

Люблю Удивляюсь Чувствую

Выпуск № 5 (20)

Осень, 2015

Газета для сотрудников и родителей



В этом выпуске:

Стихи про осень	2
Загадки про осень	3
Одежда детей	4
Наблюдения осенью	5
Авторитет родителей	6
Аллергический ринит	8
Ребенок от 5 до 6	10
Общение с незнакомцем	11
Талантливые дети	12
ПДД	14
Игры во время болезни	16
Не бодем	18
С днем рождения!	20

**Детский сад – игрушки в ряд
Глазки детские горят,
Малыши стихи читают
Очень звонко говорят
Поздравления на праздник,
Вновь мы встретились в саду
Деток много самых разных
Все друг с дружкой в ладу!**

**Знают взрослые и дети
Что прекрасней нет на свете,
Солнца в небе золотого,
Моря ярко голубого,
Дети летом отдохнули,
С юга все домой вернулись,
Уж сентябрь на дворе
Лист уж жёлтый в сентябре
Детский сад опять открылся,
Деток ждёт скорей к себе!**

СТИХИ ПРО ОСЕНЬ

 Опустел скворечник,
 Улетели птицы,
 Листьям на деревьях
 Тоже не сидится.
 Целый день сегодня
 Все летят, летят...
 Видно, тоже в Африку
 Улететь хотят.

И. Токмакова

 Наступила осень
 Осень наступила,
 Начались дожди.
 До чего ж уныло
 Выглядят сады.

Потянулись птицы
 В тёплые края.
 Слышится прощальный
 Клёкот журавля.

Солнышко не балует
 Нас своим теплом.
 Северным, морозным
 Дует холодком.

Очень уж печально,
 Грустно на душе
 От того, что лето
 Не вернуть уже.

Е. Арсенина

 В сентябре откроет школа
 Двери для детей веселых,
 У зверят же свой урок -
 Запасать продукты впрок.
 Все грибы мы соберем
 Перед встречей с октябрём.

В октябре дни станут тише,
 Будет дождь шагать по крышам,
 Стаи птичек перелетных
 Улетят от дней холодных,
 Но все звери спать в норе
 Лягут только в ноябре.

В ноябре на лужах лед
 Блеск зеркальный наведет,
 За окном и по опушкам
 Будем вешать мы кормушки
 И покормим снегиря
 На пороге декабря.

О. Емельянова

 Осень. По утрам морозы.
 В рощах желтый листопад.
 Листья около березы
 Золотым ковром лежат.

Е. Головин

 Листопад, листопад,
 Листья желтые летят.
 Под ногой они шуршат,
 Скоро голый будет сад.

 — Почему к зиме деревья
 Раздеваются кругом?
 — А деревьям тоже нужно
 Раздеваться перед сном!

В. Орлов

Загадки про осень

Пусты поля, мокнет земля,
Дождь поливает, когда это бывает?
(Осенью)

Пришла без красок и без кисти
И перекрасила все листья.
(Осень)

Рыжий Егорка
Упал на озерко,
Сам не утонул
И воды не всколыхнул.
(Осенний лист)

Кто всю ночь по крыше бьёт
Да постукивает,
И бормочет, и поёт, убаюкивает?
(дождь)

Шел догвозь, в сыру землю увяз.
(дождь)

Крупно, дробно зачастило,
И всю землю намочило.
(дождь)

Тучи нагоняет,
Воет, задувает.
По свету рыщет,
Поет да свищет.
(Ветер)

Летит, а не птица,
Воет, а не зверь.
(Ветер)

Осень в гости к нам пришла
И с собою принесла...
Что? Скажите наугад!
Ну, конечно ...
(Листопад)

Не колючий, светло-синий
По кустам развешан ...
(Иней)

Не снег, не лед,
А серебром деревья уберет.
(Иней)

Летом вырастают, а осенью
оппадают.
(Листья)

Он идет, а мы бежим,
Он догонит все равно!
В дом укрыться мы спешим,
Будет к нам стучать в окно,
И по крыше тук да тук!
Нет, не впустим, милый друг!
(дождь)



ОДЕЖДА ДЕТЕЙ ОСЕНЬЮ

Подбор ткани и фасона для детей должен соответствовать сезону и температуре окружающего воздуха. Излишнее укутывание вызывает перегревание ребенка, обильный пот, раздражение кожи, сыпь.

Перегревание является также одной из причин желудочно-кишечных заболеваний.

Одежда маленьких детей должна быть достаточно свободной, не стеснять движений, не беспокоить во время ходьбы.

Осенью надевают шерстяную или теплую кофту, рейтузы, легкое пальто, на голову – трикотажную шапочку, на ногах – кожаные ботинки, для сырой погоды надо иметь резиновые сапоги.

