

ЗАЧЕМ ЧИСТИТЬ ЗУБЫ?

Чтобы иметь здоровые и крепкие зубы, важно их чистить дважды в день: утром, сразу после завтрака, и вечером, перед сном. Начинать это лучше всего щеткой с не очень жесткой щетиной. Выдави на щетку немного зубной пасты и приступай к чистке передних зубов. После этого начинай чистить жевательную (верхнюю) поверхность зубов, а лишь потом — внутреннюю и внешнюю их стороны. В конце обязательно почисти язык, ведь именно на нем живет много вредных микробов.

! У каждого в семье должна быть своя зубная щетка, которой никто кроме хозяина пользоваться не будет. Менять зубную щетку желательно раз в два месяца.



! Чистить зубы надо не менее двух-трех минут, тогда они наверняка будут крепкими, здоровыми и красивыми.



ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА?

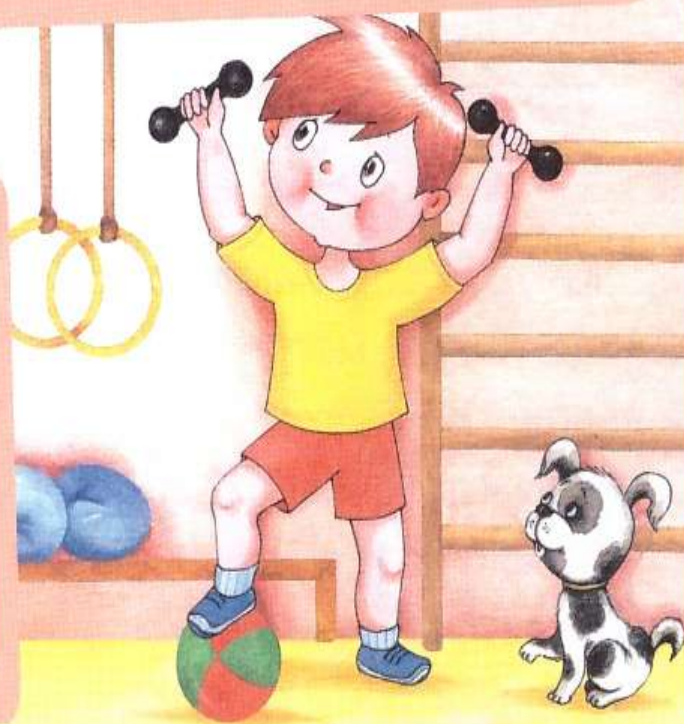
Зарядка очень полезна для твоего здоровья: она помогает проснуться утром, дарит хорошее настроение и бодрость на целый день. Любые занятия спортом укрепляют мышцы, кости и помогают тебе не заболеть зимой.



! Продолжительность зарядки в зависимости от возраста — от 10 до 30 минут.

Утреннюю зарядку лучше всего проводить при открытых форточках, под веселую музыку.

! Можно придать упражнениям сказочную окраску: например, почувствуй себя обезьянкой или косолапым медвежонком.

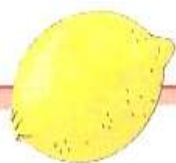


ПОЧЕМУ ЛЮДИ БОЛЕЮТ?

На наш организм то и дело нападают разные опасные существа — бактерии (микробы) и вирусы. Этих злобных монстров можно рассмотреть только под микроскопом — специальным устройством, которое увеличивает изображение. Когда вирусы-чужаки атакуют нас, мы начинаем болеть: кашлять, чихать, повышается температура, болит голова. Организму надо обязательно помочь избавиться от микробов и тем самым сберечь свое здоровье.

Конечно, если ты заболеешь, необходимо будет несколько дней полежать в теплой кровати. При простуде очень хорошо помогает зеленый чай с медом. Если болит горло, выпей горячего молока со сливочным маслом.

! Лимон отлично поможет в борьбе с вирусами.



! На грязных руках много опасных микробов, и поэтому перед едой руки нужно обязательно мыть с мылом.



Так выглядят микробы под микроскопом



ЧТО ТАКОЕ ЛЕКАРСТВО?

Лекарство — это вещество, которое помогает организму справиться с болезнью. Врачи назначают те или иные лекарственные препараты своим пациентам для лечения и предупреждения (профилактики) заболеваний. Одни из них снимают боль, другие — понижают температуру, третьи — уничтожают вредные микроорганизмы.



Хирурги используют очень сильные лекарства, от которых больной засыпает и не чувствует боли во время операции.



ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ПРИВИВКИ?

Прививки необходимы для защиты организма от болезней, которые в прошлом были даже смертельными. Не стоит бояться маленького укола, ведь он не страшнее комариного укуса. Зато прививка поможет тебе избежать многих опасных болезней.

