**Филиал № 1 МБДОУ 141 г. Пензы «Искорка»**

**Газета для заботливых родителей и детей**

**«Здоровая семья**

**21 века»**

****

**Выпуск 3**

**МАРТ 2022 г.**

**Редакторы:**

Прокопенко Т.В.

Николаенко Л.В.

Артамонова Г.Р.

|  |
| --- |
| ***Читайте в номере:***  https://catherineasquithgallery.com/uploads/posts/2021-02/1614531425_213-p-smailik-na-belom-fone-222.jpg«Здоровье детей весной» ***Информация для родителей.***  https://catherineasquithgallery.com/uploads/posts/2021-02/1614531425_213-p-smailik-na-belom-fone-222.jpg***Это важно!*** По дороге в детский сад. Формируем навыки безопасного поведения на улице.  https://catherineasquithgallery.com/uploads/posts/2021-02/1614531425_213-p-smailik-na-belom-fone-222.jpg***Информация для родителей*** «Современные гаджеты, компьютер, интернет. Как воспитывать детей в таких условиях?»  https://catherineasquithgallery.com/uploads/posts/2021-02/1614531425_213-p-smailik-na-belom-fone-222.jpg ***Заботливым родителям для занятий с детьми*** «Раз, два, три, на зарядку выходи!» |

**«Здоровье детей весной»**

Солнечные лучики согревают воздух уже совсем по-весеннему. Казалось бы – живи и радуйся! Однако голову от подушки оторвать становится всё тяжелее и тяжелее, да и сил не остаётся почти ни на что. Знакомая картина?

***Знакомьтесь – его величество АВИТОМИНОЗ.***

Авитоминоз в весенний период у детей – явление не менее распространённое, чем у взрослых. Ведь детский организм интенсивно растёт, а значит и витамины ему нужны постоянно. Попробуем разобраться, как его определить и что предпринять.

***ПРИЗНАКИ АВИТАМИНОЗА***

 Повышенная утомляемость. Ребёнок быстро утомляется, ухудшается память, внимание становится рассеянным.

 Нарушения сна. У одних детей может наблюдаться повышенная сонливость, у других – бессонница.

 Проблемы с дёснами. Ещё одним весьма достоверным признаком авитаминоза зачастую становятся кровоточащие дёсны. В этом случае родители должны как можно быстрее обратиться за медицинской помощью.

 Простудные заболевания. Если ребёнок начинает часто болеть, родители также должны задуматься о возможности авитаминоза. Недостаток витамина С приводит к снижению работы иммунной системы.

|  |  |
| --- | --- |
| https://catherineasquithgallery.com/uploads/posts/2021-02/1613713016_75-p-vitamini-fon-dlya-prezentatsii-91.png | Конечно же, решение этой проблемы есть, и оно совсем рядом. Современная фармалогия предлагает многообразие самых различных витаминных комплексов. Но, стоит помнить, что витамины – это не конфетки, и есть их бесконтрольно нельзя. Передозировка витаминов не менее опасна, чем их нехватка. Все витаминно – минеральные комплексы ребёнку должен назначать врач-педиатр, который осведомлён о состоянии здоровья ребёнка и его индивидуальных особенностях организма. |

Но это не единственное решение проблемы.

***Очень важно правильно сбалансировать рацион питания ребёнка.***

Наше ежедневное меню в весеннее время должно быть разнообразным, содержать продукты, которые в большом количестве содержат витамины и микроэлементы:

овощи, фрукты, зелень, крупы, продукты животного происхождения т.к. не существует универсального продукта, в котором бы содержались все нужные нам витамины.

