



# «РАСТИШКА»



Пусть в этот день  
весенними лучами  
Вам улыбнутся  
люди и цветы,  
И пусть всегда  
идут по жизни с Вами  
Любовь, здоровье,  
счастье и мечты!



**1 МАРТА**  
ВСЕМИРНЫЙ  
ДЕНЬ КОШЕК



**3 МАРТА**  
ВСЕМИРНЫЙ  
ДЕНЬ  
ПИСАТЕЛЯ



**8 МАРТА**  
МЕЖДУНА-  
РОДНЫЙ  
ЖЕНСКИЙ  
ДЕНЬ



**20-21**  
**МАРТА**  
ДЕНЬ  
ВЕСЕННЕГО  
РАВНОДЕН-  
СТВИЯ

## МАРТ

**21 МАРТА**  
ДЕНЬ ЗЕМЛИ



**22 МАРТА**  
ВСЕМИРНЫЙ  
ДЕНЬ ВОДЫ



**27 МАРТА**  
МЕЖДУНА-  
РОДНЫЙ  
ДЕНЬ ТЕАТРА





# ВОСПИТЫВАЕМ ВМЕСТЕ



*Воспитатель – Левашова Татьяна Викторовна*

## Игровые технологии для развития младших дошкольников

Игра — наиболее доступный для детей вид деятельности, это способ переработки полученных из окружающего мира впечатлений, знаний. Уже в раннем детстве ребенок имеет наибольшую возможность именно в игре, а не в какой-либо другой деятельности, быть самостоятельным, по своему усмотрению общаться со сверстниками, выбирать игрушки и использовать разные предметы, преодолевать те или иные трудности, логически связанные с сюжетом игры, ее правилами.

Используя игровые технологии в образовательном процессе, взрослому необходимо обладать эмпатией, доброжелательностью, уметь осуществлять эмоциональную поддержку, создавать радостную обстановку, поощрения любой выдумки и фантазии ребенка. Только в этом случае игра будет полезна для развития ребенка и создания положительной атмосферы сотрудничества со взрослым.



Сначала они используются как отдельные игровые моменты. Игровые моменты проникают во все виды деятельности детей: труд и игра, учебная деятельность и игра, повседневная бытовая деятельность, связанная с выполнением режима и игра.

В деятельности с помощью игровых технологий у детей развиваются психические процессы.

Игровые технологии, направленные на развитие **восприятия**. Для детей 3-х лет возможна организация игровой ситуации типа “Что катится?” - дети при этом организованы в веселую игру – соревнование: “Кто быстрее докатит свою фигурку до игрушечных ворот?” Такими фигурками может быть шарик и кубик, квадратик и круг. Взрослый вместе с ребенком делает вывод, что острые углы мешают катиться кубику и квадратику: “Шарик катится, а кубик - нет”. Затем воспитатель учит малыша рисовать квадрат и круг (закрепляются знания).

Игровые технологии могут быть направлены и на развитие **внимания**. В дошкольном возрасте происходит постепенный переход от непроизвольного внимания к произвольному. Произвольное внимание предполагает умение сосредоточиться на задании, даже если оно не очень интересно, но этому необходимо учить детей, снова используя игровые приемы. К примеру, игра “Найди ошибку”, где взрослый специально допускает ошибку в своих действиях (к примеру, рисует на заснеженном дереве листья), а ребенок должен ее заметить.

Игровые технологии помогают в развитии **памяти**, которая так же, как и внимание постепенно становится произвольной. В этом детям помогут игры типа “Магазин”, “Запомни узор” и “Нарисуй, как было” и другие.

Игровые технологии способствуют развитию мышления ребенка. Как мы знаем, развитие мышления ребенка происходит при овладении тремя основными формами мышления: наглядно-действенным, наглядно-образным и логическим.

С помощью игровых технологий развиваются и **творческие способности** ребенка. В том числе, речь идет о развитии творческого мышления и воображения. Использование игровых приемов и методов в нестандартных, проблемных ситуациях, требующих выбора решения из ряда альтернатив, у детей формируется гибкое, оригинальное мышление. Таким образом, игровые технологии тесно связаны со всеми сторонами воспитательной и образовательной работы детского сада и решением его основных задач.



