

Газета для
родителей

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

«КОЛОСОК»

Растем вместе!

Октябрь № 10 -2023



Читайте в номере:

- 1. Консультация для родителей «Осторожно! Тонкий лед!»*
- 2. Здоровое питание. Важность первых блюд!*
- 3. Советы Доктора Пилюлькина. Причины частых болезней в детском саду!*
- 4. События месяца, немного обо всем!*
- 5. Детям об октябре.*



Консультация для родителей «Осторожно! Тонкий лёд!»

Ежегодно в осенне-зимний период на водных объектах гибнут люди, в том числе дети.

Несоблюдение правил безопасности на водных объектах в осенне-зимний период часто приводит к трагедии.

Осенний лёд в период с ноября по декабрь, то есть до наступления устойчивых морозов, непрочен. Скрепленный вечерним или ночным холодом, он еще способен выдерживать небольшую нагрузку, но днем, быстро нагреваясь от просачивающейся через него талой воды, становится пористым и очень слабым, хотя сохраняет достаточную толщину.

Уважаемые родители!

Уделите внимание своим детям, расскажите об опасности выхода на непрочный лёд. Интересуйтесь, где ваш ребенок проводит свободное время. Не допускайте переход и нахождение детей на водоемах в осенне-зимний период. Особенно недопустимы игры на льду!

Легкомысленное поведение детей, незнание и пренебрежение элементарными правилами безопасного поведения - первопричина грустных и трагических последствий.

Чтобы избежать опасности, запомните:

- осенний лёд становится прочным только после того, как установятся непрерывные морозные дни;
- безопасным для человека считается лёд толщиной не менее 7 см;
- переходить водоемы нужно в местах, где оборудованы специальные ледовые переправы. В местах, где ледовые переправы отсутствуют, при переходе следует обязательно проверять прочность льда палкой;
- лёд непрочен в местах быстрого течения, стоковых вод и бьющих ключей, а также в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов;
- крайне опасен лёд под снегом и сугробами, а также у берега

Что делать, если Вы провалились и оказались в холодной воде:

- не паникуйте, не делайте резких движений, дышите как можно глубже и медленнее;
- раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, предав телу горизонтальное положение по направлению течения;
- попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ноги на лёд;
- выбравшись из полыньи, откатывайтесь, а затем ползите в ту сторону, откуда шли: ведь лёд здесь уже проверен на прочность.

В любом случае при возникновении чрезвычайной ситуации необходимо срочно позвонить по телефону: 112 (все звонки бесплатны).

**Взрослые, не будьте равнодушными,
пресекайте попытки выхода детей на лед,
беспечность может обернуться трагедией!**





ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ!

ВАЖНОСТЬ ПЕРВЫХ БЛЮД!

Помните, русскую поговорку: «Щи да каша — пища наша»?

Наши предки, употребляя простую здоровую пищу, были крепче и здоровее нас.

Так вот интересно, а первые блюда, эти самые «щи», в наших сегодняшних рационах — необходимость, привычка, национальная традиция или что-то ещё?

Суп — это блюдо, в котором содержание жидкости не менее 50%. То есть так можно назвать практически любое первое блюдо.

Они бывают горячими и холодными, приготовленными на воде, бульоне, молоке и кисломолочных продуктах, квасе, пиве, рассоле и даже вине; мясные, рыбные, овощные, крупяные, фруктовые.

Достоинства супов

Тем не менее, тёплая, термически обработанная еда в жидком виде, усваивается лучше, питательные вещества быстрее попадают в кровь, а некоторые из них (например, ликопин) в разы увеличивают свою пользу именно при термической обработке. Кроме того, в первых блюдах в большом объёме обычно не много калорий (естественно, если это не суп на жирном бульоне с зажаркой и сметаной), и люди, начинающие обед с супа, потребляют процентов на 20 меньше калорий.

Да, нашим предкам было важнее «пожирнее-погуще», но у них и энергозатраты были в разы больше затрат современных «белых воротничков», а потому вот это общее снижение калорийности рациона за счёт жидких блюд играет важную роль.

Безусловно, первые жидкие блюда — это одно из составляющих большинства лечебных диет, как при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, так и при многих других недомоганиях. Особенно они полезны для организма маленьких детей.

- Во-первых, суп довольно быстро усваивается, стимулируя выделение пищеварительных соков, что способствует улучшению пищеварения у ребенка.
- Во-вторых, употребление теплых жидких блюд способствует восстановлению водно-солевого обмена в организме ребенка и активизирует обмен веществ.
- В-третьих, в процессе приготовления часть питательных и полезных веществ из овощей и мяса переходит в бульон. А он является и своего рода «поставщиком» жидкости в организм ребенка, которая максимально обогащена витаминами и другими полезными элементами.

