|  |
| --- |
|  |



**ГАЗЕТА**

**ДЛЯ ЛЮБОЗНАТЕЛЬНЫХ**

**РОДИТЕЛЕЙ**

****

**Выпуск № 22,**

**Январь 2022г**

Подготовили: Каталевская Е.В.

 Соколова М.М

**Зимние забавы. Правила безопасности катания с горки**

1. С малышом младше 3 лет не стоит идти на оживлённую горку, с которой катаются дети 7-10 лет и старше.

2. Если горка вызывает у вас опасения, сначала прокатитесь с неё сами, без ребёнка - испытайте спуск.

3. Если ребёнок уже катается на разновозрастной “оживлённой” горке, обязательно следите за ним. Лучше всего, если кто-то из взрослых следит за спуском сверху, а кто-то снизу помогает детям быстро освобождать путь.

4. Ни в коем случае не используйте в качестве горок железнодорожные насыпи и горки вблизи проезжей части дорог.

5. Не оставляйте детей одних, без присмотра. Будьте рядом с ними во время всего процесса катания.

6. Малышей лучше катать с маленьких пологих снежных горок в немноголюдных местах, при отсутствии деревьев, заборов и других препятствий.

7. Перед катанием лучше всего надеть на ребенка налокотники, наколенники и шлем.

****

**Средства для катания с горок**

На сегодняшний день в вопросе выбора средств для катания с горок царит многообразие.

Делая выбор в пользу одного из них, прежде всего, обратите внимание на его безопасность для ребенка в случае непредвиденного падения, столкновения с крупным объектом и т.д.

**Ледянка пластмассовая**

Рассчитана на детей от 3-х лет, малышам младшего возраста трудно ими управлять.

Самое простое и дешёвое приспособление для катания с горок зимой.

Предназначены они для одиночного катания по ледяным и накатанным снежным склонам.

Возможная опасность:

-ледянка в форме тарелки становится неуправляемой, если сесть в неё с ногами;

-ледянки не рассчитаны на трамплины или любые другие препятствия, т.к. любой резкий подскок на горке чреват неприятными последствиями для копчика и позвоночника ездока;

-ледянки в виде тарелки или корыта развивают очень большую скорость даже на рыхлом снегу, поэтому для маленьких и пугливых детей они не подходят;

-могут стать неуправляемыми на большой горке;

-могут заваливаться на бок и закручиваться;

Среди пластиковых ледянок наиболее безопасный вариант - ледянка в форме груши с длинной ручкой на конце. На ней можно быстро скатиться по накатанной или ледяной горке, при этом удобно рулить и тормозить.

**Санки**

Рассчитан на одного-двух малышей возрастом от 4 до 10 лет.

Обычные санки подходят для снежных склонов.

Можно рулить и тормозить ногами.

Чтобы избежать опасного столкновения лучше всего завалиться на бок.

для катания с горок предпочтительнее санки.

Несмотря на всю их жесткость, есть возможность контролировать направление движения.

Позволяют принимать более анатомическую сидячую позу, по сравнению с другими средствами для катания, что обеспечивает меньшую вероятность возникновения сгибательного механизма травм, без удара, но с резким сгибанием туловища.

Возможная опасность:

следить за тем чтобы ребенок не запутался ногой в полозьях во время движения или слезая с санок.

**Ватрушки**

Рассчитаны на возраст когда ребенок дотягивается до ручек и крепко за них держится.

Ватрушка лёгкая и отлично едет даже по совсем не накатанной горке.

Лучше всего кататься на ватрушках с пологих снежных склонов без препятствий в виде деревьев, других людей и т.п.

Возможная опасность: 

-как только скорость движения возрастает, ватрушка становится довольно опасной: разгоняются ватрушки молниеносно, и скорость развивают выше, чем санки или снегокат на аналогичном склоне, а соскочить с ватрушки на скорости невозможно;

-на ватрушках нельзя кататься с горок с трамплинами - при приземлении ватрушка сильно пружинит, можно получить сильные травмы спины и шейного отдела позвоночника;

-могут закручиваться вокруг своей оси во время спуска;

-неуправляемы и не оборудованы тормозным устройством;

Хороший вариант “ватрушки” - маленькая надувная ледянка (примерно 50 см в поперечнике) - завалиться на бок (слезть) легко.

**Как не заболеть. Массаж биологически активных точек**

****

Приготовьте пальчики,

Точки мы найдем на теле,

Чтобы дети не болели.

