

Точечно-пальцевый массаж

Снижает зрительное напряжение, улучшает кровообращение и тонизирует глазные мышцы.

Упражнение №1

Закрытые глаза прикрыть ладонками так, чтобы они при этом не давили на веки. Расслабиться и, всматриваясь в темноту перед глазами, представить, что разглядываешь звездное небо. Помечтать три минуты.

Упражнение №2

Пальчиками «нарисовать» под бровями дугу. «Рисовать от носа к вискам - 15 раз. На веки не давить!

Упражнение №3

Так же, как и в предыдущее, только «рисует» над бровями

Упражнение №4

Сжать руку в кулачок, оставив прямым большой палец. Приставляем палец к виску, словно хотим показать соседу по парте, что мы о нём думаем. Покрутить кулачки вокруг виска 30 раз.

Упражнение №5

Это упражнение очень любят в Китае. Над верхними веками находим особую точку. Глаза закрыть и давить на эту точку, как показано на рисунке. Сосчитать до 30.

Упражнение №6

Под глазами около носа находим такую точку, которая слегка болит, когда на неё нажимают. Эта точка значок треугольник. Давить на эту точку так, словно хотим приклеить к щекам ещё несколько новых веснушек. Считать до 30.

Упражнение №7

За ухом на выпуклой косточке находится самая чувствительная точка. Находим эту точку и давим на неё 15-20 секунд.

Что бы вы хотели знать?

Мы готовы отвечать...

Выпуск газеты с любовью подготовили:

заведующая д/с Миронова А. Л., воспитатель Казнина Н. Л., учитель-дефектолог Запольская Л. В.

«Сказка ложь, да в ней намек...»

"Сказка"

Родительская газета
детского сада № 157
Выпуск № 4

И. Полещук

Наше лето?

*Как над нашей речкой ива
Раскудрявилась игриво,
Шепчет речке по секрету,
Ну а речка всему свету:
Что в лугах удались травы,
Что цветут они на славу,
Живность всякая где хочет
Кто летает, кто стрекочет
И что любим мы за это
Наше ласковое лето...*



Лекарство под ногами



Крапива

Что содержит. Витамины В1, С, К, каротин, дубильные и белковые вещества, гликозид уртицин, хлорофилл, соли железа, кальция, калия, фитонциды, пантотеновую и муравьиную кислоты. **Полезные свойства.** Нормализует обмен веществ, функции сердечно-сосудистой и желудочно-кишечной систем. Показана при анемии, авитаминозе, хронической усталости.

Как применять. Измельчите 200 г молодой крапивы, залейте 0,5 л водки. Завяжите горлышко банки натуральной тканью, держите сутки на окне и уберите в шкаф на 8 дней. Процедите и принимайте по 1 ч. ложке натощак за 30 мин. до еды и 1 ч. ложку перед сном. Настой улучшит работу сердца, поднимет общий тонус. **Противопоказания:** склонность к тромбообразованию, беременность.



СНЫТЬ

Что содержит. Витамины группы В, С (его в сныти больше, чем в землянике, апельсинах и лимонах), К, каротин (провитамин А), лимонную и яблочную кислоты, важнейшие минеральные и биологически активные вещества, в том числе апигенин - флавоноид, способствующий укреплению сердечной мышцы. **Полезные свойства.** Рекомендуются при сердечной недостаточности, атеросклерозе, гипертонии, мастопатии, суставных заболеваниях, особенно при подагре. Особенно полезна женщинам, защищает от появления гормонозависимых опухолей молочных желез. **Как применять.** 2 ст. ложки свежей, измельченной травы залить 1,5 стаканами кипятка, охладить, процедить, отжать. Принимать по 1/3 стакана 2-3 раза в день до еды. **Противопоказания:** нет.



Одуванчик

Что содержит. Витамины А, В2, С, Е, Р, РР, соли калия, кальция, марганца, железа, горькие гликозиды, флавоноиды, органические кислоты. **Полезные свойства.** Улучшает работу печени и почек, является отличным желчегонным, нормализует гормональную систему, особенно у женщин. Способствует образованию хрящевой ткани, успокаивает мышечную боль, улучшает обмен веществ, снижает уровень холестерина.

Как применять. Залейте 2 ст. ложки измельченного корня одуванчика стаканом кипятка, держите на слабом огне 15 мин., настаивайте час, проце- дите. Долейте в отвар стакан кипяченой воды. Принимайте при неврозах по 2 ст. ложки 4-5 раз в день до еды. **Противопоказания:** склонность к диарее.

Большое влияние на здоровье и физическое состояние ребенка оказывают естественные силы природы (солнце, воздух и вода). Их умелое использование повышает работоспособность и усиливает положительное влияние физических упражнений на организм человека, функциональные возможности отдельных органов и систем (усиливается обмен веществ и т.д.). Солнце, воздух и вода используются для закаливания организма. При этом сочетание естественных сил природы с физическими упражнениями увеличивает эффективность закаливания. Под влиянием солнечных лучей в коже образуется витамин Д, тем самым снижается вероятность заболеваний (рахит и др.). Использование естественных сил природы вызывает у детей положительные эмоции.

Давайте познакомимся с основными правилами закаливания.

Первое и главное правило — чтобы понимание необходимости закаляться стало убеждением.

Второе правило — неукоснительное соблюдение здорового образа жизни, составной частью которого является закаливание.

Третье правило — систематичность закаливания, а не от случая к случаю.

Четвертое правило — длительность и интенсивность закаливающих процедур надо увеличивать постепенно.

Пятое правило — учет индивидуальных особенностей организма.

Шестое правило — необходимость создавать хорошее настроение во время закаливающих процедур.

Седьмое правило — обязательность физических нагрузок.

Восьмое правило — в целях закаливания надо использовать весь комплекс природных естественных факторов — воду, воздух и солнце.

И, наконец, *девятое правило* — учет климатических условий конкретного региона, где человек живет постоянно.