

Семинар - практикум для родителей «За здоровьем всей семьей»

Материал подготовила:

Шадяк Надежда Петровна
Воспитатель МДОУ д/с № 5
«Тополёк»

Пояснительная записка

В данной работе представлена система деятельности педагога с воспитанниками по формированию основ здорового образа жизни. В ходе семинара затронута актуальная проблема воспитания компетентного родителя, так как пример родителей – самый важный фактор успешного воспитания детей, в том числе воспитание здорового ребенка. Вниманию родителей предлагается комплекс оздоровительных упражнений, направленный на сохранение и укрепление здоровья дошкольников. Семинар дает возможность родителям вместе с детьми стать активными участниками увлекательных оздоровительных упражнений. Семинар рассчитан для родителей (законных представителей) и для детей старшего дошкольного возраста.

Основная часть

Самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья, так как существует тенденция к ухудшению здоровья детского населения. На фоне небывалого роста болезней «цивилизации», чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Очевиден тот факт, что традиционных подходов в решении проблемы недостаточно. Необходимо наполнить современный образовательный процесс новым содержанием, ориентированным на сохранение и укрепления здоровья. В федеральной целевой программе «Образование и здоровье», целевой программе «Здоровье» на территории ХМАО, значительное место отведено вопросам укрепления и сохранения здоровья детей, созданию благоприятных условий для их полноценного развития. Формирование основ здорового образа жизни необходимость не только каждой образовательной организации, но и каждой семьи. Согласно опросу, проведенному среди родительской общественности, 100% респондентов убеждены в необходимости формирования основ здорового образа жизни в дошкольной организации т.к. считают, что обучать ребенка необходимо с детства. При анкетировании выявляется, что этому вопросу в семье уделяется недостаточное внимание. Приняв во внимание данный факт, возникла идея создания семинаров - практикумов объединивших усилия педагогов и родителей в формировании основ здорового образа жизни. Новизна работы заключается в том, что:

- расширен спектр форм взаимодействия с родителями за счет практических занятий и семинаров;

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №5 «Тополёк»,
с.Варениковское, Степновского муниципального района Ставропольского края
- используется мультимедийное оборудование для сотрудничества родителей
и детей.

Цель семинара: Повышение компетентности родителей в вопросе сохранения и укрепления здоровья детей за счет использования активных форм взаимодействия.

Задачи:

1. Познакомить родителей с системой работы в группе по сохранению и укреплению здоровья воспитанников;
2. Показать упражнения, направленные на оздоровление организма, которые можно проводить в домашних условиях.
3. Предоставить практические рекомендации по использованию упражнений, направленных на укрепление здоровья;
4. Установить тесную взаимосвязь педагогов и родителей в вопросах оздоровления детей, пробудить интерес к педагогическому процессу.
5. Вызвать у родителей желание применять полученные знания для сохранения и укрепления здоровья ребенка;

Предварительная работа:

- Проведение анкетирования «Здоровый образ жизни»;
- Оформление наглядных материалов и практических рекомендаций для родителей;
- Подбор пособий, игр, литературы по теме;
- Оформление презентации «Создание условий в группе по формированию основ здорового образа жизни»
- Аудиозапись рассуждений детей о здоровом образе жизни;
- Подбор музыкального сопровождения мероприятия.
- Изготовление плакатов с изречениями о здоровье, цветка ромашки,

Оформление зала: Плакаты с выражениями великих людей о здоровье, выставка пособий и игр по здоровому образу жизни.

Оборудование: мультимедийное оборудование, столы, стулья.

Материал: колючие мячи, массажеры для рук и ног (традиционные и нетрадиционные сделанные из подручных материалов), грецкие орехи, сухие бассейны, коррекционные дорожки для хождения, атрибуты для дыхания; памятки для родителей, лепестки ромашки с половинами пословиц о здоровье.

Повестка:

1. «О здоровье всерьез» - воспитатель Шадяк Н.П.
2. Презентация «Создание условий в группе по формированию основ здорового образа жизни»
3. Практическая часть

Ход семинара

«Здравствуйте, как я рада Вас видеть!» (Здравствуйте!)

