

# ЗДОРОВЬЕ

## Веселые советы



Наш девиз:  
спорт, здоровье,  
радость, смех –  
принесет во всем  
успех!

**“Если хочешь  
быть здоров”.**

Слова В.Лебедева-Кумача  
музыка В. Соловьёва-Седого.

*Закаляйся, если хочешь  
быть здоров,  
Постарайся позабыть про  
докторов,  
Водой холодной обтирайся,  
Если хочешь быть здоров!  
Всех полезней солнце,  
воздух и вода,  
От болезней помогают  
нам всегда  
От всех болезней всех  
полезней  
Солнце, воздух и вода!*

*Мы внучка избаловали,  
Вырос нежным, как цветок.  
Если б с детства закаляли,  
Стал бы крепким мой  
дружок **Бабушка***

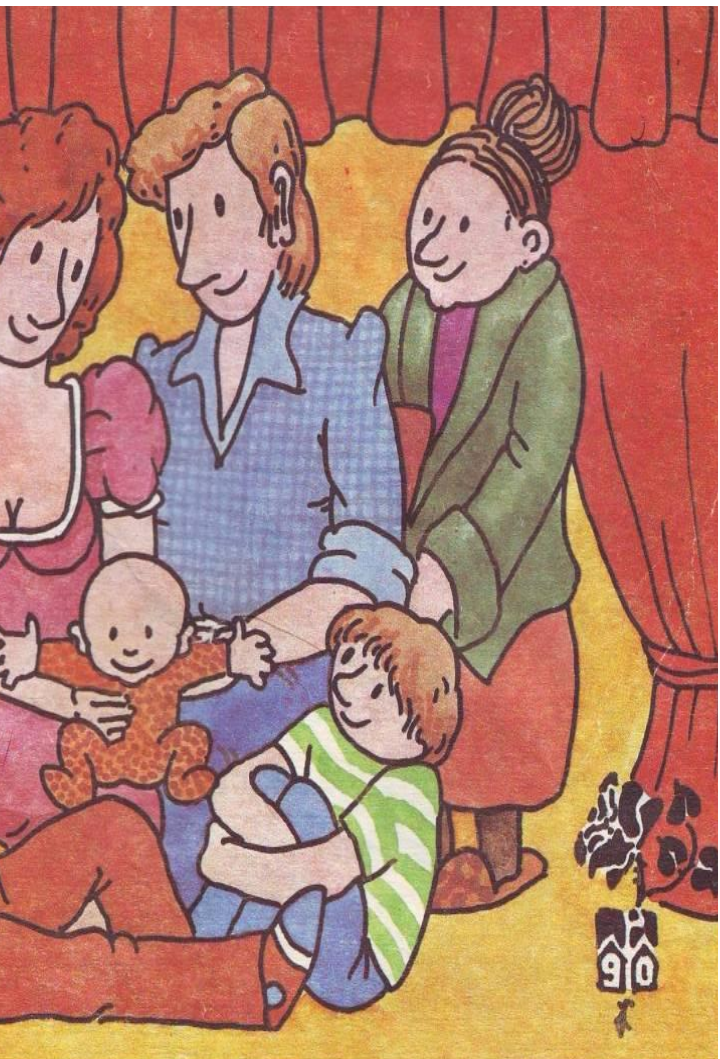
*Очень важно для учёбы  
Зренье острое иметь.  
Детей учите  
упражнениям,  
Чтоб глаза свои  
беречь. **Сестра***

*Торты, пряники, конфеты  
Детским так вредят зубам!  
Лучше овощи и фрукты –  
Вот здоровая еда!  
**Тётя***



# И СЕМЬЯ

## Наших родителей



*Приучайте день встречать  
С утренней зарядки.  
Чтоб с осанкою прямой  
Было всё в порядке!*

**Отец**

**Уважаемые родители!  
Надеемся на сотрудничество  
с Вами в профилактике и  
распространении  
здорового образа жизни**

*После занятий приучайте  
Отдыхать своих ребят.  
Прогулка успокоит нервы,  
Добавит бодрости заряд.*

**Мама**

*Я прожил на свете долго,  
Старым стал, здоровья нет.  
Но познал я в жизни много,  
Разрешите дать совет.  
Не растите лежебоку -  
По режиму пусть встаёт,  
По режиму спать ложится-  
И не будет вам хлопот!*

