

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение муниципального образования город Краснодар
«Детский сад № 216 «Кораблик детства»

«Цветные страницы здоровья»

(Методическое пособие для педагогов и родителей детей дошкольного
возраста)



Краснодар 2020

«Цветные страницы здоровья»

В пособии представлен консультативный материал, систематизированный по временам года, для формирования привычки к здоровому образу жизни. Материалы представлены по темам: «Ешьте на здоровье»-о полезной ,здоровой пище, «Здоровье без лекарств»- игры и упражнения, способствующие укреплению здоровья; «Будьте здоровы» информация о профилактике и лечении народными средствами, «Давайте поиграем» - подвижные игры для детей и взрослых; «Поговорим о детях» консультации о приемах взаимодействия родителей с детьми для обеспечения психологического здоровья; «Это интересно» - стихи, загадки, информация для наблюдений за природой по месяцам, с творческими заданиями для детей. Пособие предназначено для родителей и педагогов ДОО.

Автор составитель:

Кузьменко Е.В., Филоненко Е.В., Баженова С.Г., Чернецкая С.В. -воспитатели
МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад №216 «Кораблик детства»

Рецензент: руководитель учебно-методического центра дополнительного профессионального образования АНПОО «Кубанский ИПО» Л.А. Матвеева

Пояснительная записка на методическую разработку «Цветные страницы здоровья» творческой группы педагогов МАДОУ МО г. Краснодар

«Детский сад № 216» Кузьменко Е.В., Филоненко Е.В.,
Баженовой С.Г., Чернецкой С.В.

*«Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым,
сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет
вести!»*

В.А. Сухомлинский

Здоровье – главная ценность в жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека, здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физического дефекта.

Дошкольное детство – это период, когда наиболее интенсивно происходит развитие ребенка, становление функциональных систем организма, формируются основные черты личности, характера, восприятия себя и окружающих. Одной из основных целей в этот период является формирование привычки к здоровому образу жизни. Ведь гармоничное развитие ребенка в будущем возможно только при условии, что он будет здоровым. Поэтому именно в период дошкольного возраста и должно формироваться психическое и физическое здоровье малыша.

Забота об охране и укреплении здоровья детей является приоритетным направлением политики нашего государства. Так, в последние годы, был разработан и принят целый ряд нормативно - правовых документов, регулирующих деятельность образовательных учреждений и семьи в вопросах охраны детского здоровья. В частности, ФГОС дошкольного образования направлен на решение следующих задач:

- охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни.

Определяющее влияние на культуру здоровья ребёнка оказывает семья: её образ жизни, привычки и традиции.

Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. Именно в семье, в дошкольном образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как

можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить ребёнка самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Так, с целью повышения компетентности родителей и педагогов в вопросах здоровья и физического воспитания в развитии детей творческой группой педагогов было создано методическое пособие «Цветные страницы здоровья»

В методическом пособии систематизирован методический материал по формированию у дошкольников привычки к здоровому образу жизни, материал сборника направлен на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья.

В пособии весь материал представлен в виде консультаций, которые размещены по временам года и месяцам. Каждый месяц представлен разделами: «Ешьте на здоровье» - о полезной, здоровой пище, рецепты вкусных и здоровых блюд для приготовления в домашних условиях. Раздел «Здоровье без лекарств» содержит подборку игр и упражнений, способствующих укреплению здоровья детей и взрослых в разное время года, а также профилактические мероприятия по предотвращению заболеваний. Подборка раздела «Давайте поиграем» собрала подвижные игры для использования их в семье в выходные и праздничные дни. В разделе «Поговорим о детях» представлены консультации о приемах взаимодействия родителей с детьми для обеспечения психологического здоровья. Раздел «Это интересно» поможет в использовании стихов, загадок, а также примет природы и наблюдений по месяцам, с творческими заданиями для детей. Все материалы в пособии расположены на отдельных цветных страницах, что позволяет легко ориентироваться по времени года, а также копировать страницы для размещения в информационном уголке для родителей.

Пособие адресовано педагогам и специалистам дошкольных образовательных организаций, родителям детей дошкольного возраста, кому небезразлично состояние здоровья детей.

С Е Н Т Я Б Р Ъ

ДАВАЙТЕ ПОИГРАЕМ



«Соревнования на осеннем лугу»

Цель: совершенствовать двигательные навыки, развивать координацию движений в часто меняющихся игровых ситуациях, воспитывать настойчивость в достижении цели.

Все играющие встают на одной стороне игровой площадки в шеренгу за стартовой линией. На противоположной стороне (на расстоянии 10-12 м) отмечается линия финиша. Взрослый объявляет начало соревнований на осеннем лугу: дети попеременно становятся лисичками, кузнечиками, лошадками, раками, лягушками. В соответствии с ролью они должны добежать до финиша легким бегом, как лисички; допрыгать до финиша на двух ногах, как кузнечики; добежать, высоко поднимая колени, как резвые лошадки; идти спиной вперед, как раки или допрыгать в полуприседе, как лягушки.

Главное условие соревнований – умение услышать команду «Марш!» и начать движение. Это обусловлено тем, что взрослый, объявляя начало соревнований, произносит нелепые команды: «На старт-внимание-морковка!», «На старт – внимание – молоко убежало!», «На старт – внимание – мартышка!» Выигрывают дети, которые пересекают финиш первыми.

«Уголки»

Цель: расширять репертуар традиционных игр, развивающих ловкость, быстроту реакции, смекалку; совершенствовать навыки бега.

Одновременно в игре участвуют от 3 до 5 игроков. Обозначается игровое поле, в уголках которого занимают место игроки. Ведущий находится в середине поля. По сигналу игроки перебегают с места на место. Ведущий старается занять любое освободившееся место. Если ему это удастся, то опоздавший игрок становится ведущим.

«Раз-два-три! Этот лист бери!»

Цель: упражняться в ходьбе и беге с остановками по сигналу взрослого; развивать слуховое внимание.

Игра проводится во время листопада. По предложению взрослого дети начинают произвольно двигаться по участку (шагом, бегут, кружатся, машут руками). На слова «Раз-два-три! Желтый лист бери!» игроки должны найти среди опавшей листвы лист заданного цвета и поднять его. Выигрывает тот, кому удалось это сделать первому.

Можно предложить следующие задания:

- Раз-два-три! Красный лист бери!
- Раз-два-три! Кленовый лист бери!
- Раз-два-три! Два листа бери!
- Раз-два-три! Такой как у меня лист бери!
- Раз-два-три! Ничего не бери!



С Е Н Т Я Б Р Ъ

ПОГОВОРИМ О ДЕТЯХ

Любите... на здоровье!

Семья становится по-настоящему крепкой только тогда, когда в ней есть ребенок (лучше несколько). И здоровый эмоциональный климат - основа основ семейного счастья. Душа, тело и разум – это единое неразрывное целое. В человеческом организме все тесно взаимосвязано, и нет более грубой ошибки, чем заботиться только о физической стороне здоровья детей, не обращая внимания на эмоциональные аспекты взаимоотношений в семье, на духовные и нравственные аспекты воспитания ребенка.

Попробуйте в основу своих отношений в семье и, в особенности, с ребенком положить принцип безусловной любви. У каждого ребенка есть так называемый эмоциональный резервуар: ребенок сам не любит, он только отражает нашу родительскую любовь. И этот эмоциональный резервуар заполняется родителями или теми, кто их заменяет. Что ты вложил, то и получишь. Вот почему особенно страдают дети из детских домов. Им нечего отражать, их никто не любил и они никого любить не научились!

Нельзя спрашивать у ребенка, кого он больше любит – бабушку, маму или папу. Это абсурд и нелепость. Важно только показывать ему, как надо любить и как надо выражать свою

любовь, чтобы он потом, в свою очередь любил своих детей и умел выразить свою любовь к ним.

Контакт глаза в глаза.

Когда вы открыто и доброжелательно смотрите в глаза человеку, тем более, когда вы смотрите в глаза ребенку или любимому, то действительно по «беспроволочному биотелеграфу» передаете свою любовь. Вы только попробуйте пообщаться с человеком, который вообще не смотрит в глаза. Проверьте, как вы чувствуете себя, когда кто-то смотрит на вас, будучи озлобленным или агрессивным. Он может ничего не говорить при этом, но разве вы не чувствуете, как вам плохо? Между прочим, особенно чувствительны к этому дети, поскольку у них интуиция и инстинкты лучше развиты, чем у взрослых. Они могут буквально заболеть от такой недоброжелательности. Итак, когда вы смотрите на своего ребенка, вы передаете ему свои эмоции. Какие эмоции и чувства вы ему передаете? Теперь у вас есть возможность ПОКАЗАТЬ ему свою любовь, нежность, заботу. Начните с мелочей. Утром вы подходите к ребенку, независимо от его возраста, тихонько будите его, нежно на него смотрите и ласково с ним говорите. При этом вы должны помнить, что «жаворонок» просыпается быстро и легко, а «сова» медленно и мучительно, так что будьте терпеливы и приветливы, ведь вы задаете настрой на целый день. Никакого раздражения от вас не должно исходить! Ну не помылся, ну не почистил зубы, ну что-то не так сделал, простите его, умейте отличать главное от второстепенного. Самое важное, ребенку надо уйти из дома спокойным, с эмоциональным резервуаром, до краев заполненным вашей любовью. Последнее, что он видит перед расставанием – это ласковый взгляд родителей. Это и есть эмоциональный контакт глаза в глаза.

С Е Н Т Я Б Р Ъ

«ЕШЬТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!»



Всегда следует помнить, что нельзя безнаказанно для здоровья, как в бункер, забрасывать в себя все, что нам попадается из еды. Безусловно, нужно соблюдать какие-то

основные принципы, иначе мы можем нанести слишком большой вред своему организму.

Последние исследования ученых выявили, что питание напрямую связано с состоянием психики, так как мозг, управляющий нашей деятельностью, должен получать полноценную жизненную энергию, которую он добывает из натуральных биологически активных продуктов, органических витаминов и макро- и микроэлементов. Врачи-диетологи пришли к выводу, что нехватка хотя бы одного основного витамина, какого-то минерального вещества или микроэлемента, определенной аминокислоты или жирной кислоты влияет на усвоение и или функцию каждого из других питательных веществ.

Врачи подчеркивают, что всякие диеты, позволяющие быстро и резко сбросить вес, одновременно нарушают витаминно-минеральное равновесие и состав аминокислот в организме и крайне опасны для психической уравновешенности пациентов.

Наши дети и их пища

- 36% наших детей едят как минимум четыре разных типа пустопорожней пищи (чипсы, конфеты, сникерсы, кока-кола и пр.)
- Пропуск завтрака приводит в результате к специфическим осложнениям в способности к обучению, в частности к худшему усвоению материала, отсутствию концентрации внимания и т.п.
- 16% школьников пятых классов вообще не завтракают.

Так что, уважаемые родители, постарайтесь обязательно кормить своих детей дома полноценной пищей; им необходимы белки, обеспечивающие организм незаменимыми аминокислотами (творог, сыр, орехи, фасоль, горох, яйца, рыба, мясо), витамины А, группы В, С, Е, кальций, йод и т.д.

Современные специалисты в области здоровья видят выход из сложившейся ситуации с неполноценным питанием и плохой экологией в том, чтобы активно включать в пищу детей и взрослых биологически активные пищевые добавки БАД, сделанные с помощью современных технологий из натуральных продуктов: шиповника, морских водорослей, зеленого ячменя и

пшеницы, продуктов пчеловодства и т.д. «Будущее принадлежит медицине профилактической». Не лучше ли заранее давать детям качественную полноценную пищу, не дожидаясь, пока грянет гром?!

«Цельный – значит здоровый»

На самом деле, чем меньше обрабатывают вашу пищу заводским способом, тем меньше врачи будут лечить вас. И наоборот, чем больше химии, тем хуже это отражается на вашем здоровье. Продукты обрабатываются при помощи искусственных добавок: консервантов, красителей, нитратов, нитритов, других химических веществ, придающих соблазнительный цвет, вкус и запах. «Чем более красивая упаковка, тем большую настороженность должно вызывать содержимое», - говорит известный американский врач К. Фредерикс. Наиболее ценен цельный продукт, не прошедший обработки, то что выросло на или в земле, или бегало, плавало, летало. Цельные натуральные продукты содержат максимальное количество биологической активности.

Продукты можно разделить на *три категории по степени их биологической активности*: *первая* – это сырые фрукты и овощи, зелень, сырые зерновые (проросшая пшеница), молоко, орехи, семечки, мед; *вторая* степень полезности – это все употребляемые в приготовленном виде цельные продукты, прошедшие тепловую обработку, то есть вареные, тушеные, печеные фрукты, овощи, каши из нерафинированных круп, хлеб, молочнокислые продукты; и только *третья* категория – это те продукты, в которых биологическая ценность значительно меньше: вареные яйца, отварные, тушеные и печеные мясо и рыба. К сожалению, именно в эту группу входит большая часть того, что потребляет современный городской житель: острое, жареное, копченое, соленое, консервированное.

Если вы твердо усвоите, что главное в продукте – биологическая ценность, то всегда выберите морковь, клюкву, квашенную капусту, свежую рыбу и парное мясо, а не колбасы и консервы.

«Цельный + нерафинированный»

Цельные продукты – также означает не только натуральные, но и нерафинированные, т.е. не очищенные, не

прошедшие заводскую обработку. Свежие яблоки и фрукты полезнее, чем компот в банках. Замороженные (по современным технологиям) фрукты и овощи сохраняют 50% витаминов и минеральных солей, в консервах их гораздо меньше. Зимой сухофрукты лучше, чем любые консервированные фрукты, поскольку сухофрукты сохраняют максимальную биологическую активность. Полезны каши из нерафинированных круп, из которых не были удалены отруби и зародыш. К таким полезным кашам относятся гречневая, геркулесовая, пшенная, кукурузная, ячневая, рисовая (из коричневого неочищенного риса).

Гречка – королева всех круп. Ячневая крупа – это цельный дробленый ячмень. Геркулес – дробленый овес, вся его пищевая ценность сохраняется. Пшено обладает способностью выводить лекарственные антибиотики из организма. В пшенице имеется идеальное природное сочетание свыше 24 витаминов и микроэлементов. Особенно важен витамин Е – сильнейший антиоксидант. Но при рафинировании и фабричной обработке все эти витамины пропадают, так что в белой манке практически ничего живого нет, одни пустые углеводы.

С Е Н Т Я Б Р Ъ

«БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ»

Ребенок пошел в садик или закаляйся – и будь здоров!

Начало осени – время перемен для многих детей. Поступление и приход после летних отпусков в детский сад – довольно резкое изменение в жизни ребенка и обычно сопровождается частыми простудными заболеваниями. Одно из самых доступных и естественных средств укрепления иммунитета – закаливание.

Прежде всего, родители должны знать, что в первые годы жизни ребенок просто не может быть здоров: ведь иммунитет у него до конца не сформировался, для этого придется болеть – это своеобразная тренировка иммунной системы. Другое дело, что детские болезни не должны длиться долго и иметь «букет» последующих осложнений. Нормально, если ребенок болеет 5-6 раз в год. А вот если болезнь затягивается на 14 и более дней, то это уже неадекватный ответ

иммунной системы и желательно проконсультироваться с терапевтом и иммунологом.

Важной составляющей подготовки малыша к детскому саду является и профилактика острых заболеваний (ОРВИ, грипп и др.).

Не зря говорится, что солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Закаленные дети не боятся переохлаждения, перепадов температуры воздуха, влияния ветра.

Что дает закаливание?

Суть закаливания – приспособление детского организма к частым сменам температуры окружающей среды. У каждого ребенка процесс закаливания проходит индивидуально.

Для достижения наибольшего эффекта закаливания необходима постоянность воздействия и постепенное (не резкое!) повышение его интенсивности. Если остановиться на одной и той же интенсивности нагрузки, например, поливать ребенка постоянно водой одной и той же температуры, не снижая ее, или проводить процедуры редко (несколько раз в месяц), то эффекта от такого закаливания не будет.

Основные методы закаливания все нам известны с детства. И отличаются они друг от друга фактором воздействия или их сочетанием:

Закаливание воздухом – хорошая вентиляция помещения, облегченная одежда, прогулки и дневной сон с доступом свежего воздуха, воздушные ванны, хождение босиком.

Солнечные лучи – ультрафиолетовые лучи активно влияют на иммунологическую устойчивость организма. В осенне-зимний и весенний периоды прямые солнечные лучи на вызывают перегревания, поэтому попадание их на открытое лицо ребенка не только допустимо, но и необходимо.

Закаливание водой бывает местным и общим. К местному относят умывание, ножные ванны, обтирание или обливание до пояса, контрастное обливание.

С Е Н Т Я Б Р Ъ

«БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ»



Как начать закаливание ребенка?

Начинать закаливание можно в любом возрасте, но только при условии, что ребенок полностью здоров. И тренировать организм нужно постоянно, постепенно увеличивая нагрузку. Если почему-либо произошел перерыв в закаливании, то потом все придется начинать сначала. Самая важная задача – установить первую нагрузку для ребенка. Она не должна быть слабой: тогда она неэффективна, но она не должна быть и чрезмерно сильной, так как известно, что стресс подавляет иммунитет, а цель закаливания – его усилить. Ребенок не должен бояться!

Для начала пригоден, например контрастный душ. Сначала вы ставите ребенка под теплую воду, хорошенько разогреваете его. Вначале разогрейте ему ступни, ладони и спину, в первую очередь – воротниковую зону спины. Затем (в игровой форме) обливаете ступни, ладони и очень быстро – воротниковую зону холодной водой и – снова под горячий душ. Потом опять кратковременное холодное обливание. И так не менее трех раз.

Всегда начинайте процедуру с согревания, а заканчивайте холодным обливанием. Если у вас есть время, делайте до семи контрастных смен температуры. Если ребенок боится воздействия холодным душем, то можно вначале поставить тазик с холодной водой. Для начала опускать туда пятки и ладони, а в последующие дни попробовать облить холодной водой и спину. И так не менее 3-х раз. После последнего холодного воздействия укутайте ребенка в простыню и в одеяло, подержите его, не вытирая, а промокая воду. Для лучшего эффекта закаливания процедуру надо постепенно изменять за счет увеличения времени холодных воздействий. Старайтесь, чтобы ребенку было приятно. Не пугайте его, не настаивайте, если ребенок боится, чтобы не превратить все это в стрессовую ситуацию.

Не следует проводить процедуры непосредственно перед сном.

Контрастные процедуры не следует прерывать и во время болезни, так как они способствуют скорейшему выздоровлению.

Помните, что на ребенка большое впечатление производит ваш собственный пример. Если вы кутаетесь в десять одежд при малейшем сквозняке, как огня боитесь холодной воды, то все ваши усилия закалить ребенка окажутся тщетными. Попробуйте пройти все процедуры вместе с ним – вам обоим это доставит в конце концов удовольствие.

Одевайте ребенка так, чтобы ему было легко, удобно и сухо. Если он укутан в лишнюю одежду, это лишь ограничивает его подвижность и приводит к потливости, а это полпути к простуде. Летом, весной и осенью главное – чтобы не намокали ноги: проверяйте, сухие ли носки (колготки) у ребенка, когда он вернулся с прогулки. Прочная обувь не роскошь, а средство сохранения здоровья.



С Е Н Т Я Б Р Ъ

«ЭТО ИНТЕРЕСНО»

Первый осенний месяц зовут «запевалой осени» и «златоцветом».

В начале сентября выдаются тёплые солнечные деньки. Небо сверкает синевой, воздух чист, прозрачен, и в нём летают серебристые нити паутины. Такие дни называют «бабьим летом». Дни становятся короче, солнце уже не поднимается в небе так высоко, как летом. Листья на деревьях желтеют сначала на вершинах, где воздух холоднее, а потом и на нижних ветках. Чаще налетают порывистые холодные ветры. По утрам стелются белые влажные туманы. Часто идут дожди, но не тёплые, а холодные, мелкие, морозящие, а небо затянуто серыми

облаками. В конце месяца бывают заморозки: лужицы покрываются тонкой корочкой льда, на траву и кусты ложится серебристый иней.

Осень – художница.

Повязала Осень пёстрый фартук
Закружила осень рыжие метели,
И ведёрки с красками взяла.
Золотые листья с клёнов полетели,
Ранним утром, проходя по парку,
Закружился листьев пёстрый хоровод,
Листья позолотой обвела.
Заблестел на лужах первый тонкий лёд.



Русские пословицы:

Коли ясно, то и осень прекрасна.
Осень идёт и дождь с собой ведёт.
Красна весна цветами, а осень плодами.

Вопросы и задания:

1. Отгадать загадки:

Висят на ветке
Золотые монетки (*Осенние листья*)

Без рук, На потолке, в уголке
А холст ткёт. (*Паук*)

Висит сито – не руками свито. (*Паутина*)

2. Нарисовать паутинку и паучка.

В лесу в сентябре радует глаз рябина, её алые ягоды после первых заморозков становятся слаще. На дубах созревают жёлуди, на орешнике – орехи, на болоте – клюква. В лесу пахнет прелью и грибами. На старых замшелых пнях появляются дружные семейки опят. Прикрытые золотыми, красными и

лиловыми листьями прячутся в траве подосиновики, подберёзовики, лисички, сыроежки и грузди.

После первых заморозков жизнь насекомых замирает. Не видно муравьёв, они собираются в глубине муравейника и закрывают в него входы. Всё население шмелиной семьи вымирает, остаются только молодые шмели, которые, перезимовав, весной построят новое гнездо.

В лесу можно найти много выпавших перьев: птицы линяют, старые перья выпадают, а новые зимние окрашены более тускло. Это делает птиц незаметнее.

Собираются в стаи, готовятся к отлёту в тёплые края журавли, грачи и кукушки. Последними улетают гуси, утки и лебеди. Пока водоёмы не замёрзли, корма им хватит. Зовут сентябрь «месяцем птичьих стай».

Готовятся встретить суровую зиму звери: строят норы, делают запасы. Белки и зайцы начинают линять – шубки менять с летних на зимние. У зимних шуб и мех погуще, попышней и цвет более подходит к зимней природе. Медведь по лесу бродит, ест спелые ягоды, орехи и жёлуди, нагуливает на зиму жирок. Кроты и мыши запасаются колосками. Барсук собирает коренья и грибы. Просушивает их возле своей норы, раскладывая на стволах деревьев. Белочка делает запасы в дуплах, расщелинах коры и под корнями деревьев. Волк и лиса зимой не спят и запасов осенью не делают.

