



ОСЕННИЙ ВЕСТНИК

Газета для родителей

ВЫПУСК №9

Сентябрь-ноябрь 2023-2024

Пахнет осенью... Что-то необыкновенно грустное, приветливое и красивое.

М узыкальный календарь	2
С портивные досуги	3
М ы пишем для Вас	5
С траничка логопеда	13

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

Советы медика.

ПДД.

Поиграйте вместе с детьми.



Зима вот-вот заметет, запуржит на улочках нашего города, даря нам ожидание тепла, праздничного волшебства, а мы перелистываем календарь назад, вспоминая осенние



Музыкальный калейдоскоп

Зима вот-вот заметет, запуржит на улочках нашего города, даря нам ожидание тепла, праздничного волшебства, а мы перелистываем календарь назад, вспоминая осенние события.

СЕНТЯБРЬ весело открыл двери детского сада, наполняя смехом, шутками, песнями. В сентябре началась подготовка к новым музыкальным экспериментам.

ОКТАБРЬ порадовал листопадом событий осени.

Впервые, дети показали мюзикл "Стрекоза и муравей" (группа "Лисички") впервые Средние группы "Белочки" и "Ёжики" выступали как большие артисты в ролях Тучки и Солнышка и их друзей



дождинок и лучиков.

Впервые, малыши встали в хоровод и

заявили себя как вокалисты и танцоры большой сцены.

Впервые, в исполнении старшей группы состоялись "Русские обрядовые посиделки", с исполнением редких игр и традиционных танцев.

Очень много появилось в этом сезоне рукотворного реквизита: балалайки, каравай, ленты. Сшиты народные костюмы



на всю группу. Благодаря всеобщим стараниям и праздники прошли ярко, цельно, задорно.

В **НОЯБРЕ** мы поздравили Мам с прекрасным нежным праздником и вновь началась кропотливая работа по подготовке утренников.

Но это уже совсем другая история.. холодная, белая и искристая

Спортивные будни

1 сентября - Проведение праздника: «**День осени в саду**» для всех возрастных групп.

В роли Лисы, Зайца и Медведя: инструктора по ФК и по плаванию, а также логопед, встречали детей у входа в детский сад, приветствовали, поздравляли с первым днем «Осени», играли с детьми в подвижные игры и веселили их в своих группах.

Детям понравились подвижные игры со сказочными героями.



5 сентября - Проведение праздника по ПДД - Флешмоб: «**День ПДД в саду**» для всех возрастных групп.



В роли Девочки-непослушной, инспектора ГИБДД – пса Шарикова и Светофора: музыкальный руководитель, инструктор по ФК и по плаванию, играли с детьми в подвижные

игры и веселили их в своих группах, а также танцевали под музыку.

Детям понравились подвижные игры с интересными ПДД героями.

15 сентября – Проведение семейного праздника:



«**Гонка героев**», среди старших и подготовительных групп совместно с родителями на улице на территории 2 корпуса детского сада 26 Приморского района



Санкт-Петербурга
В роли ведущих: инструктора по ФК и по плаванию танцевали, проводили утреннюю зарядку, а так судили семейные команды. Участвовало 3 семьи из подготовительной группы: «Лисички» – в номинациях: «Папа, мама и ребенок», «Мама и ребенок»,

«Папа и ребенок», они выполняли разные спортивные виды спорта и поддерживали каждого из семьи. Папа – выполнял **Отжимание** и приседал с элементами выпрыгивания с весом мячом в руках, мама – «**Прыжки в длину и Пресс**», а ребенок выполнял «**Полуприсед**» и «**Бег змейкой между фишками**». Родителям и детям очень понравился праздник. Были подарки, грамоты для всех семей.

19 сентября - Проведение праздника по ПДД - Флешмоб: «**День без автомобиля**» для всех возрастных групп.

В роли зеленого цвета светофора: музыкальный руководитель.

В роли красного цвета светофора: инструктор по ФК. Персонажи, проводили беседу и танцевали под музыку.