! Прививку делают врачи при помощи шприца.



ЧТО ТАКОЕ АЛЛЕРГИЯ?

Аллергия — это повышенная чувствительность организма к какому-то определенному веществу, которое называют аллергеном. Ее может вызвать цветочная пыльца, тополиный пух, шерсть животных, пыль, мед, молоко, апельсины, лимоны, шоколад и многое другое — всего не перечесать. Аллергия проявляется чаще всего высыпаниями на коже, покраснением щек, рук, насморком, кашлем, слезотечением.



! Шоколад в большом количестве не только вредит твоим зубам, но еще и может вызвать сильную аллергию.



ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ НОГТИ?

Ногти — это особые образования, которые нужны для защиты мягких кончиков наших пальцев. Корни ногтей находятся в луночках, где и происходит рост ногтей. От скрытой луночки до свободного края ноготь вырастает примерно за 120—150 дней.

! Грызть ногти вредно и некрасиво. Под ними скапливается грязь, а вместе с ней — много заразных микробов, которые могут стать причиной болезни.



! Ногти надо стараться держать чистыми и коротко подстриженными. Подстригать их желательно каждые 6—7 дней.

ПОЧЕМУ ЛЬЮТСЯ СЛЁЗЫ?

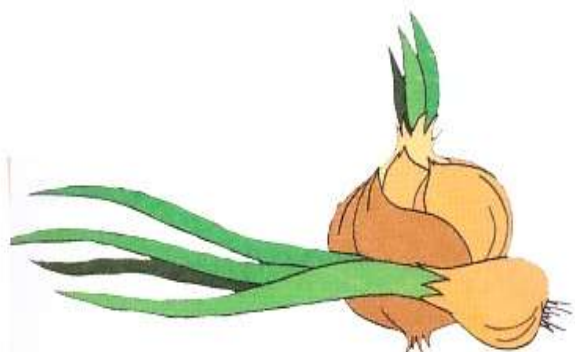
Слезы могут быть проявлением человеческих эмоций. Люди плачут от боли или от горя, а иногда и от радости.

Плач — это единственный способ маленького ребенка сообщить о своих потребностях, обратить на себя внимание.



! Слезы, которые выделяются из глаз, помогают очищать их от пыли и грязи, защищают от едкого дыма, яркого света.

! Заставить плакать, не вызывая никаких грустных эмоций, может обыкновенный лук!



ЧЕМ ВАЖЕН СОН?

Все знают, что сон нужен, как воздух. Человек может дольше продержаться без пищи, чем без сна, во время которого он отдыхает, набирается сил.

После хорошего, продолжительного сна утром ты чувствуешь себя бодро и весело. Всем детям необходимо спать намного больше, чем взрослым, так как сон очень важен еще и для роста.



Иногда, даже во время самых веселых игр, могут закрываться глаза, появляется внезапное ощущение сонливости. Это говорит о том, что организму пора немного отдохнуть. А лучший отдых — это сон.

! Днем можно поспать всего два часа, и человек снова будет веселым и активным.



ПОЧЕМУ МЫ ПОТЕЕМ?

Все люди потеют, и это совершенно нормально. Жидкость вытекает через миллионы крошечных отверстий, которые есть на коже. Мельчайшие капельки очень быстро испаряются и тем самым охлаждают тело, когда ему это необходимо. Таким образом пот спасает нас от перегрева.



! Когда много бегаешь и прыгаешь, становится очень жарко, а кожа увлажняется. Это выделяется пот, который помогает организму остыть и прийти в норму.



Домашний стадион

Консультация для родителей

Интерес ребёнка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями воспитателей и родителей. Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в ДОУ, развитию ловкости, самостоятельности. Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим. По мере формирования движений и расширения интересов ребёнка уголок следует пополнять более сложным инвентарём различного назначения.

БОЛЬШОЙ КУБ (со сторонами 40/ 40см, высота 20-30см) используется ребёнком для влезания, спрыгивания.

БОЛЬШОЙ МЯЧ В СЕТКЕ подвешивается на шнуре в дверном проёме. Малыш отталкивается, хорошо вытянувшись, а затем, подпрыгнув, достаёт до него. Вначале мяч висит на уровне поднятой руки ребёнка, а затем после освоения движений, его следует поднять выше на 5-8см.



НАДУВНОЕ БРЕВНО (длиной 1-1,5м) для переползания, перешагивания. Ребёнок сидит на нём, катает, отталкивает.

ДОСКА (длиной 1,5-2м, шириной 30-20см) для ходьбы, перешагивания и ползания на четвереньках. Для усложнения один конец доски приподнимают на высоту 10-15см.

