



## Газета для родителей Январь 2022 год

### Консультация для родителей.

#### «Четыре родительских заблуждений о морозной погоде»

1. Многие считают, что ребенка надо одевать теплее. Дети, которых кутают, увы, чаще болеют. Движения сами по себе согревают организм, и помощь «ста одежек» излишня. В организме нарушается теплообмен, и в результате он перегревается.

2. Многие считают: чтобы удерживать тепло, одежда должна быть плотно прилегать к телу. Парадоксально, но самое надежное средство от холода воздух. Оказывается, чтобы лучше защищаться от низкой температуры, надо создать вокруг тела воздушную прослойку.

3. Многие считают, что зимой вполне достаточно погулять часок. На тот счет нет строгих правил. Дети лучше переносят холод, если их покормить перед прогулкой – особенно дает тепло пища, богатая углеводами и жирами. Поэтому лучше выйти погулять сразу после еды.

4. Многие считают, что простуженный ребенок не должен гулять. Если температура у малыша не повышена, прогулки нужны обязательно! Держать больного ребенка неделями в квартире – не лучший выход. Наверное, вы замечали, что на свежем воздухе даже насморк как будто отступает, нос прочищается, начинает дышать.

Следует помнить о том, что только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые приведут к сохранению и укреплению здоровья. Быть здоровым - естественное желание каждого человека. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.



### Конкурс! Конкурс! Конкурс!

Кирилл (2м.), Денис (1м.), Лера(2 м.), Полина (1м.), Стася (2м.), Уля(1м.) стали победителями во **Всероссийском творческом конкурсе «Праздник Снеговика»**

Ваня(2 м.), Варя(2 м.), Денис(1м.) Женя(1м.) Лера(1м.) Полина(2м), Стася(1м.) стали победителями во **Всероссийском детском конкурсе рисунков «Зимние забавы»**

### Смешинка от детей



В саду воспитатель говорит:

— Что делать? У нас два Коли.

Коля отвечает:

— Зовите меня, Николай первый...

**Редактор: Митрошкина Любовь Германовна**