Детям понравились с интересными ПДД героями общаться и танцевать флешмоб.



2 октября – Проведение спортивного досуга: «Хорошо у нас в саду» (младшая группа «Пчелки»).

Дети, слушали стихи про осень и про детский сад, отгадывали загадки про семью. Разминка по кругу: «В гости к солнышку». Подвижные игры: «Карусель», «Беги к своему флажку». Беседа с детьми про осень. Сюрпризное внимание детям.



5 октября – Проведение спортивного досуга: «Мы туристы» (старшая группа «Медвежата»).

Дети, слушали стихи про осень и про детский сад, отгадывали загадки про семью. Разминка по кругу: «В гости к солныш-



ку». Эстафеты: «Уха», «Переправа», «Привал», «Мусор». Беседа о похо-

де. Сюрпризное внимание детям.

9 октября - Проведение спортивного досуга: «В



стране мальчиков и девочек» (средняя группа «Белочки»).

Дети, слушали стихи про осень, отгадывали загадки про осенний урожай, делились на команды и соревновались между собой в осенних эстафетах: «Собери урожай картофеля», «Перелетные птицы», «Сбор арбузов», «Горячая картошка». Релаксация (звуки природы, пение птиц). Сюрпризное внимание детям.



12 октября – Проведение спортивного досуга: «Хорошо у нас в саду» (ранний возраст «Зайчики»).

Дети, слушали стихи про



осень и про детский сад. Разминка по кругу: «В гости к солнышку». Подвижные игры: «Мишка-косолапый». Беседа с детьми про осен



20 ноября - Проведение семейного спортивного районного мероприятия: «Папа, мама и я, спортивная семья!» На площадке малого корпуса №1. Участвовали 12 команд с куста СПЧ -1 (19/1, 19/2, 26/2, 63, 70, 74, 75/1, 76, 88, 90, 440, 601)

От нашего детского сада №26, участвовала команда – семья Васильевых со 2-го корпуса, под руководством инструктора по ФК – Ивановой Ю.В., занявшее 6 место.



Группа "Ёжики"

Физическая активность не только способствует укреплению организма, но и помогает детям справиться со стрессом и негативны-

ми эмоциями. Спорт развивает самодисциплину, уверенность в себе и способность к самоорганизации.

Участие в спортивных мероприятиях помогает детям развивать силу, ловкость и выносливость, а также воспитывать дисциплину и умение работать в команде.



роприятиях помогает детям развивать силу, ловкость и выносливость, а также воспитывать дисциплину и умение работать в команде.



Спорт играет важную роль в физическом развитии ребенка, регулярные тренировки способствуют развитию выносливости, гибкости, координации движений и силы.

Спорт помогает развивать самодисциплину и настойчивость, что позволяет справляться с трудностями и достигать поставленных целей. Кроме того, занятия спортом способствуют снятию стресса и напряжения. Физическая активность помогает ребенку расслабиться и снять нервное напряжение. Спорт также способствует выработке эндорфинов – гормонов счастья, что положительно влияет на настроение и эмоциональное состояние ребенка

Воспитанника нашей группы «*Ёжики*» посещают занятия по вольной борьбе – Макаров Ярослав, Чамаев Дени и Котельников Дмитрий.

Дима также занял первое место в турнире по вольной борьбе среди мальчиков 2009 г. и младше. И

еще Дима ходит в бассейн. Сухих Владислава занимается бальными танцами и показывает отлич-



ные результаты – заняла первое место по спортивным бальным танцам. Девочка с хорошими физическими данными, с хорошей природной фактурой. Очень старательная, воспитанная, отличается трудолюбием и исполнительностью.



Группа "Пчелки"

Младшая группа №1 «Пчёлки»

В этом году на смену подготовительной группе Пчёлки пришли новые малыши. Детки с лёгкостью преодолели процесс адаптации и каждый день с удовольствием приходят в детский сад.

