

**РЕКОМЕНДАЦИИ,  
НАПРАВЛЕННЫЕ НА УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА И ЕГО  
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ  
В ПЕРИОД ПОЛЯРНОЙ НОЧИ**



**Земля крутая, снежная,  
Метельная, колючая.  
А для меня вот – нежная,  
А для меня вот – лучшая.  
Другие земли разные  
Я видел солнца полные,  
Но были даже праздники  
На них такими долгими.  
И ничего в ней броского,  
И ничего в ней зримого,  
А вот попробуй, брось ее,  
Когда она любимая!  
(Н. Уляшева)**

Зима - это время, проведённое преимущественно при искусственном освещении, в закрытых помещениях. Из-за низких температур воздуха дети мало гуляют, передвигаются по улице на автомобилях и автобусах. Все это заметно влияет на здоровье, особенно детское.

Дошкольники, как наиболее чувствительная группа к неблагоприятным климатическим влияниям, испытывают в условиях проживания на Крайнем Севере дополнительный физиологический и психоэмоциональный стресс, что негативно отражается на их развитии.

В условиях Крайнего Севера возникает необходимость компенсировать недостаток двигательной активности на прогулках хорошо продуманной организацией игровой деятельности детей в помещениях в свободное от занятий время. С детьми проводятся подвижные игры, спортивные упражнения, индивидуальные занятия, основная цель которых – предоставить детям двигательную разминку.

В детском саду широко используются такие формы активного отдыха детей, как физкультурные досуги и спортивные праздники, в которых участвуют дети, а также взрослые - воспитатели и родители. Физкультурные досуги включают в себя подвижные игры, аттракционы, шутки, веселые хороводы и т.п.

В настоящее время проблема профилактики неблагоприятного воздействия окружающей среды занимает одно из первых мест. Оно способно вызывать различные заболевания. Ведь мы знаем, что состояние здоровья человека тесно связано с изменением окружающей среды. Близость Северного – Ледовитого океана и Северного полюса влияет на своеобразие климатических условий нашего региона.

Врачи в качестве профилактики близорукости и сколиоза советуют проводить физкультминутки, и это касается не только когда ребенок в детском саду. Дома тоже можно проводить некоторые мероприятия, способные снизить влияние негативных природных факторов на здоровье детей.

Это правильно организованное и освещенное рабочее место ребенка, ограничение просмотра телевизионных программ, физические упражнения и прогулки на свежем воздухе в любую погоду. Если выполнять хотя бы эти правила, то вероятность переутомления, ухудшения зрения или искривления позвоночника будет заметно снижена. Все эти мероприятия проводятся в связи с так называемым синдромом «полярной ночи» у детей.

## Уважаемые родители!

В период «полярной ночи» дети подвержены эмоциональным расстройствам, которые выражаются в форме повышенной раздражительности, обидчивости, сменяющихся конфликтностью, что связано с изменениями в системе организма («синдром полярного напряжения»).



### Как помочь ребенку в полярную ночь

В такой период важны положительные эмоции, «придумывание» хорошего настроения.

Повышенную агрессивность в период полярной ночи можно снимать:

- ✓ Занимаясь спортом.
- ✓ Посещая театры, музеи, концерты.
- ✓ Играя в коллективные игры.
- ✓ Читая полезную для души и ума литературу.
- ✓ Прослушивая успокаивающую, приятную музыку и добрые по характеру телепередачи.

И ещё советы:

- ✓ Выбирайте оттенки цветов одежды, которые детей не раздражают и вызывают ощущение спокойствия (мягкие, тёплые тона)
- ✓ Сдерживайте свой гнев, не давайте воли нервам.

*Мы надеемся, что эти советы помогут вам оставаться всегда здоровыми и жизнерадостными.*

## Памятка-рекомендация

### «Как помочь ребенку в полярную ночь»

Северянам в период «биологической темноты» следует больше уделять внимания своему здоровью.

