

Газета для  
родителей

МАДОУ «Детский сад №2  
общеразвивающего вида»  
с.Койгородок

# «КОЛОСОК»

Растем вместе!

Сентябрь № 9 -2023



*Читайте в номере:*

- 1. 27 сентября – День Дошкольного работника*
- 2. Консультация для родителей по ПДД «Засветись на дороге!»*
- 3. Здоровое питание. Чем полезны каши!*
- 4. Советы Доктора Пилюлькина. Профилактика простудных заболеваний у детей (ОРВИ). Как избежать простуды?*
- 5. События месяца, немного обо всем!*
- 6. Детям о сентябре.*



*Дорогие наши коллеги!*

*Пускай под крышей нашего любимого детского сада всегда царит добрая, светлая и хорошая атмосфера. Пускай в стенах этого дома каждому будет уютно, тепло и спокойно. Спасибо вам за то, что благодаря вашей слаженной и четкой работе, вашим огромным, добрым сердцам, теплым и нежным рукам, мы все, вместе с нашими воспитанниками, чувствуем себя одной большой семьей. Желаю каждому из вас всегда чувствовать себя счастливым и всегда находить повод для улыбки. С праздником!*



## Консультация для родителей по ПДД

### «Засветись на дороге!»

Пешеходы – самая незащищенная категория участников **дорожного движения**. И в целях снижения количества ДТП с участием детей-пешеходов и популяризации использования

юными пешеходами светоотражающих элементов регулярно проводятся информационно-пропагандистские акции «*Засветись, стань заметней на дороге!*».

Световозвращатель на одежде - на сегодняшний день реальный способ уберечь ребенка от травмы на неосвещенной **дороге**. Принцип действия его основан на том, что свет, попадая на ребристую поверхность из специального пластика, концентрируется и отражается в виде узкого пучка. Когда фары автомобиля «*выхватывают*» пусть даже маленький световозвращатель, водитель издалека видит яркую световую точку. Поэтому шансы, что пешеход или велосипедист будут замечены, увеличиваются во много раз.

Например, если у машины включен ближний свет, то обычного пешехода водитель увидит с расстояния 25-40 метров. А использование световозвращателя увеличивает эту цифру до 130-240 метров!

Маленькая подвеска на шнурке или значок на булавке закрепляются на одежде, наклейки - на велосипеде, самокате, рюкзаке, сумке. На первый взгляд световозвращатель выглядит как игрушка. Но его использование, по мнению экспертов по безопасности **дорожного движения**, снижает детский травматизм на **дороге** в шесть с половиной раз! Световозвращатель не боится ни влаги, ни мороза – носить его можно в любую погоду.

Уважаемые **родители!** Давайте обезопасим самое **дорогое**, что есть у нас в жизни – наше будущее, наших детей!

Многие производители детской одежды заботятся не только о красоте и удобстве своей продукции, но и безопасности юного пешехода, используя светоотражающие элементы: рисунки на куртках, вставные полосы и т. д. При выборе отдавайте предпочтение именно таким моделям. При отсутствии специальной одежды необходимо приобрести другие формы светоотражающих элементов, которые могут быть размещены на сумках, куртке или других предметах. Такими же элементами безопасности следует оснастить санки, коляски, велосипеды. Формы светоотражательных элементов различны. Знаки и

подвески удобны тем, что их легко переместить с одной одежды на другую. Самоклеющиеся наклейки могут быть использованы на любых поверхностях (искусственная кожа, металлические части велосипедов, колясок и т. д., термоактивируемые наносятся на ткань с помощью утюга. Есть и специальные светоотражающие браслеты. Приучайте себя и своих детей пользоваться доступными средствами безопасности.

Уважаемые родители! Научите ребенка привычке соблюдать Правила дорожного движения. Побеспокойтесь о том, чтобы Ваш ребенок «засветился» на дороге. Примите меры к тому, чтобы на одежде у ребенка были светоотражающие элементы, делающие его очень заметным на дороге. Помните - в темной одежде маленького пешехода просто не видно водителю, а значит, есть опасность наезда.

Позаботьтесь о своей безопасности и безопасности своих детей! «Засветись» на дороге!

Только общими усилиями мы добьемся положительных результатов и обезопасим жизни наших детей!

**БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ – ОБЯЗАННОСТЬ ВЗРОСЛЫХ!  
СВЕТООТРАЖАТЕЛИ СОХРАНЯТ ЖИЗНЬ!**





## **ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ!**

### **ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ КАШИ!**

Одним из главных блюд при организации правильного и здорового питания детей являются каши.

