

Уголок здоровья

«ЗДОРОВЬЕ БУДУЩЕГО ШКОЛЬНИКА»



Укреплять здоровье и выносливость детей необходимо заранее, желательно не менее чем за год до поступления в школу. А лето, которое еще только предстоит, – отличное время для закаливания и гимнастики на свежем воздухе.

Чтобы помочь ребенку справиться с повышенными умственными и физическими нагрузками надо помнить три важных момента:

1. Режим дня ребенка должен быть максимально приближен к школьному. Особенность современных детей – быстрая утомляемость. Поэтому ребенок должен уже сейчас обязательно соблюдать такой режим дня, который у него будет, когда он пойдет в школу. Если ваш сын или дочь посещают детский сад, тогда будет проще. Если же ребенок домашний, то придется постепенно приучать его к школьному распорядку дня.
2. Сбалансированное питание: обязательно горячий завтрак, фрукты, овощи в течение дня. В состоянии стресса (а первые месяцы учебы будут настоящим стрессом для вчерашнего детсадовца) организм в большей степени подвержен инфекции, поэтому правильное питание снизит риск заболеть.
3. Укрепление иммунитета. Если у родителей будущего первоклассника есть опасения, что ребенок будет часто болеть, лучше заранее проконсультироваться с участковым педиатром или с аллергологом-иммунологом, который поможет квалифицированным врачебным советом, а в случае необходимости порекомендует препараты, укрепляющие иммунную систему. Если у ребенка есть какое-либо серьезное хроническое заболевание, то противорецидивные препараты он должен начать принимать до того момента, как сядет за парту. Все препараты для укрепления здоровья ребенка с хроническим заболеванием необходимо начинать принимать с первого учебного дня, рекомендуют врачи.

Оформила: Курбатова Н.Н., воспитатель



На что важно обратить внимание при подготовке детсадовца к школьной скамье?

Укрепляем пальцы рук

У некоторых детей слабо развиты пальцы рук. Тонкая моторика — это двигательная деятельность, в которой главную роль играет скоординированная работа мелких мышц, обычно мышц руки и глаза. Занятия по развитию тонкой моторики могут включать в себя аппликацию, рисование и раскраску, лепку из пластилина или глины, конструирование, искусство составления икебаны, оформление гербария. Одним из эффективных упражнений является продевание нитки в игольное ушко, а также шитье, вышивание, вязание, плетение. Важное значение в развитии тонкой моторики занимает пальчиковая гимнастика (гимнастика пальцев и рук), направленная на умение переключаться с одного задания на другое. Летом можно использовать для тренировки сбор ягод, прополку сорняков и другие виды работ, в которых участвуют мелкие мышцы рук.

Стол и стул должны соответствовать росту ребенка

Мебель должна соответствовать росту ребенка. При росте 130-139 см высота стола должна быть 62 см, стула — 38 см. При росте 140—149 см стол — 68 см., стул — 41 см. Если стол слишком высок, то во время приготовления уроков на стул следует подложить доску, книгу или другой предмет, увеличивающий высоту стула, а под ноги для упора поставить маленькую скамейку для упора. Нужно добиваться, чтобы ребенок всегда сидел прямо.

Плохо влияет на осанку привычка стоять, опираясь на одну ногу. Необходимо следить, чтобы дети стоя, сидя и особенно во время ходьбы корпус и голову держали прямо, а плечи отводили назад, и при этом немного подтягивали мышцы живота. Спать рекомендуется на ровном, плотном, не слишком мягком матрасе и невысокой подушке. Желательно ребенку приобрести ранец, а не портфель. Еще одно из главных условий укрепления здоровья ребенка — побольше свежего воздуха. Пусть он играет на улице или даче, прыгает, бегает, ходит босиком. Для осанки и общего физического развития очень полезно плавание. Для нормального развития костной ткани, от которого зависит формирование правильной осанки, детям необходимо давать в достаточном количестве мясо, масло, овощи, фрукты, ягоды, все виды каш, горох, фасоль, бобы, которые являются источником кальция, фосфора, железа, магния, столь необходимых растущему организму.

Здоровье будущего первоклассника - подготовка к школе

Особую категорию детей в школах составляют так называемые часто болеющие дети. Что сделать для того, чтобы ваш малыш, придя в школу, не попал в число часто болеющих детей? Конечно, заняться профилактикой различных заболеваний.

Оформила: Курбатова Н.Н., воспитатель



Как правило, ослабленные, часто болеющие дети страдают самыми разными заболеваниями - от простудных и инфекционных до воспалительных.