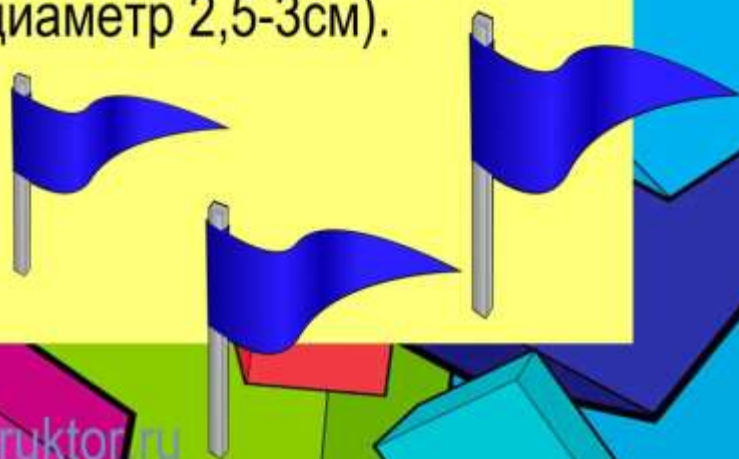
МЕЛКИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПОСОБИЯ:

мячи разных размеров (от маленького теннисного до большого надувного мяча для малышей и набивного мяча массой 1кг для детей постарше) обручи разных диаметров (15-20см, 50-60см) палки разной длины (25-30см, 70-80см, диаметр 2,5см) скакалки мешочки для метания (маленькие 6/9см, масса 150г) для развития правильной осанки, нося их на голове (большие 12/16см, масса 400г).

ЦВЕТНОЙ ШНУР-КОСИЧКА (длиной 60-70см) для выполнения упражнений, а сделав из него круг - для прыжков, пролезания.



ЛЕСЕНКА - СТРЕМЯНКА (ширина пролёта 45см, высота 100-150см, расстояние между перекладинами 12-15см, диаметр 2,5-3см).



ЛЕСЕНКА ДЛЯ ПЕРЕШАГИВАНИЯ

(из двух толстых шнуров и «перекладин» из тесьмы, устанавливаемых чаще или реже).

Располагать уголок следует по возможности ближе к свету, чтобы был приток свежего воздуха.

Упражнения на снарядах, вводимых постепенно, вначале выполняются детьми под руководством или наблюдением взрослых, а после успешного освоения дети могут заниматься самостоятельно.

В совместных занятиях родителей и детей заключен большой воспитательный смысл. Даже самый маленький ребенок стремится посоревноваться с папой, мамой, братом или сестрой. Домашний стадион – это радость общения на почве укрепления здоровья. Главное не заставлять детей подолгу заниматься на снарядах: до появления чувства усталости и не более!

С самого начала у ребёнка не должно быть отрицательных эмоций от чрезмерно высоких или слишком малых нагрузок, неправильной методики занятий, отсутствия их периодичности, поэтому родители должны хорошо подготовиться к тому, чтобы начать заниматься с ним.



НА ПОМОЩЬ ПРИДЁТ ГИМНАСТИКА

На помощь придёт гимнастика – специальные тренировочные упражнения, способствующие воспитанию правильной ходьбы, воспитывающие чувство равновесия, координацию движений, формирующие стопу и укрепляющие мышечный корсет спины. Для воспитания правильной ходьбы и чувства равновесия учите ребёнка ходить с параллельными стопами. Это можно делать на дорожках, скамьях, ступеньках, стесанном бревне, начерченных мелом извилистых дорожках. Великолепно подходит для этого кромка тротуара. Для профилактики плоскостопия можно использовать любую «колючую» поверхность вплоть до резиновых ковриков, о которые мы вытираем ноги, а также любые тренажёры, которые сейчас продают в достаточном количестве и по доступным ценам.



Постарайтесь гордиться тем, что вы физически подготовленная семья; устройте весёлые соревнования; научите вашего ребёнка радоваться, а не уклоняться от работы по хозяйству; сделайте каникулы и отпуска в своей семье деятельными и активными (прогулки пешком и на велосипеде, плавание и пробежки)

ОТЧЕГО МОЖЕТ НАРУШИТЬСЯ ОСАНКА?

Таких причин много, остановимся на основных.