Именно каша чаще всего рекомендуется для введения в качестве первого прикорма, так как она является богатым источником полезных углеводов, растительных белков, жиров и пищевых волокон. Детям

дошкольного и школьного возраста рекомендуется употреблять каши, так как дети активно тратят свою энергию, начиная с утра. Приготовив на завтрак кашу, родителям можно быть уверенными, что ребенок до обеда будет сыт.

Все зерновые, из которых варят каши объединяет одно – они богаты ценным растительным белком, "медленными углеводами", клетчаткой, ферментами, витаминами А, В, D, Е, В. Каши полезны тем, что быстро насыщают организм, заряжают организм необходимой энергией, восстанавливают работу пищеварительной системы, естественно очищают организм от шлаков и токсинов, укрепляют иммунную систему.

Гречневая каша по содержанию белка (14%) занимает первое место среди круп. Белок гречки содержит незаменимые аминокислоты, приближаясь по биологической ценности к куриному белку. Крупа содержит витамины: группы В1, В2, В6, В9 (фолиевая кислота), Р, рутина, микроэлементы: железо, фосфор, кобальт, магний, кальций. Гречка обладает высокой пищевой ценностью. Гречку рекомендуют для укрепления иммунитета и заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

**Рисовая каша** по содержанию белка уступает гречке, но его состав обладает ценным аминокислотным составом. По содержанию «медленных» углеводов рис занимает первое место среди злаков. В рисе отсутствует глютен - белок, вызывающий аллергическую реакцию у некоторых людей. Много в нём витаминов (Е, В1, В2, В9, РР) и микроэлементов (калия, кальция, марганца, меди, цинка, натрия, фосфора, железа, йода, кобальта, молибдена, фтора), но при обработке шлифованием большая часть из них теряется. Рисовую кашу рекомендуется использовать в диетическом питании: при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, можно употреблять аллергикам. Рис является

хорошим адсорбентом - он связывает и выводит из организма вредные вещества, а также оказывает закрепляющее действие на кишечник.

**Овсяная каша** по содержанию белка (12%) уступает только гречке, но при этом в белках есть все незаменимые аминокислоты. Каша богата витаминами, антиоксидантами, минералами, полезными веществами. Врачи - диетологи рекомендуют овсяную кашу как средство с низким гликемическим индексом, а также для профилактики кожных заболеваний, диатеза, заболеваний сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта (она обладает желчегонным, обволакивающим действием, нормализует жировой обмен в печени).

**Пшеничная каша** содержит около 12% белка, 69,3% углеводов, 3,3% жиров, биологически активные аминокислоты и витамины В1, В2, В5, РР. Пшено является одним из основных поставщиков растительных белков и углеводов, содержит необходимые организму микроэлементы – железо, золото, фтор, магний, марганец, кремний, медь, кальций, калий и цинк. Калий и магний, содержащийся в продукте, улучшают функционирование сердечной мышцы, нормализуют артериальное давление. Содержание клетчатки обеспечивает работу желудочно-кишечного тракта, очищает организм от шлаков, токсинов, снижает уровень холестерина в крови. Пшено незаменимо в любом рационе, это доступный и традиционный продукт. Кроме того, пшеничная каша проста в приготовлении.

***Уважаемые родители!***

***Мы рекомендуем Вам введение в рацион питания Ваших детей дошкольного и школьного возраста такого полезного блюда, как каши.***





## Советы доктора Пилюлькина.

### «Профилактика простудных заболеваний у детей (ОРВИ).

#### Как избежать простуды?»

С наступлением межсезонья (осенью или весной) как никогда актуальным становится вопрос профилактики простудных заболеваний. Каждую маму волнует вопрос, как избежать простудных заболеваний вообще или минимизировать длительность и интенсивность простуды.

Итак, вот несколько важных моментов, которые помогут Вам предупредить простуду:

#### Наш друг – правильная температура

- Температура воздуха в комнате должна быть не выше +22.
- Также ребёнка на улицу одеваем по погоде. Не кутайте в 33 одежды, но и не допускайте попадания холодного воздуха под одежду.
- Если за окном дождик, но при этом холодно, не забудьте одеть тёплый носочек в резиновый сапожек.

#### Увлажнение и доступ свежего воздуха в квартире

В холодное время года особо актуальна тема увлажнения воздуха. Так как различные обогреватели, батареи, как и кондиционер впрочем, высушивают воздух, а это в свою очередь приводит к сухости слизистой оболочки носоглотки и прямому попаданию микробов внутрь организма.