|  |  |
| --- | --- |
| https://thumbs.dreamstime.com/b/%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BA%D0%BB%D0%BE-%D0%BC%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BA%D0%B0-%D0%B8-%D0%BC%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D1%87%D0%BD%D1%8B%D1%85-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%83%D1%87%D1%82%D0%BE%D0%B2-108738629.jpg | **Молочные продукты** должны составлять на менее 40% всего рациона питания - молоко, кефир, ряженка, сметана, йогурты (не содержащие искусственных красителей). В молоке содержится большое количество кальция, который способствует усвоению всех остальных витаминов. |

В рационе ребенка обязательно должно быть **мясо**. Оно является источником аминокислот, железа. Поэтому 2-3 раза в неделю готовьте мясные блюда. Они помогут избежать железодефицитной анемии. Не забывайте о том, что все мясные блюда для ребёнка должны проходить более тщательную термическую обработку.

|  |  |
| --- | --- |
| Обязательно включайте в рацион ребенка **яйца**. Достаточно 2-3 штук в неделю, чтобы восполнить потребность организма в витаминах А, Д и таких элементах, как железо, сера и медь. | https://medaboutme.ru/upload/medialibrary/785/shutterstock_157574129_copy.jpg |

Не менее важно **растительное и сливочное масло**. Жиры необходимы для успешного усвоения витаминов А, Е, Д. Более того, масла сами богаты этими органическими соединениями.

|  |  |
| --- | --- |
| https://agmashop.ru/userfiles/fresh-juice.jpg | Весной, в период обострения авитаминоза, очень важно употреблять в пищу **свежевыжатые фруктовые или овощные соки.** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Зелень** – прекрасное витаминное добавление к разным блюдам. Зелень лучше добавлять в полностью готовое блюдо. Очень неплохо ставить на стол. Обратите внимание на сельдерей. В нём содержится большое количество калия и железа. У него приятный вкус, несмотря на то, что чаще дети не любят какие-либо приправы, блюда из корня сельдерея всегда пользуются у них повышенным спросом. | https://fitohome.ru/wp-content/uploads/2018/06/selderey_14_26134109-e1539775645905.jpg |

|  |  |
| --- | --- |
| https://pitanieives.ru/wp-content/uploads/2017/08/chaj-iz-listev-brusniki.jpg | Отличной профилактикой авитаминоза является отвар шиповника**. Шиповник** – не только лекарственное растение, это еще и один из самых богатых витаминных источников. Вы можете заварить шиповник как чай (измельчите ягоды и поместите в заварной чайник) или сварить из него отвар. |

Помните о том, что не стоит принимать поливитаминные комплексы и витаминные отвары одновременно, без согласия и одобрения врача. В противном случае возможен переизбыток тех или иных витаминов.

Надеемся, что эти советы помогут Вам и Вашим детям восстановить жизненные функции организма в период весеннего авитаминоза.

***БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ И РАДУЙТЕСЬ ВЕСНЕ!***

|  |  |
| --- | --- |
| https://kormilov-kcson.omsk.socinfo.ru/media/2020/07/22/1258129781/2.jpg | ***Это важно!***  **По дороге в детский сад.**  **Формируем навыки безопасного поведения на улице.** |

Дорога с ребёнком в детский сад и обратно – идеальный способ не только давать знания, но, прежде всего, формировать у детей навыки безопасного поведения на улице. Время движения с ребёнком по улице, начиная буквально с 1,5-2 лет, надо использовать с пользой. Привлекайте ребёнка к участию в ваших наблюдениях за обстановкой на дороге.

Итак, вы выходите из дома с ребёнком, держа его за руку, обратите внимание на следующие моменты:

 **При выходе из дома**

- у подъезда стоят транспортные средства, растут деревья, возможно движение - приостановитесь, оглядитесь, обратите внимание ребенка - нет ли опасности.

- при движении по тротуару   придерживайтесь правой стороны, взрослый находиться со стороны проезжей части.

- научите ребенка, идя по тротуару, внимательно наблюдать за выездом машин со двора.

