

Рекомендации для родителей по закаливанию

(из книги Порфирия Иванова «Детка»)

ДВА РАЗА В ДЕНЬ

Полезьа закаливания холодной водой сегодня ни у кого не вызывает сомнения. Учеными доказана высокая эффективность водных процедур. И тем более остается лишь сожалеть, что простые и доступные исконно народные способы закаливания холодной водой постепенно были забыты. Однако все чаще раздаются голоса, призывающие изменить отношение к оздоравливающему закаливанию. Профессор Б. Тихвинский, в частности, считает, что «настало время... пристальнее изучать накопившийся опыт энтузиастов нетрадиционных методов закалки».

Первое правило системы П. К. Иванова подразумевает и нечто большее, чем закаливание в общепринятом смысле: «Это мгновенное пробуждение центральной части мозга»; «Живое качество холода все клетки поднимает»; «Холодная вода помогает практически всем»; «Для детей самое главное — холодная вода» и т. д.

Порфирий Корнеевич рекомендует так пользоваться холодной водой:

«Два раза в день купайся в холодной, природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся в чем можешь: в озере, речке, ванне, принимай душ или обливайся. Горячее купание заверши холодным».

«В этом деле придется приложить силу воли и потрудиться самому». «Я 50 лет обливаюсь холодной водой, хотя я и сам боюсь холодной воды, но прошу вас: не бойтесь холодной воды, она же живая, энергичная. Я даже передать не могу, какая в этом прелесть». «Холодная вода — она живая, естественная, она только помогает телу создать внутри тепло. Тепло — это надо каждому. Не то тепло, которое в шубе или одежде, а то, которое в нашем органическом теле».

Нельзя не восхититься тем, насколько своеобразно П. К. Иванов объединил в своей системе строго научные и «ненаучные» народные знания. Не случайно буквально всех людей, независимо от возраста, он называет «детками»

великой матери природы. Именно «детскими глазами», доверительно и радостно, устремлено и бескорыстно призывает он нас взглянуть на окружающий мир, учит видеть в воде, земле, деревьях, всей природе и что-то живое, также наделенное чувствами. Умеющих любить, природа тоже любит и охраняет. А для людей нерадивых становится мачехой, в конце концов карает болезнью или другим несчастьем.

Такое видение мира уберегает от многих ошибок, делает оздоровление, в частности закаливание, не только полезным, но и интересным, увлекательным.

«Детка» любого возраста знает, что холодная вода — «живая», что она может ласково дарить здоровье, а может агрессивно его отнимать; воды не надо бояться, с нею надо дружить. Холодная вода щедра именно с друзьями: она как бы усиливает чувства, с которыми приходит к ней человек; если в вас прячется страх перед водой, неуверенность, она не принесет вам помощи; вода не любит хвастовства и самонадеянности; в воде желательно всякий раз хоть ненадолго расслабиться, снимая внутреннее напряжение; начинать «знакомиться» с ледяной водой можно, обливая только ноги (но, не забывая, что это лишь начало); обливаться или купаться нужно именно два раза, утром и вечером — это самый действенный и безопасный режим закаливания; усиливать привычную тягу к теплу горячими ваннами или парилкой не стоит чаще одного-двух раз в неделю. Всякий прогрев нужно обязательно завершать холодом, мобилизующим организм.

Инструктор по физической культуре

МОУ Детский сад № 285

В.Н. Ефимова

Точечный массаж для детей дошкольного возраста – как средство профилактики простудных заболеваний

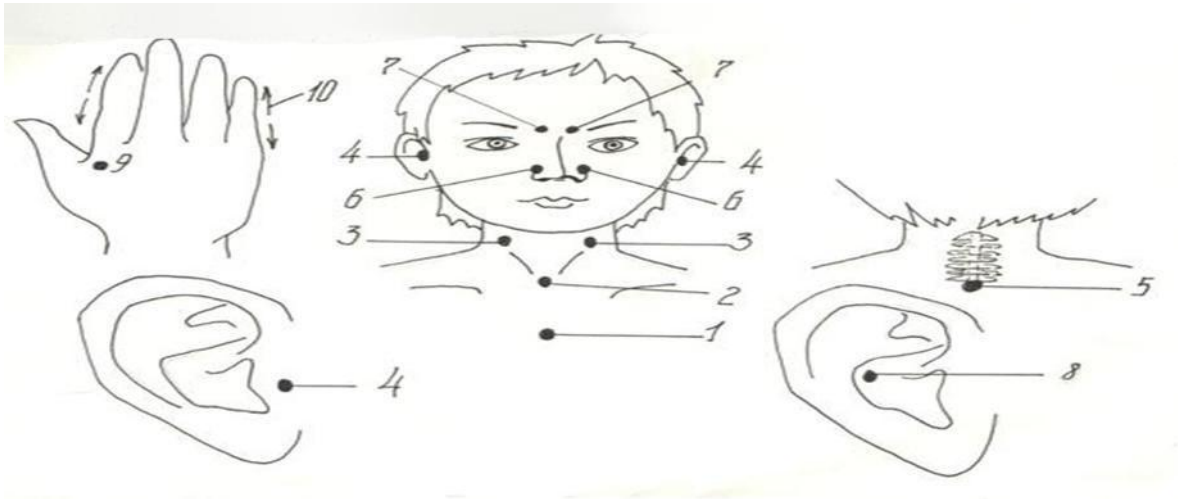
Точечный массаж один из древних методов лечения. Благодаря воздействию на определенные точки на теле можно изменить состояние здоровья ребенка и укрепить иммунитет. Его методика очень проста и не требует дорогостоящих приборов.

