



Колонка редактора

Почему февраль
короче,
Где его еще два дня?
Мне казалось, между
прочим,
Что он Году не родня.
Осенило меня ночью,
И теперь мне не до сна.
Просто кто-то хочет
ОЧЕНЬ,
Чтоб скорей пришла весна!!!
О. Гуркина



Творчество без границ

В преддверии
Дня Защитника
Отечества стало
традиционным
проведение
муниципального
конкурса «Я с
папой строю...»
по изготовлению
поделок на
военную
тематику. В этом
году одна из номинаций посвящена 85-летию со дня
рождения Ю. А. Гагарина. Родители и дети нашей
группы приняли активное участие в этом мероприятии.
Выражаем огромную благодарность за участие семьям:
Калязиным, Козловым, Коротковым, Сергеевым.



Поздравление

**Дорогие, Мужчины! От всей души
поздравляем Вас С Днем защитника
Отечества! Пускай на вашем жизненном
пути встречаются только хорошие
и искренние люди, друзья будут настоящими,
а любимые люди — верными и преданными.
Крепкого здоровья, стабильности
и спокойствия.**



Здоровый ребёнок

Как укрепить иммунитет ребенка зимой.

**Каждый год с приходом холодов родители сталкиваются с
бесконечными простудными заболеваниями своих чад.**

**Конечно же, полностью изолировать ребенка от вирусов
невозможно и не нужно, но сократить количество болезней
достаточно реально.**

Проветривание комнаты

Если часто не проветривать комнату, бактерии оседают в
помещение и гибнут только через 8-10 часов. А это достаточно
длительный отрезок времени, за который ребенок может
заразиться, поэтому проветривание комнаты – это залог здоровья
вашего ребенка. К тому же, в комнате со свежим и чистым
воздухом спиться крепче и дольше.

Обильное питье

Обильное питье для ребенка необходимо круглый год, и
особенно важно в период вирусов и респираторных заболеваний.
Исключите сладкие газированные напитки, а вместо них
предлагайте вашему малышу морсы, компоты, чистую воду.

Сбалансированное питание

В зимнее время обязательно необходимо включить в рацион
питания ребенка кисло - молочные продукты (кефир, творог,
йогурт). Дело в том, что 60-70% иммунных клеток находятся в
желудочно-кишечном тракте. Употребление живых бактерий
(пробиотиков) активизирует микрофлору кишечника и усиливает
синтез биологически активных веществ, в том числе и тех,
которые формируют иммунитет организма

Кроме этого повысить иммунитет помогут продукты питания
содержащие в себе витамины А, С, Е, D и такие микроэлементы,
как медь, магний, цинк, йод, селен и германий. Все эти полезные
вещества ребенок может получить из
сезонных фруктов и овощей,
сухофруктов и компотов.

Также не забывайте про длительные
прогулки на свежем воздухе,
активные игры с ребенком на улице.
Все эти легкие способы помогут вам
повысить иммунитет малыша к
различным вирусам и бактериям в
холодное время года.



Воспитатели: Новикова Е.Н.
Пирожкова Ю. В.
По материалам Internet