

Дошколенок

Тема номера:

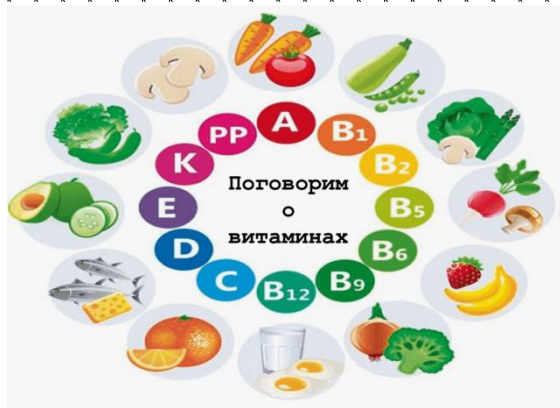


Читайте в номере:

- ✓ Витамины для детей осенью.
- ✓ Осенний физкульт-привет!
- ✓ Как одевать ребенка осенью.

Витамины для детей осенью

Перепады температур, дожди и снижение солнечной активности ослабляют иммунитет, поэтому важно обеспечить растущий организм достаточным количеством витаминов и минералов. Можно включить в рацион ребёнка тыкву, морковь, свёклу, яблоки и груши. Эти овощи и фрукты содержат витамины группы В, витамин С, каротин, которые укрепляют иммунитет и повышают сопротивляемость организма к инфекциям. Также можно употреблять ягоды, например клюкву, бруснику, облепиху.



Витамин С. Мощный антиоксидант, который укрепляет иммунную систему и помогает бороться с простудой. Содержится в цитрусовых, киви, шиповнике.

Витамин D. Необходим для здоровья костей и зубов, а также для поддержания иммунитета. Основной источник — солнечный свет,

поэтому осенью важно включать в рацион продукты, богатые витамином D (рыба, яйца).

Витамин А. Важен для зрения, кожи и слизистых оболочек, которые являются защитным барьером против инфекций. Содержится в моркови, тыкве, сладком перце.

Витамины группы В. Участвуют в энергетическом обмене, помогают справиться с усталостью и стрессом. Содержатся в цельнозерновых продуктах, мясе, яйцах.

Как обеспечить ребёнка витаминами осенью?

Главный источник витаминов — разнообразный рацион, включающий фрукты, овощи, мясо, рыбу, молочные и цельно-зерновые продукты. Прогулки на свежем воздухе, даже в пасмурную погоду, полезны для здоровья. А соблюдение режима дня, достаточный сон и физическая активность укрепляют иммунитет.

В осенний период можно рассмотреть возможность приёма витаминных комплексов, разработанных специально для детей. Перед приёмом необходимо проконсультироваться с врачом.

Осенний физкульт-привет!



Осень — удивительная пора, когда можно гулять на свежем воздухе. Во многих семьях существует традиция — по выходным выезжать за город, в лес, в парк, к водоему, увидеть природу во всех красках осени. Такие поездки очень полезны и познавательны. Для взрослых важно наполнить их развлечениями, увлекательными занятиями, сделать максимально разнообразными для детей.

Игры с родителями — это неотъемлемая часть развития детей. Это и укрепление здоровья, и хорошее настроение. Совместные игры сближают родителей и детей.

Ваш ребенок придет в восторг, когда увидит серьезного папу, весело играющего в подвижные игры.

Можно поиграть и поупражняться, используя элементы бега, прыжки, лазание.

Например:

- ✓ побегать друг за другом между деревьями «змейкой»;
- ✓ по тропинке бежать быстро и очень тихо, чтобы не было слышно хруста веток под ногами;
- ✓ пробежать или проползти под низко растущими ветками деревьев, стараясь не задеть их;
- ✓ побегать или попрыгать по горке вверх и вниз.

Хорошее упражнение на равновесие – ходьба по стволу поваленного дерева, переход через неглубокую и неширокую канаву по узкому мосту, дощечке. Там, где есть валуны, крупные камни, интересно поупражняться в перешагивании с камня на камень.

На прогулке можно поупражняться в метании на дальность и в метании в цель. Лучший материал для этого еловые и сосновые шишки, мелкие камешки с берега реки или озера. Упражнения на метание на дальность удобно проводить в виде соревнования «Кто дальше бросит». Круги на воде помогут выявить победителя.

