

Журнал МКДОУ ДСН №44
г. Челябинска для родителей и
детей.

«Я расту»

Для вас в номере:

Как сохранить здоровье детей
осенью.

Почитаем детям.

Думаем-гадаем.

Развиваем логику и мышление.

Цветочные фантазии.



Советы родителям.

Здоровье детей осенью



Позади – жаркие и насыщенные впечатлениями летние дни, впереди – учебные будни, унылые дожди и пронизывающий ветер, эпидемии вирусных заболеваний. Некоторые дети и вправду начинают болеть с приходом первых осенних холодов. Но если родители позаботятся о здоровье ребенка и укреплении его иммунитета, он сумеет избежать ОРВИ и гриппа, простуды с насморком и кашлем, сезонного обострения хронических заболеваний. *Как сохранить здоровье ребенка осенью? Как уберечь его от частых простуд? Как укрепить иммунитет?*

Стоит ли делать прививку от гриппа ребенку?

Доводы в пользу вакцинации:

- ✓ Эффективность прививок доходит до внушительной отметки 75-90%.
- ✓ Прививки против гриппа позволяют слабому организму получить специфический иммунитет к распространённому вирусу.
- ✓ Защищает вакцина не только от гриппа, но и от его осложнений.
- ✓ Вакцинация является добровольной (то есть не обязательно делать прививку каждый год) и бесплатной.



Тем не менее есть и отрицательные моменты, о которых следует упомянуть:

- ✓ Вирус гриппа считается одним из наиболее склонных к видоизменению, поэтому прививка может попросту не подействовать.
- ✓ Выявить индивидуальные особенности организма, не позволяющие нормально провести вакцинацию, может только опытный педиатр. Даже у полностью здоровых людей организм может отреагировать на введение биоактивного материала неожиданным образом.

Консультация для родителей : «Как одеть ребёнка осенью?»

Осенняя погода очень переменчива, поэтому тщательно готовьтесь к походу в детский сад: продумывайте, как одеть ребенка и что взять с собой.

Правильная одежда легко и быстро снимается и одевается, что позволяет развивать самостоятельность и повышает самооценку ребенка, не содержит сложных застежек и шнурков, а также соответствует погодным условиям, росту и размеру.

Одежда не должна плотно облегать тело (за исключением майки, водолазки).

Во-первых, небольшая воздушная прослойка между тканью и кожей хорошо сохраняет тепло.

Во-вторых, слишком тесные вещи сковывают движения дошколёнка и ухудшают кровообращение. Поэтому следите, чтобы брюки не сидели слишком плотно на бедрах, а свитера не жали под мышками.

Отдавайте предпочтение натуральным тканям.

Хлопчатобумажные и шерстяные вещи теряют вид намного быстрее, чем синтетические. Однако у них есть важные преимущества: они сохраняют тепло тела и дают коже возможность дышать. В то же время синтетика создает парниковый эффект, влага скапливается на коже и не испаряется. Из-за этого малыш может легко подхватить насморк.

Одежда сверху должна быть трехслойной.

Первый слой – майка, футболка.



Второй слой - трикотажная кофточка (боди) и легкий свитер (для активного ребенка), шерстяной свитер (для малоподвижного). Отдавайте предпочтение трикотажным кофточкам, шерстяным свитерам, без пуговиц, кнопок и молний.

Брюки из непромокаемой ткани или плотные джинсы на подкладке защитят маленького путешественника от дождя и ветра. Лучше чтобы брюки были с высокой талией или на лямках, так как дети часто приседают или наклоняются в процессе игры и часть спины (поясница) обнажается, что может привести к проблемам со здоровьем. Легкие непромокаемые штаны, надетые поверх обычных штанишек, дадут ребенку возможность свободно двигаться. Третий слой – куртка на подкладке из мягкого флиса сделает прогулку очень комфортной. Хороша осенняя куртка из плотного и непромокаемого материала, что обеспечит дополнительную воздушную подушку, а также защитит от ветра и влаги.