Здороваясь, мы желаем друг другу здоровья. И это не случайно. Ведь ещё в Древней Руси говорили: «Здоровье не купишь», «Дал бы Бог здоровье, а счастье найдёшь». Замечательно, когда все здоровы, а особенно, когда здоровы дети. Сегодня мы поговорим с Вами о здоровье всерьёз. Кроме тяжёлых соматических и психических болезней наших детей постоянно подстерегают травмы, простуды, вирусы, инфекции. Лишь немногие родители могут похвастаться тем, что ни разу не обращались к специалистам за оказанием медицинской помощи. Как укрепить здоровье детей, избежать болезней? Эти вопросы волнуют и вас родителей, и нас педагогов, так как все мы хотим, чтобы наши дети не болели, становились здоровее, сильнее, вырастали и входили в большую жизнь не только знающими и образованными, но и здоровыми и закалёнными. Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности не только творческие, гармонично развитые, активные, но прежде всего здоровые. Именно в дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит интенсивный рост и развитие, формируются навыки и привычки, приобретаются физические качества и вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Рост количества заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и с образом жизни семьи ребенка. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к здоровому образу жизни, как самих себя, так и наших детей. Так что же взрослые могут сделать, для того чтобы приобщить детей к здоровому образу жизни? Это мы с вами постараемся выяснить во время нашей встречи.

Мозговой штурм «Что такое здоровье»

Давайте немного порассуждаем, что такое здоровье и здоровый образ жизни? Какого человека можно назвать здоровым? Что способствует улучшению здоровья, а что вредит? Что могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?

Хорошо, мы слышали ваши доводы и предположения, а сейчас послушайте, что говорят о здоровье наши дети.

Аудиозапись ответов детей на вопросы:

- Кого называют здоровым человеком?

- Что надо делать, чтобы быть здоровым?

- Вы считаете, ваша семья ведет здоровый образ жизни?

Многие известные люди свое отношение к здоровью отразили в изречениях, которые предлагаю Вам прочитать на наших плакатах (*родители читают изречения великих людей*).

Русский народ отразил свое отношение к здоровью в народных пословицах. Сейчас предлагаю их вспомнить в игре «Ромашка» (На лепестках ромашки записана первая половина пословицы – Ваша задача ее продолжить...)

Игра «Ромашка»

В здоровом теле – (*здоровый дух*)

Голову держи в холоде, (*а ноги – в тепле*)

Заболел живот, держи (*закрытым рот*)

Быстрого и ловкого (*болезнь не догонит*)

Землю сушит зной, человека – (*болезни*)

К слабому и болезнь (*пристает*)

Поработал – (*отдохни*)

Курить – здоровью (*вредить*) Любящий

чистоту будет (*здоровым*) Болен лечись -

а здоров (*берегись*) Береги платье снову,

а (*здоровье смолоду*) Не по лесу болезнь

ходит, (*а по людям*)

Немецкий учёный М. Петтенкофер писал: «... не зная настоящей цены здоровью, полученному по наследству, мы издерживаем его без расчёта, не заботясь о будущем. Только тогда мы узнаём цену этого богатства, тогда является у нас желание его сохранить, когда мы из здоровых превращаемся в больных». Русская пословица очень ярко иллюстрирует эту мысль немецкого учёного: «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – всё потерял».

Здоровье - это счастье! Когда человек здоров, все у него получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым. Но нужно уметь заботиться о здоровье. Известно, что здоровье более чем на половину зависит от образа жизни, на четверть – от окружающей среды и гораздо меньше оно связано с наследственностью и состоянием здравоохранения в государстве. Если мы, взрослые люди, понимая это сознательно вредим себе, это наш выбор, а здоровье детей совсем другой вопрос и лежит на нас. Поэтому наша с вами задача – привить ребёнку желание быть здоровым, воспитать уважение к собственному здоровью и обязанность беречь его. К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества, здоровье не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как имеют вредные привычки, предпочитают многочасовые просмотры телепередач, видеофильмов закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе с ребенком. Зачастую родители плохо представляют, как приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни? Прежде всего, необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, воздух, которые необходимы для жизнедеятельности организма. Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Перебранки в присутствии ребенка способствуют возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №5 «Тополёк», с.Варениковское, Степновского муниципального района Ставропольского края нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма. Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Конечно же, очень важным является правильно организованный режим дня, двигательная активность которые является так же важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Проводя совместно досуг, у родителей и детей возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают. Проведение совместного семейного отдыха – будь то семейные туристические походы, активный отдых на море, в горах, участие в спортивных семейных играх и соревнованиях, велосипедные прогулки в лес и т. д. – благотворно действуют на дошкольников и их родителей. У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни.