Осень

Осень – огненная белка.
Сыплет огненные искры
В жёлтых травах вдоль опушки
Рыжевато-красный мех.
Подожгла кустарник мелкий
И осинника верхушки.
И с вершин слетая смело,

Удирая наутёк,
По стволам взбираясь быстро,
Зажигает то и дело
Прячет на зиму орех,
Золотистый огонёк.



Вопросы и задания:

1. *Отгадать загадки:*

Маленькие Егорка

Упал в озера,

Сам не потонул

И воды не всколыхнул (*Лист*)

У моей матери

Тысяча сыновей.

Она каждому шапочку дала,

А себе не взяла (*Дуб, желуди*)

Весной зеленела,

Летом загорала,

Осенью надела красные кораллы (*Рябина*)

Никто не пугает,

А вся дрожит (*Осина*)

Маленький Иван

Костяной кафтан (*Орех*)

2. Нарисовать и раскрасить листья берёзы, осины, липы.

3. Почему говорят: «Грибок в кузовок – зимой будет пирожок»?

4. Нарисовать и раскрасить гроздь рябины, жёлуди, орехи, грибы.

5. *Отгадать загадки:*

Угадайте, что за птичка –

Тёмненькая невеличка

Беленькая с живота,

Хвост раздвинут в два хвоста. (*Ласточка*)

Кто по елкам ловко скачет

И взлетает на дубы?

Кто в дупле орехи прячет,

Сушит на зиму грибы? (*Белка*)

6.Нарисовать и раскрасить животных, которые делают запасы на зиму.

С полей и огородов убирают урожай овощей: картофеля, капусты, свёклы, моркови. А в садах срывают с веток спелые яблоки, груши.

Когда урожай с полей убран, поле вспахивают. После вспашки земле удаётся накопить больше влаги на зиму, кроме того, погибают сорные травы. На полях сеют озимые хлеба – рожь и пшеницу. В конце осени озимые взойдут, и всё поле станет ярко – зелёным.

Первого сентября дети идут в школу с ранцами и букетами цветов – начинается учебный год.



О К Т Я Б Р Ъ

«ПОГОВОРИМ О ДЕТЯХ»

«Физический контакт»

Попробуйте просто дотронуться с любовью и нежностью до ребенка, мужа, матери. Делайте это как можно чаще. Вы вовсе не должны приставать к детям со своими «телячьими нежностями». Но маленькие дети еще тянутся к нам, им еще нужна наша ласка. Радуйтесь этому и пользуйтесь этим.

Идея, что ребенок должен **ЗАСЛУЖИТЬ** любовь родителей своим хорошим поведением, абсолютно неправильна: в этом случае дети становятся хитрыми манипуляторами, они начинают ловко управлять нашим отношением к ним. Они знают, что если будут себя хорошо вести, то мы купим им сначала игрушку, потом телефон, компьютер, машину, квартиру и т.д. Эмоциональные отношения с детьми не могут быть связаны с какой-то корыстью, они должны быть **БЕЗУСЛОВНЫМИ**.

Второй момент, когда исключительно важно заполнить эмоциональный резервуар ребенка, проявив свою безусловную любовь – это вечером, пред сном. Есть дети, которые боятся темноты; есть дети, которые боятся ложиться спать одни; есть дети, которых мучают всякие страхи, причем ребенок может

быть совершенно здоров. Примите за правило: десять минут перед сном – священное время, та самая золотая паутинка любви, которая тянется от вас к ребенку и питает его душу. Никакого телевизора, никаких семейных сцен. Ребенок должен уйти в сон спокойным, умиротворенным, наполненным нашей любовью и лаской. Ему необходимо, чтобы с ним посидели, его погладили, приласкали, поцеловали, рассказали ему сказку, поговорили по душам, сделали массаж.

Известно, что вечером дети часто изводят родителей: «пить!», «писать!». На самом деле, подсознательно, - это вопль детской души: «Мама, папа, не оставляйте меня одного, побудьте со мной, выслушайте меня, пожалейте меня!». Конечно, нелегко выкроить время вечером, но если вы осознаете, насколько важны эти минуты, ваш ребенок пронесет чувство эмоциональной связи с родителями через всю жизнь. Эти тихие золотые искры материнской и отцовской любви будут светить ему долго, когда он уже сам станет взрослым.

Еще о значении физического прикосновения. Чем оно важно? Это действительно обмен энергией, биополями. Ребенок при физическом контакте получает от родителей силу и энергию.

Третий момент, когда физический контакт важен для ребенка – время его болезни. Умный врач - педиатр говорил мамам, хоть и грубовато, но верно: ***«Больничный лист по уходу за ребенком дается вам не для того, чтобы вы помыли и ковры пылесосили, а для того, чтобы вы были с ним постоянно, когда это ему нужно».***

Родители, особенно матери, наверняка знают, что когда дети еще только начинают себя плохо чувствовать, первым делом они принимаются капризничать и «виснуть» на маме. У ребенка не хватает собственной энергии, чтобы справиться с болезнью. Разумеется, благодетелем лишь физический контакт, соответствующий возрасту и полу ребенка.



О К Т Я Б Р Ъ

«ЕШЬТЕ НА ЗДОРОВЬЕ»

«Полезные каши»

Варить каши желательнее на воде, а не на молоке. Молочные каши из-за неудачной сочетаемости крахмалов (крупа) и белков (молоко) плохо усваиваются. Одну чашку крупы залейте тремя чашками кипятка и готовьте на маленьком огне. Как только вода испарится, положите кусочек сливочного масла и закройте кастрюлю, чтобы каша настоялась.

Кашу можно делать двух видов: подсоленные, или сладкие. Если подсоленные, то хорошо добавить лук или чеснок, лавровый лист, кинзу, тмин. Можно помолоть специи и поставить на стол отдельно, как приправу. В такую готовую кашу можно натереть сыр. Можно делать каши слоями: слой крупы, слой овощей.

Второй вариант – это сладкие каши, в них можно добавлять яблоки, сухофрукты, корицу, ваниль, имбирь, мед, варенье, сгущенку. Свою фантазию не ограничивайте!

«Цельный + насыщенный витаминами, ферментами и макро- и микроэлементами».

В России 89% населения испытывают дефицит витамина С даже летом, 43% - дефицит витамина В, 45% страдают от нехватки бета-каротина (витамина А), у 21% отсутствует витамин Е в достаточном количестве. Чем более тяжелые условия труда, тем больше образуется свободных радикалов, это значит, что нужно больше антиоксидантов: витаминов А, С, Е. Исключительно важно, чтобы организм получал полный комплекс незаменимых аминокислот, на которые расщепляются белки, иначе нарушается работа мозга и нервной системы.

Сейчас разработаны специальные биологически активные пищевые добавки (БАД), представляющие собой комплексы незаменимых аминокислот, которые необходимо принимать в случаях депрессии, эмоциональных нарушений, истощения, после заболеваний, операций. В натуральных продуктах соотношение белков, жиров, углеводов по большей части сбалансировано.

Для восполнения дефицита макро- и микроэлементов исключительно важно употреблять не только фрукты и овощи, но и зелень свежую и сухую (петрушку, укроп, кинзу, кориандр,

базилик, сельдерей, мяту, мелиссу, молодую крапиву). Зелень лучше именно сушить, а не консервировать с солью, так как большое количество соли уничтожает все полезные витамины и микроэлементы. Попробуйте посушить черную смородину, малину, чернику (они гораздо полезнее, чем ягоды, прокрученные с сахаром), замораживайте клюкву, чернику, облепиху, зелень, мытые и нарезанные овощи.

Морская капуста содержит 39 микроэлементов, она рекомендуется для профилактики онкологических заболеваний. Морскую капусту можно добавлять в небольшом количестве в любой салат, тушеные овощи.



О К Т Я Б Р Ъ

«БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ»

«Поддержим иммунитет»

Не дожидаясь, пока простуда или вирус настигнут вас врасплох, с наступлением холодных дней начинайте укреплять свой иммунитет.

- Приготовьте настой ромашки, налейте его в две чашки: в одну – теплый, в другую – комнатной температуры. Каждый вечер полощите горло попеременно, сначала теплым, затем прохладным настоем в течение одной мин., постепенно увеличивая процедуру до 2-3 мин. Эта процедура тренирует слизистую перед перепадами температур, является средством профилактики насморка и боли в горле.
- Приготовьте ножную ванну: разомните кожуру с семечками апельсина, грейпфрута, мандарина (по 1 шт.) и положите в теплую воду. Принимая ванну, старайтесь наступить в воде на кожуру. Процедура активизирует физические силы.
- Смешайте апельсиновый и морковный соки в равных частях. Ежедневное их употребление их употребление

очищает слизистую носоглотки от микробов, укрепляет иммунитет.

- Приготовьте морс из замороженной черной смородины. Утром, перед выходом на улицу выпейте полстакана морса без сахара, а вечером растворите в половине стакана морса $\frac{1}{2}$ ч. Ложки меда и выпейте перед сном. Этот способ, заранее пополняя организм витамином С, защищает его от вирусов, ускоряет лечение болезни у людей с ослабленным иммунитетом.
- Отварите 300 г постной бескостной говядины с репчатым луком, перед окончанием варки добавьте лавровый лист. Ежедневное употребление теплого отварного мяса восполнит недостаток цинка, который, в сочетании с витамином С снижает риск вирусных заболеваний.
- Если вы замерзли, промочили ноги, примите ножную ванну: в 2-3 л очень теплой воды добавьте по 2 стакана отвара эвкалипта и шалфея и 2 ст. ложки порошка горчицы, пропарьте ноги и наденьте шерстяные носки. Ванна предотвратит и облегчит насморк и простуду, снизит риск обострения мочекаменной болезни.
- Риск простуды снизит растирание: стопы и мыски ног хорошо разотрите любым спиртовым лосьоном до полного впитывания. Процедура согреет, предупредит воспаление носоглотки при переохлаждении в дождливую погоду.
- Ежедневное полоскание горла теплым отваром зверобоя уменьшит вероятность ангины. Полоскание начинайте, как только почувствуете легкое покалывание в горле.



О К Т Я Б Р Ъ

«ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ»

Игры-упражнения при болезнях носа, горла

«Бульканье»

В стакан с водой, наполненный на треть, вставлена соломинка. Надо вдохнуть носом и затем сделать глубокий длинный выдох в трубочку: получается долгий булькающий звук (упражнение повторяется 2-3 раза).

«Шарик»

Имитируется надувание шарика. Широко разводят руки в стороны и, глубоко вдохнув, выдувают воздух – «Ф-ф-ф». Затем имитируют звук воздуха, выходящего из лопнувшего шарика: губы вытягивают «Трубочкой» и произносят «ш-ш-ш» (упражнение повторяют 2-3 раза).

«Будем красить потолок»

«Кистью» становится язычок, а «потолком» - твердое небо.

«Отбойный молоток»

В течение трех минут произносится «д-д-д».

«Кто громче»

Упражнение очень эффективно при насморке. Губы сомкнуть, указательный палец правой руки положить на боковую сторону носа плашмя, плотно прижимая правое крыло носа. Глубоко вдохнуть левой половиной носа (рот закрыт) и произносить (выдыхая) «м-м-м». Упражнение повторить, прижимая левое крыло носа.

О К Т Я Б Р Ъ

«БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ»

«Прививка от гриппа»

Важно: противопоказаний к вакцинации от гриппа нет!

Какие есть вакцины?

В любую вакцину, которая применяется на территории России, входят три штамма вируса гриппа, актуальные для

эпидемиологического сезона. Самая известная из качественных отечественных вакцин – «Гриппол». Он делается бесплатно в детских садах и медицинских учреждениях. В состав этой вакцины дополнительно входит иммуномодулятор, поэтому она больше всего подходит для людей с ослабленным иммунитетом.

«Ваксигрипп», «Инфлювак», «Агриппал» - импортные вакцины, они почти не отличаются друг от друга.

В вакцинах «Грипповак» или «Гриффор» содержится вирус гриппа, выращенный на курином белке и «убитый» химическими веществами. Эти вакцины используются только для здоровых людей старше 18 лет. Они могут вызвать побочные реакции: покраснение и припухлость на коже, повышение температуры, симптомы гриппа.

Делать прививку не рекомендуется:

- ❖ Тем, у кого раньше были аллергические реакции на предыдущие прививки;
- ❖ Тем, у кого есть аллергия на компоненты вакцины (например, на белок куриных яиц);
- ❖ При обострении аллергических или хронических заболеваний (должно пройти не менее двух недель после вспышки);
- ❖ При остром течении заболевания с температурой. Также должно пройти не менее двух недель после выздоровления.

Желательно сделать прививку:

- ❖ Всем, кто проводит много времени в закрытых помещениях;
- ❖ Детям с 6 месяцев;
- ❖ Людям старше 60 лет (с возрастом иммунитет снижается);
- ❖ Людям с хроническими заболеваниями: стенокардией, сахарным диабетом, почечной недостаточностью (грипп вызывает обострения);
- ❖ Лицам, по роду профессии имеющим высокий риск заболевания гриппом или заражения им других (медработники, педагоги).



О К Т Я Б Р Ъ

«ЭТО ИНТЕРЕСНО»

Это середина осенней поры. В старину этот месяц называли «листопадом», потому что с деревьев опадают увядшие, пожелтевшие листья. Если листья, осыпаясь, лягут изнанкою – к урожаю и тёплой зиме, лицевой стороной вверх – к холодной зиме.

Часто идёт холодный мелкий дождь, небо заволакивают серые облака, травы от дождя буреют, цветы вянут. По ночам бывают заморозки, лужи затягиваются корочкой льда. Но характер у месяца переменчивый: он и плачет, и смеётся. За день погода может измениться несколько раз: то солнышко ярко светит, то дождик надоедливо моросит, а то и первые снежинки запорхают.

Русские пословицы:

От осени к лету поворота нету.

В октябре семь погод на дворе.

Вопросы и задания:

1. Почему октябрь в старину называли «листопадом»?

2. Отгадать загадки:

Летит без крыльев и поёт,
Прохожих задевает.
Одним проходу не даёт,
Других он прогоняет.

(Ветер)

Без пути и без дороги
Ходит самый длинноногий,
В тучах прячется, во мгле,
Только ноги на земле.

(Дождь)

3. Нарисовать и раскрасить листья клёна, рябины, дуба.

В октябре звери в лесу продолжают готовиться к зиме. В лесные кладовые пропитание на всю зиму заготавливают, норы утепляют, шубки летние на зимние меняют. Ёж нанизывает опавшие листья на иглы и устилает ими свою норку. У животных продолжается линька. Меха белки, зайца, горностая,

ласки светлеет, чтобы на белом снегу зверьки стали незаметными для охотника, волка, лисы. А люди примечают: если шубки на животных раньше обычного становятся пушистыми и густыми, значит, зима придёт ранняя.

Бобры утепляют плотины, ремонтируют свои хатки. Медведи в глухих лесных чащобах подыскивают место для берлоги, куда залягут с начала зимы на спячку. Лисица бродит по берегам рек и ручьёв, высматривает молодых неопытных уток.

Насекомые: жуки, пауки, мухи – забиваются в щелки в коре деревьев и кустов, прячутся под листвой, зимуют в сухих пнях и корягах.

Золотой клубочек

Загорелись, как пожар,
На рябине кисти,
Катится навстречу шар
Из осенних листьев.
Ты его не узнаешь?
Приглядишься-ка!
Это еж!
Золотым клубочком стал
Хитрый ежик колкий,
Листья клена нанизал
На свои иголки.
Их несет к себе домой,
Стелет на кроватьку,
Чтобы долгою зимой
Спать под елкой сладко.
Пусть ему навеют сны
Снежные метели,
Пусть проспится он до весны
В теплой колыбели.



2. Нарисовать и раскрасить ежа.

Улетают в тёплые края перелётные птицы. Потянулись косяками, вереницами журавли, гуси, чайки. Если перелётные птицы низко к земле летят – к морозной зиме, а если высоко – к тёплой. На рябинах пируют пролётные дрозды: поклюют ягодок рябины, отдохнут и улетают дальше на юг.

А вот воробьи, вороны, сороки, дятлы, синицы остаются зимовать в наших краях. На осень и зиму многие из них прилетают поближе к человеческому жилью. Здесь и корма побольше раздобыть можно, и есть куда от ветра мороза спрятаться.

А люди в октябре последние плоды собирают с огородов. Грибники по лесам бродят в надежде, что удастся найти поздние грибы: грузди, опята, сыроежки, моховики. Хозяйки рубят и заквашивают капусту.

Русские пословицы и народные приметы:

Когда гусь улетает, снег выпадает.

Появился поздний грибок – будет поздний снежок.

Сентябрь яблоками пропах, а октябрь – капустой.

Ни один рот без капусты ни живёт.

Крепкие сочные кочаны хрустят, сердце веселят.

Вопросы и задания:

1. Назвать перелётных и зимующих птиц.

2. Отгадать загадки:

Крылатый, горластый,
Красные лапы. Кто это?
(Гусь)

Листья падают с осин,
Мчится в небе острый клин.
(Журавли)

Расселась барыня на грядке,
Одета в шумные шелка.
Мы для неё готовим кадки
И крупной соли полмешка.
(Капуста)

Нет грибов дружной, чем эти, -
Знают взрослые и дети, -
На пеньках растут в лесу,
Как веснушки на носу.
(Опята)

3. Нарисовать и раскрасить овощи, которые собирают люди в огородах.

Н О Я Б Р Ъ

«БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ»

Без гриппа и простуды

Осенью, когда на улице сыро и холодно, болеть начинают даже самые стойкие. В аптеках – очереди за лекарствами от простуды и гриппа. Но самый верный способ справиться с ненавистными вирусами – воспользоваться старыми добрыми бабушкиными рецептами.

Грипп или ОРВИ?

Заболевания так похожи, что даже врачи часто принимают одно за другое. Но на самом деле подходы к лечению гриппа и ОРВИ не должны быть одинаковыми, ведь природа заболеваний разная, так что бороться с ними надо по-разному.

Грипп

Симптомы: ломота во всем теле, боли в суставах, даже в мышцах, сильная головная боль, через несколько дней появляются насморк и кашель.

Течение болезни: начало заболевания острое.

Температура: резко повышается до 38-39С

Лечение: без антибиотиков! Они не помогут! Помогает витамин С, жаропонижающие (при очень высокой температуре) и средства для укрепления иммунитета.

ОРВИ

Симптомы: першение в носу и носоглотке, чувство заложенного носа, быстро переходящее в насморк.

Течение болезни: заболевание развивается медленно, с постепенным нарастанием симптомов.

Температура: нормальная или повышается до 37,5 – 38С.

Лечение: рецепты народной медицины, средства для укрепления иммунитета, медикаментозное лечение (в т.ч. антибиотики).

Как правильно выбрать способ лечения

Как только почувствовали признаки простуды, сразу начинайте лечение. Недолеченный насморк переходит в гайморит, а частые ОРВИ и грипп ослабляют иммунитет.

- ✓ Заварите зеленый чай, добавьте туда щепотку цветков липы и шиповник. Оставьте настаиваться на 20 мин. Теплым чаем запейте малиновое варенье. Укутайтесь одеялом и попотейте. Затем наденьте сухую одежду и шерстяные носки. А чтобы не поднималась температура, пейте этот напиток дробно. Эта процедура снизит температуру, активизирует защитные силы организма.
- ✓ Смешайте по 2 ст. ложки цветков клевера и ромашки, залейте 4 стаканами кипятка, настояв 15 мин., процедите. В теплый настой добавьте 2 ст. ложки растительного масла. Сделайте ингаляцию – дышите в течение 5-10 мин. Лучше перед сном. Эта процедура окажет антисептическое действие, облегчит дыхание и смягчит кашель, уменьшит охриплость.
- ✓ 1 ч. Ложку меда (лучше липового) запейте отваром цветков липы. Выпив такой чай, нужно сразу лечь под теплое одеяло. Это средство поможет снизить температуру.
- ✓ В 1 л воды заварите 2-3 ст. ложки листьев березы. И сделайте ингаляцию – подышите над этим отваром в течение 5-10 мин. Процедура окажет дезинфицирующее действие и очистит дыхательные пути.
- ✓ Отожмите 1 ст. ложку сока алоэ, смочите им ватные тампоны и попеременно вставляйте их в каждую ноздрю, повторяйте процедуру дробно в течение дня (4-5 раз за день) она обладает противовоспалительным действием при насморке, уменьшает риск осложнений, снимает чувство тяжести в голове, служит средством профилактики отита и воспаления тройничного нерва.
- ✓ Полоскание при боли в горле и ангине: в 1 стакан теплой воды выжмите 1 ломтик грейпфрута или лимона и дробно

полощите горло. Раствор оказывает антисептическое действие на слизистую горла.

- ✓ Мытое неочищенное зеленое яблоко нагрейте в горячей воде. Затем очистите его, натрите, добавьте $\frac{1}{2}$ ч. Ложки меда и 1 ст. ложку измельченных грецких орехов, все перемешайте и ешьте понемногу в течение дня. Это хорошее смягчающее и антисептическое средство при простуде, антибактериальное при ангине и гриппе, предотвращает развитие инфекции в носоглотке.
- ✓ Если вы замерзли, попали под дождь и промокли, почувствовали первые признаки простуды – насморк, боль в горле – приготовьте ванночку с экстрактом хвои: в горячую воду добавьте экстракт и подержите ноги 15-20 мин. Затем вытрите их и сразу же наденьте шерстяные носки и лягте в постель. Процедура хороша как при гриппе, так и при ОРЗ. Но ее нельзя делать при повышенной температуре.
- ✓ Перед сном приготовьте ножную ванну: 1 л отвара календулы смешайте с 2 л горячей воды. Пропарьте ноги и, вытерев их, наденьте шерстяные носки, предварительно насыпав в них измельченную траву полыни. Утром снимите носки. Процедура укрепляет иммунитет.
- ✓ Приготовьте 1 л настоя листа эвкалипта и растворите в нем 1 ст. ложку пищевой соды. Сделайте ингаляцию – дышите над паром в течение 5-10 мин. Процедура окажет антисептическое действие на дыхательные пути, облегчит дыхание и смягчит кашель, уменьшит воспаление при насморке и ОРВИ, избавит от осиплости, снимет боль и першение в горле.
- ✓ Заварите черный чай, положите туда щепотку душицы, добавьте 1 ст. ложку меда. Чай согреет при простуде, облегчит боль при глотании, уменьшит насморк, общее недомогание.
- ✓ Смешайте клюкву с сахаром. Ешьте ее (2-3 ст. ложки), запивая теплым чаем с мятой. И сразу ложитесь под одеяло. Это хорошее жаропонижающее средство.



