

ЗЕЛЕНЫЙ ОГОНЕК ЗДОРОВЬЯ

МБДОУ «Детский сад № 39 "Журавлик»

Декабрь, 2019 год

В маминых руках таится

волшебная сила

Тепло и нежность родных рук. Полезно для детей, которые напряжены, боязливы, пережили огорчения, страх.

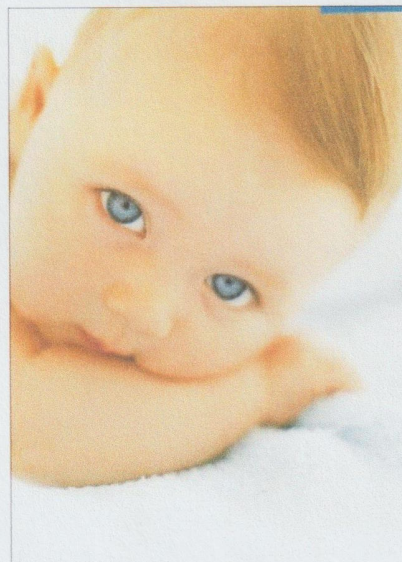
Кончиками пальцев делайте круговые движения за ушами ребенка, затем медленно пройдитесь по всей голове, прощупывая каждую неровность, каждую ямочку, можно захватывать между пальцами отдельные прядки волос и мягко разглаживать их, как будто вы медленно распутываете нить. Равно-

мерные мягкие круговые движения и нежное пощипывание оказывают на ребенка расслабляющее действие.

Страхи, боли - все пройдет. Полезно для детей, которые имеют проблемы с засыпанием, страдают от ночных кошмаров.

Работайте всегда двумя руками, положив их на голову, ступни, спину, живот. Действуйте мягко, спокойно и крепко, но без нажима. Руки излучают тепло и спокой-

ствие, обволакивающие тело ребенка, внушающие чувство защищенности.



Радость - прививка здоровья!

Когда вам беды застыт свет
И никуда от них не деться,
Взгляните, как смеются дети,
И улыбнитесь им в ответ.

И если вас в другие сети
Затянет и закрутит зло,
Взгляните, как смеются дети,
И станет на сердце светло.



Родительские заблуждения о морозной погоде



Чтобы не
стать
«Мимозой»,
нужно
правильно
одеваться

1. Многие считают, что ребенка надо одевать теплее. Дети, которых кутают, увы, чаще болеют. Особенно опасно слишком тепло одевать детей, уже умеющих ходить. Движения сами по себе согревают организм, и помощь «ста одежек» излишня. В организме нарушается теплообмен, и в результате он перегревается. Тогда достаточно даже легкого сквозняка, чтобы простыть.

2. Многие считают: чтобы удерживать тепло, одежда должна плотно прилегать к телу. Парадоксально, но самое надежное средство от холода - воздух. Оказывается, чтобы лучше защищаться от низкой температуры, надо создать вокруг тела воздушную прослойку. Для этого пойдет теплая, но достаточно просторная одежда. Что надеть под куртку или пальто? Сначала майку или футболку из хлопка, ко-

торый хорошо впитывает пот, потом пуловер или шерстяной свитер, свободный, но плотно прилегающий на шее и запястьях. На ноги - шерстяные носки и теплые ботинки на меху или сапожки, но не тесные, а такие, чтобы большой палец ноги мог легко двигаться внутри.



3. Многие считают: если малышу холодно, он обязательно даст об этом знать. Ребенок до 2-3 лет еще не может сказать «Мне холодно», не умеет стучать зубами и дрожать. Жировая прослойка под кожей у него еще очень мала, и система терморегуляции сформировалась не до конца. Единственной реакцией сильно замер-

шего малыша станут бледность и непреодолимое желание спать. Имейте в виду: момент, когда тело ребенка расслабляется, сигнал опасности! Не радуется и «умилительная» зимняя картинка - спящий в санках ребенок. Ведь он не движется - он отдан в неласковые руки мороза.

4. Многие считают - беда, если у ребенка замерзнут уши. В сильный мороз, боясь отита, мамы и бабушки целый арсенал, состоящий из платочков, шапочек. Однако если у ребенка воспаление ушей, это вовсе не значит, что переохладилась именно они. Позаботьтесь лучше поплотнее закрыть шею и затылок ребенка - именно здесь происходит наибольшая потеря тепла. А уши надо закалять с самого рождения - не надевать слишком плотно прилегающие многочисленные платочки и шапоч-

Полезные отвары

Когда малыш хворает, так не хочется давать ему лекарства. Что ж, попробуем начать с отваров лекарственных трав. Может, удастся в этот раз обойтись без таблеток?

