



Газета для родителей
Январь 2021

Колонка редактора

Январь – начало года,
Силён его мороз.
Уснула вся природа.
Теперь уж не до гроз.
Под снежным покрывалом
Покоится земля.
В краю большом и малом
Всё белые поля.

Как укрепить иммунитет ребенка в зимнее время

За окнами зима, промозглая погода, и первыми гостями в ваш дом с приходом холодов, стучатся простудные, вирусные заболевания.

Несколько советов по укреплению иммунитета:

1. Утренняя зарядка

Как ни банально это звучит, но начинать день с движения очень полезно.

2. Правильное питание

Питание ребенка в любое время года должно включать фрукты и овощи. Зимой это яблоки, апельсины, мандарины, морковь, капуста, киви, бананы.

3. Шарики и пузыри

Зимой чаще покупайте детям воздушные шары и мыльные пузыри. Эти детские радости заставляют их часто делать полезную дыхательную гимнастику, которая повышает иммунитет.

4. Режим и отсутствие стрессов

Меньше ругаться и все делать по часам. Дело в том, что ничто не снижает детский иммунитет, как стрессы. Отклонение от режима – это тоже стресс для детского организма. Поэтому возьмите за правило: соблюдать режим и не ругать ребенка.

6. Ежедневные прогулки

В любую погоду старайтесь хотя бы на 30 минут выйти на прогулку. Бывают, конечно, дни, когда погода не сильно располагает, но в остальные дни старайтесь не филонить. Во время пеших прогулок кровь ребенка обогащается кислородом, нормализуются процессы обмена веществ, что помогает укрепить иммунитет.

7. Массаж ног

Каждый день перед сном делайте малышам массаж пяточек. Они очень любят это дело. На ступнях много активных точек, стимуляция

В Январе в нашей группе появился новый конструктор «Моя большая электронная лаборатория».
Мальчишки, все без исключения, принялась играть в него, строить по схемам, а так же придумывать свои схемы. Все происходило присмотром воспитателей.



Смешинка

В детском саду на прогулке, девочка Маша нашла сосульку, и стала её лизать.
Воспитательница: - Не надо Машенька сосульку лизать, а то заболеешь! На следующий день воспитательница заболела, и ушла на больничный. - Наверное, сосулек нализалась!

Редакторы: Александрова И.В.

Смирнова О.В.

Фотоматериалы группы.

НОВЫЙ ГОД 2021