Н О Я Б Р Ъ

«ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ»

*Игры при болезнях носа и горла
(ринит, ринофарингит, гайморит, хронический
бронхит, аденоиды)*

«Золотая осень»

Цель игры: развитие координации движений в мелких и крупных мышечных группах, чувства ритма, умения согласовывать свои действия с действиями играющих; формирование правильной осанки; улучшение функции дыхания; умение произвольно расслабить мышцы; тонизирующее и успокаивающее воздействие на весь организм ребенка.

Ход игры: Дети стоят широким кругом. Ведущий четко показывает движения, дети их повторяют. Ведущий говорит:

«Осенью клубятся большие тучи» (кругообразные движения руками перед телом), «моросит дождик – кап-кап...» (потряхивание кистями рук).

«Все реже показывается солнышко» (поднимание полусогнутых рук вверх), улыбка (изображение солнышка), сжимание и разделение пальцев рук (солнечные лучики).

«Опадают листья с деревьев»: поднимание на носки, вытягивание рук вверх, а затем плавное опускание их и приседание с потряхиванием кистями. Показывать, как, кружась, падают на землю листья.

«Шумит ветер в лесу»: глубокий вдох через нос; выдох – будто слышится шум ветра – «шшшш...»

«На поля ложатся туманы»: поднимание рук плавными движениями в сторону с поворотом туловища то направо, то налево и все более низкими наклоном – изобразить, как стелются туманы.

«Птицы собираются в стаи»: построение небольшими группами в колонну по одному (изображая караваны гусей), клиньями (как строятся журавлиные стаи), врассыпную (будто стайки чижей).

«Слышатся прощальные крики гусей, журавлей, голоса чижей». Подражание этим звукам.

«Улетают птицы в теплые края». Медленный бег по площадке, затем по знаку инструктора остановка.

«А в школе осень уже занимаются первоклассники. Покажем, как они стройно, прямо ходят». Дети строятся в колонну по одному, ходят под счет руководителя, под музыкальное сопровождение. При выполнении проверяется носовое дыхание, смыкание губ.



Невнимательные дети «платят штраф» - после игры выполняю разные задания руководителя.

Вариант игры: на сигнал «Птицы собираются в стаи» выдвинуть нижнюю челюсть («клюв») вперед.

Н О Я Б Р Ь

«ПОГОВОРИМ О ДЕТЯХ»

Почему ребенок простужается?

Осенью дети болеют чаще. Медики винят в этом низкий иммунитет и сезонное обострение. Усиленное витаминное питание, прогулки на свежем воздухе и нормализация режима сна и отдыха – первые средства в помощь здоровью. Но у любой болезни есть и психологическая подоплека.

С психологической точки зрения ОРЗ, гриппы и простуды можно отнести к так называемым болезням-реакциям. Биологически все просто: мы обитаем в среде с множеством болезнетворных микробов, и, когда наш организм ослабевает, защита иммунной системы делает «прорехи» и развивается болезнь. Психологически происходит нечто подобное – наша защита, то есть способность противостоять внешним трудностям, ослабевает, и мы в качестве сопротивления используем запрещенные методы – физическую болезнь. Да, болезнь – психологически – это средство защиты от житейских трудностей. Поэтому дети болеют чаще взрослых. Способность справляться с трудностями у детей пока развита не так хорошо, как у взрослых. «Двойка» в школе, воспитательница поругала, понравившийся мальчик ухаживает за другой девочкой – все это создает пробоину во внутреннем мире ребенка, которую он

«залатывает» болезнью-реакцией. Ведь именно болезнь привлекает помощь самых надежных союзников – родителей.

У вашего ребенка, например, неприятности в школе или детском саду. Это доставляет ему дискомфорт. Он испытывает страх, беспомощность перед ситуацией. И тогда ребенок хочет спрятаться в мамины объятия. Ему резко начинает не хватать вашего присутствия, внимания, заботы – того, что с пеленок защищало от напастей внешнего мира. И он заболевает. За ту недельку, которую вы посидите с ним на больничном, он напитается вашей любовью и пойдет с новыми силами жить и учиться дальше.

С точки зрения психологии болезненные дети делятся на три типа:

Зависимые – дети, которые психологически младше своего возраста, и те, кто очень привязан к родителям. У таких детей необходимо развивать самостоятельность, навыки ухода за собой, повышать самооценку, но не в плане «ты – самый лучший», а в плане «Ты – можешь, ты много чего умеешь, ты справишься». И понемногу помогать им взрослеть.

Избегающие дети – те, кто плохо противостоит трудностям, медленно адаптируется, долго привыкает ко всему новому. Для них болезнь – это прежде всего уход от проблем, своеобразный тайм-аут. Для таких детей самый опасный период – сразу после каникул. Помощь им состоит в том. Чтобы учить решать проблемы конструктивно, правильно.

Обделенные – дети, которым не хватает родительского тепла и внимания. Чаще всего – дети работающих мам. Чтобы ребенок болел реже, разработайте с ним четкий график совместного времяпрепровождения. Не пренебрегайте возможностью почитать сказку на ночь, а на выходных устроить семейный праздник – погулять вместе или посмотреть мультики (хорошее занятие для пап – важно не только общение, но и присутствие рядом).



Н О Я Б Р Ъ

«ЕШЬТЕ НА ЗДОРОВЬЕ»

Хурма - « пища богов»

Хурма и ее близкий родственник королек объединены родовым названием «диоспирос», что на латыни означает «пища богов». Они были известны еще в древнем Китае и Японии. Это «японское яблоко» хорошо знакомо и россиянам. Ценные пищевые достоинства хурмы определяются значительным содержанием в ней глюкозы и фруктозы (около 18%), протеина, яблочной и лимонной кислот, витаминов А,С,Р, пектина, танина, йода. По наличию натрия, калия, магния, кальция, марганца и железа этот фрукт в несколько раз превосходит признанные всеми яблоки(хотя в последних больше меди и цинка).

Хурма повышает аппетит, успокаивает нервную систему, поднимает тонус организма и его работоспособность.

Вкусный плод прекрасно «кормит» сердечную мышцу, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, что особенно ценно для больных с пороками сердца.

Для профилактики атеросклероза и уменьшения ломкости сосудов достаточно съедать в день около 100 гр. хурмы. Правда, из-за сахаров хурмой нельзя увлекаться страдающим ожирением и сахарным диабетом.

Съедать 3-4 хурмы в день, чередуя это с 3-х кратным приемом 100 гр. молока, рекомендуют при болезнях почек и сердца.

Хурма обладает мочегонными свойствами, а также благодаря наличию ионов магния хурма снижает вероятность образования камней в почках, облегчает их работу. Присутствие же пектина в ней облегчает пищеварение при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и печени.

Считается также, что за счет присутствия бета-каротина хурма укрепляет нашу защиту от рака легких и способствует задержке роста возрастных новообразований. А органическое железо, содержащееся в хурме, обусловило ее полезность при малокровии.

Кроме того, вещества хурмы оказывают бактерицидное действие на многое микробы. Ее издревле прикладывали

мякотью к ранам для лечения фурункулеза, гнойных язв. Хурма также способствует нормализации работы половых желез, улучшает зрение и качество кожи. Маска из мякоти хурмы с яичным желтком помогает при расширенных порах и склонности к угрям, придают коже тонус свежесть.

Маска из 2 фруктов спелой хурмы с 3 ст. ложками морской соли помогает от целлюлита (эту смесь намазывают на 10 мин. на проблемные места сразу после бани, затем смывают контрастным душем).

Хранить хурму в холодильнике при температуре 0-1 градусов можно три месяца. Для устранения вяжущего вкуса ее достаточно на 12 часов положить в морозильную камеру или же, напротив, столько же времени выдержать в термосе с водой температуры 30-40 градусов.

Н О Я Б Р Ъ

«ЭТО ИНТЕРЕСНО»

Это последний месяц осени. Листва с деревьев облетела, травы побурели, поникли, цветы завяли. Зеленеют по-прежнему лишь ель и сосна. Пышный пёстрый ковёр листьев, устилавший землю, потемнел и поблек. Чёрными стали лесные тропинки в лесу. Недаром зовут ноябрь в народе «чернотропом».

Небо в ноябре почти всё время затянуто свинцовыми облаками. Часто идут холодные долгие дожди со снегом. В конце ноября по ночам уже морозно, а тёмное небо напоминает звёздный шатёр. Звонко хрустит молодой лёд на лужах, промёрзла земля, звенят на ветру ветви деревьев, в саду бойкие синички рассыпают серебряный звон. Играет ноябрь на ледяных гусях, открывает ворота матушке-зиме. Эта пора в самом конце осени называется предзимьем или «серебряной осенью».

Когда родимый край покинут гуси,

Застынет лес у холода в плену,

Ноябрь ударит в ледяные гусли,

Встречая Государыню- зиму.

Вопросы и задания:

1. Рассказать о погоде ноября.

2. Отгадать загадки:

И не снег, и не лёд,
А серебром деревья уберёт. (*Иней*)

Белые мухи прилетели,
На поле сели.

(*Снег*)

Я и туча, и туман,
И ручей, и океан,
И летаю, и бегу,
И стеклянной быть могу.

(*Вода*)

3. Нарисовать капельку дождя и снежинку. Почему мы их нарисовали рядом?

Тихо и пустынно в лесу. Не слышно звонких птичьих голосов. Попрятались в норы и дупла лесные обитатели. Медведь обычно перед снегопадом в берлогу залезает. Всю долгую зиму косолапый будет сладко спать, посасывая мохнатую лапу. Лисица старается пробраться в курятник, чтобы полакомиться курятиной.

Птичница- лиса

Первый снег прилег на крыши,

Опушил мехами сад.

Птичница в шубейке рыжей

Посчитать пришла цыплят.

— Подходите без опаски

Всех попотчую пшеном,

Позабавлю песней, сказкой, Приголублю перед сном!

image019.png

Но в сарае не на шутку

Поднялся переполох.

Закричали куры, утки,

Удирая со всех ног.

Пес залился громким лаем,

Зазвенели голоса:

— Эту птичницу мы знаем

— Это хитрая лиса!

Ёжик, барсук, полевая мышь попрятались в норы. Белочка не любит дождливой холодной погоды и сидит в своём тёплом и сухом дупле, грызёт припасённые орешки и шишки. Плохо сейчас косому, он уже поменял шубку на зимнюю и белый мех хорошо виден среди голых сучьев и на чёрной мокрой земле. Прячется зайчишка под кустами в самых глухих чащах и ждёт – не дожждётся, когда белым ковром снег укроет землю. Ноябрь называют «месяцем полных кладовых», ведь многие звери запаслись на зиму орехами, шишками, грибами и желудями. Есть пропитание – никакой мороз не страшен!

Вопросы и задания:

1. Рассказать, что делают в ноябре лесные обитатели: медведь, лиса, белка, заяц, барсук.

2. Отгадать загадки:

Кто в лесу голодный рыщет,
Под кустом зайчишку ищет?
(Волк)

Что за беленький клубок
Под кустом на землю лёг?
(Заяц)

Улетели перелётные птицы в тёплые края. Зато прилетают в лес клесты, открывают свои кузницы: шишки клюют – жирок куют. Ведь у клестов зимой появятся птенчики.

Снегири, синицы, щеглы прилетают в сады, клюют почки на кустарниках. В ноябре издавна отмечали люди «Синичкин день»: вешали за окно кусочек сала, мастерили кормушки и развешивали их возле домов на деревьях, сыпали птицам зёрнышки и хлебные крошки. В народе говорили: «Не велика птичка-синичка, а и то свой праздник знает».

А что делают люди? Осенние работы закончились. Опустели поля и сады. Собраны в закрома овощи, фрукты, грибы, ягоды, орехи. В старину в деревнях в ноябре готовили дома к зиме, утепляли, ремонтировали. Коров, овец, коз и лошадей размещали в зимних стойлах.

Собирались на посиделки – пели русские песни, пили чай из самоваров, а женщины пряли, ткали, шили, вышивали. А

долгими вечерами при свете лучины рассказывали бабушки внукам сказки.

Вопросы и задания:

- 1.Какие птицы прилетают в ноябре? Чем они питаются?
- 2.Как отмечают «Синичкин день»?
- 3.Отгадать загадки:

Кто там прыгает, шуршит, Клювом
шишки потрошит
Голосом речистым, чистым
«Клё! Клё! Клё!» - поёт со свистом.

(Клёст)

Пусть я птичка – невеличка,
У меня, друзья, привычка –
Как начнутся холода,
Прямо с севера сюда.

(Снегирь)

Кто присел на толстый сук
И стучит: тук-тук, тук-тук?

(Дятел)

- 4.Нарисовать и раскрасить снегиря и синицу.
- 5.Какие занятия у людей в ноябре?



ДЕКАБРЬ

«ДАВАЙТЕ ПОИГРАЕМ»

«Полярная сова и мыши»

Выбирается «полярная сова», остальные дети – «мыши». «Сова» стоит в стороне и говорит слова, а «мыши» тихо на носочках бегают по площадке:

«Я полярная сова,
В ночь глухую не до сна.
Мышек очень я люблю,
И поэтому не сплю!»

После слов «мыши» становятся «столбиком», а «сова» обходит их и тех, кто шевелится, уводит с собой.

«Два Мороза»

Выбираются 2 Мороза «Красный» и «Синий», они стоят на середине площадки. Дети стоят на одной стороне площадки.

Морозы говорят слова:

«Мы два брата молодые!
Два мороза удалые!
Я – Мороз Красный нос.
Я – Мороз Синий нос.
Ну-ка, кто из вас решится
В путь дороженьку пуститься?»

Дети : «Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз!»

Дети после слов бегут на другую сторону площадки, а «Морозы» пятнают «морозят» их.

«Снежки»

Погуляем во дворе
свободном направлении
По снежку немножко

Руки на поясе, ходьба в

Мы потопаем ногами
Сделаем дорожку.
Белый снег зачерпнем,
Слепим мы снежочки.

Идут, топая ногами

Лепят «снежки»

Будем их мы бросать,
Берегись, дружочек!

Бросают снежки друг в друга



ДЕКАБРЬ

«ЕШЬТЕ НА ЗДОРОВЬЕ»

Антивирусная диета, или 3 источника здоровья.

1. Капустные индолы

Противовирусным действием обладает обычная капуста. В ней содержатся специфические вещества – индолы, которые, изменяя гормональный фон, влияют на иммунитет. Поэтому, обнаружив у себя признаки герпеса, сразу включайте в ежедневный рацион капусту, причем выбирайте ту, которую вы больше всего любите: белокочанную, краснокочанную, брюссельскую или цветную. Главное, чтобы она была сырой и свежеприготовленной.

Поэтому незамысловатое противовирусное лакомство придется делать каждый день. Ну а уж если времени на приготовление салатов совсем не остается, предлагаем обойтись парой сырых капустных листьев. Этого вполне достаточно, чтобы организм получил необходимую порцию защиты.

2. Маленький зубок творит чудеса

То, что чеснок обладает сильнейшими противовирусными свойствами, наверняка знают многие. Он считается самым мощным растительным иммуностимулятором. Поэтому люди, регулярно употребляющие чеснок в пищу, мало болеют, в том числе и вирусными заболеваниями. В день надо съедать несколько зубчиков чеснока. Конечно, так просто, во время рабочего дня, это вряд ли удастся.

Но есть идея получше: приготовить вкусное чесночное масло. Для этого измельчите (или выдавите прессом) пару долек чеснока, смешайте со 100 г. чуть подтаявшего сливочного масла. И намазывайте его на хлеб и сухарики, приправляйте картошку, любые овощи, макароны – это аппетитное, а главное – полезное добавление к рациону.

3. Экзотическая примочка

Самым сильным противовирусным продуктом диетологи называют манго. В странах Азии его безоговорочно считают лучшим лекарством от «простуды». Объясняется это тем, что одно и соединений фрукта (мангиферин) очень активно стимулирует защитные силы организма, которые и помогают бороться с герпесом.

Манго едят несколько раз в день, а из мякоти делают на ночь примочки. Это проверенное тысячелетиями средство помогает безотказно. Лучший вариант лечения – сочетание сока и мякоти фрукта. Сок нужно употреблять внутрь, причем в изрядном количестве – 1-1,5 литра в день на протяжении недели. Такой способ борьбы с «простудой» считается самым гастрономически эффективным.

Успех лечения зависит от спелости плода: нужное вещество содержится только в очень спелых плодах. Степень зрелости определяется не по цвету, а на ощупь. Если у фрукта со стороны плодоножки появляются маленькие вмятинки, считайте что он дошел до кондиции, ну а если на ощупь плод настолько жесткий, что напоминает сырую картофелину, лучше оставить его дозревать – пусть полежит несколько дней на плоской открытой поверхности.

ДЕКАБРЬ

«БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ»

Лекарственные препараты для профилактики простуды и гриппа

Анаферон - гомеопатическое лекарственное средство, выпускается в таблетках. Используется для лечения и профилактики гриппа и ОРВИ, а также любых инфекций вирусной природы, в том числе герпеса. Способ применения: при появлении первых признаков заболевания: первые 2 часа –

по 1 таблетке каждые 30 мин; затем в течение первых суток еще 3 таблетки через равные промежутки времени. Со вторых суток и далее принимать по 1 таблетке 3 раза в день до выздоровления. Противопоказания: повышенная чувствительность к препарату. Возраст до 6 месяцев.

Арбидол – гомеопатическое лекарственное средство, выпускается в таблетках. Используется для повышения иммунитета при профилактике и лечения гриппа и ОРВИ, а также в комплексном лечении бронхита и пневмонии. Способ применения: взрослым и детям старше 12 лет принимать по 200 мг в сутки, детям от 2 до 6 лет – по 50 мг, детям от 6 до 12 лет – по 100 мг 1-4 раза в сутки или 2 раза в неделю в течение 5-28 дней в зависимости от целей и физического состояния (лечение или профилактика). Противопоказания: индивидуальная непереносимость, возраст до 2 лет, с осторожностью назначается беременным и людям с заболеваниями печени, почек и сердечно-сосудистой системы.

Умкалор – натуральное лекарственное средство, выпускается в растворе. Используется для профилактики и лечения заболеваний верхних дыхательных путей, активизирует защитные силы организма. Способ применения: взрослым и детям старше 12 лет – по 20-30 капель 3 раза в день. Детям от 6 до 12 лет – по 10-20 капель 3 раза в день. Детям от 1 года до 6 лет – по 5-10 капель 3 раза в день. Курс лечения – 10 дней. Противопоказания: повышенная чувствительность к компонентам препарата, не рекомендуется применять во время беременности и в период лактации, а также при тяжелых заболеваниях печени и почек.

Элькар – препарат на основе левокарнитина – стимулятора метаболических процессов. Нормализует энергетический обмен во всех системах организма, в том числе в иммунной, выпускается в виде водного раствора. Способ применения: детям до 3 лет дозировки определяются лечащим врачом, от 3 до 6 лет – по 14 капель 2-3 раза в день. Детям от 6 до 12 лет назначают по 28-42 капли 2-3 раза в день. Курс лечения – 1 месяц. Взрослым по ½ ч. Ложки 2 раза в день в течение 1-2 месяцев. Противопоказания: возможны аллергические реакции, индивидуальная непереносимость. Лечение детей до 3 лет осуществляется строго под наблюдением врача.

Афлубин – гомеопатическое средство, выпускается в каплях. Используется для профилактики и лечения гриппа и простуды, любых инфекций носоглотки и верхних дыхательных путей. Способ применения: экстренная профилактика в течение 2-3 дней после действия провоцирующих факторов. Взрослые и подростки – 10 капель от 3 до 8 раз в день, дети до 1 года – 1 капля препарата от 3 до 8 раз в день, дети до 12 лет – 5 капель от 3 до 8 раз в день.

ДЕКАБРЬ

«ПОГОВОРИМ О ДЕТЯХ»

Семейный праздник – Новый год!

Новый год – самый семейный праздник, и вместе с тем он объединяет всю страну, и даже весь мир. Новый год – это особая атмосфера сказочности, волшебства и уюта. Чтобы все прошло удачно, об этом следует позаботиться заранее.

Украшение елки всей семьей должно стать доброй традицией. Занятие найдется даже для самых маленьких членов семьи, им можно поручить раскладывать «Снег» на подоконники, наклеивать снежинки, детям постарше доверить развешивать игрушки, украшать комнаты. Помните о безопасности! Электрическими гирляндами и пиротехникой должны заниматься взрослые.

Очень важно в этот вечер собраться вместе за праздничным столом, вместе приготовив праздничный ужин. Загадывайте желания под бой курантов – общие для всей семьи, индивидуальные и для всей страны!

Всем приятно получать подарки, но и дарить их не менее приятно. Подумайте, что порадует каждого члена вашей семьи. Дети часто обижаются на «нужные» подарки, вроде тапочек, портфеля или учебников, или на одинаковые подарки. Зато ценят выбранные с душой и учетом их интересов. Малышам всегда нравятся игрушки, фильмы.

Не стоит проводить праздник за просмотром телевизора, предлагаем вам заранее написать сценарий семейного праздника. В нем могут быть веселые конкурсы, игры, задания, а можно придумать целый спектакль!

Проведите новогодние игры:

По очереди каждый называет сказочного персонажа. Выигрывает тот, кто знает больше всего героев сказок.

Дети внимательно смотрят на елку, а потом закрывают глаза или отворачиваются, вы меняете на елке расположение игрушек, вешаете новые, а какие-то прячете. После того, как все откроют глаза, нужно назвать как можно больше изменений. Выигрывает самый внимательный.

Участники берут карандаши, бумагу и в течение 1 минуты с закрытыми глазами рисуют друг друга по старшинству: младший – более старшего, а самый старший – самого младшего. Эти смешные портреты можно развесить как гирлянду. Они поднимут вам настроение даже в самый неблагоприятный день.