Поэтому крайне важно увлажнять воздух в квартире: регулярно проветривать помещение, спать с открытой форточкой, делать влажную уборку (при этом избавиться от вещей, активно собирающих пыль) и использовать увлажнитель воздуха. Также рекомендуется промывать носик ребёнка солевым раствором.

#### Ароматерапия

Ароматерапия как известно повышает иммунитет и способна привести организм в норму. Используйте только натуральные эфирные масла без примесей. Подойдут масло сосны, лимона, лаванды, мяты, апельсина, чайного дерева и другие.

#### Частые прогулки на улице

Гулять с малышом на улице нужно как можно чаще. Осень и ранняя весна – не исключение. Пусть это даже будут короткие прогулки по 30-40 минут, но пусть за день их будет 2-3. Прохладный воздух и контраст температур оказывают положительное влияние на детский организм. Только при этом, конечно, одевайтесь по погоде.

#### Закаливание

В качестве профилактики простудных заболеваний также можно использовать закаливание. Правда, начинать закаливание нужно намного раньше и стартовать с периода абсолютного здоровья малыша.

Эффект закаливания создаётся благодаря разнице температур. Летом температура воздуха выше температуры воды. А в бассейне наоборот вода имеет более высокую температуру по сравнению с воздухом. Так вода в бассейне +34 градуса для грудничков, для детей постарше – +32, а вот температура воздуха уже +26 градусов, в раздевалке – +23-24 градуса.

Только не начинайте резко процедуру закаливания. Если Вы решили начать закаливаться дома, делайте это постепенно. Например, начните с обливания водой с температурой +36 (температура тела) и через каждые три-четыре дня снижайте температуру воды на 1-2 градуса. Желательно остановиться на пороге 12-13 градусов и далее обливаться именно такой водичкой.

### Витамины и лекарства

Правильное питание – лучший способ обеспечить витаминам ребёнка. А вот кормить малыша однообразной пищей и компенсировать недостаток витаминов медицинскими витаминными препаратами не стоит.

Вообще старайтесь давать малышу как можно меньше лекарств и никогда не занимайтесь самолечением. А из народных методов с целью профилактики простудных заболеваний используйте натуральные компоты из сухофруктов, варенье (всем известна польза малинового варенья), отвары из целебных трав. Помните о витамине С, он крайне важен в качестве профилактики простуды.

Также возьмите на заметку правила для детей и взрослых по профилактике ОРВИ:

- мойте руки с мылом, особенно после высмаркивания, перед едой или перед ее приготовлением;
- старайтесь лишней раз не дотрагиваться руками до глаз, носа и рта;
- чихая и кашляя, прикрывайте рот;
- сморкайтесь в бумажные носовые платки и сразу выкидывайте их;
- старайтесь пользоваться индивидуальной чашкой, стаканами и столовыми приборами;
- избегайте тесного контакта с больными ОРВИ

### Профилактика простудных заболеваний у детей

Сезон простуд нам ни по чем! Профилактика простудных заболеваний без применения специальных медикаментов у детей и взрослых – актуальная мера в преддверии зимнего периода. Осенне-зимний сезон приносит с собой частые простуды у детей самого разного возраста. Каждая мама знает, как нелегко бывает справиться с простудой, и насколько сложно переносится детьми ангина или грипп, да и простой насморк никому не доставляет удовольствия.

Что же можно предпринять, чтобы уменьшить риск простудных заболеваний у ребенка и избежать их последствий? На самом деле это очень просто, нужно только составить небольшой план профилактических

мероприятий для вашего ребенка, а еще лучше включиться в их выполнение всей семьей, и тогда забота о здоровье ребенка так же и вам пойдет на пользу и избавит от сезонных болезней.

Первый пункт нашего плана, который и разработать можно вместе с ребенком, что несомненно привлечет его интерес и заставит не с неохотой, а с радостью его выполнять, итак, первый пункт - совмещаем приятное и развлекательное с полезным. Понятно, что в городской жизни времени и условий для закаливания и пребывания на свежем воздухе немного. Но совсем не сложно пару раз в неделю сделать заказ такси и съездить с ребенком в бассейн.