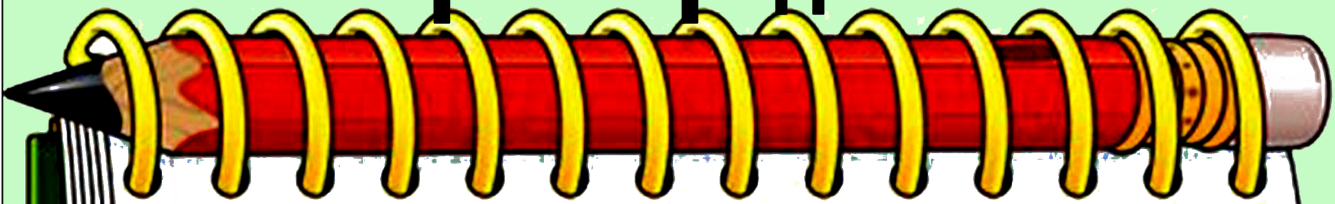


НАБЛЮДЕНИЕ ОСЕНЬЮ

Покажите детям, как изменилась природа. Во время прогулок учите различать траву, деревья, цветы. Обращайте внимание на ярко-желтую окраску листьев, на небо, на дождь, учите различать овощи, фрукты, которые дети часто видят, едят. Учите слушать ваши объяснения, понимать их. Чаще ходите с детьми в парк. Обращайте внимание на окружающую среду: холодно или тепло, светит солнце или идет дождь. Послушайте, как шуршат под ногами опавшие листья. Вместе с детьми составьте из желтых и оранжевых листьев осенний букет, украсьте им комнату ребенка.



Авторитет родителей



Отец и мать в глазах ребенка должны иметь авторитет. Смысл авторитета заключается в том, что он не требует никаких доказательств, а принимается как несомненное достоинство старшего, как его сила и ценность, видимые простым детским глазом. Авторитет не дается от природы, он может быть организован в каждой семье, и это в общем-то не очень трудное дело. К сожалению, встречаются родители, которые организуют такой авторитет на ложных основаниях. Есть много видов ложного авторитета. Кратко охарактеризуем их.

Авторитет подавления. Больше всего таким авторитетом страдают отцы. Если отец дома всегда рычит, за каждый пустяк раздражается громом, при всяком удобном случае хватается за палку или ремень, каждую вину ребенка отмечает наказанием, то это и есть авторитет подавления. Это самый дикий сорт авторитета.

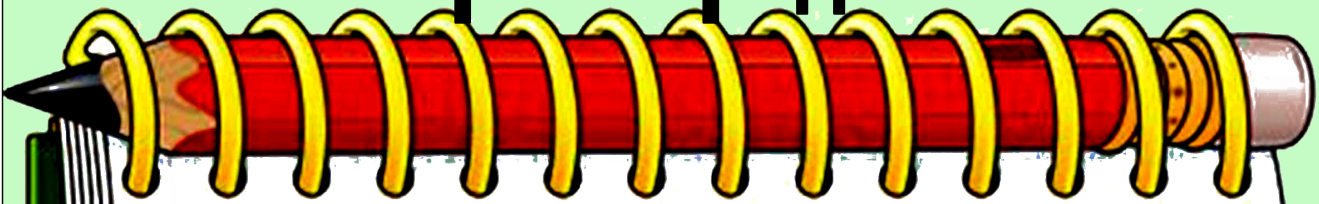
Авторитет расстояния. Есть такие родители, которые убеждены: чтобы дети слушались, нужно поменьше с ними разговаривать, подальше держаться, изредка только выступать в роли начальства. Дети находятся в ведении бабушки или домработницы. Такой авторитет не приносит никакой пользы.

Авторитет чванства. Некоторые люди считают, что они самые заслуженные, самые важные деятели, и демонстрируют эту важность на каждом шагу, в том числе и своим детям, бывает очень часто, что в результате начинают чваниться и дети: мой папа начальник, мой папа писатель, мой папа знаменитость. Встречается такой авторитет и у матерей: какое-нибудь особенное платье, важное знакомство, поездка на курорт – все это дает им основание для чванства.

Авторитет педантизма. В этом случае родители больше обращают внимание на детей, больше работают с ними, но работают, как бюрократы. Они уверены в том, что дети должны каждое родительское слово выслушивать с трепетом, что их слово – святыня. Жизнь ребенка проходит мимо таких родителей незаметно, они ничего не видят, кроме своего бюрократического начальствования в семье.

Авторитет резонерства. В этом случае родители буквально заедают детскую жизнь бесконечными поучениями и назидательными разговорами. Они забывают, что дети – не взрослые, что у них своя жизнь и ее нужно уважать. Ребенок живет более эмоционально, он меньше хочет заниматься рассуждениями. В резонерстве родителей дети не могут увидеть никакого авторитета.

Авторитет родителей



Авторитет любви. Это самый неумный вид авторитета. В этом случае детское послушание организуется через детскую любовь, но она не вызывается ни поцелуями и излишними, а уступчивостью, мягкостью, добротой родителей. Папа или мама выступают перед ребенком в образе доброго ангела. Они все разрешают, они боятся конфликтов, они предпочитают семейный мир. Очень скоро в такой семье дети начинают просто командовать родителями.