Спектакль «Сказочка». Ведущий заранее выбирает любимый мультфильм семьи и пишет по нему небольшой сценарий. Можно придумать и свою сказку. Затем каждый по очереди вытаскивает бумажку со своей ролью. После этого ведущий представляет всех героев и начинает читать свой сценарий. При этом интересно передать все звуки сказки: рев автомобиля, шум леса, пение птиц и т.д. А «герои» в это время должны внимательно выслушать ведущего, чтобы хорошо сыграть свою роль, изображая все, о чем читает автор! Будет здорово, если спектакль снять на видео!



ДЕКАБРЬ

«ЭТО ИНТЕРЕСНО»

Пришёл декабрь – первый зимний месяц. Летят с небес лёгкие белые снежинки и украшают землю пушистым ковром. Деревья и кустарники в лесу стоят без листьев, на голых ветках лежит снег, только ель и сосна остаются по-прежнему зелёными. Сквозь низкие серые облака редко проглядывает солнышко, поэтому и называют декабрь в народе «хмурень» - хмурый, бессолнечный месяц, дни короткие, ночи длинные, смеркается рано. По ночам трещит мороз – строит ледяные мосты на реках, прудах, озёрах.

Зима

Одуванчик из снежинок
Поднесет к губам Зима,
Только дунет — и пушинок
Разлетятся семена!
Одуванчик облетает,
В окнах теплится огонь,
Зимний вечер подставляет
Белым звездочкам ладонь.
Заколдованный дворец



Заколдованный дворец
Снежинки медленно летят —
Крупные, тяжелые.
Я не узнала старый сад,
Когда пришла из школы.
Он стал, как сказочный ларец,
Весь белый и резной,
Как заколдованный дворец
Царевны ледяной.

Русские пословицы:

Ноябрь приходит с гвоздочками, а декабрь – с мосточками.

Вопросы и задания:

1. Как называют декабрь в народе? Почему?
2. Отгадать загадки:

Без рук, без глаз
А рисовать умеет.
(Мороз)

Скатерть бела,
Весь свет одела.
(Снег)

Без досок, без топоров
Через речку мост готов
Мост, как синее стекло:
Скользко, весело, светло.

(Лёд)

Её всегда в лесу найдёшь -
Пойдём гулять и встретим:
Стоит колючая, как ёж,
Зимою в платье летнем. (Ель)

3. Нарисовать снежинки.

Холодно в декабре зверям и птицам. Зайцы, одетые в белоснежные пушистые шубки, чтобы ни волк, ни лиса, ни охотник не заметили их на белом снегу, грызут кору осины и ольхи, прячутся в ямках под кустами. Медведи сладко спят в берлогах. Белки прыгают по веткам деревьев, грызут еловые шишки, добывая из них семена, а в сильные морозы прячутся дупла и спят, свернувшись клубочком и укрывшись пушистым хвостом. Лиса ищет мышиные норки, выслеживает мышей – «мышкует» - бегает по снегу, пугает мышек, своим топотом выгоняет их из нор. Волк бродит по лесу злой и голодный. В декабре все звери попрятались в норы, зарылись в снег, волку трудно отыскать добычу.

В этом месяце украшают лес гости с севера – свиристели и снегири. Грудка у самца-снегиря ярко-красная. Когда эта птица нахохлится, то становится похожа на румяное яблочко. Холодно и голодно зимой птицам. Они перебираются из леса поближе к жилью, прячутся от морозов и метелей под крышами домов. Не боятся зимы вороны, галки, сороки, дятлы, клесты и воробьи, ведь корма им хватает, а сытость даёт птицам тепло. Дятлы в лесу кузницу открывают: луцат еловые и сосновые шишки.

Снегири

Стынут ветки на морозе

У сосны и ели.

Что за чудо?

На березе

Яблоко поспели.

Подойду поближе к ней,

И глазам не верится:

Стайка алых снегирей

Облепила деревце.

Холодно и голодно зимой птицам. Они перебираются из леса поближе к жилью, прячутся от морозов и метелей под крышами и за ставнями домов.



Синица

Все тропинки занесло,
Снег блестит, искрится.
Клювиком в мое стекло
Стукнула синица.

Вопросы и задания:

1. Что происходит зимой с лесными обитателями?
2. Отгадать загадки:

У косоного нет берлоги,
Не нужна ему нора.
От врагов спасают ноги,
А от голода – кора.
(Заяц)

Маленький мальчишка
В сером армячишке
По дворам шныряет,
Крохи собирает.
(Воробей)

Кто на ветке шишку грыз
И бросал объедки вниз?
Кто по веткам ловко скачет?
Кто в дупле орехи прячет?

(Белка)



Что за стол среди берёз
Под открытым небом?
Угощает он в мороз
Птиц зерном и хлебом.
(Кормушка)

Среди леса
кузнецы куют
(Дятел)

В самом конце декабря дети и взрослые готовятся к встрече Нового года. Наряжают ёлку, украшают её ёлочными игрушками, гирляндами, водят вокруг ёлки хороводы, песни поют, кладут под ёлку подарки.

Новогодние деньки

Новогодние деньки!
Шар качнулся расписной,
Снег морозный, колкий.
Бусы зазвенели,



Загорелись огоньки
Пахнет свежестью лесной
На пушистой ёлке.
От смолистой ели.

Вопросы и задания:

1. Какой праздник отмечают 31 декабря и как к нему готовятся?
2. Отгадать загадки:

Назовите-ка, ребятки, месяц в этой вот загадке:
Дни его - всех дней короче, всех ночей длиннее ночи.
На поля и на луга до весны легли снега.
Только месяц тот пройдет, мы встречаем Новый год.
(Декабрь)

Стоит, колючая, как еж,
Зимою в платье летнем.
А к нам придет
Под Новый Год —
Ребята будут рады.
Хлопот веселых
Полон рот:
Готовят ей наряды.
(Елка.)

3. Нарисовать и раскрасить новогоднюю ёлку, украшенную игрушками (хлопушками, шарами, звёздами, бусами, гирляндами).

Я Н В А Р Ъ

«ДАВАЙТЕ ПОИГРАЕМ»

Наконец-то наступила зима! Вот он, чистый, белый снежок, поднимающий настроение! Вы еще не вышли из дома? Вперед, на улицу! Всей семьей!

Снежные обгонялки

Итак, перед участниками соревнования стоят снежные комья. По сигналу игроки начинают катить ком по направлению к финишу. Выигрывает тот, кто первым доберется до финиша.

Мой ком – больше!

Засекается время. Пара должна скатать снежный ком. Выигрывают те игроки, чей ком окажется больше.

Чей снеговик выше?

Название игры говорит само за себя. Игроки по команде должны построить из имеющихся снежных комков снеговика, при этом, не разбив комья.

Самый красивый снеговик!

Задача украсить снеговика. Сделать глаза, нос, рот. Обязательно надеть головной убор! А, если это снежная баба, «наденьте на нее юбку, прилепите к нижнему кому снег так, чтобы получилась трапеция. Красота! А теперь все вместе в хоровод возле снежных людей!

Тяни-толкай!

На санки садятся два игрока одной команды. Но садятся они.... Спиной друг к другу. Задача: как можно быстрее добраться до финиша, отталкиваясь только ногами (один игрок едет лицом к финишу, второй спиной).

Не забудьте для вашей семейной летописи сфотографироваться возле новых зимних друзей. В следующем году их уже не будет, но будут другие!



Я Н В А Р Ъ

«ПОГОВОРИМ О ДЕТЯХ»

Установив с ребенком контакт глаза в глаза и физический контакт, научитесь уделять ему пристальное внимание, старайтесь его всегда активно слушать, вникая во все подробности его жизни. А потом уже требуйте от него дисциплины, потому что дисциплина должна быть основана на любви, а не на страхе. Если у вас с ребенком такие хорошие отношения, что он хочет быть похожим на вас, он и будет стараться быть похожим. А если у вас плохой эмоциональный контакт и ребенок не хочет быть похожим на вас, то и никакое насилие не поможет.

Пристальное внимание жизненно важно для эмоционального здоровья детей. Если родителям нужно выбирать, провести ли вечер за новой игрой с ребенком, почитать ему в сотый раз любимую сказку или посмотреть очередную «говорильню» по телевизору, большинство, увы, выберут телевизор. И вот, когда вы вечером сидите около своего малыша (или 16-летнего, если он захочет общаться с вами), возьмите его нежно за руку и полностью сосредоточьтесь только на нем. В эти 5-10 минут для вас и для него больше ничего не существует, ни телефона, ни телевизора, ни родственников; вы вдвоем, вы тянете к нему свой лучик любви. Пусть он говорит любую ахинею, но вы должны слушать. Понимать, что если он поссорился с Машей, то это может быть гораздо большим горем, чем вы думаете, потому что самые чистые, искренние чувства – это детские. Ведь мы же фактически так мало общаемся, у каждого из нас своя жизнь. Если не соучаствовать в жизни других членов семьи, то каждый идет своей параллельной дорогой, и одиночество вдвоем, втроем губит семью.

Активное слушание

Конечно, еще нужно заслужить, чтобы ребенок захотел тебе что-то рассказать, а тем более взрослый. Но если уж он захотел, все остальное неважно. Вот он рассказывает, что подрался с Антоном, а в это время звонит телефон, вы слушаете ребенка, и Бог с ним, с телефоном. Не прыгайте к телефону во время общей семейной трапезы, это большая ошибка, за которую вы расплатитесь рано или поздно.

Очень хорош совет одного мудрого психотерапевта: вы должны в какой-то день выключить телефон, телевизор, закрыть дверь и сесть наедине с собой, подумать, что для вас более важно, что для вас менее важно. Составьте для себя список. Мы этого не привыкли делать, и потому нам кажется, что важно все: работа, уборка, модная одежда, гости, учеба ребенка. Подумайте на досуге, что для ВАС самое важное. Думаю, для всех это семья, которая останется с нами всегда, не смотря ни на что. Активное слушание и пристальное внимание – это две стороны одной медали. Активное слушание подразумевает, что вы вникли в то, о чем рассказывает ребенок и задаете ему вопросы по существу: «И как ты к этому относишься?», «Я понимаю, что это для тебя очень важно» и т.д.

Попробуйте, куда бы вы ни пришли, поздороваться первым и улыбнуться, стараться излучать дружелюбие.

Я Н В А Р Ь

«БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ»

Повышаем иммунитет!

Хотите быть здоровыми – измените образ жизни. Ваш девиз: « Нет лежанию на диване. Даешь физические упражнения и свежий воздух!» Ни в коем случае не курите. Постарайтесь как следует высыпаться каждый день Стресс и недосыпание – главные враги иммунитета. Старайтесь как можно больше получать положительных эмоций. Но начать укрепление иммунитета нужно, конечно, с питания.

Самое полезное:

- как можно чаще включайте в рацион брокколи, морковь, молочные продукты, клубнику, киви, тыкву, кедровые орехи, оливковое масло, мясо индейки, цитрусовые. Добавляйте в пищу как можно больше зелени – петрушки, укропа, корней и листьев сельдерея. Замечательный эффект дает постоянное употребление тыквы, кабачков, патиссонов.

Витаминный заряд:

- Свежие фрукты и овощи, свежеприготовленные соки – основной источник витаминов. Но осенью и зимой не забывайте о регулярном приеме витаминных комплексов. Их следует

подобрать с учетом индивидуальных особенностей организма. Особое внимание – витамину С.

Закалка, тренировка:

- Плавание, обливания и контрастный душ помогут вам окрепнуть. Отличное закаливающее действие у русской бани. Регулярные занятия гимнастикой или фитнесом тоже поднимут тонус.

Дары природы:

- природным натуральным средством, повышающим иммунитет, считаются травы и растения: эхинацея, астрагалус, женьшень, красный клевер, одуванчик, чеснок, зверобой, десятилист.

В аптечку:

- если дела совсем плохи, обратите внимание на иммуномодуляторы – активизирующие и поддерживающие иммунитет лекарства. Назначаются они врачом-специалистом.

Привить с детства:

- испытанный способ защититься от болезней – сделать прививку. Особенно важно соблюдать график нужных прививок у детей.

Народные рецепты повышения иммунитета

- плоды грецкого ореха измельчают на мясорубке и смешивают с сахаром и медом в соотношении 1:1. Поместите смесь с плотно закупоренную емкость и оставьте в темном месте на месяц. Принимать по 1 ч. Ложке 3 раза в день за 20 мин. до еды в течение 10 дней.

- очень хорошо защищает ослабленный организм от всяких простуд ромашка: 1 ст. ложку ромашки аптечной заварить стаканом кипящей воды, настоять 20 мин. и принимать по 50 мл. 2-3 раза в день в течение недели.

- вкусное средство готовим из сока 2 яблок, 2 морковок, 1 свеклы, 1 лимона и 1 ст. ложки клюквы. Принимаем 3-4 раза в день за 20 мин. до еды.



Я Н В А Р Ъ

«ЭТО ИНТЕРЕСНО»

Это второй зимний месяц. Лютует стужа, трещат морозы, а под ногами скрипит снег. В народе январь называют «лютень» или «лютовой». Тропинки в лесу белые, льды на реках синие, сугробы высокие, а звёзды ночью яркие.

В январе солнце поднимается выше, светит ярче, день становится чуть-чуть длиннее.

Сказка на стекле

На стекле Мороз
начертил узор,
Серебром нанес
Белый пышный бор.
Рано поутру
Подойду к окну,
Буду в том бору
Слушать тишину.
Чудится ли мне?
Или снится сон?
Мчусь я по лыжне,

Слышу сосен звон,
Вьется на снегу
Свежий лисий след,
Тает на лугу
Розовый рассвет.
И дрожит во мгле
Белый дым берез —
Сказку на стекле
Начертил Мороз.



Русские пословицы:

Месяц январь – зимы Государь.
Зимой тулуп всякому люб.

Холодно и голодно в январе зверям и птицам. Белочка в самые трескучие морозы прячется в дупле, а лисица забирается в глубокую нору. Мишка-медведь спит в своей тёплой берлоге. По ночам тоскливо воют волки. Голод гонит их ближе к жилью. Волки надеются поживиться телёнком или ягнёнком. Лисы ловят мышей, зайцев и белок. У лисицы очень тонкий слух, она слышит, как под глубоким снегом, в норках пищат мыши. Плутовка быстро разрывает снег и хватает добычу.

А зайчики в пушистых шубках совсем не заметны на снегу. Они запутывают свои следы, чтобы лисица, волк и охотник не могли их найти. Днём зайцы сидят под кустами, а

кормятся по ночам. Любимое лакомство зайчишек – горькая кора молодых осинок. Иногда косые забегают и в плодовые сады, обдирают кору с яблонь.

Птицы: сороки, галки, воробьи, синицы – прилетают поближе к людям, ищут корм. А у клестов, даже в лютую стужу, появляются птенцы.

Вопросы и задания:

1.Отгадать загадки:

Он все время занят делом,
Он не может зря идти.
Он идет и красит белым
Все, что видит на пути.
(Снег)

Невидимкой, осторожно
Он является ко мне,
И рисует, как художник,
Он узоры на окне.
(Мороз)

Серый, зубастый
По полю рыщет,
Телят, ягнят ищет.
(Волк)

Летом бродит без дороги
Между сосен и берез,
А зимой он спит в берлоге,
От мороза прячет нос.
(Медведь)

- 2.Нарисовать морозный узор.
- 3.Что зайцы едят зимой?
- 4.У какой птицы в январе появляются птенцы?
- 5.Нарисовать зайца на снегу под кустом.

Седьмого января мы отмечаем светлый праздник Рождества Христова. Более 2000 лет тому назад в городе Вифлееме родился Иисус Христос. Младенец появился на свет в пастушьей пещере. Первыми радостную весть узнали пастухи, пасшие неподалёку скот. В эту волшебную ночь зажглась на небесах новая яркая звезда. Она и возвестила всему миру о рождении Иисуса Христа.

В этом месяце у детей много весёлых забав: игры в снежки, лепка из снега крепостей, снеговиков; катание на санях, ходьба и катание на лыжах, скольжение по ледяным дорожкам, катание на коньках.

На катке

Вечер. Музыка играет,
Много на катке ребят.
Ель нарядная сияет,
Фонари кругом горят.
Режу острыми коньками
Синеватый гладкий лед,
И сверкает огоньками
Снежных хлопьев хоровод.
* * *



Нынче радость детворе
Много снега на дворе,
Рукавичку Ваня скинул:
- Я хочу потрогать зиму!

* * *

На лыжах

Солнце ходит выше
С каждым днем.
Мы наденем лыжи —
В лес пойдем.
Словно терем белый,
Замер бор.
Мы на лыжах смело
Мчимся с гор.

Вопросы и задания:

1. Какой праздник отмечают седьмого января?

2. Отгадать загадки:

Сперва с горы летишь на них,
А после в гору тянешь их.
(Санки)

Льется речка — мы лежим,
Лед на речке — мы бежим.
(Коньки)

Две курносые подружки
Не отстали друг от дружки.
Обе по снегу бегут,
Обе песенки поют,
Обе ленты на снегу
Оставляют на бегу!
(Лыжи)

Серпантинные стружки
Бьются около старушки.
А старуха их – метлой:
- Все мешают, всех долой!
(Вьюга)

3. Нарисовать зимние забавы детей (на выбор).



ФЕВРАЛЬ

«ПОГОВОРИМ О ДЕТЯХ»

Как выражать свои отрицательные эмоции: гнев, обиду, агрессию.

Иногда очень полезно провести так называемую «генеральную уборку» своих взаимоотношений в семье, выплеснуть все свои претензии – лучше, конечно, используя спасительный якорь юмора, без которого корабль семейной жизни быстро сядет на мель. Лучше выяснить свои отношения открыто, это куда полезнее для здоровья, чем годами копить в себе недовольство и раздражение, чтобы потом дело кончилось взрывом развода, под осколками которого, как известно, в первую очередь оказываются погребенными дети. Почитайте прекрасные книги В. Леви «Искусство быть собой», «Искусство быть другим» и В.Козлова, где предлагаются интересные методики конструктивного выяснения отношений, которые способствуют укреплению семейных уз. Если бы вы раз в неделю устраивали такую генеральную чистку, то недовольство и обиды не копились бы годами, не омрачали наше душевное состояние.

Если вам хочется избавиться от накопившихся обиды и гнева, попробуйте изо всех сил бить в подушку кулаками или же закройтесь в ванной, примите душ и в это время ругайтесь, кричите, вопите, т.е. выбрасывайте из себя отрицательные эмоции и смывайте гнев. Очень помогает любая физическая нагрузка: постирать, помыть пол, побегать, попрыгать, покопаться в огороде, покататься на лыжах или съездить за город. Утверждают, что в Японии продаются специальные дешевые сервизы для семейных ссор, которые не жалко разбить.

Искусство прощать

В улучшении отношений между членами семьи важную роль играет овладение наиболее трудным на свете искусством – умением прощать. Это один из самых чудесных золотых ключиков к счастью и полноценной жизни. Может быть, он откроет дверь, которая заперла вас в трудном прошлом, полном обид и несправедливости. Во многих религиях прощение – краеугольный камень духовного просветления.

Простить – значит отпустить свое прошлое от себя навсегда, поскольку все равно его изменить нельзя. Простить – значит освободить себя для новых, более теплых и человеческих отношений и сосредоточиться на своем настоящем. Прощение – только один из ключей, помогающих вам в путешествии по жизни, но это магический ключ. Прделав трудную работу по прощению других и себя за все ошибки прошлого, освободив себя и того человека, который (с вашей точки зрения) причинил вам боль, вы обнаружите, что это положительно повлияет на все сферы вашей жизни. Кстати, на все это можно смотреть и по-другому: разве прошлое не было вам хорошим уроком? Известный писатель Л. Хей предлагает говорить себе много раз в день: «Я прощаю тебя за то, что ты не был таким, каким я хотела тебя видеть. Я прощаю тебя и полностью освобождаю тебя». Попробуйте. И учтите, крайне важно прощать самого себя!

ФЕВРАЛЬ

«БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ»

Если беспокоит кашель

Простудный кашель в начале болезни бывает сухим, раздражающим горло, но при лечении начинается быстрое безболезненное откашливание. В течение недели он уменьшается и начинает проходить вместе с простудой. Но вас должно насторожить, если при кашле вы не можете лежать (задыхаетесь), затруднены вдохи и выдохи, держится повышенная температура, при откашливании выходят гнойные или кровяные выделения. В этом случае срочно к врачу.

❖ Залейте 1 л кипятка 1 стакан настоя клевера (готовьте по указанию на упаковке). Затем добавьте 1 ст. ложку пищевой соды, 1 ч. Ложку сока алоэ, перемешайте. Сделайте 10-минутную ингаляцию. Процедура облегчает откашливание, очищает дыхательные пути.

❖ Приготовьте отвар мать-и-мачехи и пейте по 2 ст. ложки 2-3 раза в день. Процедура окажет антисептическое действие, снимет одышку.

❖ На теплой воде замесите тесто из ржаной муки, добавьте 1,5 – 2 ст. ложки меда, перемешайте, сформируйте лепешку. Заверните ее в хлопковую салфетку и положите на верхнюю часть груди на 15-20 мин., а сняв, оботрите это место теплым настоем ромашки, наденьте майку и шерстяной свитер. Процедура улучшит дыхание, облегчит тяжелый кашель.

❖ Залейте 1 стакан меда и 1 стакан очищенных кедровых орехов 300 мл водки. Все перемешайте и поставьте в темное теплое место на 8-12 часов. Принимайте по 1 ст. ложки 2 раза в день, запивая несладким чаем. Храните банку с ореховой вытяжкой в сухом темном месте. Процедура облегчит откашливание, поможет не допустить бронхит.

❖ Ножная ванна: 1 ст. ложку травы багульника залейте 2 стаканами воды, прокипятите, настояв 15-20 мин., процедите и добавьте к 3-4 л горячей воды. Пропарьте ноги. Эта процедура окажет противовоспалительное действие.

❖ Возьмите по 1 ст. ложке девясила и подорожника, залейте 1 л кипятка. Настаивайте 15 мин. Затем доведите отвар до кипения. Делайте такую ингаляцию несколько раз в день по 15-20 мин. В течение дня. Она облегчает кашель, окажет противовоспалительный эффект при бронхите.