Шапочка должна соответствовать форме головы ребенка – прикрывать лоб, уши и затылок. В шапочке из плотной натуральной ткани дошколенку не будет жарко, но у нее должны быть завязки, чтобы не было проблем с открытыми ушами.

Врачи часто повторяют родителям: кутать ребенка вредно, но руки и ноги постоянно должны быть в тепле. Дело в том, что в конечностях очень развита сеть мельчайших подкожных сосудов – капилляров, которые легко отдают тепло. Вследствие этого ступни и ладошки замерзают намного быстрее, чем другие части тела.

Поэтому важная часть осенней экипировки – обувь и варежки. Малыш никогда не промочит ноги, если вы правильно подберете обувь для сырой погоды. Не забудьте спросить у продавца, если ли у ботинок дополнительный



защитный слой. Обратите внимание на верхнее покрытие. Нубук не подойдет. Натурная кожа с пропиткой – то, что нужно. Подошва должна быть утолщенный, но гибкой. Проверьте ее при покупке – согните руками. Тогда она не потрескается и обеспечит стопе физиологическое положение. Отдайте предпочтение обуви на липучках, шнурки - травмоопасны, сложны и трудоемки в одевании, а молнии часто заедают и ломаются.

Резиновые сапоги в дождливую погоду незаменимы, однако, у них есть один значительный минус. Хотя по лужам в таких сапожках можно топтать, сколько душе угодно, нога в резине не дышит и сильно потеет, особенно, когда тепло. Поэтому, под резиновые сапоги нужно надевать носки с хорошей впитываемостью, например, плотные носки из хлопка плюс шерстяные – в лужах вода далеко не теплая. А также они не фиксируют ногу, что травм опасно.

Купите также однослойные варежки – перчатки сложны в одевании. И не забудьте прикрепить их к резинке или тесемке, чтобы они не потерялись, но так чтобы их легко можно вытащить и посушить (например, на липучке). Если ребенок склонен к частым простудам подумайте о легком шарфике, который пригодится в ветреную погоду. Перед сборами в детский сад поинтересуйтесь прогнозом погоды. Одним из лучших решений в осенний морозец – многослойная одежда. Например, водолазка, свитерок крупной вязки, а сверху – не очень теплая куртка. То же самое касается и ног: колготки, рейтузы и брюки греют лучше и мешают меньше, чем толстые ватные штаны или зимний комбинезон с утеплителем.

У осени для нас припасено три характерные погоды: тепло и дождливо, холодно и дождливо и просто холодно. Одеть ребенка слишком тепло – не выход. Это ничуть не менее



опасно, чем одеть недостаточно: дети бегают, прыгают, потеют, а потом моментально замерзают на холоде. Чтобы не дать сырости проморозить дитя, нужно надеть под обычную одежду, плотно прилегающую футболку с длинным рукавом и колготы. Верхняя одежда по-прежнему должна быть непромокаемой и не продуваемой. Ребенку все равно, когда радоваться жизни: и летом, и зимой, и осенью малыши носятся и резвятся. Главное – обеспечить им комфорт для таких игр, не дав ни замерзнуть, ни промокнуть.

И самое главное помните, ежедневные прогулки очень важны для малыша, они укрепляют ребенка и способствуют хорошему развитию. А от того как вы одели своего ребенка зависит его настроение и самочувствие в течении дня. Сложная одежда забирает время от прогулки – умножьте 26 детей на минимум – 1 минута и получите в прогулке минус полчаса, а если два предмета одежды сложны в одевании, то это минус час свежего воздуха и игр.

