



**Познавательная газета для детей и их родителей**

**Солнечный зайчик**



**В этом выпуске:**

- 1. Январь.....стр. 2
- 2. Почему дети любят сладкое.....стр.3
- 3. Ребёнок – жадина.....стр.4
- 4. Профилактика плоскостопия.....стр.5
- 5. Профилактика гриппа.....стр.6

**Над выпуском работали: Климычева М.В., Рузанова С.А., Петухова О.А., Махалова О.Е.**

**Январь**

*Открываем календарь —*

*Начинается январь.*

*В январе, в январе Много снегу на дворе.*

*Снег — на крыше, на крылечке.*

*Солнце в небе голубом.*

*В нашем доме топят печки,*

*В небо дым идёт столбом.*

*(С. Маршак)*



## Январь

Зима в разгаре. Январь – самый холодный зимний месяц. Земля покрыта снегом, лес тонет в сугробах, мороз рисует узоры на окнах. Во время прогулки обратите внимание ребенка на то, что день прибавился. Днем небо очищается от облаков, светит яркое солнце. Побеседуйте с ребенком о народных приметах и поговорках. Мы вам предлагаем сходить с ребенком в лес. Походите с ним по лесу и прислушайтесь, какие звуки слышно в зимнем лесу. Обратите внимание ребенка на то, каких птиц можно встретить в зимнем лесу. Напомните, что зимой мы должны помогать птицам. Они прилетают к жилью человека в поисках пищи. Развивайте у ребенка любовь и гуманность к животным. Расскажите ребенку, какие звери легли в спячку, а каким и зимние морозы нипочем.

- + Медведь спит в берлоге, занесенной снегом, но сон его чуток. От шума проснется и выберется наружу.
- + Белка тоже спит большую часть суток. На 2-3 часа днем она просыпается, чтобы покормиться.
- + Опасны зимой волки. Они собираются в стаи, рыщут по полям и лесам в поисках добычи.
- + Лисам тоже приходится тяжело. Приходится долго рыскать в поисках мышей-полевок.

Покажите, как много выпало снега: на снегу хорошо видны следы, снег под ногами скрипит.

### Пословицы

Январь – году начало, зиме середина.

В январе солнце на лето, зима – на мороз.

Январь тулуп до пят надевает, хитрые узоры на окнах расписывает.

Мороз ленивого за нос хватает, а перед проворным шапку снимает.

### Приметы

Если на Крещение (19 января) ясная и хорошая погода – будет засушливое лето.

Если на Татьянин день (25 января) проглянет солнышко – к раннему прилету птиц, идет снег – к дождливому лету.

### Прочитайте с детьми

Пришла зима веселая.

Пришла зима веселая  
С коньками и салазками,  
С лыжнею припорошенной,  
С волшебной старой сказкою.  
На елке разукрашенной  
Фонарики качаются.  
Пусть зимушка веселая  
Подольше не кончается! (И.Чернецкая)





## Почему дети любят сладкое

Дети, как известно, очень любят сладости. Обещанная мамой конфета способна остановить детский каприз или заставить ребенка выполнить важное задание, например, съесть суп или кашу, убрать игрушки.

Откуда такая привязанность? Может быть, это связано с тем, что детскому организму для роста и развития требуется много энергии, а в сладостях обычно немало калорий?

Ученые из США отвечают, что так задумано природой. В ходе исследования, проведенного специалистами из университета Вашингтона, было доказано, что повышенная любовь к сладостям у детей имеет биологические основания, и это действительно связано с усиленным ростом организма.

Во всем мире дети любят сладкое больше, чем подростки, а с возрастом человек обычно утрачивает былую страсть к конфетам. В процессе исследования выяснилось, что повышенный интерес детей к сладкому связан с активным ростом. Когда темп роста снижается, этот интерес угасает, а затем и вовсе пропадает.

Казалось бы, все просто и понятно. Но как быть мамам, чьи дети способны кушать сладкое круглосуточно, наотрез отказываясь от другой пищи? Не следует запрещать ребенку есть конфеты. Это вызовет бурю отрицательных эмоций. Запретами проблему не решить, ребенок все равно будет требовать сладкое.