❖ Приготовьте настой мяты, пейте его 3-4 раза в день по 1.2 ст. ложки. Процедура успокоит кашель, приостановит дальнейшее воспаление дыхательных путей.

❖ В стакане горячего молока растворите 1 ч. ложку пищевой соды. Остудите. Теплым молоком прополощите горло. Полоскание облегчит откашливание, восстановит осипший голос.

❖ Прокипятите горсть кураги в 2 стаканах воды. Настояв, пейте теплый отвар дробно в течение дня. Процедура убивает микробы, очищает дыхательные пути от слизи.

❖ Вскипятите воду, снимите с огня и сразу добавьте 2-3 капли пихтового масла. Подышите над этим паром 20 мин. Процедура смягчает кашель, оказывает противовоспалительный эффект.



ФЕВРАЛЬ

«БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ»

Тренируем слизистую

Исходное положение – сидя на стуле, спина прямая. Глядя вверх, сделайте медленный глубокий вдох носом, плавно опустите голову и выдохните ртом. Повторите 5 раз. Упражнение тренирует слизистую носоглотки.

Облегчаем дыхание

Исходное положение – сидя. Расслабьтесь и сделайте неглубокий плавный вдох носом и, немного наклонившись вперед, выдохните ртом, как будто сдуваете пыль. Повторите 3-5 раз. Упражнение закаляет слизистую носа и горла, облегчает дыхание.

Вдыхаем кислород

Исходное положение – лежа на спине. Расслабьтесь, сделайте глубокий вдох ртом и долгий выдох, при этом уголки губ растяните в стороны, мыски ног тяните в разные стороны. Повторите 3-5 раз. Упражнение равномерно распределяет кислород по организму (так его поступает больше, чем при обычном носовом вдохе), защищает голос от охриплости.

Укрепляем иммунитет

Водно-дыхательное упражнение. Налейте в таз воду чуть теплее комнатной температуры. Исходное положение – сидя, а таз с водой поставьте на расстоянии вытянутых ног. Сделайте глубокий вдох носом, одновременно опуская ноги в таз с водой, а затем плавный выдох ртом, вынимая ноги из воды. Повторите 4-5 раз. Улучшает работу иммунной системы, поддерживает эмоциональное и физическое состояние.

ФЕВРАЛЬ

«ЕШЬТЕ НА ЗДОРОВЬЕ»

«Волшебная клюква»

1. Клюква регулирует свертывание крови. Ежедневно, в перерывах между едой, съедайте по 50-100 г. клюквы без сахара и меда.

2. При простуде пейте клюквенный морс. 0.5 ст. размятых ягод залейте 0.5 л. теплой воды. Пейте по 1 ст. 4-5 раз в день.
3. Эта ягода поможет снизить давление. Для этого 3 раза в день ешьте клюкву с медом, 50 г. ягод на 2 ст.л. меда.
4. При головной боли 1 раз в день принимайте смесь из меда с клюквой 1:1 Для этого ягоды нужно прокрутить через мясорубку.
5. Если у вас на коже есть гнойнички или прыщи, делайте компрессы из натурального клюквенного сока и прикладывайте к проблемным местам на 10 мин.
6. При расстройстве желудка залейте 2 ст. л. клюквы 2 стаканами горячей воды и кипятите на слабом огне 10 мин., затем охладите, процедите и пейте по 0,5 ст. 4 раза в день
7. Для повышения иммунитета используйте следующее средство. Смешайте 1 кг клюквы и 1 кг нарезанных яблок, 2 ст. толченых грецких орехов. Затем варите массу на медленном огне 30 мин. Принимайте утром по 1 ст. л., запивая теплой водой. Храните смесь в банках с полиэтиленовыми крышками.
8. При цистите принимайте свежесжатый сок клюквы по ст.л. 2 раза в день за 30 мин. до еды.
9. Из клюквы можно сделать отличную питательную маску для лица. Для этого смешайте 1\2 желтка, 1 ч. л. сметаны. Нанесите на лицо на 15 мин., затем наложите на лицо чайный марлевый компресс, это усилит действие маски. Делайте эту маску 2-3 раза в неделю в течение месяца.

«Айва»

1. При желудочных заболеваниях гарантирует хорошее пищеварение. Незрелые плоды – прекрасное средство от дизентерии, особенно у детей. А зрелая айва обладает противоположными свойствами – нежного слабительного.
2. Целебен даже запах айвы. Он умиряет головную боль. А семена айвы содержат такое количество слизи, что обладают обволакивающим действием и помогают при колите, гастрите и изжоге.

ФЕВРАЛЬ

«ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ»

«Петушок»

Цель игры: улучшение функции дыхания, тренировка носового дыхания, смыкание губ.

Необходимые материалы: игрушки или кубики высотой не более 10-12см.

Ход игры: Дети стоят в шеренге. По площадке перед детьми на расстоянии шага расставлены предметы. Руки-«крылья» опущены, вытянуты, несколько отведены ладонями вперед, лопатки сдвинуты. Высоко поднимая колени, оттягивая носок, дети движутся вперед. Перешагивая через предметы, произносят: «Пе-ту-шок». На слоге «шок» дети опускают ногу за предмет. Игра повторяется несколько раз. Ведущий контролирует осанку. В эту игру может играть и один ребенок со взрослым.

«Шарик»

Цель игры: восстановление носового дыхания, формирование углубленного дыхания, правильного смыкания губ, ритмирование.

Необходимые материалы: фанты из бумаги.

Ход игры: Дети садятся полукругом. Ведущий предлагает «надуть» шарик. Дети должны надуть шар: широко развести руки в стороны и широко вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот – «ффф», - медленно соединяя ладони под шариком. Затем по хлопку ведущего шарик лопаается – дети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух: дети произносят звук «шшш» делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Шарик надувают 2-5 раз. Тот, кто сделает лучше всех, получает фант. Ведущий следит, чтобы вдох был глубокий, а во время игры не возникало эмоционального чрезмерного возбуждения у ребенка.



«Кто самый громкий?»

Цель игры: тренировка носового дыхания, смыкание губ.

Необходимые материалы: фанты-жетоны.

Ход игры: Ведущий показывает детям, как играть: выпрямить спину, губы сомкнуть, Указательный палец левой руки поместить 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. Затем прижимается правая ноздря и так же на выходе с произнесением «mmm» надо похлопать указательным пальцем по левой ноздре. Игра повторяется несколько раз. После каждого раза тому, кто произнес звук «mmm» правильно и громче всех, вручается фант. После окончания игры фанты подсчитываются.

ФЕВРАЛЬ

«ЭТО ИНТЕРЕСНО»

Февраль – последний месяц зимы. Метели и вьюги наматают высокие сугробы, а порывистые ветры гонят по земле снежную позёмку. В старину февраль называли «снеговеем». Кружатся, летят белые пушистые снежинки, покрывают поля и леса.

День становится длиннее, начинает пригревать солнышко, иногда звенит первая робкая капель, а с крыш свисают длинные хрустальные сосульки. В феврале бывают оттепели, снег подтаивает, темнеет, а сугробы оседают, делаются ниже.

Снежинка

Села мне на рукавицу

Легкая снежинка

И нахохлила, как птица,

Ледяную спинку.

Замерла тихонько я,

Чтоб не улетела.
Скоро варезка моя
Станет белой-белой.



Оттепель

Ветры с юга прилетели,
Принесли с собой тепло,
И сугробы враз осели,
В полдень с крыши потекло.

В феврале свет прибывает, солнышко пригревает, оживают лесные обитатели – птицы, звери. Бойкие синицы взлетают на самые верхушки деревьев и затягивают весёлую песенку. Оживляются воробьи и галки. Воробьи собираются в стайки, садятся на кусты, изгороди, громко и радостно чирикают.

Начинаются игры у зайцев, у лисиц, дерутся между собой волки. Только медведи всё ещё спят в своих тёплых берлогах.

Вопросы и задания:

1. Что такое оттепель?

2. Отгадать загадки:

Гуляю в поле, летаю на воле,
Кручу, бурчу, знать никого не хочу.
Вдоль села пробегаю, сугробы наметаю.
(*Метель*)

Голубой платок
Алый клубок,
По платку катается,
Людям улыбается.
(*Солнце*)

Висит за окошком
Кулёк ледяной.
Он полон капли
И пахнет весной.
(*Сосулька*)



Без крыльев, а быстрее птицы с дерева на дерево перелетает.
(Белка)

Спинкою зеленовата,
Животиком желтовата,
Черненькая шапочка
И полоска шарфика.
(Синица)



3. Нарисовать солнышко, сосульку.

4. Рассказать, что делают лесные обитатели в феврале.

Когда наступает оттепель, снег делается рыхлым и липким, из него можно строить снежные крепости и лепить снеговиков.

А в конце февраля люди прощаются с зимой и готовятся к встрече весны, отмечают праздник Масленицы. Хозяйки пекут вкусные, румяные блины с хрустящей золотистой корочкой. Блины круглые, желтовато-коричневые, похожи на солнышко, а Масленица – это праздник встречи с тёплым ярким солнышком.

Солнышко-ведрышко,
Из-за гор – горы!
Выгляни солнышко
До вешней поры.

Солнышко, покажись!
Красное, снарядись!
Поскорей, не робей,
Нас ребят обогрей!

Солнышко, покажись!
Красное, снарядись!
Чтобы год от года
Давала нам погода:
Теплое летечко,
Грибы в берестечко,
Ягоды в лукошко,
Зеленого горошка.



Солнышко, снарядись!
Красное, покажись!
Выйди из-за тучи,
Дам орехов кучу!

Солнце, солнце,
Выблесни в оконце,
Дай овсу рост,
Чтобы до небес дорос;
Матушка-рожь
Чтобы встала стеной сплошь.

Такой песенкой в старину дети зазывали весеннее солнышко.

Вопросы и задания:

1. Какие вы знаете зимние забавы?
2. На какой праздник пекут блины и почему?
3. Отгадать загадки:
Что на сковороду наливают, да вчетверо сгибают?

(Блины)

4. Нарисовать и раскрасить снеговика.

МАРТ

«ПОГОВОРИМ О ДЕТЯХ»



Смейтесь на здоровье!

Когда идешь по улицам или едешь на общественном транспорте, то замечаешь, как мало смеются и улыбаются люди. Разве что дети и влюбленные составят исключение. Известно, что когда в Америке в 30-е годы была Великая депрессия, всюду: в магазинах, на почте, в транспорте – висели плакаты: «Улыбайтесь!». Может и нам попробовать?

Надеюсь, вы уже поняли, насколько тесно эмоциональный климат в семье связан с эмоциональной «пищей», которой «кормят» друг друга люди в семье. Как насчет положительных эмоций и их влияния на здоровье каждого отдельного человека и семьи в целом? Могут ли любовь, надежда, доверие к жизни, смех иметь терапевтическую ценность? Н. Казинс писал: «Ясно, что включить положительные эмоции в работу было бы не так просто, как воду в садовом шланге. Но даже разумный контроль над отрицательными эмоциями в пользу положительных мог бы дать благотворный физиологический эффект».

Наверное, нигде чувство юмора и умение смеяться, в особенности над самим собой, не важны так, как в семейной жизни. Учтите, смех – целителен. Надо стараться, чтобы в доме было как можно больше смеха и шуток. Смех – одно из самых лучших лекарств на свете. Ничего зазорного нет в том, чтобы иметь какой-то запас шуток. Расскажите анекдот, почитайте вместе с ребенком смешные книги (Марка Твена, Г. Остера), посмотрите семейные комедии – на свете много людей, чей юмор может принести нам облегчение.

Вы должны знать, что очень часто лучший способ разрядить напряженную ситуацию – это смех, шутки, веселые розыгрыши. Если вы добьетесь улыбки у больного ребенка, считайте, что он уже на пути к выздоровлению.

Почему смех так важен для выздоровления? Прежде всего, смех – это победа жизни над смертью, радости над

отчаянием, победа воли над безволием. Библия утверждает, что «веселое сердце благотворно, как врачество, а унылый дух сушит кости», «юмор очищает кровь, омолаживает тело, помогает в любой работе» (Притчи Соломона, 1722). Смех благотворно действует на весь процесс дыхания.

Надеюсь, что и на примере собственной семьи вы можете убедиться, что творчество, воля к жизни, надежда, любовь имеют важное биохимическое значение и играют серьезную положительную роль в процессе исцеления и в достижении хорошего самочувствия. Улыбки и смех – разве это не есть самые ценные подарки, которые мы можем щедро дарить своим близким каждый день?! Смех стимулирует образование эндорфинов.

Так что **СМЕЙТЕСЬ** ... на здоровье!

МАРТ **«БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ»**

Профилактика: Укрепим иммунитет

Даже если у вас хороший иммунитет и нет хронических заболеваний весеннее ненастье ослабляет защитные силы здоровых и закаленных.

Утром перед выходом из дома прополощите рот отваром эвкалипта. Это предупреждает оседание микробов на слизистых носоглотки.

В ½ стакана сока недоваренной свеклы добавьте 1 ч. Ложку меда и прополощите рот и горло. Вечерняя процедура очистит слизистые от дневных вирусов.

В холодную дождливую погоду старайтесь соблюдать примерно одинаковую температуру в питании: не чередуйте холодные и горячие продукты и блюда – это травмирует слизистую носа и горла. Не пейте бульоны или горячие напитки перед выходом на улицу. В этом случае слизистая разрыхляется, впитывает в себя вирусы, а простуды и болезни учащаются.

Если в течение рабочего дня на вас чихали и кашляли, то, придя домой, прогладьте одежду горячим утюгом для

обеззараживания микробов. На одежде они сохраняются до 10 дней.

Облегчаем состояние при гриппе

Кроме общеукрепляющих и жаропонижающих средств быстрее побороть грипп и облегчить самочувствие помогут проверенные народные рецепты.

Если нет температуры, можно несколько раз в день делать паровые ингаляции с отваром эвкалипта и картофельной кожуры, в который добавляются 2 щепотки мяты или 3-5 капель пихтового масла.

При первых признаках гриппа нужно разрезать большую луковицу или измельчить 2 зубчика чеснока и начать вдыхать их испарения не только носом, но и ртом.

Натереть головку лука средних размеров, затем залить одним стаканом кипящего молока и настоять, укутав, в течение 30 мин. Настой пить небольшими глотками в течение дня.

Принимать настой цветков липы – по ½ стакана 3 раза в день за 30 мин. До еды.

При начинающемся насморке можно закапывать в нос по 3-5 капель сока алоэ в каждую ноздрю. Эту процедуру лучше повторять 4-5 раз в день.

При гриппе взрослым можно пить следующий «коктейль»: смешиваются 1 стакан малинового варенья, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка сливочного масла, 30-40 мл коньяка и ¼ ст. ложки пищевой соды. «Коктейль» выпивается перед сном.

При кашле, болях в груди, затруднениях дыхания натирайте грудь, руки и ноги пихтовым маслом – повторяйте растирание каждые 5-6 часов.



МАРТ **«ЕШЬТЕ НА ЗДОРОВЬЕ»**

Соки

Еще в 30-е годы была написана Н.Уокером замечательная книжка «Лечение сырыми овощами и фруктовыми соками». В Америке несколько лет спустя началось промышленное производство соков. Через 5 лет заболеваемость раком желудка стала падать. Так сама собой возникла классическая американская традиция: каждую еду начинать с соков, в особенности со свежевыжатого апельсинового. Но надо помнить, что соки надо делать из зрелых фруктов. Зрелый фрукт ощелачивает организм, а незрелый – окисляет. Соки, особенно нектары (с мякотью фруктов), несравненно полезнее любых газированных напитков. Старайтесь покупать соки натуральные, без искусственных красителей и консервантов. Можно использовать соки, предназначенные для детского питания.

Имейте в виду, что существуют определенные ограничения в приеме соков. Некоторым больным те или иные соки не подходят. Например, при избыточном весе и диабете нежелательны сладкие соки, при болезнях почек и артрите противопоказан томатный сок, при диабете нельзя виноградный; для больных гастритом, колитом, энтероколитом, язвенной болезнью не годятся «острые» соки (апельсиновый, вишневый). Таким больным нужно употреблять «мягкие» соки: абрикосовый, персиковый, сливовый, банановый, манго.

Летом полезно делать овощные соки, самым ценным из которых является морковный, можно смешивать овощные соки.

МАРТ **«ДАВАЙТЕ ПОИГРАЕМ»**

Категория

Цель упражнений: тренировка навыка правильного дыхания (ритмичное, полное, с правильным выдохом); укрепление мышц туловища и конечностей; формирование сводов стоп, правильной осанки; развития чувства координации движений, равновесия.

Упражнение 1. Дети перед зеркалом принимают правильную осанку, контролируется смыкание губ, и идут

простым шагом с изменением темпа движения 20-30 секунд, повторяя за ведущим:

В путь пойдем мы спозаранку,
Не забудем про осанку.

Упражнение 2. Дети встают в круг и в такт стихам дуют на облака; машут на них руками – «прогоняют» их. Затем изображают дождик: поднимают обе руки вверх, потом, расслабив мышцы рук, «бросают» одну руку до уровня плеча, затем до пояса и вниз, потом другую руку – так же. Дыхание произвольное.

Дождик, дождик,
Кап – кап – кап – кап,
Мы так умеем тоже,
Мы разгоним облака,
Ветру мы поможем.

Упражнение 3. Дети стоят. Ноги на ширине плеч, руки прямые. Хлопки в ладоши перед собой, над головой и с поворотом туловища – справа и слева. Повторить упражнение в той же последовательности 4-6 раз с произнесением при хлопке «хлоп»

Комарика хлоп – хлоп,
А то сядет на лоб.
Слева хлопнем комара.
Справа хлопнем комара.

Упражнение 4. Исходное положение – стоя. Ведущий внятно читает стихи, а дети желают упражнения: поднимают руки вверх (вдох), затем, согнув их в локтях, кисти сжать в кулаки, с силой опускают их вниз (выдох). Повторить 3-4 раза.

Вот веселый трубочист,
Он трубы чистит, чистит.
Руки ходят вверх и вниз,
И крепко сжаты кисти.

Упражнение 5. Ходьба простым шагом под ритмические стихи. Затем, взяв друг друга за руки, дети переходят на бег с

постепенным замедлением. Ходьба с высоким подниманием колен, носок оттянув. Руки на поясе. Продолжительность 10-20 секунд.

Что там? Змейка! Вьется, вьется.
Эй, кто с нами не смеется?
Это ручеек петляет,
Тот, что зародился в мае.
Так ребята друг за другом
Мчатся, мчатся, мчатся кругом,
И петлею, и змеєю.



МАРТ

«ЭТО ИНТЕРЕСНО»

Март – первый весенний месяц. Его называют «утром весны», «солнечником». Солнце поднимается выше, дни становятся длиннее.

Небо кажется синим-синим.

Синий день

На сугроб ложится

Голубая тень,

Тенькают синицы:

-Синий-синий день!

От солнечных лучей снег становится рыхлым, сугробы и сосульки тают. В полдень поет звонкую песенку мартовская капель. Поэтому другое народное название месяца марта – «капельник».

Капель

Я в полдень слушаю капель,

Она журчит, как птичья трель.

Звенит хрустальным бубенцом,

Сбегая с крыши над крыльцом.

Капель журчит, звенит, поет,

Она ломает снег и лед.

Большой сугроб ей нипочем,

Она бежит живым ручьем.

Я ручейку расчищу путь,
Чтобы он мог на мир взглянуть.

Март – месяц переменчивый – то снегом сеет, то солнцем греет. По ночам бывают заморозки, а потом подуют теплые ветры и начинается оттепель.

Вопросы и задания:

1. Как называют март в народе?

2. Рассказать о погоде марта.

3. Отгадать загадки:

Растет она вниз головою,

Не летом растет, а зимою.

Но солнце ее припечет –

Заплачет она и умрет. (*сосулька*)

Приходит с добром.

Веет теплом.

Светом солнечным красна,

А зовут ее ... (*весна*)

Я всегда со светом дружен.

Если солнышко в окне.

Я от зеркала, от лужи

Пробегаю по стене. (*солнечный зайчик*)

В марте оживляются звери и птицы. Весело тенькают синицы, воробьи галдят, делят места для гнезд, а серые вороны строят гнезда и откладывают в них яйца. В конце марта прилетают грачи – вестники весны. В народе говорят: «Грач зиму ломает».

А медведь все еще спит в своей берлоге, лапу посасывает. Лиса и волк по лесу бродят, добычу высматривают. Барсук прячется в норе, а заяц – под кустами.

Вопросы и задания:

1. Расскажите, что делают в марте птицы: синицы, воробьи и вороны.

2. Какая птица прилетает в марте, почему ее зовут «вестником весны»?

3. Что в марте делают звери?

4.Отгадайте загадки:
Без рук без топоренка
Построена избенка. *(Гнездо)*

Носит серенький жилет,
Но у крыльев – черный цвет.
Видишь, кружат двадцать пар
И кричат:
- Карр! Карр! Карр! *(Ворона)*

Черный, проворный,
Кричит: «Крак!»
Червякам – враг. *(Грач)*

В марте мы отмечаем Международный женский день. Не забудьте поздравить своих маму, бабушку, сестренку и подарить им подарки.

Встану утром рано
Поцелую маму.
Подарю цветов букет,
Лучше мамы друга нет!

Вопросы и задания:

- 1.Какие поздравления и подарки вы сделаете женщинам своей семьи?
- 2.Нарисовать и раскрасить букет цветов.

А П Р Е Л Ь

«ДАВАЙТЕ ПОИГРАЕМ»

«Грибник»

Перед началом игры выбирают «грибника». Остальные дети – «грибы» встают в рассыпную на одной стороне площадки и по сигналу ходят на месте, произнося слова («грибник» в это время расхаживает на другой стороне площадки).

«Шел грибник лесной тропинкой
За грибами, за малинкой.
Шел и песню напевал:
«Тара-тара-тара-там»
А сорока-белобока

На сосне сидит высоко.
Громко на весь лес трещит
И грибочкам говорит.
«Чтобы не попасть в корзинку
Прячьтесь в мох и под травинку».

После этих слов дети разбегаются. «Грибник» старается «сорвать гриб» - коснуться его рукой. А ребенок – «грибок» приседает, прячется.

Правило: нельзя одному «грибу» сидеть долго, прятаться от грибника, а «грибник» не должен стоять возле одного гриба и ждать, когда тот встанет, он должен ловить других.