День за днём ребятки осваиваются и набираются новых впечатлений и знаний. Скучать ребятам совсем некогда. Занятия в группе, музыкальные занятия, физкультурные занятия и конечно занятия в бассейне.



У ребят уже состоялось осеннее тематическое мероприятие

А ещё мы хотим познакомить вас с прекрасными мальчишками Смирновыми Егором и



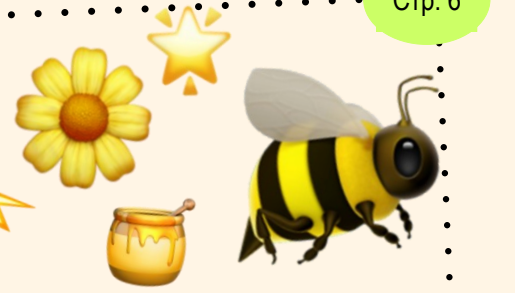
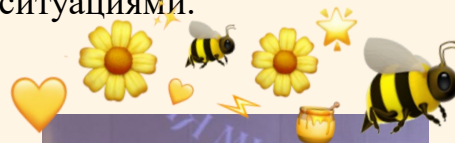
Тимуром, воспитанниками нашей группы.

Ребятам 3,5 года, но их будние дни вне стен детского уже наполнены интересными занятиями. Мальчишки занимаются джиу джитсу, изучают английский язык, и посещают занятия с репетитором.

Занятия джиу-джитсу приносят ребятам огромную физическую и психоло-



гическую пользу. Они не только улучшают физическую форму и развивают силу, выносливость и гибкость, но и тренируют ум и развивают лидерские навыки. Джиу-джитсу — отличное средство для развития самодисциплины, уверенности в себе и умения справляться с неблагоприятными ситуациями.



Мальчики успевают и всемерно развиваться, и активно помогают маме выигрывать конкурсы городского и районного уровня. Недавно их мама участвовала в конкурсе Миссис Санкт-Петербург, и завоевала титул Вице - Миссис Санкт-Петербург

Младшие сыновья Егор, Тимур и старший сын Артур активно поддерживают маму на конкурсах, тем самым оказывают ей тёплую семейную поддержку. Мальчишки без стеснения выходят на большую сцену вместе с мамой.



Также в нашей группе есть прекрасная воспитанница Казакова Ева, которая также очень активна и развита не по годам. Ева занимается танцами, любит рисовать, лепить, учить стихи. А совсем недавно Ева встала на лыжи.

Вот такие совсем нескучные будни в младшей группе «Пчёлки»!



Группа "Медвежата"

«Чем больше мастерства в детской руке, тем умнее ребенок»



10 причин, почему рисование нужно детям

Перед школой родители знакомят малышей с алфавитом, учат читать, писать, завязывать шнурки, узнавать время по часам и многому другому. При этом столь же важно наряду с бытовыми и когнитивными навыками развивать и творческие способности малыша. Ведь рисование это не просто способ с удовольствием провести время, но и отличная практика развития умений, которые пригодятся ребёнку в учёбе, в творчестве и в повседневной жизни.

Чем же так полезно рисование и почему заниматься им должен каждый ребёнок.



2. В процессе ребёнок учится выражать свои эмоции и чувства

Рисование помогает находить форму для абстрактных понятий и превращать мысль в образ. Рисую, дети учатся выражать собственные ощущения на бумаге, а затем и в словах.



3. Рисование поднимает самооценку

4. Ребёнок учится принимать решения

5. Рисование помогает снять напряжение
Дошколята точно так же, как и их родители испытывают стресс, тревожатся и переживают. Помочь им расслабиться зачастую помогает именно рисование. Выражая накопившиеся за день мысли и эмоции красками на бумаге, дети их отпускают и успокаиваются

6. Рисование развивает моторику

7. Рисование пополняет тактильный опыт ребёнка

8. Рисование учит экспериментировать

9. Рисование развивает речь

10. Рисование помогает научиться читать

«Рисование помогает смотреть на мир иными, новыми глазами, начинаешь ещё сильнее любить природу, людей и животных. Начинаешь ещё сильнее всё ценить! Рисовать надо, чтобы быть счастливым и дарить миру





Это Данилов Захар, ему 5 лет и он воспитанник группы «Медвежата». Захар занимается вело спортом, такой разновидностью как BMX .

