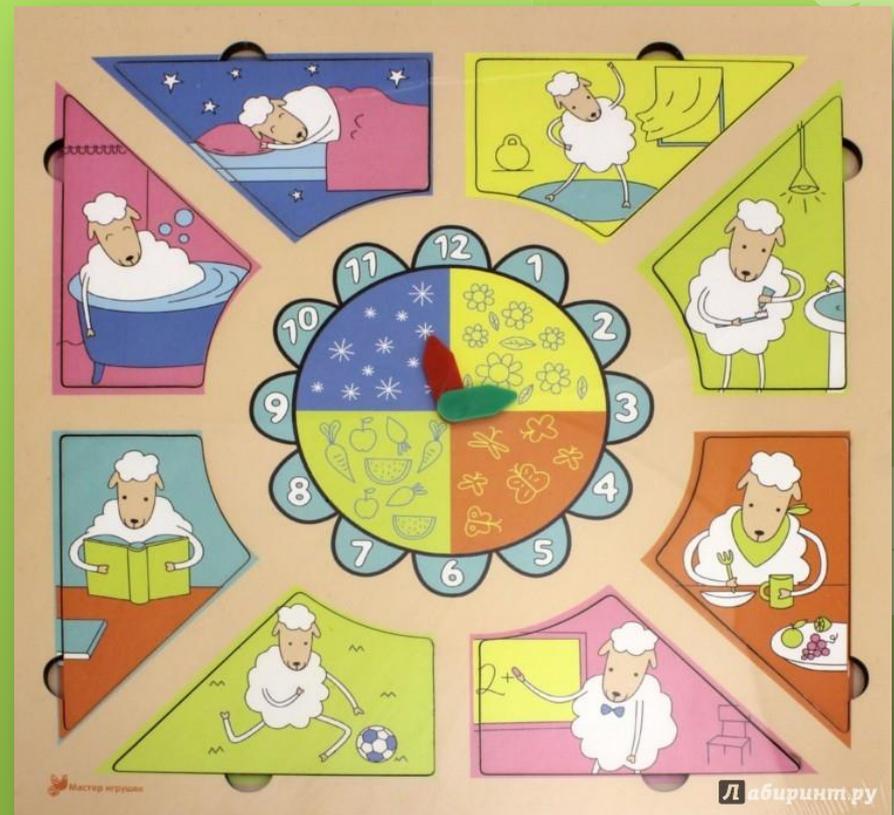
Распорядок дня

Режим дня ребенка строится с учетом его возраста и индивидуальных качеств. Немаловажное значение имеет и воспитательный потенциал.

Правильно организованный распорядок дня должен удовлетворять ключевые физиологические потребности организма (отдых, сон, питание). Выполнение этих условий приведет к тому, что ребенок получит все необходимые знания и навыки в сфере культуры здоровья.

Люди подразделяются на сов и жаворонков, что нужно учитывать при определении распорядка дня ребенка.

- Дети в дошкольном возрасте должны спать по 9-10 часов в сутки
- Дети школьного возраста и подростки должны спать не менее 8-9 часов в сутки.



Свежий воздух

Свежий воздух и ежедневные прогулки благотворно влияют на организм. Гулять нужно в любую погоду. Полезно быть в местах, где много зелени, деревьев и цветов. Шумных улиц, загазованных вредными выхлопами машин лучше избегать.

Очень полезен для здоровья ребенка сон на свежем воздухе. Например, на балконе, у открытого окна или в коляске.



Прогулки и спортивные занятия на свежем воздухе



Движение и спорт – как залог здоровья

Спортивный образ жизни ведет к укреплению и здоровому развитию ребенка. Занятия физкультурой делают ребенка более выносливым и здоровым. Физические упражнения хорошо укрепляют кости, мышцы и суставы. Это полезно также для контроля за весом и сжигания лишних калорий. Ведь современный образ жизни и неправильное питание не очень благотворно влияют на организм детей



Движение и спорт – как залог

ЗДОРОВЬЯ

Игровая гимнастика – направление физических упражнений, направленных на развитие гибкости, ловкости, двигательных навыков через легкую, игровую форму. Она является лучшим средством для привлечения ребенка к физическому воспитанию.