Авторитет дружбы. Отец и сын, мать и дочь могут быть друзьями и должны быть друзьями, но все же родители остаются старшими членами семейного коллектива, а дети остаются все же воспитанниками. Если дружба достигает крайних пределов, воспитание прекращается или начинается противоположный процесс, дети начинают воспитывать родителей.

Авторитет подкупа. Самый безнравственный вид авторитета, когда послушание просто покупается подарками и обещаниями. Родители, не стесняясь, так и говорят: будешь слушаться, куплю то-то, будешь слушаться, пойдем в цирк. Бывает часто, что родители вообще не думают ни о каком авторитете, живут как-нибудь, как попало и как-нибудь тянут волюнку воспитания детей. Сегодня так относятся к детям, а завтра иначе, ибо у родителей изменилось настроение. Бывает и так, что отец придерживается одного вида авторитета, а мать другого. Наконец, бывает и так, что родители вообще не обращают внимание на детей и думают только о своем спокойствии.

В чем же должен состоять настоящий родительский авторитет?

Главным основанием родительского авторитета только и может быть и жизнь, и работа родителей, их поведение. Родители должны интересоваться жизнью своих детей, знать все, что с ними происходит. Авторитет знания закономерно приведет к авторитету помощи. В жизни каждого ребенка бывает много случаев, когда он не знает, как нужно поступить, когда нуждается в совете и помощи. Может быть, он не попросит вас о помощи, потому что не умеет это сделать, вы сами должны прийти на помощь. Родительская помощь не должна быть навязчивой, надоедливой, утомительной, в некоторых случаях совершенно необходимо предоставить ребенку самому выбраться из затруднения. Линия ответственности является следующей важной линией родительского авторитета. Ребенок должен знать, что вы отвечаете не только за себя, но и за него перед обществом и другими людьми. В некоторых случаях требования к детям должно быть выражено в самой суровой форме, не допускающей возражений.

Аллергический ринит

Аллергический ринит - заболевание слизистой оболочки носа, основой которого является аллергическое воспаление.

Клинически аллергический ринит проявляется заложенностью носа, зудом в полости носа, повторяющимся чиханием. Это заболевание широко распространено во многих странах, частота которого в детской популяции составляет 10-15%. Актуальность данного заболевания обусловлена тем, что почти у половины пациентов с аллергическим ринитом в последующем развивается бронхиальная астма.

В зависимости от особенностей течения и обострений аллергического ринита, связанных со временем года у детей выделяют **круглогодичную и сезонную** форму заболевания.

Сезонный аллергический ринит связан с воздействием аллергенов пыльцы растений и проявляется в определенные периоды цветения: деревьев и трав. Аллергенами может быть пыльца деревьев (береза, лещина, дуб, ольха, вяз, клен), злаковых трав (тимофеевка, овсяница, костер, ежа, рацарас, лисохвост, мятлик, рожь) и сорных трав (лебеда, полынь, амброзия), а также плесневых грибов (Альтернария, Кладоспориум).

Особенностями сезонного ринита является периодичность обострений. Клинические симптомы заболевания рецидивируют из года в год в одно и то же время года и проявляются выраженным зудом носа, чиханием, серозными отделяемым из носа. Часто ринит сочетается с конъюнктивитом

Круглогодичный аллергический ринит обусловлен аллергенами домашней пыли, клещей домашней пыли, тараканов, грызунов, некоторых видов плесневых грибов Аспергиллус, Пенициллин, Кандида).

Пищевые аллергены (коровье молоко, яйцо, рыба, шоколад) могут быть причиной развития этой формы ринита, но в основном у детей первых лет жизни. Для этой формы ринита характерно наличие постоянной клинической симптоматики на протяжении всего года. Сезонность обострений, как правило, не наблюдается. Наиболее частым и типичным клиническим симптомом является заложенность носа. Течение круглогодичного ринита усугубляется при воздействии неспецифических факторов (холодный воздух, табачный дым, изменение атмосферного давления), а также вирусов и инфекции.



Лечение и профилактика

Аллергия представляет собой хроническое заболевание, которое в значительной мере обусловлено наследственной склонностью. Поэтому вылечить ее, как правило, невозможно.

Большое значение представляется рациональному режиму дня, достаточному и полноценному отдыху, дыхательной гимнастике, массажу, закалке. Рекомендуется проведение ванн (общих или по пояс). Лечение должно быть комплексным и целеустремленным.

