

Муниципальное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад № 10»

Винни-Пух в кругу друзей

В номере:



Газета для
родителей
Выпуск № 46
Апрель 2021 г.

Правила
здоровья

Игры,
которые
лечат

Физиотерапия
в детском саду

А у нас в саду...

Развиваемся
играя

Тема выпуска: "В здоровом теле - здоровый дух"



"Правила здоровья"



Что такое здоровье? Казалось бы, самый простой ответ должен гласить, что здоровье – это отсутствие болезней. Но этого объяснения недостаточно. Здоровье - это счастье! Здоровье – это когда ты весел и всё у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни, нужно понять, что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за здоровьем, можно его потерять

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Во - первых: соблюдение режима дня.

Соблюдайте режим дня, так как это является одним из важных условий, нужно приучать детей рано ложиться и рано вставать.

Во –вторых: это культурно - гигиенические навыки.

Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать: чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закалённым, чтобы смыть микробы.

В - третьих: это гимнастика, двигательная деятельность, закаливание и подвижные игры.

Если человек будет заниматься спортом, он проживёт дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику.

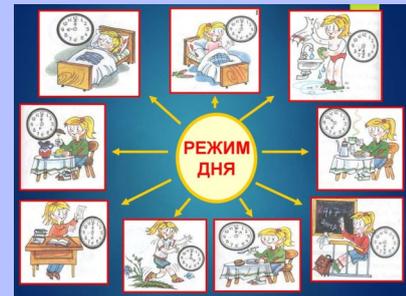
В - четвёртых: культура питания.

Рассказать детям, что в овощах и фруктах много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего они нужны.

Всем известно и понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать.
Как здоровым стать.

Что нужно делать, чтобы быть здоровым.

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребёнка - он ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
7. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.
8. Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
11. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.
12. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.



Будьте здоровы!

Игры, которые лечат



Нет ничего важнее для родителей, чем здоровье его ребенка. Каждый из нас старается сделать все возможное, чтобы уберечь ребенка от болезни. Но не всегда это получается. Дети очень не любят лечиться, поэтому, как только спадает период обострения заболевания, нам на помощь приходят давно забытые игровые упражнения и игры, автором которых является А.С.Галанов. В результате использования лечебных игр мы не только лечим детей, но и способствуем всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формированию необходимых навыков, координации движений, ловкости и меткости.

Радость и эмоциональный подъем способствует скорейшему выздоровлению ребенка. В картотеке игр Галанова (используемых в практической работе с детьми) подобраны разнообразные игры по каждому виду заболеваний:

болезни дыхательной системы (при заболеваниях верхних дыхательных путей необходимо восстановить носовое дыхание);

респираторный аллергоз, бронхиальная астма, астматический бронхит;

общие бронхолегочные заболевания;

болезни сердечно – сосудистой системы;

аномалии прикуса;

нарушение осанки;

плоскостопие.

Игры после перенесенных инфекционных заболеваний и др.

Рожок, дудочка.

Взрослый просит ребенка как можно громче подуть в рожок, дудочку, чтобы созвать всех коров. Взрослый показывает, что необходимо вдохнуть воздух через нос (рожок в носу) и резко выдохнуть в рожок. Побеждает тот, кто продудит громче всех.

Король ветров

Тренировка навыка правильного носового дыхания, укрепление мышц лица.

Вертушка или шарик.

«Собрались как-то ветры с разных концов света и решили выбрать самого сильного. Устроили соревнование: какой ветер дует сильнее всех». Затем дети парами дуют на вертушку (чья вертушка дольше крутится, тот и победил) или на подвешенные воздушные шарики (чей шарик отлетит выше, тот и победил). Каждому дается по три попытки. По команде ведущего дуют, а ведущий показывает, как правильно дуть: воздух вдыхается через нос и резко выдыхается через рот. Из каждой пары детей отбирают лучшего, и они соревнуются между собой. Победителю торжественно присваивают титул «Король ветров» и усаживают на «трон» (стул).