BMX (Bike Moto eXtreme) – вариантов как «расшифровывается» аббревиатура, много, и все они имеют отсылку к мотокроссу.

Захару очень интересен стиль стрит и парк, пробует себя в памп.

В свои 1.5 года Захар сел на беговел, и уже в 2,5г сел на двухколесный велосипед. Мечтой был мотокросс и с 3 лет пошёл в школу мотокросса SSMX, параллельно начав заниматься BMX-



В 2022 г(4,5г) Захар пошёл на индивидуальные занятия к тренеру в школу EXTREME KIDS ,где занимается и по сей день. Он ходит на занятия с огромным удовольствием, даже неоднократные болезненные падения не останавливают его.

BMX — это зрелищный вид спорта Он физически развивает тело, приобщает к активному образу жизни, развивает дисциплину и упорство. BMX Park Freestyle включен в программу Олимпийских игр.



Захар уже участвовал в нескольких соревнованиях, пока только в дуатлоне велогонке DRiVE, но это только начало спортивного пути. Соревнования бmx ещё впереди.



Начиная от первого, неумелого «банни-хопа», стритрайдер должен пройти долгий путь в совершенствовании мастерства управления велосипедом и владения своим телом. Результат – динамичная, крайне сложная и, порой, опасная езда, сопровождающаяся прыжками с вращениями, скольжением по граням и перилам на пеггах, мануалами, фейки и другими зрелищными трюками.



Формирование основ здорового образа жизни у детей. От группы «Лисички».



Целью оздоровительной работы в дошкольном учреждении является создание устойчивой мотивации потребности в сохранении здоровья ребенка!

Основные компоненты здорового образа жизни:

1. Рациональный режим - это рациональное распределение времени и последовательности различных видов деятельности и отдыха.

При правильном соблюдении режима вырабатывается четкий ритм функционирования организма. Создает наилучшие условия для работы и восстановления здоровья. Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни.

При проведении режимных процессов следует придерживаться следующих правил:

Правильное питание. Крепкий сон - залог гармоничного развития ребенка. При максимальном соблюдении бодрствования и ритма сна происходит сложнейшая работа, в результате которой формируется мозг, развивается тело. Тщательный гигиенический уход, обеспечивает чистоту тела, одежды, постели. Форми-

рование культурно-гигиенических навыков. Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.

Если режим будет исходить из особенностей «биоритмического портрета» ребенка, тем в лучших условиях окажутся его физиологические системы,



что обязательно отразится на его здоровье и настроении.

2. Правильное питание.

В детском возрасте особенно велика роль питания, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно организованного

питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья.

Принципы рационального питания:

- 1) Удовлетворение потребностей организма в его питательных веществах.
- 2) Соблюдение режима питания.

Рациональное питание де-

тей является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

3. Рациональная двигательная активность.

Культура здоровья и культура движения – два взаимосвязанных компонента в жизни ребенка.

Средства двигательной направленности:

Физические упражнения; физкультминутки; эмоциональные разрядки; бодрящая гимнастика (оздоровительная, после сна); пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная; подвижные и спортивные игры способствуют улучшению работы всех органов и организма в целом.

Ежедневная зарядка, занятия физкультурой и танцами, подвижными играми на свежем воздухе являются обязательными в дошкольном учреждении.

Рациональная физическая нагрузка учит дошкольника чувствовать свое тело и

управлять им, активизирует аппетит, улучшает обмен веществ и пищеварительные процессы, тренирует волю и характер, дает ре-



бенку массу позитивных эмоций.

4. Закаливание организма

Закаливание не только повышает устойчивость, но и ведет к повышению его работоспособности.

5. Сохранение психоэмоционального здоровья.

