**Филиал 1 Муниципального дошкольного образовательного учреждения**

**детский сад комбинированного вида № 141 города Пензы**

**Газета для родителей**

**«Здоровая семья**

**21 века»**

**Выпуск 3**

**Октябрь 2015 г.**

**Редакторы: Николаенко Л.В. Прокопенко Т.В.**



Позади – жаркие и насыщенные впечатлениями летние дни, впереди – будни, унылые  дожди и пронизывающий ветер, эпидемии вирусных заболеваний. ***Как сохранить здоровье ребенка осенью? Как укрепить иммунитет? Как уберечь его от частых простуд?***

**Забота о здоровье ребенка осенью – это:**

* ***Закрепление летнего иммунитета.*** Продолжайте закаливающие процедуры.

Позвольте организму ребенка постепенно адаптироваться к смене температурного режима.

* ***Запас витаминов.*** Летом ребенок вдоволь наедался свежими фруктами, овощами и зеленью. Но и осень богата полезными продуктами. Употребляйте яблоки, тыкву, виноград, арбуз и дыню, мед и грецкие орехи - витаминов много не бывает!
* ***Активный отдых.*** После долгих и насыщенных летних дней существует большой соблазн расслабиться и сократить количество физических нагрузок. Не поддавайтесь! Осень – время прогулок в парке, походов за грибами, работ в саду. Ловите мгновения последних теплых дней и адаптируйте ребенка к предстоящим холодам.
* ***Соблюдение режима дня.*** Четкий режим дня помогает ребенку влиться в рабочий ритм недели и суток, сохранять баланс между активностью и отдыхом.
* ***Очищение и увлажнение воздуха***. Начало отопительного сезона делает воздух сухим и пыльным. Регулярная влажная уборка и проветривание помещения, увлажнение воздуха позволяет насытить организм кислородом, упростить дыхание, повысить сопротивляемость организма и облегчить течение простудных и вирусных болезней.

**Осень….Осень….Осень…** Родители всё чаще задаются вопросом - как помочь организму справиться с простудой, как повысить иммунитет малыша? Предлагаем Вашему вниманию специальную «осеннюю диету», которая поможет не только укрепить иммунитет осенью, но и сохранить хорошее настроение!

***для укрепления иммунитета***

 Включать в свое меню дважды в неделю рыбу, морепродукты и рыбий жир. Эти продукты являются важной составляющей крепкого иммунитета в осенние дни, а также поставляют в организм белок, йод и полиненасыщенные жирные кислоты.  

 Не менее важны для организма и кисломолочные продукты, которые содержат живые микроорганизмы. Они поддерживают нормальную микрофлору кишечника и стимулируют иммунную систему.

 Укрепить иммунитет осенью помогут продукты, богатые клетчаткой. Благодаря клетчатке кишечник будет вовремя избавляться от продуктов распада. Клетчаткой богаты ржаной хлеб и хлеб с отрубями (которые, кстати, содержат витамин B), семечки тыквы и подсолнуха, орехи (содержат также полезные растительные жиры). Полезно для укрепления иммунитета употребление зерновых (гречка, овсянка, пшеница), а также яиц, особенно перепелиных.

Для укрепления иммунитета осенью важно также использовать в пищу жиры растительного происхождения. Овощные салаты заправляй оливковым маслом и лимонным соком. 

 Укрепляем иммунитет витаминами. В осеннюю пору восполнить эту нехватку можно с помощью овощей и фруктов из собственного сада.

 Погожие летние деньки остались далеко позади, осень входит в свои права. Но осенний ветер и дождик вовсе не повод ограничивать маленького ребенка в прогулках на свежем воздухе. Главное – соблюдать некоторые правила.

* Перед выходом из дома накормите ребенка. Сохранение тепла в организме требует сжигания калорий.
* На прогулку одевать малыша лучше всего так, как мама одевается сама, добавив еще один лишний слой одежды.
* Если температура на улице опустилась ниже нуля, наденьте шапку на завязках, которая закроет уши, рукавички, теплые носочки и кожаные ботиночки, шарфик.
* Не стоит укутывать лицо шарфом, закрывая рот и нос. Постоянное укутывание носа и рта создает предпосылки для резкого переохлаждения в том случае, если этой защиты вдруг не оказывается.
* Обувь должна быть непромокаемой и утепленной на случай осенне-зимней слякоти. Проследите, чтобы ступня и пальцы двигались свободно.
* В машине обязательно снимайте с ребенка один слой одежды и шапочку, чтобы не допустить перегревания.
* Детский крем – это основной компонент по уходу за нежной кожей лица малыша в ветреную погоду.
* Не переживайте, если у ребенка на улице текут сопли. Маленькие волоски, которые обычно задерживают выделения из носика, временно нейтрализованы холодом. По возвращению домой насморк должен пройти. Под носиком следует смазывать вазелином или детским кремом.

***Ребенок всегда кажется таким уязвимым  и беззащитным, что заботливые мамы инстинктивно стремятся одеть его теплее. Однако, следует помнить, что одетый излишне тепло ребенок перегревается и потеет, что, как известно, повышает риск простудного заболевания.***



*«Вот и все, вот и кончилось теплое лето…»*

Настроение осенью, прямо скажем, падает в соответствии с показателями уличного термометра. Что же делать? Как сохранить подольше летнее тепло в сердце и улыбку в душе? Как победить осеннюю грусть? Опрос детей 3 – 7 лет, проведенный в нашем детском саду показал, что лучшим средством от грусти являются веселые подвижные игры! Выходите во двор, поиграем вместе!

***«Раз-два-три! Этот лист бери!»***

***(игра для детей 3 – 5 лет)***

Игра проводится во время листопада.  По предложению взрослого дети начинают произвольно двигаться по участку (идут шагом, бегут, кружатся, машут руками), на слова взрослого: «Раз-два-три! Желтый лист бери!» игроки должны найти среди опавшей листвы лист заданного цвета и поднять его. Выигрывает тот игрок, кому это удалось сделать первому. Условие игры: брать можно только опавшие листья. Затем взрослый снова предлагает детям отправиться на прогулку по участку и может предложить следующие задания: - Раз-два-три! Красный лист бери! - Раз-два-три! Кленовый лист!- Раз-два-три! Два листа бери!

***«Осенние листочки»***

***(игра для детей 2 – 4 лет)***

Взрослый привлекает внимание детей к букету осенних листьев, предлагает сними поиграть. Дети берут по два листочка и по показу воспитателя выполняют несложные движения в соответствии с текстом произносимого им стихотворения:

|  |  |
| --- | --- |
| Дует, дует ветер,  Дует-задувает. | *Качаются вправо-влево, руки перед собой.* |
| Желтые листочки  С дерева сдувает! | *Машут руками сверху вниз перед собой.* |
| И летят листочки  Прямо по дорожке, | *Кружатся на месте.* |
| Падают листочки  Прямо нам под ножки! | *Останавливаются, присаживаются на корточки, руки вниз.* |

*Затем воспитатель произносит слов:* - Ветер дует – полетим, мы туда, куда хотим. *Дети поднимаются, игра повторяется еще раз.* Затем листья собираются в общий букет и ставятся в вазу.

***«Уголки»***

***(игра для детей 6 –7 лет)***

Одновременно в игре могут участвовать от 3 до 5 детей. Обозначается игровое поле. В уголках которого занимают место игроки. Ведущий находится в центре площадки. По сигналу взрослого игроки  обмениваются местами друг с другом, перебегая  с места на место. Ведущий  тоже старается занять любое освободившееся место. Если ему это удается, то опоздавший игрок становится ведущим.









 . 