# ПРИКОСНОВЕНИЕ К ДУШЕ



*Психолог – Игнатова Екатерина Олеговна*

## Как воспитывать девочку, чтобы из неё выросла настоящая женщина

### **1. Красота**

Ваша задача, как родителей, донести до своего ребенка, что она очень красивая и привлекательная. Ведь именно комплексы по поводу своей внешности могут в будущем принести много неприятностей и проблем, особенно в личной жизни. Поэтому, какой бы внешность не одарила ваше чадо природа, помните, что она красавица и самое главное, она должна всегда это слышать из ваших уст. Именно уверенность в себе поможет растить настоящую леди.



### **2. Любовь**

Очень важно, чтобы она чувствовала любовь и поддержку близких. Нельзя давать ни на минуту ей в этом засомневаться. Именно любовь пробуждает в человеке все самые лучшие качества и черты характера.

### **3. Забота, сочувствие**

Эти два качества очень важны для каждого человека, а особенно для женщины. Именно поэтому с малых лет прививайте своей дочурке заботу и сочувствие к окружающим. Очень важно научить ее заботиться о людях, которые нуждаются в посторонней помощи. При этом не бойтесь, что ей это будет тяжело, пусть она позаботится о вас, когда вы болеете, например, принесет чая, укроет одеялом. То есть ей нужно дать понять, что забота, о тех, кто слабее нас или болеет важная и необходимая миссия. Нельзя игнорировать чью-то боль, горе. Также не бойтесь резко одернуть, сделать строгое замечание, если дочка смеется над чужими увечьями. Дайте ей понять, что такое поведение, отношение недопустимо. Но мало научить сострадать и помогать, нужно еще донести, что это нужно тем людям, которые в этом действительно нуждаются. Ведь многие могут просто воспользоваться добротой и милосердием другого ради собственной выгодой. То есть девочка должна понимать, что нельзя этими чувствами давать пользоваться другим.

### **4. Хозяйственность**

Женщина — это хранительница домашнего очага, поэтому ее святая обязанность уметь справляться со всеми домашними делами. В семейном воспитании детей родители просто обязаны приучить их к домашней работе. Девочка уже с малых лет понимает, что должна быть похожей на свою маму, а поэтому уметь делать все, что и она. Поэтому, когда дочь тащит табуретку к раковине мыть посуду, не останавливайте в ней это рвение. Конечно, качество мытья может быть сомнительным, а пара тарелок разбиться, но ей необходимо с малого возраста всему учиться. При этом будьте для своей принцессы наставницей, подсказывайте, как правильно все делать, если какая-то работа сложная, сделайте ее вместе. Обязательно поддерживайте в ней желание быть хозяйкой в маленьком возрасте. Чтобы потом с подростком, не было проблем с домашними обязанностями и порядком в детской комнате.

### **5. Индивидуальность**

Еще один важный совет родителям как вырастить леди — это развивать в ней индивидуальность. Именно данное качество воспитает в ней личность. При этом никогда не пытайтесь навязывать свое мнение. Ведь если ребенок хочет заниматься игрой на гитаре, а не бальными танцами, не стоит их навязывать. Ведь все это приведет к тому, что вы просто ломаете личность ребенка, что в свою очередь ни к чему хорошему не приведет. Каждый человек должен сам выбирать свою судьбу и род деятельности, а задача родителей направлять и подсказывать.