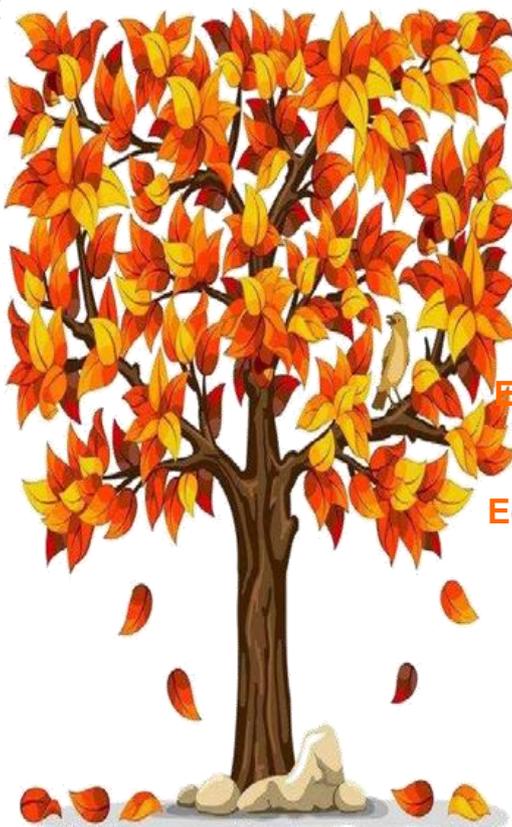
Также развивайте самостоятельность своих детей – никогда не делайте за них то, что они могут сделать сами.



Стихи детям об осени.

А. Тесленко

Осень, осень, не спеши
И с дождями подожди!
Дай ещё нам лета,
Солнышка и света.



Осень

М. Ходякова

Если на деревьях
Листья пожелтели,
Если в край далёкий
Птицы улетели,
Если небо хмурое,
Если дождик льётся,
Это время года
Осенью зовётся.

Хлопотунья

В. Степанов

Далеко ещё зима,
Но не для потехи
Тащит белка в закрома
Ягоды, орехи...

Где же взять зимой сластей
Для детей
И для гостей?



Почему деревья осенью сбрасывают листья?

В. Орлов

- Почему к зиме деревья
Раздеваются кругом?
- А деревьям тоже нужно
Раздеваться перед

СНОМ

Осина

Р. Сеф

В саду осеннем,
У дорожки,
Осина хлопает
В ладошки.

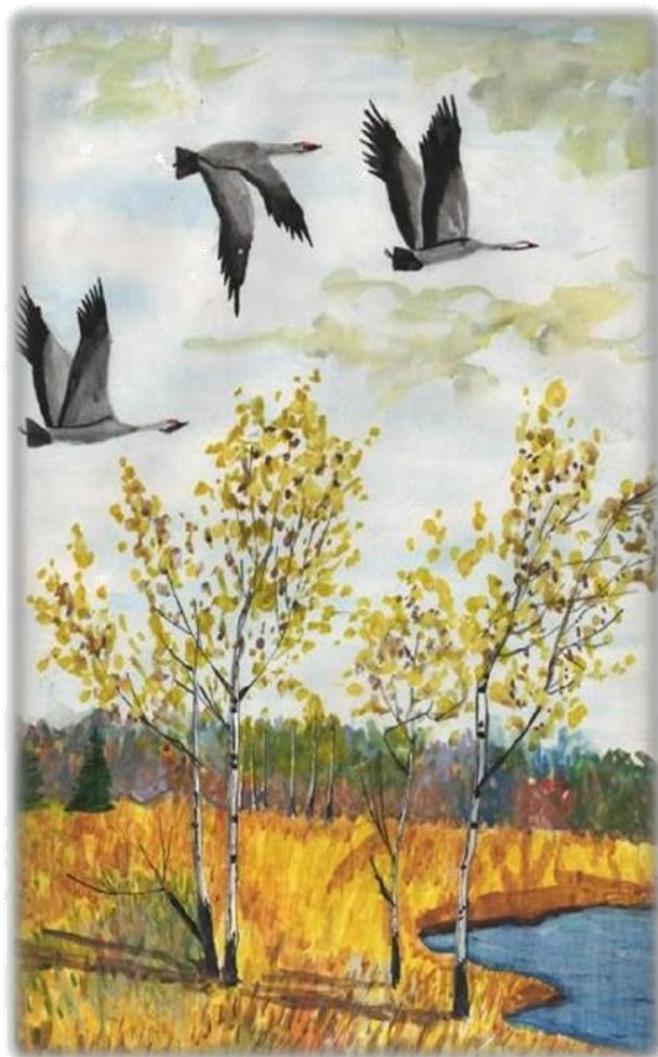
Вот почему
На той неделе
Её ладошки
Покраснели.