- ✓ Следить за режимом дня и отдыха ребёнка.
- ✓ Продолжительность пребывания на свежем воздухе должна составлять 3,5 часа.
- ✓ Питание должно быть сбалансированным и разнообразным.
- ✓ В меню ребенка должны быть обязательно включены продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества. Особенно витамин «С», содержащийся в зелени петрушки и укропа, цитрусовых, красной и чёрной смородине, красном болгарском перце, помидорах, картофеле.
- ✓ В полярную ночь увеличивается потребность в витаминах С и D, минеральных солях, кальции, поэтому ведущее условие жизни в полярную ночь – полноценное питание.
- ✓ Кальций: картофель, хлеб, капуста, шпинат, молоко, сыворотка.
- ✓ Витамин D: печень рыб и животных, сельдь, желток, бобы, горох, греча, молочные продукты.
- ✓ Витамин С: шиповник, облепиха, лимон, чеснок, лук, квашеная капуста, черника, брусника, морковь, клюква, морошка.
- ✓ Помните о том, что полноценный сон позволяет детям снять утомление и восстановиться.
- ✓ Позаботьтесь о сохранении и укреплении зрения детей. Правильное освещение и расстояние от глаз до рабочей поверхности при рисовании или какой-либо другой деятельности профилактики близорукости.
- ✓ Не забудьте и о том, что белый снег и яркое солнце наносят непоправимый вред глазам человека. Защищайте глаза солнцезащитными очками.
- ✓ В период выхода из «полярной ночи» советуем больше времени проводить на свежем воздухе. Катание с детьми на коньках, лыжные прогулки, игры во дворе и другие виды активного отдыха.

***Все эти рекомендации не только укрепят здоровье детей, но и помогут вам стать настоящим другом своему ребёнку.***

## Мы победили полярную ночь



### В период выхода из Полярной ночи советуем:

- ✓ Больше времени проводить на свежем воздухе.
- ✓ Днем постоянно должно быть яркое освещение.
- ✓ Желательно не выключать его даже при переходе из комнаты в комнату.
- ✓ Яркий свет лечит, разгоняет хандру, депрессии.

И еще: одевайтесь ярко – яркие цвета помогут избавиться от зимней депрессии.

На время полярной ночи в дошкольных учреждениях области, и в частности в детском саду «Светлячок», введен щадящий режим: увеличен дневной сон, пребывание на свежем воздухе с проведением подвижных игр, введена система релаксационных упражнений и упражнений «зоркие глазки» по сохранению и укреплению зрения детей, гимнастика после дневного сна «ночь полярная уходит».

***Такие меры помогут поддержать силы, улучшить самочувствие.***

## Полярные загадки

В эти темные полгода С освещением туго. В сумраке живет природа За полярным кругом. (Полярная ночь)	Хоть и ест он только мох В тундре каменистой, Этот зверь собой неплох И рога ветвисты. (Северный олень)
Сев на ледяную глыбу, Я ловлю на завтрак рыбу. Белоснежным я слышу И на Севере живу. (Белый медведь)	Как красивы полюса, Там сверкают небеса! Яркий всполох там и тут, Только это не салют. (Северное сияние)

## Литература для чтения детям

*Книги, которые рекомендуем почитать вместе с детьми  
в длинную полярную ночь*

### «Сказки северного сияния»

Куринная – Берцик Е. «Сказки северного чума»

Ончуков Н.Е. Сборник северных сказок

Наумов Е. «Сказки северного сияния»

Саамские сказки: «Сказка о солнце», «Невеста Солнца», «Братья», «Чахкли», «Гивас-озеро», «Тала-медведь и великий колдун», «Саам-богатырь», «Сказка про лиса», «Семилетний стрелок из лука» и многие другие.

### Стихотворения северных поэтов:

Курьянов Т. «Оленёнок»

Колычев Н. «Север, Север...»

Уляшева Н. «Полярная ночь»

Бажанов А. «Первое солнце»