В заключении хочется предложить Вам сформулировать семейные правила составляющие основу здорового образа жизни. "Мой ребёнок будет здоров, если я...

2 часть семинара - Сейчас предлагаю Вам, уважаемые родители посмотреть презентацию об условиях, созданных в группе для формирования основ здорового образа жизни детей.

(просмотр презентации с комментариями педагога)

3. Практическая часть (оздоровительные упражнения)

Хочу предложить Вам упражнения, которые достаточно легки и могут помочь приобщить детей к здоровому образу жизни

*Комплексы проводит педагог вместе с родителями
на мультимедиа демонстрируются слова с музыкальным сопровождением*

Самомассаж «Неболейка»

Чтобы горло не болело, Поглаживают ладонями шею

Мы его погладим смело. движениями сверху вниз.

Чтоб не кашлять, не чихать, Указательные пальцы растирают

Надо носик растирать. крылья носа.

Лоб мы тоже разотрем, Прикладывают ко лбу ладони

Ладошку держим козырьком. и растирают его движениями в стороны.

«Вилку» пальчиками сделай, Раздвинуть ук. и ср. пальцы и растереть

Массируй ушки ты умело. точки перед и за ушами. Знаем, знаем – да-

да-да! - Потирают ладони друг о друга.

Нам простуда не страшна!

Массажа рук «Пальчики – зайчики»

Разотру ладошки сильно, Растирание ладоней: захватить

Каждый пальчик покручу, каждый пальчик у основания и

Поздороваюсь с ним сильно выкручивающим движением

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №5 «Тополёк»,
с.Варениковское, Степновского муниципального района Ставропольского края

И вытягивать начну. дойти до ногтевой фаланги.

Затем руки я помою, «Моют руки».

Пальчик в пальчик я вложу, Пальцы в «замок».

На замочек их закрою

И тепло поберегу.

Выпущу я пальчики - Пальцы расцепить и перебирать ими.

Пусть бегут, как зайчики.

Массаж лица «Белый пух».

Снежный пух Плавные движения руками перед

Все-все-все в пуху вокруг! собой, вверх, вниз.

Пух на шапках, пух на губках, Массирование возле уголков губ.

Пух на бровках, Массирование бровей.

Пух на шубках, Погладить себе шею.

Пух посыпал лоб и нос... Массировать нос и лоб.

Кто так сделал? Развести руки в стороны.

Дед Мороз.

Массажа ушей «Здоровые ушки»

Чтобы ушки не болели, Пальцами мягко разминают

Разомнем мы их скорее. ушную раковину.

Вот сгибаем, отпускаем Согнуть пальцами ухо и

И опять все повторяем. отпустить его.

Козелок мы разомнем, Большим и указательным
пальцами растирают козелок.

По уху пальчиком ведем Проводят указ. пальцем по краю
ушной раковины.

И ладошкой прижимаем, Ладонями энергично растирают уши.

Сильно-сильно растираем.

Комплекс гимнастики для утомленных глаз

1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., затем открыть глаза (6-8 раз).
Укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и
расслаблению мышц.

2. Быстрые моргания в течение 1-2 минут. Способствует улучшению
кровообращения.

3. С меткой на стекле): смотреть вдаль 2-3 сек; перевести взгляд на метку,
расположенную на расстоянии 20-30 см, смотреть 3-5 сек. (19-12 раз).
Снижает утомление глаз, облегчает зрительную работу на близком
расстоянии.

4. Выполняется сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее
веко. Через 1-2 сек снять пальцы с века (3-4 раза). Улучшает циркуляцию
внутриглазной жидкости.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №5 «Тополёк»,
с.Варениковское, Степновского муниципального района Ставропольского края

5.Закрывать веки и массировать их указательными пальцами круговыми движениями в течение 1 минуты. Расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

Комплекс упражнений на дыхание

для восстановления сил душевного равновесия.