Практические советы для предупреждения заболевания или ослабления ее проявлений:

- Избегайте контакта с пылью.
- Предупреждайте образование цветочной пыли путем скашивания трав.
- Находитесь в закрытых помещениях.
- Применяйте защиту в автомобилях: закройте окна, приобретите специальный фильтр, который задерживает цветочную пыль.
- Не приносите цветочную пыль в дом, регулярно мойте волосы, очищайте стекла очков, сменяйте одежду.
- Проводите влажные уборки в помещении, применяйте пылесос.
- Предотвращайте накопление домашней пыли, следя к минимуму в комнатах количество ковровых покрытий, плюшевых игрушек, зардин, книжных полок.
- Избегайте аллергенов животного происхождения, откажитесь от пуховых одеял, не контактируйте с животными.
- Боритесь с плесенью. Делая ремонт в помещении, воспользуйтесь противогрибковыми веществами.

Если ребенка тревожит аллергический насморк, не медлите, потому что в 3-10% случаев он может закончиться бронхиальной астмой, а в 40% - постоянной отдышкой при любых, даже незначительных физических нагрузках. И такая, на первый взгляд, **незначительная проблема** **станет спутницей всей жизни.**



РЕБЕНОК ОТ 5 ДО 6 ЛЕТ. КАКОЙ ОН?

Шестилетний возраст – это период, когда формируется психологическая готовность к обучению в школе (интеллектуальная, социально-личностная, волевая). Кризис семи лет ещё впереди, а сейчас главное сформировать желание, ожидание посещения школы, благоприятный эмоциональный фон. Необходимо закрепить желание заниматься «серьёзными» делами, выполнять «ответственные» поручения, задания учебного характера.

Основными интеллектуальными достижениями ребенка шестилетнего возраста являются:

1. Усложняется познавательная сфера, происходит обогащение знаниями об окружающем мире, появляются обобщенные знания о взаимосвязи предметов и явлений.
2. Развивается способность оценивать свои решения. Характерно наглядно-образное мышление (высшая форма – образно-схематическое), словесное мышление.
3. Развиваются мыслительные операции (сравнение, анализ, синтез, классификация).
4. Проявляется способность к практическому и умственному экспериментированию, знаковому опосредованию, символическому моделированию, логическим операциям.
5. Проявляется диалектичность мышления, способен улавливать противоречия.
6. Складывается «внутренний план действия». С характерным для него оперированием «в уме» заместителями реальных предметов (обрезами, схемами и т.д.).
7. Развивается воссоздающее и творческое воображение, способность к целостному планированию предстоящей деятельности.
8. Развивается память (образная, механическая, двигательная, логическая). Проявляются элементы произвольной, опосредованной, словесной памяти.
9. Развивается сенсорика. Овладевает связной речью; речь становится предметом осознания, осмысления.



РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ БЕЗОПАСНОГО ОБЩЕНИЯ С НЕЗНАКОМЦАМИ

Если ребенок самостоятельно ходит один по улице, играет во дворе, необходимо обучить его нескольким правилам безопасного общения с незнакомцами.

1. Оставаться все время рядом с друзьями, с людьми.
2. Немедленно отойти от края тротуара, если рядом притормозила машина или если она медленно едет следом. Что бы ни говорил водитель, нужно держаться от машины подальше.
3. Уйти подальше от незнакомца, который подозрительно смотрит или хочет приблизиться. Нужно быть готовым позвать на помощь.
4. Не садиться в машину к незнакомому человеку, если он приглашает покататься.
5. Никуда не ходить с незнакомым взрослым (если он обещает подарить игрушку, конфету или показать что-то интересное, представляясь знакомым родителей или сообщая, что он действует по их просьбе).
6. Если незнакомый взрослый хватает за руку, берет на руки, затаскивает в машину, подталкивает в подъезд или какое-либо строение, надо громко кричать, призывая на помощь и привлекая внимание окружающих: «На помощь, помогите, чужой человек!»
7. Уметь сказать «нет» старшим ребятам, которые хотят втянуть в опасную ситуацию (например, зовут пойти посмотреть, что происходит на стройке; разжечь костер; забраться на чердак дома и вылезти на крышу; спуститься в подвал; поиграть в лифте; «поэкспериментировать» с лекарствами и пахучими веществами; залезть на дерево; забраться в чужой сад или огород; пойти в лес или на железнодорожную станцию).
8. Не входить в подъезд одному, без родителей или знакомых взрослых.
9. Не открывать дверь чужому, даже если у незнакомца ласковый голос или он представляется знакомым родителей, знает, как их зовут.



