PDF-XChange Editor
Click to BUY NOW!
www.tracker-software.com

ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕХ

Выпуск №3 ноябрь 2016 *Филиал №1 МБДОУ детский сад № 7*

Из жизни детского сада

Музей спорта.

Музейное воспитание приобретает большую популярность в системе дошкольного образования и воспитания. Сегодня мы ищем в музее партнера по решению задач, связанных с воспитанием и образованием детей, через осуществление музейно-педагогической деятельности, как в условиях музейной среды, так и в условиях детского сада. В этом случае сама предметная среда окружающего мира играет роль учителя и воспитателя.

Конечно, в условиях детского сада невозможно создать экспозиции, соответствующие требованиям музейного дела. Поэтому и называются эти экспозиции «мини-музеями». Часть слова «мини» отражает возраст детей, для которых они предназначены, размеры экспозиции и четко определенную тематику такого музея. Назначение создаваемых мини-музеев — вовлечь детей в деятельность и общение, воздействовать на их эмоциональную сферу. Психологические исследования позволили увидеть, что у детей, занимающихся в музейно-образовательном пространстве, определенным образом модифицируется мыслительная деятельность, дети более свободно оперируют образами.

Один из мини-музеев в нашем детском саду – «Музей Спорта». Цель этого музея – реализовывать приоритетное направление ДОУ: физическое развитие дошкольников, приобщая их к здоровому образу жизни. Музей Спорта ставит перед собой задачу довести до сознания детей, что спорт – специальная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в различных видах физических упражнений, выявленных в результате соревнований.

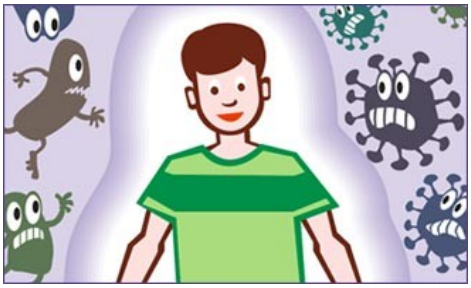
В музее представлены различные экспонаты (эмблемы, награды спортсменов, газеты, журналы о спорте, коллекции значков, спортивный инвентарь), сведения о различных видах спорта и олимпийских играх, фотографии и краткая информация об известных спортсменах, а также о выпускниках детского сада, которые достигли успехов в различных видах спорта. Коллекция музея постоянно пополняется. Через экспонаты Музея Спорта дети знакомятся с историей, видами спорта, достижениями спортсменов-земляков.

Ответственный за Музей Спорта в нашем детском саду – инструктор по физической культуре Вахтина Людмила Николаевна. Она, совместно с воспитателями, проводит ежемесячные экскурсии в музей, в соответствии с планом работы музея.

Благодаря Музею Спорта в нашем детском саду приобщение детей к здоровому образу жизни, к спорту проходит еще интереснее и плодотворнее.

Иммунитет ребенка.

Иммунитетом называется естественная сопротивляемость организма по отношению к какой-либо инфекции. Иммунитет является результатом работы иммунной системы, вырабатывающей ряд факторов, противостоящих инфекции и блокирующих ее развитие в момент ее проникновения в организм.



Есть два типа иммунитета. Иммунитет может быть специфический и неспецифический. Специфический иммунитет является строго индивидуальным для каждого человека и зависит от болезней, перенесенных человеком в прошлом или от полученных им прививок. Неспецифический иммунитет, напротив, практически одинаков у всех людей. Неспецифический иммунитет защищает организм от многих инфекций неспецифического характера (большинство бактериальных инфекций вызванных условно патогенными микробами – бронхиты, отиты, ангина, пиелонефрит и пр.).

У детей иммунная система развита не столь совершенно как у взрослых, что в свою очередь объясняет большую восприимчивость детей по отношению ко многим инфекциям.

Иммунитет детей имеет ряд особенностей делающих их более уязвимыми по отношению к большинству инфекций.