 **Готовясь перейти дорогу**

- развивайте у ребенка наблюдательность за дорогой (всматриваться вдаль, различать приближающиеся машины)

- подчеркивайте свои движения: остановку и поворот головы для осмотра дороги, для пропуска автомобилей

- обращайте внимание ребенка на автомобиль, готовящейся к повороту, на сигналы указателей поворота у машин. Покажите, как транспортное средство останавливается у перехода, как оно движется по инерции.

 **При переходе проезжей части**

- объясните ребенку, что переходить дорогу нужно только по пешеходному переходу или на перекрестке, на зеленый сигнал светофора, даже если нет машин.

- выходя на проезжую часть, постарайтесь прекратить разговоры.

- расскажите ребёнку, что не надо торопиться переходить дорогу, если на другой стороне вы увидели друзей, нужный автобус, это опасно.

- объясните ребенку, что даже на дороге, где мало машин, переходить надо осторожно, так как машина может выехать со двора, из переулка.

 **Общественный транспорт**

- научите ребенка быть внимательным в зоне остановки – это опасное место (плохой обзор дороги, пассажиры могут вытолкнуть ребенка на дорогу)

- при посадке и высадке из транспорта   выходите первыми, впереди ребенка, иначе ребенок может упасть, выбежать на проезжую часть.

Часто по дороге в детский сад родители спешат, чтобы не опоздать на работу. Поэтому следует отличать обучение ребёнка по пути в детский сад и из детского сада домой, когда спешить некуда.

***Приучайте детей с раннего возраста соблюдать правила дорожного движения.***

***И не забывайте, что личный пример - самая доходчивая форма обучения.***

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\Админ\Desktop\ti-analysi-othonis-exo-screen-pixels-resolution.jpg | ***Информация для родителей***  **«Современные гаджеты, компьютер,**  **интернет. Как воспитывать детей в таких условиях?»** |

Обычно вопрос компьютерной зависимости актуален для детей 8-9 лет. Однако массовое распространение гаджетов привело к тому, что случаи такой зависимости наблюдается уже в дошкольном возрасте. Обычно это игровая зависимость. Её можно определить по следующим ***признакам:***

ребёнок до 7 лет ежедневно более двух часов проводит за компьютером;

начинают проявляться такие признаки как, потеря интереса к другим занятиям;

у ребёнка наблюдаются признаки переутомления и зрительного перенапряжения, нарушения сна;

все реже обращается к родителям с вопросами и неохотно отвечает на ваши вопросы;

на любые ограничения реагирует нервно, вплоть до капризов и истерик.

В этом случае поведение ребёнка придётся корректировать. Это требует дополнительно внимания и усилий со стороны родителей.

***Негативного влияния современных гаджетов на ребёнка можно избежать, если помнить следующее:***

https://catherineasquithgallery.com/uploads/posts/2021-02/1614531425_213-p-smailik-na-belom-fone-222.jpgОграничьте время нахождения ребёнка за компьютером, в телефоне.

Каждые 15-20 мин нужно делать перерыв, прекращать игру при первых признаках утомления ребёнка.

https://catherineasquithgallery.com/uploads/posts/2021-02/1614531425_213-p-smailik-na-belom-fone-222.jpgСледите за тем, во что играет ребёнок, какие фильмы смотрит и на какие

сайты заходит.

https://catherineasquithgallery.com/uploads/posts/2021-02/1614531425_213-p-smailik-na-belom-fone-222.jpgПроводите с ребёнком гимнастику для глаз, следите за его осанкой.

https://catherineasquithgallery.com/uploads/posts/2021-02/1614531425_213-p-smailik-na-belom-fone-222.jpgЧаще играйте с ребёнком в игры, развивающие внимание, память, мышление, речь, логику.

https://catherineasquithgallery.com/uploads/posts/2021-02/1614531425_213-p-smailik-na-belom-fone-222.jpgПомогите ребёнку найти общий язык со сверстниками, научите его манерам общения, чаще и больше общайтесь с ребёнком.

