

Люблю Удивляюсь Чувствую

МДОУ детский сад №1
Газета для родителей и сотрудников

Зима, зима... Как одеть ребенка?

Для удобства разобьем зимнюю погоду на четыре температурных промежутка:

1). **-5°C...+5°C** Такая температура часто наблюдается в зимний период в средней полосе России. Детские врачи рекомендуют для такой погоды термобелье (футболку с длинным рукавом и колготки), комбинезон на синтепоне, носки хлопковые, а не шерстяные, обувь с мембранной тканью и шерстяной стелькой, шапочку шерстяную, теплые перчатки из полиэстера.

При температуре воздуха до -5° термобелье – отличная замена свитеру. Такое белье способно выводить влагу и создавать из теплого воздуха защитный слой на теле ребенка. Он останется сухим и не будет потеть даже при активном движении.

Бывает, что у ребенка на шерсть возникает

аллергическая реакция. В таком случае термобелье можно вполне заменить хлопчатобумажной футболкой и свитером из льна или хлопка с примесью синтетических тканей.

2). **-10°C...-5°C** В этот температурный промежуток предыдущий комплект можно усилить всего лишь одним слоем одежды, то есть надеть поверх **термобелья** легкую водолазку из льна, хлопка или синтетических тканей. Ноги желательно дополнительно утеплить шерстяными носками.

3). **-15°C...-10°C** Это достаточно холодная погода уже не только для ребенка. Поверх термобелья надеваем комплект одежды из искусственной легкой шерсти (флиса). Поверх обычных носков – обязательно шерстя-



ные. Ботинки с мембраной можно заменить на привычные для зимы в прошлом валенки или унты. Для этой погоды лучше подойдет комбинезон на пуху. Поверх шерстяной шапочки надываем капюшон комбинезона. На руки лучше надеть шерстяные или с меховой подкладкой варежки.

4). **-23°C...-15°C** Одевать ребенка следует так же, как при температуре до -15°. Однако время прогулки должно быть ограничено. Чтобы не было обморожения, щеки ребенку стоит намазать жирным кремом.

Выпуск 10

Декабрь, 2011

Новый год

Н. Мигунова

Скоро, скоро Новый год..

Что он детям принесёт?

Ёлочки пушистые,
Свечи серебристые.
Разноцветные шары,
Смех весёлый детворы,
Горы снега за окном,
Поздравленья в каждый дом.

В этом выпуске:

Закаливание	2
Массаж	2
Кислородный коктейль	3
Витамины	3
С днем рождения	3
Наши новости	4
Учите вместе с нами!	4



Закаливание

Закаливание организма — это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, вырабатывают иммунитет, улучшают терморегуляцию, укрепляют дух. Закаливание — это своего рода тренировка защитных сил организма, их подготовка к своевре-

более сдержанным, уравновешенным, закаливающие процедуры улучшают настроение, придают бодрость, повышают работоспособность и выносливость организма, повышают самооценку. Закаленный человек легче переносит критические перепады температуры и резкую смену погодных усло-

вий, неблагоприятные условия жизни, лучше справляется со стрессами. Закалка — это хорошая подготовка к взрослой жизни в юности.

Закаливание организма необходимо проводить изо дня в день, без длительных перерывов и не зависимо от погодных условий — в этом залог положительного результата закаливания. Положительный результат будет лишь в

том случае, если закаливание будет постоянным и планомерным. Закаливание, его суть в том, что организм неожиданно попадает в экстремальные условия и учится с ними справляться.



Щадящие методы вроде обтираний или ножных ванн пригодны для маленького ребенка, у которого еще не окрепший организм или для больного человека, которому закаливающие процедуры вредны. В данной статье мы не касаемся закалки маленьких детей или ослабленных здоровьем людей, но даем советы для окрепшего организма. Поэтому «предварительная тренировка» в данном случае не несет положительного результата и по большому счету не нужна, поскольку эффект от закаливания в этом случае не проявляется. Тем, кому нужны щадящие методы и предварительная тернировка, нужно обратиться к врачу или психологу прежде, чем начинать закалку клинкой духа.



менной мобилизации при необходимости в критических условиях.

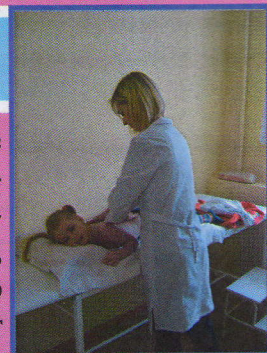
В процессе закаливания нормализуется состояние эмоциональной сферы, человек становится

Массаж

Детские врачи считают, что массаж благотворно сказывается на эмоциональном и физическом здоровье ребенка, ведь он способствует снижению уровня гормонов, вызывающих стресс, укрепляет иммунную систему, повышает устойчивость организма к болезням, улучшает пищеварение и обмен веществ. Массаж приносит ребенку раз-

нообразную пользу. Он способствует не только стимулированию развития и расслаблению мягких тканей его тельца, но также позволяет быстро выявить любые напряженные участки тела или места острого дискомфорта или ригидности (неподвижности). По результатам клинических исследований, малыши, которым делали мас-

саж быстрее других начали садиться, ползать, ходить. Это происходит потому, что массаж укрепляет мышечную систему, повышает тонус и гибкость мышц, стимулирует рост мышечной массы.