Корни этой привязанности надо искать в раннем детстве. Формирование вкуса ребенка во многом зависит от того, чем его кормят с рождения. Как

только он появляется на свет, мама потчует его своим молоком. Так положено по законам природы. Женское молоко – самое сладкое из всех видов молока, потому что в нем содержится наибольшее количество лактозы – молочного сахара. Лактоза играет важнейшую роль в формировании мозга и нервной системы, помогает усваивать из молока максимум полезных веществ. Ребенок при этом получает удовольствие от сладкого вкуса и постоянно испытывает в нем потребность.

С природой, как говорят, не поспоришь, однако за питанием маленького сладкоежки необходимо следить.

Во-первых, разрешать есть сладкое по чуть-чуть и лучше в первой половине дня. Желательно не давать ребенку конфет перед обедом, чтобы не испортить аппетит.

Во-вторых, стараться заменять сладости более полезными продуктами: козинаком, халвой, сухофруктами, медом и др.

В-третьих, не следует использовать конфеты в качестве единственного средства воздействия на ребенка, наказывать лишением сладкого за плохое поведение. Это чревато тем, что однажды конфета в руках незнакомого человека на улице может стать для ребенка приманкой.

Не стоит забывать также, что употребление большого количества сладостей вредно для детских молочных зубов, наиболее подверженных кариесу.

Успокаивая каждый раз дошкольника сладким, родителям следует присмотреться к нему.

Возможно, погружаясь в свои переживания, он пытается их «заесть». Если привязанность к сладкому настолько сильна, и ребенка все же не удастся отучить есть слишком много конфет, его стоит показать детскому психологу.





## Ребёнок – жадина

Жадность у детей – социально обусловленная черта характера. Есть несколько причин из-за чего она возникает.

1. Дефицит родительского внимания. Жадины-говядины часто вырастают в тех семьях, где мамы и папы заняты работой, а недостаток ласки компенсируют подарками. Малыш не готов

делиться этими вещами, которые ему очень дороги, с другими людьми.

2. Избалованность. Ставя малыша на своеобразный пьедестал, сдувая с него пылинки, родители возвращают маленького деспота. Он не только не отдаёт купленные ему игрушки, не делится ими, но и требует всё новых и новых подарков.

3. Родительский пример. Дети, как известно, берут пример с родителей. Если взрослые члены семьи считают каждую копейку (и речь идёт не об экономности), не хотят делиться со своими близкими, то ребёнок, с большой долей вероятности, переймёт подобный образ жизни.

4. Неправильные установки. Взрослые сами учат малыша жадничать. Например, требуют оставить новую машинку дома, иначе на детской площадке её сломают. Или запугивают:

«Ещё раз разбросаешь детали конструктора, отнесу его другому ребёнку». Маленький человечек воспринимает эти слова всерьёз.

### Как бороться с детской жадностью?

- ❖ Начните с себя. Чтобы ребёнок стал более щедрым, заботливым и сочувствующим чужим проблемам, демонстрируйте желательное поведение. Чаще дарите близким людям подарки (вместе с малышом), собираясь навестить своих друзей, захватывайте маленькие гостинцы.
- ❖ Восполняйте дефицит внимания. Чаще будьте рядом с ребёнком, общайтесь с ним, гуляйте, развлекайтесь. Вместе с тем не нужно баловать малыша – тут нужно соблюдать баланс между двумя крайностями.
- ❖ Читайте и смотрите. Есть множество советских и российских произведений, рассказывающих о важности доброты и щедрости. Посмотрите вместе с малышом мультфильм «Просто так», прочитайте прекрасные сказки Сутеева. А потом обсудите с ребёнком сюжет и героев произведения.
- ❖ Следите за словами. Даже если вам не нравится поведение ребёнка, не называйте его жадным, корыстным, скопидомом и прочими обидными словами. Во-первых, никогда нельзя ругать детей в присутствии посторонних. Во-вторых, даже если малыш и жадничает, это не повод переходить на личности.
- ❖ Не заставляйте. Ребёнок вправе самостоятельно распоряжаться собственным «имуществом». Не желает кому-то давать куклу? Это решение нужно принимать и понимать. Лучше разобраться в причине подобного поведения, повысить детскую уверенность, научить обмениваться игрушками и пр.
- ❖ Хвалите. Каждый раз, когда жадный малыш делится с кем-то личной вещью, хвалите в обязательном порядке. Говорите о том, как вам приятно от того, насколько он добрый, щедрый,
- ❖ разумный, рассудительный. Поделитесь этой новостью с другими домочадцами. Пусть они тоже испытают
- ❖ гордость за ребёнка.