# РОДИТЕЛЯМ СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ



Воспитатель – *Шибирова Светлана Анатольевна*

## Как приучить ребенка к правильному питанию

*Все здоровые люди любят жизнь.  
Генрих Гейне*

Ни для кого не секрет, что в детские и подростковые годы ребенок формируется, поэтому ему нужны качественные продукты в пищу. И хотя детки не всегда желают придерживаться правильного питания, но в силе родителей обеспечить свое чадо здоровым питанием. Постарайтесь быть терпеливыми, сохраняя спокойствие. Делайте прием пищи веселым, непринужденным. Просите своих деток помочь вам на кухне. Поверьте, они с большей охотой будут есть здоровую пищу, в приготовлении которой принимали непосредственное участие. Продолжайте предлагать и ставить на стол при каждом приеме пищи новые овощи, фрукты. Возможно, потребуется десятки раз это повторять, прежде чем ваше чадо захочет кушать овощи или фрукты. Если дитя отдает предпочтение нескольким овощам, всегда ставьте их на обед. Добавляя к ним небольшой кусочек нового овоща или фрукта для пробы. Проявите творческий подход к приготовлению блюд из овощей. Пусть они выглядят весело, интересно. Попробуйте резать их квадратиками, кружками и т.д. Создавайте из различных овощных пюре либо ломтиков овощей веселые рожицы.



Давайте овощи или фрукты небольшими порциями. Вы всегда можете добавить порцию, если ребенок голоден, или он хочет добавки. Тогда как большая порция может выглядеть для него устрашающе. **Будьте хорошим образцом для подражания.** По крайней мере, один раз в день приучите себя садиться всей семьей за стол. Видя родителей, кушающих здоровую полезную пищу, дети захотят им подражать. Это разовьет у них хорошую привычку правильно питаться. А, как известно **правильное питание — залог здоровья для детей.** Убедитесь, что малыш не перебивает себе аппетит закусками, бутербродами. Когда дети голодны, то более охотно соглашаются употреблять овощи и другую здоровую пищу. Воздерживайтесь от желаний, заставляя детей есть то, что им не нравится. Менее вероятно, что те это съедят. Наоборот подобный метод может вызвать отвращение к тем или иным продуктам. Став взрослыми, дети больше никогда не будут употреблять подобную пищу. Старайтесь не кричать на свое чадо, когда тот отказывается, что-то есть. Просто попробуйте эту же пищу предложить ему через какое-то время, например, на следующий день. Избегайте «подкупать» ребенка сладостями. Иначе тот вряд ли будет кушать здоровую пищу пока не получит очередную порцию сладостей. Учите его перекусывать овощами, фруктами, орехами. Объясняйте детям, что так они будут расти, станут сильными и большими.

В заключении хотелось сказать, что здоровое питание для детей является одним из важнейших приоритетов, которому должны придерживаться родители. И лучше всего, когда вопросам правильного питания основное внимание уделяется в семьях. Ведь именно там проходят лучшие моменты нашей жизни. Немного фантазии, правильные усилия и это не будет казаться ребенку столь ужасным. А, приучившись к здоровой еде с раннего возраста, дети станут придерживаться этих принципов также и во взрослой жизни.



# МЫ ЗДОРОВЫМИ РАСТЁМ



*Инструктор по физической культуре – Распопова Юлия Владимировна*

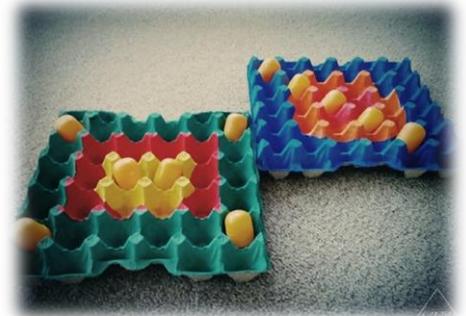
## Нестандартное оборудование своими руками

Каждому родителю очень важно, чтоб в детском саду ребенок не только проводил время, когда взрослые заняты, но и развивался. Для этого сделаем нестандартное оборудование по физкультуре, и наши дети достигнут высоких результатов.



Именно в дошкольном возрасте у ребенка формируется все жизненно важные процессы в организме. Поэтому занятия физкультурой и детские развивающие игры - имеют большое значение в детском саду. В этой статье вы найдете полезные советы, как создать оригинальные предметы для развития детей. А самое главное, если вы находчивый и активный родитель, то даже сможете изготовить такие шедевры для развития малыша дома или на даче.

Дорожка для профилактики плоскостопия. Делается она очень просто из всего, что вы сможете найти. Например, из лотков для яиц (для лучшего восприятия каждый лоток закрасен в отдельный цвет), либо пластиковых крышечек. Также для таких дорожек можно использовать и другие материалы: жгуты, бусинки, пуговицы и прочее.



