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

**Газета для заботливых родителей и детей**

**«Здоровая семья**

**21 века»**

****

**Выпуск 1**

**Ноябрь 2021 г.**

**Редакторы: Николаенко Л.В.**

**Прокопенко Т.В.**

**Артамонова Г.Р.**

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\Админ\Desktop\29-10-2021_07-00-47\IMG-6d9934adc6bd9f208a01a5a03c7dc16e-V.jpg  ***Читайте в номере:***   * От редакции.   Осень. Желаем здоровья Вам и Вашим детям.   * Это полезно! Витамины людям всем необходимы. * Это важно! Поговорим о   Безопасности наших детей. Светоотражающие элементы в детской одежде очень важны.   * Это интересно!   Осенние игры для детей на прогулке и дома.   * Это полезно и весело!   Массажёр «Ежик». Мастер – класс по изготовлению. | ***Уважаемые мамы и папы, бабушки и дедушки,***  ***а также девчонки и мальчишки!***  Мы рады снова встретиться с Вами на страницах нашей газеты. Надеемся, что эта радость взаимна.  Осенью дети чаще, чем в теплое время года болеют различными простудными заболеваниями. Для того, чтоб количество заболеваний было минимальным, рекомендуем Вам проводить специальные про-филактические мероприятия.  Профилактика детских простудных заболеваний включает в себя:  ***- иммунизацию детей;***  ***- регулярное проветривание помещений***. Состав воздуха в помещении в результате длительного пребывания в нём детей и взрослых постепенно ухудшается: нарастает количество углекислого газа, водяных паров, запылённость, бактериальная загрязнённость и, как следствие, ухудшение состояние ребёнка;  ***- отсутствие резких колебаний температуры воздуха***. Не следует выводить детей из сильно нагретых помещений на холод, разрешать пить холодные напитки в разгорячённом состоянии. Необходимо так же следить за тем, чтоб дети продолжительное время долго не разговаривали, не кричали, не плакали на прогулках в сырую и холодную погоду;  ***- регулярные прогулки на свежем воздухе***  ***- выполнение элементов точечного массажа и самомассажа, дыхательной гимнастики,*** которые обязательно должны соответствовать научно – обоснованным оздоровительным методикам;  ***- закаливание.*** Мощный фактор профилактики детских простудных заболеваний.  ***- соблюдение режима дня.***  Четкий режим дня помогает ребенку влиться в рабочий ритм недели и суток, сохранять баланс между активностью и отдыхом.  В заключении уместно вспомнить, какими факторами определяется здоровье не только детей, но и взрослых. Оказывается, что на 20% здоровье зависит от генотипа, на 20% -от экологии, на 50% от образа жизни и на 10% -от медицинского обслуживания.  ***Поэтому наше здоровье и здоровье наших детей в наших руках!*** |

***Это полезно! ВИТАМИНЫ – ЛЮДЯМ ВСЕМ НЕОБХОДИМЫ!***

******

******

***Это важно! Поговорим о безопасности наших детей.***

***Светоотражающие элементы на детской одежде очень важны***

Наступило самое аварийно-опасное время года! Сокращение светового дня и отсутствие снежного покрова очень сильно влияет на безопасность на дорогах. Взрослым и детям по утрам приходится добираться до работы, до школы, до детского сада, а вечером возвращаться домой по темным, порой неосвещенным улицам.

Именно в этот период повышается травматизм на дорогах, особо осторожными должны быть пешеходы.

**Уважаемые родители, проверьте, пожалуйста, одежду своего ребенка на наличие светоотражающих наклеек или нашивок. Это важно!**

Присутствие светоотражающих элементов на детской одежде может значительно снизить детский травматизм на дорогах. Такой элемент позволит лучше заметить ребенка, если на улице темно, что актуально для зимнего времени года и просто в пасмурную или дождливую погоду.

Очень хорошо, если светоотражающие элементы уже присутствуют на одежде, но если их нет, такие элементы можно приобрести и пришить самостоятельно.

Большой популярностью стали пользоваться **фликеры** — специальные детали для детей и подростков. Фликеры представляют собой наклейки или значки, они легко крепятся к детской одежде. Веселые картинки наверняка понравятся вашему ребенку.

Как вариант можно приобрести **светоотражающую тесьму**. Такая тесьма пришивается в необходимых местах и также не портит общий вид одежды, а даже дополняет её.

Приобретите детям светоотражатели.  Водитель такие нашивки замечает даже за 200- 300 метров.