«Как у бабушки Маруси убежали как-то гуси»

Дети делятся на «гусей» и «ребят» (2 «гуся» в младшем возрасте; девочки – «гуси», мальчики – «ребята» и наоборот).

«Ребята» встают в круг посередине площадки и ходят со словами:

«Как у бабушки Маруси
Убежали как-то гуси.
Травку есть не хотят –
Догоняют ребят,
Щиплют малышей за пятки.
Убегайте без оглядки!»

«Гуси» ходят за кругом: дети 4 лет – на месте; 5-7 лет – в полуприседе по периметру площадки. После слов «гуси» щиплют детей (пятнают), ребята, которых «запятнали» выходят из игры.

«Волшебник»

Выбирается волшебник. Он стоит в стороне. Остальные дети договариваются, что будут делать – показывать действия (собрать грибы, ягоды, купаться в реке, загорать и т.п.). Договорившись, дети подходят в «волшебнику» и говорят: «Добрый день, Волшебник!»

Волшебник отвечает: «Добрый день, дети! Где же вы были?»

Дети : «В лесу».

Волшебник: «Что вы там делали?»

Дети показывают те движения, о которых договорились. Волшебник должен отгадать.

АПРЕЛЬ

«БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ»



Идеальное оружие против насморка

Когда приходит насморк, уходит радость. Он мешает работать, отдыхать, а окружающих заставляет сторониться его обладателя. А его лечение с каждым днем все больше напоминает войну в неравных условиях – насморк ведь знает, чем безотказно поразить нос, а, мы наоборот, далеко не всегда обладаем эффективным оружием против него.

Насморк не пройдет самостоятельно. И при первых же симптомах простуды следует начать лечение. Сигналы о нападении насморка на слизистую хорошо всем знакомы: слабость, затрудненное дыхание, и, наконец, самое неприятное – сопли. Последние являются ни чем иным, как скопившийся и загустевший носовой секрет, который перестали передвигать реснички. А отек, возникший вследствие замедления колебаний ресничек и перекрывший поток воздуха, мы ощущаем как заложенность.

Виды оружия против насморка:

Особенно разнообразны сосудосуживающие капли и спреи. Они действуют быстро и безотказно – после обработки ими полости носа отек, преграждающий путь воздуху, спадает. Но свобода, которую обретает дыхание, является лишь временным перемирием. Спустя несколько часов действие лекарства прекращается, и стенки носа вновь начинают опухать. Но капли и спреи можно применять только в течение 3-5 дней, после этого слизистая просто привыкает к лекарству. В итоге недолеченный насморк может мутировать во фронтит, гайморит и пр.

Иногда мы предпочитаем народные средства – лук, чеснок и алоэ, но этих средств может оказаться недостаточно. Для успешной военной компании надо действовать стратегически. Во-первых, обезвредить армию слизи и освободить реснички. Только после того, как они заработают в полную силу, развитие вирусов прекратится, а микробы будут сразу отправляться в носоглотку для уничтожения. Помочь может промывание носа.

Среди немногочисленных в России «домашних промывателей» наибольшим спросом пользуется «Долфин». В его состав входят минералы и травы, обладающие бактерицидным и противоаллергическим действием. После того, как струя раствора отправит слизь с микробами наружу, сосудосуживающие средства подействуют быстрее и безопаснее. А иногда довольно и только промывания. Промывание можно использовать и для профилактики. Это помогает укрепить иммунитет.



А П Р Е Л ь

«ПОГОВОРИМ О ДЕТЯХ»

«Мамочка, я боюсь!»

Нерешительный и тревожный малыш требует особого внимания со стороны родителей. Он и вправду боится, причем всего на свете. Людей, собак, магазинов, прыгнуть со скамейки и даже попробовать незнакомое блюдо. Он становится старше, а застенчивость и нерешительность никуда не уходят. А как он пойдет в школу?! Для начала давайте разберемся, почему ребенок растет именно таким.

Неспособность принимать решения появляется тогда, когда все уже решено за тебя. Чаще всего так происходит в семьях деспотичных родителей, которые запретами подавляют волю ребенка. Или в семьях родителей-наседок, которые

занимаются тем же самым, но другими методами. Если хотите вырастить уверенного в себе ребенка, то попробуйте следовать нескольким несложным правилам:

❖ Никогда, ни при каких обстоятельствах нельзя повышать голос на ребенка, особенно если он застенчив. Малыш не должен также видеть родительских конфликтов. Это плохо для психики любого ребенка, а для нерешительного равносильно катастрофе.

❖ Не стыдите своего ребенка, когда он проявляет нерешительность или рассказывает вам о своих страхах. Никогда не сравнивайте его с другими детьми!

❖ Не акцентируйте внимание на детских неудачах! Даже если сами расстроились из-за них, не нужно показывать этого ребенку. Скажите малышу, что цените сам факт его старания, попытку сделать что-то. Если же что-то получилось хорошо, нужно это обязательно отметить, похвалить, громко обрадоваться даже самой незначительной победе.

❖ Почаще создавайте ситуации, в которых ребенок мог бы проявить свои таланты, заслужить внимание и уважение ровесников и значимых взрослых. Домашние праздники, походы в гости вместе с родителями пойдут на пользу такому малышу.

❖ Дайте время привыкнуть к новой ситуации! Нерешительные дети боятся сделать ошибку, им нужно время, чтобы понять правила поведения с новыми людьми, в новом месте и почувствовать себя в безопасности. Не следует торопить такого ребенка, задавать один вопрос много раз. Он не отвечает не потому, что не слышит, а потому, что боится дать неправильный ответ. Не забывайте, что терпение – одно из важнейших родительских качеств.

❖ Не заставляйте ребенка что-либо делать через силу, не призывайте «быть смелым» или «преодолевать себя». Лучше постарайтесь заинтересовать его. Страхи малыша не имеют под собой реальной основы. Постарайтесь ему это доказать. Хорошей иллюстрацией может стать мультфильм про крошку Енота. Поощряйте интерес ко всему новому, участвуйте вместе с ребенком в конкурсах, соревнованиях, викторинах.

❖ Обращаясь к тревожному ребенку говорите медленно и спокойно, понятным языком, установив зрительный контакт и присев до уровня его глаз.

АПРЕЛЬ

«ЭТО ИНТЕРЕСНО»

Апрель – середина весны. Повсюду бегут звонкие ручьи. Не напрасно апрель называют «месяцем живой воды», «ледоломом» и «снегосгоном». Про апрель говорят: «Апрель водою славен, почками красен». Оживает лес. Соки деревьев, согретые весенним солнышком, поднимаются от корней к набухающим почкам. У вербы распушились почки, светлеют, делаются пушистыми сережки на ольхе и орешнике. На солнечных лужайках зеленеет молодая нежная травка. Распускаются желтые звездочки мать-и-мачехи. На лесных полянках синеют подснежники, которые называют «синими глазами весны».

Ручеек

Ручеек бежит по лесенке,
По ступенькам ледяным,
И весны живые песенки
Звонко скачут вслед за ним.

Вопросы и задания:

1. Как называют март в народе?
2. Почему говорят: «Апрель с водой и май с травой»?
3. Что такое ледоход?
4. Какие цветы расцветают в апреле?
5. Нарисуйте первые весенние цветы.
6. Отгадайте загадки:

К маме-речке бегу
И молчать не могу.
Я ее сын родной,

А родился весной. *(Ручей)*

Был тугим он кулачком,
А разжался – стал цветком. *(Бутоны)*

Первым вылез из землицы
На проталинке.
Он мороза не боится,

Хоть и маленький. (Подснежник)

В апреле медведица с медвежатами вылезает из берлоги. Выходит из норы барсук. У волчицы появляются волчата. У зайца в апреле мех пестрый, ведь он меняет зимнюю шубку на летнюю – серо-бурую. Белочка тоже линяет – пушистый серый мех меняет на рыжеватый – летний. На лесных проталинках, на сухих пнях греются на солнце ящерицы.

В апреле оживают муравейники, вылетают бабочки, шмели, пчелы и другие насекомые.

Первая бабочка

Села на лавочку

Первая бабочка:

-Теплая лавка!

А где же травка?

Где же цветочки?

Где клейкие почки?

Она оглянулась:

-Я рано проснулась!

Но солнце печет,

Журчит ручеек,

Чудесный денек!

В апреле в родные края возвращаются скворцы, трясогузки и жаворонки.

Скворцы

Прилетели скворцы-

Молодой весны гонцы.

Червяков они клюют

И поют, поют. Поют!

Вопросы и задания:

- 1.Что делают в апреле лесные обитатели?
- 2.Как изменилось поведение животных в городе?
- 3.Какие насекомые появляются в апреле?
- 4.Отгадайте загадки:

Зеленый поясок в траве затерялся. (Ящерица)

Домовитая хозяйка



Полетает над лужайкой,
Похлопочет над цветком –
Он поделится медком. (Пчела)

Между веток новый дом,
Нету двери в доме том,
Только круглое окошко,
Не пролезет даже кошка. (Скворечник)

Люди рады весне. В старину крестьяне встречали прилет птиц из далеких краев, пекли из теста жаворонков. Люди в апреле проращивают семена, готовят почву к посевам, сеют овес, ячмень. В огородах сеют ранние культуры: укроп, петрушку, морковь, лук.

Вопросы и задания:

1. Какие занятия у людей в апреле?
2. Отгадай загадку

В дом зерно возьмет-
Каравай вернет (Поле)

М А Й

«ПОГОВОРИМ О ДЕТЯХ»

Как перестать бояться врачей?

К самому «страшному» врачу – стоматологу - боятся идти и школьники. Но что делать, если ребенок плачет не только при виде бормашины или шприца, но и перед дверью «безобидного» педиатра? Вот правила, которые помогут юному герою без страха войти в кабинет врача:

Знать чего ожидать

Больше всего страшит неизвестность и неопределенность: что там врач с тобой будет делать? И как будет выглядеть эта процедура? И что я могу почувствовать? Примерно такие вопросы будоражат ребенка перед дверью в кабинет врача и заставляют плакать. Надо рассказать, к какому врачу идете, зачем. И честно ответить на самый душераздирающий вопрос: «А это больно?» На самом деле боль от того же укола не сильнее, чем, например, от когтей кошки.

Просто кошка – это понятно и предсказуемо, и ее «царапки» не пугают, а вот укол...

Запаситесь терпением

Чем дольше ожидание очереди к врачу, тем больше ребенок устает. К усталости примешивается страх. И вот результат: на пороге кабинета малыш заливается отчаянным ревом. Нужно скрашивать время ожидания. Поговорили немного о враче и процедурах – и хватит. Не заикливайтесь на этой теме. Почитайте книжку, походите по коридорам, поговорите о любимых игрушках.

Не пугайте ребенка

Многим знакома ситуация: ребенок ни в какую не хочет смазывать разбитую коленку зеленкой. Или идти вырывать разболевшийся зуб. И тогда родители, исчерпав все аргументы, прибегают к самому убойному: «Не дашь маме смазать коленку, тогда вызовем врача, тебя заберут в больницу, будут больно делать уколы...» И дальше по нарастающей – в зависимости от воображения родителей. А потом вы удивляетесь, почему ребенок рыдает при виде людей в белых халатах.

Никогда не пугайте ребенка врачами. Терпеливо объясните, зачем ту же коленку так важно смазать зеленкой, почему нужно лечить больной зуб, зачем делают прививки.

Избегайте натуралистических подробностей

Вид крови, которую берут для анализа, может вызвать обморок и у взрослого человека. Ребенок же может элементарно испугаться. Поэтому, объясняя, какие процедуры его ждут, не вдавайтесь в детали. Лучше перевести разговор на технические подробности: например, что капельки крови рассматривают под микроскопом, а аппарат УЗИ «видит» сквозь кожу.

Предложите ребенку в особо «страшные» моменты просто закрыть глаза. Не видишь – не больно.



МАЙ

«ЭТО ИНТЕРЕСНО»

Май – сердце весны. Солнце поднимается высоко и греет землю. Дуют теплые ветры, по голубому небу плывут, как лебеди, белые облака.

В мае часто бывают грозы: сверкает молния, сердито гремит гром. Майские дожди омывают проснувшуюся землю и природа оживает: ярче зеленеет трава, раскрываются венчики цветов. Деревья и кусты, трава и цветы пьют теплые капли.

После майского дождя в небе часто появляется разноцветная радуга.

Над речкой-рекой
Рыбка выгнулась дугой.
Оперлась на хвост,
Изогнулась словно мост.

В каплях майского дождя
Засверкала чешуя семицветная



И над зеленью раки
В небе радуга горит самоцветами!

Про весну народ говорит: «Весна цветами красна», а месяц май называет «цветень». В мае распускаются в лесу ландыши, хохлатки, медуницы. Расцветают деревья и кустарники: тополь, береза, черемуха, сирень. Белыми и розовыми кружевными накидками покрываются сады – цветут яблони, вишни, сливы.

Черемуха

Цвети, черемуха душистая, цвети!
По ветру разметав соцветий пряди,
Словно царевна в свадебном наряде
Зелеными шелками шелести.
И пусть никто не занесет топор,
Тебя не срубят и не искалечат,
И не сомнет твой праздничный убор –
Убор Весны-царевны подвенечный.



Вопросы и задания:

1. Рассказать о погоде мая.
2. Как называют май в народе?
3. Какие цветы распускаются в мае?
4. Нарисовать и раскрасить ландыш, ветку сирени.

5. Отгадайте загадки:

Нашумела, нагремела,

Все промыла и ушла.

И сады, и огороды

Всей округи полила. *(Гроза)*

Крашеное коромысло

Над лугом повисло. *(Радуга)*

Белые горошки на зеленой ножке. *(Ландыш)*

Недаром месяц май зовут «песенником». Из дальних стран прилетели перелетные птицы и поют, щебечут в лесах, лугах и полях. Самый лучший певец – соловей. Птичка серенькая, неприметная. Кукует в лесу кукушка, свистит иволга, звенят зяблики, задорно распевают дрозды.

Вода в реках, озерах и прудах прогревается и «болотные певцы» - лягушки громко квакают.

У зверей продолжается линька. У лисиц, зайцев, волков и белок подрастают малыши.

Вопросы и задания:

1. Почему май зовут «песенником»?

2. Какая птица поет лучше всех?

3. Отгадайте загадки:

Кто без ног и без свирели

Лучше всех выводит трели,

Голосистее, нежней?

Кто же это? *(Соловей)*

9 мая мы отмечаем День Победы нашего народа в Великой Отечественной войне. Вспоминаем воинов, защищавших Отечество.

На Красной площади в Москве в этот день проходит праздничный парад. Ветеранам войны мы дарим цветы и подарки, слушаем их рассказы о сражениях с врагом, о подвигах и мужестве наших солдат.

В мае у людей много забот. Надо поле вспахать и засеять, в саду деревья окопать, в огороде грядки приготовить и посеять морковь, свеклу. А на клумбах посадить красивые цветы.

Вопросы и задания:

1. Какой праздник отмечают 9 мая?
2. Какие у людей весенние работы в поле, саду?
3. Отгадай загадки:

Красная девица сидит в темнице, а коса на улице. *(Морковь)*

Сидит дед

В сто шуб одет.

Кто его раздевает,

Тот слезы проливает. *(Лук)*

М А Й

«БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ»

Берегите ушки!

Ушко болит! Услышав такую жалобу от малыша, любая мама встревожится не на шутку. Ведь все мы знаем, что воспаление среднего уха – отит – болезнь опасная. Как ее избежать?

Чтобы понять, что такое воспаление среднего уха, нужно знать, что ухо состоит из трех частей: наружной (ушной раковины и наружного слухового прохода), средней и, наконец, внутренней, скрытой костями черепа. Полость среднего уха находится за барабанной перепонкой. Именно эта полость заполняется гноем, когда развивается отит. Он возникает как осложнение после ОРВИ или гриппа, вызвавших воспаление верхних дыхательных путей. И в детстве отит бывает чаще, чем у взрослых. Причиной тому – евстахиева труба, соединяющая носоглотку и полость среднего уха. У детей она более короткая и узкая, а потому легко забивается слизью. Когда ребенок шмыгает носом или неправильно сморкается, туда попадает слизь.

Чтобы не допустить возникновения отита, важно, чтобы во время простуды слизь не попадала в евстахиеву трубу. Что для этого нужно делать?

Во-первых, как следует лечить даже легкий насморк.

Во-вторых, учить малыша правильно сморкаться: не слишком сильно и ни в коем случае не двумя ноздрями сразу, а только по очереди.

В-третьих, при болезни, сопровождающейся насморком, не давать слизи загустеть. Для этого надо давать чаще пить ребенку и делать влажную уборку.

В самом начале болезни отит дает о себе знать заложенностью и шумом в ухе. На этой стадии температура нормальная. Затем появляется боль в ухе, снижается слух, повышается температура. При гнойном отите через день-два из уха начинает выделяться гной. Он прорывается через барабанную перепонку. При правильном лечении образовавшееся отверстие вскоре зарастает и слух не страдает. Но, если гной не найдет выход, инфекция может распространиться внутрь, что приведет к развитию менингита. Именно поэтому при боли в ухе нужно сразу обратиться к ЛОР-врачу. Кроме гнойного воспаления среднего уха может быть и негнойным, при этом барабанная полость заполняется экссудатом – воспалительной жидкостью.

Первая помощь

Как правило, при отите назначают сосудосуживающие капли в нос (они помогают уменьшить отек слизистой оболочки евстахиевой трубы), а также другие препараты для лечения насморка. Плюс лекарственные средства для закапывания в ухо, которые обладают антисептическими и обезболивающими свойствами. Перед закапыванием в ухо капли надо согреть до температуры тела! Антибиотики назначают для борьбы с болезнетворными бактериями. Если из уха вытекает гной, ни в коем случае не грейте ухо! Лечение отита занимает около десяти дней. Но еще две-три недели после полного выздоровления ребенку надо беречь ушки от воды. Когда моете, затыкайте уши ватными тампонами, смоченными вазелиновым маслом.

МАЙ

«ЕШЬТЕ НА ЗДОРОВЬЕ»

Каждой птице свой корм

Мальчиков и девочек – «сов» и «жаворонков» надо кормить по-разному, считают биоритмологи. Ранние пташки и

вечные сонюшки не только засыпают и просыпаются в разное время, но и в разное время едят.

Пищеварительная система «жаворонков» готова к работе с раннего утра. Поэтому «жаворонки», проснувшись свежими и бодрыми, тут же хотят есть. Желчь в это время у них уже вырабатывается в мечении активно, ферменты поджелудочной железы готовы растворять жирные кислоты и помогать жирам всасываться, так что «жаворонки» ранним утром могут с аппетитом съесть богатый белками обильный завтрак. Им подойдет хорошая порция омлета, каша или творожная запеканка.

Другое дело – «совы». Их рано вставать заставляет не собственный биоритм, а жестокая необходимость собираться в школу или детский сад. Такие дети с трудом просыпаются, утром чувствуют вялость и совершенно не хотят есть. Их пищеварительная система после ночного отдыха «набирает обороты» медленно. Наибольшее количество желчи печень начнет вырабатывать только к середине дня. Но завтрак необходим «сове» так же, как и «жаворонку», он защищает пищеварительную систему от болезней и дает организму силы.

Как же быть родителям «совенка», если у него рано утром кусок в горло не лезет? Чтобы «разбудить» желудок, дайте ему с начала минеральной воды или фруктового сока. Потом оботрите мокрым полотенцем или поставьте под душ. Это взбодрит ребенка и повысит его аппетит. Если ребенок не в состоянии проглотить ни кусочка, уговорите его хотя бы выпить чашку горячего ячменного кофе, какао или шоколада.

Однако легкий перекус утром не отменяет потребности организма в нормальном завтраке. Через пару часов «сова» непременно проголодается. Поэтому соне особенно важно получить в детском саду или школе полноценный горячий обед. Если позавтракать в школе возможности нет, дайте ребенку с собой сыр и орехи – они содержат необходимые белки и жиры и помогают быстро насытиться.

Как правило, «совы» обедают и ужинают на полтора-три часа позже «жаворонков». В обед их пища уже не различается по составу. А вот в ужин... Хотя свиный аппетит разгорается именно к вечеру, давать «совятам» мясо на ужин не стоит. Мясо и рыба – еда для обеда. Животные белки возбуждают и долго

перевариваются. Поэтому «совиный» ужин должен быть хоть и сытным, но успокаивающим. А значит, состоять из углеводистой пищи: овощей, картофеля, круп. К тому же углеводы способствуют выработке серотонина, А этот гормон благоприятствует хорошему сну.

МАЙ

«БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ»

Почему болит голова?

Некоторые родители почему-то твердо уверены, что головная боль – прерогатива взрослых. И когда их дети хватаются за голову и морщат носики, такие Мамы и папы считают, что делается это исключительно для привлечения внимания: мол, приласкайте меня, пожалейте!

Что ж, иногда бывает и так. Известны даже случаи, когда ребенок, заметив, что во время его болезни с ним все особенно ласковы, намеренно симулирует какое-либо заболевание, и, что удивительно, в результате нередко действительно начинает хворать. Ну а если малыш не лукавит? Лучше все-таки перестраховаться, тем более что в большинстве случаев головные боли у ребенка (особенно часто повторяющиеся) – серьезный повод для посещения врача.

Разные причины

Одной из самых загадочных разновидностей головной боли считается мигрень.

В настоящее время принято считать, что мигренозную боль может спровоцировать несоответствие между уровнями серотонина (это медиатор центральной нервной системы) в крови и в головном мозге. Также возникновение головной боли может быть связано с инфекционными заболеваниями, из которых особенно опасен менингит. Голова у ребенка может заболеть и в том случае, если он недавно перенес черепно-мозговую травму. Еще одна причина – повышенное внутричерепное давление. Однако большинство маленьких пациентов страдают головной болью из-за перенапряжения, переутомления, вегетососудистой дистонии.

Дневник боли

Если ребенок время от времени жалуется на головную боль, не оставляйте это без внимания. Начните вести дневник, в котором подробно записывайте жалобы ребенка, чем он был занят в течение дня, его эмоциональное состояние, чем он питался. Через месяц-полтора, как правило, по этим записям удастся довольно точно классифицировать головную боль. Например, у школьников чаще всего выявляют две причины: неправильное питание и неправильная осанка. Случается, что головная боль развивается и по стоматологическим причинам: при дефектах височно-нижнечелюстных суставов. Еще одной причиной головной боли может стать нарушение зрения, так то, возможно, придется посетить офтальмолога. Иногда головную боль могут вызвать те или иные лекарства.

