

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Оздоровительные соки и их свойства.

Всем нам давно известно о том, что фрукты и овощи полезны для нашего организма. Однако свежевыжатые соки считаются куда более полезными, чем сами овощи и фрукты в чистом виде. Ведь в одном стакане свежеприготовленного сока полезных минералов и витаминов содержится больше чем в килограмме овощей и фруктов. Хотя эти вкусные витаминные напитки помогают нам сохранить здоровье и красоту, не стоит забывать о том, что свежевыжатые фруктовые и овощные соки очень полезны, но в умеренных количествах. Поэтому не стоит ими злоупотреблять. И прежде всего потому, что это может привести к следующим проблемам:

- появлению кариеса;
- раздражению и расстройству желудка;
- набору лишнего веса.

В чем же заключается польза соков: свежевыжатых фруктовых и овощных?

Говоря о пользе этих напитков, для начала остановимся на фруктовых соках. Итак, в чем заключается польза соков из фруктов.

Во всех фруктах в той или иной степени содержатся необходимые для нашего организма кислоты: лимонная, яблочная и винная. Больше всего лимонной кислоты находится в таких ягодах и фруктах как лайм, лимон, грейпфрут, апельсин, персик, ананас, а также в клубнике и клюкве.

Яблочная кислота в большом количестве присутствует в сливах, бананах, яблоках, винограде, черносливе, лимоне, абрикосе и вишне. Большинство ученых считают, что яблочная кислота, содержащаяся в этих фруктах, является природным антисептиком. Поэтому она положительно влияет на слизистую нашего желудка и кишечника.

Винная кислота в свою очередь призвана бороться с различными микробами и паразитами, населяющими человеческий организм. Она в большом количестве содержится в ананасе и винограде.

Помимо этих кислот фрукты содержат энзимы и витамины, необходимые для нормальной жизнедеятельности всего организма. Если о витаминах мы знаем практически все, то, что представляют собой энзимы, знают немногие из нас. Энзимы — это элементы, которые борются с преждевременным старением кожи и стенок

сосудов, а также отвечают за расщепление жиров в нашем организме. Они в избытке находятся в ананасе и папайе.

Как уже было сказано ранее, полезны только свежавыжатые соки. Чтобы соки принесли максимальную пользу для вашего организма, они должны быть выпиты практически сразу после приготовления.

Полезные свойства свежавыжатых соков

Полезными свойствами обладает любой сок, но практически у каждого из них есть индивидуальные противопоказания. Чтобы окончательно понять, в чем состоит польза соков, рассмотрим самые распространенные из них.

Виноградный сок чрезвычайно полезен сердечникам, поскольку он укрепляет сердечную мышцу, препятствует образованию тромбов и выводит из организма излишнюю жидкость.

Грушевый сок богат пектином и клетчаткой, он улучшает пищеварение и работу кишечника, а также обладает мочегонным действием.

Ананасовый сок полезен для тех, кто мечтает избавиться от лишнего веса, так как содержит бромелайн — вещество, улучшающее жировой обмен. Именно он помогает расщеплять жиры и утилизировать их из организма.

Клюквенный сок обладает противоопухолевыми свойствами и повышает иммунитет. Кроме того, очищает организм от шлаков и токсинов и прекрасно борется с различными инфекциями мочеполовой системы.

Вишневый сок содержит много железа и фолиевой кислоты, которая хорошо укрепляет стенки сосудов. Но при язве желудка с повышенной кислотностью этот сок противопоказан.

Яблочный сок богат клетчаткой, витаминами, дубильными и минеральными веществами, органическими кислотами, белками, углеводами, а также пектинами, выводящими из организма камни и шлаки. Польза соков из различных сортов яблок заключается в большом количестве минеральных веществ и витаминов, находящихся в легкоусвояемой форме. Он чрезвычайно полезен при малокровии и курильщикам. Полезен яблочный сок и жителям крупных мегаполисов, страдающих от нехватки кислорода и загазованности воздуха. Его рекомендуют пить при запорах и воспалении суставов. Кроме того, он полезен для кожи, волос и ногтей. Яблочный сок

рекомендуют пить детям и людям, страдающим сердечнососудистыми заболеваниями.