## Профилактика плоскостопия

Установлено, что двигательная активность детей раннего возраста находится в прямой зависимости от формы стопы. Раннее распознавание плоскостопия и своевременное его лечение путем общедоступных гимнастических упражнений помогут избавить

детей от этого недостатка или, во всяком случае, уменьшить его. Поэтому профилактика плоскостопия в раннем возрасте имеет особое значение. Эта работа обязательно должна проводиться родителями дома.

Большую роль в профилактике плоскостопия имеет правильный подбор обуви для детей. Размер ее должен точно соответствовать форме и индивидуальным особенностям стопы, предохранять стопу от повреждений, не затруднять движений и не вызывать чрезмерного давления на суставы, сосуды и нервы стоп. Обувь не должна быть слишком тесной или просторной. Детям с плоской стопой не рекомендуется носить обувь без каблуков на тонкой подошве. Высота каблука для детей раннего и дошкольного возраста должна быть 1,5 – 2 см.

Профилактические упражнения, укрепляющие свод стопы, должны включаться в занятия утренней гигиенической гимнастикой, использоваться на физкультурных занятиях, на прогулках, в подвижных играх.

Главное назначение корректирующих упражнений – активное бронирование стопы (положение стопы на наружном крае), укрепление всего связочно-мышечного аппарата стопы и голени на фоне общего развития и укрепления организма ребенка. Нужно выработать жизненно необходимые двигательные умения в беге, прыжках, лазании, метании, в выполнении упражнений в равновесии, в подвижных и спортивных играх.

Специально подобранные общеукрепляющие упражнения служат фундаментом, на котором строится локальная коррекция стопы.

Упражнения для коррекции стопы

1. Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1–3 минут.
2. Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течение 2–5 минут.
3. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости.
4. Ходьба по палке.
5. Катание мяча поочередно одной и другой ногой.
6. Катание обруча пальцами ног (поочередно) в течение 2–4 минут.
7. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул.
8. Медленные приседания на мяче, с опорой на стул или, балансируя разведенными в сторону руками.
9. Сгибание и разгибание стоп в положении сидя на стуле.
10. Захват, поднятие и перекаладывание палочек, кубиков или небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног в течение 1–3 минут (упражнение проводится поочередно одной и другой ногой).

Занятия лечебной гимнастикой и выполнение специальных гимнастических упражнений дают прекрасные результаты, улучшая форму и функцию стопы.

Таким образом, здоровье детей во многом определяется рациональным двигательным режимом, включающим привычную двигательную активность, организацию физического воспитания и закаливания дома и в дошкольном учреждении.

## ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



### **Сделайте прививку!**

Основа профилактики – иммунизация. Прививка стимулирует организм к генерированию защитных антител, предотвращающих размножение вирусов. Новейшие технологии производства противогриппозных вакцин позволяют обеспечить низкую реактогенность сочетания с высокой безопасностью являются эпидемически актуальными.

Сделать прививку от гриппа лучше в сентябре-ноябре. Вакцинироваться необходимо ежегодно, так как приобретаемый поствакцинальный иммунитет не пожизненный и сохраняется только в течение 6-12 месяцев.