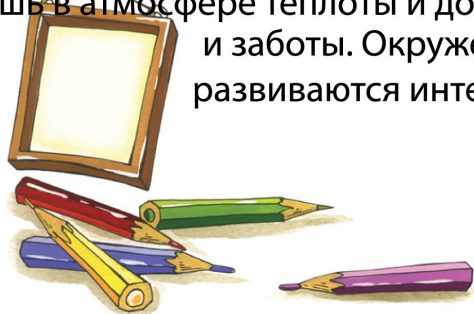
Талантливые дети - заслуга родителей

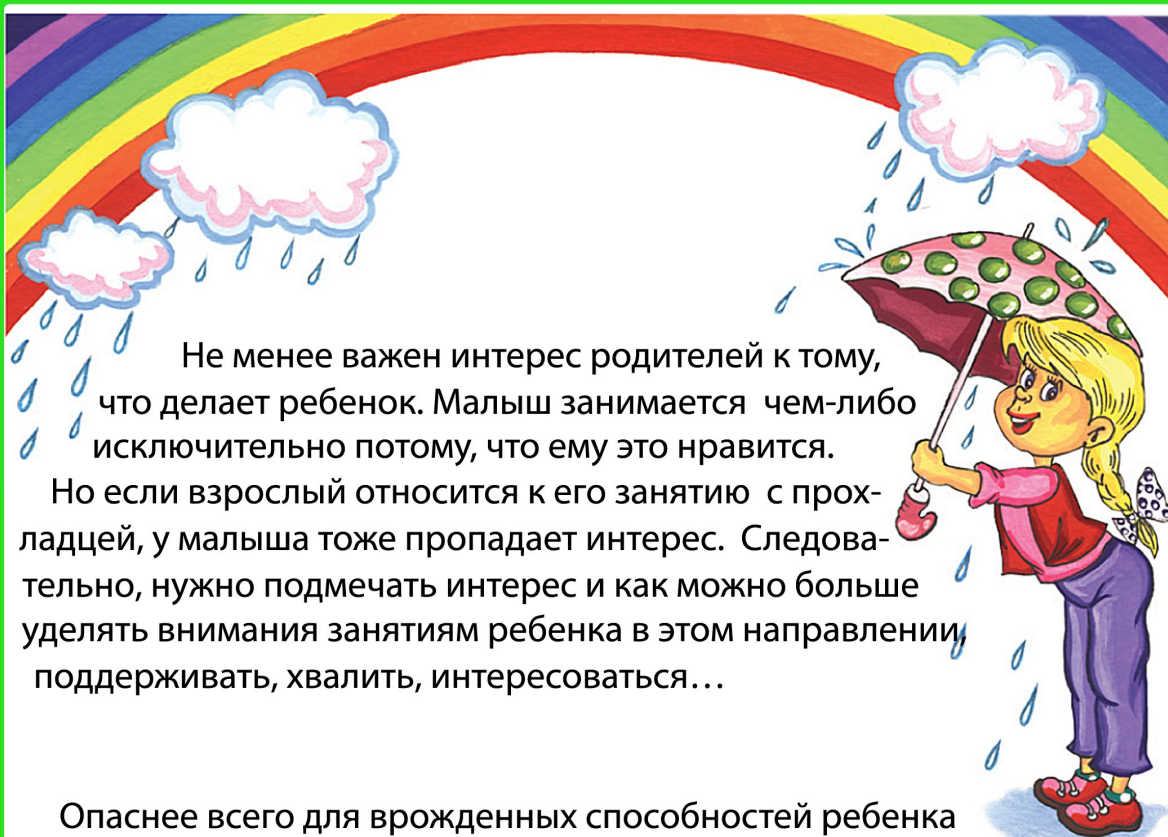
Нужно уметь замечать признаки одаренности, а это не так просто. Музыкально одаренный ребенок не обязательно будет постоянно петь, а заложенные от природы способности к математике вовсе не выражаются в пристрастии к счету. С точки зрения психологии одаренность имеет как бы два значения — общие умственно-духовные способности и конкретные таланты. Общие способности ученые расшифровывают так: умение обобщать, рассуждать на отвлеченные темы, решать проблемы и учиться на собственном опыте. Несомненный признак некоторой одаренности — раннее развитие речи. Особенно, если ребенок почти сразу переходит от отдельных слов к простейшим предложениям. У таких детей и запас слов богаче, и речь выразительнее, они инстинктивно чувствуют оттенки и нюансы слова. Предложения у них длинные и логичнее выстроены.



Многие малыши обладают прекрасным чувством юмора. У них хорошая память, и они очень изобретательны, в том числе и на шалости. Читать одаренные дети начинают, как правило, к четырем годам. Опытный глаз психолога выделит такого малыша даже в толпе — по острому взгляду и самостоятельному поведению.

Талант, даже большой, останется нераспознанным, если между ребенком и взрослым нет доверительных отношений. Талант, не говоря уж о скромных поначалу способностях, о склонностях, проявляется лишь в атмосфере теплоты и доброжелательности, любви и заботы. Окруженные любовью малыши развиваются интенсивнее.





Не менее важен интерес родителей к тому, что делает ребенок. Малыш занимается чем-либо исключительно потому, что ему это нравится.

Но если взрослый относится к его занятию с прохладцей, у малыша тоже пропадает интерес. Следовательно, нужно подмечать интерес и как можно больше уделять внимания занятиям ребенка в этом направлении, поддерживать, хвалить, интересоваться...