- если ваш кроха постоянно приносит из детского сада простуды, поите его отваром из корня солодки (1 столовую ложку на 200 мл кипятка).

- при анемии готовьте чай из шиповника, шалфея и подорожника.

- если у ребенка

появился сухой кашель или сел голос, приготовьте ему настой ромашки, липы, шалфея или душицы. Эти травы можно использовать и для ингаляций. Если одновременно с перечисленными симптомами у ребенка есть насморк, то добавьте к одному из отваров капельку соснового или пихтового масла. При такой ингаляции пар надо вдыхать поочередно через нос и рот.

- проявление бронхита станут меньше, если вы

начнете поить ребенка настоем мать-и-мачехи (1 десертная ложка на стакан кипятка) или отваром листьев подорожника (1 столовая ложка на стакан кипятка).

- большим запасом витаминов обладают настои шиповника и брусники. Смешайте эти ягоды, взяв по горсти каждого вида, 1 столовую ложку смеси залейте стаканом горячей воды, прокипятите на медленном огне 10 минут и дайте настояться в течение 3-4 часов.



Если малыш заболел, родителям не стоит впадать в панику. Но ни в коем случае нельзя оставлять ситуацию без контроля, а ребенка – без помощи.

Движение - это жизнь

Ребенка дошкольного возраста можно научить многому, однако большие тренировочные нагрузки неокрепшему детскому организму чаще всего не под силу. Возможные виды спортивных занятий лучше все-

го осваивать в домашних условиях. Гуляя с ребенком, дайте ему возможность свободно бегать и прыгать. Прогулки сочетайте с занятиями сезонными видами спорта. Всем детям доступна ходьба на лыжах. Катание на

санках - самое веселое развлечение, доступный вид физкультуры. Поднимаясь с санками на горку, ребенок совершает значительную мышечную работу, само катание создает высокий эмоциональный настрой.



Загадка:
Её мы делаем по утрам,
Она бодрость дарит нам.

МБДОУ «ДЕТСКИЙ
САД № 39


Организация

Адрес: г. В. Салда
ул. Воронова, 26
Телефон: 5-49-10

Редактор: Шилова М.В.
инструктор по физической
культуре

Здоровье дороже денег.

Не годиться на еду сердится.

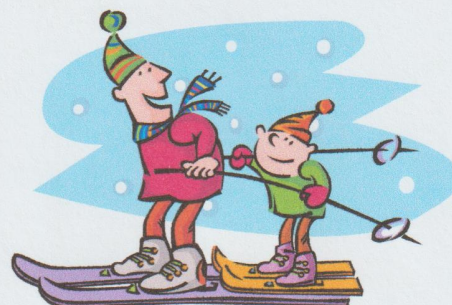
Здоров будешь, всего добудешь.

Болен - лечись, а здоров - берегись.

Сон - лучшее лекарство.

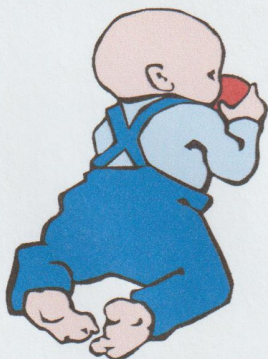
Береги нос в большой мороз.

В здоровом теле - здоровый дух.



Полезная информация

Основные приемы «первой педиатрической помощи» при расстройствах желудка или кишечника похожи на «бабушкины рецепты». Следует различать способы эффективные и сомнительные.



Разрешается!

- Легкий массаж живота.
- Содействие стулу ребенка глицериновые свечи или клизма)
- Регулярное измерение температуры.
- Облегченное питание.
- Противодействующее обезвоживанию организма питье (готовые лекарства или средство домашнего приготовления: 4-6 столовых ложек

сахара, 1/2 чайная ложка соли, 1 литр воды и сок апельсина, лимона, грейпфрута).

Не рекомендуется!

- Заставлять кроху выпить или съесть «хоть что-то».
- Класть на больной животик грелку ил, наоборот, пузырь со льдом.
- Давать малышу свежее молоко.
- Давать слабительное, пытаясь помочь ребенку «освободить» кишечник