- В-четвертых, благодаря супу в организме восполняется содержание клетчатки, минеральных солей калия, магния, железа и органических кислот, а также белков, витаминов и пектина.

Именно поэтому в детских учреждениях в рацион ребенка включают первые блюда — разные супы.

Роспотребнадзор перечислил полезные для здоровья свойства супов

- Блюдо становится идеальным продуктом благодаря набору белков, углеводов, жиров, витаминов и минералов. В частности, жидкая консистенция, вареные овощи и мясо подготавливают желудок к приему тяжелой пищи.
- Супы полезны тем, что быстро усваиваются, нормализуют артериальное давление и нормализуют баланс жидкости в организме.

Например, гороховый суп улучшает обмен веществ, а куриный затормаживает инфекционные процессы и даже может помочь вылечить простудные заболевания.





Советы доктора Пилюлькина.

«Причины частых болезней ребенка в детском саду»

К большому сожалению, каждому родителю приходится в своей жизни сталкиваться с регулярными простудами своего ребёнка с момента отправки его в детский сад. И как констатируют все педиатры, частые заболевания детей в этот период - это вполне приемлемая норма. Однако, несмотря на все уверения опытных специалистов, каждый родитель всё равно задаётся вопросом, почему это происходит и как с этим быть.

Первый год в саду у ребенка проходит в режиме социализации. Отрыв от мамы, пристраивание организма под новый распорядок дня, притирки в детском коллективе – всё перечисленное является мини-стрессами. Для “домашнего” малыша такие нововведения могут стать причиной ослабления иммунитета. Для родителей же становится настоящей проблемой череда бесконечных болезней ребенка.

Чтобы начать борьбу с проблемой, прежде всего, стоит найти её основные причины:

- **Физиологические. Не зрелая иммунная система. Новый микроклимат.**

У ребенка иммунитет только формируется, поэтому новые, непривычные вирусы и бактерии, которых не было в домашней обстановке, легче проникают в организм. Их приносят родители, персонал детского сада, сами дети, микробы и вирусы попадают на одежду, на кожу по дороге в сад. Сад в своем роде общественное учреждение, поэтому путь для инфекций открыт. Они могут вызвать или не вызвать заболевание. Здесь все решается индивидуальной способностью организма. Если он силен, то ребенок не всегда среагирует на инфекцию повышением температуры и другими симптомами.

Ученые насчитывают более двух сотен микроорганизмов, которые способны провоцировать ОРВИ. Пока малыш не познакомится хотя бы с 50 самыми распространенными типами патогенов, он будет часто болеть. Распространяются патогены воздушно-капельным и бытовым путями, поэтому заразиться ими в дошкольном учебном заведении очень легко.

Также, одной из самых серьезных проблем для детей с незрелым иммунитетом являются дети с вялотекущими заболеваниями в группе, это не долеченные дети, родители которых торопятся выйти на работу. Если ребёнок не полностью выздоровел после банальной вирусной инфекции, его слизистые оболочки верхних дыхательных путей сильно разрыхлены и не могут выполнять свои барьерные функции, не могут препятствовать проникновению вирусов в организм ребёнка.

Таким образом, в группе детского сада собираются не долеченные от разных вирусных инфекций дети, и в результате в детском коллективе образуется особая вирусная среда, где культивируются ослабленные при

обычных условиях вирусы. Но в группе детей с ослабленным иммунитетом эти вирусы набирают силу, становясь причиной длительно текущих насморков, затяжных кашлей, хронических аденоидов и рецидивирующих обструктивных бронхитов.

- **Психологические. Различные стрессы и нервные переживания.**

Все мы не раз в своей жизни проходили знакомство с новыми людьми; вспомните хотя бы ваше трудоустройство на работу: для каждого из нас «вливание» в коллектив не проходило бесследно: различные стрессы и переживания – это то, чего в данном случае никак не избежать. То же самое происходит и с нашими детьми, которым также приходится «вливаться» в коллектив и которым во много раз тяжелее, ибо до детского сада дети постоянно находятся только со своими родителями, и оказаться одному в незнакомом месте с незнакомыми детьми и абсолютно чужими взрослыми-воспитателями для каждого ребёнка – и есть настоящий стресс, который, в свою очередь, отрицательно сказывается на иммунной системе малыша.

Как известно стресс негативно воздействует на организм человека, особенно, если это ребенок. Поэтому на родителей возлагается колоссальная ответственность за здоровье своего малыша, они должны знать, как помочь своему ребенку адаптироваться быстрее без вреда здоровью.