Бульканье

Перед каждым ребенком на столике стоят бутылочки с водой и соломинкой. Взрослый, у которого тоже есть бутылочка с соломинкой, показывает, как нужно правильно дуть в стакан через соломинку (трубочку), чтобы за один выдох получилось долгое бульканье: глубоко вдыхает через нос и делает глубокий длинный выдох в трубочку, чтобы получился долгий булькающий звук. Затем каждый пробует сделать то же самое самостоятельно.

Кто самый громкий?

Тренировка носового дыхания, смыкания губ.

Фанты – жетоны.

Взрослый показывает детям, как играть: выпрямить спину, губы сомкнуть, указательный палец левой руки положить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыт) и произносить (выдыхать) «mmm..», одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре. В результате чего получается длинный скандированный выдох. Звук «mmm...» надо направлять в нос, он должен быть звучным. Игра повторяется несколько раз (прижимая правую, левую ноздрю поочередно). Фант получают правильно выполнившие задание.

Перышки

Тренировка навыков правильного носового дыхания, укрепления мышц рта.

4 стула, 2 веревки, 10 пучков перышек, связанных по 3 – 4 перышка.

Между стульями натянуть веревку с привязанными пучками перышек на расстоянии 10 см друг от друга. Участники делятся на 2 команды и располагаются на против перышек на расстоянии 50 см. от них. По сигналу взрослого, сделав глубокий вдох через нос, сильным выдохом сдувают одно перышко, а затем последовательно и другие, делая перед каждым выдохом глубокий вдох через нос. Чтобы осуществить сильный выдох, губы надо сложить узкой трубочкой, а щеки надуть. Выигрывает та команда у которой перышки слетят быстрее.

Морской бой.

Таз с водой, 2 корабликами (оригами), трубочки для коктейля.

Задание: управлять корабликом могут только через трубочку, необходимо сбить корабль соперника, ведется счет. Практическое использование апробированных и разрешенных методик нетрадиционного оздоровления детей позволяет поддержать физически ослабленных, часто и длительно болеющих детей.

Физиотерапия в детском саду



Биоптрон – светотерапевтический прибор широкого спектра действия для проведения физиотерапевтических процедур для детей.

Его действие основано на принципе лечения светом (фототерапия). Излучение Биоптрона является аналогом спектра электромагнитного излучения Солнца без ультрафиолетовых лучей. Биоптрон излучает поляризованные волны в параллельных плоскостях. Волны проникают под кожу и оказывают лечебное действие на внутренние органы.

БИОПТРОН используется для лечения

- Кожных заболеваний, таких как экзема (обеспечивает приятное для детей лечение, ускоряя заживление кожи и уменьшенная дискомфорт, вызванный кожными заболеваниями,
- Незначительных ран, травм и ожогов (синяки, сыпь, покраснение кожи и т.д.)
- Аллергических респираторных заболеваний, таких как астма
- Инфекций верхних дыхательных путей (простуда, синусит, тонзиллит), стимулирует иммунную систему и ускоряет выздоровление.



Ультрафиолетовое облучение.

Лечебный эффект данной процедуры достигается благодаря способности коротковолнового **ультрафиолетового излучения** оказывать бактерицидное (обеззараживающее) действие. В результате обработки поверхности кожи и слизистых оболочек происходит разрушение белков и нуклеиновых кислот микроорганизмов, вызывающих различные заболевания верхних дыхательных путей и полости уха. Местное (локальное) **УФО** кожных покровов показано:

- бронхиальная астма
- хронический бронхит, затяжное течение
- гнойные раны, воспалительные инфильтраты, фурункулы.
- **Внутриполостные УФО:**
- пародонтит, пародонтоз, гингивит
- хронический тонзиллит
- хронический субатрофический фарингит, острый фарингит
- острый ринит, вазомоторный ринит
- острое респираторное заболевание
- острое и хроническое воспаление наружного и среднего уха



Ингаляции

Небулайзерная терапия и лечение органов дыхания у детей : Лекарственное вещество превращается в мелкодисперсную аэрозоль, которая проходит через специальную сетчатую мембрану. Благодаря этой мембране лекарство достигает легких и бронхов.