В настоящее время точечный массаж для детей в детском саду становится методикой, которая приобретает огромную популярность. Данную методику по оздоровлению детей я использую в своей педагогической работе по здоровьесбережению. Предлагаю родителям ознакомиться с этой методикой и использовать её с ребёнком дома.

Основные условия проведения самомассажа для детей:

1. Не применять слишком активную силу во время надавливания на указанные точки;
2. Движения должны быть плавными, массирующими.
3. Начинать следует с поглаживания, затем переходить к растиранию.
4. Точечный массаж для детей проводится с использованием большого и указательного пальца, которыми надавливают или совершают круговые движения на точки.
6. Длится он всего 3-5 минут и хорошо воспринимается ребенком.
7. Данная методика желательно проводится регулярно в любое свободное время. При проведении точечного массажа используется художественное слово (проговаривание стихов). Это вызывает массу положительных эмоций.

Приведу несколько примеров точечного массажа:



Я здоровым стать хочу, сам себя теперь лечу.

Пальчик мой волшебным стал.

Я легонько им прижал

1. Точку первую, она – в центре грудки у меня.

Покрутил и отпустил, пальчик вверх переместил.

2. Здесь, в ложбинке притаилась точка два, в нее вместилась

Сила и иммунитет – удивительный дует.

3. Чтоб головка не болела, точку три найду я смело:

5. Где затылок, чуть пониже на спине есть бугорок,

Самый круглый позвонок.

Есть еще двойные точки.

7. Там где бровки, там, где щечки,

За ушами, где духами мама мажет по утрам,

И чуть ниже, с боку шеи, я найти ее сумею,

Если пальчик опущу и легонько покручу.

На руках их тоже две.

Ты найдешь их в глубине между пальчиком большим

И стоящим рядом с ним.

Я закончил процедуру, посмотрите на меня,

Как я весел и здоров, мне не нужно докторов!

Точечный массаж или Волшебные точки.



Ищем пальчиком кружок,
Занимайся ты дружок,
Десять раз вращаем влево,
Десять раз вращаем вправо,
А сейчас все скажем дружно:
- Заниматься этим нужно!



Массаж этой точки способствует нормализации работы вестибулярного аппарата.

Эта точка оказывает очень большое влияние на излечение от таких болезней, как грипп и простуда.



Эта точка контролирует кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости.



Массаж этой точки способствует уменьшению кашля и улучшению кроветворения.

Массаж этой точки регулирует иммунные функции, в результате повышается сопротивляемость к инфекционным заболеваниям.



Эта точка контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани.



Массаж этой точки улучшает кровоснабжение зоны глазного яблока и лобных отделов мозга.

Эта точка контролирует органы слуха и вестибулярный аппарат.



При массаже этой точки приходят в норму разные функции организма.

Будьте здоровы!

«Неболейка»

(самомассаж биологически активных зон кожи)
Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.
(Поглаживать ладонями шею мягкими движениями
сверху вниз.)

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать.
(Указательными пальцами растирать крылья
носа.)

Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим
козырьком. (Приложить ко лбу ладони
«козырьком» и растирать его движениями в
стороны - вместе.)

«Вилку» пальчиками сделай, массируй ушки ты
умело! (Раздвинуть указательный и средний
пальцы и растирать ушную зону.)

Знаем, знаем - да-да-да, нам простуда не
страшна! (Потирать ладонки друг о друга.)



«Мое тело»

Головушка - солнышко (глядят голову).

Лобик - бобик (Массируют лобную зону - от середины лба к
вискам).

Носик - абрикосик (Кулачками энергично проводят по
крыльям носа).

Щечки - комочки (мнут пальцами щечки, осторожно трут
их ладонями).

Ушки - ракушки (трут тихонько пальцами свои уши).

Губки - голубки (вытягивают губы в трубочку).

Зубки - дубочки (стучат тихонько зубами).

Бородушка - молодушка (глядят подбородок).

Глазки - краски (раскрывают пошире глаза - смотрят на
мир, любясь его красотой).

Реснички - сестрички (моргают глазами).

Ушки - ракушки (трут тихонько пальцами свои уши).

Шейка - индейка (вытягивают шею).

Плечики - кузнечики (дергают плечами вверх - вниз).

Ручки - хватушки (имитируют хватательные движения).

Пальчики - мальчики (шевелят пальцами обеих рук).

Грудочка - уточка (грудь колесом).

Пузик - арбузик (похлопывание по животу).

Спинка - тростинка (выпрямляют спину).

Коленки - поленки (сгибают ноги в коленках - по
очереди).

Ножки - сапожки (топают ногами).





«Жаворонки»

«Массаж биологически активных зон кожи Жаворонушек на проталине распевает,
«Проводят большими пальцами по шее от подбородка вниз.»

Он зовёт весну красную, вызывает.

«Кулачками энергично проводят по крыльям носа.»

Не летать снегам в чистом поле, растопились, вискам.»

Буйной реченькой в синем море укатились.
«Сделав из указательного и среднего пальцев

«вилочку», энергично растирают ушную зону.»



«Лиса»

(снятие зрительного напряжения)

Ходит рыжая лиса, щурит хитрые глаза. (Крепко зажмурить и открыть глаза.)

Смотрит хитрая лисица, Ищет, чем бы поживиться.

(Медленно прослеживать взглядом вправо, затем – влево за движущимся предметом – лисой, не поворачивая головы.)

Пошла лиска на базар, посмотрела на товар. (Взгляд направлен вниз, затем – вверх.)

Себе купила сайку, лисятам – балалайку. (Самомассаж века путём лёгкого надавливания на него тремя пальцами.)