

Заботимся о глазах

При возникновении зрительного напряжения и для предупреждения снижения зрения можно выполнять различные полезные упражнения, например:

- Сядьте поудобнее, голову держите прямо, улыбнитесь.
- Быстро-быстро поморгайте глазами, как будто это крылышки бабочки.
- Не поднимая головы, посмотрите вверх, еще выше. Постарайтесь увидеть, что же находится над вашей головой.
- А сейчас, не наклоня голову, посмотрите вниз, постарайтесь заглянуть под подбородок. Похоже, там полный порядок, второй подбородок еще не растет.
- Посмотрите вправо, еще правее, как будто вы проверяете, чистое ли у вас правое ухо.
- А сейчас посмотрим влево, еще левее. Голова не поворачивается. Какое оно, ваше левое ухо?
- Крепко зажмурьте глаза на 3—5с, а затем откройте на 3—5с.

Повторите 10 раз.

Родители должны помнить, что детям до 3-х лет не рекомендуется смотреть телевизор, с 3-х до 8-ми лет — по 15 минут в день.

Заботимся о хорошем сне

Сон необходим для здоровья и нормальной жизнедеятельности человека, особенно ребенка.

Перед сном:

- следует избегать интенсивной умственной и физической работы, разговоров, перевозбуждающих нервную систему, употребления кофе, крепкого чая или других тонизирующих напитков;
- *не следует смотреть* телепередачи или читать книги, содержащие отрицательную информацию;
- *лучше всего совершить вместе с ребенком* прогулку на свежем воздухе или постоять на балконе *не менее получаса* (если погода плохая — 15—20 минут) или же принять теплую ванну, душ.
- Ужин заканчивайте за 1,5—2 часа до сна, но если ребенок привык перед сном есть, дайте ему стакан кефира или теплого молока с тонким ломтиком хлеба.

Комната, в которой спит ребенок, должна быть хорошо проветрена.

Постель должна быть чистой, умеренно мягкой, но не жесткой, расположить ее лучше изголовьем на север. **Тело не должно перегреваться.**

МБДОУ «ДС №2 г Челябинск»

«О самом главном»

О ЗДОРОВЬЕ ВСЕРЬЁЗ



Воспитатель
Макарова Т.В.
Крутова Е.В.

Челябинск 2020г.

На страже детского иммунитета

Отразить атаку на иммунную систему, укрепить иммунитет поможет правильное питание:

Кисломолочные продукты — благоприятное воздействие на желудочно-кишечный тракт.

Злаковые, крупы, хлебобулочные изделия и картофель. Рекомендуются все цельные зерна пшеницы, проса, ржи, кукурузы, гречихи, коричневого риса, паровой или отварной картофель, макаронные изделия из муки грубого помола. Не рекомендуются белый хлеб и крекеры, каши из рафинированных продуктов с сахаром, жареный картофель, чипсы, воздушная кукуруза, макаронные изделия из муки мелкого помола.

Бобовые (2—3 раза в неделю) — фасоль, чечевица, их стручки и побеги. Не рекомендуется консервированная фасоль.

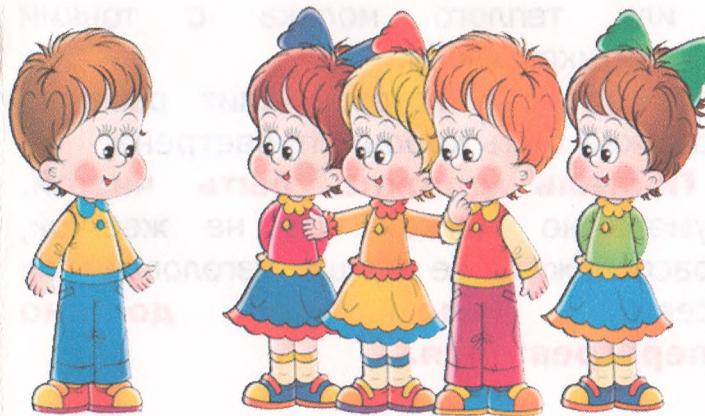
Орехи и семечки (10—20 г в день, начиная с 3-х лет) — орехи и семечки, ореховое масло. Не рекомендуются арахис и арахис-

совое масло с добавлением растительного масла и сахара.

Овощи — все сырые или слегка пропаренные, свежееотжатые овощные соки, капуста, морковь, перец, чеснок, салаты, петрушка, укроп, сельдерей и др. Не рекомендуются консервированные овощи и соки, жареные овощи.

Фрукты — все свежие фрукты и ягоды, свежееотжатые соки из них, разведенные пополам с водой. Не рекомендуются консервированные, подслащенные фрукты, консервированные или замороженные фруктовые соки с добавлением сахара.

Мясо птицы без кожи (100—



200 г в день).

Морепродукты — все виды рыбы и моллюсков (50—100 г в день). Не рекомендуются жирные сорта мяса, копчености, сосиски, колбасы, печень, почки, мозги, жареное мясо, в том числе и из птицы, сильно прожаренные продукты моря, все мясные консервы.

Напитки — травяные чаи, вода, черный или зеленый чай (не более одной чашки в день). Не рекомендуются кофе, сладкие газированные и фруктовые напитки.

Исключите из питания ребенка продукты, содержащие искусственные красители, ароматизаторы, консерванты и усилители вкуса, а также кондитерские изделия с большим содержанием сахара и жиров.

