



Новости из "Золотого ключика"

ЕЖЕКВАРТАЛЬНАЯ РЕКЛАМНО-ИНФОРМАЦИОННАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Здоровые дети в здоровой семье

Закаливание-первый шаг на пути к здоровью

Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания.

При закаливании детей следует придерживаться таких основных принципов:

- ◆ Проводить закаливающие процедуры систематически;
- ◆ Увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно;
- ◆ Учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры;
- ◆ Начинать закаливание в любом возрасте;
- ◆ Никогда не выполнять процедуры, если малыш замерз;
- ◆ Избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревание на солнце;
- ◆ Правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов;
- ◆ Закаливаться всей семьей;
- ◆ Закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем;
- ◆ В помещении, где находится ребенок, никогда не курить.

Игра «Да» - «Нет»

- Зарядка по утрам нужна? (Да)
Раз в неделю делается она? (Нет)
Мяч, скакалку мы берем? (Да)
И в кладовку их несем? (Нет)
В доме есть у вас кровать? (Да)
Лежа правильно читать? (Нет)
Хочется красивым быть? (Да)
Лишний вес в себе носить? (Нет)
Хорошо все отвечали? (Да)
Очень сильно вы устали? (Нет)



Формула здоровья, по мнению учёных.

20% здоровья заложено в нас генетически, наследственность
20% зависит от окружающей среды,
10% от развития медицины
50% здоровье зависит от нас самих от нашего образа жизни.

Прогулки - это важно!

Дети должны проводить на свежем воздухе как можно больше времени, чтобы быть здоровыми и крепкими.

В летнее время дети могут находиться более 6 часов в день на улице, а в осеннее и зимнее время дети должны быть на воздухе не менее 4 часов. Лучшее время для прогулок с детьми - между завтраком и обедом (2-2,5 часа) и после дневного сна, до ужина (1,5-2 часа). В сильные морозы длительность прогулок несколько сокращается.

Причиной отмены прогулки для здорового ребенка могут быть исключительные обстоятельства: проливной дождь, большой мороз с сильным ветром.

На опыте работы детских садов установлено, что дети дошкольного возраста, приученные к ежедневным прогулкам, могут гулять и при температуре 20-25 ° мороза, если нет сильного ветра и если они одеты соответственно погоде. На прогулку в холодные зимние дни дети должны выходить в теплом пальто, шапка с наушниками, валенках и теплых варежках или перчатках.

Ответственный за выпуск Киселёва Е.К.

Босохождение – элемент закаливания организма

Один из способов закаливания – прогулки босиком.

Хожение босиком не только закаляет, но и стимулирует нервные окончания, находящиеся на стопе, положительно влияет на работу внутренних органов. По мнению некоторых специалистов, *подошвы ног – это своеобразный распределительный щит с 72 тыс. нервных окончаний, через который можно подключиться к любому органу – головному мозгу, легким и верхним дыхательным путям, печени и почкам, эндокринным железам и другим органам.*

Как и когда

лучше заняться босохождением?

✓Разумеется, зимой в холода начинать приучать ребенка к подобному не стоит, но весной или летом, малыш вполне может бегать босиком по полу дома, а еще лучше – по зеленой травке.

✓Ребенок должен регулярно ходить босиком, настоящий закаливающий эффект наступает лишь после длительных систематических тренировок.

✓Используйте специальные резиновые коврики с шиповым рифлением. Каждое утро начинайте зарядку с ходьбы на таком коврике.

✓Полезно массировать стопы ног с помощью скалки или круглой палки, катая их подошвами по несколько минут в день.

При ходьбе босиком увеличивается интенсивная деятельность почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность.



Красивые и здоровые зубы

Красивая улыбка не только привлекает внимание, помогает в общении, но и говорит о том, что у вас здоровые, крепкие зубы. Когда люди жили в пещерах, у них не было зубных щеток, но они все равно ухаживали за зубами, вытаскивали кусочки мяса маленькими палочками с острыми концами.