Для развития мелкой моторики изготавливают различные палочки-моталки. Это обычные деревянные палочки, к которым привязывают один конец веревки или ленты, а с противоположной стороны какую-либо безделушку.

Чтобы развивать ловкость и синхронизировать движения, используют игру

"Поймай мячик". Изготавливают ее из пластиковой бутылки и мячика (основы от киндера) на шнурочке.



Нестандартное оборудование по физкультуре при правильном подходе поможет ребенку еще в детском садике развиваться и расти. Сделайте его своими руками и внесите вклад в будущее своих детей.



# РАДУГА КРАСОК



Воспитатель – Малькова Галина Александровна

## История возникновения праздника 8 Марта

Что это за праздник - 8 Марта? Как давно принято его отмечать? Действительно ли он международный?

Возник этот праздник как день борьбы за права женщин. 8 марта **1857** года в Нью-Йорке собрались на манифестацию работницы швейных и обувных фабрик. Они требовали 10-часовой рабочий день, светлые и сухие рабочие помещения, равную с мужчинами заработную плату. Работали в то время женщины по 16 часов в сутки, получая за свой труд гроши. Мужчинам после решительных выступлений удалось добиться введения 10 часового рабочего дня. На многих предприятиях в США возникли профсоюзные организации. И вот после 8 марта 1857 года образовался еще один - впервые его членами стали женщины. В этот день во многих городах Нью-Йорка сотни женщин вышли на демонстрацию, требуя представления им избирательного права. В **1910** году на Международной конференции женщин социалисток в Копенгагене Клара Цеткин выступила с предложением о праздновании Международного женского дня 8 марта, которое прозвучало, как призыв ко всем женщинам мира включиться в борьбу за равноправие. Откликаясь на этот призыв, женщины многих стран включаются в борьбу против нищеты, за право на труд, уважение своего достоинства, за мир. В **1911** году этот праздник впервые отмечался 19 марта в Австрии, Дании, Германии и Швейцарии. Тогда более миллиона мужчин и женщин приняли участие в манифестациях. Кроме права избирать и занимать руководящие посты, женщины добивались равных производственных прав с мужчинами. А потом его отметили 12 мая **1912** года.

В России впервые Международный женский день отмечался в **1913** году в Петербурге. В прошении на имя градоначальника было заявлено об организации "научного утра по женскому вопросу". Власти дали разрешение, и 2 марта **1913** года в здании Калашниковской хлебной биржи на Полтавской улице собралось полторы тысяч человек. Повестка дня научных чтений включала вопросы: право голоса для женщин; государственное обеспечение материнства; о дороговизне жизни. В следующем году во многих государствах Европы 8 марта или приблизительно в этот день женщины организовали марши в знак протеста против войны.

В **1917** году женщины России вышли на улицы в последнее воскресенье февраля с лозунгами "Хлеба и мира". Через 4 дня император Николай II отрекся от престола, временное правительство гарантировало женщинам избирательное право. Этот исторический день выпал на 23 февраля по юлианскому календарю, который в то время использовался в России, и на 8 марта по григорианскому календарю.

Международный женский день 8 марта с первых лет Советской власти стал государственным праздником. С **1965** года этот день стал не рабочим. Существовал и его праздничный ритуал. В этот день на торжественных мероприятиях государство отчитывалось перед обществом о реализации государственной политики в отношении женщин. Постепенно Международный женский день в стране терял свою политическую окраску. С **1966** года в СССР день 8 марта утратил свой политический подтекст и, по указу правительства, было принято решение сделать его нерабочим днем, «днем всех женщин». После распада Советского Союза день 8 марта остался в перечне государственных праздников Российской Федерации.

С **1975** года ООН провозгласила 8 марта Международным женским днем, с тех пор все мероприятия по вопросам борьбы в защиту прав женщин приурочены к этой дате. Официально признан праздник 8 марта в странах мира: Армения, Афганистан, Азербайджан, Беларусь, Вьетнам, Грузия, Камбоджа, Кыргызстан, Китай, Куба, Коста-Рика, Монголия, Мадагаскар, Молдова и др.