Лимонный сок является чемпионом по содержанию калия и витаминов С и Р. Но этот сок на любителя.

Апельсиновый сок полезен при атеросклерозе, гипертонии, заболеваниях печени, а также для повышения иммунитета и укрепления защитных сил организма.

Апельсиновый сок прекрасно освежает, снимая усталость.

Сливовый сок полезен при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Он обладает мягким слабительным действием, выводит излишнюю соль и воду из организма.

Томатный сок содержит большое количество яблочной, щавелевой и лимонной кислоты, также в нем много кальция, натрия и магния. Неоценима польза соков из этого овоща только в сыром виде, поскольку при консервации он теряет практически все свои полезные свойства. Томатный сок прекрасно избавляет от чувства голода и нормализует обмен веществ. Кроме того, это мощный антиоксидант, продлевающий молодость.

Морковный сок благотворно влияет на работу пищеварительной системы и обладает общеукрепляющим действием. Он повышает иммунитет и полезен для зрения.

Обычно морковный сок пьют, разбавляя апельсиновым или яблочным соком.

Свекольный сок прекрасно стимулирует работу кишечника, очищает организм от скопившихся токсинов и шлаков.

Огуречный сок нормализует давление и оказывает мочегонное действие, а также улучшает зубную эмаль.

Капустный сок способствует очищению кишечника и нормализует в организме жировой обмен.

Картофельный сок нормализует работу пищеварительной системы. Он полезен при заболеваниях пищеварительного тракта, а также при язве двенадцатиперстной кишки.

Гранатовый сок очень полезен худеющим. Он способствует сбросу веса даже больше чем ананасовый и мандариновый соки, особенно после 40 лет.

Полезными свойствами обладают и смеси, приготовленные из овощных и фруктовых соков.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ

Первое требование при закаливании – создание нормальных гигиенических условий жизни ребёнка. Чтобы воздух в помещении был чистым, необходимо ежедневно проводить влажную уборку и постоянно проветривать комнату, температура воздуха в которой должна быть около 22 градусов.

Постепенно приучайте детей находиться в помещении сначала при одностороннем, а затем при угловом проветривании. Сквозное проветривание проводят в отсутствие ребёнка, допуская снижение температуры до 15-17 градусов и прекращая его за 20-30 минут до возвращения ребёнка (время, необходимое для восстановления нормальной температуры).

Одежда малыша должна соответствовать сезону и погоде и обеспечивать ему состояние теплового комфорта.

При температуре воздуха в помещении 22 градуса детей (до начала закаливания) одевают в двухслойную одежду: хлопчатобумажное бельё, платье (можно хлопчатобумажное или фланелевое); на ноги колготы (для детей 3-5 лет) или гольфы (6-7 лет), туфли. При температуре воздуха ниже 19 градусов поверх платья надевают кофту; либо платье заменяется трикотажным или полушерстяным, колготы (для детей уже закалённых могут быть гольфы), туфли или тёплые тапочки с каблучком. Летом при температуре выше 22 градусов следует облегчить одежду до однослойной (трусы, рубашка с короткими рукавами).

Очень полезен дневной сон на открытом воздухе: на веранде или в саду, в хорошо проветренном помещении, независимо от времени года. В средней климатической зоне дневной сон на открытом воздухе проводится даже при морозе, но при отсутствии ветра.

Одежда во время сна должна соответствовать сезону и погоде. Если ребёнок спит на открытой веранде, то в зимнее время его укладывают в спальный мешок, оставляя открытым только лицо. Весьма важно, чтобы окна на веранде были открыты, даже если она не отапливается. При отсутствии сквозняков во время сна в зимнее время температура воздуха на веранде может достигать – 10 — 15 градусов. Матрац и спальный мешок должны храниться в тёплом помещении.

Если ребёнок спит не на веранде, а в хорошо проветренной комнате, то спального

мешка не требуется. В холодное время года лучшая одежда для сна – байковая рубашка с длинным рукавом или пижама, в тёплое – лёгкое бельё с короткими рукавами. После того, как ребёнок улёгся, в комнате открывают форточки или окна; прохладный воздух ускоряет наступление глубокого сна. За 15-20 минут до подъёма можно закрыть окно, чтобы воздух в комнате нагрелся.