Показания для ингаляционной терапии:

- Острые, подострые и хронические воспалительные заболевания верхних дыхательных путей, бронхов и легких
- Бронхиальная астма
- Острые и хронические заболевания среднего уха и околоносовых пазух
- Грипп и другие острые респираторные вирусные инфекции
- Острые и хронические заболевания полости рта
- Устройство ФЕЯ (УТЛ-01) «ЕЛАТ» предназначено для прогревания гайморовых пазух.



Устройство дает возможность создать эффективное местное тепловое воздействие без повышения температуры всего тела, так как область лица является важной рефлекторной зоной для всего организма, то мягкое тепловое воздействие на лицо благотворно отражается на работе органов дыхания, сердечно-сосудистой системы; успокаивающе влияет на нервную систему. Это общее воздействие немаловажно для повышения сопротивляемости инфекции и ускорения выздоровления.

Показания к применению:

- острый ринит;
- хронический ринит в фазе обострения, затухающего обострения и ремиссии;
- хронический риносинусит в фазе затухающего обострения и в фазе ремиссии;
- острый и хронический синусит в фазе затухающего обострения и в фазе ремиссии;
- острый и хронический гайморит в фазе затухающего обострения;
- острый и хронический фронтит в фазе затухающего обострения.

В период эпидемических вспышек гриппа предупреждающее прогревание устройством "ФЕЯ" полости носа в течении 15-20 минут намного уменьшает вероятность возникновения и распространения этого заболевания, т.е. является эффективным профилактическим средством.



Масинова Ольга Владимировна, физиотерапевт

Сезонная аллергия на цветение: симптомы, диагностики и профилактика



Весеннее пробуждение природы, буйство зелени – это то самое время, которое многие ждут с нетерпением, устав от зимних холодов и вынужденной изоляции. Между тем весна для аллергика является временем настоящих испытаний: после первого же контакта с пыльцой растений начинается чихание, слезотечение, отеки и удушье. Антиаллергенные препараты помогают снять симптомы, но проблема остаётся нерешённой.

Симптоматика аллергических реакций

Один из основных принципов здорового образа жизни – это близость человека к природе. Но как быть в том случае, если эта близость в буквальном смысле начинает убивать?

Для людей (особенно для детей и их родителей), страдающих аллергией на пыльцу растений, с приходом весны начинается период тяжелой, изматывающей борьбы с последствиями своего недуга. Весенний воздух наполнен микрочастицами пыльцы: стоит только выйти из дома и организм сразу «выдаёт» ряд неприятных симптомов.

Размер частиц пыльцы в среднем составляет 0,02 – 0,04 мм. Из-за своих микроскопических размеров она без труда попадает в органы дыхания и затем оседает на слизистых оболочках, вызывая реакцию иммунной системы – аллергию на пыльцу (другие названия – поллиноз, сенная лихорадка).

Проявления аллергии на цветение могут быть следующими:

- сухой кашель, одышка, неприятные ощущения при глотании, удушье (при бронхиальной астме);
- покраснение глаз, появление отека век, зуд, слезотечение, болезненность на свет;
- появление на коже раздражения и мокнущих пузырьков, сопровождающееся зудом, сыпь;
- чихание, отек слизистых, заложенность носа, насморк;
- головная боль, слабость, раздраженность.



Легко заметить, что все перечисленные симптомы аллергии на цветение (кроме кожных высыпаний) сходны с проявлениями простудного заболевания. Между тем отличить простуду от аллергии просто – аллергическая реакция может сопровождаться лишь незначительным повышением температуры тела.

Если недооценивать опасность сезонной аллергии, игнорировать её симптомы, то могут быть серьёзные последствия: в частности, удушье, интоксикация организма и отек Квинке.

Сезонность цветения растений: что важно знать аллергику

В результате тестов выявляется один или несколько видов растений, которые и являются катализаторами аллергической реакции. Владея этой информацией, можно определить опасный для себя период, в который происходит цветение растений – аллергенов. Данные о времени цветения деревьев, кустарников и трав можно найти в календарях аллергика.