По мере роста и развития (главным образом за счет прививок) ребенок сталкивается с различными микробами и приобретает к ним специфический иммунитет.

Неспецифический иммунитет у детей обеспечивает защиту от многих инфекций, с которыми ребенок сталкивается каждый день. От состояния неспецифического иммунитета зависит предрасположенность ребенка к различным болезням. Дети с ослабленным иммунитетом болеют чаще детей с сильным иммунитетом.

Сила (эффективность) иммунитета ребенка зависит от многих факторов. Так, состояние специфического иммунитета определяется, главным образом, вакцинацией ребенка. В наше время благодаря вакцинации (прививкам) миллионы детей на всей планете приобретают естественную невосприимчивость ко многим серьезным болезням. Состояние неспецифического иммунитета (то есть общая сопротивляемость организма ребенка) практически не зависит от прививок. Например, ребенок, получивший полный набор прививок может часто болеть ангиной, бронхитом, пневмонией, отитом и прочими болезнями, возбудителями которых являются обычные микробы, против которых не ставят прививок. Состояние неспецифического иммунитета ребенка как бы отражает общее состояние его организма и зависит, главным образом от качества питания ребенка, условий жизни ребенка и состояния внутренних органов.

Использование иммуностимулирующих средств оправдано только в случаях иммунодефицита (фактическое и долговременное снижение активности иммунной системы). Признаками иммунодефицита могут быть следующие феномены:

ребенок болеет часто (простуды чаще 6 раз в год);

обычные простуды у ребенка протекают тяжело, со множеством осложнений (отит, ангина);

ребенок плохо реагирует на лечение, болезни протекают дольше, чем обычно.

Если у ребенка действительно обнаруживаются признаки иммунодефицита следует показать его врачу. Реальная оценка работы иммунной системы ребенка это сложная задача, решить которую может только специалист иммунолог – врач занимающийся проблемами иммунитета.

Согласно современным рекомендациям использование иммуностимулирующих средств показано только у детей с иммунодефицитом доказанным лабораторными анализами. В тоже время неспецифические методы повышения иммунитета (поливитаминные препараты, коррекция питания, закаливание) рекомендуются всем детям.

PDF-XChange Editor
Click to BUY NOW!
www.tracker-software.com

ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕХ

выпуск №3 ноябрь 2016

PDF-XChange Editor
Click to BUY NOW!
www.tracker-software.com

Тема номера

Советы родителям

8 способов укрепить иммунитет ребенка

1. Пусть дети больше двигаются. К сожалению, во многих семьях традиция делать утреннюю зарядку уже не в моде. И совершенно напрасно, всего 10-15 минут физической активности после пробуждения активизируют сопротивляемость организма перед вирусами. Конечно, лучше делать ее вместе с ребенком.

2. Используйте фитотерапию. С наступлением периода эпидемий следует обеспечить ребенку повышенное употребление витамина С. Этого можно достичь с помощью фитотерапии. Подойдет для укрепления иммунитета чай с лимоном, эхинацеей и медом. Его можно чередовать с чаем с имбирем. Кроме того, можно приобрести витаминные комплексы, в состав которых входит аскорбиновая кислота. Также ее можно приобрести в аптеке в виде шипучих таблеток.

3. Ввести в рацион детей больше фруктов и овощей. Американские исследователи пришли к выводу, что укреплению иммунной системы больше всего способствуют овощи зеленого цвета: капуста, зеленый горошек, брокколи и т.д. Естественно, лучше, если овощи будут присутствовать в рационе в свежем виде. Фрукты должны быть в детском меню каждый день.

4. Закаливать детей. Это очень эффективный способ профилактики простудных заболеваний, но при одном условии: процесс закаливания должен происходить постепенно. Суть его заключается в тренировке механизмов терморегуляции и активизации сопротивляемости организма к вредным воздействиям из внешней среды.