Большую роль в закаливании воздухом вне помещения играет прогулка. Здесь важно правильно одеть и обуть ребёнка соответственно сезону и погоде, чтобы обеспечить ему свободу движений и необходимый тепловой комфорт.

При температуре воздуха от +6 до -2 дети должны быть одеты в четырёхслойную одежду – бельё, платье, колготы, трикотажную кофту (свитер), рейтузы, куртку или демисезонное пальто (при зимнем пальто не следует надевать кофту), сапожки. При снижении температуры до -3, -8 демисезонное пальто заменяется зимним, на ноги надевают утеплённые сапоги; при температуре от -1 до -14 градусов дополнительно надевают вторые рейтузы, утеплённые сапоги с носками. В зимнее время важно предупредить переохлаждение организма ребёнка. для этого надо следить, чтобы ноги и руки у него были сухими, промокшие варежки необходимо своевременно заменять. Игры нужно подбирать подвижные, но чтобы ребёнок не перегревался.

С наступлением тепла детей постепенно переводят на двухслойную, а затем на однослойную одежду. Во время подвижных игр одежда должна быть спортивной – тренировочный костюм или трусы и майка.

Благодаря прогулкам и правильно организованному дневному сну даже зимой ребёнок находится на свежем воздухе 4-5 часов.

Летом, в тёплую погоду ребёнка надо приучать ходить босиком.

Воздушные ванны дети получают при смене белья после ночного и дневного сна во время самостоятельного одевания и раздевания. В эти 6-8 минут ребёнок бывает полностью или частично обнаженным. Кроме того, воздушные ванны он получает, находясь в облегчённой одежде (трусы, майка, тапочки) во время ежедневной утренней гимнастики, которая вводится в режим дня детей с начала третьего года жизни.

Утреннюю гимнастику проводят в теплое время года при одностороннем проветривании (фрамуга, форточка, окно); в холодную погоду (зимой) – при закрытых окнах, но сразу после проветривания помещения; летом — на открытом воздухе.

Если дети уже привыкли к прохладному воздуху, то на всё время бодрствования их оставляют в облегчённой одежде (гольфы, короткие рукава) не только летом, но и зимой.

Если появляются признаки охлаждения, то детям надевают колготы, платья с длинными рукавами, кофты.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

Начинают с предельно слабых воздействий на ограниченную часть кожных покровов (местное обтирание, обливание), затем переходят к общему обтиранию всего тела и обливанию.

При местном воздействии начинают с воды в 30 градусов, через каждые 1-2 дня её снижают на 1-2 градуса до тех пор, пока она не достигнет 18-16 градусов. Для общего воздействия начальная температура воды – 35-34 градуса, через каждые 3-4 дня её снижают на 1-2 градуса и доводят до 24-22 градусов.

Закаливание водой детей младшего возраста или ослабленных (часто болеющих) можно начинать с контрастных местных обливаний ног.

Обливание проводят сначала тёплой водой температурой 36 градусов, затем прохладной, начиная с 28 градусов и постепенно снижая до 20 градусов, и вновь тёплой – 36 градусов.

Умывание. При умывании детей старше двух лет им моют лицо, шею, верхнюю часть груди и руки до локтя. Летом можно умывать детей прохладной водой из-под крана. Но если такое закаливание начинают в прохладное время года, нужно брать тёплую воду(+28), постепенно (каждые 2-3 дня) снижая её температуру на 1-2 градуса, доводя до 18-17 градусов. Непосредственно после умывания кожу вытирают полотенцем. Вся процедура продолжается 1-2 минуты.

Обтирание. Действие обтирания намного сильнее, чем умывания. Обтирание проводится варежкой из мягкой ткани или концом полотенца, смоченным водой нужной температуры. Конечности обтирают, слегка массируя кожу по направлению от пальцев к плечу. Общее обтирание производят в следующей последовательности: сначала обтирают верхние конечности, затем грудь, живот и спину. Собственно влажное обтирание продолжается 1-2 минуты. Сразу после него кожу вытирают сухим мягким полотенцем с применением лёгкого массажа до появления умеренного

покраснения.