Дыхание «Х а».

И. п. - основная стойка. Вдох - медленно поднимая руки вверх, задержать дыхание, выдох - приглушенный звук «ха» через рот, наклониться всем корпусом и расслабить мышцы рук.

Закаливающее носовое дыхание

1. Сделать 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю, по очереди закрывая их то большим, то указательным пальцем правой руки.
2. Открыть рот, кончик языка прижать к нёбу (при этом выключается ротовое дыхание).
3. Сделать спокойный вдох, на выдохе с одновременным постукиванием пальцев по крыльям носа произносить слоги «бо-ба-бу».
4. Сжать пальцы в кулак; во время вдоха широко открыть рот и насколько возможно высунуть язык, стараясь его кончиком достать до подбородка; выдохнуть, разжав пальцы.

Различные комплексы самомассажа и упражнений на дыхание, коррекцию зрения вы можете найти в интернете или на моем личном сайте.

Много упражнений, которые оказывают оздоровительный эффект на весь организм. Так подошва ног, область кистей рук, ушные раковины – одни из самых мощных рефлексогенных зон организма человека. На них находятся тысячи нервных окончаний, через которые можно подключиться к любому органу. Массаж стоп, кистей рук, ушных раковин оказывают благотворное влияние на здоровье всего нашего организма. Предлагаем вам наши пособия для массажа рук и стоп, а наши дети, покажут вам какие упражнения можно с ними проводить.

*Совместные упражнения детей и родителей
(на мультимедиа читаются тексты к упражнениям)*

- Упражнения с колючими ковриками
- Массаж колючими мячиками
- Массаж в сухом бассейне
- Упражнения с грецкими орехами
- Массаж нетрадиционными массажерами
- Ходение по коррекционным дорожкам,
- Катание колючих мячиков ступнями ног,
- Массаж грецкими орехами,
- Катание скалок стопами ног,
- Массаж стоп различными видами массажеров

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №5 «Тополёк»,
с.Варениковское, Степновского муниципального района Ставропольского края

Спасибо за помощь нашим детям, и просим пройти их в игровую комнату. Вот и подошел к концу наш семинар. Сейчас хочу предложить вам игру «Возьмемся за руки», прошу всех встать в круг. Каждый из вас желает соседу справа что-то доброе и берет его за руку. Действие происходит до тех пор, пока круг не замкнется.

Наша ниточка не прервалась, надеюсь, что мы так всегда вместе будем бороться за здоровье детей, будем крепко дружить, поддерживать друг друга в трудную минуту. Ведь добрые дела, дружба – это тоже здоровье.

В конце нашей встречи предлагаю вам памятки - Точечный массаж как средство закаливания - Самомассаж от простуды - Семейный кодекс здоровья

Уважаемые родители помните, что здоровье ребенка в ваших руках!

Итог: Сегодня Вы убедились в необходимости обучения детей вести здоровый образ жизни с дошкольного возраста, насколько просты многие оздоровительные упражнения и насколько они эффективны.

Уважаемы родители благодарю Вас за внимание, надеюсь, что сегодняшнее общение доставило Вам удовольствие и пользу. Свои отзывы Вы можете оставить, заполнив анкету. Спасибо!

Заключение: Знакомство семей воспитанников с оздоровительными мероприятиями позволит повысить компетентность родителей в вопросе сохранения укрепления здоровья детей за счет активных форм взаимодействия, сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

Список источников

1. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка/В.Г. Алямовская – ЛИНКА-ПРЕСС 1993.
2. Кудрявцев, В.Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): программно-методическое пособие/В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров.-ЛИНКА-ПРЕСС,2000.

Анкета

Уважаемые родители!

Ваши искренние ответы на вопросы анкеты помогут нам увидеть положительные и отрицательные стороны проведённого семинара
- практикума.

1. Что побудило Вас прийти на семинар? Подчеркните нужное.

- Дисциплинированность.
- Интерес к поднятой теме.
- Уважение к воспитателям.
- Текст приглашения.
- Возможное душевное успокоение после собрания.
- Любопытство.
- Настойчивые требования родственников.
- Неоднократные приглашения воспитателей.
- Не знаю.