Даже летом фликеры могут понадобиться детям, там, где вечером на проезжей части нет освещения.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Давайте сделаем наш мир безопаснее для своих детей и будем**  **соблюдать для этого все необходимые меры.** |  |

***Это интересно! Осенние игры для детей на прогулке и дома***

*«Как победить осеннюю грусть?» – спросите Вы. Ответ прост! Предлагаю Вам вспомнить хорошо забытые старые осенние игры для детей и весело провести время с малышом.*

**Игра для дождливой погоды «Грибник»**

Подготовьте инвентарь - кубики, кегли, небольшие игрушки. Задание для ребенка - расставить игрушки по всей комнате на расстоянии друг от друга. Если есть спортивный комплекс, можно некоторые развесить на нём. Затем предложите ребёнку закрыть глаза (можно завязать платком) и по памяти найти «грибочки» - игрушки, расставленные по комнате и сложить в корзинку или ведерко. Поиграв так несколько раз можно задание усложнить — установить фиксированное время на сбор грибов. Очень увлекательная игра как для детей, так и взрослых. Количество участников не ограничено.

**Пальчиковая игра «Осень»**

Предложите детям выполнить пальчиковую гимнастику под высказывания об осени.

1. «Подул осенний прохладный ветерок…» - *подуть на пальцы рук*.

2. «Закружились листья и полетели с деревьев на землю…» - *шевеля пальцами, опустить руки.*

3. «По листочкам застучал дождик: кап-кап-кап…» - *стучать пальцами по столу.*

4. «По листочкам заколотил град…» - *кулачками стучать по столу*.

5. «Затем снег припорошил…» - *выполнять плавные движения руками вперед-назад.*

6. «И накрыл их снежным одеялом…» - *к столу прижать руки ладонями вниз.*

**Игра на внимание «Раз-два-три! Этот лист бери!»** **(игра для детей 3 – 7 лет)**

Игра проводится во время листопада.  Предложите ребёнку на Ваши слова «Раз-два-три! Желтый лист бери! Красный лист бери!» найти среди опавшей листвы лист заданного цвета и поднять его. Главное условие игры - брать можно только опавшие листья. Затем предложите малышу следующие задания: - Раз-два-три! Кленовый лист!- Раз-два-три! Два листа бери! Как усложнение игры, попросите ребёнка отвернуться или закрыть глаза, возьмите лист или любое растение, покажите ребёнку. Цель игры – как можно быстрее найти такой же лист или растение. Обязательно поменяйтесь ролями.

**Увлекательная игра «В поисках клада»**

Возьмите на прогулку небольшую игрушку в качестве «клада». Лучше всего его завернуть в фольгу. Покажите запечатанный «клад» ребёнку и попросите закрыть глаза. Спрячьте «сокровище» на дерево, за пенек, качели, скамейку или еще куда-нибудь и отправляйтесь на поиски. Игра способствует развитию ориентировке в пространстве. Помогите малышу фразами «Горячо! Холодно!», «Направо! Налево! Вперёд! Назад!»



|  |  |
| --- | --- |
| ***Это полезно и весело!***  Уважаемые родители, хочу поделиться с Вами опытом, как можно самим за небольшое количество времени и минимальные финансовые затраты создать нестандартное физкультурное оборудование дома.  ***«Массажёр Ёжик»***  Такое оборудование станет для вас хорошим помощником в совместной игровой деятельности со своими детьми в домашних условиях. Оно способствует укреплению мышц спины, плечевого пояса, ног, мелкой мускулатуры пальцев. | C:\Users\Админ\Desktop\Нестанд оборудование ЁЖИК\inCollage_20211027_160701756.jpg |

***Вам понадобиться:*** пластмассовый цилиндр, шар или другая, понравившаяся Вам деталь от конструктора, шило, гвоздики от мозаики разной величины.

***Изготовление:*** в цилиндре протыкаем шилом отверстия, их расположение зависит только от Вашей фантазии. В отверстия вставляем гвоздики от мозаики. Готово!

***Варианты использования:*** массаж рук, спины, ног, поочерёдно нажимать на гвоздики каждым пальчиком и т.д.

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\Админ\Desktop\Нестанд оборудование ЁЖИК\inCollage_20211027_160936175.jpg | C:\Users\Админ\Desktop\Нестанд оборудование ЁЖИК\inCollage_20211027_161053917.jpg |



Уважаемые родители! Мы будем очень рады, если Вы поделитесь с нами идеями изготовления нестандартного оборудования для детишек и его использования.