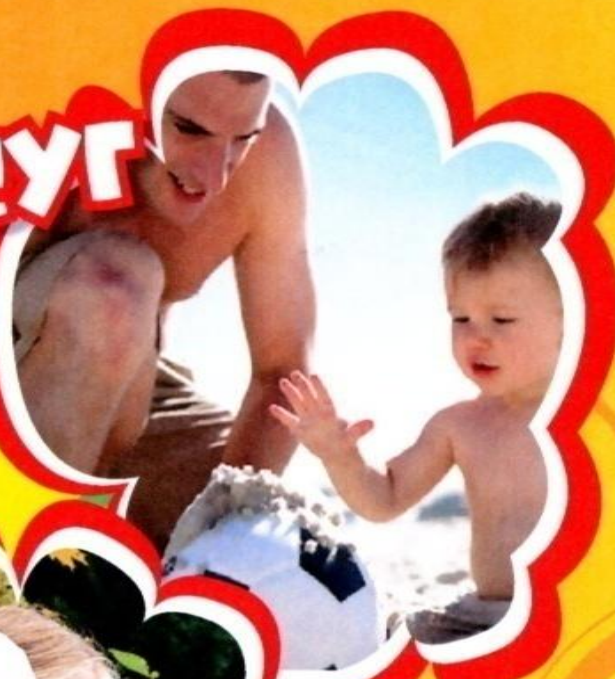
**Дед**

### **Обещание!**

*Обещаем не лениться,  
Зубы чистить,  
фрукты есть.  
Только, милые родные,  
У нас одно условие есть.  
И вот оно какое?  
Скучно будет нам  
одним  
Укреплять здоровье.  
Давайте вместе  
начинать-  
Вот наше условие!*

**Дети**

# Досуг



## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ РЕБЕНОК ВЫРОС ОБЩИТЕЛЬНЫМ, ПОВЗРОСЛЕВШИМ, ЭМОЦИОНАЛЬНО, ПСИХИЧЕСКИ И ФИЗИЧЕСКИ ЗДОРОВЫМ МЫ ХОТИМ ПРЕДЛОЖИТЬ ВАМ РЯД РЕКОМЕНДАЦИЙ:**

- ✓ Готовить ребенка к жизни нужно уже сегодня, это значит, прежде всего, развивать у него потребность в творчестве, в совершенствовании и реализации в общественных и полезных делах всех своих дарований.
- ✓ Постарайтесь создать в семье спокойную, дружескую атмосферу. Дети очень восприимчивы к убеждениям, к поведению родителей, к укладу жизни семьи.
- ✓ Установите четкие требования к ребенку и будьте последовательны в их предъявлении. Будьте терпеливы и не меняйте своих позиций и своего мнения, не идите на поводу у своего ребенка.
- ✓ Следите за состоянием здоровья своего ребенка и своего здоровья, формируйте активную позицию по сохранению и восстановлению здоровья.
- ✓ Формируйте у ребенка навыки самообслуживания и личной гигиены, на своем личном примере, ведь очень велика роль постоянного примера окружающих их взрослых людей.
- ✓ Поощряйте игры с другими детьми, расширяйте круг общения с взрослыми. Культивируйте у них ценностное отношение к своим и к чужим психическим и физическим возможностям, формируйте осознание их значимости и уникальности.
- ✓ Когда ребенок с Вами разговаривает, слушайте его внимательно, не прерывайте его речь, не прерывайте его, дайте ребенку самостоятельно сформулировать свою мысль. И лишь только потом Вы можете поправить его речь и указать на ошибки. Говорите с ребенком короткими фразами, медленно в разговоре называйте как можно больше предметов. Давайте простые и понятные объяснения.
- ✓ Если Вы увидите, что ребенок что-то делает, начните «параллельный разговор» (комментируйте его действия). Спрашивайте у ребенка: «Что ты делаешь?» Присоединитесь к нему, позанимайтесь с ним вместе, поиграйте, постройте или вместе посмотрите телепередачу, а потом обсудите это с ним. Каждый день читайте ребенку. Заботьтесь о том, чтобы у него были новые впечатления.
- ✓ Занимайтесь с ребенком совместной творческой деятельностью: играйте, лепите, рисуйте... Развивайте у детей физические и творческие способности, помогайте им реализовать их творческий потенциал. Так как близкое эмоциональное общение детей и взрослых, естественно возникающая, в их совместной деятельности благотворно влияет на общее развитие ребенка.
- ✓ Поощряйте любознательность. Надо оберегать в ребенке любознательность и мечтателя, чтобы он вырос активным творцом научной, производственной, культурной и общественной жизни, творцом своей жизни.
- ✓ Правильное и всестороннее воспитание детей заложит основы здоровья и гармоничного развития ребенка и состоит оно из трех составляющих: ответственность взрослых, их личный пример во всем и умение понимать и уважать детей со всеми их потребностями и особенностями.