В период с марта по июнь начинают цвести деревья – **верба, береза, тополь, дуб, клен, липа** и другие. Аллергия на белки в составе пыльцы деревьев, как правило, проявляется себя раздражением слизистой носоглотки, кашлем, воспалением глаз. Перечисленные симптомы определяются аллергологами как аллергический ринит.

Летом начинается период цветения трав – **крапивы, полыни, тимopheевки, овсяницы, лебеды, щавеля** и других. Реакция иммунитета на летнее цветение трав сходна с «весенней» аллергией. Человек, страдающий этой иммунопатологией, может и не заметить изменения в своём состоянии, когда один тип раздражителей заменит другой.

Методы лечения

Классический метод снятия симптомов аллергии на цветение – это приём антигистаминных препаратов. Антиаллергенные препараты назначаются врачом и могут быть в виде таблеток, растворов для инъекций, глазных капель, наборов для промывания носа и назальных спреев. Безрецептурные препараты позволяют избавиться от аллергического насморка, снять отеки, остановить чихание. Рецептурные средства помогут снять более тяжелые симптомы – затруднения дыхания, конъюнктивит, воспаления, кожные высыпания и прочие.

Важно! Приём различных антиаллергенных препаратов не лечит аллергию, а снимает симптомы, которыми проявляется аллергия на цветение. С началом каждого нового сезона цветения нужно будет опять проходить весь курс приёма антигистаминных средств.

Профилактика аллергических реакций

Хотя вылечить аллергию средствами современной медицины нельзя, можно защититься от контакта с пыльцой и тем самым уменьшить общую аллергическую нагрузку. В этом случае есть шанс обойтись «малыми жертвами», то есть снизить интенсивность клинических симптомов.

Итак, в чем заключается профилактика сезонной аллергии?

Нужно отказаться от употребления пищевых продуктов, в составе которых есть выявленный аллерген. К примеру, при аллергии на пыльцу подсолнечника, амброзии и полыни нужно исключить из рациона семечки, мед, халву, пищу с красителями, консервантами, усилителями вкуса и другими добавками. При реакции на пыльцу деревьев противопоказаны сельдерей, шпинат, мед, яблоки, груши и другие фрукты, произрастающие на деревьях.

Также во избежание обострения аллергии весной на цветение рекомендуется:

- без необходимости не выходить из дома в жаркую погоду, когда концентрация пыльцы в воздухе самая высокая;
- в период цветения растений отказаться от прогулок в зеленых зонах, парках, а также от загородных поездок на природу;
- дважды в день принимать душ, по возвращению с улицы мыть лицо и руки;
- использовать назальные средства на основе морской воды для промывания носа;
- при работе на дачном участке, рядом с клумбами, деревьями и кустарниками использовать защитные маски и перчатки;
- минимум один раз в день делать дома влажную уборку;
- отказаться от сушки одежды и постельного белья на балконе;
- использовать вместо привычных косметических средств гипоаллергенные.

Это полезные советы, однако они не дают ответа на один важный вопрос – как в сезон цветения избежать контакта с пыльцой при проветривании квартиры? Что делать в этом случае? Получается, аллергику нужно либо страдать от духоты, либо открывать окна, запуская уличный воздух, наполненный аллергенами.



Влияние пальчиковой гимнастики на здоровье ребенка



Известный педагог В.А. Сухомлинский сказал: "Ум ребенка находится на кончиках его пальцев", "Рука – это своего рода внешний мозг", - писал Имануил Кант. Эти выводы не случайны. Исследованиями ученых (М.М. Кольцова, Е.Н. Исенина, Л.В. Антакова-Фомина) была подтверждена связь речевого развития ребёнка и мелкой моторики рук. Все ученые, изучавшие психику детей, подтверждают факт, что тренировка тонких движений пальцев рук является стимулирующей для развития речи детей и оказывает большое влияние на развитие головного мозга. Обычно ребенок, имеющий высокий уровень развития мелкой моторики, умеет логически рассуждать, у него достаточно развиты память, мышление, внимание, связная речь.

