



ОРОЧКА

-белобочка

Сегодня в номере:

Стр.2. Профилактика ОРЗ «Массаж».

Стр.3. Полезно знать: «О здоровье
ребёнка осенью».

Стр.4 .«Почитайте вместе с детьми».



Эффективным средством профилактики ОРЗ является массаж лица, для которого используются следующие приемы:



1. Средними фалангами согнутых указательных пальцев массируем крылья носа и участок кожи верхней челюсти, примыкающей к носу ниже переносицы. Время воздействия 30 сек.

2. Плотно прижав ладонь к кончику носа, его интенсивно растирают, двигая ладонь сначала по вертикали, а затем по горизонтали, до возникновения приятного тепла в носу.

3. Делают глубокий вдох ртом, затем, во время сильного выдоха через нос попеременно закрывают и открывают ноздри, указательными пальцами сдавливая и отпуская крылья носа. Повторить до 5 раз.

4. Тыльными сторонами ладоней мягко, но с некоторым напряжением, проводят по верхней челюсти от подбородка к ушам. Повторить несколько раз.

5. Скользящими движениями проводят пальцами от середины лба к вискам 10-15 раз.

6. Растирая кожу лба, вращая ладони и продвигаясь по периметру. Повторяют движение до появления приятного жжения.

7. Укрепляющее воздействие оказывает массаж ушных раковин. Благоприятно влияет на носоглотку.

8. Хороший эффект даёт также массаж стоп ладонями, подушечками пальцев, краем ладони, пальцами, сложенными в кулак, до согревания стоп.

9. На массаж каждой стопы затрачивают не менее 1-1.5 мин.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ ОСЕНЬЮ

Позади – жаркие и насыщенные впечатлениями летние дни, впереди – учебные будни, унылые дожди и пронизывающий ветер, эпидемии вирусных заболеваний.

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА ОСЕНЬЮ? КАК УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ? КАК УБЕРЕЧЬ ЕГО ОТ ЧАСТЫХ ПРОСТУД?

Некоторые дети и вправду начинают болеть с приходом первых осенних холодов. Но если родители позаботятся о здоровье ребенка и укреплении его иммунитета, он сумеет избежать ОРВИ и гриппа, простуды с насморком и кашлем, сезонного обострения хронических заболеваний.



ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА ОСЕНЬЮ – ЭТО:

ЗАКРЕПЛЕНИЕ ЛЕТНЕГО ИММУНИТЕТА

Не спешите прятать детские сандалии и доставать теплые пуховики. Позвольте организму ребенка постепенно адаптироваться к смене температурного режима. Продолжайте закаливающие процедуры.

ЗАПАС ВИТАМИНОВ

Летом ребенок вдоволь наедался свежими фруктами, овощами и зеленью. Но и осень богата полезными продуктами. Употребляйте яблоки, тыкву, виноград, арбуз и дыню, мед и грецкие орехи – витаминов много не бывает!

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

После долгих и насыщенных летних дней существует большой соблазн расслабиться и сократить количество физических нагрузок. Не поддавайтесь! Осень – время прогулок в парке, походов за грибами, пикников за городом, работ в саду. Ловите мгновения последних теплых дней и адаптируйте ребенка к предстоящим холодам.

СОБЛЮЖДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ

Прошло время спонтанных прогулок и неумолимых развлечений, летней бессонницы и ранних подъемов. Четкий режим дня помогает ребенку влиться в рабочий ритм недели и суток, сохранять баланс между

ОЧИЩЕНИЕ И УВЛАЖНЕНИЕ ВОЗДУХА

Начало отопительного сезона делает воздух сухим и пыльным. Регулярная влажная уборка и проветривание помещения, увлажнение воздуха позволяет насытить организм кислородом, упростить дыхание, повысить сопротивляемость организма и облегчить течение простудных и вирусных болезней.



КАКИМ ДОЛЖНО БЫТЬ ПИТАНИЕ ОСЕНЬЮ?

Чтобы укрепить иммунитет следует включить в свой рацион продукты, содержащие витамины А, С, Е, и микроэлементы – цинк, магний и селен.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ ОСЕНЬЮ – ЭТО МОРКОВЬ, БАКЛАНЬЯНЫ, ТЫКВА, КАБАЧКИ, КЕДРОВЫЕ ОРЕШКИ, МЯСО ИНДЕЙКИ.

Кушайте больше зелени: петрушки, укроп или сельдерей. Морепродукты способствуют поддержанию иммунитета и позволяют организму лучше сопротивляться вредным воздействиям.

ПОЧИТАЙТЕ ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ

Тучка

Однажды плыла по небу дождевая ,
а по дороге шёл . Захотела  поиграть
с  и брызнула на него своими .
Он рассердился и убежал. Тогда 
увидела , ,  и брызнула в них
своими .  сразу прыгнула на .
 залезла под , а  раскрыла
красивый . Все спрятались.
Поплыла  дальше. Увидела она полянку,
а на ней много ,  и . Стала она их
поливать своими . Рады были .
Стали ещё быстрее расти .
Наливались сладким соком .