2. Что Вам больше всего понравилось в процессе подготовки к семинару?
Подчеркните нужное.

- Видео презентация «Гигиенические и закаливающие процедуры в ДОО».
- Анкетирование по теме семинара.
- Индивидуальные беседы педагогов.

3. Пожалуйста, оцените, насколько Вам понравилась та или иная часть семинара в баллах: довольны – 5, частично довольны – 3, не довольны – 0.
- Оформление – - Вступительная часть – - Дискуссия – - Презентация

- Практическая часть - Памятки –

4. Было ли у вас желание участвовать в дискуссии, разговоре?

Почему? _____

6. Ваши предложения, дополнения пожелания по вопросам подготовки и проведения этого семинара _____

Благодарим Вас за помощь!

Высказывания великих педагогов

1. «Единственная красота, которую я знаю, – здоровье» *Г. Гейне*
2. «Хорошее здоровье, ощущение полноты, неистощимости физических сил – важнейший источник жизнерадостного мировосприятия, оптимизма, готовности преодолеть любые трудности». *В. А. Сухомлинский*
3. «Недостаточно закалять душу ребёнка; столь же необходимо закалять и его мышцы». *М. Монтень*
4. «Мы материалисты и потому знаем, что физическое и психическое – это нечто неразрывное и что здоровая душа, если говорить старыми терминами, водится, лишь в здоровом теле». *Н.К. Крупская*
5. «Нельзя думать о том, чтобы воспитать хорошее поколение в отношении трудовой способности, если оно будет иметь вялую мускулатуру, недоразвитый костяк, плохое сердце». *А. В. Луначарский*
6. «Люди, чувствующие себя хорошо, дают хорошие результаты». *Д. Карнеги*
7. «Наш организм для 120 лет жизни. Если мы живем меньше, то это вызвано не недостатками организма, а тем, как мы с ним обращаемся» *К. Купер*
8. «Если человек беспорядочен в своём отдыхе, нерегулярен в приёме пищи и неумерен в работе – болезнь убивает его». *К. Циолковский*
9. «Пусть будут врачами твоими трое: веселый характер, покой и уверенность в жизни». *Народная мудрость*

Памятка 1

Точечный массаж как средство закаливания

Ушные раковины.

Они являются своеобразной рефлексогенной территорией, которая состоит из контакта со всеми без исключения внутренними органами и системами организма. Есть несколько способов укрепления здоровья с помощью «ушной гимнастики»

1. Несколько раз подергать за оба уха, взявшись за верхнюю часть большим и указательным пальцами.
2. Потереть мочку уха, расположив ее между средним и указательным пальцами.
3. Вставить концы больших пальцев в наружный слуховой проход и сделать несколько вращательных движений.
4. Ладонями отогнуть ушные раковины, а затем резко их отпустить, почувствовать легкий хлопок («хлопаем ушками») и др.

Массаж стоп ног.

Учитывая высокую рефлексорную связь между холодовыми рецепторами стопы и слизистой верхних дыхательных путей, хождение босиком является действенным методом повышения устойчивости организма к воздействиям низких температур. Босохождение так же способствует укреплению связок и правильному формированию свода стопы. Ходьба босиком – это своеобразные сеансы точечного массажа. Физиологи доказали, что подошва ног – одна из самых мощных рефлексогенных зон организма человека. На подошвах ног находятся 72 тысячи нервных окончаний, через которые можно подключиться к любому органу. Поэтому ходьба босиком тонизирует организм и способствует поддержанию его в рабочем состоянии. (рис. 1) Все нагрузки и тренировки должны быть постепенными и систематическими. Начинать лучше с хождения по ковру. Для хождения босиком нужно использовать специальные резиновые коврики и шиповым рифлением. Каждое утро можно начинать с ходьбы по такому коврику. Отличное тонизирующее средство! Можно ежедневно массировать стопы с помощью скалки, массажера. Полезно совместить босохождение с ножными ваннами, последовательно снижая температуру воды. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность.