Как только у ребенка появились молочные зубы, давайте ему после кормления кипяченую воду, а более старших детей приучайте полоскать рот после еды.

В 3 года подарите ребенку зубную щетку и приучите чистить зубы ежедневно утром и вечером после еды.

Зубы необходимо чистить правильно, тщательно вычищать остатки пищи щеткой из самых труднодоступных уголков.

Зубы нужно чистить не менее 3х минут. Передние зубы чистить по направлению вверх и вниз, затем задние зубы. Зубы всегда нужно чистить круговыми движениями.

Начинайте обращать внимание на состояние зубов у детей в возрасте старше 2-3 лет, когда у них возникает кариес.

Примерно к 10-12 годам молочные зубы у ребенка полностью заменяются на коренные, и заболеваемость кариесом снова возрастает.

Ухаживайте за своими зубами ежедневно, ешьте полезные продукты, посещайте стоматолога раз в полгода и тогда ваши зубки будут крепкими, а улыбка белоснежной.



Здоровые зубы – залог долголетия. Здоровье ротовой полости в целом, подразумевает здоровье всего организма, что напрямую связано с продолжительностью жизни каждого человека. Важно знать – наличие больных зубов в ротовой полости, даже если они не сопровождаются болью, может привести к различным заболеваниям, приводящим к потере, находящихся рядом, даже здоровых зубов, и что самое страшное, может привести к возникновению таких общих заболеваний, как ревматизм и болезни сердца.

Компьютер: «за» и «против»

Современные дети очень много общаются с телевидением, видео и компьютером. Если предыдущее поколение было поколением книг, то современное получает информацию через видео ряд.

Достоинства компьютера:

Компьютер может помочь развитию у детей таких важнейших операций мышления как обобщением и классификация.

✓В процессе занятий на компьютере улучшается память и внимание детей;

✓При игре в компьютерные игры у детей раньше развивается знаковая функция сознания, которая лежит в основе абстрактного мышления (мышления без опоры на внешние предметы);

✓Компьютерные игры имеют большое значение не только для развития интеллекта детей, но и для развития их моторики, для формирования координации зрительной и моторной функций;

✓Детям 3-4 лет не стоит сидеть у компьютера больше 20 минут, а к 6-7 годам это время ежедневной игры можно увеличить до получаса.



Недостатки компьютера:

✓Чрезмерное обращение с компьютером может привести к ухудшению зрения ребенка, а так же отрицательно сказаться на его психическом здоровье. Особенно это опасно для застенчивых детей.

И главное, нельзя уповать только на компьютер. Ребенок- маленький человек, он может формироваться и развиваться, только общаясь с людьми и живя в реальном мире.

Как сформировать правильную осанку?

Осанка - это привычное положение тела человека. Она считается правильной, если человек держит голову прямо и свободно, плечи находятся на одном уровне, слегка опущены назад, корпус выпрямлен, живот подтянут, грудь слегка выступает вперед, колени выпрямлены.

Правильная осанка не бывает врожденной, она начинает формироваться с первых лет жизни.

♦Наиболее ответственный период для формирования осанки от 4 до 10 лет.

♦Приучая вашего ребенка правильно держать свое тело, не забывайте при этом и про вашу осанку.

Для формирования у ребенка правильной осанки родителям необходимо:

•До года регулярно делать младенцу общеукрепляющий массаж.

•Не спешить ребенка усаживать, обкладывая подушками раньше времени.

•Не начинать раньше времени учить ребенка ходить.

•Не гулять часами в складной прогулочной коляске с провисшим дном

•Побуждать ребенка как можно больше ползать, чтобы укреплялись мышцы спины и шеи.

•Приучить малыша спать, ровно расправив ножки, а не свернувшись калачиком.

•Приобрести для сна ровный и жесткий матрас, маленькую и низкую подушку.

•Не разрешать ребенку читать лежа.

Особенно нужно обратить внимание родителям на осанку ребенка во время принятия пищи, работы над домашним заданием, сидя за компьютером.

•Читать и писать ребенок должен за столом, а не сидя в кресле или на диване.

