

Газета для любознательных родителей

(ВЫПУСК №11) Уважаемые родители!
Добро пожаловать в детско-родительский клуб
«МЫ ВМЕСТЕ»



ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ № 11:

1. Интеллект на кончиках пальцев
2. Что делать с осенней хандрой?
3. Роль дыхательной гимнастики в закаливании и оздоровлении детей
4. Синдром «часто болеющий ребенок»
5. Дети это смех и радость



ИНТЕЛЛЕКТ НА КОНЧИКАХ ПАЛЬЦЕВ

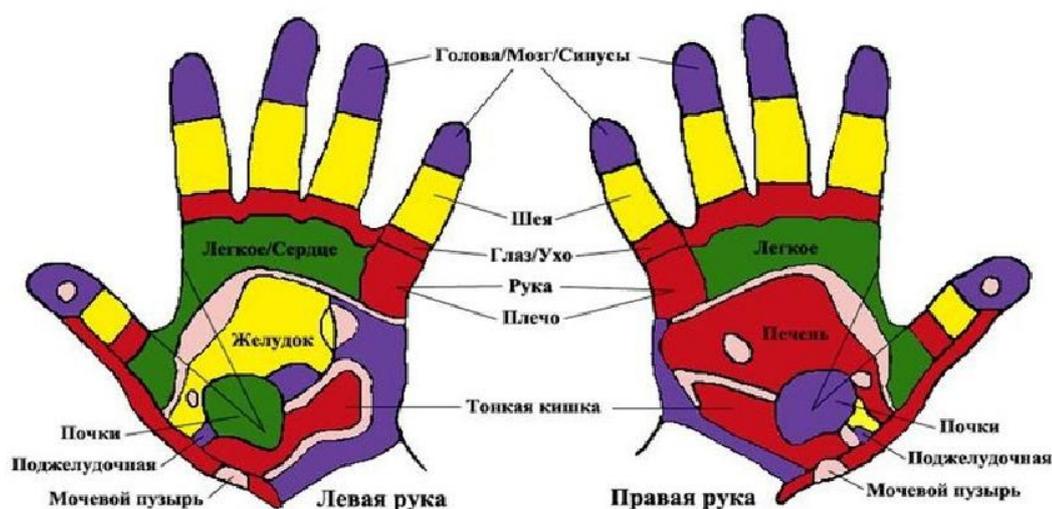
Существует прямая взаимосвязь развития речи с уровнем развития общей и мелкой моторики. Развитие функций речи и руки идет параллельно. В литературе имеется описание приемов для развития и совершенствования моторики пальцев рук у детей с нарушением речи, приведены разнообразные игры и упражнения помогающие этому. Для достижения желаемого результата необходимо, чтобы не только воспитатели и логопед играли в пальчиковые игры, а и родители каждый день по 10-15 минут проводили игры и массаж пальцев.

Проговаривание стихов одновременно с движениями обладает рядом преимуществ: речь делается более громкой, четкой и эмоциональной, а наличие рифмы положительно влияет на слуховое восприятие.

Пальчиковые игры выбираются такие, что бы в них содержалось большое количество разнообразных пальчиковых движений, и они по смыслу сочетались бы с произносимыми стихами.

Постоянное использование пальчиковых игр позволяет:

- Регулярно стимулировать действия речевых зон головного мозга, что положительно сказывается исправление речи.
 - Совершенствовать внимание и память, психические процессы, тесно связанные с речью.
 - Обеспечить будущим школьникам усвоения навыков письма.
- Рекомендации родителям:
- Играйте с детьми в пальчиковые игры
 - Приобретите кольца – массажеры для пальцев рук.



Обратите внимание, за что отвечают кончики наших пальцев – головной мозг! Врачи советуют уже в детстве начинать гладить своего ребенка по голове. Тем самым мы способствуем развитию головного мозга. Но только пальцы помогают активизировать чувственные восприятия, развивают творчество и фантазию. Они связаны с нервной системой, зрением, вниманием, памятью и восприятием ребенка.

"Что делать с осенней хандрой?"

Осень... На календаре сменяются Сентябрь, Октябрь, Ноябрь. За окном то переменный дождь, то падает первый снег, а этот утренний туман, так и липнущий к стеклам! Смотришь и, кажется, что мир потерял свои привычные краски, стал каким-то тусклым и серым. Прохожие суетливо ходят по улицам, спеша поскорее попасть в теплые уютные квартиры. На душе от всего этого не орхидеи распускаются, а цветет репей. Накатывают необоснованная пассивность и депрессия. Хотите сказать, с вами этого не было? Наверняка было.



Радуйся новому дню!