# МУДРЫЕ МЫСЛИ О ЗДОРОВЬЕ

Здоровье дороже богатства.  
Береги платье снову, а здоровье смолоду.  
Здоровому все здорово.  
Деньги – медь, одежда – тлен, а здоровье – всего дороже  
Больному и золотая кровать не поможет.  
Ешь вполсыта, не пей до полупьяна, проживешь век до полна.  
После обеда полежи, а после ужина походи.  
Человек ест то, что он ест.  
(Народная мудрость)

Без здоровья невозможно и счастье. (В.Г.Белинский)

Единая красота, которую я знаю, – это здоровье. (Генрих Гейне)

Разве здоровье это не чудо?.. (А.П.Чехов)

Здоровый нищий счастливее больного короля. (Артур Шопенгауэр)

Цена здоровья ощущается после болезни. (Д.И.Фонвизин)

Здоровье – мудрых гоним... (П.Ж.Беранже)

Достаточное количество пищи – тебя держит.  
Излишек же придется носить твоим ногам. (Саади)

Здоровье не все, но без здоровья – ничто. (Сократ)

Жизнерадостность – это не только признак здоровья,  
но еще и самое действенное средство, избавляющее от болезней.  
(Самюэль Смайлс)

Здоровье – это бесценный дар природы оно дается, к сожалению,  
не вечно его необходимо беречь... (И.П.Павлов)

Здоровье – это полное физическое, психическое социальное благополучие,  
а не только отсутствие болезней или физических дефектов...  
(Всемирная Организация Здравоохранения)



# ЗДОРОВЬЕ

# РАДОСТЬ

# ЗДОРОВЬЕ

## Симптомы гриппа

У детей грипп начинается внезапно и остро. Резко повышается температура. Чаще всего повышение достигает 38-39 градусов. Наиболее высокая температура тела наблюдается в первые дни болезни. Лихорадочный период,

т. е. период повышения температуры тела в среднем продолжается 4 – 5 дней. После этого температура нормализуется, но в некоторых случаях могут наблюдаться повторные температурные волны. ребенок становится вялым, капризным, жалуется на головную боль, мышечные боли, слабость, озноб. Начинается кашель, может быть отечность носоглотки, затрудненное дыхание, «забитость» носа, иногда - боли в животе, редко - рвота. Это обуславливает основные симптомы – насморк! У ребёнка также возникает головная боль, боли при движении глазных яблок, головокружение, тошнота, иногда рвота и т. д. Во многом эти симптомы обусловлены именно влиянием токсинов вируса гриппа на организм. Насморк в первые дни болезни может быть невыраженным или его может не быть. Кашель часто сопровождает это заболевание, но также не является обязательным его спутником. У некоторых детей возможно появление болевых ощущений в области живота, что иногда требует дополнительной консультации хирурга для исключения аппендицита. Если Ребёнок страдает экссудативным диатезом родителям стоит удвоить внимание к своему малышу т. к. у таких детей на фоне гриппа увеличивается риск развития астматического синдрома.

Наш девиз: **спорт, здоровье, радость, смех – принесет во всем успех!**

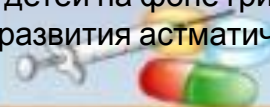


**Здоровому все здорово!  
Здоровью цены нет!**



## Что такое грипп?

Грипп является тем инфекционным заболеванием, которое в короткие сроки может превращаться в настоящую эпидемию, одновременно поражая население многих стран. Такая быстрота распространения гриппозной инфекции обеспечивается лёгкостью заражения.



# И СЕМЬЯ

## Общие принципы лечения гриппа и ОРВИ.

Больной должен быть изолирован сроком на 7 дней, в домашних условиях – в отдельной комнате.

1. Самолечение при гриппе недопустимо, поэтому необходимо сразу вызвать врача. Лекарственные препараты назначает врач в зависимости от состояния организма и от признаков и тяжести заболевания.

2. Режим больного должен соответствовать его состоянию - постельный в тяжелых случаях, полупостельный при улучшении состояния и обычный - дня после падения температуры. Температура в комнате должна быть 20-21 С, а во время сна - ниже; частое проветривание облегчает дыхание, уменьшает насморк.

