Сказка о вирусятах

Уважаемые взрослые! Вы, наверное, согласитесь, что воспитание в ребенке потребности следить за своим здоровьем, быть внимательным к своему организму, уметь управлять им в любых экстремальных ситуациях — это не хухры-мухры и не фунт изюма, это серьезная работа!

Можно начать с обучения малыша точечному массажу.

Случалось ли Вам погладить по голове плачущего ребенка, успокаивая его? А сколько раз Вы растирали замерзшие пальцы или похлопывали по спине закашлявшегося приятеля? Эти привычные, естественные действия, по сути своей, являются массажными приемами.

Массаж — это прекрасный способ снять усталость и подготовиться к интенсивным нагрузкам, естественный и физиологичный метод лечения. Массаж оказывает благотворное воздействие на организм в целом, при условии, если он выполняется умеренно и добросовестно.

Сегодня мы поговорим о точечном массаже. Точечный массаж приводит к нормализации микроциркуляции за счет включения резервных капилляров и артериально-венозных анастомозов в массируемой зоне. Во время проведения пальцевого массажа происходит раздражение прежде всего рецепторов кожи, мышц, сухожилий, пальцев рук, импульсы от которых проходят одновременно в подкорковые структуры, а также в спинной мозг, вызывая одновременную активизацию важнейших нейроэндокринных образований и связанных с ним органов. Массаж повышает защитные свойства оболочек носоглотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства (например, интерферон), которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.

Перед тем как приступить к занятиям с ребенком, необходимо немного подготовиться: остричь ногти, вымыть тщательно руки и согреть их. Однако прежде изучите внимательно методику, попробуйте на себе и затем, играя, во время чтения показывайте приемы малышу. Дети открыты и восприимчивы ко всему новому, а умение ухаживать за собой и оказывать помощь при недомогании придаст малышу уверенность в себе и жизнерадостность. А семья получить заботливого доктора! Эффективность точечного массажа в полной мере проявляется лишь при регулярном и систематическом применении. Но полный успех будет определяться еще и тем, насколько Вы сумеете заинтересовать малыша и вовлечь его в процесс. Стихотворное изложение "методики" позволяет привлечь внимание детей, легче освоить порядок воздействия и помогает быстро преодолевать свой недуг. Это своего рода гимнастика.

Итак, мы начинаем

Что такое вирус гриппа?

Как сберечься от бронхита?

На лесной опушке

Собрались зверушки.

Кошки всем на удивленье

Написали объявление: "Что такое вирус гриппа,

Как сберечься от бронхита?

Приходи и стар и мал!

Всем урок здоровья дам!"

Прилетели тут сороки,

Затрещали белобоки.

А одна сидит, молчит:

Горлышко ее болит.

Заревел медведь в берлоге.

Стар он стал. Ворчит в тревоге:

"Что там кошка может дать?"

Но боится опоздать.

Вот пришла лиса с лисенком,

Еж с ежихою, крот с кротенком,

Приползла едва лягушка:

Так болит сегодня ушко!

Нос не дышит у слоненка.

Кашель мучает мышонка.

Ломит тело у моржа.

Болят ноги у ежа.

"Научи нас, тетя кошка,

Помоги нам хоть немножко!"

Кошка вывела котят,

Посадила чинно в ряд.

Спину выгнула дугой

И тряхнула головой.

Расскажу я вам, зверята,

Как ведут себя котята,

Чтоб не киснуть, не болеть,

А весь день играть и петь.

Все мы знаем, как полезно

Бегать, прыгать и нырять,

Кувыркаться, обливаться

И под солнцем загорать.

Почему же в самом деле

Летом мы лежим в постели?

Нос не дышит, ломит тело,

Кашель душит то и дело,

Голова болит и ушки,

И не радуют игрушки

И пирожное "бизе".

Одолела нас простуда

Под названьем ОРЗ.

И летят, летят недели,

Ну а мы лежим в постели, Потому что, к сожаленью,

Появилось осложненье.

В сердце шум, в суставах боли,

Тут заплачешь поневоле.

Что такое ОРЗ?

Знают, видимо, не все.