Кислородный коктейль

Кислородный коктейль – это напиток из миллионов сладких пузырьков, внутри каждого пузырька находится чистейший кислород! Вместе с великолепным вкусом, зависящим от жидкости приготовления (сок, фиточай, витаминный раствор), кислородный коктейль прямым путем доставляет в ваш желудок молекулы кислорода, которые всасываются через пищеварительный тракт в 10 раз эффективнее, чем это делают наши легкие. Кислородный коктейль из обычного сока бодрит и снимает усталость, а вот

кислородный напиток из травяных, витаминных и минеральных комплексов является настоящим кладом для организма: кислород и полезные вещества не только помогают друг другу проникать в ткани, но еще и усиливают эффект друг от друга! Польза кислородного коктейля очевидна!

Кислородные коктейли охватывают все стороны функционирования систем человеческого тела: сердечно-сосудистая система укрепляется, улучшается ее работа, желудочно-кишечный тракт при помощи кисло-

рода естественно нормализует свою работу. Польза кислородного коктейля несомненна - он поступает в ЖКТ, где пузырьки с кислородом лопаются, а кислород впитывается стенками желудка и кишечника, после чего немедленно начинает выводить токсины, ускорять обмен веществ, нормализовать работу печени.



Витамины



Витамины - биологически активные вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма. Они способствуют правильному обмену веществ, повышают работоспособность, выносливость, устойчивость к инфекциям. Они не синтезируются в организме и поступают только с пищей. В

отличие от белков, жиров, углеводов потребность в них не превышает нескольких тысячных, сотых долей грамма. Витамины очень нестойки и разрушаются во время варки продуктов.

Отсутствие витаминов в пище может приводить к тяжелым расстройствам в организме, которые в настоящее время встречаются редко. Часто отмечается снижение обеспеченности организма теми или иными витаминами (гиповитаминозы). Гиповитами-

нозы носят сезонный характер, наблюдаются чаще всего в зимне-весеннее время, и для них характерны повышение утомляемости, снижение трудоспособности, подверженность различным простудным заболеваниям. Повышенная потребность в витаминах возникает при усиленной физической нагрузке, переохлаждении организма, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастритах, колитах), у женщин во время беременности и т.д.

С днем рождения!

2 декабря—Егорова Наталья Вячеславовна;

14 января—Данилова Екатерина Алексеевна;

16 января—Журавлев Михаил Александрович;

26 января—Князева Светлана Игоревна;

28 января—Маслова Кристина Владимировна.



В прекрасный день и в добрый час С рождением поздравляем Вас.

Желаем счастья и добра, Вся жизнь прошла, чтоб на "ура", Чтоб теплым был в семье очаг, Огонь в душе чтоб не зачах. Пусть Вам сопутствует успех И путь ведет лишь только вверх, Пусть будет Ваша жизнь - движение.

С прекрасным днем Вас, с днем рожденья!

Адрес редакции:
150003, пр-т Ленина, 17-а
www.yardoy1.ru

телефон: 30-51-45
факс: 94-57-86
эл. почта: DOU-1@yandex.ru

Автор-составитель - Журавлева О.В.
Выпускающий редактор - ШUTOва О.А.



Наши новости

В ноябре 2011 года нашему детскому саду исполнилось 75 лет. В этот знаменательный день ребята показали для родителей интересный концерт. Каждая группа нашего детского сада выступила с музыкальным номером, а средняя, старшая и подготовительные группы с несколькими номерами. Самые активные родители были отмечены благодарностями!

С новым годом!

— Кто в нарядной теплой шубе,
С длинной белой бородой,
В Новый год приходит в гости,
И румяный, и седой?
Он играет с нами, пляшет,
С ним и праздник веселей!
— Дед Мороз на елке нашей
Самый главный из гостей!
И. Черницкая

Дед Мороз прислал нам елку,
Огоньки на ней зажег.
И блестят на ней иголки,
А на веточках — снежок!
В. Петрова

К нам на елку — ой-ой-ой!
Дед Мороз идет живой.
Ну и дедушка Мороз!..

Что за щеки, что за нос!..
Борода-то, борода!..
А на шапке-то звезда!
На носу-то крапины!
А глаза-то... папины!
А. Шибает

Скоро, скоро Новый год!
Скоро Дед Мороз придёт.
За плечами ёлочка,
Пушистые иголочки.
Он подарки нам разносит
И стихи читать нас просит.
О. Чусовитина

Новый год
Снова пахнет свежей смолкой,
Мы у елки собрались,
Нарядилась наша елка,

Огоньки на ней зажглись.
Игры, шутки, песни, пляски!
Там и тут мелькают маски...
Ты - медведь, а я - лиса.
Вот какие чудеса!
Вместе встанем в хоровод,
Здравствуй, здравствуй,
Новый год!
(Н.Найденова)