Специалисты отмечают,

что психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка во многом зависит от среды, в которой он живет и воспитывается. Поэтому необходимо создать условия, обеспечивающие психологическое здоровье дошкольника, обеспечивающее гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учетом их личных особенностей, психологический комфорт.

6. Соблюдение правил личной гигиены

Гигиенические мероприятия должны стать для дошкольника обычными и субъективно необходимыми. Уход за собой дарит человеку ощущение чистоты, здоровья: каждая клеточка организма начинает жить в оптимальном режиме, не огорчая её владельца.



Воспитатель - человек, в руках которого растёт ДУША

2023 объявлен **годом педагога и наставника**. В знак высочайшей общественной значимости профессии **учителя** и к 200-летию со дня рождения одного из основателей российской педагогики Константина Дмитриевича Ушинского **2023** год Указом Президента России Владимира Путина объявлен **Годом педагога и наставника**. Поэтому свою статью мы решили посвятить такой важной профессии как –воспитатель. Кто же это **такой – воспитатель детского сада?** Без преувеличения можем заявить, что это один из самых значимых людей в жизни человека. Именно он после ро-



дителей становится первым проводником в общество, знакомит с окружающим миром и закладывает основы для развития личности ребёнка. Конечно, самые главные ценности закладываются в семье, однако в силу занятости родителей ребёнок проводит большую часть времени как раз не с ними, а в детском саду. Те несколько часов, проведённые с родителями, часто проходят в спешке, в рутине. А в детском саду всё внимание направлено исключительно на детей. Поэтому **воспитатель**, проводя с ребёнком большую

часть дня, оказывает на него огромное влияние. И тут возникает вопрос: какими качествами должен обладать **воспитатель**, чтобы это влияние было благотворным для ребёнка?

Известно, что начало детским садам положил Фридрих Фрёбель ещё в XIX веке. Тогда основной задачей детских садов был присмотр за детьми, чтобы дать возможность женщинам трудиться на производстве. Разумеется, **воспитатели** тогда не обладали никакими специальными знаниями. Достаточно было быть доброй, внимательной женщиной, любящей детей и умеющей с ними **обращаться**. Но жизнь не стоит на месте. С развитием общества и техническим прогрессом требования к **воспитателям** кардинально изменились. Безусловно, это и наличие базового педагогического **образования**, и постоянное повышение своей квалификации. Но наряду с требованиями государства, мне кажется, современный **воспитатель** должен предъявлять и сам к себе высокие требования.

«Учитель не может уподобляться верстовому столбу, который сам неподвижно стоит и лишь указывает дорогу другим»,

-писал известный русский педагог К. Д. Ушинский. Современный **воспитатель** должен всегда идти в ногу со временем: интересоваться техническими новинками, игрушками, в которые играют дети, книгами, которые они читают, мультфильмами, которые смотрят, даже если они нам не всегда нравятся. Только тогда он может стать по-настоящему близок и интересен детям.

Воспитатель должен быть де-

ликатным и равнодушным. Психика ребёнка очень хрупкая. Одно неосторожное или бестактное высказывание может надолго лишить ребёнка веры в собственные силы, погасить его индивидуальность и инициативу. И, напротив, правильно **подобранные** слова проникают в самую душу ребёнка, направляют его, поддерживают. Вообще, всё, что выходит из уст педагога, имеет огромное значение. Дети улавливают интона-



ции, перенимают наши **«фирменные словечки»**. Нередко в речи детей вдруг узнаются свои любимые выражения, а порой дети мастерски копируют даже манеру речи. Поэтому **воспитатель** должен постоянно контролировать то, что он говорит, и как говорит.

Воспитатель даёт детям первые уроки милосердия и человеколюбия. Он учит сопереживать литературным героям, жалеть и сочувствовать товарищам, заботиться о слабых, помогать и просить о помощи, извиняться и раскаиваться в общем, всему, что делает ребёнка **воспитанным и цивилизованным**.