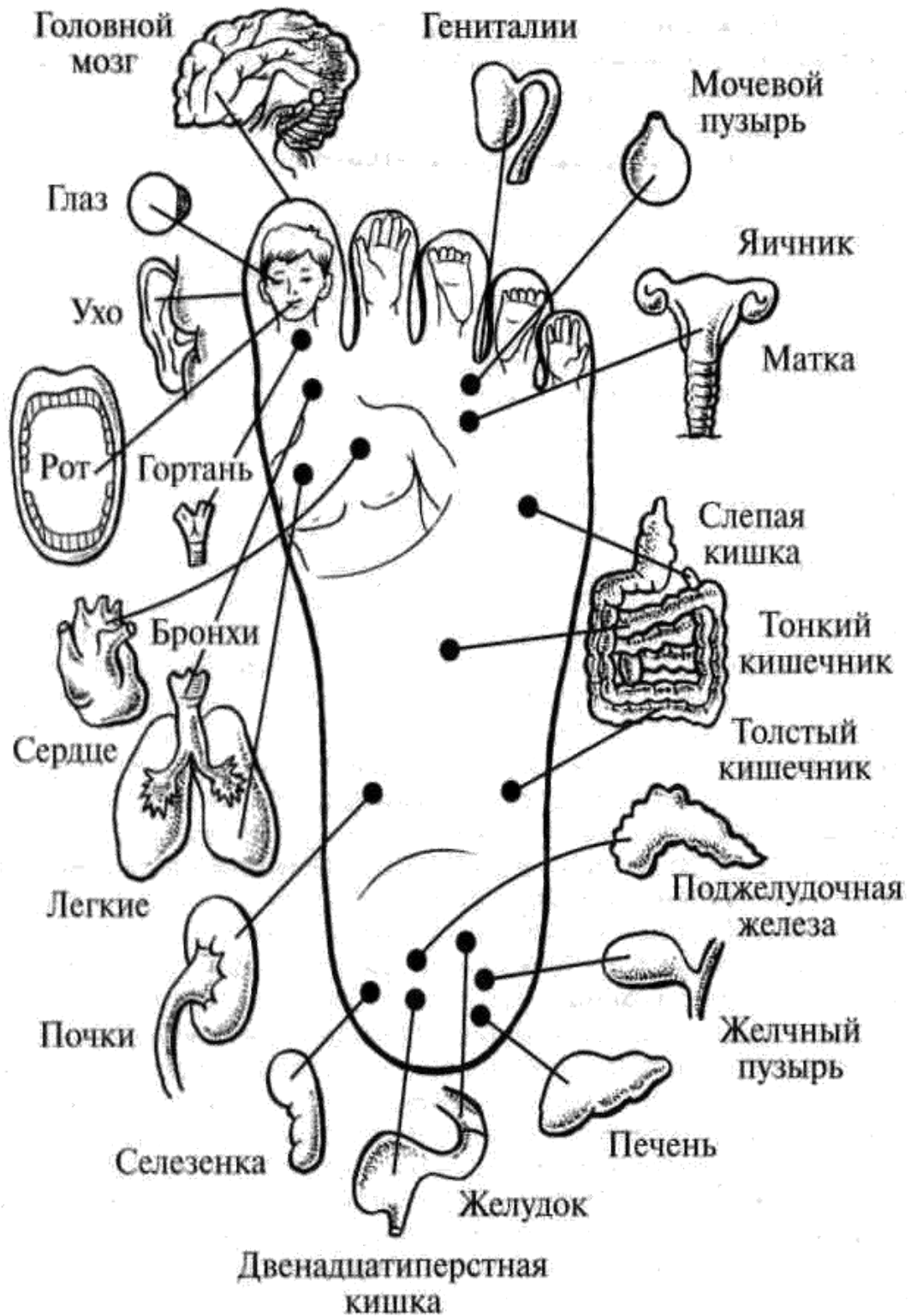


Рис. 1. Точки соответствия внутренним органам на стопе по методу су-джок-акупунктуры

Массаж кистей рук.

Зона кистей рук, как и зона ушей, относятся к участкам тела, где имеется представительство всего организма. (рис.11) Любое прикосновение к рукам (их растирание, надавливание на поверхность) не только поверхностный массаж, но и воздействие на весь организм. Надавливание на ногтевые фаланги (ногти) стимулирует развитие головного мозга, а так же



улучшает его кровообращение и обращение спинномозговой деятельности.

