

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

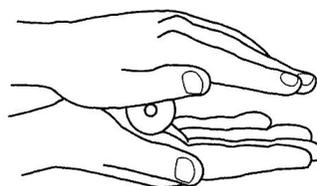
Выполняя пальчиками различные упражнения, ребёнок достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи (так как при этом индуктивно происходит возбуждение в речевых центрах мозга), но и подготавливает ребёнка к рисованию, а в дальнейшем и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



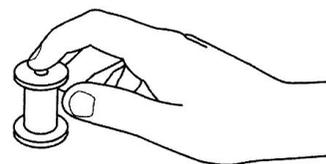
ЗАКРОЙ ДЫРОЧКУ

Исходное положение:

Катушка стоит на столе.

Содержание упражнения:

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



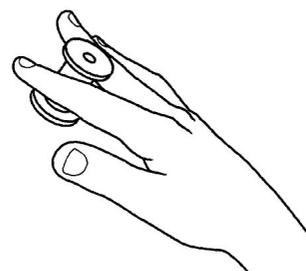
ПЕРЕВЕРТЫШИ

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.