Как правило, такие болезни, как острое респираторное заболевание (ОРЗ) и ангина встречаются особенно часто. Что можно посоветовать в таких случаях?

Во-первых, закаливание. Попробуйте уговорить малыша по утрам полоскать горло прохладной водой. Начиная с комнатной температуры, постепенно все более охлаждайте воду, но делайте это крайне осторожно, чтобы перепады температур не были очень резкими. После утренней зарядки (а она необходима, если ребенок часто болеет) проводите с малышом обтирания мокрым полотенцем, или если малыш уже достаточно закален, обливайте верхнюю часть его туловища (шею, плечи, грудь и спину) прохладной водой.

Если летом несколько дней стабильно стояла достаточно жаркая погода, земля достаточно прогрелась, и есть участок земли, покрытый хорошим дерном или песком, то пусть малыш погуляет по этой травке или песочку босиком. Следует отметить, что далеко не всякий ребенок восторженно воспринимает такое предложение — первые ощущения от соприкосновения подошв с шершавой и колючей землей нередко вызывают дискомфорт. Что же, здесь может помочь личный пример взрослого. А еще — позвольте ребенку первое время ходить по земле ногами, обутыми в носочки, пусть его привыкание к ходьбе босиком будет постепенным.

В ежедневный рацион ребенка, чувствительного к простудным и инфекционным заболеваниям, непременно должна входить долька лука или чеснока. Эти овощи повышают иммунитет, делают малыша более устойчивым к заболеваниям.

Пусть малыш каждое утро наряду с обыкновенной зарядкой делает дыхательную гимнастику.

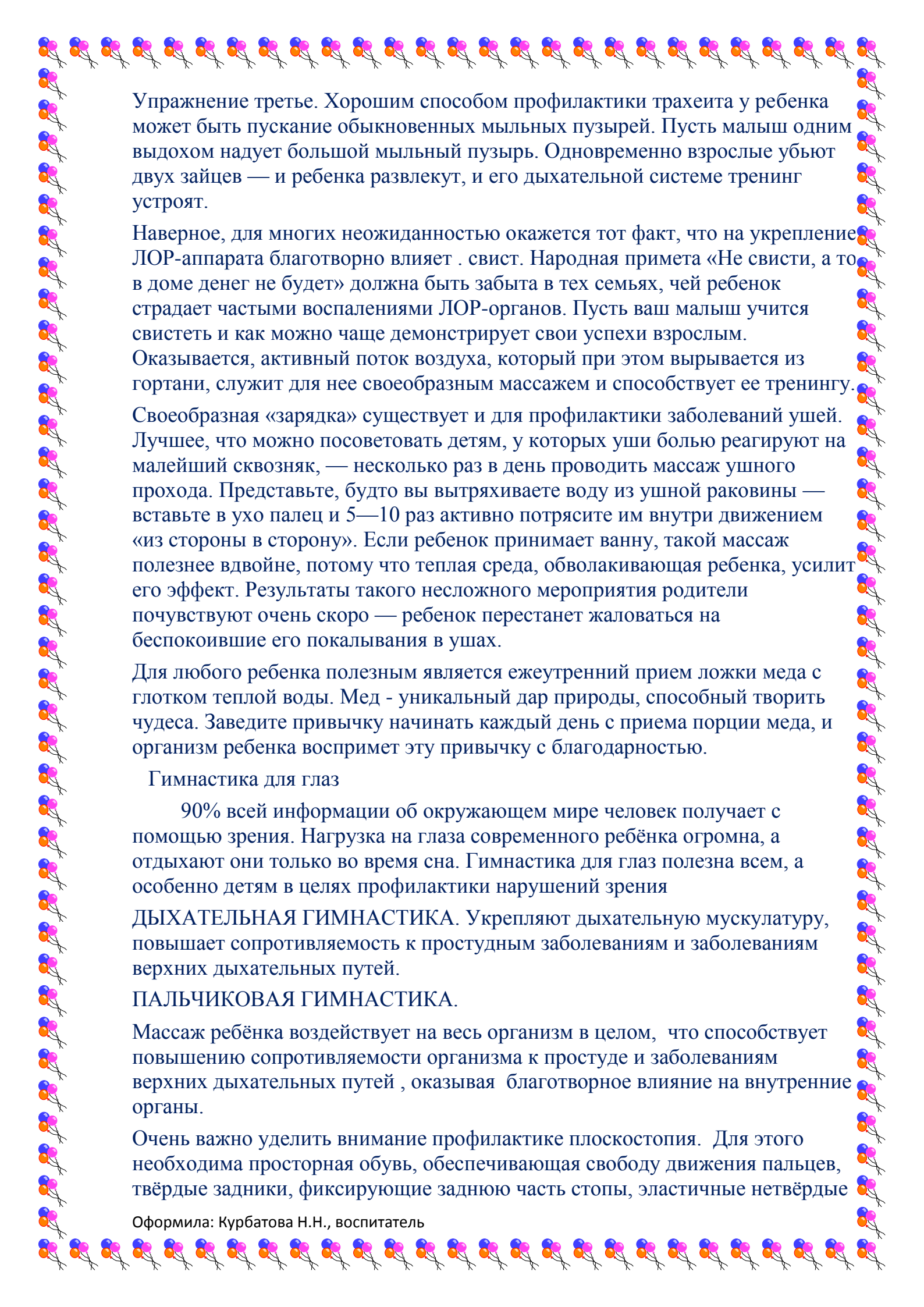
Упражнение первое.