Первая есть на груди, (рис. 1)

Поскорей ее найди.

Не ленись ее потри.

Раз, два, три – 2 раза.

Выше пальчик побежал,

В ямку по пути попал.

Здесь мы сделаем массаж. (рис. 2)

Три, два, раз – 2 раза.

Руки вместе поднимаем,

Шею дружно растираем:

Сверху – вниз, впереди, (рис. 3)

Точно так же позади. (рис. 4)

Там мы бугорок найдем

И его мы разотрем. (рис. 5)

Ищем дружно мы в конце

Эти точки на лице:

Две такие есть у носа, (рис. 6)

Растираем без вопросов,

Также у бровей потри (рис.7)

Раз, два, три – 2 раза.

|  |  |
| --- | --- |
| Дверки есть у наших ушекИм массаж конечно нужен, (рис. 8)Рядом с ними ты потриРаз, два, три – 2 раза. | Вот как славно потрудились!Все старались, не ленились.Стали крепче, здоровее,Ни за что не заболе |

**Здоровье ребенка в Ваших руках.**

Представление о счастье каждый человек связывает с семьёй. Семья – это опора, крепость, начало всех начал. Это — первый коллектив ребёнка, естественная среда, где закладываются основы будущей личности и здоровья ребенка. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья, происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни?

**Необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды**: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма.

**Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат в семье.**

Перебранки в присутствии ребенка в одних случаях способствуют возникновению у него невроза, а в других усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма.

Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Вспомните, стоит нам улыбнуться – сразу становится легче, нахмуриться – подкрадывается грусть. Нахмурились – начал выделяться адреналин, способствующий грустному, тревожному настроению, улыбнулись – помогли другому гормону – эндорфину, обеспечивающему уверенное и бодрое настроение. Ведь один и тот же факт в одном случае способен быть незаметным для нас, а в другом – вызовет гнев, испортит настроение. А ведь наше раздражение механически переходит и на ребенка.

Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение воспитываются. Здесь важно умение правильно и рационально относиться к тому, что видится, воспринимается, слышится.

Так давайте же больше улыбаться и дарить радость друг другу.

Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным здесь является режим дня.

**Правильно организованный режим дня** – это режим дня, оптимально сочетающий период бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяющий их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Кроме этого режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму. 

**Прогулка** является одним из существенных компонентов режима. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После  активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее 2 раз в день по 2 часа, летом – неограниченно

**Сон**, является не менее важной составляющей частью режима дня, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы малыш ежедневно (и днем, и ночью) засыпал в одно и то же время.

Ну, а если ребенок долго перед сном смотрит телевизор или играет в компьютерные игры, его нервная система набирает много сильных впечатлений и не может расслабиться во время сна. Он будет продолжать «переваривать» увиденное, и всю ночь будет видеть страшные сны. И конечно, утром будет чувствовать себя разбитым и вялым.

Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада и в выходные дни.

**Полноценное питание** – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком.

Слово «витамин» происходит от латинского вита – жизнь. Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные биохимические и физиологические процессы. Недостаток витаминов в пище или изменение процессов их усвоения приводит к нарушению обмена веществ и в конечном счете к развитию гипо- и авитаминозов. Чтобы достичь определенного уровня насыщенности витаминами, необходимо применять препараты, включающие комплексы витаминов в оптимальных соотношениях, особенно в зимне-весенний период. Кстати, использование поливитаминов по 1 – 2 драже в день в обычных дозировках в период эпидемии гриппа и гриппоподобных заболеваний снижает заболеваемость детей не менее чем в 2 раза.

Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок и специй и консервантов. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши.

Немаловажное значение имеет режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи.

У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Если же ребенок насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребенок быстро теряет интерес к этому.

**Игра** – ведущая деятельность в дошкольном возрасте. Чем лучше ребенок играет в сюжетно-ролевые игры, тем успешнее он будет заниматься в школе. Пока психика у ребенка развивается, он должен играть. Без игры у детей формируется чувство страха, вялость и пассивность. Игра – ведущая человеческая потребность.

Тяжелые последствия для здоровья ребенка имеют травмы и несчастные случаи, поэтому детей ни в коем случае нельзя оставлять одних, без присмотра. Дети очень любознательны и во всем стараются подражать нам, взрослым.

 **Помните, здоровье ребенка в ваших руках!**