Диета для головы

Спровоцировать головную боль могут и некоторые продукты. По возможности, особенно при склонности к головной боли исключите из детского рациона (или сведите к минимуму): молочные продукты, мясо, полуфабрикаты, говяжью и куриную печень, консервы, сыр, соленую рыбу, шоколад, какао. А также: сиропы, торты, пирожные, варенье, мороженое, картофель (эти продукты могут вызвать выброс в кровь чрезмерное количество инсулина и снизить уровень глюкозы (из-за чего и начинает болеть голова).

Детский рацион должен включать морскую рыбу, яйца, злаковые, бобовые миндаль, кукурузное и оливковое масло(в них содержатся ненасыщенные жирные кислоты, витамины B2, B6).

М А Й

«ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ»

«Учение пожарных»

Цель игры: общефизиологическое воздействие; развитие быстроты, скорости реакции; стимуляция функции дыхания.

Необходимый материалы: гимнастические стенки, бубенчики, колокольчики.

Ход игры: Дети становятся в две колонны (команды).

Под звуки колокольчика дети взбираются на гимнастическую стенку (по очереди), дотрагиваются до бубенчика и спускаются вниз. Побеждает та команда, которая быстрее выполнит задание.

«Идет коза по лесу»

Цель игры: развитие координации движений конечностей, туловища; улучшение функции дыхания, зрительного и слухового анализаторов.

Ход игры: Дети стоят в кругу, выбирают «козу». Затем идут по кругу поскоками. «Коза» идет также, но в кругу. Все поют: «Идет коза по лесу, по лесу. Нашла коза принцессу, принцессу», «Коза выбирает кого-нибудь и, взяв за руку «принцессу», делает вместе с ней в кругу движения, которые, согласно песне, повторяют все играющие: «Давай, коза, попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем (прыгают на двух ногах) и ножками подрыгаем (дети подскоком выставляют поочередно ноги вперед), и ручками похлопаем, похлопаем (хлопают), и ножками потопаем, потопаем, потопаем» (топают). Затем «коза» встает в круг, а выбранная ею «принцесса» становится «козой».

«Велогонки»

Цель игры: развитие быстроты реакции, стимуляции функции дыхания, укрепление мышц туловища и конечностей.

Необходимые материалы: велосипеды или самокаты.

Ход игры: Ведущий размечает дистанцию 20м. И игроки парами на скорость едут на велосипедах (самокатах). Выигрывает игрок, приехавший первым.



И Ю Н Ъ

«ДАВАЙТЕ ПОИГРАЕМ»

«Волк во рву»

Посередине площадки чертятся 2 линии на расстоянии 1 метра друг от друга – это «ров». По краям площадки очерчиваются «дома коз». Все дети – «козы» стоят в 1 из домов. «Волк» становится в «ров». По сигналу «Волк во рву!» - дети бегут в противоположный «дом», перепрыгивая через «ров», а «волк» пытается их поймать. Пойманные дети отходят в сторону. «Волк» не должен переступать за линию «рва».

«Охотник»

Считалкой ведущий выбирает «Охотника». Дети стоят в кругу. На последние слова стихотворения все должны от охотника убежать.

«Ты – хомяк,
Ты – хорек,
Ты – зайчишка, прыг да скок.
Ты – лисица,
Ты – куница,
Ты – бобриха-мастерица.
Ты – охотник...
Ой, беда!
Разбегайтесь, кто куда!»

«Охотник» пытается запятнать детей.

«Поймай комара»

Выбираются трое детей – «лягушки». Все остальные дети – «комары». «Лягушки», прыгая, пытаются задеть уворачивающихся от них «комаров». Запятнанные «комары» останавливаются, приседают 5 раз и возвращаются в игру.

«Косари»

Ведущий предлагает ребенку покосить траву. Ребенок стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены. Ведущий читает стихи и «косит», а ребенок со звуком «зу» переводит руки махом в сторону (влево – выдох, затем вперед, вправо – вдох):

Зу-зу, зу-зу,
Косим мы траву.
Зу-зу, зу-зу,

И налево взмахну.
Зу-зу, зу-зу,
Вместе быстро, очень быстро
Мы покосим всю траву.
Зу-зу, зу-зу.

Затем ведущий и ребенок встряхивают руки в расслабленном состоянии и повторяют игру 3-4 раза.

«Игра с мячом»

Эта игра на свежем воздухе для двоих детей. Для игры понадобится небольшой мяч и металлическая или пластиковая банка. Игровое поле надо расчертить, располагая линии на расстоянии примерно тридцать сантиметров одна от другой. Посередине ставится банка. Игрок, который собьет мячом банку, переставляет его на одну черту ближе к себе. Тот из детей, кто таким способом подвинет банку ближе всего к себе, становится победителем.

И Ю Н Ь

«БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ»

Можно ли вылечить диатез?

У большинства малышей первые аллергические реакции возникают на продукты питания. Проявляются они дерматитом. Многие дети эти дерматиты перерастают и напрочь забывают, что у них когда-то в раннем детстве на что-то была аллергия. Однако бывает, что к 5-7 годам (времени активного роста) или в подростковый период (на фоне гормональной перестройки) дерматит возвращается, и уже не один, а вместе с ринитом или астмой.

Чем раньше вы начнете лечение, тем больше шансов не дать болезни развиваться. Самое главное – установить, что вызывает у ребенка такие реакции, и не давать ему эти продукты. Надо сделать кожные пробы либо сдать на анализ кровь. Уже сейчас, до того, как вы получили результаты исследования, лучше исключить из рациона те продукты, которые чаще всего вызывают аллергические реакции. Это орехи, цитрусовые, шоколад, рыба. Будьте осторожны со всеми

морепродуктами. Детям не стоит давать ни креветки, ни кальмары. Но общая профилактика не исключает прицельного выяснения, что же из продуктов не переносит именно ваш ребенок. Если на коже есть сыпь, мокнущие корки, врач пропишет препараты дегтя, мази с цинком. При сильном обострении может назначить гормональные крема. Многие родители боятся гормонального лечения, наслышавшись о побочных эффектах... Но современные гормональные мази, снимая воспаление кожи, почти не попадают в кровь. Если их применять местно, грамотно, под контролем врача, побочных эффектов не будет. А вот когда родители сами назначают такие мази детям, потому что проще ими снять воспаление, чем оградить ребенка от встречи с аллергенами, нежелательные эффекты возникнуть могут.



Летом под воздействием ультрафиолетовых лучей состояние кожи улучшается. У многих малышей проходит дерматит. Родители расслабляются и нарушают диету – дают малышам те продукты, которые их организм раньше не переносил. Но антитела к непереносимым продуктам продолжают вырабатываться, они все так же циркулируют в крови, хотя по состоянию кожи этого не видно, а потом осенью начинаются обострения. Так что диету надо соблюдать и летом.

Летом могут исчезнуть кожные явления, которые вызваны пищевой аллергией. А при пыльцевой аллергии – на цветение растений – летом как раз могут быть обострения. Если у ребенка на солнце усиливаются кожные проявления аллергии, его надо держать в тени, одевать в рубашки с длинным рукавом и легкие длинные брючки. Лицо и открытые участки тела обязательно обрабатывать защитными кремами, не пропускающими ультрафиолетовые лучи, не косметическими, от загара, а лечебными.

И Ю Н Ъ

«ЕШЬТЕ НА ЗДОРОВЬЕ»

Упитанный малыш – мамина гордость?

Учеными Франции было проведено большое статистическое исследование судьбы детей, родившихся с различным весом. Они показали, что если масса новорожденной девочки превышает 3,3 кг., а мальчика – 3,5 кг, то вероятность развития к 20 годам сахарного диабета первого типа в 3-4 раза превышает статистическую норму. Ребенок связан с вами с самого зачатия множеством уз, и его здоровье во многом зависит от поведения будущей мамы. Такие вещи как склонность к курению, алкоголизму, наркомании, неправильное пищевое поведение – все это будет формировать особенности обмена веществ у малыша.

Остановимся именно на проблемах питания. Железы внутренней секреции (эндокринные) начинают работать задолго до рождения ребенка. Возникает закономерность: чем больше будущая мама потребляет легко усваиваемых углеводов, тем тяжелее будет малыш (больше глюкозы превратится в жир), тем выше риск для малыша в дальнейшем заболеть сахарным диабетом.

Вывод может сделать каждый – сладости, белый хлеб, зрелая кукуруза, полированный рис, макароны, картофель должны употребляться беременной женщиной как можно меньше. Особенно с пятого месяца беременности.

Как показывает статистика, среди причин детского ожирения на первом месте стоит переедание ребенка, на втором переедание будущей матери, на третьем жировой статус родителей и на четвертом эндокринные заболевания.

Несколько слов о статусе родителей. У худощавых родителей вероятность ожирения у ребенка не превышает 8%. Если ожирением страдает отец, она возрастает до 20-30%, если мать, то до 50-60%. Если оба родителя, то вероятность того, что ребенок будет «толстячком» равна 80%. Многое зависит от пола малыша. Ожирение у девочек развивается в 1,5-2 раза чаще, чем у мальчиков.

Вывод – прежде, чем думать о потомстве, скорректируйте свою массу тела, как минимум за 3 месяца до зачатия. Только учтите, что излишняя худощавость матери тоже

не полезна для малыша. Даже по церковным законам беременная женщина не должна поститься. **Вегетарианство в период беременности – преступление по отношению к будущему ребенку.** Самое легкое его последствие – выраженный рахит, а на втором месте – несрастание краев крестцового отдела нервной трубки и паралич нижних конечностей новорожденного.

Теперь о питании малыша. Недопустимо насильное кормление. Запомните – дети все разные! То, что одному мало, другому много. При этом в отличие от взрослых, их инстинкты не извращены, и они действуют в соответствии со своими потребностями. Не мешайте им!

Несколько слов о переедании. Это совсем не обязательно – поедание кучи продуктов. Чаще всего родители просто не видят так называемого скрытого переедания малыша. Лишние 50 гр. хлеба в день (ломоть нарезного батона) – уже переедание. А если добавить к этому граммов 30 сладкого и жирного (конфета, мороженое и т.д.), то за месяц это даст прибавку примерно около 200-300 г. жира.

И Ю Н Ь

«ЭТО ИНТЕРЕСНО»

Вот и пришло долгожданное лето. Первый летний месяц – июнь. Дни длинные, солнечные, теплые. «Заря с зарею сходится» - так говорят об июне потому, что светлая короткая ночь разделяет закаты и рассветы. В жаркие июньские дни разражаются грозы с сильными теплыми ливнями. Перед дождем в садах сильно пахнет цветами, во дворе поют петухи.

В июне густые, сочные травы украшены цветами. Зелень на деревьях и кустах свежая, ярко-зеленая. Цветет рябина, малина, благоухает жасмин.

На лесных опушках загораются в зеленой траве алые огоньки сладкой-пресладкой, душистой ягоды – земляники. Поэтому и называют июнь «земляничником».

День рождения

Вьет венок в лесу июнь,
Распевают птицы,
Одуванчик, только дунь –
Тотчас разлетится.



В молодой траве густой
Солнечные блики.
Нынче день рожденья мой,
Мой – и земляники.

Вопросы и задания:

1. Почему про июнь говорят – «заря с зарею сходится»?
2. Какие растения цветут в июне?
3. Нарисуйте радугу, ягоды земляники, цветы.

4. Отгадайте загадки:
Поднялись ворота,
Всеми миру красота.
(*Радуга*)

Один льет, другой пьет, а третий растет.
(*Дождь, земля, трава*)

Стоит Егорка
В красной ермолке;
Кто ни пройдет,
Всяк поклонится.
(*Земляника*)

Июньский лес полон жизни, движения, птичьего щебета. Звери заняты заботой о подрастающих малышах. Родители усердно заботятся о своих малышах: кормят их, приучают к лесным обычаям, учат находить пропитание, спастись от врагов.

Много дел в июне и у птиц. В гнездах появились прожорливые горластые птенцы. Они высовывают головы, широко раскрывают клювы – ждут, когда родители угостят их вкусным червяком или мошкой.

В конце июня птенцы подрастают, оперяются и начинают под присмотром родителей вылетать из гнезда. В лесах и лугах над душистыми цветами порхают, кружатся бабочки и стрекозы, пьют нектар из венчиков цветов пчелы и шмели. «Где цветок, там и медок». По стеблям трав медленно ползут улитки, рыхлят влажную землю червяки.

Улитки

- Где вы прячетесь улитки?
-В мокрых травах у калитки.
Утром пьем росу из флоксов,
В полдень дремлем у колодца,
Вечером, когда не жарко,
Расползаемся по парку.
Под березами без спешки
Объедаем сыроежки.

Вопросы и задания:

- 1.Какие заботы в июне у лесных птиц и зверей?
- 2.Как называются детеныши лисицы, бельчихи, волчицы, барсучихи?
- 3.Каких насекомых можно увидеть в лесу и на лугу в июне?
- 4.Отгадать загадки:
Кто на себе свой дом носит?

(Улитка)

Ни зверь, ни птица,
А нос, как спица.
Летит – кричит,
Сядет – молчит.
Кто его уьет,
Свою кровь прольет.
(Комар)

Спал цветок и вдруг проснулся –
Больше спать не захотел.
Шевельнулся, встрепенулся,
Взвился вверх и улетел.
(Бабочка)

На светлой июньской зорьке, когда на травах блестит холодная роса, выходят люди на покосы. Серебристые травы ложатся под звонкими косами ровной широкой полосой. Через день-другой сено собирают в душистые копны. В народе говорят: «Плохое лето, коли сена нету». В полях зреет пшеница, рожь, ячмень и овес. В лесах и полях собирают целебные травы и цветы. Грибники собирают первые грибы.

Вопросы и задания:

1. Чем люди занимаются в июне?

2. Отгадайте загадки:

Не море, а волнуется.

(Нива)

Что две недели зеленится

Две недели колосится

Две недели отцветает

Две недели наливают

Две недели подсыхает.

(Рожь)

Согнута в дугу,

Летом – на лугу,

Зимой – на крюку.

(Коса)

Днем на поле блеснет

К ночи на небо слетет

(Серп)

Лежит мужичок в золотом кафтане,

Подпоясан, а не поясом:

Не поднимешь, так не встанет.

(Сноп)



И Ю Л Ь

«БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ»

Вода в ухе!

Вода в ушах – проблема действительно распространенная, недаром у врачей отоларингологов есть специальный термин «ухо пловца». Дело в том, что у малышек 3-4 лет слуховая труба еще слишком короткая, находится она на одном уровне с носоглоткой, и это прямая дорога инфекции в обе стороны. Растет ребенок, труба удлиняется, и тогда путь инфекции затруднен.

На пляже, в бассейне детские уши лучше всего защитит резиновая шапочка, натянутая глубоко и плотно. Но мало кто из детей ее любит 0- в ней плохо слышно, тугая резина давит,

мешает играм. Еще одно средство защиты – специальные ушные затычки. Но... Детишкам их покупать не советуют: слишком плотные, они сдавливают нежный ушной проход, что может привести к нарушению кровообращения. Мало что дают и ватные шарики – они намокают, едва ребенок попал в воду, и никак не защищают ухо, разве что от грязи и песка.

Лучше всего проблему предупредить: перед тем, как отправиться на пляж, можно промазать слуховой проход вазелином, используя ватную палочку. Не переусердствуйте, не проникайте слишком глубоко.

Дети очень любят нырять, топить друг друга – постарайтесь прекратить подводные игры. На глубине на уши оказывается сильное давление и вероятность проникновения воды возрастает. Проверить, насколько далеко вода проникла в ухо легко: слегка оттяните мочку и осторожно подержайте. Больно? Пора принимать меры.

Для начала хорошенько разотрите волосы и уши сухим полотенцем. Попросите малыша сделать глубокий вдох и зажмите пальцами его ноздри. А теперь, не открывая рта, глубокий выдох – создавшееся внутри давление вытолкнет лишнюю влагу.

С совсем маленькими можно поиграть в помпу: наклонив голову ребенка, плотно прижмите к его уху ладонь, а потом с силой отожмите. Эта простая мера также эффективна и быстро выгонит воду из ушного прохода. Полезно заставить ребенка попрыгать на одной ноге. Голова наклоняется в ту же сторону, еще лучше делать легкие потрясывающие движения при прыжках

Иногда мамы прибегают к фену для просушки детских ушей после купания. Делать этого не стоит: шум даже на небольших оборотах может отрицательно повлиять на слух ребенка.

Если к вечеру малыш капризничает, жалуется на боль в ухе, не пугайтесь: возможно, вода смешалась с ушной серой, а обычная серная пробка увеличилась в размерах и давит на нервные окончания. Осторожно прочистите уши ватной палочкой, потом уложите ребенка больным ухом на мешочек с теплой солью или песком. Как только оставшаяся вода вытечет, боль прекратится.

И Ю Л Ь

«БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ»

Надо ли лечить молочные зубы?

Лечить молочные зубы надо обязательно. В первую очередь во имя постоянных зубов. Корни молочных зубов (боковых зубов) широко расставлены и охватывают зачаток постоянного. Поэтому все, что происходит с молочным зубом, влияет на развитие постоянного. Если дырочку в зубе – кариес – не залечить, может начаться пульпит – воспаление пульпы, в которой находятся нервы, а затем и периодонтит – воспаление околозубных тканей. И зачаток постоянного зуба может погибнуть. А разрушение молочных зубов происходит очень быстро, гораздо быстрее постоянных.

Во-вторых, незалеченные зубы – это постоянный очаг инфекции во рту. Ни один анестезиолог не возьмет ребенка с таким очагом не операцию, а вдруг она вам, не дай бог, потребуется?

В-третьих, если вам понадобится помощь ортодонта, чтобы исправить неправильный прикус, например, тоже придется сначала запломбировать все дырочки в зубах.

Лечить малышам зубы должны именно детские стоматологи с учетом особенностей строения молочных зубов. В них и твердых тканей и эмали и дентина меньше, чем в постоянных зубах. Пломбы из современных отверждающих материалов на «живые» молочные зубы (если в них нерв еще жив) ставить нельзя. У детских зубов очень высокая проницаемость эмали, такие пломбы могут плохо повлиять на пульпу и вызвать ее гибель.

Если ребенок часто болеет простудными заболеваниями или перенес тяжелую болезнь: корь, скарлатину, пневмонию, если он аллергик – у него увеличивается риск возникновения кариеса. Кариес – это болезнь не одного только зуба, это общее заболевание организма, оно появляется, когда у человека снижен иммунитет. Часто у детей после тяжелой болезни на зубах возникает сразу несколько кариозных полостей.

Полезные советы:

- ✓ Сейчас огромный выбор ярких симпатичных зубных щеток. Делайте все, чтобы ваш малыш воспринимал чистку зубов как игру, а не как обязанность. Главное! Меняйте щетку раз в месяц. Тогда от нее действительно будет польза.
- ✓ Для детских зубов надо использовать только детскую зубную пасту. Выбирая, обратите внимание, что зубные пасты разделяются для детей до 6 лет и для детей от 6 лет. Это тоже немаловажный фактор. Для каждого возраста свой состав пасты.



И Ю Л Ь

«ЕШЬТЕ НА ЗДОРОВЬЕ»

Продуктовая азбука

Арбуз – очищает систему почек и мочевого пузыря, мягко стимулирует пищеварение, участвует в кроветворении.

Баклажаны – благодаря наличию солей калия, сок и мякоть необходимы при сердечно-сосудистых заболеваниях. Снижают уровень холестерина в крови, нормализуют водно-солевой обмен, поддерживают кислотно-щелочное равновесие в организме.

Бананы – уникальный фрукт, может похвастаться также и уникальными свойствами. Бананы снимают стрессы и восполняют утраченные силы. Бананы нормализуют работу кишечника и чудесным образом заменяют слабительные средства. Содержащееся в бананах железа повышает уровень гемоглобина в крови. Бананы нормализуют деятельность сердечно-сосудистой системы, обеспечивают мозг кислородом, нейтрализуют повышенную кислотность желудка.

Дыня – обладает мочегонным и мягким слабительным действием, стимулирует процесс кроветворения при малокровии, хороший диетический продукт при атеросклерозе, заболеваниях печени и мочевого пузыря.

Капуста белокочанная – используется при сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваниях. Высокий лечебный эффект оказывает сок свежей капусты.

Картофель – сырой сок используется при лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, высокое содержание калия нормализует работу сердца.

Клубника – богата фенолами, которые полезны для работы сердца, витамином B5 и другими полезными веществами.

Клюква – эта ягода богата антиоксидантами и витаминами, способствует оздоровлению мочеиспускательной системы.

Лук репчатый – используется как ранозаживляющее, противогриппозное, противоожоговое, отхаркивающее, мочегонное, противоглистное и противогеморройное средство.

Морковь посевная – свежий сок рекомендуют при нарушениях минерального обмена, при инфаркте, малокровии, гастритах с пониженной кислотностью, для беременных женщин и кормящих матерей, а также как слабительное и противоглистное средство.

Мед – является природным заменителем сахара. Мед не только замечательное средство для лечения простудных заболеваний, он полезен также и для работы сердечно-сосудистой системы. Засахарившийся мед будет отличным скрабом для вашей кожи, если обмазаться медом в бане или сауне: полезные вещества меда омолодят вашу кожу.

Помидоры - содержат сильнейший антиоксидант. Они имеют первостепенное значение в рациональном питании больных с нарушениями обмена веществ, с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, снижают уровень холестерина в крови, кровяное давление, очень полезны при малокровии.



И Ю Л Ъ

«ДАВАЙТЕ ПОИГРАЕМ»

«Петушинный шаг»

Цель игры: улучшение осанки; укрепление мышц туловища, ног; связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимые материалы: игра производится в бассейне.

Ход игры: Ходить по дну бассейна с высоким подниманием бедра, руки на поясе, голова, спина прямо, смотреть вперед, плечи не поднимать. Опускать ногу на носок с перекатом на пятку, Выигрывает игрок, выполнивший упражнение более красиво, четко.

«Ледокол»

Цель игры: формирование правильной осанки; укрепление мышц туловища, ног; закаливание.

Необходимый материал: игра проводится в бассейне.