После того как ребенок заболевает, то родители всеми способами пытаются выполнить любой каприз своего ребенка. В этом и кроется стратегическая ошибка. В период болезни, находясь дома, ребенок привыкает к вседозволенности и это приводит к тому, что когда болезнь минует, и малыш вновь отправляется в детский сад, происходит повторное скорое заболевание, так как ребенок привык находиться в домашних условиях под тщательным присмотром и опекой.

- **Детский сад. Предельная комплектация групп. Плохое состояние помещений.**

В большинстве муниципальных дошкольных учреждений группы в саду комплектуются по 25-35 человек. Скопление детей в одной-двух комнатах площадью 30-40 кв.м. приводит к слишком тесному контакту, и способствует постоянному “гулянию” вируса по группе.

Отсутствие ремонта в группе может стать одной из причин, почему ребенок постоянно болеет в садике. Здания старой постройки с намеком на ремонт, катастрофическими щелями в окнах и ледяным полом приводят к сильному сквозняку. Такое плачевное состояние помещения в осенне-зимний период приводит к повышению заболеваемости детей в группе.

Еще одной причиной многие родители небезосновательно считают неспособность некоторых воспитателей проследить за всеми детьми — чтобы они надели шарфы, застегнули до конца куртку, заправили кофточку. К этому стоит быть готовыми — даже самый ответственный воспитатель и то способен за чем-то не уследить, когда одевает 20 детей на прогулку.

Что делать?

После того как стало понятно, почему в детском саду часто болеет ребенок, "Что делать?" – вопрос достаточно простой. Самый простой метод

избежать частых недомоганий – следить за здоровьем своего ребенка. Кутать его в ватные одеяла и всячески оберегать от любых сквозняков совершенно противопоказано. Таким образом, вы не усилите иммунную систему вашего ребенка, а совсем наоборот. Превращая дитя в «комнатное растение», вы рискуете добиться обратного эффекта – любой «чих» будет сбивать его наповал.

Для того, чтобы ребенок меньше болел, постарайтесь следовать простым советам, которые помогут поднять иммунитет крохи и держать его в тонусе, при постоянном контакте с детьми в детском саду.

- **Лечение до полного выздоровления**

Как только на порог ступит первая простуда, “заработанная” в саду, старайтесь вылечить малыша на совесть, до последнего чиха. Основная причина того, почему дети часто болеют в садике, в том, что родители наспех получают справку, как только проходит температура и ведут свое, не долеченное чадо в сад. В результате ребенок, зачастую еще покашливающий, снова быстро набирает темп в болезни и слегает с уже более серьезными симптомами, успев заразить добрую половину группы.

- **Гардероб ребенка**

Чтобы ребенок не оказался на прогулке без шарфа или кофты, целесообразно обучить малыша заранее некоторым навыкам самостоятельности и продумать гардероб. Если малыш не умеет завязывать шнурки, может произойти ситуация, что развязавшийся ботинок оголит ножку. Поэтому следует подобрать одежду таким образом, чтобы все надевалось легко. Шарф в данном случае может заменить шапка-шлем или повязка на шею. Комбинезон и штаны на лямках не оголят спину, даже если малыш не заправит свитер и тд.

- **Укрепление иммунитета**

Для правильного функционирования иммунной системы организма важно, чтобы содержание витаминов и микроэлементов в продуктах питания было на определенном уровне. Обеспечить это можно при ежедневном употреблении свежих овощей, ягод и фруктов. Пользу также приносят соки и коктейли домашнего приготовления, в которые не добавляется сахар.

Восполнить дефицит витамина «А» поможет белокочанная капуста, листовая салат и морковь. Ретинол содержится также в сладких сортах перца, шпинате, томатах и тыкве. Эти продукты обязательно должны стать частью ежедневного рациона ребенка.

В бобовых, орехах и семечках содержится много ценных микроэлементов. Небольшого количества этих продуктов достаточно, чтобы обеспечить дневную норму цинка, селена, жирных кислот и других важных для здоровья веществ.

В перечень продуктов, предназначенных для повышения детского иммунитета, входят цитрусовые, клубника, смородина. В них содержится большое количество витамина С. Но давать их малышам можно только при условии отсутствия аллергической реакции.

Если нет возможности организовать полноценное питание, или ребенок отказывается есть полезную пищу, обратите внимание на витаминные

комплексы – ежедневная суточная норма витаминов способствует укреплению иммунной системы.