Плавание - это универсальное закаливание для всех. Даже если у ребенка нет возможности заниматься другими видами спорта, часто бывать на свежем воздухе, достаточно отдыхать, то, поверьте, плавания будет достаточно. Оно не только прекрасно закаливает и повышает иммунитет, для растущего организма оно является практически незаменимым, так как развивает мышцы, способствует росту и нормализует состояние вегето - сосудистой системы ребенка, которая в период активного роста выдерживает высокие нагрузки. Кроме того, для школьников посещение бассейна становится универсальным средством расслабления всех мышц и успокоения нервов.

Второй пункт нашего плана - совмещаем вкусное и полезное. В настоящее время выпускается масса детских медикаментозных и витаминизированных средств, для профилактики простудных заболеваний. Однако, как бы не были они безопасны, все же не каждый захочет пичкать ребенка лекарственными препаратами в целях профилактики простуды.

Куда лучше и полезнее включить в меню всей семьи знакомые и очень эффективные, в плане профилактики вирусных заболеваний, продукты.

Если вы заведете правило, ежедневно **пить чай с лимоном** и съедать его с сахаром вместе с цедрой. **Приучите ребенка к чесноку**, который не обязательно есть в чистом виде, а можно просто мелко нарезать свежий чеснок и посыпать его в тарелку с супом, и, кроме того, поставить раздавленный чеснок в блюде возле кровати ребенка или на столе, где он делает уроки, то эти меры будут ничуть не хуже препаратов из аптеки защищать ребенка от вирусных инфекций и к тому же будут абсолютно безвредны.

И еще, **приобретите в аптеке** богатый витаминами (особенно витамином С) **сироп шиповника**. Добавляйте его в чай или давайте ребенку как самостоятельный напиток, разводя в теплой воде. Вы практически обеспечите своему ребенку не только хороший иммунитет, но еще и бодрость и работоспособность в школе, так как сироп шиповника способствует повышению активности и дает хороший заряд энергии.

Третий пункт в наш план здоровой зимы – учим ребенка заботиться о своем здоровье. Вирусные инфекции обычно легче всего подхватить в многолюдных местах. Не стоит ограничивать общение ребенка со сверстниками, но все же подсказать ему как уберечься от вирусных инфекций - можно и нужно. Объясните ребенку, что лучше не целоваться при встречах с друзьями, мыть руки, прежде чем отправить что-то в рот, стараться не находиться очень близко от кашляющих и чихающих людей, не посещать без лишней необходимости общественные места и по возможности меньше пользоваться общественным транспортом, в саду или школе не пользоваться чужими носовыми платками и посудой.

Четвертое. Чтобы избежать простудных заболеваний, прежде всего надо исключить их возможные причины. Одевайте своего ребенка по сезону, не теплее и не легче необходимого. Основное требование: чтобы не было переохлаждения, а ноги были сухими и теплыми, и потому хорошая обувь - залог здоровья вашего ребенка. И само собой голову тоже нужно держать в тепле, потому если это не шапка (некоторые подростки в силу особенностей возраста, как известно, не любят носить зимние головные уборы), то обязательно предусмотрите наличие капюшона в зимней одежде ребенка.

Вот и все премудрости. Сложно? Нет!

**Лучшая защита от простуды - её комплексная профилактика.**



# События месяца: немного обо всем!

## Осенний оздоровительный поход «В гости к осени»

В нашем детском саду есть хорошая традиция – осенние оздоровительные походы.

20 сентября 2023 года воспитанники старшей и подготовительной к школе групп, вместе с педагогами детского сада, родителями воспитанников групп отправились в поход. Это был не просто поход, а путешествие в гости к осени, такое название придумали наши ребята. День выдался очень теплым и солнечным. Дети по дороге любовались осенней природой, пели веселые песни. Инструктор по физической культуре Бурда Лариса Николаевна подготовила для ребят спортивно-развлекательную программу: игры с парашютом, игры с канатом и разными видами мячей, а музыкальный руководитель Полтавская Людмила Николаевна, зажигательные ритмические танцы. В детский сад юные путешественники вернулись с хорошим настроением, счастливые и довольные.

И долго еще делились своими впечатлениями





## НАШИ РЕБЯТА ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ ВО ВСЕРОССИЙСКОМ УРОКЕ «ЭКОЛЮТА-МОЛОДЫЕ ЗАЩИТНИКИ ПРИРОДЫ!»

Воспитанники подготовительной к школе группы в период с 5 сентября 2023 по 5 октября 2023 года с большой радостью приняли участие во Всероссийском уроке «Эколюта – молодые защитники природы!»

Цель урока – экологическое просвещение

воспитанников, формирование у них ответственного экологического поведения, повышение естественнонаучной грамотности.