1. Мебель, не соответствующая возрасту, особенно когда ребёнок долгое время проводит в определённой позе. Поэтому либо нужно всегда помнить о соответствии стульев и столов как в группе, так и дома, либо не мешать ребёнку больше времени проводить в свободной позе (лёжа на ковре).
2. Постоянное придерживание ребёнка при ходьбе за одну и ту же руку или «ношение» (перенос) ребёнка на одной руке.
3. Привычка ребёнка стоять с опорой на одну и ту же ногу. В норме правильная ходьба – это такая ходьба, когда масса тела равномерно распределяется на обе ноги (способ проверки: поставьте ребёнка на разные напольные весы так, чтобы одна нога была на одних весах, другая – на других, и посмотрите показания).
4. Неправильная поза во время сна, если ребёнок спит, поджав ноги к животу, калачиком и пр. Неправильная поза при сидении (наклонившись вперёд, закинув руки за спинку стула, положив под себя ногу). Спать нужно на твёрдой постели, на которую ребёнок будет опираться костными выступами, но мышцы при этом не должны быть в состоянии постоянного напряжения, поэтому нужен ещё мягкий матрас и подушка. Лучше всего, если подушка находится между щекой и плечом, она может быть даже достаточно мягкой, но небольшой. Лучшая поза для сна – на спине, с разведёнными в стороны руками, согнутыми в локтевых суставах.
5. Нарушения осанки чаще развиваются у малоподвижных, ослабленных детей с плохо развитой мускулатурой, поэтому необходимы гимнастические упражнения для качественного созревания тех мышц, которые обеспечивают хорошую осанку.

ОСАНКА — это привычная поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении. «Привычное положение тела» — это то положение тела, которое регулируется бессознательно, на уровне системы условных рефлексов.

КАКОЙ ТИП ОСАНКИ СЧИТАЕТСЯ НОРМАЛЬНЫМ

Правильная (нормальная) осанка имеет характерные признаки:

- голова расположена ровно, подбородок приподнят;
- остистые отростки позвонков образуют прямую вертикальную линию;
- стороны тела симметричны относительно вертикальной оси;
- линия надплечий горизонтальная;
- углы лопаток расположены на одном уровне;
- кожные складки (ягодичные, подколенные) справа и слева образуют горизонтальную линию;
- длина нижних конечностей одинаковая;
- физиологические изгибы позвоночника умеренно выражены.



ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА — ГАРАНТ ЗДОРОВЬЯ ВАШИХ ДЕТЕЙ

Отклонения в осанке не только некрасивы эстетично, но и неблагоприятно сказываются на положении внутренних органов. Сутулая спина затрудняет нормальные движения грудной клетки, слабые брюшные мышцы тоже не способствуют углублению дыхания. Следствие - меньше кислорода поступает к тканям. Очень важно с первых дней жизни воспитывать умение правильно сидеть и стоять.

Сидение не отдых, а акт статического напряжения. Дети при сидении, в отличие от взрослых, производят значительную работу (мышечную). Мышцы-разгибатели (особенно если их не укрепляли раньше) ещё слабы. Дети от сидения быстро устают и стараются быстрее изменить позу или уйти побегать. Мы, взрослые, часто не понимаем этого и ругаем детей за неусидчивость.



КАК ОБЛЕГЧИТЬ ПРОЦЕСС СИДЕНИЯ?

ЧТО ЗНАЧИТ ПРАВИЛЬНАЯ ПОСАДКА?

При правильной посадке бёдра находятся под прямым углом к позвоночнику и голени, подошвы касаются пола всей поверхностью. Плохо, если ноги не достают до пола или сиденье настолько низко, что голени поднимаются уровня тазобедренных суставов. Спина должна быть параллельной спинке стула. Если она наклонена вперед, может развиться сутулость, если излишне опирается на спинку стула, мы будем способствовать формированию круглой спины. Кисти и предплечья должны свободно лежать на столе. При такой посадке лопатки хорошо зафиксированы, и ребёнок может свободно и глубоко дышать. Очень высокий стол вызывает подъём локтей и компенсаторное искривление позвоночника, при низком столе ребёнок сутулится и сгибает туловище вперёд. Так что неправильная посадка за столом – это фактор не только неправильной осанки, но и повышенной заболеваемости всех внутренних органов (ОРВИ, атония кишечника и др.)



Что значит стоять для дошкольника?

Стояние, особенно в определенной позе, очень утомительно для ребёнка, так как мышцы спины быстро расслабляются, не выдерживая статической нагрузки. Поэтому ребёнок начинает переступать, пытается прислониться к чему-нибудь. Помните! Наказывая своего ребёнка стоянием в углу, вы наказываете его физически.



Как не пропустить (не оставить без внимания) нарушение осанки? «Предупредить всегда легче, чем лечить!» На первых порах нарушения преходящи. Если ребёнок, несмотря на все ваши правильные профилактические мероприятия, предпочитает неправильные позы и положения, нужно обратиться к врачу-ортопеду или врачу ЛФК и строго выполнять их рекомендации. Постоянные напоминания о том, как нужно правильно ходить, ничего не дадут, т. к. ребёнку в этом возрасте нужно повторить одно упражнение от 33 до 68 раз, чтобы он понял и воспроизвёл точно это движение.