

Ежеквартальный журнал  
для любознательных родителей  
воспитанников ГДОУ № 8



№

1

2010

# "Здоровье в наших руках"



*Семья Карасевых  
принимала участие  
в районном  
конкурсе «Папа,  
мама, я –  
спортивная  
семья!»*

**Редакционная коллегия:**

Старший воспитатель **Трущенко С.Ю.**,  
Руководители физического воспитания  
**Тетянчук О.Г., Галкина О.Г.**,  
Врач-педиатр **Романова А.Е.**



# Развиваем мелкую

## моторику

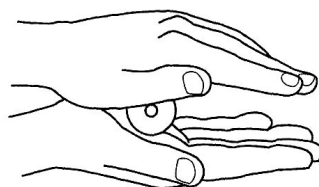
Выполняя пальчиками различные упражнения, ребёнок достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи (так как при этом индуктивно происходит возбуждение в речевых центрах мозга), но и подготавливает ребёнка к рисованию, а в дальнейшем и к письму. Кисти рук приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений.

### **САМОМАССАЖ ЛАДОНЕЙ**

Делается с внешней и внутренней стороны в различных направлениях:

а) катушкой между ладонями в медленном и быстром темпе;

б) катушкой по внешней (внутренней) поверхности ладони, лежащей на столе. Массируются обе ладони поочередно.



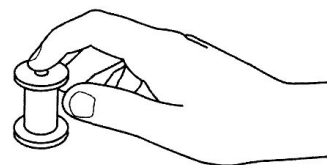
### **ЗАКРОЙ ДЫРОЧКУ**

**Исходное положение:**

Катушка стоит на столе.

**Содержание упражнения:**

Закрывать с силой дырочку на торце катушки подушечками указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинцем по очереди.



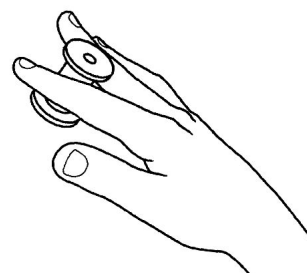
### **ПЕРЕВЕРТЫШИ**

**Исходное положение:**

Катушка стоит на столе. Надо удерживать ее между указательным и средним пальцами одной руки.

**Содержание упражнения:**

Приподнять катушку над столом, повернуть кисть руки ладонью вверх и поставить катушку на стол противоположной стороной







## Информация для родителей



# НАУЧИТЕ РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНОМУ ДЫХАНИЮ.

Обучение правильному дыханию – одна из основных форм физического воспитания детей с ослабленным здоровьем. Нарушение функции дыхания препятствует нормальному насыщению крови кислородом, приводит к нарушению обмена веществ, затрудняет выполнение физических нагрузок. Правильное дыхание необходимо для здоровья так же, как и правильное питание. Поэтому выполнять дыхательные упражнения надо с младенчества.

Они вводятся в комплекс упражнений уже для 1,5 – 2- месячных детей. Когда малыш подрастет, мать может заниматься развитием дыхательного аппарата ребенка в форме игры. Например, дать одуванчик и предложить подуть на него сначала ртом, а потом носом. Обычно дети с удовольствием включаются в игру. К таким упражнениям можно отнести:

- Пускание мыльных пузырей;
- Задувание свечи;
- Нюханье цветка и др.

Во время прогулок за городом и в парке надо привлекать внимание ребенка к чудесному запаху чистого воздуха, просить медленно вдыхать носом, чтобы как следует почувствовать его, а потом медленно и глубоко выдыхать. Чтобы малышу было интересно, попросите его проанализировать ощущения, получаемые от вдыхаемого воздуха (кстати, так он быстрее научится различать запахи).

Нужно приучить ребенка к дыханию через нос. Это самое целесообразное и естественное дыхание. Дыхание должно быть полным, чтобы расширялась грудная клетка, и развивались мышцы живота. Покажите, как втягивать живот и сокращать его мышцы во время дыхания. Для этого положите ребенка на спину и прижмите его живот руками, а потом попросите его втянуть живот, чтобы он стал плоским и впалым.