Каждый день несет в себе что-то хорошее или не очень. Все зависит от вашего настроения. А он должен быть только положительным! Проснулся (пусть даже и с трудом) — подойди к своим домашним, чмокни их в щечку и просто скажи «С добрым утром!», а не иди с кислым видом сразу в ванну. Это простое утреннее приветствие будет отличным стимулом для них и для вас на целый день. Скажете, улыбка близкого человека не помогает орхидее в вашей душе распускаться? И не забудьте сделать зарядку! Это здорово поднимает настроение, да еще и поддерживает физическую форму. Спорт или танцы — мощное средство в борьбе с депрессией и для ее профилактики. Позитивные эмоции — вот настоящая ваша цель, а хорошая физическая форма — приятный побочный эффект. Танцы и некоторые виды спорта еще и позволяют расширить круг общения, что в свою очередь полезно для борьбы с хандрой.

«Замороженные мгновения»

Фотографии не обязательно должны лежать в альбомах или коробках. Каждый снимок — момент вашей жизни. Так пусть самые яркие из них будут у вас на глазах! Дни рождения, первое свидание, путешествие за границу, пикники с

друзьями — все это листки вашей жизни, о которых полезно вспоминать. Невозможно не улыбнуться, видя лицо лучшего друга в тортe! Так что срочно вставьте в рамочку лучшие фото, вешайте на стену, зеркало или компьютер.

Научись дарить радость!

Ведь это так просто! А главное — совсем не трудно! Каждое утро, по дороге на работу, вы видите на скамеечке старушку. Так почему бы не сказать ей «здравствуйте»? Возможно, она одинока, а ваше приветствие, поверьте, не оставит ее равнодушной. Почему бы не сказать комплимент другу, коллеге, начальнику? Не из лести, не из корысти, а просто так, от сердца. Помните мультик, где медвежонок всем дарил цветы. «Просто так» — говорил он, и всем было хорошо. Когда даришь радость людям, самому становится радостнее. И, конечно, не забывайте проводить больше времени с близкими, ведь ничто так не греет в осеннюю бурю, как добрая улыбка и теплые слова.

«Лови позитив»

Это должно быть вашим девизом на всю осень! Помните, в песне поется, что «у природы нет плохой погоды»? И это абсолютная истина! И дождь, и туман, и разноцветные листья имеют свою неповторимую прелесть, просто в нее нужно всмотреться. Осенью можно собирать гербарий, целоваться под дождем, а потом дома пить чай с малиной. А еще осенью уйма интересных и веселых праздников, которые просто нельзя пропустить! Так что пусть осенняя хандра уходит, будем ловить позитив и наслаждаться жизнью!

**И пусть осенью распускаются
орхидеи!**



Роль дыхательной гимнастики в закаливании и оздоровлении детей!

Дыхательная система детей несовершенна, и чем меньше ребенок, тем уже все дыхательные пути, а слизистая оболочка, их выстилающая, очень нежная, легко воспаляющаяся, даже под действием частиц пыли; при этом и без того узкие ходы становятся еще уже, и ребенку становится трудно дышать.

Жизненная емкость легких тем меньше, чем меньше ребенок, а потребность в кислороде велика, поэтому ребенок часто и поверхностно дышит. Вот почему в комплекс физкультурнооздоровительных упражнений необходимо включать дыхательную гимнастику. Упражнения на дыхание укрепляют дыхательную мускулатуру, развивают подвижность грудной клетки, способствуют углублению дыхания и устойчивости ритма дыхания, увеличению жизненной емкости легких. Они способствуют полноценному физическому развитию детей, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы. Также дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на занятии.

При составлении комплексов дыхательной гимнастики необходимо учитывать:

- эффективность каждого упражнения для закаливания и оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения;
- доступную степень сложности упражнений для детей разного возраста;
- степень влияния упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры.

Дыхательные упражнения могут проводиться во время утренней гимнастики и повторно на прогулке, на физкультурных занятиях, а также включаться в комплексы гимнастики после дневного сна.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ.

В основу методики проведения занятий положено применение специальных статических и динамических дыхательных упражнений. Основу дыхательных упражнений составляет упражнение с удлиненным и усиленным выдохом на фоне общеукрепляющих и общеразвивающих физических упражнений. Этого можно достичь с произнесением гласных звуков (а-а-а, у-у-у, о-о-о) шипящих согласных (ж и ш) и сочетаний звуков(ах, ух ,фу). Эти дыхательные упражнения желательно проводить в игровой форме (жужжит пчела, гудит самолет, стучат колеса поезда и т. д.).

Занятия рекомендуется проводить в облегченной одежде, при температуре воздуха не выше 17-20 градусов. Продолжительность занятий от 10-12 до 30 минут в зависимости от возраста детей и периодичности занятий. Занятия могут проводиться педагогом, инструктором, воспитателем или медицинским работником дошкольного учреждения.