Опаснее всего для врожденных способностей ребенка страх и неуверенность в себе. Страх мешает малышу познавать мир — изучать новые предметы, обстоятельства, положения. Но ведь именно освоение незнакомого стимулирует развитие способностей, ибо требует соображения, работы мысли.





Талант ребенка — это симбиоз врожденных качеств и воздействия окружения. Талант — вещь штучная. В каждом он вызревает по-своему. А вот рецепт помощи развитию талантов весьма схож: теплые отношения, доверие, любовь и интерес взрослых. Это срабатывает всегда.

И это не зависит от состояния родительского кошелька.



ПРАВИЛА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

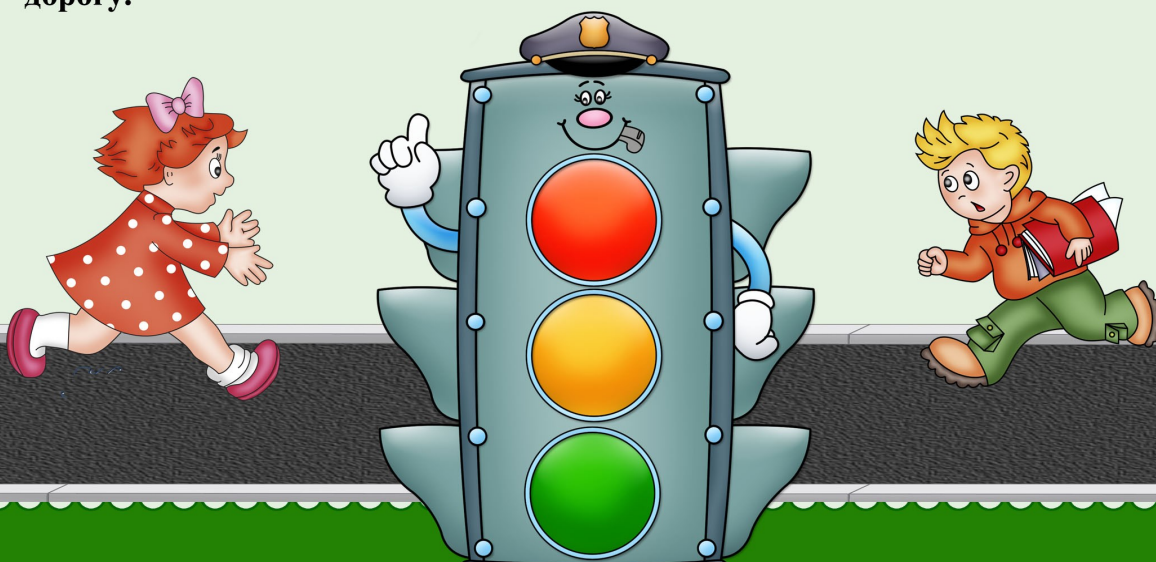
Знакомить малыша с ПДД следует постоянно, ненавязчиво, используя каждый подходящий момент во дворе, на улице. При этом сами будьте внимательны и аккуратны, находясь с ребенком на проезжей части, соблюдайте следующие правила:

-  При перевозке ребенка в коляске, в санках пересекайте проезжую часть только в установленных местах, убедившись в безопасности перехода (в темное время суток водитель может не заметить, что на расстоянии 1-1,5 м от взрослого едут детские саночки);
-  Подходя к дороге крепко держите малыша за руку, переходите дорогу спокойным шагом;
-  При переходе дороги с ребенком на руках, держите его так, чтобы он не мешал контролировать ситуацию на дороге;
-  При выходе из общественного транспорта возьмите ребенка на руки или выходите впереди него.

Правила перехода улицы:

Обучая ребенка грамотному переходу улицы, объясните ему, что необходимо строго, поэтапно соблюдать следующие правила:

- Не всегда рядом есть пешеходный переход. Главное, чтобы место для перехода отличалось хорошим обзором: рядом не было поворотов, стоящих машин и других помех для осмотра.
- Остановитесь на тротуаре возле обочины.
- Всегда нужно делать остановку, паузу для наблюдения и оценки ситуации. Никогда не выходите. А тем более не выбегайте на дорогу сходу.
- Прислушайтесь и осмотритесь.
- Если видите приближающийся транспорт, дайте ему проехать за медленно едущей машиной может быть скрыта другая.
- Если поблизости нет транспортного средства, переходите дорогу под прямым углом.
- Продолжайте внимательно смотреть и прислушиваться, пока не перейдете дорогу.














