

Чего бояться **вирусы?**

Витамин С

Он умеет подавлять любые вирусы, проникающие в наш организм, поэтому в период эпидемий аскорбинки нужно принимать много – до 1 г в день. Также ешьте побольше цитрусовых и принимайте медово-лимонную ванну.

Свежий воздух

Он просто выветривает вредоносные вирусы, которые обожают сухой жаркий климат наших квартир. Каждый день проветривайте помещение, для этого достаточно открыть окно на 15-20 мин. Но не создавайте сквозняков - окно нужно открывать по очереди в каждой комнате, а не во всех сразу. И почаще сами гуляйте на свежем воздухе.

Эфирные масла

Некоторые эфирные масла, например эвкалиптовое, пихтовое, шалфейное, обладают антибактериальным свойством. Купите такое масло в аптеке, дома нанесите несколько капель на вентилятор и включите его на 5 мин. Получится хорошая ингаляция. Если нет вентилятора, можно капнуть эфирное масло на раскаленную сковороду - эффект будет такой же.

Физическая активность

При регулярных, но умеренных занятиях спортом организм быстрее и эффективнее борется с различными вирусами и бактериями. Это происходит благодаря тому, что во время занятий спортом ускоряется кровообращение, в организм поступает больше кислорода, и все процессы в нем происходят быстрее, в том числе и борьба с инфекцией. Чтобы отпугнуть простуду, достаточно делать гимнастику по утрам.

Что бы вы хотели знать?

Мы готовы отвечать...

Выпуск газеты с любовью подготовили:

заведующая д/с Миронова А. Л., ст. воспитатель И. Г.

Костицына, воспитатели: Н. Л. Казнина, учитель-дефектолог

Запольская Л. В.

«Сказка ложь, да в ней намек...»

"Сказка"

*Родительская газета
детского сада № 157
Выпуск № 7*

Алексей Плещеев

*Уж тает снег, бегут ручьи,
В окно повеяло весною...
Засвищут скоро соловьи,
И лес оденется листвою!*

*Чиста небесная лазурь.
Теплей и ярче солнце стало,
Пора метелей злых и бурь
Опять надолго миновала...*



Как можно приучить ребенка с нарушением зрения носить очки

Детям с нарушением зрения пользоваться очками следует в соответствии с назначением врача-офтальмолога.

Для того чтобы привыкание детей к ношению очков происходило легко и без особых трудностей предлагаем ознакомиться с несколькими правилами.

1. Начинать с ношения очков ребенком 15 – 30 минут в день.
2. Очки должны быть удобными и соответствовать конфигурации и размерам лица.
3. Очки не должны давить на виски и переносицу, иначе у ребенка может появиться головная боль.
4. Чтобы очки хорошо держались - заушники должны быть закругленными.
5. Прикрепите к заушникам резиночку, тогда ребенок не сможет сбросить очки на пол. Начните заранее носить очки сами.
6. Мама, папа, бабушка в очках - это так интересно.
7. Надевайте игрушечные очки на любимого мишку, куклу и т.п.



Упражнения для глаз

Упражнения для зрительно-двигательной ориентации

1. Отвести взгляд вправо, влево, не поворачивая головы. Упражнение можно выполнять стоя или сидя.
2. Поднять глаза вверх, голова неподвижна. Затем опустить взгляд вниз.

Упражнения для снятия усталости глаз

1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек, затем открыть.
2. Быстро моргать глазами в течение 30-60 сек.
3. Поставить указательный палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3-5 сек, затем опустить руку.
4. Смотреть на кончик пальца вытянутой руки, медленно согнуть палец, и приблизить его к глазам (в течение 3-5 сек).
5. Отвести правую руку в сторону, медленно передвинуть палец, согнутой руки справа налево и, не двигая головой, следить глазами за пальцем. Повторить упражнение, перемещая палец, слева направо.
6. Приложить палец, к носу, смотреть на него, затем убрать и перевести взгляд на кончик носа. Закрыть глаза и посмотреть вправо, влево, вверх, вниз, не поворачивая головы, глаза закрыты.
7. Смотреть вдаль прямо перед собой 2-3 сек, затем перевести взор на кончик носа на 3-5 сек.
8. Производить круговые движения по часовой стрелке рукой на расстоянии 30-35 см от глаз, при этом следить за кончиком пальца. Повторить упражнение, перемещая руку против часовой стрелки.