

Пам'ятка батькам дітей, які часто хворіють.

Пам'ятка батькам дітей, які часто хворіють.

Для забезпечення здоров'я своїх малюків батькам необхідно забезпечити деякі оздоровчі заходи вдома, обов'язково порадившись з лікарем дитини – це загартовуючі заходи, збалансоване харчування, профілактичні заходи, прогулянки круглий рік, відповідний одяг дитини у приміщенні

I. Загартовування

1. Рухова гімнастика щоранку замість зарядки – 5 вправ «годинничок» (руки вперед і назад) § «півень» (поплескати руками по стегнах – кукуріку) «паровоз» (поперемінний рух рук – чух-чух) «насос» (руки вздовж тулуба з нахилами в сторону – сої!) «вирости великий» (руки вгору і добре підтягнутися на носках – ЧХХ!) §
2. Обтирання шиї мокрим рушником після ранкового вмивання.
3. Масаж крил носа щоранку після вмивання.
4. Полоскання рота водою з-під крана після їжі.
5. Як можна більше перебувати на свіжому повітрі.
6. Не кутати дитину.
7. Часто провітрювати кімнату, особливо перед сном.
8. Мити ноги водою перед сном прохолодною водою щодня (почати з температури води 28-30 С, поступово знижуючи до 18 С і нижче).

II. Харчування

Яблука, чорнослив, родзинки, курага, чорна смородина, капуста свіжа і квашена, цибуля, часник, буряк, шипшина.

III. Профілактика частих ГРЗ протягом 2-3 тижнів навесні і восени

1. Зрошення зіву настоєм часнику:
2 зубчики часнику заливають 1 склянкою кип'яченої води, настоюють добу, проціджують через подвійний шар марлі, зрошують за допомогою балончика для клізми через 20-30 хвилин після їжі 2 рази на день протягом 2-3 тижнів.
2. Зрошення зіву настоєм евкаліпта – 1 столова ложка на 1 склянку води – 1 раз на день – 2-3 тижні.
3. Лікувальні трави (суміш):
Валеріана, собача кропива, звіробій, м'ята, шавлія: по 1 ч.л. кожної трави змішати, взяти 4 ч.л. суміші, залити 0,5 л. кип'яченої води (киплячій), настояти 20-30 хвилин, процідити, давати по 1 ч.л. 3 рази на день протягом 3-х тижнів (можна до 2 місяців).
При анемії додати кропиви, при болях у животі – ромашки, при алергії – череду.
4. Лікувальні ванни (загальнозміцнюючі) з додаванням трав:
ромашки, череди, дубової кори, хвої – через день, 2 рази на рік навесні і восени.
5. Масаж спини 1 раз на день після перенесеного ГРЗ протягом 3-4 тижнів.
6. У кімнаті, де перебуває дитина, добре мати кімнатну квітку Герань, яка виділяє речовини, щобивають мікроби і віруси.

Прогулянки в зимовий період

Малюків до 3 років виводять гуляти в зимку в безвітряну погоду при температурі повітря на вулиці не нижче -15°C . Дітям від 4 до 7 років дозволяються прогулянки до -18°C .

У холодну пору року тривалість перебування дітей на повітрі в значній мірі залежить від правильно організації їх діяльності, від створення необхідних умов для фізичних вправ, веселих ігор та розваг. Для стрибків, вправ на рівновагу необхідно зробити снігові вали, для метання – намальовані мішені. Спробувати зробити снігові фігури, які допомагають закріпити рухові вміння хлопців: лисиця або ведмеде відати в лапи корзину, в яку закидаються сніжки, між ногами передбачити деяку відстань, щоб дитина могла проповзати.

Вправи на крижаних доріжках цікаві дітям, розвивають у них почуття рівноваги при ковзанні, вміння керувати своїм тілом під час таких рухів.

Хокей. Навчання елементів цієї гри проводиться на сніговій майданчику, обнесений невисоким сніжним валом. Дітей навчають деяким елементом хокею: вести шайбу клюшкою, не відриваючи її від шайби; прокатувати шайбу клюшкою один одному, затримувати її, обводити шайбу клюшкою навколо предметів і між ними.

Катання з гірки одне з улюблених і корисних для дітей розваг.

Неодноразово піднімаючись в гору, хлопці тренують серце і легені. З'їжджаючи з гори, вони можуть проробляти багато додаткових рухів, які розвивають спритність, кмітливість, рішучість, мужність, координацію рухів. Діти повинні вміти падати при необхідності на бік.

Правила катання по крижаній доріжці:

- кататися в одному напрямку;
- кататися з інтервалом;
- швидкойти з доріжки після ковзання;
- не перебігати крижану доріжку.

Правила катання з гірки:

- не кататися на ногах;
- кататися по черзі;
- з'їжджати вниз з інтервалом, тільки тоді, коли внизу нікого немає;
- швидкойти з доріжки після того, як з'їхав з гірки;
- гальмувати в разі несподіваної появи перешкод.

Вимоги до одягу дітей 3-7 років у приміщенні групи або вдома

При температурі 18-20 градусів на дитину одягають бавовняну білизну, плаття з напіввовняної або вовстої бавовняної тканини, колготи, для старших дошкільнят гольфи, на ногах туфлі.

При 21-22 градусів – бавовняна білизна, плаття (сорочка) з тонкої бавовняної тканини з коротким рукавом, гольфи, на ногах легкі туфлі або босоніжки.

При 23 і вище градусів – тонку бавовняну білизну або без неї, легке плаття, сорочку без рукавів, шкарпетки, на ногах босоніжки.