

Здоровячок

Наступила зима и родителям пора задуматься о детских играх и занятиях на свежем воздухе, ведь теперь можно чаще выходить на прогулку всей семьей. В этом номере мы узнаем, какие снежные забавы можно затеять на зимнем отдыхе с детьми, о пользе прогулок на свежем воздухе и многое другое.

Пора задать зиме жару и из однообразных хмурых дней сделать настоящий праздник для детворы! Уверяем, вам – родителям – тоже скучно не будет. Так, глядишь, и зима пройдет незаметно, а может быть, еще и вспомните ее добрым словом!

Основной целью прогулок с детьми является обеспечение детского организма достаточным количеством свежего воздуха, с более высоким содержанием кислорода, чем в помещении. Это стимулирует обменные процессы и позволяет скорее вывести из организма ненужные шлаки и другие токсичные продукты. Кроме этого прогулки значительно ускоряют усвоение полезных веществ. Прогулки на свежем воздухе позволяют очистить от домашней пыли верхние дыхательные пути и их слизистые оболочки. Домашняя пыль постепенно оседает и накапливается в верхних дыхательных путях, тем самым снижает работоспособность слизистой оболочки и понижает защитные функции организма по борьбе с вирусами и бактериями. Солнечные лучи, которые попадают на кожу детей во время прогулки, стимулируют выработку необходимого для детского организма витамина D.

Если у вас во дворе нет горки, залейте ее сами. На это уйдет всего лишь несколько часов работы, руководить которой, конечно, должны взрослые, а помогать во всем – ребята. Сколько радости принесет эта горка



Фоторепортаж зимней прогулки в детском саду..

Играем с азартом

Ну что за зимняя прогулка без веселых игр? Сколько радости они приносят детям! Не говоря уже о благотворном действии, которое такие забавы оказывают на растущий организм – лучшей закалилки не найти! Стоять и сидеть на морозце не рекомендуется, а вот веселые игры приветствуются: и время пролетит незаметно, и замерзнуть никто не успеет. Можно традиционно поиграть в снежки, слепить снежную бабу, покататься с горки или на коньках/лыжах, а можно пофантазировать и слегка модифицировать старые игры или даже придумать новые.

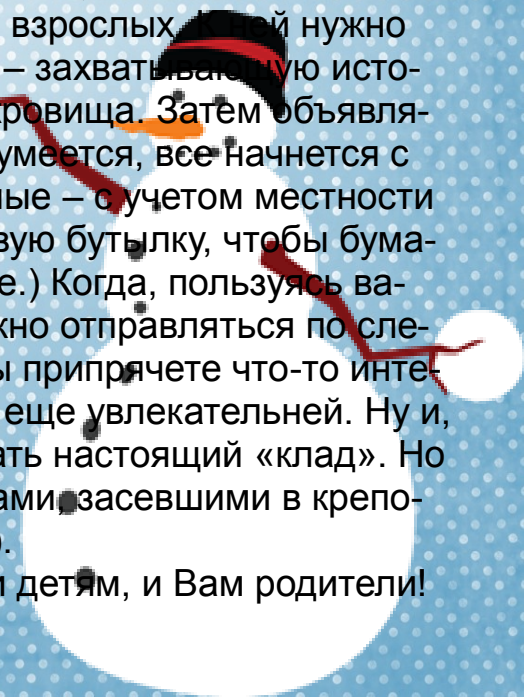
«Веселая мишень» Казалось бы, такая игра подойдет больше мальчикам, но будьте уверены – девочки тоже захотят в ней поучаствовать. Игра развивает ловкость, меткость, здоровое соперничество, дает выход безграничной детской энергии. Поблизости с вашим домом наверняка есть пустая стена, на которой можно нарисовать мелом большую мишень.

Объявите среди желающих покидать снежки конкурс на самого меткого стрелка. Победителей можно наградить какими-нибудь призами или просто торжественно объявить перед всеми их имена – это дорогого стоит.

«Гонки – соревнования игрушек» Дети очень любят всякого рода состязания. Конечно, провести их должны помочь взрослые. Возьмите в руки лопаты или просто протопчите ногами достаточно широкие для проезда детских санок дорожки на большой ровной площадке. Дорожки проложите прямо, по кругу, с препятствиями – кому как нравится. Каждому участнику соревнований потребуются санки и любимая игрушка, «захотевшая погулять». Игрушки «поедут» на санках, а вот везти их будут хозяева, соревнуясь между собой. Если желающих поучаствовать больше, чем дорожек, проведите соревнования поэтапно. Победителю – награда! Например, шоколадная медалька.

«Искатели приключений» Эта не только подвижная, но и логическая игра – для детей постарше и тоже требует участия взрослых. Для нее нужно подготовиться заранее. Продумываем сценарий – захватывающую историю, скажем, про пиратов, которые похитили сокровища. Затем объявляем место и время встречи игроков на улице. Разумеется, все начнется с поисков пиратской карты. (Карту сделают взрослые – с учетом местности и тематики игры. Нужно положить ее в пластиковую бутылку, чтобы бумага не намокла, и закопать в каком-нибудь сугробе.) Когда, пользуясь вашими подсказками, ребята отыщут карту, им можно отправляться по следам пиратов. Если в разных местах маршрута вы припрячете что-то интересное (новые загадки-подсказки), то игра будет еще увлекательней. Ну и, конечно, в конце приключения ребят должен ждать настоящий «клад». Но чтобы его получить, придется сразиться с пиратами, засевшими в крепости (на роль пиратов вполне подойдут родители).