https://catherineasquithgallery.com/uploads/posts/2021-02/1614531425_213-p-smailik-na-belom-fone-222.jpgСтаньте лучшим другом для своего ребёнка. Интересуйтесь его делами, происходящим в сегодняшнем дне. Старайтесь меньше ругать, ни в коем случае не вините его ни в чём.

https://catherineasquithgallery.com/uploads/posts/2021-02/1614531425_213-p-smailik-na-belom-fone-222.jpgРазнообразьте жизнь ребёнка. Запишите его в какой-то интересный кружок.

https://catherineasquithgallery.com/uploads/posts/2021-02/1614531425_213-p-smailik-na-belom-fone-222.jpgНе оставляйте ребёнка за компьютером без присмотра. Объясните ему, во что можно играть и что можно смотреть.

***Заботливым родителям для занятий с детьми***

**«Раз, два, три, на зарядку выходи!»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.«Шагом марш!»**  Ходьба строевым шагом – 30 сек | *«Спину правильно держу-*  *С физкультурой я дружу.*  *Марширую на парад.*  *Быть здоровым очень рад»* | F:\Газета МАРТ\cvYu-jvDgxw.jpg |
| **2. «Кто там?»** (по 3 раза)  Исходное положение (и.п.) –  ноги на ширине плеч, руки на пояс. Повернуть голову направо, вернуться в и.п. То же в другую сторону. | *«Посмотрели мы налево.*  *Посмотрели мы направо.*  *Кто же прячется от нас?*  *Мы найдём его сейчас»* | F:\Газета МАРТ\cvYu-jvDgxw.jpg |
| **3. «Силачи»** (4-6 раз)  И.П. – руки к плечам, кисти в кулак. Свести локти вперёд, крепко сжать кулаки, мышцы напрячь, вернуться в и.п., расслабиться. | *«Крепко руки мы*  *сжимаем,*  *Наши*  *мышцы напрягаем!»* | F:\Газета МАРТ\uPb0lSPkQDc.jpg |
| **4. «Маятник»** (по 4 раза)  И.П. – руки на пояс. Наклонить туловище влево, вернуться в и.п. Тоже – в другую сторону. | *«Тик-так, тик-так –*  *Ходят часики вот так»* | F:\Газета МАРТ\uPb0lSPkQDc.jpg |
| **5. «Наклонись до пола» (**4-6 раз)  И.П. – руки опустить, ноги на ширине плеч. 1-2- развести руки в стороны, вдох. 3-4- наклон вниз, пальцами коснуться пола, выдох. | *«Встали прямо,*  *руки шире.*  *Наклонились,*  *три-четыре»* | F:\Газета МАРТ\g71otSZP72Q.jpgF:\Газета МАРТ\g71otSZP72Q.jpg |
| **6. «Приседания»** (4-6 раз)  И.П. – стоя, руки опустить. Присесть с прямой спиной, вытянуть руки вперёд, пятки от пола не отрывать. Вернуться в и.п. | *«Приседать я буду рад*  *Даже 10 раз подряд.*  *Спину правильно держу –*  *За осанкой я слежу!»* | F:\Газета МАРТ\g71otSZP72Q.jpg |
| **7. «Прыжки»**  Выполнить 6-10 прыжков на правой и левой ноге, на двух ногах вместе. Руки свободно. | *«Равновесие держу –*  *За осанкой я слежу.*  *На одной ноге, на двух*  *Буду прыгать целый круг»* | F:\Газета МАРТ\3Uzj0Wc8IeQ.jpg |
| **7. «Дыхательное упражнение»**  Вдох носом, поднять руки через стороны вверх, прогнуться назад. Выдох ртом, руки опустить, выпрямить. Повторить 3 раза. | *«Вдох глубокий – руки шире,*  *Выдох – руки опустили»* | F:\Газета МАРТ\3Uzj0Wc8IeQ.jpg |