Ход игры: Руки отвести назад, держа ладони вперед, плечи не поднимать, голову держать прямо, смотреть вперед.

Вода в бассейне до пояса или несколько выше. Идти по дну.

«Регулировщик»

Цель игры: формирование правильной осанки, походки; развитие координации движения, умения ориентироваться в пространстве, на месте; развитие быстроты реакции на сигнал, тормозных реакций; уравнивание нервных процессов.

Необходимый материал: небольшие кольца, тарелочки, палочка-жест.

Ход игры: Дети подразделяются на две команды: «машины» и «пешеходы». «Машины» идут по параллельным «улицам». У детей, изображающих машины, в руках тарелки в качестве «руля», и двигаются они на полусогнутых ногах. «Пешеходы» ждут на перекрестке. Регулировщик-«водящий» поднимает палочку – «машины» движутся, опускает – «пешеходы» идут по своим поперечным «улицам».

Игра повторяется 2-3 раза. Если «машины» или «пешеходы» вовремя не останавливаются, то «милиционер» берет с них

штраф («фант») или на время сажает на скамейку в зале. После игры оштрафованные должны что-нибудь исполнить.

«Ходим боком»

Цель игры: развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного «корсета» позвоночника, мышечного аппарата стопы.

Материалы: кубик или книга.

Ход игры: Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Нужно положить ребенку на голову кубик или книгу и предложить подвигаться вправо приставным шагом. Затем те же движения повторить влево, стараясь не уронить кубик. Выигрывает тот, кто сможет сделать больше шагов.



И Ю Л Ь

«ЭТО ИНТЕРЕСНО»

Июль – второй месяц лета. В народе его называют «макушкой лета», «Красой», «Сердцем лета».

Солнце поднимается высоко и заливает землю горячими лучами. Часто бывают грозы и ливни. «Лето грозовое, значит, и грибное» - примечают люди.

Июль – месяц сладких ягод и душистых медовых трав. Яркие цветы украшают луга и поля: ромашки, колокольчики, васильки, донник.

В июле зацветает липа и разливает сладкий медовый аромат, привлекающий пчел.

В лесу поспевают сладкая малина, черника, брусника, ежевика. Появляются первые грибы: волнушки, рыжики, грузди, боровики.

Лето

Сколько запахов у лета!
Сладкий – липового цвета,
Горький – листьев тополиных,
Нежный, еле уловимый
Запах зреющей малины.

Вопросы и задания:

1. Как называют июль в народе?
2. Какие ягоды созревают в июле?
3. Какие грибы появляются в июле в лесу?
4. Нарисуйте ягоды и цветы: малину, ежевику, ромашку, василек, колокольчик.
5. Отгадайте загадки:
Стоят в поле сестрички-
Желтый глазок, белые реснички. (*Ромашка*)

Вкус у ягоды хорош,
Но сорви ее поди-ка:
Куст в иголках, будто еж,-
Вот и назван...

(*Ежевика*).

Зверям в июле – приволье. Много вкусных лакомств приготовил для них лес: сладкие ягоды и сочные травы, молодые нежные корни и грибы. Медведь ходит по лесу, лакомится спелой малиной, ищет пчелиные гнезда – добывает мед. Ежик ловит насекомых, дождевых червей. Барсук любит пообедать улитками, яйцами птиц. Сыты в июле и другие обитатели леса: зайчишка и белка, волк и лиса.

В лесу, в полях и лугах порхают пестрые нарядные бабочки: павлиний глаз и махаон. В траве прыгают и трещат кузнечики, суетятся деловитые муравьи.

Птичьи голоса в июле становятся тише. Птенцы уже выучились летать и теперь сами добывают себе пищу – жучков, паучков, мошек.

В полдень знойные солнечные лучи проникают в самые глухие уголки леса. Пни, стволы деревьев – все сухое, теплое, золотистое.

Муравьиный терем

Сладко пахнут сосновой смолою
Разогретые старые пни,
Из иголочек высушенной хвои
Строят терем лесной муравьи.

Будут в тереме малые дети
Мирно спать под напевы дождей.
Для того и встает на рассвете
Работающий лесной муравей.

Вопросы и задания:

1. Чем питаются в июле медведь, ежик, барсук?
2. Нарисуйте и раскрасьте бабочку павлиний глаз, жука.
3. Отгадайте загадки:

Чемпион по прыжкам

Скачет, скачет по лужкам. *(Кузнечик)*

Голубой аэропланчик

Сел на белый одуванчик. *(Стрекоза)*



Волосата, зелена

В листьях прячется она.

Хоть и много ножек,

Бегать все ж не может. *(Гусеница)*

В июле в деревнях продолжают сенокосы. «Кто дорос – спешит на сенокос».

У огородников в июле дел немало: надо картошку окучить, грядки прополоть, вредителей уничтожить, собрать первый урожай.

На лугах и в полях люди собирают лекарственные травы: мяту, крапиву, зверобой, пустырник, тысячелистник, ромашку.

Для ребят июль – веселое и беззаботное время, разгар летних каникул, когда можно купаться, загорать, удить рыбу, собирать грибы и ягоды.

Вопросы и задания:

1. Какие занятия у людей в июле?
2. Чем можно заниматься ребятам в июле?

3. Отгадайте загадки:

Не жар, не огонь,
А руки обжигает.
(Кратива)

У него – два колеса
И седло на раме.
Две педали есть внизу,
Крутят их ногами.
(Велосипед)

А В Г У С Т

«БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ»

Не будь бесхребетным!

Пожалуй, нет ни одного человека, который бы время от времени не испытывал боли в спине, и ни одной болезни, которая бы так или иначе не была связана с деформацией позвоночника.

Забудьте о мягком диване

Позвоночник – начало всех начал. Именно в позвоночнике находится координирующий центр всего организма – спинной мозг. И когда позвоночник деформируется, неполадки могут возникнуть в любом внутреннем органе.

Этими проблемами мы расплачиваемся за то, что неправильно сидим, неправильно лежим, неправильно поднимаем тяжести. В результате позвонки смещаются со своего места, зажимают нервные волокна, управляющие тем или иным органом. Орган перестает реагировать на команды, посылаемые мозгом, и выполнять свои функции, что приводит к развитию болезни. Чтобы избежать этого, необходимо соблюдать ряд простых правил:

Сидеть нужно на стуле со спинкой. Желательно, чтобы сиденье не было ни слишком жестким, ни слишком мягким. Спину следует держать ровно, прижимаясь в области поясницы к спинке стула от вертикали назад – 15-20°.

Спать нужно на ровной постели, исключая провисание тела. Нельзя спать на слишком жестком матрасе – это способствует насильственному распрямлению естественных изгибов позвоночника. Подушка должна быть не слишком низкой, но и не высокой, в среднем – на высоту плеча.

На животе лучше не спать – это вызывает сдавливание шейных позвонков, ухудшает питание шейного отдела позвоночника и в конечном счете влияет на память, зрение, может вызывать чувство усталости по утрам, головную боль. Помните, что позвоночник отдыхает, когда вы лежите на боку, немного согнувшись, - близко к так называемой позе эмбриона.

Не смотрите телевизор лежа, т.к. из-за перенапряжения определенных мышц нарушается кровоток в поясничной области. Оптимально, чтобы центр экрана приходился в аккурат на переносицу.

Всегда осторожно поднимайте любые тяжести. При переносе любых тяжестей, вес которых превышает 5 кг., следует соблюдать простое правило: распределите груз равномерно между двумя руками. Таким образом вы защитите позвоночник от лишних перегрузок. В повседневной жизни вместо сумки на одно плечо лучше пользоваться рюкзаком.

Вдох глубокий, руки шире. Для того, чтобы укрепить костно-мышечную систему и свести к минимуму негативные последствия деформации позвоночника, нужно регулярно выполнять комплекс специально разработанных упражнений.

А в заключение еще один совет. Мы привыкаем что-то делать именно правой рукой или именно через левое плечо. И наш позвоночник постепенно искривляется в одну сторону. Как с этим бороться? Менять стереотипы. Сложно будет только первое время – потом вы забудете о неудобствах. Как и о боли в позвоночнике.

А В Г У С Т **«ДАВАЙТЕ ПОИГРАЕМ»**

«Мастер мяча»

Цель игры: укрепление мышц туловища и конечностей; развитие ловкости, меткости, координации движений в крупных мышечных группах; формирование правильной осанки.

Необходимый материал: мячи, по одному на каждого ребенка.

Вариант 1.

Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч.

Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч.

Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.

Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч.

Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться кончиками пальцев до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч.

Вариант 2.

Ударить мяч о землю так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем нагнуться, дотронуться до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч.

Сильно ударить мяч перед собой о землю, повернуться кругом и поймать мяч.

Начертить на земле круг (окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обежать 3 раза, отбивая мяч ладонью одной руки (то правой, то левой).

Приподнять правую ногу слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой о землю так, чтобы он пролетел под правой ногой. Затем сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч правой рукой.

Побеждает тот, кто наберет большее число очков.

«Качели-карусели»

Цель игры: расслабление мышц туловища, улучшение вестибулярного аппарата.

Ход игры: Родитель поднимают ребенка в положении лежа на спине до уровня своего пояса. Один держит ребенка по мышке, другой – за обе ноги и раскачивают его в выпрямленном положении со словами: «Кач, кач, качели». Затем один из взрослых продолжает держать ребенка под мышку (другой отпускает) и кружится вместе с ним вправо и влево (получаются карусели) со словами «Полетели карусели». Желательно игру проводить под ритмичную музыку. Игра проводится, когда ребенок почувствовал усталость.

« Маленький гимнаст»

Цель игры: укрепление мышц туловища и конечностей, тренировка равновесия.

Ход игры: Родители рассказывают ребенку о гимнастах, затем предлагают поиграть в гимнаста. Родители, сидя на корточках, крепко сцепляют руки (правая мамы и левая папы), прижимая их к своему телу. Другими руками берут за руки ребенка, который становится одной ногой на руку папы, а другой – на руку мамы. Родитель медленно встают и поднимают ребенка до уровня пояса в положении стоя (ребенок выпрямляет спину). После чего

начинают медленно ходить, предлагая ребенку продолжать стоять, сохраняя правильную осанку. Постепенно шаг ускоряется. Через 1-2 минуты родители опять становятся на корточки, ребенок соскакивает на землю. Это упражнение содержит сильный эмоциональный заряд для ребенка и родителей, так как редко удается играть всем вместе.

А В Г У С Т

«БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ»

Как сберечь детские глазки?

С началом учебного года нагрузка на глаза ребенка резко возрастает: уже к телевизору и компьютеру добавляются уроки и домашние задания. Статистика неумолима: к пятому классу у многих детей зрение заметно ухудшается. Однако проблем с глазами можно избежать – достаточно соблюдать несколько несложных правил.

Главное правило профилактики – глаза должны отдыхать! А лучше всего они отдыхают, когда ребенок двигается: гуляет, играет, занимается спортом. А занятия, требующие усидчивости, лучше чередовать с активными.

Дети 5-7 лет могут проводить перед телевизором максимум 30-40 мин в день, но не за один раз, а за компьютером и того меньше – всего 15 мин. Для детей старше 7 лет время, проведенное у экрана, можно постепенно увеличивать и довести к подростковому возрасту (12-14 лет) до полутора часов в день, но опять-таки не забывать о регулярных перерывах.

А книжка? С нею все проще: достаточно не читать лежа, впотьмах, не держать ее слишком близко к глазам – и зрение будет в порядке! Расстояние от глаз до страницы должно составлять 40 см – тогда глазное яблоко деформируется минимально. Обращайте внимание не только на качество текста и на картинки, но и на бумагу и шрифт. Детские книги, напечатанные на серой газетной бумаге, сразу откладывайте в сторону – для детских глаз это не подходит. Страницы должны быть белыми. Поля на страницах должны быть достаточно большими, а шрифт – достаточно крупным: не меньше 4 мм.

Ребенок должен как следует высыпаться. Для детей до 9 лет норма – не меньше 10 часов сна в сутки. И ни часом меньше!

Помимо длительного отдыха глазам нужно давать передышку АО время выполнения домашних заданий и при чтении. Десятиминутный перерыв после 30 мин, проведенных за рабочим столом – отличная разгрузка.

Рабочее место ребенка должно правильно освещаться. Днем – ярким естественным светом, а вечером – обычной лампой мощностью около 60 ватт. При этом у правши и окно, и настольная лампа должны быть слева, а у левши – справа, чтобы во время письма он не загораживал сам себе свет.

Зарядка для глаз

У детей, по сравнению со взрослыми, аккомодационные мышцы – те, что работают попеременно, когда человек смотрит то вдаль, то вблизи – еще очень слабы, и их нужно укреплять. В этом помогут специальные упражнения

1. Крепко зажмуриться, а затем открыть глаза, и так 4-5 раз.
2. Сесть, поставив руки на пояс, повернуть голову влево и попытаться посмотреть на правый локоть, затем проделать все то же самое в другую сторону. Повторить 4-5 раз.
3. Вытянув руку вперед, сконцентрировать зрение на кончиках пальцев, а затем перевести взгляд на стену, повторить так 4-5 раз.
4. Сидя поднять глаза вверх и взглядом провести круг сначала по часовой стрелке, а затем против нее, повторить 5 раз.

АВГУСТ

«ЕШЬТЕ НА ЗДОРОВЬЕ»

Еда, полезная для глаз

Морковь – овощ номер один. Оранжевый корнеплод ценят за бета-каротин, который, кстати, в изобилии имеется и в хурме, шиповнике, красной рябине, боярышнике, облепихе. Регулярно включайте их в меню. Это затормозит развитие катаракты на 50% и увеличит остроту зрения.

Последние исследования доказали, что главный пигмент сетчатки глаза – лютеин. Он содержится в овощах и фруктах желтого цвета и любой огородной зелени. Его очень много в шпинате, это лидер по лютеину. Тот, кто ест много шпината, защищен от катаракты на 90%. Но страдающим мочекаменной

болезнью, а также отложением солей в суставах лучше отказаться от шпината.

Хватает лютеина в кабачках, тыкве, горохе бобах, капусте, в съедобных, вкусных и очень полезных лепестках календулы. Однако проглотить сразу 10-15 полезных продуктов, в состав которых входит лютеин,- плохая идея. Нужно распределить их на несколько приемов в сутки. Например, на завтрак съесть тыкву с яблоком, на обед выпить чай из шиповника, боярышника, облепихи или рябины. В полдник приготовить салат из капусты с репой, а на ужин потушить морковь или сделать морковные котлеты.

Важно, чтобы одновременно с овощами в организм поступали и жиры, поэтому овощной салат заправляйте сметаной, майонезом или растительным маслом. Растительное масло способствует лучшему усвоению витаминов.

Красно-фиолетовые овощи, фрукты и ягоды тоже полезны для глаз. Они помогают бороться с возрастным ухудшением зрения. Речь идет о краснокочанной капусте, кольраби синих сортов, свекле, черноплодной рябине, темных сливах и винограде.

Чтобы глаза дольше оставались молодыми, ясными и здоровыми, можно принимать в течение месяца настой цветов василька полевого, заедая кусочком сахара. Для его приготовления 1 ч. л. сырья залейте стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, процедите и отожмите. Принимайте по 1 ст. л. настоя 2-3 раза в день за 15 мин. до еды и промывайте этим настоем глаза 3-4 раза в день. Принимайте по 1\2 стакана настоя и делайте с ним примочки на глаза 2-3 раза в день. После примочек необходимо как можно чаще моргать, так как зрение ухудшается из-за плохого увлажнения глазного яблока.

Если зрение с возрастом начинает подводить, попробуйте пить настойку лимонника. Возьмите 1 ст.л. плодов этого растения, залейте стаканом водки, настаивайте неделю в темном месте, регулярно взбалтывая, затем процедите и отожмите через марлю ягоды. Разведите 20-225 капель настойки в рюмке воды и принимайте 2 раза в первой половине дня за 15 мин. до еды. Можно использовать и настойку лимонника, купленную в аптеке.

Но этот напиток ни в коем случае нельзя принимать при гипертонии 2-3 степени, бессоннице и нервном возбуждении.

А В Г У С Т **«ЕШЬТЕ НА ЗДОРОВЬЕ»**

Для юных леди отдельный стол

В период полового созревания организм мальчика требует много еды, ведь у него должен сложиться более крепкий скелет, чем у девочки, и мышечной массы он должен нарастить больше. Поэтому мальчиков ограничивать в еде в этом возрасте нельзя. Бывает даже, что толстые в детстве мальчики за счет быстрого роста в пубертатном периоде худеют.

А девочкам надо быть начеку. Их организм во время полового созревания может накопить слишком много жировых клеток. И эти клетки останутся в организме (страшно сказать!) навсегда. И будут требовать еды. И не исчезнут, а только сожмутся, если их хозяйка будет следить за весом. Но сразу расправятся и разбухнут, как только она начнет объедаться. Избавиться от лишних жировых клеток можно будет лишь хирургическим путем. Поэтому юной леди рекомендуется больше двигаться и не злоупотреблять углеводами, то есть не налегать на мучные сладости, которые так любят превращаться у нас в жиры. Напомните об этом девочке-подростку (наверняка равнодушной к своей внешности), когда она захочет суп заменить чашечкой чая с тортиком или булочкой.



Организму мальчика необходим цинк – от его количества во многом зависит будущая сексуальная активность мужчины и его способность к воспроизводству. Цинк содержится в огурцах, баклажанах, нежирной говядине и

индейке, в зерновых и бобовых, а также в тыквенных и подсолнечных семечках.

В девичий же рацион обязательно надо включать продукты, поставляющие и удерживающие железо, этот металл защищает женщин от анемии. Много железа в мясе, печени, гречке, яблоках и вообще во все красном и оранжевом.

А В Г У С Т **«ЭТО ИНТЕРЕСНО»**

Август – последний месяц лета. Красное лето идет на убыль. Дни становятся короче. Солнышко еще ласкает своими теплыми лучами, дожди идут редко.

Август самый щедрый, богатый месяц в году: в садах созревают яблоки, груши, сливы, в огородах – морковь, горох, помидоры, болгарский перец.

В лесах много грибов, ягод и орехов. Поэтому и зовут август в народе «хлебосолом»

Август

Август устали не знает,
Заглянув во все сады,
Он в корзины собирает
Золотистые плоды.
Груши, яблоки, малину,
Наклоня ветки рвет,
А в бочонки и кувшины
Льет густой душистый мед.

Вопросы и задания:

1. Почему август называют «хлебосолом»?
2. Нарисовать и раскрасить сливы, груши, яблоки.
3. Отгадайте загадки:

Сам алый, сахарный,
Кафтан зеленый, бархатный. (*Арбуз*)

Синий мундир,
Желтая подкладка,
В середине сладко. (*Слива*)

Он на солнышке стоит
И усами шевелит.
Разомнешь его в ладони –
Золотым зерном набит.

(Колос)

Хорошо в августе в лесу! Тепло, сухо, много ягод, грибов, орехов. В конце августа жизнь в лесу постепенно замирает. Смолкают птичьи голоса. Молодняк ведет самостоятельную жизнь. Старые птицы перед началом осени линяют. Животные: ежик, белка, барсук – начинают делать запасы в свои лесные кладовые.

Август – праздник жатвы. Убирают с полей рожь, пшеницу. В садах снимают румяные наливные яблоки. В огороде собирают морковь, свеклу, лук.

Летний период (обобщение)

Обзорная беседа « ЛЕТО ».

Летние месяцы — июнь, июль, август — самая благодатная, самая щедрая пора в году.

Стоят жаркие солнечные деньки. Земля прогрета и напоена влагой теплых дождей. В лугах, полях и лесах наливаются соком травы и распускаются яркие цветы. Воздух наполнен сладким медовым ароматом. -в полях колосятся хлеба, в садах зреют яблоки, груши, сливы, в огородах — овощи. В лесах много грибов, орехов и ягод. Недаром лето называют «медовым», «яблочным», «малиновым»!

Порхают над лугом бабочки, сверкают на солнце голубые и черные стрекозы, пьют из чашечек цветов сладкий нектар пчелы и шмели.

Звери и птицы заботятся о подрастающих малышах, учат их тому, что умеют сами.

Летом у людей немало дел: прополоть, окучить и полить гряды в огороде, скосить сено в лугах.

Лето — чудесная пора для ребятишек! Можно вдоволь накупаться в речке, позагорать на теплом песочке, поудить рыбу, поиграть в веселые игры.

Чтение стихотворения.

Я рисую букет
Вот и настало лето,
Теплынь и благодать!
Цветов и трав букеты
Я буду рисовать.
Пойду с альбомом к речке,
В зеленые луга,
Где иван-чая свечки,
Где копны и стога.
Как сладко пахнет медом
И скошенной травой!
Замечу мимоходом
Цветочек луговой.
И стебель серебристый,
Украшенный цветком,
Я зарисую быстро
В свой маленький альбом.
А на лесной опушке
Ромашки расцвели,
Кукует здесь кукушка,
Гудят, жужжат шмели.
Ползут в траве букашки,
Скользит по веткам свет,
Три белые ромашки
Украсят мой букет.
Чудесное приволье
В лесу и у реки,
Во ржи, в широком поле
Синеют васильки.
Их нарисую тоже,
А рядом — колоски,
Чтобы припомнить позже
Июльские деньки,
Пропахшие цветами,
И зноем, и травой,
И подарю я маме



Используемая литература:

- Алямовская В. Г. и др. Ребёнок за столом: Методическое пособие по формированию культурно-гигиенических навыков. – М.: ТЦ Сфера, 2006.
- Безруких М. М., Филиппова Т. А. Разговор о правильном питании. Издательство: ОЛМА-ПРЕСС, 2005, - 72 с.
- Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ / Под ред. З. И. Берсеновой. —М: ТЦ Сфера, 2004. — 32 с. (Серия «Библиотека руководителя ДОУ».
- Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании. / Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.
- Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
- Коростелёв Н. От А до Я детям о **здоровье**. – М.: Медицина, 1987.
- Шорыгина Т. А. Беседы о **здоровье**: Методическое пособие. М: ТЦ Сфера, 2004. – 64 с.
- Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2004. ;
- Хрестоматия для маленьких. Пособие для воспитателя детского сада Сост. Р.И. Жуковская, Л.А. Пенъевская. – перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1981.;
- Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастика, комплексы утренних зарядок /авт.-сост. Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2009.