Начинать надо с местного обливания. Ноги обливают из ковша (ёмкостью 0,5 л), воду льют на нижнюю треть голеней и стоп. Обязательно соблюдать правило: прохладную воду лить только на тёплые ноги. Собственно обливание продолжается 20-30 секунд, а затем следует растирание.

Более сильное действие оказывает общее обливание, так как в этом случае вода действует не только температурой, но и давлением своей массы. Обливать ребёнка лучше из кувшина, ёмкостью 1,5-2 литра так, чтобы сразу облить всю поверхность тела.

Обливание ног может сочетаться с такой гигиенической процедурой, как мытьё ног. После мытья ноги следует облить водой соответствующей температуры.

Игра с водой также может быть использована как закаливающая процедура. Важно соблюдать соответствующую температуру воды (28 градусов). Наблюдая за детьми, можно постепенно снизить температуру воды до комнатной, не допуская, однако, явления охлаждения.

В тёплое время года, после предварительного закаливания воздухом, игру с водой и обливание можно проводить под открытым небом, оградив при этом ребёнка от ветра. Общие души, ванны и купания не следует проводить раньше, чем через 30-40 минут после еды.

Для детей старше года температура воды для ванны-36-35 градусов, продолжительность ванны – 10 минут. Высота воды в ванне не должна достигать уровня соска сидящего ребёнка. закаливающее действие обеспечивается последующим контрастным обливанием водой температуры на 2 градуса меньше, чем в ванне. Специального подогрева комнаты не требуется, надо лишь быстро вытирать и одевать ребёнка.

После предварительного закаливания воздухом и водой целесообразно применение комбинированных воздействий – воздушная ванна с последующим обливанием.

Обратная последовательность (воздушная ванна после обливания) вредна, так как даже после тщательного вытирания кожа остаётся повышено влажная и для предупреждения избыточной потери тепла должна быть защищена одеждой.

Купание в открытых водоёмах оказывает наиболее сильное действие, так как здесь имеет место одновременное влияние трёх факторов: свежего воздуха, большой массы

воды и солнечной радиации на всю поверхность кожных покровов. При обеспечении благоприятных условий купание в открытом водоёме в безветренную погоду разрешается детям старше трёх лет, уже прошедшим предварительное закаливание воздухом и водой, при температуре воздуха на менее 25 градусов и воды не менее 23 градусов (не более одного раза в день). Хорошо закалённым детям при ежедневном регулярном купании можно позволять купаться и в более прохладной воде, сокращая время купания. Продолжительность купания увеличивается, начиная с трёх минут до пяти-восьми минут.

ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ

Закаливание солнцем осуществляется в процессе прогулки при обычной деятельности детей.

Иногда неправильно подходят к закаливанию солнцем, требуя, чтобы дети спокойно лежали. Не следует укладывать детей для солнечной ванны на подстилки и поворачивать через определённое время: здоровым детям трудно лежать спокойно. Детям обязательно надевают светлый головной убор. Начинают прогулку со световоздушных ванн в тени деревьев. Затем на 5-10 минут игру детей перемещают под прямые лучи солнца и вновь – в тень. Так повторяют 2-3 раза в течение прогулки. Необходимо предупредить начало перегревания, поэтому при появлении небольшого покраснения лица ребёнка уводят в тень, занимают спокойной игрой, дают выпить несколько глотков воды.

Консультация для педагогов детского сада.

«Дидактические игры в ДОУ»

Игра – ведущий вид деятельности ребенка дошкольного возраста. В игре ребенок проходит процесс социализации, учится общаться со сверстниками, двигаться, манипулировать предметами и т.д. Детские игры очень разнообразны и могут иметь несколько классификаций. Мы остановимся на дидактических играх.

К дидактическим играм относятся - обучающие игры с правилами, игры и упражнения с дидактическими игрушками и материалами, некоторые игры-занятия.

Дидактическая игра одновременно является и игровым методом обучения детей дошкольного возраста, и формой обучения детей, и самостоятельной игровой деятельностью, и средством всестороннего воспитания ребенка.