Это чрезвычайно важно для детей с повышенным внутричерепным давлением (в настоящее время это не редкость), а также для детей, которые перенесли сотрясение головного мозга и менингит. В то же время подобный массаж успокаивает детей. В Древнем Китае был обычай перебирать в руках грецкие орехи (некоторые врачи и сейчас рекомендуют делать это). Подобный массаж рук у малыша не только способствует закаливанию, но и улучшает умственное и физическое развитие детей (особенно развитие речи). Кстати, для точечного массажа кистей в лавках специальной народной медицины продаются специальные колечки для нанизывания на пальцы.

Памятка 2

Самомассаж от простуды

(автор А.М.Уманская)

У человека на теле имеются особые точки, которые регулируют деятельность внутренних органов в целом, а также слизистых оболочек носа, горла, бронхов. Под воздействием самомассажа организм и взрослого и ребенка начинает сам себя лечить. Делать его несложно. Слегка следует надавливать на необходимую точку и делать круговые движения 9 раз по часовой стрелке и 9 раз против часовой стрелки. Для профилактики респираторных заболеваний этот массаж следует делать 3 раза в день. Детей следует познакомить с этими волшебными точками.

- ❖ **1 зона** расположена на груди. Массаж этой зоны ведет к улучшению кровообращения и иннервации костного мозга, пищевода, трахеи, бронхов, легких. (рис.2)
- ❖ **2 зона** связана с вилочковой железой. Эту точку полезно массировать для профилактики ОРЗ. Она регулирует защитные свойства организма, повышает иммунитет к простудным заболеваниям. (рис.3)
- ❖ **3 зона** – место разделения сонных артерий. Воздействие на эту зону позволяет регулировать обмен веществ и поддерживать постоянство внутренней среды организма. (рис.4)
- ❖ **4 зона** – район первых четырех шейных позвонков, где расположена затылочная ямка. Массаж этой точки важен для нормальной работы головного мозга, сердечнососудистой системы. (рис.5)
- ❖ **5 зона** – 7-ой шейный позвонок. Если наклонить голову вперед, то самый выступающий острый отросток и будет он. Массаж этой зоны улучшает общее состояние организма, позволяет компенсировать нарушения, связанные с влиянием фактора внешней среды. (рис.6)
- ❖ **6 зона** – область носа и гайморовых пазух. Эта точка наиболее доступна для массажа. Воздействие на эту зону поможет вылечить от насморка, облегчить носовое дыхание. Улучшается кровоснабжение слизистой оболочки носа и гайморовых пазух и вырабатывается большое количество биологически активных противовирусных веществ.(рис.7)
- ❖ **7 зона** – надбровные дуги ближе к переносице. Массаж этой точки
- ❖ улучшает кровоснабжение лобных отделов мозга, глаз. Это помогает снимать головную боль и боль в глазах. (рис.8)



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10

❖ **8 зона** – у самой ушной раковины. Массаж этой точки обеспечивает хорошее состояние некоторых отделов коры головного мозга, вестибулярного аппарата и отдела слуха. Воздействие на эту точку уменьшает боль в ушах. (рис. 9)

❖ **9 зона** – место смыкания большого пальца руки с внешней поверхностью ладони. Воздействие на эту точку позволяет избавиться от головной боли и насморка. (рис.10)

При систематическом применении точечного массажа не только повышается степень закаленности, но даже если ребенок заболеет, заболевание пройдет в более легкой форме. Если массаж делать длительное время, то можно избавиться от аденоидов и других хронических заболеваний носоглотки.

Памятка 3 Семейный кодекс здоровья

Семейный кодекс здоровья

- Каждый день начинаем с зарядки.
- Просыпаясь, не задерживаемся в постели.
- Берем холодную воду в друзья: она дает бодрость и закаляет.
- В детский сад, в школу и на работу – пешком и в быстром темпе.
- Лифт – наш враг.
- Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем.
- При встрече желаем, друг другу здоровья («Здравствуйте!»).
- Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!
- Ничего не жевать, сидя у телевизора.
- Еда не только вкусная, но главное – полезная!
- В отпуск и в выходные – только вместе.