

Информационно-познавательная  
газета  
о жизни, событиях, буднях и  
праздниках  
МБДОУ детский сад №242  
“Садко”



Журнал "Садко" 5  
Октябрь 2023

Читайте в номере:

- \* С праздником папы и дедушки!
- \* Здоровье детей осенью!
- \* Как провести холодные выходные!

Редакторы: Руднева В.М., Хайруллина Л.Н.

*С праздником папы и дедушки!*

День отца – это дополнительный повод сказать своим папам и дедушкам теплые слова любви и благодарности и, конечно же, порадовать их подарками!

В течении недели в преддверии этого замечательного праздника воспитанники нашего детского сада готовили поздравления для своих пап. Мастерили открытки и делились с воспитателями рассказами о своих отцах.



В пятницу накануне праздника папы и дедушки пришли на утренний прием детей в детский сад. Совместно с ребятами прошли полосу препятствий и отправились на совместную утреннюю зарядку, где наполнились положительными эмоциями на весь день!



Поздравляем с праздником, самые лучшие папы и дедушки!

## *Здоровье детей осенью!*

Осень, несмотря на разнообразие ярких красок, у людей часто ассоциируется с простудой и унынием. Ваш ребенок хоть и накопил за лето запас витаминов в своем организме, но на всю осень и зиму этого не хватит. Поэтому, чтобы укрепить здоровье ребенка необходимо придерживаться несложных правил:

1. По утрам, за завтраком, следует кормить ребенка цельнозерновыми продуктами и теми, что богаты белками, жирами и углеводами, а также клетчаткой. В ежедневном рационе должно присутствовать железо, кальций и прочие микроэлементы. Специалисты советуют добавлять в меню фрукты и овощи, морепродукты и йогурты.
2. Приучайте детей как можно чаще мыть руки! По статистике 80% микробов попадают в наш организм через грязные руки. К сожалению возможность вымыть руки бывает не всегда. На помощь придут гигиенические детские влажные салфетки.
3. Необходимо взять за правило почаще промывать носовые пазухи аптечной морской водой или просто водой комнатной температуры. Это очистит слизистую носовых ходов от микробов.
4. И, конечно, физическая активность! В период простудных заболеваний всеми средствами следует стремиться к повышению иммунитета. Именно физическая активность является методом поддержания организма в тонусе и улучшения настроения!



**С наступлением осени каждый взрослый и ребенок заболевает по причине гриппа и ОРВИ. Заболевания приводят к ухудшению самочувствия, боли в голове, появлению кашля и выделений из носа. Среди детей статистика ещё более плачевная: в среднем каждый ребенок болеет простудой 5-6 раз за год.**

Профилактике гриппа и ОРВИ подразумевает:

- регулярное мытье рук с мылом;
- использование антисептика и антибактериальных салфеток;
- исключение контактов грязных рук с лицом и глазами в течение дня;
- увеличение притока воздуха в помещение, периодическое проветривание комнат;

- при общении с заразившимся необходимо применять одноразовые маски;
- предупреждение переохлаждения.

Профилактике ОРВИ советует оставаться дома при первых признаках заболевания. Ощущая симптомы простуды, стоит отказаться от близких контактов с окружающими и обратиться за медицинской помощью.



## *Как провести холодные выходные!*

В осенние прохладные выходные мы предлагаем Вам смастерить чудесную гирлянду из фетра.

Фетр хоть и не является природным материалом, поделки из него получаются самые что ни на есть осенние. Сегодня мы предлагаем вам сделать простейшую гирлянду из фетровых листьев.

**Материалы:** Несколько листов фетра осенних цветов; Шпагат; Ножницы;  
Клей; Толстые нитки с иглой; Карандаш.

**Инструкция:** Шаг 1. Скачайте и распечатайте шаблоны листьев (см. шаблон для скачивания ниже), затем вырежьте их и очертите контуры.



Шаг 2. Вырежьте заготовки.

Шаг 3. В ручную крупными стежками прошейте прожилки.

Шаг 4. Теперь, выдерживая равный интервал, навесьте листочки на шпагат. Для этого хвостик каждого листочка оберните вокруг шпагата и зафиксируйте клеем. При желании вы можете детали пришить.

Ву-аля, осенняя гирлянда из фетра готова!

По принципам этого простого мастер-класса вы можете создать самые разные гирлянды с украшениями в виде желудей, шишек, тыкв и пр. В следующей подборке фото представлены некоторые примеры осенних гирлянд из фетра.