Нагрузка постепенно увеличивается за счет увеличения числа повторений и усложнения упражнений.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ НОСОВОГО ДЫХАНИЯ.

1. Плотно закрыть рот, прижав одну ноздрю пальцем, медленно вдыхать и выдыхать воздух через другую (и наоборот).
2. Вдох одной ноздрей (другая прижата), выдох другой (первая прижата).
3. Вдох медленный ртом, толчкообразный выдох носом.
4. Вдох и выдох через сомкнутые губы (углы рта растянуты).
5. Сомкнув губы надуть щеки, после чего, прижав кулак и к щекам, медленно выдавить воздух через сжатые губы.
6. Вдох носом. На выдохе медленно произнести звук «м-м-м».

Синдром "Часто болеющий ребенок"

Часто болеющий ребёнок - что делать? Для начала, понять, что это совсем не диагноз. Это группа диспансерного наблюдения. В нее входят дети, которые часто болеют респираторными инфекциями, и это не связано с явными врожденными и наследственными патологиями. Формально, группа "часто болеющих" определяется так:

- если ребенок в возрасте от 3 до 4 лет – болеет чаще 6 раз в год;
- если ребенок в возрасте от 4 до 5 лет – болеет чаще 5 раз в год; - если ребенок старше 5 лет - болеет чаще 4 раз в год.

Внешние факторы частой заболеваемости ребенка:

- отсутствие санитарной культуры в семье, дефекты ухода, например, нерациональное питание, с ребенком не гуляют, не занимаются физкультурой;
- материальное неблагополучие, плохие санитарно-бытовые условия, а во вполне благополучных семьях наоборот – гиперопека над ребенком;
- бесконтрольное применение антибиотиков, жаропонижающих средств, которые нарушают работу защитных факторов организма ребенка;
- наличие хронических заболеваний лор-органов у родителей и других членов семьи, которые проживают вместе с ребенком; пользование общей посудой и т.д.;
- проведение прививок перед началом посещения детского учреждения. Многие родители зачастую откладывают вакцинацию до момента поступления в детсад, а вакцины ослабляют работу иммунной системы – в результате ребенок заболевает через несколько дней после начала адаптации к условиям детского учреждения;
- родители не провели профилактических мероприятий перед началом посещения детского сада, в результате организм ребенка не справляется с переутомлением и перевозбуждением нервной системы;
- начало посещения ребенком детского сада (особенно в возрасте до 3 лет). В этом возрасте дети очень восприимчивы к респираторным заболеваниям.
- большое количество контактов в местах с массовым пребыванием людей: транспорт, супермаркеты и др.

Внутренние факторы частой заболеваемости ребенка:

- До- и послеродовые неблагоприятные сценарии развития ребенка, например, гипотрофия, рахит, анемия, недоношенность, гипоксия в родах, энцефалопатия;
- раннее искусственное вскармливание влияет на созревание иммунной системы;

- аллергия, особенно та, которая передалась по наследству
- наличие у ребенка очагов хронической инфекции в рото- и носоглотке; на слизистой оболочке носоглотки ребенка могут находиться вирусы и патогенная флора;
- плохо работает «местный» иммунитет слизистой оболочки дыхательных путей;
- у ребенка нарушены процессы терморегуляции и термоадаптации;
- нарушение состава микрофлоры кишечника.
-

“Настоящая проблема начинается тогда, когда ребенка приходится отдавать в детский сад, где в группе 20-25 человек. Из них трое-четверо всегда находятся в продормальном периоде инфекции, или приходят в детский сад после больничного – не долеченными. И хотя 3-4-летний ребенок уже может выработать антитела к инфекции, главное звено иммунитета – Т-система - еще не работает (она формируется к 5-6 годам). А это значит, что с 3 до 6 лет есть опасность формирования у ребенка хронических бактериальных очагов инфекции (тонзиллит, аденоидит), или персистирующих (лат. «постоянно пребывающих») хронических вирусов, к которым, в частности, относятся вирус Эпштейна-Барр, аденовирусная и цитомегаловирусная. Если ребенок часто болеет, простая стимуляция его иммунитета не даст желаемых результатов».

Что делать?

Три грамотных шага позволят вам разорвать порочный круг:

1. Выявить и санировать хронические очаги инфекции;
2. Сдать анализы на антитела к вирусам;
3. После выполнения двух первых пунктов – начать реабилитацию иммунной системы ребенка.