- **Здоровый образ жизни**

Спорт и движение – это жизнь. На здоровье ребенка влияют систематические занятия спортом. С помощью зарядки улучшатся работа сердца, нервная система, повышается аппетит и поднимается настроение у ребенка. Однако стоит помнить о тех факторах, которые оказывают негативное влияние. Например, если ребенок оказывается в очаге, где люди курят. Загазованность воздуха в городе излишняя, поэтому любая поездка за город или в деревню будет полезна для иммунитета не только ребенка, но и всей семьи в целом.

Закаливание – один из важных, но часто игнорируемых методов. Ребёнок, которого не перекутывали, не одевали на прогулку в две куртки и не растили в слишком уж тепличных условиях, даже заболев, перенесут простуду гораздо легче. Да и не каждая зараза сможет к нему прицепиться.

Суть закаливания состоит в том, что при выполнении процедур происходит попеременное расширение и сужение кровеносных сосудов. Эти упражнения поддерживают в форме не только сами сосуды, но и природные механизмы, отвечающие за протекание данных процессов.

Воздействие таких факторов, как холодная и горячая воды, свежий воздух и солнечные лучи, способствует закалке детского организма. Если у вас часто болеют дети в детском саду, то дома вам необходимо постоянно заниматься с ними.

Правильное закаливание происходит постепенно, непрерывно и систематично. Только при непрерывном поддержании в тонусе всех систем организма, можно говорить о каком-либо положительном эффекте. Если забросить процедуры, то и организм будет уже не таким сильным, как во время закаливания. «Про запас», к сожалению, оздоровиться невозможно.

Постепенное увеличение действия раздражающих факторов усиливает благоприятный эффект, производимый закаливанием.

В список основных процедур, которые можно проводить с ребенком практически любого возраста, входят следующие мероприятия:

- Воздушные ванны;
- Солнечные ванны;
- Водные процедуры;
- Правильное питание;
- Сбалансированные физические нагрузки.

Нужно отметить, что если вы будете соблюдать все правила закалки, то очень скоро забудете, что раньше жаловались на то, что в детском саду часто болеют дети. Необходимость в постоянном поступлении свежего воздуха объясняется тем, что у маленьких ребят потребность в кислороде в два раза больше, чем у взрослых. Это связано с тем, что организм ребенка не до конца сформирован. Следовательно, кровь пробегает полный круг кровообращения

гораздо быстрее, кислородный обмен в тканях также ускорен. То есть количество потребляемого кислорода значительно выше.

- **Правила личной гигиены**

Ребенка следует обучить простым правилам мытья рук. Это обеспечит полноценную защиту от микробов. Прежде всего, нужно напомнить, что руки моют после прихода с улицы и перед едой. На чистой коже потенциально опасные микроорганизмы погибают в течение 5 минут. Эти элементарные правила помогут избежать кишечных инфекций, которые способствуют снижению иммунитета.

Особенно важны эти правила – в период эпидемий. Вирусы разносятся по воздуху, но мы заражаемся не только потому, что кто-то на нас кашлянул. Возбудители оседают на дверных ручках, перилах, игрушках – и способны прожить «на воле» несколько часов. Поэтому ребёнка надо приучить мыть руки не только перед едой или после прогулки, но и регулярно между этими мероприятиями – 10–20 раз в день.

Также имеет смысл избавиться от привычки хвататься руками за лицо, особенно за нос и слизистые рта и глаз. Подсчитано, что за день каждый человек (не только ребёнок) влезает пальцем в нос, глаз или рот 300 раз!

- **Вакцинация**

Профилактика гриппа у детей и простуды (ОРВИ) может происходить с помощью прививок. Но помните, что эффективность вакцин против гриппа зависит от того, насколько разработчикам вакцин удалось предугадать какой штамм гриппа будет в этом году. Кроме того, не забывайте, что у детей существует ряд противопоказаний к вакцинам.

И самое главное — вакцинация эффективна в борьбе с гриппом и простудой только, если вы сделали вакцину за 1-2 месяца до начала сезона эпидемий. В разгар эпидемии делать ее бесполезно, она может даже навредить детям в детском саду, а не защитить.

- **Внимание и забота**

Если ваш ребенок пошел в сад и часто болеет, то необходимо оградить его от семейных конфликтов и ссор. Очень важно в период болезни проявить к малышу максимум заботы и любви.

Ребенок тонко чувствует настроение родителей — радость, спокойствие, волнение или тревогу. Если он видит, что маме грустно, когда она отправляет его в садик, то также будет испытывать нервное напряжение, результатом которого будет очередной эпизод болезни. Необходимо укреплять иммунитет не только физически, но и психологически. Задача родителей, которые хотят успешно адаптировать ребенка к садика — создать доброжелательную атмосферу и позитивный образ дошкольного учреждения, в котором малышу будет приятно и интересно находиться.