Предложите ему проделать несколько рывков руками, синхронно соединив их с энергичным дыханием через нос и рот. Вдохи пусть будут сделаны носом, а выдохи — ртом. А рывки руками можно условно назвать «обними себя»: сведенными в локтях руками «обнимем» себя — одновременно сделаем вдох, разведем руки, произведя слабый толчок локтями по бокам - выдох.

Эти упражнения помогают прочищать дыхательные органы, соблюдать их гигиену и здоровье.

Упражнение второе. При заложенности носа хорошо провести следующее упражнение. Зажав пальцем правую ноздрю, сделать вдох левой. Потом отпустить правую ноздрю и зажав левую, сделать выдох правой. Повторить упражнение три раза. Затем поменять прием. Сделать вдох правой ноздрей, а выдох левой. Упражнение повторить три раза. Повторить чередование пять раз.

Оформила: Курбатова Н.Н., воспитатель



Упражнение третье. Хорошим способом профилактики трахеита у ребенка может быть пускание обыкновенных мыльных пузырей. Пусть малыш одним выдохом надует большой мыльный пузырь. Одновременно взрослые убьют двух зайцев — и ребенка развлекут, и его дыхательной системе тренинг устроят.

Наверное, для многих неожиданностью окажется тот факт, что на укрепление ЛОР-аппарата благотворно влияет свист. Народная примета «Не свисти, а то в доме денег не будет» должна быть забыта в тех семьях, чей ребенок страдает частыми воспалениями ЛОР-органов. Пусть ваш малыш учится свистеть и как можно чаще демонстрирует свои успехи взрослым.

Оказывается, активный поток воздуха, который при этом вырывается из гортани, служит для нее своеобразным массажем и способствует ее тренингу.

Своеобразная «зарядка» существует и для профилактики заболеваний ушей. Лучшее, что можно посоветовать детям, у которых уши болью реагируют на малейший сквозняк, — несколько раз в день проводить массаж ушного прохода. Представьте, будто вы вытряхиваете воду из ушной раковины — вставьте в ухо палец и 5—10 раз активно потрясите им внутри движением «из стороны в сторону». Если ребенок принимает ванну, такой массаж полезнее вдвойне, потому что теплая среда, обволакивающая ребенка, усилит его эффект. Результаты такого несложного мероприятия родители почувствуют очень скоро — ребенок перестанет жаловаться на беспокоившие его покалывания в ушах.

Для любого ребенка полезным является ежеутренний прием ложки меда с глотком теплой воды. Мед - уникальный дар природы, способный творить чудеса. Заведите привычку начинать каждый день с приема порции меда, и организм ребенка воспримет эту привычку с благодарностью.

Гимнастика для глаз

90% всей информации об окружающем мире человек получает с помощью зрения. Нагрузка на глаза современного ребёнка огромна, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна всем, а особенно детям в целях профилактики нарушений зрения

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА. Укрепляют дыхательную мускулатуру, повышает сопротивляемость к простудным заболеваниям и заболеваниям верхних дыхательных путей.

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.

Массаж ребёнка воздействует на весь организм в целом, что способствует повышению сопротивляемости организма к простуде и заболеваниям верхних дыхательных путей, оказывая благотворное влияние на внутренние органы.

Очень важно уделить внимание профилактике плоскостопия. Для этого необходима просторная обувь, обеспечивающая свободу движения пальцев, твёрдые задники, фиксирующие заднюю часть стопы, эластичные нетвёрдые

Оформила: Курбатова Н.Н., воспитатель

подошвы, не препятствующие сгибанию стопы при ходьбе, запрет на ежедневное ношение кедров, чешек. Детям полезно ходить босиком по неровной поверхности, по траве, песку или мелким камням перекатывать ногами шарик, собирать пальцами ног разбросанные по полу карандаши.