Такое приключение на долгие годы запомнится и детям, и Вам родители!

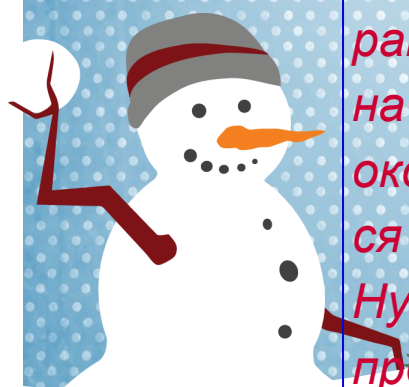


Снег – отличный материал для творческих игр! Если снег достаточно липкий, устройте конкурс лепки животных или сказочных персонажей. Можно разбиться на команды или работать по одиночке, главное, что к этому занятию можно подключить даже совсем маленьких деток – им очень нравится таскать с собой снежки. Можно сделать лабиринт для игр, обязательно нарисовав его схему.

Важна правильная экипировка

Какими бы веселыми и увлекательными ни были зимние игры, не забывайте о том, какое сейчас время года. Длительное пребывание на улице может привести к охлаждению малыша. Если вы отправляетесь на длительную прогулку за город, то непременно захватите с собой сменную одежду, чтобы ребенок, вдоволь навалявшись в снегу, переоделся в сухую теплую одежду.

А если вы идете гулять недалеко от дома – во двор, на горку или в ближайший парк, обязательно возьмите с собой сменные варежки, чтобы на обратном пути к дому снять с малыша мокрые и надеть сухие.



Конечно, подвижные игры на свежем воздухе очень полезны для здоровья, но порой температура зимой падает так низко, что выйти на улицу никак нельзя. Смотрят детки в окошко и скучают. А делать нечего, придется пересидеть морозы. Чем бы заняться? Нужно придумать что-то интересное и непременно зимнее! И кто, как не мы, взрослые, поможем организовать детский досуг. Об этом мы поговорим в следующем номере нашей газеты в рубрике «Поиграй со мною».

Здоровячок советует

ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ

Главное, о чём следует помнить, -- нельзя заниматься самолечением и оттягивать визит к врачу до последнего.

Растяжение связок

Симптомы – резкая боль при движении, припухлость, кровоподтёки.

Что делать? Наложить повязку (эластичный бинт), обеспечив неподвижность сустава, и обратиться к врачу. Для уменьшения отёка можно наложить на больное место смоченную в холодной воде ткань или пузырь со льдом (но не более чем на 1-2 часа). Можно принять обезболивающее.

Вывих

Симптомы – сильная боль, отёк, неподвижность, изменение формы сустава.

Перелом

Симптомы – сильная, резкая боль, усиливающаяся при движении конечностью, чувствительность даже к очень слабому прикосновению. Отёчность и опухание с изменением цвета кожи, изменением формы места перелома.

Что делать? Обеспечить полный покой повреждённой кости, наложить шину из подручных средств или прибинтовать повреждённые конечности друг к другу или к телу. Дать пострадавшему таблетку анальгина, приложить на место травмы что-нибудь холодное. При кровотечении наложить на рану стерильную повязку. Вызвать "скорую", если это возможно – перевезти пострадавшего на попутной машине в ближайшее медицинское учреждение, соблюдая особую осторожность.

Что делать? Не старайтесь самостоятельно вправить вывихи, это может привести к болевому шоку у пострадавшего и дополнительным повреждениям. Нужно обеспечить неподвижность и покой повреждённого сустава: руку подвесить на бинте, шарфе, ремне, на ногу наложить шину (например, плоские доски) или прибинтовать её к другой ноге. При вывихе бедра – положить пострадавшего на здоровый бок, не давая двигаться. Для уменьшения боли – приложить к повреждённому месту пузырь со льдом или холодной водой, дать обезболивающее.



Меры предосторожности

Предпочтение необходимо отдавать обуви с ребристой подошвой. Если у Вашего ребёнка на сапогах или ботинках подошва гладкая, обратитесь в обувную мастерскую и попросите приспособить обувь к зимнему времени. В домашних условиях иногда советуют наклеивать на подошву обычный пластырь, но надолго его, конечно, не хватит. Особенно важно, чтобы обувь была удобной, не натирала.

В гололёд надо быть осторожным, избегать скользких мест.

Наш адрес:

391430 Рязанская обл. г. Сасово

ул. Малышева 47

МБДОУД/С №6

Редакторский коллектив
группа 02 Архипова И.Е.

Кирюнина И.А.

Здоровячок желает Вам здоровья! Берегите себя и детей!