3. Не спешите снижать температуру, если она не превышает 38°C - это своеобразная защитная реакция организма

4. Питание не требует особой коррекции. Если ребенок не ест, не надо настаивать - при улучшении состояния аппетит восстановится.

5. Питьевой режим имеет немаловажное значение. Больной теряет много жидкости с потом, при дыхании, поэтому он должен много. Растворы для приема внутрь, продающиеся в аптеках, лучше давать пополам с чаем и кипяченой водой.

6. Повторный вызов врача необходим при сохранении температуры выше 38°C в течение двух-трех дней после начала лечения, усиление беспокойства или чрезмерной сонливости, появление рвоты и нарушения сознания, появление признаков стеноза гортани или пневмонии.

8. Предметы обихода, посуду, а также полы протирать дезинфицирующими средствами,



**Уважаемые родители!**  
**Надеемся на сотрудничество с Вами в профилактике и нераспространении гриппа в детском саду.**

## Как повысить иммунитет

100г изюма, 100г кураги, 100г грецких орехов, лис Все процедуры необходимо проделывать с утра до 11.00 в течении 7-10 дней каждый месяца (в один раз в месяц по одной процедуре): Настойка элеутерококка (1 капля на 1 год жизни), Сок моркови (50,0г) , Сок свёклы (50,0г) , «Флорента» - 1 ч.л. на ¼ стакана воды, курс 10 дней), «Аевит» (витамины), Рыбий жир, Оротат калия (курс лечения 10 дней) , 100г – дрожжи, 1 ст.л. – сах. песка, 1 ч.л. – какао растопить, добавить 100г тёртого ореха (Применять по 1 десертной ложке в день), столетника перемолоть, добавить 100г мёда и сок 1 лимона (Принимать по 1 столовой ложке в день)



## Памятка для родителей Как защитить ребёнка от гриппа

### Первая степень защиты от гриппа:

Укрепляем иммунитет. Следите за режимом питания – целенаправленно кормите ребёнка свежими овощами и фруктами (особенно важны молодой чеснок, лук, репа, тыква). Каждый день на ночь давайте выпить

тёплого молока с мёдом.

Вторая степень защиты от гриппа: Правильно одеваем ребёнка. Не допускайте, чтобы у ребёнка мёрзли или промокали ноги. Следите, чтобы в холодную погоду была закрыта шея.

Третья степень защиты от гриппа: Бережём от воздушно – капельной инфекции. При поездке в транспорте во время эпидемии гриппа, обязательно надевайте на него защитную повязку или закрывайте нос и рот шарфом. На время эпидемии гриппа лучше забрать ребёнка из детского сада или школы.

Четвёртая степень защиты от гриппа: Полезные вещества. Аскорбиновая кислота – около 30 мг в сутки. Интерферон закапывать в нос 2 раза в день. Фрукты и ягоды, содержащие витамин С : смородина, лимон, грейпфрут и другие.

Пятая защита от гриппа: Прививка. Посетите врача, чтобы подобрать для ребёнка вакцину против гриппа.

• Соблюдайте меры предосторожности во время вакцинации, особенно, если организм ребёнка ослаблен.

**Берегите себя и своих близких!**



**В здоровом теле – здоровый дух!  
Здоровым будешь- все добудешь!**



### **Запомните!**

- 1. Выполняя перечисленные мероприятия можно предотвратить заболевание или ослабить его течение, уменьшить число осложнений**
  - 2. Самолечение и пренебрежительное отношение к консультации врача – непростительная ошибка для родителей**
  - 3. Если Вы заметили первые признаки заболевания ребёнка, не приводите его в детский сад, вызывайте врача на дом**
- Помните — Ваше здоровье в Ваших руках!**

У меня температура,  
Я чихаю и охрип.  
Доктор выписал микстуру  
И сказал, что это гриб.  
Голова набита ватой,  
Что-то хлюпает в носу:  
– Мне во мне грибов не надо,  
Пусть растут себе в лесу.  
Пусть болеет пень сопливый,  
Солнце в небе пусть печёт.  
Пусть течёт из тучи ливень,  
А из носа не течёт.  
– Под пуховым одеялом  
Скоро будешь ты здоров –  
Засмеялся врач устало  
– Нет в лесу таких грибов.  
М. Придворов



**Здоровье дороже богатства!  
Здоровье не купишь!  
Здоровье – всему голова!**

Воспитатель- Тришина Ю.Ю.