ПРАВИЛА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ

Правила безопасного поведения на проезжей части

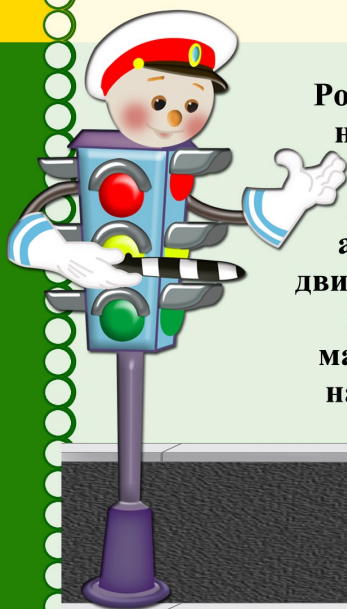
Анализ ДТП показывает, что главная причина ДТП— отсутствие у детей навыков безопасного поведения на улицах и дорогах и умения наблюдать: осматривать свой путь, замечать автомобиль, оценивать его скорость и направление движения.

Именно поэтому во время движения с малышом по улице, начиная буквально с 1,5-2 лет, надо формировать у него комплект «транспортных» привычек:

-  Из дома выходите заблаговременно, чтобы идти по улице не спеша;
-  Перед переходом проезжей части обязательно остановитесь;
-  Приучите детей переходить проезжую часть только на переходах и перекрестках;
-  Никогда не переходите проезжую часть из-за стоящего транспорта, его нельзя обходить ни сзади, ни спереди;
-  Увидев автобус, стоящий на противоположной стороне, не бегите, объясните, что это опасно и лучше подождать следующего транспорта;
-  Выходя на проезжую часть, прекращайте посторонние разговоры с ребенком;
-  Переходите улицу строго под прямым углом: это позволит лучше контролировать движение автомобилей;
-  Переходите проезжую часть только на зеленый сигнал светофора, предварительно убедившись в безопасности; ребенок должен привыкнуть, что на желтый и красный свет не переходят дорогу, даже, если нет автомобилей;
-  Из общественного транспорта выходите впереди детей;
-  Покажите безопасный путь в детский сад, школу, магазин;
-  Следите за тем, чтобы ребенок катался на велосипеде только на детской или спортивной площадках.

ПОМНИТЕ!

Родители для детей являются образцом поведения на улицах и дорогах. Никакое обучение не будет эффективным, если самые близкие люди, которые пользуются у дошкольников особым авторитетом, не соблюдают правила дорожного движения. Нарушение родителями правил приводит к тому, что дети, подражая им, вырабатывают манеру опасного для жизни и здоровья поведения на дороге, которая впоследствии может привести к непоправимой беде.



Игры во время болезни

Существуют некоторые общие правила организации игр и занятий заболевших детей.

- **Старайтесь дозировать подбор игрушек и занятий в зависимости от течения заболевания и состояния ребенка.**

В наиболее тяжелый период болезни врачи рекомендуют постельный режим, но и в постели ребенок может понемногу играть.

- **Позвольте малышу в этом случае просто подержать игрушку в руках (например, куклу, машинку).**
- **Следите за тем, чтобы все игры и занятия во время болезни ребенка были спокойными, чтобы он не переутомлялся.**

Часто бывает, что посреди даже спокойной игры больной начинает капризничать, это означает, что ребенок устал.

- **Уложите капризного ребенка и спокойно поговорите с ним, отвлеките его рассказом или почитайте книжку.**
- **Оградите нездорового ребенка от избыточных раздражителей: приглушите свет, уменьшите звук телевизора, создайте ему условия для отдыха нервной системы.**



- **Подбирайте для ребенка в этот период небольшие по размеру, легкие и неяркие игрушки.**
- **Не давайте детям во время болезни новых игрушек, действия с которыми требуют умственного напряжения, а также ограничьте их количество. Игрушки, разбросанные в беспорядке на постели, заставляют ребенка вертеться, некоторые игрушки падают на пол — все это вызывает дополнительную нагрузку, утомление больного малыша.**
- **При ветрянке или диатезах, когда дети испытывают сильный зуд кожи, а расчесывать ранки нельзя, займите руки ребенка выкладыванием узоров из мозаики или деревянным конструктором.**
- **Для сокращения частоты приступов кашля организуйте для малыша игры с водой: пускание корабликов, купание куклы, стирка в ванночке с теплой водой, которые помогут малышу забыть о кашле. Помните, что сухой воздух раздражает дыхательные пути, а увлажненный — благоприятно влияет на дыхательные пути ребенка.**
- **При любом заболевании легких и верхних дыхательных путей не разрешайте детям играть на полу, так как малыши сидят согнувшись, на корточках, сжав грудную клетку. При такой позе нарушаются кровообращение и вентиляция легких, затрудняется дыхание.**



Профилактика простудных заболеваний у детей дошкольного возраста

В задачи профилактики респираторно-вирусных инфекций (ОРВИ) входят укрепление органов дыхания и нормализация функции внешнего дыхания. В результате правильно проведенных профилактических действий улучшается эластичность тканей легких, нормализуется газообмен, увеличивается бронхиальная проходимость, а также стимулируются защитные иммунные процессы.



Закаляемся!