Часто родителям советуют составить для ребенка индивидуальный план посещения. Например, сделать еще один дополнительный выходной среди недели для вашего малыша. Однако следует действовать аккуратно. Зачастую ребенок начинает идти на некоторые хитрости и стремится заболеть вновь.

Если сложилась ситуация, когда ваш ребенок болеет снова и снова, то возможно стоит задуматься о том, чтобы отложить поступление в дошкольное учреждение на следующий год.

Заключение

Зная и соблюдая все основные правила и рекомендации детских специалистов, родители забудут о проблеме и смогут в полной мере наслаждаться успехами своих деток. Ведь ребенку очень полезно находиться в коллективе, в обществе своих ровесников. Там они узнают мир, учатся общаться и получают первый и бесценный опыт, который обязательно пригодится во взрослой жизни.

Даже если ребенок часто болеет в детском саду, не стоит отказываться от посещения дошкольного учреждения. Максимум, что можно сделать — перерыв на несколько месяцев. Если организм ребенка не выработает иммунитет к инфекциям история повториться уже в школе, где пропуск занятий может отрицательно сказаться на успехах малыша.



События месяца: немного обо всем!

У НАС II МЕСТО В РЕСПУБЛИКАНСКОМ КОНКУРСЕ ПЛАКАТОВ НА ЭКОЛОГИЧЕСКУЮ (ПРИРОДООХРАННУЮ) ТЕМУ "ЭКОЛЯТА - ДРУЗЬЯ И ЗАЩИТНИКИ ПРИРОДЫ"!!!



В период с 18 июля по 23 октября 2023 года был проведен Республиканский конкурс плакатов на экологическую (природоохранную) тему "эколята - друзья и защитники природы"!!!

На конкурс поступило 22 работы из 15 муниципальных образований, в том числе и работа воспитанников подготовительной к школе группы нашего детского сада. В номинации «Эколята-дошколята» (среди дошкольных образовательных организаций) почётное II место заняла работа "Сделаем свою малую

Родину чистой", представленная МАДОУ «Детский сад №2 общеразвивающего вида» с.Койгородок.

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



Уже стало доброй традицией участие воспитанников нашего детского сада в Всероссийском уроке "Эколята - молодые защитники природы".

2023 год не стал исключением!

Воспитанники подготовительной к школе группы в период с 5 сентября 2023 года по 5 октября 2023 года с большой радостью приняли участие в Всероссийском уроке "Эколята - 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.

Уроки такого рода воспитывают у детей любовь к природе родного края, бережное отношение ко всему живому, формируют навыки правильного поведения в окружающей среде, развивают у детей познавательный интерес к природе, а еще это одна возможность напомнить детям о правилах поведения в природе, о бережном отношении к животному и растительному миру нашей планеты и закрепить полученные ранее знания.



КОНКУРС ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА «ВОСПИТАТЕЛЬ ГОДА – 2023»

В период с 23 октября по 27 октября 2023 года состоялся конкурс профессионального мастерства «Воспитатель года-2023!»

На протяжении четырех трудных, но интересных дней, участницы конкурса показали мастер-классы, делились опытом своей работы, представили разнообразные методические материалы.

27 октября были подведены итоги этого замечательного конкурса профессионального мастерства «Воспитатель года»!

В просторном, светлом зале МАДОУ «Детский сад №2 общеразвивающего вида» с.Койгородок собрались необыкновенные люди - творческие, одухотворенные, умные, смелые и удивительно обаятельные конкурсантки, а также их наставники. И вот настал самый торжественный момент! Дипломом Управления образования администрации МР «Койгородский» награжден победитель районного конкурса профессионального мастерства «Воспитатель года-2023» - воспитатель МАДОУ «Детский сад №2 общеразвивающего вида» с.Койгородок Ольга Ивановна Мельникова!



ДЕТЯМ ОБ ОКТЯБРЕ

ОКТЯБРЬ

– десятый месяц года,
второй месяц осени. Название получил
от лат. *octo* – восемь, т.к. был
восьмым месяцем года. Древнерусские
названия: "листопад", "листой" (из-за
опавшей листвы), "рязник" (из-за
дождей). В связи с переходом на зимнее
время является самым длинным
месяцем года.

Октябрь – один из самых живописных
месяцев года, месяц "золотой осени".

Октябрь крадется по дорожкам,
Ступает тихо солнцу велед.
Трибы и ягоды в лукошке.
И сентябрю он шлет привет!

поговорки , приметы

В октябре на одном часу и дождь,
и снег.

В октябре ни на колесах, ни на санях.
Октябрь землю покроет где листком,
где снежком.