Все эти качества помогают **воспитателю** быть для детей учителем, наставником, просветителем, другом - в общем, выполнять почетную миссию, **«сеять разумное, доброе, вечное»**.

От группы «Белочки»

АДАПТАЦИЯ К ДЕТСКОМУ САДУ . ГРУППА «ЗАЙЧИКИ».



Адаптационный период в группе раннего развития «Зайчики» завершен с 1 декабря 2023 года. В группу раннего развития всего поступило 30 детей. Прием детей в группы осуществлялся по индивидуальному графику, с постепенным увеличением времени пребывания ребенка в ДОУ - с 2 часов до перехода на полный день.

С момента поступления ребёнка в группу раннего развития воспитатели Лазарева А.И и



Ждан С.А, а так же помощник воспитателя Миною К.С осуществляли наблюдение за протеканием периода адаптации детей к дошкольному учреждению. На протяжении всего периода адаптации для детей были созданы благоприятные условия: соответствующая предметно – развивающая среда, учет индивидуальных

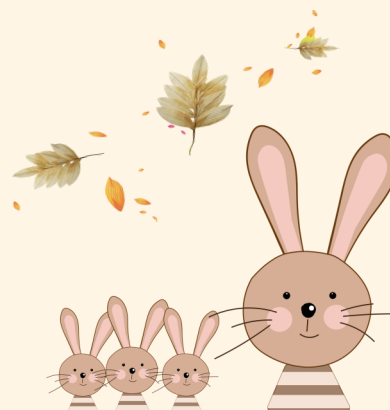


особенностей детей, организованная игровая деятельность.

Некоторые дети в период адаптации перенесли недолгие ОРЗ. Но болезнь не повлияла на адаптационный период, а просто немного затянула его.

Дети с удовольствием познакомились и слушали сказки. В течение всего дня чередовались виды деятельности детей для того чтобы правильно организовывать отдых и игры. Запоминали свои картиночки, приучались к горшку, учились правильно мыть руки, вытирать полотенцем руки, вешая его на место. Учились ставить и брать обувь на полочке, ставить свой стульчик за стол. Учились держать ложку и самостоятельно

принимать пищу, самостоятельно ложиться в кровать и засыпать без качания, и конечно же без мамы. Для родителей в период адаптации организованы следующие мероприятия: индивидуальные памятки и стендовая информация по адаптации детей, консультации по организации режима дня в период адаптации, рекомендации по профилактике заболеваемости, родительское собрание «Знакомство. Возрастные особенности». Ежедневно родители могли получить индивидуальные консультации по любым интересующим вопросам у воспитателя. На данный момент дети в группе ведут себя спокойно, и с удовольствием ходят в детский сад



Б СТРАНИЧКА ЛОГОПЕДА



Простые игры для развития связной речи

Есть развивающие речевые игры, в которые можно играть между делом и где угодно: дома на кухне, на прогулке, в очереди, в транспорте или дорожной пробке.

Такие игры не предусматривают какие-то траты или приготовления, нужны только родительское желание и фантазия. Используйте такие речевые игры, чтобы развлечь ребёнка, научить новому и полезному.

Какой?

Для обогащения речи именами прилагательными.

Мяч какой? – большой, маленький, круглый, резиновый, упругий, красный, кожаный.

Снег какой? – белый, холодный, искристый, красивый, пушистый, лёгкий.

Шкаф какой? Котёнок какой? Стол какой? И т.д.

Что могут делать...?

Игра для увеличения запаса глаголов.

Что может делать собака? – лаять, ходить, бегать, кусаться, сторожить, охранять, кушать, рычать....

Что может делать лягушка? Что могут делать руки? и т. д.

Слова наоборот

Лето – зима, твердый – мягкий, нашёл – потерял.

Попросите ребёнка подобрать антонимы к следующим словам: радость, утро, сел, храбрый, враг, стоять, тяжело, взял, мокро,

чисто, глубокий, высокий, узкий, близко, назад, далеко и т. д.

Слова-товарищи

Эти слова звучат по-разному, но обозначают одно и то же. Они помогают лучше описать предмет, вещь.