Сентябрь

Е. Трутнева

Стало вдруг светлее вдвое,
Двор как в солнечных лучах –
Это платье золотое
У берёзы на плечах. Утром
мы во двор идём – Листья
сыплются дождём, Под
ногами шелестят И летят...
летят... летят... Пролетают
паутинки С паучками в
серединке, И высоко от
земли Пролетают журавли.

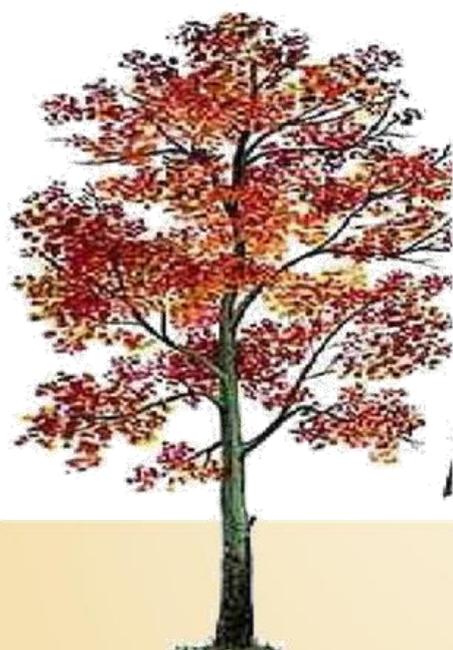
Все летит! Должно быть, это
Улетает наше лето.



В лесу осиновом

В. Степанов

**В лесу осиновом
Дрожат осинки.
Срывает ветер
С осин косынки.
Он на тропинки
Косынки сбросит –
В лесу осиновом
Наступит осень.**



Загадки.

Овощи знакомы всем, в некоторых семьях их едят много, в некоторых нет. Но в любом случае каждый ребёнок знает их. Предлагаем вам загадки про овощи, с помощью которых ребёнок получит навыки сравнения их с различными предметами.

**Под землей живут семейки,
Поливаем их из лейки. И
Полину, и Антошку
Позовем копать... — картошку —**



**Как надела сто рубах,
Захрустела на зубах. — капуста**



Корешок оранжевый под землей сидит,
Кладезь витаминов он в себе хранит,
Помогает деткам здоровее стать, Что это за овощ,
можете сказать? — морковь



Над землей трава,
Под землей бордовая голова. — свекла



Прежде чем его мы съели,
Все наплакаться успели. — лук —



Вырастает он в земле,
Убирается к зиме.
Головой на лук похож.

Если только пожуешь Даже маленькую дольку —
Будет пахнуть очень долго. — чеснок —

Яркие фонарики на кустах висят,
Словно здесь проходит праздничный парад.
Зеленые, красные, желтые плоды, Кто они такие,
узнаешь их ты? — перцы —



Поиграем.

Найди отличия.



Что нужно одеть на прогулку осенью?



Собери овощи в корзину.



Электронная газета
содержит: консультацию, инфо-
рмацию, игры- задания
предназначенные для выполнения
детей совместно с родителями.

Ответственный за выпуск старший
воспитатель МБДОУ
ДСН № 44 г. Челябинска Вафина Ю.Г.

Газета размещена на сайте
детского сада.