Наши воспитанники с интересом работали в течении месяца на игровых занятиях по экологическому воспитанию, узнали много нового и интересного о том, как человек приручил животных, о первом прирученном животном - собаке, о видовом разнообразии собак и их профессиях: собаки - спасатели, собаки сторожа, собаки - поводыри и много интересного о лесе и его обитателях, а в завершении серии экологических уроков, каждый участник выполнил свою неповторимую творческую работу.



## УЧАСТИЕ НАШИХ ВОСПИТАННИКОВ В МАРАФОНЕ «ВМЕСТЕ ЯРЧЕ!»

Воспитанники подготовительной к школе группы, в рамках Всероссийского фестиваля энергосбережения и экологии, приняли участие в республиканском марафоне «Вместе ярче!», который был организован РУДО РК «Республиканским центром экологического образования и проходил в период с 15 мая по 10 сентября 2023 года.



## **НА БАЗЕ НАШЕГО ДЕТСКОГО САДА ПРОШЕЛ ОЧЕРЕДНОЙ ОБМЕН ОПЫТОМ!**

30 сентября 2023 года специалисты отрасли дошкольного образования МО ГО «Сыктывкар» приняли участие в социальной экспедиции в МР «Койгородский», организованной РОО «Союз женщин Республики Коми». На базе нашего детского сада выступили Северинова Юлия Анатольевна – начальник отдела информационно-методического сопровождения МБУ «Центр психолого-педагогического и информационно-методического сопровождения» г. Сыктывкар, Рыманчук Валентина Борисовна – директор МАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №89» г. Сыктывкар и Исаева Елена Александровна – заместитель директора по УВР МАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №112» г. Сыктывкара. Они поделились своим опытом работы по повышению качества дошкольного образования и эффективности управления образовательным процессом.



## ДЕТЯМ О СЕНТЯБРЕ



# Сентябрь

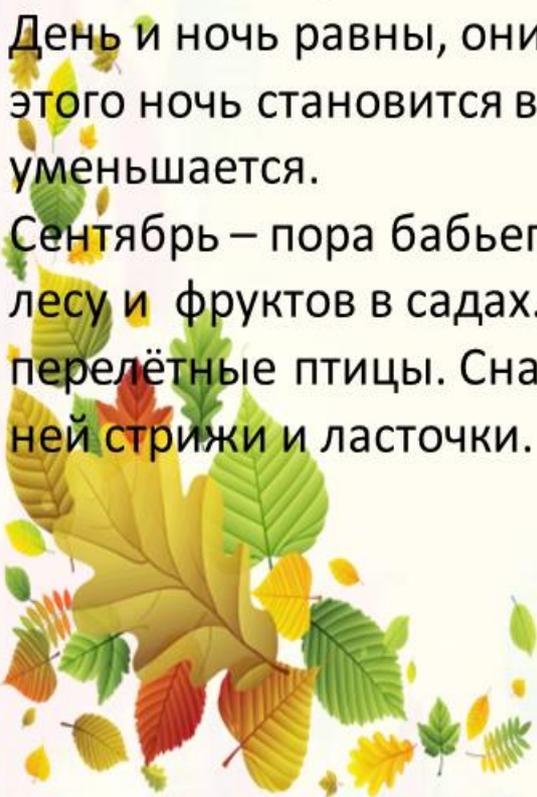


В старину сентябрь называли **Хмурень** за то, что погода начинает хмуриться и рано начинает темнеть. А ещё были названия **Желть** - так как основной цвет сентября жёлтый, **Листопадник** - начинают опадать листья, **Вересень** - в эту пору цветёт вечнозелёный кустарник вереск.

**22 - 23 сентября – день осеннего равноденствия.**

День и ночь равны, они длятся 12 часов. После этого ночь становится всё длиннее, а день заметно уменьшается.

Сентябрь – пора бабьего лета, пора сбора грибов в лесу и фруктов в садах. Начинают улетать перелётные птицы. Сначала улетает кукушка, за ней стрижи и ласточки.



# Сентябрь



## РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

Гром в сентябре предвещает тёплую осень. Листья у берёзы начинают желтеть с верхушки — ждите ранней, снизу — поздней зимы.

6 сентября — дождь обещает сухую осень и хороший урожай на будущий год.

14 сентября — день Семена. На день Семена ясно — бабье лето тёплое.

19 сентября — Михайлов день. Михаил заморозком землю прихватил.

24 сентября — Федорин день. Не всякое лето до Федоры дотянет.