И вот как с ней справляются наши

ВОСПИТАННИКИ



Цель игровой гимнастики – развитие всех групп мышц, улучшение работы внутренних органов и систем, формирование крепкого иммунитета.



Главное достоинство этого вида гимнастики в наличии игрового момента. Через игру, простые и понятные упражнения малыш тренирует свое тело, поднимает себе настроение. Дети ясельного и дошкольного возраста познают мир через игру, поэтому использование игровых элементов — дополнительная мотивация



Игровая гимнастика — занятия, направленные на развитие и приучение ребенка к физическому воспитанию при помощи игры, игрового сюжета или игровой формы.

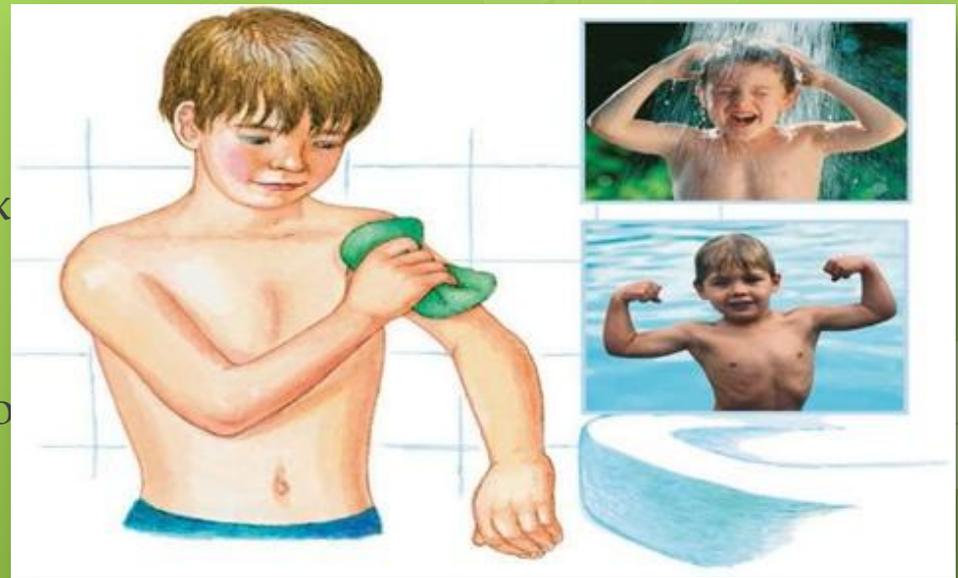


Игровой стретчинг — комплекс статических упражнений направленных на развитие гибкости и пластичности детей дошкольного и школьного возраста.



Закаливание

- **Основные эффекты закаливающих процедур:**
 - - укрепление нервной системы;
 - - развитие мышц и костей;
 - - улучшение работы внутренних органов;
 - - активизация обмена веществ;
 - - невосприимчивость к действию болезнетворных факторов.
- Средства закаливания просты и доступны. Главное отбросить многие укоренившиеся предрассудки бабушек и родителей.



Закаливание. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья! И конечно же баня!



Укрепляем иммунитет с помощью точечного массажа и самомассажа.



Точечный массаж

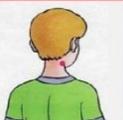
Все знают, что любые методы закаливания необходимо проводить постепенно, чтобы не нанести вреда малышу. Ребенка нужно предварительно подготовить к закаливающим процедурам. Специалисты рекомендуют сделать это с помощью массажа. Наиболее популярным сегодня является точечный массаж биологически активных точек организма по системе профессора **Аллы Алексеевны УМАНСКОЙ.**



MyShared



ЛИСТОВКА
Точечный массаж для детей

 <p>ТОЧКА 1. Массаж этой точки способствует улучшению зрения и улучшению кровообращения.</p>	 <p>ТОЧКА 3. Эта точка оказывает очень большое влияние на иммунитет. Она также болевая как грипп и простуда.</p>	 <p>ТОЧКА 5. Эта точка контролирует лимфатический дренаж и оказывает общее влияние на иммунитет.</p>	 <p>ТОЧКА 7. Массаж этой точки улучшает кровоснабжение кожи лица и улучшает обмен веществ.</p>
 <p>ТОЧКА 2. Массаж этой точки регулирует иммунные функции, в результате повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям.</p>	 <p>ТОЧКА 4. Эта точка контролирует кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой пазухи.</p>	 <p>ТОЧКА 6. Массаж этой точки способствует нормализации работы иммунной системы.</p>	 <p>ТОЧКА 8. Эта точка контролирует органы слуха и вестибулярный аппарат.</p>
<p>ТОЧКА 9. При массировании этой точки происходит в первую очередь улучшение обмена веществ и повышение иммунитета.</p>			