Очень важно знать, что только при регулярном и систематическом применении комплекса профилактических мероприятий возможно избежать частой заболеваемости. В первую очередь это, конечно, различные виды закаливания. Родители могут использовать в качестве закаливающих процедур контрастное обливание стоп ребенка, сон с открытой форточкой (с доступом свежего воздуха) и многое другое. Следует также выделить положительное действие дыхательной гимнастики, которое не требует финансовых затрат, большого количества времени и для малышей может стать частью увлекательной игры.

Выезжаем на природу!

Лучше всего, конечно, начинать оздоровительные мероприятия летом. В городе существует множество факторов, которые отрицательно влияют на здоровье человека. Поэтому при любой возможности нужно увозить ребенка на природу. Очень полезно ходить босиком.

При этом массируются рефлексогенные зоны стопы, что нормализует работу внутренних органов, рефлекторно воздействует на глоточное лимфоидное кольцо, а это значит, что зимой кроха будет меньше простужаться. Если есть возможность выбрать место отдыха для малыша с хроническим заболеванием, то лучше посоветоваться с педиатром. Он подскажет, какой климат более благоприятен для ребенка. Самое главное - такой отдых должен длиться не меньше двух недель, потому что одна неделя необходима для акклиматизации, а вторая и последующие - для полноценного оздоровления.



Дышим легко и с удовольствием

Полезная и приятная ароматерапия вызывает симпатию среди маленьких недотрог. Запахи сосны или апельсина помогают организму бороться с постоянно атакующими нас вирусами и бактериями, а мята и лаванда успокаивают и способствуют расслаблению после тяжелого дня. Однако для правильного выбора эфирных масел желательно посоветоваться с педиатром.

Ежедневное промывание носа физиологическим солевым раствором поможет утром запустить защитные механизмы назальной слизи и ресничек, а вечером - удалить из полости носа все ненужное, что накопилось там за день: вирусы, бактерии, пыль и т.д. Таким образом дыхание вашего малыша станет чистым и легким.

Пополняем запас витаминов и микроэлементов!

Организм начинает запасаться витаминами в период с конца лета и до начала осени. Поэтому родители должны уделить особое внимание тому, что подается на стол. Ребенку нужно предлагать побольше яблок, а также других свежих фруктов и овощей хорошего качества. Питание ребенка должно быть легким для переваривания и, конечно, свежим. Осенью детскому организму приходится особенно туго. Постоянные дожди, холод, ветер, а также ранние подъемы могут стать причиной ослабления иммунитета. Но в организме осталось еще достаточно витаминов после лета. Поэтому главный упор следует делать на закаливающие процедуры, особенно хорошо, если они будут продолжением летнего оздоровления.

С приближением зимы дни становятся короче, а солнышко выглядывает все реже. Дети очень быстро устают, становятся раздражительными, у них снижается работоспособность. Немного помочь организму бороться с осенней депрессией можно, заменив лампочки на более яркие хотя бы в детской и в ванной. В это же время в организме подходят к концу запасы витаминов. Поэтому родители могут ввести в рацион поливитаминные препараты (посоветовавшись с педиатром!). Однако, не стоит забывать и о натуральных фруктах и овощах.

Если ребенок часто болеет отитами, ангинами, бронхитами, гриппом, то подбор схемы профилактики лучше доверить врачу-педиатру!

МДОУ «Детский сад № 1»

**Газета для родителей и
сотрудников**

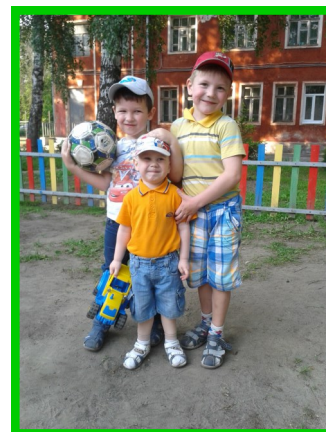
Адрес редакции:
150003, пр-т Ленина, 17-а
www.yardou1.ru
телефон: 30-51-45
факс: 94-57-86
эл. почта: DOU-1@yandex.ru

Автор-составитель - Журавлева О.В.

Редактор—Щербинина Т.В.

Выпускающий редактор - Шутова О.А.

Наше лето!



С днем рождения!

**От души всем коллективом
Поздравляем Вас, коллега,
Ценим как специалиста,
Любим Вас как человека!
Пусть удача помогает,
Заряжает оптимизмом!
Будьте счастливы, здоровы,
И успешны в личной жизни!**

**5 сентября—Фунтова Светлана Анатольевна;
29 сентября—Щербинина Татьяна Васильевна;
5 октября—Мухортова Ксения Александровна;
8 октября—Труфанова Светлана Николаевна;
14 октября—Федорова Татьяна Юрьевна;
15 октября—Мишакова Ирина Аркадьевна;
6 ноября—Шутова Ольга Александровна;
10 ноября—Булкина Ирина Владимировна;
25 ноября—Журавлева Ольга Владимировна.**