# МУЗЫКАЛЬНАЯ ШКАТУЛКА



*Музыкальный руководитель – Локтева Наталья Михайловна*

## Дети и музыка: слушать или нет?

### **Вот в чем загвоздка!**

Сегодня мы попробуем разобраться и ответить на крайне непростой, а порою и просто противоречивый вопрос - нужно ли слушать детям музыку, а если нужно, то какую?

Каждый человек понимает, что музыка играет в нашей жизни очень немалую роль. Она помогает человеку и в работе, и в отдыхе, музыка способствует как релаксации, так и стимулирует активную деятельность. Основными музыкальными характеристиками являются мелодичность и тембр, а также темп и громкость звучания.

Каждая нота имеет свой частотный диапазон. Каждая мелодия, каждая песня - это последовательность звуков определенной частоты. Именно сочетание (набор) определенных частот способен влиять на человеческую психику совершенно по-разному.

Музыка способна вызывать у человека те или иные психические переживания и эмоции. Современная музыка к тому же использует очень большой набор музыкальных инструментов, которые влияют на восприятие человеком музыкального произведения.

### **Какой должна быть детская музыка?**

Теперь мы и подошли непосредственно к вопросу влияния музыки на детей - на воспитание их духовных качеств посредством влияния музыки на детскую психику. Музыка давно проникла во все сферы воспитания и развития детей, а соответственно роль ее трудно переоценить. Мультфильмы, детское кино, детские театральные спектакли и представления, детские песни - все это просто немыслимо без музыки. Но музыка как любой другой продукт, учитывая ее разнообразие, не может быть одинаково полезна маленькому человечку. И тут возникает справедливый вопрос - какую же музыку детям слушать необходимо, а какая музыка способна навредить? Да, это не ошибка! К сожалению, музыка может навредить! И только вы можете помочь вашему ребенку избежать этого!



### **Как знакомить детей с музыкой?**

**Есть несколько простых правил, следуя которым вы обязательно избежите проблем, а соответственно ваш малыш будет в полном порядке.**

1. Ставьте детям как можно чаще классическую музыку. Многочисленные эксперименты показали, что под музыку таких композиторов как Моцарт, Вивальди, Бетховен дети успокаиваются, хорошо засыпают!

2. Отбирайте музыкальные произведения с мелодичным и легким звучанием, без ярко выраженных ударных партий, так как они способны зомбирующе действовать на психику.

3. Минимум низких частот. Соблюдайте это правило, так как, давно известно, что низкочастотные звуки способны влиять на психическое состояние человека не самым лучшим образом, тем более на психику ребенка.

4. Не включайте музыку громко! Если пренебречь этим правилом, ребенок может стать нервным, будет плохо спать, капризничать, ухудшится аппетит. Громкий звук травмирует нежную детскую нервную систему, а это может иметь крайне печальные последствия в будущем.

5. Ни в коем случае не позволяйте ребенку слушать музыку в наушниках! Слуховой аппарат устроен таким образом, что громкий звук наушников воздействует непосредственно на мозг человека, вызывая микросострясения. "Звуковой шок" может иметь неприятные последствия даже для взрослого человека, а для ребенка тем более!

6. Не ставьте детям тяжелый рок и его разновидности, рейв, транс и клубную музыку - именно она способна нанести непоправимый урон детской психике!!!

7. Как можно чаще ставьте детям детские песни, пойте их вместе с ними.

8. При подборе музыкальных произведений для детей нужно учитывать время суток, когда ребенок будет слушать музыку. Если с утра можно ставить детские песни более зажигательные, бодрые и быстрые, то к вечеру настоятельно рекомендуем прослушивать медленные детские песенки и мелодии, постепенно переходя к колыбельным.

9. Прослушивание музыки у детей до 3-х лет должно занимать не более часа в сутки. После 3-х лет, можно постепенно увеличивать время прослушивания музыкальных произведений. Не забывайте ставить музыку, когда делаете с детьми зарядку или занимаетесь с ними физическими упражнениями.

