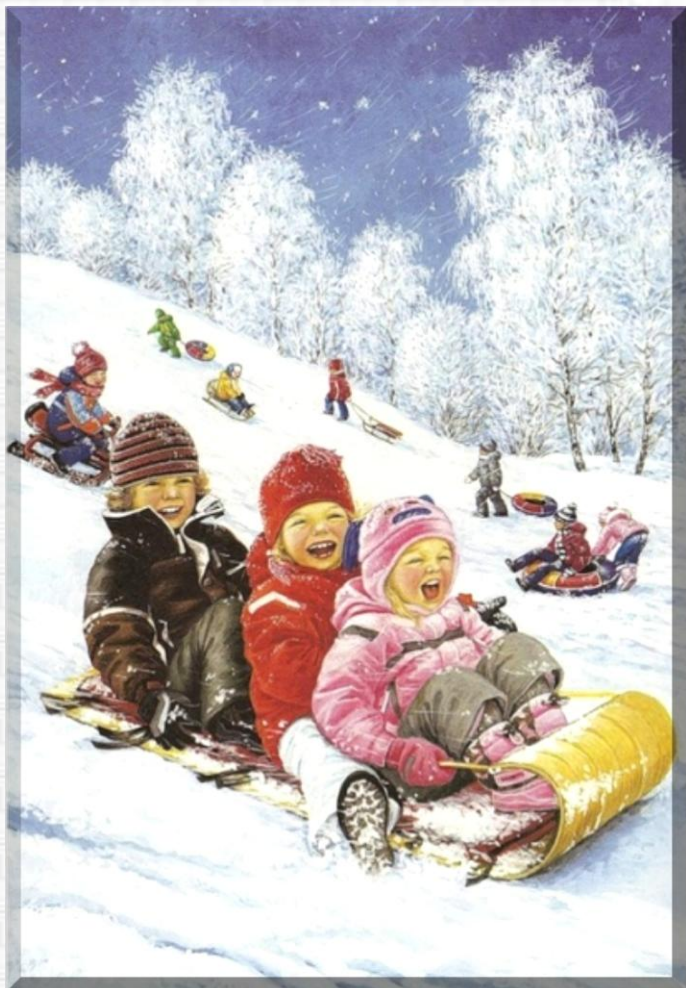


Организация подвижных игр с детьми на воздухе в зимний период.



Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи, и конечно, оказывает оздоровительный, закаливающий эффект. Наконец, прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении. Если прогулка хорошо и правильно организована, если она достаточна по длительности, дети реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях. Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений.

Зимой прогулки с младшими дошкольниками разрешается проводить при температуре воздуха не ниже -15° , со старшими — не ниже -22° . При этих же значениях температур, но сильном ветре рекомендуется сокращать продолжительность прогулки. Даже короткие 15-20 минутные прогулки при неблагоприятных условиях погоды дают детям эмоциональную и физическую зарядку.

Чтобы во время прогулки зимой тепловое состояние детей было нормальным, надо правильно их одевать. При этом зимняя одежда ребёнка должна быть теплой, но легкой, чтобы не стеснять движений. Не нужно укутывать его - температура кожи под толстыми слоями одежды повышается, теплоотдача высокая, двигаясь - ребенок потеет, и вероятность переохлаждения выше, чем при "недостаточном" одеянии.

Но самый главный элемент закаливающих зимних прогулок - подвижные игры. Они не только поднимают настроение - они укрепляют здоровье, предупреждают простуду - движение в этом случае просто необходимо!

ВНИМАНИЕ - ГРИПП!

Грипп – наиболее распространенное заразное заболевание, которое наносит большой ущерб здоровью людей. Грипп вызывается мельчайшими микроорганизмами – вирусами, которые передаются от больного вместе с мельчайшими брызгами слюны и слизи на 1.5-2.5 м.

Здоровый человек заражается, вдыхая воздух вместе с такими брызгами. В период эпидемии опасность заражения велика в местах большого скопления людей (в кино, в магазинах и т.д.) заражение возможно также через различные бытовые предметы, бывшие в употреблении у больного.

Грипп начинается внезапно головной болью, повышением температуры до 37-38° С, общим недомоганием, слабостью, болями в суставах и мышцах, кашлем и насморком. Отмечено, что люди, регулярно занимающиеся утренней гимнастикой, реже болеют гриппом, также как и люди, своевременно сделавшие прививки против гриппа.

ЧТОБЫ ПРЕДУПРЕДИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ ГРИППОМ, НЕОБХОДИМО:

- чаще проветривать помещение – проветривание резко уменьшает концентрацию в воздухе нестойких во внешней среде вирусов, а значит, и вероятность заражения.
- избегать сквозняков – переохлаждение ослабляет организм, и подвергает риску заражения гриппом.
- больше включать в свой рацион овощей и фруктов
- для профилактики гриппа принимать лекарственные препараты препятствующие размножению вируса гриппа и проникновению его в организм:
- 1-2 таблетки «Ремонтадина»;
- смазывать носовые ходы оксалиновой мазью.
- закапывать «интерферон» по 3-4 капли в каждую ноздрю утром и вечером
- изолировать больного гриппом в отдельную комнату – часто ее проветривать, тепло укрыв больного.
- при повышении температуры тела, появлении озноба, головной боли, кашля, насморка – соблюдать постельный режим, вызвать врача на дом.