В дидактических играх обучение носит игровой характер. Опираясь на непроизвольное внимание детей, взрослые должны активизировать их познавательную деятельность, вызывать интерес к окружающим предметам, совершенствовать их опыт, формировать навыки и умения.

Дидактические игры создаются взрослыми как игры с правилами и предлагаются детям в готовом виде. Лишь после того как дети овладеют их содержанием, правилами, они начинают играть в них самостоятельно.

Игры с правилами имеют большое организующее значение для ребенка и детского коллектива. Правила в этих играх предлагают детям определенные нормы действия (умственного и физического), определяют, что надо делать, говорить и чего нельзя, как действовать каждому и всем играющим. Важно, что именно в самостоятельных дидактических играх дети привыкают подчиняться требованиям и правилам без прямого участия и подсказок взрослого.

Дидактические игры способствуют:

- развитию познавательных и умственных способностей: получению новых знаний, их обобщению и закреплению, расширению имеющихся у них представления о предметах и явлениях природы, растениях, животных; развитию

памяти, внимания, наблюдательности; развитию умения высказывать свои суждения, делать умозаключения.

- развитию речи детей: пополнению и активизации словаря.

- социально-нравственному развитию ребенка-дошкольника: в такой игре происходит познание взаимоотношений между детьми, взрослыми, объектами живой и неживой природы, в ней ребенок проявляет чуткое отношение к сверстникам, учится быть справедливым, уступать в случае необходимости, учится сочувствовать и т.д.

Существуют разные классификации дидактических игр:

По содержанию: дидактические игры делятся на игры по ознакомлению с окружающим миром, развитию речи, формированию математических представлений, музыкальные игры и т.д.

По наличию игрового материала игры делятся на игры с предметами и игрушками, настольно-печатные и словесные.

Проведение дидактических игр включает в себя:

- 1.Ознакомление детей с содержанием игры, использование в ней дидактического материала (показ предметов, картинок, краткая беседа, в ходе которой уточняются знания и представления детей).

- 2.Объяснение хода и правил игры, при этом четкое выполнение этих правил.

- 3.Показ игровых действий.

- 4.Определение роли взрослого в игре, его участие в качестве играющего, болельщика или арбитра (педагог направляет действия играющих советом, вопросом, напоминанием).

- 5.Подведение итогов игры (эффективность, выделение индивидуальных особенностей)

Организация дидактической игры педагогом осуществляется в трёх направлениях: подготовка к проведению дидактической игры, её проведение и анализ.

У детей младшего дошкольного возраста возбуждение преобладает над торможением, наглядность действует сильнее, чем слово, поэтому

целесообразнее объяснение правил объединить с показом игрового действия.

Воспитатель полностью и подробно объясняет правила игры и показывает их в ходе самой игры, принимая в игре на себя ведущую роль. Педагог играет вместе с детьми.

Сюрпризный момент должен стоять на первом месте в организации игр, необходимо, прежде всего, вызывать у детей интерес к дидактическому материалу, учить их играть с ним. Игры необходимо проводить так, чтобы они создавали бодрое, радостное настроение у детей, учили бы детей играть, не мешая друг другу, постепенно подводили к умению играть небольшими группками и осознавать, что вдвоем играть интереснее.

В проведении дидактических игр с детьми младшего дошкольного возраста нужна активность воспитателя в обучении детей приемам игровых действий. Учить детей в игре правильно раскладывать предметы (брать в правую руку и класть слева направо).

В ходе игры воспитатель использует вопросы, дает советы и предложения, поощряет детей, контролирует действия детей.

У детей среднего дошкольного возраста есть некоторый опыт совместных игр, но и здесь воспитательница принимает участие в дидактических играх. Она является учителем и участником игры, учит детей и играет с ними, стремится вовлечь всех детей, постепенно подводит их к умению следить за действиями и словами товарищей, т. е. интересуется процессом всей игры. Постепенно, по мере накопления опыта детьми воспитатель начинает играть второстепенную роль в игре, т.е. выполнять роль ведущего, но при возникновении каких-либо проблем в игре, снова включается в нее.

