

Наши крепыши
В IX – XI 2010 г.

1. Фарутина Соня (гр. № 2).
2. Гамырина Люба (гр. № 3).
3. Рюмин Дима (гр. № 3).
4. Дарий Алина (гр. № 3).
5. Горев Вася (гр. № 4).
6. Заякина Соня (гр. № 4).
7. Комаров Сережа (гр. № 4).
8. Локалов Илья (гр. № 4).
9. Кучкова Настя (гр. № 6).
10. Яковлев Вася (гр. № 6).
11. Гладков Кирилл (гр. № 7).
12. Рузин Артемий (гр. № 7).
13. Волков Максим (гр. № 8).
14. Гусейнова Айша (гр. № 8).
15. Егорова Маша (гр. № 8).
16. Мунтяну Матвей (гр. № 8).
17. Тархов Ваня (гр. № 8).

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, Кундышева В. В., учитель-дефектолог
Запольская Л. В.

«Сказка ложь, да в ней намек...»

«Сказка»

*Родительская газета
детского сада № 157
Выпуск № 6*

А. А. Фет

*Мама! глянь-ка из окошка –
Знать, вчера недаром кошка
Умывала нос:
Грязи нет, весь двор одело,
Посветлело, побелело –
Видно, есть мороз.*

*Уж теперь не будет спору:
За салазки да и в гору
Весело бежать!
Правда, мама? Не откажешь,
А сама, наверно, скажешь:
«Ну, скорей гулять!»*



Как укрепить иммунитет ребенка

Детские особенности

Незрелый иммунитет

Все дети рождаются с несовершенной иммунной системой, в первые годы жизни она как бы дозревает. Это происходит под влиянием различных факторов, в том числе и простуд. Благодаря им организм ребенка учится противостоять вирусам и бактериям.

2 простуды в год

Однако «обучающим» действием обладают лишь редкие простуды - 2-3 в год. Более частые ОРЗ оказывают обратное, угнетающее действие на иммунитет. После частых простуд иммунная система просто не успевает восстанавливаться и становится легкой добычей для новой инфекции. Так защитные силы детского организма все больше снижаются, и однажды это может привести к развитию серьезного заболевания. Поэтому важно следить, чтобы ребенок не болел часто, и дополнительно поддерживать его иммунитет.

Чем будем укреплять?

Закаливание

Закаливать малышкой можно с 3-4 лет. Делать это нужно в виде игры, ни в коем случае не принуждая ребенка. Начните с утренней гимнастики - 10 мин. общеукрепляющих упражнений вполне достаточно. Потом растирание торса, рук и шеи водой. Сначала используйте воду комнатной температуры (25°C) и постепенно снижайте ее до 18-16°C.

Полезные советы

Полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 укрепляют клетки организма. Они содержатся в морской рыбе, но, если ваш ребенок ее не любит, можно ему давать рыбий жир - сейчас он выпускается в желатиновых капсулах без вкуса и запаха. Есть специальный рыбий жир для детей, но перед приемом нужно посоветоваться с педиатром.

Поливитамины

Детям нужно больше витаминов, чем взрослым. Эти вещества тратятся на процесс роста. Поэтому регулярно давайте чаду витамины. Но какие именно - обсудите с педиатром.

Чудо-смесь

Детям от 3 лет можно давать такую смесь: перекрутите в мясорубке 1 лимон с кожурой, 1 ст. ложку грецких орехов, 1 ст. ложку кураги. Добавьте 1 ч. ложку сока алоэ и мед - столько, сколько нужно, чтобы перебить горечь алоэ.

Специалисты советуют

Спортивные упражнения на воздухе зимой

В холодное время года продолжительность пребывания детей на улице зависит от правильной организации взрослыми их деятельности, от создания родителями необходимых условий для физических упражнений, веселых игр и развлечений. Сочетание движений с влиянием свежего воздуха является эффективным средством закаливания детей.

Помните, что во время катания на санках дети выполняют много различных движений, получая от этого удовольствие.

Много раз, поднимаясь на горку, дети тренируют сердце и легкие. Съезжая с горки, дети выполняют разнообразные дополнительные движения, развивающие ловкость, сообразительность, решительность, мужество, координацию движений.

Родители, гуляя на улице, должны научить ребенка падать на бок. Если ребенок упадет, снег и одежда защитят его от сильного удара.

Наблюдения за природой

Зимой, гуляя с ребенком, можно увидеть много интересного вокруг: падает снег, трещат морозы, водоемы покрываются льдом, рано темнеет на улице, дни становятся короче.

Надо обращать внимание малыша на то, что деревья стоят голые, объяснять, почему прекращается рост растений.

Во время снегопада покажите малышу снежинку, рассмотрите ее вместе, расскажите, как она образуется. Предложите ребенку поймать снежинку на ладошку. Куда исчезла снежинка? Что осталось на ладошке? Познакомьте малыша с таким явлением, как метель. Объясните, почему в такую погоду лучше быть дома.

Во время прогулки слепите с ребенком снеговика. Расскажите малышу, что свойства снега бывают разными: сегодня он мокрый, легко можно слепить не только снеговика, но и фигурки животных, снежки.

Когда появляются сосульки, расскажите детям, как они образуются. Во время таяния снега днем капает вода, а ночью она замерзает. Объясните детям, что нельзя стоять под сосульками — это опасно!