### **Укрепляйте иммунитет!**

Следите, чтобы в ваш ежедневный рацион входили продукты, богатые витаминами, минеральными веществами, аминокислотами. Подберите индивидуальную схему закаливания.

### **Соблюдайте правила гигиены!**

Мойте руки с мылом, особенно после возвращения с улицы. Следите за чистотой одежды и постельного белья. Регулярно убирайте и проветривайте помещения.

### **Ведите здоровый образ жизни!**

Откажитесь от вредных привычек (курения, злоупотребления алкоголем), ведите подвижный образ жизни, придерживайтесь режима правильного питания, рационально планируйте свое время, чередуйте работу и отдых.

### **Защитите себя и окружающих!**

При появлении первых признаков заболевания вызовите врача на дом. Соблюдайте постельный режим. Исключите посещение работы и контакты с другими людьми. Носите маску, если заболели сами или если среди родственников есть заболевшие гриппом или ОРВИ.



## Профилактика гриппа у детей

Как будет протекать болезнь у ребенка, предугадать никогда нельзя. Поэтому лучше принять меры профилактики гриппа у детей, чтобы постараться и вовсе обезопасить его от заражения.

Желание любого родителя — уберечь своего ребенка от всех существующих в мире невзгод и болезней. Профилактика гриппа у детей — это важное и обязательное сезонное мероприятие, с помощью которого вы сможете защитить здоровье ваших детей от опасного вируса.

Неспецифические меры профилактики гриппа у детей: Основной неспецифической мерой по профилактике гриппа у детей является личная гигиена. Некоторым из них следует обучать этим правилам ребенка с младшего возраста — например, часто мыть руки, особенно перед едой. Ребенку достаточно схватиться за

поручень в автобусе, а затем положить палец в рот — как микробам уже «открыт доступ» в его организм. Часто родители боятся «застудить» ребенка, поэтому весь отопительный сезон форточки и окна в доме закрыты и заклеены, и помещения не проветриваются.

Сухой и теплый воздух прекрасно способствует распространению вируса. Если в доме появляется больной человек, его следует изолировать от ребенка, надеть маску, выделить отдельный комплекс посуды. Лучшая профилактика гриппа у детей

— это здоровый образ жизни. Регулярный сон, прогулки на свежем воздухе, сбалансированное питание, отсутствие стрессов — все это укрепит сопротивляемость малыша болезням.

Специфическая профилактика гриппа у детей. Вакцинация: прививка от гриппа снижает вероятность заболевания среди детей на 60-90 процентов. Проводить вакцинацию можно от полугода. Иммуномодуляторы: различные иммуно- и биостимуляторы влияют на иммунную систему и усиливают ее защитные свойства. В качестве поддерживающей терапии рекомендуется применение препаратов на основе эхинацеи, лимонника китайского, элеутерококка, радиолы розовой и др.

Фитонциды. От гриппа может защитить природная дезинфекция — такими свойствами обладают хвойные растения (чеснок, лук).

Профилактика гриппа у детей не требует каких-либо тяжелых или очень затратных мероприятий, так как, по сути, включает в себя вакцинацию, соблюдение правил общей гигиены и здоровый образ жизни. А окупается она самым важным, что только может быть — здоровьем ваших детей. Заболеваемость гриппом и ОРВИ среди детей 5 раз выше, чем среди взрослых. Это объясняется возрастным несовершенством иммунных и анатомо-физиологических механизмов, обеспечивающих защиту детского организма. Пока они не сформированы, ребенок чутко реагирует на вирусы инфекции. По наблюдениям врачей, дети болеют ОРВИ и гриппом от 6 до 10 раз в год.

При этом, у детей от рождения до 5 лет ОРВИ и грипп протекают наиболее тяжело, с риском возникновения осложнений. Если ребенок заболел: Не надейтесь на собственные силы - это опасно для здоровья и жизни ребенка. Вызывайте врача - только он может поставить верный диагноз и назначить эффективный курс лечения.

**ЖЕЛАЕМ ЗДОРОВЬЯ ВАМ И ВАШИМ ДЕТЯМ!**