Непосредственная обязанность родителей – следить за тем, чтобы при любой работе за столом у ребенка ноги, спина и руки имели опору.

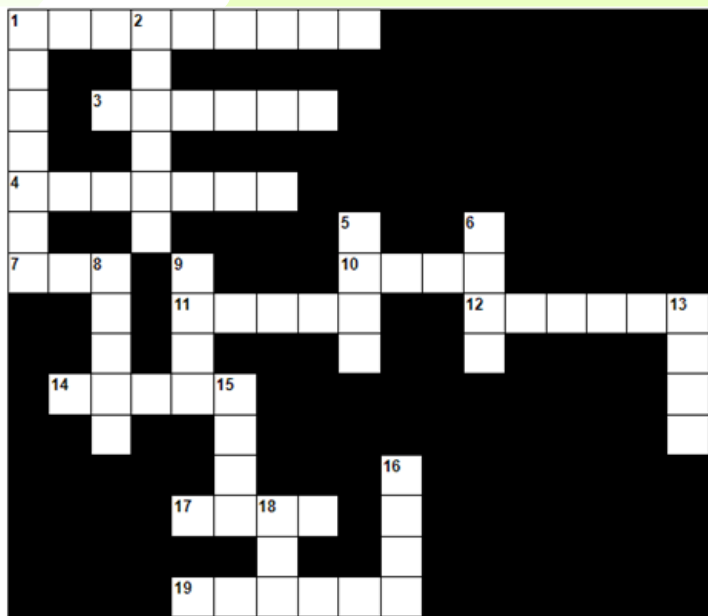
•Спина должна вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб.

•Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки сидящего.

При этом высота стула не должна превышать высоту голени. Если ноги не достают до пола, надо подставить скамейку, чтобы тазобедренные и коленные суставы были согнуты под прямым углом. Лучше всего подходит кресло, регулируемое по высоте, с высокой спинкой и подлокотниками.

Нарушения осанки возникают из-за недостатка движения. Прогулки, занятия туризмом, танцами и плаванием будут очень полезны.





По горизонтали

1. Без какого овоща не сварить борщ?
3. Без него не сделаешь сливочное масло.
4. Без чего не приготовишь салат "Оливье"?
7. Какой овощ добавляют в фарш для котлет?
10. Без чего не приготовить бисквит?
11. Чем "гасят" соду?
12. Что заставляет тесто подниматься?
14. Без него не сварить сгущёнку.
17. Без чего не сделаешь пельмени?
19. Этот боб добавляют в салат "Винегрет".

По вертикали

1. Чем можно заменить муку во время приготовления блинов?
2. Без чего не приготовить сырники?
5. Без чего не сделаешь колбасу?
6. Без чего не сварить компот?
8. Без чего не сделаешь шоколадную глазурь?
9. Без чего не сделаешь сдобное тесто?
13. Что находится внутри драже "Морские камешки"?
15. Без чего не приготовишь уху?
16. Без чего пища не вкусная?

Чтобы не был хилым, вялым,
Не лежал под одеялом,
Не хворал и был в порядке,
Делай каждый день...

(Зарядку)

Болезнь мне некогда друзья,
В футбол, хоккей играю я.
И я собою очень горд,
Что дарит мне здоровье...

(Спорт)

Позабудь ты про компьютер.
Беги на улицу гулять.
Для детей полезно очень
Свежим воздухом...

(Дышать)

Объявили бой бактериям:
Моем руки чисто с...

(Мылом)

Очень горький — но полезный!
Защищает от болезней!
И бактериям он не друг —
Потому что это -

(Лук)

В овощах и фруктах есть.
Детям нужно много есть.
Есть ещё таблетки
Вкусом как конфетки.
Принимают для здоровья
Их холодной порою.
Для Сашули и Полины
Что полезно? -

(Витамины)

Худая девчонка —
Жесткая чёлка,
Днём прохлаждается.
А по утрам да вечерам
Работать принимается:
Голову покроет,
Да стены помоем.

(Зубная щётка)