В нашем мире царство есть,

Жителей его не счесть:

На земле и там и тут

Вирусами их зовут.

И опасны, и коварны,

И невидимы они,

Очень маленьки, но всюду:

На земле и под водой,

В небесах, за облаками,

У тебя и твоей мамы,

И у тети, и у дяди, И у деда с бородой.

Ежедневный, ежечасный

Очень страшный и опасный

С ним идет незримый бой.

Кто же с вирусом воюет,

Кто здоровье сторожит

День-деньской и ночь не спит?

Будь любезна, тетя кошка,

Расскажи нам хоть немножко

Это что ж за сторожа,

Что они в нас сторожат?

Не легко вам отвечать.

Чтобы правильно понять,

Надо с азбуки начать,

А ее, как говорится,

Надо всем нам создавать.

Чтобы каждый мог учиться,

Быть здоровым, не болеть,

Надо этого, зверята,

Очень сильно захотеть.

Но продолжим наш урок!

Сядь-ка ближе, мой дружок.

Вы представьте, наше тело —

Это целая страна.

Состоит оно из клеток.

Клетки — это города.

Каждый город сторожит

Клетка крови — лимфоцит.

И у каждой, мой дружок,

Есть на коже свой звонок!

Организм наш очень сложный,

Надо быть с ним осторожным.

Если с детства ты ленив,

Много ешь, весь день сонлив,

Редко делаешь зарядку,

Организм твой не в порядке.

Лимфоцит твой чуть живой:

Полусонный и больной

Охраняет город свой.

Ну, какой он часовой?

Спит на службе день-деньской!

Страшный вирус в клетку входит,

Все владения обходит.

Видит, все тут мирно спят,

Можно строить вирусят.

Сотни, тысячи, миллион.

Вот и снова он силен.

Собирает свою рать,

Начинает воевать.

Потому-то очень важно

С ним борьбу вести отважно,

Чтоб на киснуть, не болеть,

Жить, любить, плясать и петь,

Кувыркаться, обливаться

И под солнцем загорать.

Всю неделю маме с папой

По хозяйству помогать!

Но ворчат уже зверята:

"Говоришь ты непонятно".

И волнуется медведь:

"Научи, как не болеть!".

Мы все разные, но все же

Есть у нас одно и то же.

Есть глаза, и рот, и уши.

Помолчи, сорока, слушай!

Чтобы вирус побеждать,

Надо с детства твердо знать:

Если клетка заболела,

Шлет она сигналы смело.

И на коже от звоночков

Появляются кружочки.

Если надавить кружочек,

Боль появится, дружочек!

Ты не бойся, не зевай,

Клеткам быстро помогай!

Удивляются зверята:

"Это как же так, ребята?

Как могу себе помочь?

Как прогнать болезни прочь?"

Вы не хотите болеть никогда?

Отвечают зверята: "Да, да, да! "

Только обязательно

Слушайте внимательно.

Я открою вам секрет:

Сложного в учебе нет.

Кашель, насморк и отит

Лечит пальчик-Айболит.

Лисоньки и зайчики,

Приготовьте пальчики!

Ищем пальчиком кружочек,

Нажимаем на звоночек,

Девять раз вращаем влево,

Выгоняем вирус смело.

Девять раз вращаем вправо,

Удирает вирус! Браво!

Раз, два, три, да раз, два, три —-

Прочь бегут от нас враги.

Только обязательно

Делать все старательно.

Этот пальчик-Айболит

Нас излечит, исцелит

От бронхита, трахеита,

Ларингита и ринита.

Здесь от кашля, здесь от боли.

Дышит нос слоненка Коли.

Ушки слышат, ножки пляшут.

Хорошо зверятам нашим!

Дружно, весело живут,

Песни звонкие поют.

Проверяй все по порядку,

Делай сам массаж-зарядку.

Не болит кружочек твой,

Веселись, пляши и пой.

Солнце, воздух и вода,

Пальчик твой — твои друзья.

Утром, вечером и днем

Нужно помнить об одном:

Если делаешь массаж,

На посту всегда твой страж.

Первый начался урок.

Дайте, дети, только срок.

Соберемся, знаю я,

на второй урок, друзья.