Дети в возрасте до 2-х лет:

- Знакомятся с ладонью, выполняют простые движения: похлопывание, поглаживание, постукивание по коленям, прятанье рук за спину.

«Погладим кошку»

Шубка мягкая у кошки,

Ты погладь ее немножко.

(Расслабленными пальцами одной руки погладить ладонь другой руки.)

Дети 3 – 4 лет:

- Используют игры со сгибанием и разгибанием пальцев рук.

«Семья»

Этот пальчик - дедушка,

Этот пальчик - бабушка,

Этот пальчик – папочка

Этот пальчик - мамочка.

Этот пальчик - это Я.

Вот и вся моя семья.

(На слова последней строчки выпрямить все пальцы.)

Дети с 4 до 5 лет:

- Показывают небольшие сказки и рассказы с участием двух рук.

Рассказ.

Кот Васька увидел на дереве гнездо *(изобразить кота: средний и безымянный пальцы упираются в большой, указательный и мизинец подняты вверх).*

В гнезде жили птенчики *(изобразить гнездо с птенчиками: все пальцы правой руки обхватить левой ладонью; шевелить пальцами правой руки – это «птенцы»).*

Кот Васька захотел съесть птенцов и полез на дерево *(изобразить дерево: пальчики широко раздвинуть на каждой руке и скрестить ладошки.)*

Но тут прилетела птичка-мама, которая стала защищать своих птенцов *(изобразить птичку: большой и указательный пальцы соединить в «клюв», другие пальцы прижаты к ладони; открывать и закрывать «клюв»).*

Кот испугался и убежал *(изобразить кота).*

Дети 5 - 7 лет:

«Здравствуй!»

Я здороваюсь везде:

(большой палец правой руки поочередно в ритм стихотворения касается кончика указательного, среднего, безымянного пальцев, мизинца)

Дома и на улице.

(повторить)

Даже «Здравствуй!» говорю

(повторить на левой руке)

Я соседской курице!

(повторить)

Таким образом, игры и упражнения на развитие мелкой моторики оказывают стимулирующее влияние на развитие речи, улучшают внимание, память, слуховое и зрительное восприятие, воспитывают усидчивость, формируют игровую и учебно-практическую деятельность.

А у нас в саду



Проект «Умные каникулы» – это интересные комплексные занятия, дающие ребенку возможность общаться со сверстниками, осваивать новые знания, улучшающие его навыки общения и закладывающие положительное отношение к обучению на всю дальнейшую жизнь. "Россия" - так называется тема Умных каникул, которую проживали воспитанники старших и подготовительных групп. Они закрепляли представления о том, что живут в большой, сильной стране, ее населяют разные народности, которые должны уважать друг друга, у них есть свои традиции и обычаи.

Дети подготовительных групп узнали много интересного о народах Кавказа, Татарстана и Якутии. Они познакомились с традициями и обычаями этих народов, рассматривали национальные костюмы, слушали песни и сказки, даже играли в игры разных народов, составляли интеллект-карты и, конечно, украсили знаменитую русскую народную игрушку - матрешку.

Дети старших групп узнавали о многообразии народных праздников, о природных богатствах, о выдающихся людях, которые славят нашу страну, совершили интересные и увлекательные путешествия по просторам нашей необъятной Родины.

Все мероприятия были направлены на достижение главной цели - формирование у детей представлений о том, что наша родина Россия - многонациональная страна. Итоговыми мероприятиями стали интеллектуальные викторины, где дети сумели применить полученные знания!