Надо показать ребенка не только педиатру, но и отоларингологу. Именно лор-врач может оценить состояние миндалин, аденоидов, придаточных полостей носа и барабанной перепонки уха. Именно заболевания лор-органов является причиной частых болезней детей

Лор-врач должен дать направление на анализ – посев со слизистой оболочки зева и носа для оценки микробного состояния. В слизистой носоглотки у часто болеющих детей зачастую мирно «живут» грибы рода *Candida*, стафилококки, гемофильная палочка (кстати, с прошлого года детям из группы риска прививку от гемофильной инфекции стали делать бесплатно), энтеробактерии. Они-то и являются источником воспалительного процесса.

В результате оценки анализов – назначается адекватное лечение. И только после того, как ребенок полностью выздоровеет, можно приступать к реабилитации иммунной системы.

Правила должны стать нормой жизни:

- Правильно организовать **режим дня ребенка**. Он должен и погулять, и поиграть, и вовремя лечь спать.
- **Избегать стрессов**. Потушить все конфликтные ситуации в семье. Как правильно замечают психологи: очень часто ребенок заболевает в тех семьях, где есть неразрешенные ситуации между родителями. Малыш

таким образом привлекает внимание противоборствующих сторон на себя. В другом варианте – иммунитет ребенка падает из-за постоянного стресса в связи с ситуацией в семье.

- Сделать правилом несколько раз в день **промывать нос** раствором поваренной соли (0, 9 %) или физраствором (стоит копейки). Многие родители покупают спреи, например, «Аква-Марис». Чтобы сэкономить – после того, как раствор в покупном препарате заканчивается, можно аккуратно плоскогубцами снять крышку и залить в бутылочку физраствор. Дешево и сердито. Другие спрей-системы не позволяют использовать их повторно.

- **Промывать горло** настоями трав, например, ромашки.

- Постепенно вводить **закаливающие процедуры**. Тренировка реакции сосудов на охлаждение – обеспечивает хорошее кровоснабжение. В результате на коже и слизистых ребенка растет число клеток-убийц (фагоцитов), они уничтожают чужеродные микроорганизмы.

- **Часто гулять**. Только высокая температура и другие пограничные ситуации могут заставить вас остаться дома. Старайтесь не ходить с ребенком в магазины и другие места скопления людей. Одевайте адекватно погоде и двигательной активности.

- **Кормить разнообразно и благоразумно**. Дополняйте свежие овощи, фрукты и ягоды – витаминно-минеральными комплексами (3-4 раза в год).

- **Применять адаптагены**. Они помогут ребенку восстановить иммунитет.

- **Обеспечить доступ к чистому воздуху**. Чаше проветривайте, хотя бы перед сном делайте в комнате ребенка влажную уборку пола. Если есть возможность – уберите ковры-пылесборники. Или часто и очень тщательно чистите их.

- Очень хорошая традиция – хотя бы раз в год **вывозить ребенка на море**, желательно на две недели (не меньше). Если такой возможности нет – отправляйтесь в деревню, открывайте нынче тоже модный дачный сезон. Ребенку надо дать возможность прочистить бронхи от городского воздуха, квартирных аллергенов. Лето для начала закаливающих процедур – самое благоприятное время. Что может быть лучше - облить ножки малыша холодной водой на траве или пробежаться с ним вдоль берега реки, а потом и искупаться с солнечными брызгами...

- **Составить график посещения специалистов**. Для часто болеющего ребенка очень важна такая педантичность. Основные - педиатр, отоларинголог, стоматолог, физиотерапевт. По дополнительным показаниям: врач ЛФК, аллерголог, иммунолог, невропатолог.

Дети это смех и радость



❖ Сидят на концерте камерной музыки бабушка с внучкой. Играет виолончелист. Внучка спрашивает бабушку: — Бабушка, а когда дядя распилит свою коробку, мы пойдём домой?

➤ Письмо Деду Морозу: — Дедушка Мороз, я хочу, чтобы Ленка превратилась в жабу! И ещё золотой браслетик.

❖ Мама спрашивает у своего сыночка: — Сашенька, вчера на столе оставалось два кусочка торта. Сейчас там всего один, почему? — Просто в темноте я не заметил второго кусочка, — ответил Сашенька.

➤ Мальчик на прогулке с папой в парке увидел двоих близнецов в коляске. Он долго их рассматривал с умным выражением лица и в конце концов спросил у папы: — Папочка, а где мой второй такой?

❖ Девочка пришла к соседке и говорит: — Мама очень заболела и хочет клубничного варенья. — О Боже! А во что тебе положить? Ты взяла стакан или блюдце? — Да ничего не нужно. Я тут съем.

➤ Стою в очереди к стоматологу. Впереди меня мама, с плачущим ребенком лет пяти. Мама: — Не плачь, ты же мужчина! Мальчик: — Я тряпка, только уведи меня отсюда...

❖ -Папа, а у тебя в детстве был планшет?
— Нет, тогда и компьютеров-то не было.
— А на чём ты тогда играл?
— На улице!