10. Ходите с детьми на детские спектакли, в цирк, смотрите мультфильмы и детские фильмы, разучивайте и пойте с ними детские песни.

### **Музыка в развитии детей**

Часто родители задают вопрос о целесообразности своего решения "отдать" ребенка в музыкальную школу. Здесь все зависит, прежде всего, от конкретного ребенка. К сожалению, есть много случаев, когда малыш занимался музыкой не по своей воле, а лишь по настоянию родителей и по окончании музыкальной школы ни разу не подошел к инструменту. Но есть множество и совершенно обратных примеров.

Подчас в возрасте 6-7 лет малыш еще не знает точно, чем он хочет заниматься. Можно попробовать выяснить его предпочтения. Сходите вместе на концерт классической музыки. Дома или по дороге домой обсудите с ребенком, увиденное и услышанное, спросите его, какой инструмент понравился больше всего, на каком бы он хотел научиться играть?

Попробовать увлечь музыкой можно, но если вы увидите, что вашему сыну или дочери перестали приносить радость занятия в музыкальной школе, лучше что-то предпринять.

Еще хотелось бы напомнить всем родителям, что музыка окружает нас в самые разные моменты нашей жизни.

Учите малыша слышать ее, обращайтесь внимание на эмоциональную окраску того или иного произведения, маршируйте с малышом под ритмичную музыку, кружитесь под звуки вальса.

Научите сына или дочь слышать "музыку леса" - журчание ручья, шелест листьев, стрекотание кузнечиков.

Обращая внимание малыша на подобные "мелочи", вы учите его душевной чуткости и пониманию, наполняете его душу и сердце эмоциями.





# растём вместе



Воспитатель – Толоконникова Светлана Валерьевна

## Весенние заботы о здоровье ребенка

Март, солнышко начинает пригревать первыми весенними лучами, но врачи считают и называют весенний период опасным временем, когда активность вирусов с окончанием холодов возрастает, а детский организм ослаблен зимними простудами. Для нас, заботливых родителей, основная задача весной, снять угрозу авитаминоза, укрепить иммунитет ребенка. Напомню, самые важные моменты, на которые нужно обратить внимание, при решении поставленной задачи:

• **Увлажненный и свежий воздух.** Обязательно увлажнять воздух в помещении, где находится ребенок: регулярно производите влажную уборку, используйте увлажнитель воздуха, обеспечьте доступ свежего воздуха (проветривайте помещения). Имейте в виду, что обогреватели, батареи сушат воздух и если слизистая носа пересушена, то вирусам и микробам легко проникнуть в организм ребенка. Для увлажнения слизистой промывайте нос соленой водой (соляной раствор – размешать пол чайной ложки на стакан воды).



• **Закаливание.** Существует множество проверенных методик закаливания, но учтите, что закаливание можно начинать только с абсолютно здоровым ребенком. Закаливание можно начать с утренней гимнастики, которую следует проводить ежедневно после пробуждения малыша. Пусть ребенок в течение 10-15 минут повторяет несложные упражнения за мамой или папой, а сами занятия должны проходить в хорошо проветренном помещении. Следующий этап – растирание конечностей и всего тела губкой, смоченной водой +22-25°C. Постепенно температуру можно снизить до +18°C. По окончании водных процедур малыша следует насухо вытереть и переодеть в теплую сухую одежду. 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.



• **Прогулки на свежем воздухе.** Гуляйте с ребенком на свежем воздухе как можно чаще, одевая малыша по погоде, не теплее и не легче необходимого, следите, чтобы не было переохлаждения, ноги должны быть сухими и теплыми, а скудного весеннего солнца будет достаточно, чтобы в организме возобновилась выработка витамина D, потребность в котором после зимы особенно высока.

