

ЖУРАВЛЁНОК



*Газета для родителей и воспитанников
МДОУ «Детский сад № 212»*

январь 2019г.

Выпуск №1

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

Грипп - острое респираторное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем. Отличается от других подобных ему заболеваний более тяжелым течением и тяжелыми осложнениями. Грипп у детей протекает более остро, т.к. в организме взрослых, не раз уже переболевших, сохраняются специальные защитные антитела.

Внимание! Симптомы гриппа!

Ребенок становится вялым, отказывается от еды, его постоянно клонит в сон. Нарастают другие симптомы — головная боль, озноб, боль в мышцах и суставах. Температура тела у ребенка повышается до 38,5 С и, как правило, держится несколько дней. К этим признакам присоединяются насморк, сухой, «лающий» кашель, боль в горле.



Секреты здоровья

Укрепить здоровье детей – общая задача родителей и педагогов. Каждый взрослый знает, что справиться с болезнью проще тому ребенку, который физически подготовлен к этому. Есть целый ряд оздоровительных средств, помогающих в профилактике простудных заболеваний и гриппа в том числе.

Закаляйтесь играя

Основное правило здоровья – закаляйтесь играя.

Зарядка – это то, с чего начинается день каждого человека, который заботится о своем здоровье. Не стесняйтесь включать веселую, задорную музыку, под которую можно и пофантазировать, например, превратиться в разных животных или отправиться на сказочную планету.

Выполняйте с ребенком простые упражнения: походите по комнате как «цапли», «потянитесь к солнышку», покатайтесь на «лошадке». Затем выполните несколько упражнений на коврике для сохранения осанки.

Оздоровить ребенка можно и с помощью дыхательной гимнастики. Многие даже не догадываются, что, весело играя, можно научиться правильно дышать, укрепить свой иммунитет. Например, надувайте вместе с вашим ребенком воздушные шарики, пускайте мыльные пузыри, играйте в ванной в «морские гонки» с корабликами.

Не менее полезны и упражнения на укрепление мышц стопы, ведь на ней расположено множество биологически активных точек. Выполняя массаж, мы решаем сразу несколько оздоровительных задач: укрепляем свой организм и проводим профилактику плоскостопия.

Используйте такие игровые упражнения: «рисуем кистью», «поймай рыбку» (в таз с водой положите разные мелкие предметы), «подними платочек»- все упражнения выполняются с помощью пальцев ног. Полезны массажные упражнения: ходьба и бег по дорожкам, наполненным галькой, керамзитом.

Безопасность превыше всего

Замерзнуть можно в любое время года: и летом, и осенью, и весной, и зимой! Например, попасть под летний ливень, промокнуть насквозь и продрогнуть; промерзнуть на осеннем ветру; обмануться, глядя на весеннее солнышко. Ну, а зимой замерзнуть проще простого. Достаточно немного постоять на остановке в ожидании автобуса.

1. Одевайте своих детей соответственно погодным условиям.

2. Научите их:

- ◆ двигаться, чтобы не замерзнуть;
- ◆ не дрожать (чем сильнее дрожишь, тем больше замерзаешь);
- ◆ расслабляться (чтобы стало теплее, нужно постараться расслабить все тело, унять дрожь и выровнять дыхание);
- ◆ дышать носом;
- ◆ растирать ладони одну о другую;
- ◆ делать энергичные махи руками (нужно максимально расслабить руки и напрячь пальцы);
- ◆ танцевать, как эскимосы (нужно вытянуть руки вдоль тела, растопырить пальцы и делать плечами резкие и частые движения вверх-вниз);
- ◆ греть руки под мышками, шевелить пальцами ног;
- ◆ приседать, бегать на месте;
- ◆ растирать нос, щеки и уши сухими ладонями.

Потеря чувствительности – один из первых признаков обморожения!

Обморожение – это очень серьезно, опасно и больно. Чтобы этого не случилось, нужно помнить, что обморозиться можно не только на сильном морозе, но и в не самые сильные холода при высокой влажности воздуха. Когда человек замерзает, все тепло начинает «стекается» к центру тела, потому что в этой области находятся жизненно важные органы (сердце, легкие, желудок, печень), которые организм защищает и обогревает в первую очередь. Именно поэтому обморозить можно только: щеки, уши, кончик носа, пальцы на руках и ногах, ступни, кисти рук.

Не растирайте кожу снегом, им можно поцарапаться!



Игралочка

Дошкольный период жизни — важнейший этап в формировании здоровья ребенка, обеспечивающий единство физического, духовного, психического и интеллектуального развития.

Зачастую у нас не хватает времени позаниматься со своим ребенком. А ведь игры и упражнения для детей с участием родителей, например зимние, помогут решить проблемы эмоциональных отношений между вами и вашим ребенком, подарить радость от совместной деятельности.

Прогулка — это источник новых впечатлений и радостных эмоций. Если продумать игры на прогулке с малышом заранее, то после нее он будет чувствовать себя бодрым и веселым, узнает много нового, а мама разделит радость игры со своим ребенком.

Хорошо, если ребенок зимой находится и играет на свежем воздухе до четырех-пяти часов в день. Нужно постепенно приучать малыша выходить на улицу в любую погоду, даже при температуре воздуха -10 градусов Цельсия. Однако продолжительность прогулки в таком случае сокращается до 40–60 минут. Все зависит от самочувствия ребенка, степени его закаленности, подвижности, от того, как он переносит мороз, ветер, влажность воздуха.

Игра «Ледяные дорожки»

Эта детская зимняя игра с участием родителей поможет ребенку научиться удерживать равновесие на льду. Ребенок идет по ледяной дорожке, передвигая ноги по льду, стараясь не упасть.

Игра «Следопыт»

Родитель идет по чистому снегу, стараясь сделать шаги как можно меньше. Затем по этим следам отправляется ребенок. Его задача — попасть след в след.

Игра «Барьеры»

Мама лопатой собирает снег и превращает его в барьеры различной величины. Малыши быстро перебираются через все барьеры, не задев их.