Помните, что дети запоминают дыхательные упражнения и овладевают навыками произвольного управления дыханием гораздо быстрее взрослых, но если занятия нерегулярны, то они также быстро утрачивают полученные навыки.





## Советы доктора

### Ламятка для родителей, дети которых часто болеют острыми респираторными заболеваниями.

На формирование частой заболеваемости у детей оказывает влияние множество факторов. Среди них токсикозы беременности, возраст матери старше 30 лет, злоупотребление алкоголем родителями, хронические заболевания матери и отца, недоношенность, раннее искусственное вскармливание, плохие жилищные условия.

Одной из причин частой заболеваемости является хроническая патология глотки, аденоиды, хронический аденоидит, гипертрофия небных миндалин, хронический тонзиллит. Патология миндалин часто сочетается с заболеваниями среднего уха. Эта группа детей нуждается в проведении обязательной санации очагов хронической инфекции в носоглотке. Поэтому родители должны показывать ребенка 2 раза в год ЛОР-врачу и стоматологу. Нередко очаги хронической инфекции имеются и у родителей часто болеющих детей. В этом случае оздоровление ребенка невозможно без санации очагов инфекции у родителей.

Частые респираторные инфекции создают условия для формирования хронических заболеваний дыхательных путей – гайморита, аденоидита, тонзиллита, бронхита, воспаления легких. На их фоне возникают расстройства нервной системы, аллергические реакции, ревматизм.

Часто болеющие дети нуждаются в постоянном наблюдении врача, проведении круглогодичных оздоровительных мероприятий и большом внимании со стороны родителей. Особенно важно для таких детей четкое выполнение режима дня, соблюдение воздушного и температурного режимов в помещении, где находится ребенок. Так, температура воздуха в помещении для ребенка до 3-х лет должна быть 21–23°C, для детей 4-х лет – 20–22°C, старше 5 лет – 19–21°C. При этих температурах дети должны находиться в двухслойной одежде. Необходимо регулярное проветривание и запрещение курения в присутствии ребенка.

Большое внимание следует обратить на питание, так как у ЧБД возможны нарушения минерального и белкового обмена. В рацион питания необходимо включать: картофель, горох, фасоль, курагу, любые орехи, минеральные воды, желательны в теплом виде, компоты, кисели. В меню должны входить продукты с большим количеством белка – отварное мясо, творог, сыр.

Закаливание является универсальным средством оздоровления организма. Часто болеющим детям закаливание начинают с воздушных ванн. Затем переходят к водным процедурам. Хороший закаливающий эффект дает использование контрастных ножных ванн.

Закаливающее действие оказывает полоскание горла соленой и минеральной водой, не содержащей газа. Начальная температура воды 38°C. Каждые 4 дня ее снижают на 1°, доводя до 20°C. Для этой же цели можно использовать настои лекарственных трав – ромашки, шалфея, подорожника, зверобоя, календулы курсами по 2 недели, 4–5 раз в течение года.

Обязательным в комплексе восстановительного лечения является применение витаминов и препаратов адаптогенного действия – экстракта элеутерококка, китайского лимонника, жень-шеня, аралии, дозировку которых определяет врач.

Лучшей формой применения витаминов являются витаминные травяные чаи: из шиповника и рябины или шиповника и черной смородины в соотношении 1:1.

В период повышенной заболеваемости гриппом и другими респираторными инфекциями часто болеющие дети нуждаются в дополнительной защите. По назначению врача могут применяться: оксолиновая мазь, экстракт элеутерококка, аскорбиновая кислота, интерферон, гомеопатический антигриппин. Обязательным является полоскание горла отварами трав с дезинфицирующими свойствами – календулы, шалфея, ромашки.

Особое внимание должно уделяться восстановительному лечению ребенка после перенесенного простудного заболевания. Период реконвалесценции длится от 3 до 4 недель. В этот период необходимо увеличить продолжительность дневного сна, не допускать переутомления ребенка, стараться, чтобы ребенок больше бывал на свежем воздухе. При проведении закаливающих процедур вернуться к исходным температурам и начать их проведение заново, как в первый раз.

Только совместные усилия родителей, медицинских работников и педагогов помогут укрепить здоровье ребенка.