• **Полноценное и правильное питание.** Нельзя кормить малыша однообразной пищей, компенсируя недостаток витаминов медицинскими витаминными препаратами. Старайтесь давать ребенку по возможности меньше лекарств, не занимайтесь самолечением. С целью профилактики простудных заболеваний используйте натуральные компоты из сухофруктов, варенье. Укрепят иммунитет свежевыжатые соки. Используйте ягоды нашего региона, морковь, а яблоки можно купить в магазине, малину, черную смородину и клубнику – лучше употреблять в замороженном виде. Восстанавливаем флору кишечника – самым полезным напитком являются домашние кефир и йогурт или Наринэ, сделанные с помощью аптечной закваски. В таких продуктах количество полезных микробов будет гарантированным, а здоровая флора поможет усваиваться витаминам. Витамин D и C, а также минерал цинк встанут на защиту от вирусных заболеваний. А наша задача проследить, чтобы малыш ежедневно получал с пищей следующие витамины и минералы:

1. *витамин А* — морковь, капуста, огородной зелень, печень, морская рыба, молоко, сливочное масло, яичный желток

2. *витамин С* — входит в состав цитрусовых, свежей и квашеной капусты, плодов шиповника, черной смородины и т. д.

3. *витамин Е* — содержится в растительном масле, шпинате, листовом салате, брюссельской капусте, брокколи, цельнозерновом хлебе, проращенной пшенице и т. д.

4. *витамины группы В (В1, В2, В6, В9, В12)* — входят в состав бобовых, свеклы, томатов, зеленого горошка, гречки, овсянки, печени, творога, сыра, дрожжей, яичного желтка, икры, говядины

5. *витамин Д* — коровье молоко, морская рыба, аптечный рыбий жир

6. *калий* — входит в состав бахчевых, цитрусовых, бобовых, огурцов, помидоров, редиса, чернослива, изюма, печеного картофеля

7. *магний* — грецкие орехи, тыква, моллюска, креветки, соя, горох

8. *медь* — содержится в фундуке, гречке, овсе, сладком красном перце, картофеле, землянике, помидорах

9. *цинк* — семечки подсолнечника, фундука, грецких орехов, мяса, круп, пшеничных отрубей

10. *йод* — морская капуста, морепродукты, рыба, свекла, грибы, редис, дыня, лук, зеленый горошек

• **Бытовые условия и психоэмоциональная атмосфера в семье**, должны благоприятствовать развитию ребенка и здоровому состоянию психики. Малышу для здоровья нужна любовь, ласка и море положительных эмоций.

• **Использование народных средств.** Для укрепления иммунитета, существуют опробованные народные средства, вот некоторые из них:



1. *Лук и чеснок.* Большинство маленьких детей отказываются от употребления их в пищу, можно порубить зеленый лук в суп или посыпать второе блюдо, натереть зубчиком чеснока гренки или кусочек хлеба. Можно разложить резаный лук и чеснок на тарелочках по квартире, а головку чеснока повесить на шею на веревочке. Они выделяют фитонциды — вещества, смертельные для многих патогенных микроорганизмов.

2. *Мед и лимон.* Если ваш малыш не выявляет склонности к разного рода аллергии, отличным средством для укрепления и поддержания иммунитета является мед, в особенности липовый и гречишный. Давайте его по чайной ложке в день, добавляйте в напитки вместо сахара или смешивайте с орехами. Еще один настоящий иммунный коктейль — это сок лимона с медом. Разведенный в половине чашки теплой воды, он отлично стимулирует иммунитет.

3. *Шиповник* — известное средство для поддержания жизненного тонуса. Его можно заварить в термосе, залив кипятком, и предлагать ребенку в качестве питья.

• **Соблюдение правил для детей и родителей по профилактике вирусных заболеваний.**

- 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.

Если утром состояние здоровья ребенка вызывает опасения, лучше оставьте его дома, многие родители, утром, замечая, легкие признаки недомогания, все равно приводят малыша в детский сад, часто состояние ребенка ухудшается, поднимается температура, что может грозить малышу осложнениями, а окружающим риском заражения. По возможности максимально ограничивайте контакты ребенка во время эпидемий гриппа.

Соблюдать все эти правила и следовать им, согласитесь, совсем несложно, и если выполнять их всей семьей, то забота о здоровье малыша пойдет всем только на пользу и укрепит здоровый дух семьи!