skyChipArt.ru



Самомассаж – отличный метод повышать защитные силы организма в игровой форме



Здоровое питание

В рационе питания ребенка должны быть только натуральные продукты, без химических добавок. Рекомендуется регулярно употреблять в пищу нежирное мясо, свежие фрукты и овощи, рыбные блюда и кисломолочные продукты. Сбалансированная и полезная еда положительно влияет на здоровье детей, позволяя им нормально расти и развиваться.



Многие дети имеют избыточный вес, связанный именно с неправильным питанием, от которого избавиться также сложно, как и взрослым. Родители, у которых дети имеют склонность к полноте, должны особенно внимательно следить за правильностью их питания. Иначе безответственное отношение к этому вопросу в детстве приведет к большим проблемам со здоровьем ребенка в более старшем возрасте.



Психическое и эмоциональное состояние

Эмоциональное состояние детей во многом определяется психологической атмосферой в семье. В будущем оно отразится и на его здоровье. Основными причинами многих детских болезней являются отрицательные эмоции, переживания и стрессы, переутомление и семейные неурядицы.

Если ребенку дома эмоционально комфортно, то он будет счастлив, спокоен и уверен в себе. Положительные мысли улучшают гормональный фон, укрепляют иммунитет. Ребенку нужна любовь, понимание и забота. Очень важно всегда поддерживать своих детей, укреплять их моральный и физический дух. Добрые слова, тепло и одобрение – вот основополагающие факторы здорового образа жизни каждого



Тренировать нужно не только тело, но и мозг. И в этом нам поможет «Гимнастика для ума» Пола Деннисона



УПРАЖНЕНИЕ «СЛОН»
ЭТО ГЛАВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ, КОТОРОЕ, ПО МНЕНИЮ АВТОРА ДАННОЙ МЕТОДИКИ, ПОЛА ДЕННИСОНА, СПОСОБСТВУЕТ ДОСТИЖЕНИЮ ГАРМОНИИ МЕЖДУ ТЕЛОМ И РАЗУМОМ.

ГОЛОВУ ПРИЖАТЬ К ЛЕВОМУ ПЛЕЧУ, ВЫТЯНУТЬ В СТОРОНУ ЛЕВУЮ РУКУ ПАЛЬЦАМИ ВПЕРЕД И ЗАТЕМ РИСОВАТЬ В ВОЗДУХЕ ГОРИЗОНТАЛЬНУЮ ВОСЬМЕРКУ — НАЧИНАЯ ОТ ЦЕНТРА, ЗАТЕМ ВВЕРХ ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СРЕЛКИ. ГЛАЗАМИ ПРИ ЭТОМ ОТСЛЕЖИВАТЬ ДВИЖЕНИЕ КОНЧИКОВ ПАЛЬЦЕВ. ПОВТОРИТЬ 3 РАЗА, ЗАТЕМ ПОМЕНИТЬ РУКУ И ПОЛОЖЕНИЕ ГОЛОВЫ.

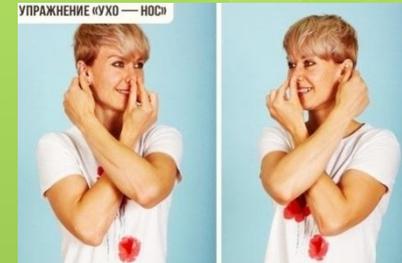
УПРАЖНЕНИЕ «СЛОН» СЧИТАЕТСЯ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫМ, ТАК КАК ПРИ ЕГО ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДЕЙСТВОВАНЫ ВСЕ ЧАСТИ МОЗГА. УМ, КАК И ТЕЛО, ПОДАЕТСЯ ТРЕНИРОВКЕ, А ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТА ВАЖНА РЕГУЛЯРНОСТЬ. ДЛЯ ДАННОЙ ЗАРЯДКИ НЕ ТРЕБУЕТСЯ НИ ИНВЕНТАРЬ, НИ ФОРМА, НИ СПЕЦИАЛЬНОЕ ПОМЕЩЕНИЕ. ДОСТАТОЧНО ПРОСТО ЗАПОМНИТЬ УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ БОЛЬШЕ ВСЕГО ПОНРАВИЛИСЬ, И, КОГДА ВЫДАСТСЯ СВОБОДНАЯ МИНУТКА, ПОНЕМНОГУ ТРЕНИРОВАТЬСЯ.