Развиваемся играя



Игра «Полезное, неполезное»

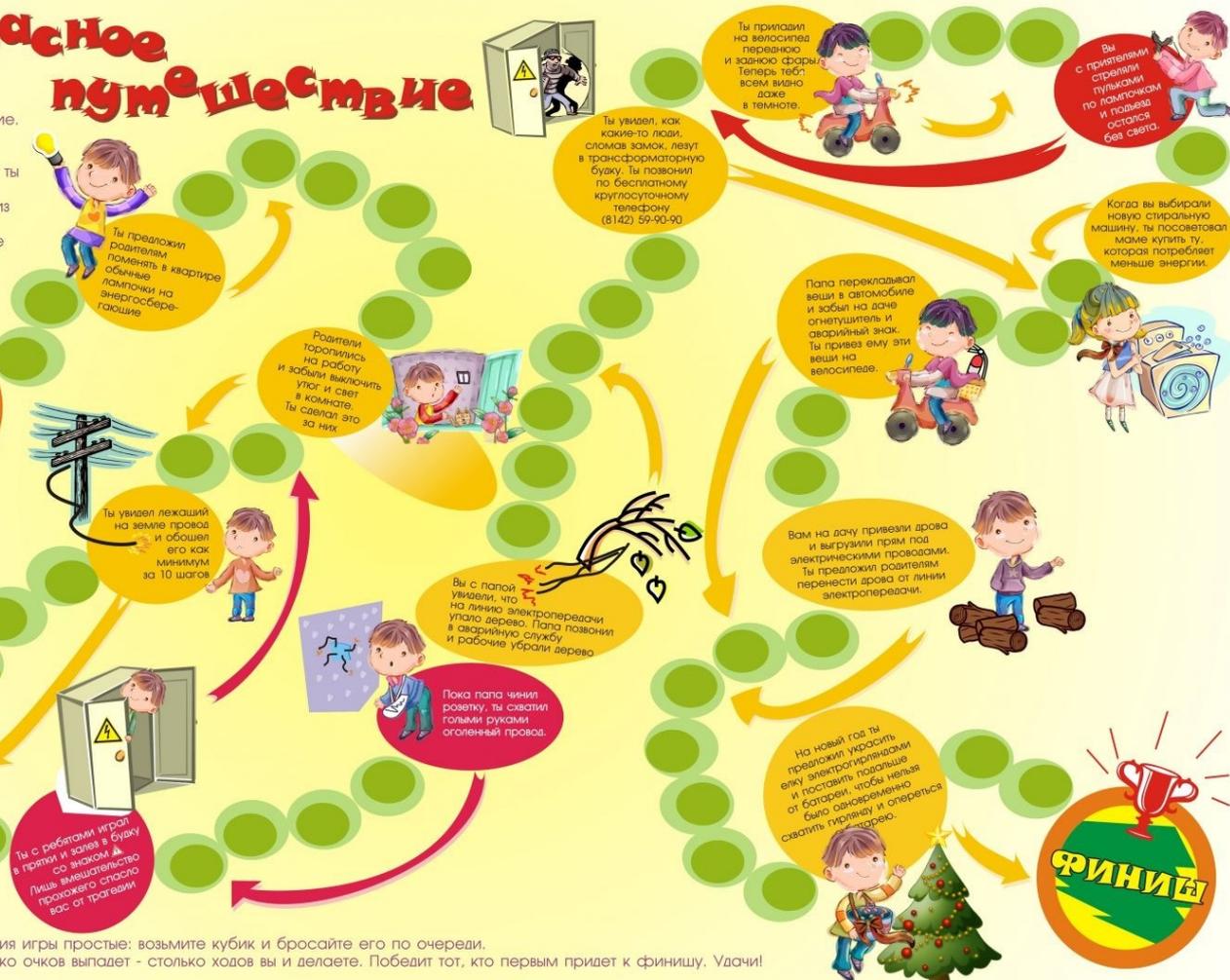


Безопасное путешествие

Сверши с друзьями интересное путешествие. Тебя ждут опасные встречи и сложные ситуации. Сможешь ли ты найти правильное решение и выбраться из различных передряг живым и здоровым? Все зависит только от твоих знаний и везения.



Условия игры простые: возьмите кубик и бросайте его по очереди. Сколько очков выпадет - столько ходов вы и делаете. Победит тот, кто первым придет к финишу. Удачи!



Над выпуском работали: Палкина Т.Е., Карнакова Е.В.
 Адрес, контактные телефоны 150052 г. Ярославль, Ленинградский проспект, дом 63б,
 телефон: 55-41-44.