Правила игры объясняются педагогом перед игрой и показываются с помощью «пробного хода». Своим примером воспитатель предупреждает неправильные действия детей. В ходе игры педагог внимательно следит за выполнением правил.

В ходе игры воспитатель так же задает вопросы детям, наводящего или проблемного характера, делает реплики, дает советы, поощряет. На этом возрастном этапе педагог постепенно, ориентируясь на индивидуальные особенности детей, может давать оценку игровых действий, игры.

Дети старшего дошкольного возраста обладают значительным игровым опытом и настолько развитым мышлением, что они легко воспринимают чисто словесные объяснения игры. Лишь в отдельных случаях требуется наглядный показ. С детьми этого возраста проводятся дидактические игры со всей группой, с небольшими группками. У них, как правило, складываются коллективные взаимоотношения на почве совместных игр. Поэтому с группами «Фантазеры» уже могут быть использованы в игре элементы соревнования.

В дидактических играх детей старшего дошкольного возраста отражаются более сложные по своему содержанию жизненные явления (быт и труд людей, техника в городе и деревне). Дети классифицируют предметы по материалу, назначению (например, игра «Где что спрятано»).

Широко используются в этом возрасте словесные игры, требующие большого умственного напряжения. У детей данного возраста в дидактических играх больше проявляется произвольное внимание, самостоятельность в решении поставленной задачи, в выполнении правил. Руководство должно быть таким, чтобы игра содействовала умственному и нравственному воспитанию и в то же время оставалась игрой. Необходимо и в этом возрасте сохранить эмоциональный настрой детей, переживание радости от хода игры и удовлетворения от результата, т. е. решения задачи. Руководя настольно-печатными играми, воспитатель развивает у детей способность различать, узнавать, припоминать. Опираясь на возбуждение и торможение нервной системы, упражняет внимание детей, так как картинки неожиданно быстро сменяют друг друга и новые зрительные образы вызывают у детей слуховые и словесные образы. Дети упражняются в быстроте, точности и прочности запоминания, в сохранности воспроизведения этих образов.

В этом возрасте объяснение правил осуществляется перед игрой, как правило, без показа их выполнения. Чаще всего это словесное объяснение, но если игра сложная или новая, то можно предложить ребятам «пробный ход». Воспитатель не принимает участие в играх, но следит за выполнением правил игры, за ходом игры,

В дидактических играх воспитатели ставят ребенка в такие условия (игровые), когда он вынужден вспомнить, что ему говорили на практике, во

время экскурсий, а это очень важно при подготовке ребенка к школе.

Зная индивидуальные особенности детей, воспитатель советует им распределять между собой роли в игре так, чтобы поставить ребенка, у которого не сформировались моральные нормы поведения, в такие игровые условия, когда он, выполняя роль, должен будет проявить внимание, доброжелательность, заботу о товарище, перенося затем эти качества в повседневную жизнь. Педагог широко использует пример сверстника, направляет игру, используя советы, напоминания. В игре дети должны проявить упорство при выполнении правил, вспомнить определенные события из окружающей жизни.

Заканчивая игру, воспитатель должен напоминать детям название игры, отдельные игровые правила, поддержать интерес детей к дальнейшему продолжению игры. Дает оценку действиям детей, но следует помнить о том, что не каждая игра требует оценки, так как оценка может быть заключена в результате игры или нарушить хорошее настроение детей.

При повторном проведении игры ребята усваивают полный порядок, игровые правила и способы действий. Необходимость повторности игры определяется и тем, что не все ее участники одинаково успешно овладевают всеми элементами дидактических игр до такой степени, чтобы они переходили в их самостоятельную деятельность. Как правило, чтобы повысить активность детей в игре и сохранить к ней продолжительный интерес, при ее повторности дидактические и игровые задачи усложняются. Для этого педагогом используется внесение нового игрового материала, введение дополнительных ролей, замена наглядного дидактического материала на словесный и т. д.

Руководство дидактической игрой требует большого педагогического мастерства. Отбирая игры, воспитатель исходит из того, какие программные задачи он будет решать с их помощью, как игра будет способствовать развитию умственной активности детей, воспитанию нравственных сторон личности, тренировать сенсорный опыт.