Метание в цель интересно отрабатывать, бросая шишки в определенное пространство между ветками деревьев, в пустое дупло, в ведро или корзину. В водоеме можно расположить «эскадру кораблей» из бумаги или сосновой коры, которую можно атаковать с расстояния 1-2 м шишками и камешками. После игр все корабли, шишки нужно обязательно убрать, чтобы не загрязнять водоем.

Как одевать ребенка осенью



Осенняя погода очень переменчива, поэтому тщательно готовьтесь к походу в детский сад: продумывайте, как одеть ребенка и что взять с собой.

Ничто не мешает ребенку знакомиться с прелестями осенней погоды, если одежда будет правильной и комфортной. Правильная одежда легко и быстро снимается и одевается, что позволяет развивать самостоятельность и повышает самооценку ребенка, не содержит сложных застежек и шнурков, а также соответствует погодным условиям, росту и размеру.

Одежда не должна плотно облегать тело (за исключением майки, водолазки).

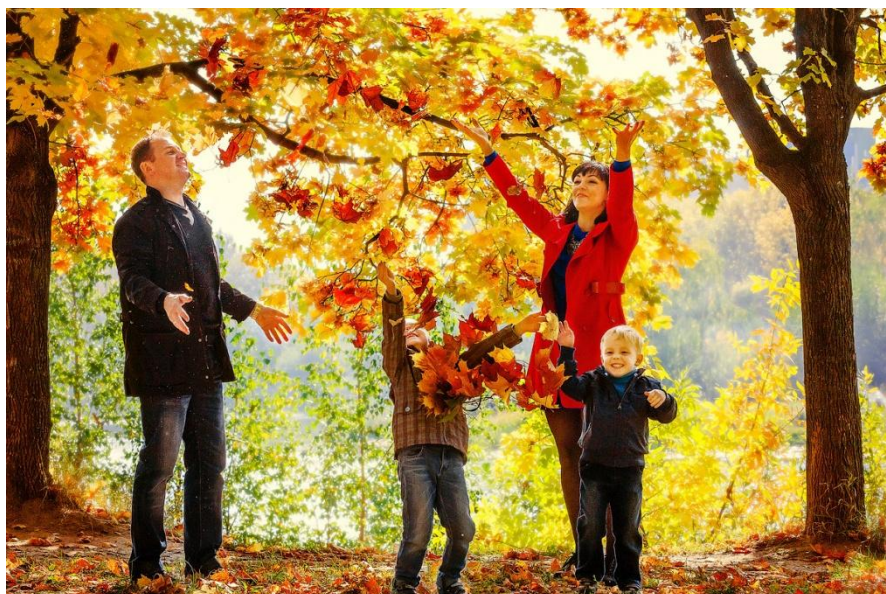
Во-первых, небольшая воздушная прослойка между тканью и кожей хорошо сохраняет тепло. **Во-вторых**, слишком тесные вещи сковывают движения дошколёнка и ухудшают кровообращение. Поэтому следите, чтобы брюки не сидели слишком плотно на бедрах, а свитера не жали под мышками.

Отдавайте предпочтение натуральным тканям. Хлопчатобумажные и шерстяные вещи теряют вид намного быстрее, чем синтетические. Однако у них есть важные преимущества: они сохраняют тепло тела и дают коже возможность дышать. В то же время синтетика создает парниковый эффект, влага скапливается на коже и не испаряется. Из-за этого малыш может легко подхватить насморк.

Ребенку все равно, когда радоваться жизни: и летом, и зимой, и осенью малыши носятся и резвятся. Главное – обеспечить им комфорт для таких игр, не дав ни замерзнуть, ни промокнуть.

И самое главное помните, ежедневные прогулки очень важны для малыша, они укрепляют ребенка и способствуют хорошему развитию. А от того как вы одели своего ребенка зависит его настроение и самочувствие в течении дня.

**Чтоб осеннее здоровье раздобыть, не надо далеко ходить.
Нужно нам самим стараться и всё будет получаться.**



**Газету подготовила
старший воспитатель Игнатюк Е.Н.**

Следующий выпуск нашей газеты выйдет в ноябре 2025 года

Дорогие друзья!

**Вышел свежий номер нашей ежемесячной газеты для родителей
«Дошколенок».**

**В нем Вы узнаете о том, какие знания, умения и навыки получают дети в
детском саду.**

#Краснаяшапочка #Дошколенок #ГазетаДляРодителей