



# ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА



СОВЕТЫ  
ПО  
ПРОФИЛАКТИКЕ



# Контроль за осанкой

## РЕАЛЬНАЯ ОПАСНОСТЬ – СКОЛИОЗ

Ребенку 5-6 лет очень трудно сосредоточиться на выполнении упражнений по письму, чтению, счету. Поэтому родители чрезвычайно рады, когда видят своего малыша сидящим за столом и прилежно занимающимся. Но посмотрим внимательнее: редкий ребенок избежит того, чтобы сидеть криво – позвоночник дугой, одно плечо выше другого, лопатки торчат, как крылья, голова набок. Малышу так удобнее – он словно бы всем телом участвует в выполнении трудного задания. Однако стоит посидеть так несколько дней, и поза становится привычной, а через несколько недель возникает стойкое нарушение осанки – сколиоз. Так происходит, потому что кости, связки и мышцы у ребенка еще не закончили свое развитие, и нагрузки, которые испытывает позвоночник, вполне могут привести к деформации самих позвонков. Исправить это чрезвычайно трудно, а с определенного момента – невозможно. Гораздо лучше предотвратить нарушение осанки. Для этого существуют два проверенных способа: во время занятий сохранять правильную осанку, а в перерывах между заданиями или упражнениями выполнять специальную гимнастику.

## РАЗВЛЕКАЙТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ

Не одно поколение родителей может подтвердить: заставлять ребенка сидеть прямо почти бесполезно. Стоит только ослабить контроль, и самый послушный малыш забывает "держать спину" – его плечи сами собой опускаются,

а позвоночник изгибается дугой. Не менее трудно добиться, чтобы ребенок делал специальные упражнения. Их дети воспринимают как дополнительную нагрузку к письму, чтению и счету.

## ПОБЕРЕЖЕМ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ

Правильно держать карандаш, выполнять графические упражнения, не налезая на очерченные поля, тщательно вырисовывая различные фигурки, – все это для дошколенка представляется задачей не из легких. Поэтому маленькие "писари" очень





помещают в ноздри (попеременно то в левую, то в правую), но так, чтобы они не мешали дышать носом;

-очищенный чеснок (2-3 зубчика) натирают на терке, смешивают с медом в соотношении 1:1 и принимают по столовой ложке перед сном, запивая теплой водой;

-во время эпидемии гриппа чеснок едят по два-три зубчика ежедневно;

-в случае прямой угрозы заболевания (например, при контакте с больным) очищают небольшую репчатую луковицу и натирают ее на терке; полученную массу помещают на два слоя марли. Такой компресс накладывают на нижнюю часть носа на 10 минут, предварительно смазав кожу подсолнечным маслом. Эту процедуру повторить 3 раза;

-для длительной профилактики гриппа хорошо использовать настой лимона с чесноком; чтобы приготовить его, измельчают два лимона вместе с кожурой (семена выбрасывают) и две головки чеснока; полученную массу перемешивают и заливают литром остуженной кипяченой воды; выдерживают три дня в темноте при комнатной температуре, после чего процеживают и настой ставят в холодильник. Употребляют его ежедневно по одной столовой ложке натощак;

-больному гриппом дают 3-4 раза в день настой эвкалипта по 15-20 капель на четверть стакана теплой кипяченой воды;

-в этом же случае полезен настой шиповника. Для его приготовления две столовые ложки плодов засыпают в термос и заливают двумя стаканами кипятка; принимают настой на следующий день по полстакана 4 раза в день; можно использовать настой из цветков липы и плодов калины; их смешивают поровну, одну столовую ложку смеси заливают одним стаканом кипятка, настаивают один час, процеживают, принимают в горячем виде на ночь по 200-300г;

-полезен витаминный чай из плодов малины: одну столовую ложку заливают стаканом кипятка, томят на водяной бане 10-15 минут, настаивают 3 часа, процеживают, пьют в горячем виде; в носки насыпают порошок горчицы, носят несколько дней;

-при осложненной форме гриппа рекомендуется жевать медовые соты (каждую порцию по 10-15 минут, процедуру повторяют многократно).

При лечении гриппа важно также оставаться дома по крайней мере неделю, придерживаться легкой диеты, согревать ноги грелкой или носить теплые носки, снижать температуру не только таблетками, но и влажными обертываниями, прохладными обливаниями.