УПРАЖНЕНИЕ «СВЯТОША»
ЧТОБЫ СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ И УСПОКОИТЬ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ, В КНИГЕ «ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМА» ПРЕДЛОЖЕНЫ СЛЕДУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ.

СОЕДИНИТЕ КОНЧИКИ ПАЛЬЦЕВ РУК, СЛОВНО МЕЖДУ ЛАДОНЬМИ ЗАЖАТ НЕБОЛЬШОЙ ШАР. КИСТИ РУК ДОЛЖНЫ РАСПОЛАГАТЬСЯ ПЕРЕД ГРУДЬЮ. ГОЛОВУ ДЕРЖИТЕ ПРЯМО, НО ВЗГЛЯД ПРИ ЭТОМ УСТРЕМИТЕ ВНИЗ. КОНЧИК ЯЗЫКА ЗАЖМИТЕ МЕЖДУ ЗУБАМИ. ЗАДЕРЖИТЕСЬ В ЭТОЙ ПОЗЕ НА ПАРУ МИНУТ.

ЭТО УПРАЖНЕНИЕ НАПРАВЛЕНО НА УЛУЧШЕНИЕ РАЗДЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ЛЕВОГО И ПРАВОГО ПОЛУШАРИЙ МОЗГА И ПОЗВОЛЯЕТ МАКСИМАЛЬНО РАССЛАБИТЬСЯ.



УПРАЖНЕНИЕ «УХО — НОС»
ЭТО УПРАЖНЕНИЕ НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД КАЖЕТСЯ ПРОСТЫМ. ВСЕГО-ТО И НУЖНО ПАЛЬЦАМИ ПРАВОЙ РУКИ ПРИКОСНУТЬСЯ К СВОЕМУ НОСУ, А ЛЕВОЙ РУКОЙ ВЗЯТЬ СЕБЯ ЗА ПРАВОЕ УХО. ЗАТЕМ ХЛОПНУТЬ В ЛАДОШИ И ПОМЕНИТЬ ПОЛОЖЕНИЕ РУК: ЛЕВАЯ — НА НОС, ПРАВАЯ — НА ЛЕВОЕ УХО.

НА САМОМ ДЕЛЕ РЕДКО КТО СПРАВЛЯЕТСЯ С ЗАДАНИЕМ С ПЕРВОГО РАЗА, НО ПРИ РЕГУЛЯРНОЙ ЕЖЕДНЕВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ РЕЗУЛЬТАТ ОБЯЗАТЕЛЬНО БУДЕТ. А ОБА ПОЛУШАРИЯ МОЗГА СКАЖУТ ВАМ СПАСИБО ЗА ПОМОЩЬ В КООРДИНАЦИИ ИХ РАБОТЫ.



УПРАЖНЕНИЕ «СОВА»
ПРАВОЙ РУКОЙ ВОЗЬМИТЕСЬ ЗА ЛЕВОЕ ПЛЕЧО И МЕДЛЕННО ПОВОРАЧИВАЙТЕ ГОЛОВУ СЛЕВА НАПРАВО, РАЗМИНАЯ МЫШЦУ. ПОВЕРНУВ ГОЛОВУ ДО УПОРА ВПРАВО, ВЫДОХНИТЕ. НА ВЫДОХЕ СОЖМИТЕ ПАЛЬЦЫ И ПРОИЗНЕСИТЕ «УХ!», КАК МОЖНО СИЛЬНЕЕ ПРИ ЭТОМ РАСКРЫВ ГЛАЗА. ГОЛОВУ ПОВОРАЧИВАЙТЕ ИЗ СТОРОНЫ В СТОРОНУ НЕСКОЛЬКО РАЗ, МЕНЯЯ РУКИ.

ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЭТОГО УПРАЖНЕНИЯ ЗАДЕЙСТВУЮТСЯ ВСЕ ТРИ КАНАЛА ВОСПРИЯТИЯ — ВИЗУАЛЬНЫЙ, КИНЕСТЕТИЧЕСКИЙ И АУДИАЛЬНЫЙ, ЧТО НЕ ТОЛЬКО ПОЗВОЛЯЕТ СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ МЫШЦ, НО И СТИМУЛИРУЕТ ТВОРЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ И РЕЧЬ.

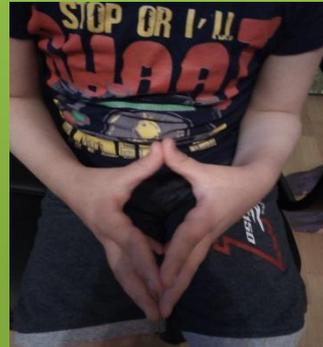
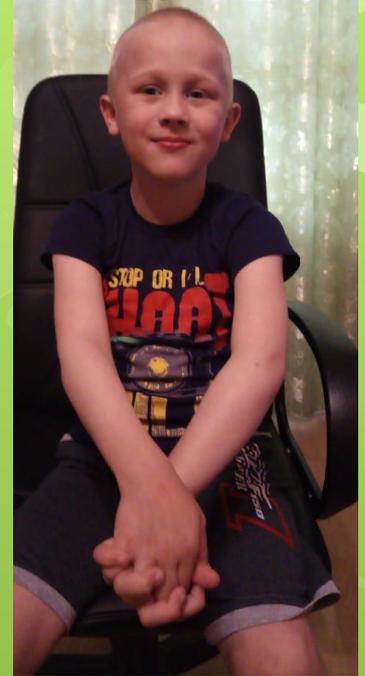


УПРАЖНЕНИЕ «ЭНЕРГЕТИЗАТОР»
ПРЕКРАСНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ РАССЛАБИТЬ МЫШЦЫ ШЕИ И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА, ИЗМУЧЕННЫЕ СИДЯЧЕЙ РАБОТОЙ. РУКИ ПОЛОЖИТЕ НА СТОЛ И МЕДЛЕННО ОПУСКАЙТЕ ВНИЗ ПОДБОРОДОК, ПОКА ОН НЕ ОКАЖЕТСЯ НА ГРУДИ. ОСТАВАЙТЕСЬ В ТАКОМ ПОЛОЖЕНИИ НЕСКОЛЬКО СЕКУНД, ЗАТЕМ, С ГЛУБОКИМ ВДОХОМ, ПОДНИМИТЕ ГОЛОВУ, ЗАПРОКИНЬТЕ, РАСПРАВЬТЕ ПЛЕЧИ, МАКСИМАЛЬНО РАСКРЫВАЯ ГРУДНУЮ КЛЕТКУ. РУКИ ПО-ПРЕЖНЕМУ ОСТАЮТСЯ НА СТОЛЕ. НА ВЫДОХЕ РАССЛАБЬТЕСЬ. ПОВТОРИТЕ УПРАЖНЕНИЕ ЕЩЕ ДВАЖДЫ.

ЭТО УПРАЖНЕНИЕ ОБЕСПЕЧИТ ПРИТОК КИСЛОРОДА В МЫШЕЧНЫЕ КЛЕТКИ И АКТИВИЗИРУЕТ РАБОТУ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АППАРАТА.

Гимнастика для ума - выполняют наши ребята





Здоровый образ жизни - путь к долголетию!

Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Здоровая семья - здоровое общество!



МЫ ЗА



здоровый образ жизни



В подготовке презентации приняли участие воспитанники ГБУ «РЦДПОВ»:
Семья Кондрашевых. Мама Юлия Васильевна, сыновья Савелий и Демьян.
Семья Калининых – мама Светлана Павловна, дети Татьяна, Николай и Александр.
Семья Дьяковых мама Светлана Евгеньевна и дети Вероника и Дарья
а так же: сестры Рыбаковы Анастасия и Владислава,
Иванов Леонид, Гуцин Дмитрий и Егоркина София