Холодный – ледяной, морозный, студёный. Умный – мудрый, толковый, сообразительный. И т. д.

5. Один – много (можно играть с мячом)

Взрослый называет слово в единственном числе, а ребёнок подбирает множественное число. Например: нога — ноги, окно — окна.

6. Назови ласково (также можно играть с мячом)

Например: стол — столик, палец – пальчик и т.д.

7. Потому что...

Включение в речь союзов и предлогов делает речь плавной, логичной, цельной. Развивайте эту способность у ребёнка, рассуждая и отвечая на вопросы:

Я мою руки потому, что...

Почему ты идёшь спать? и т. д.

8. Объясни

Взрослый даёт задание ребёнку: «Я сейчас произнесу предложение, а ты ответишь на мой вопрос»

Собака идёт на кухню. Она выпивает молоко кошки. Кошка недовольна.

Объясни, почему кошка недовольна?

9. Кем (чем) был?

Взрослый называет ребёнку явления, предметы, животных и т. д., а ребёнок должен сказать, кем (чем) они были раньше.

Корова была телёнком

Бабочка была гусеницей

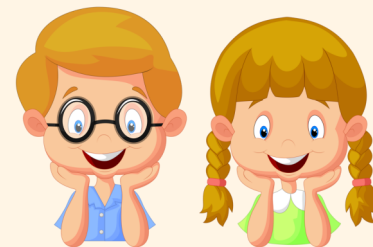
Курица была цыплёнком, а цыплёнок – яйцом

Лёд был водой и т. д.

10. Игра «Волшебный мешочек».

Эта игра требует небольшой подготовки. Заранее подготовьте картинки с изображением овощей, фруктов, ягод, сладостей. Взрослый достаёт из мешочка картинку и говорит: «Вот капуста. Какая она? Кому её отдадим?» Ребёнок рассказывает какая капуста и кто её любит кушать. Эта игра позволяет ребёнку усвоить окончание существительных в дательном падеже.

Таким образом для того, чтобы ваш ребёнок научился логично и связно излагать свои мысли, чаще играйте с ним в речевые игры. Обогащайте словарь ребёнка, описывайте предметы, явления.



Желаю успехов!

Ваш логопед

Клюева Гузалия Фаязовна

Организация

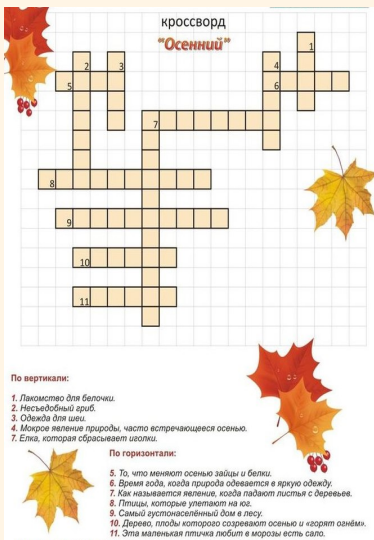
г. Санкт-Петербург,
Юнтоловский проспект

Телефон: 8(812) 617-20

ГБДОУ «ДЕТСКИЙ

Наши дети—наше
будущее!

Кроссворд



Советы медика



В осенний период необходимо как можно больше добавить в рацион ребенка овощей, фруктов и ягод. Особенно ценны будут цитрусовые, шиповник, смородина, капуста, лук, чеснок. В этих продуктах огромное содержание витамина С, который способствует укреплению иммунитета. Исключите из питания продукты быстрого приготовления. Пусть ребенок больше двигается, играет, занимается физкультурой, больше бывает на свежем воздухе. Но при этом следите, чтобы

ребенок не переохладился. Для этого важно правильно одеть ребенка. Главное чтобы он чувствовал себя комфортно, не замерзал, но и не перегревался. Необходимо чаще проветривать помещение, где находится ребенок, делайте влажные уборки. Соблюдайте личную гигиену и научите этому ребенка.

Внимание, родители!