Нынче Славочка - физрук,  
Он построил деток в круг.  
Раз - похлопали в ладошки,  
Два - потопали немножко,  
Наклонились и присели,  
Влево, вправо посмотрели,  
Разбежались, собрались,  
А на стульчике Борис.  
Он не хочет упражняться  
И зарядкой заниматься.  
Ах, Бориска, не скучай  
И со стульчика вставай,  
В круг скорее становись,  
Прыгай, бегай, не ленись.



Рано утром на зарядку  
Выходили по-порядку  
Пес-Барбос, утенок смелый  
И котенок белый-белый.

Раз-два, три-четыре,  
Хвост трубой, а лапки  
шире.  
И ты тоже не ленись,  
Рядом с ними становись.





Расскажу вам по-порядку,  
Как я делаю зарядку:  
Ноги вверх, направо в бок,  
Оттяну чуть-чуть носок,  
Погогну в коленях ноги,  
Снова вытяну немного.  
Говорит сестрёнка Катя:  
- Может, встанешь ты с  
кровати.  
Продавил её совсем,  
Ты - лежачий наш  
спортсмен!



Мы зарядкой занимались:  
На носочки поднимались  
И тянули ручки ввысь,  
Ну-ка, солнышка коснись!  
А потом мы приседали,  
Меньше мышки в норке стали.  
Ну-ка, спрячемся от кошки:  
Носик прижимаем к ножке.





Я, согласно распоряжку,  
Утром делаю зарядку.  
Подожел наш кот Дымок  
И на коврик рядом лег.  
Говорю ему:

- Дымок !

Повернись на правый бок,  
Лапки вытяни вперед,  
А потом - наоборот,  
Повернись на левый бок...  
Молодец наш кот Дымок !  
Упражненья так, как надо,  
Выполнял все. И в награду  
Получил на завтрак он  
Свой любимый рацион.





**Быстроногая Лошадка  
Утром сделала зарядку.**

**Потянулась для начала  
И копытом постучала.  
Цок! Цок!**

**А теперь прыжки - вперёд,  
Вбок, назад, наоборот.  
Скок! Скок!**

**Бег на месте, а потом-  
Махи гривой и хвостом.  
Мах! Мах!**

**До чего же хвост и грива  
Шелковисты и красивы!  
Ах! Ах!**

**Громко фыркнула Лошадка:  
- Фр-р-р! Закончена зарядка!  
Не пора ли подкрепиться?  
Дайте сена и водицы!**





Совушка-сова, (машем  
руками "крылья")  
Большая голова  
( "нарисовали" руками круг)  
На пеньке сидит, (присели)  
Головой вертит,  
Крыльями хлоп-хлоп!  
(прямыми руками хлопаем  
по бокам)  
Ножками топ-топ!

Ай, ду-ду, ду-ду, ду-ду!  
(поиграть на "дудочке")  
Сидит ворон на дубу, (руки  
на пояс, присесть и встать,  
руки вверх)  
Он играет во трубу  
(поиграть на "дудочке")  
Во серебряную.



Кот Тимоша жил на крыше. (руки поднять вверх)  
Ниже, в доме, жили мыши (наклон вперёд, руками дотронуться  
до пола)  
По стене взбирались мыши, (руками "шагать" от щиколотки -  
вверх по голени - к коленям - по бедру)  
Не боясь кота на крыше.  
Караулил кот мышей, (повороты головы в сторону, руки к ушам)  
Вынув пробки из ушей.  
Он готовил мышеловки, (ладони захлопнуть "мышеловка")  
Но мышата были ловки. (попрыгать на месте, руки на поясе)  
Спрятавшись за спину Тишки, (ладони перед лицом, выглядывать  
из-за них то с одной, то с другой стороны)  
В прятки с ним играли мышки.





Зайчика, топни ножкой,  
Серенький, топни ножкой,  
Вот так топни ножкой!  
Вот так топни ножкой!  
Зайчика, бей в ладоши,  
Серенький, бей в ладоши,  
Вот так бей в ладоши! (2 раза)  
Зайчика, повернись,  
Серенький, повернись,  
Вот так повернись! (2 раза)

Зайчика, попляши  
Серенький, попляши,  
Вот так попляши! (2 раза)  
(подпрыгиваем на двух  
ногах).  
Зайчика, поклонись,  
Серенький, поклонись,  
Вот так поклонись! (2 раза)  
(наклоняемся, разводя руки в  
стороны.)