5. Провести вакцинацию. Ежегодно Минздрав России проводит сезонную вакцинацию населения от гриппа. Прививку делают бесплатно, детям только по согласию родителей.

6. Ребенок должен гулять ежедневно. Даже если за окном холодно, прогулки на свежем воздухе необходимы. Правда, в этом случае рекомендуется скорректировать их длительность.

7. Контролировать уровень стресса у детей. Нервное перенапряжение может стать первопричиной различных заболеваний, респираторных в том числе. Дело в том, что постоянные стрессы подрывают иммунную систему, существенно снижая ее барьерные свойства. Поэтому родителям нужно следить за душевным здоровьем детей. Не менее важно корректировать занятость отпрысков: помните, делу время, потехе – час.

8. Обеспечить ребенку здоровый сон. Сон напрямую связан с иммунной системой. Считается, что недосып приводит к уничтожению иммунных клеток крови. Очень важно, чтобы ребенок, особенно если он посещает детский сад или школу, соблюдал режим дня. Родители должны следить, чтобы дети своевременно ложились отдыхать. Тогда и утро будет бодрее и здоровее.

Народные средства для укрепления иммунитета.

1. Чеснок и лук

Лук и чеснок эффективны, однако маленькие гурманы обычно отказываются от употребления их в пищу. Детей смущает вкус и запах этих овощей. Примените некоторые хитрости: мелко порубите зеленый лук в суп или посыпьте им второе блюдо, а гренку или кусочек хлеба можно натереть зубчиком чеснока.

2. Мед и лимон

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. Рыбий жир

За счет витаминов D и A, содержания ненасыщенных жирных кислот и полезных минералов, это вещество – просто находка для часто или длительно болеющих малышей.

4. Фреши

Соки, приготовленные из свежих овощей либо фруктов, за счет витамина С и содержащихся в них антиоксидантов также помогают иммунитету исправно работать.

PDF-XChange Editor
Click to BUY NOW!
www.tracker-software.com

ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕХ

выпуск №3 ноябрь 2016

PDF-XChange Editor
Click to BUY NOW!
www.tracker-software.com

Физкульт-ура!

Фигурное катание для детей.

Фигурное катание для детей является не только интересным видом спорта, но и полезным, в первую очередь для здоровья. Данный вид спорта развивает у ребенка гибкость, ловкость, тренирует иммунную систему, укрепляет сердце и легкие.

Фигурным катанием можно начинать заниматься с 4 — 5 лет, все зависит, как развит ваш ребенок физически (насколько он подвижен, сможет ли слушаться тренера и т. д.).

Первые занятия начинаются с обучения малышей падать. Да, именно это упражнение самое первое, так как правильно падать, а затем вставать, нужно уметь. Тренер очень хорошо и понятно все объясняет как нужно вести себя на льду. Практически с первого занятия ребенок начинает ходить по льду и не бояться его. Когда ребенок перестанет бояться льда, тогда начинаются уроки катания.

Пройдите медицинское обследование, для того, чтоб выяснить какие нагрузки допустимы Вашему ребенку. Некоторое школы фигурного катания готовят непосредственно детишек к профессиональному спорту и поэтому здесь нагрузки очень большие, помните это!

Старайтесь поддержать своего ребенка, мотивируйте его и тогда у него будет больше желания и стремления. Если ребенок категорически отказывается от занятий данного вида спорта, то не заставляйте его, ни к чему хорошему это не приведет. Пусть выберет себе другую спортивную секцию.

Полезные советы

«Фигурный» инвентарь.

Ни для кого не секрет, что фигурное катание довольно дорогостоящий вид спорта (если относиться к нему, конечно, профессионально) и по мере карьерного роста суммы будут только расти. При этом, нельзя сказать, что элементов поначалу требуется очень много. Обязательно понадобится теплый спортивный костюм непосредственно для катания (альтернативой могут послужить любые лосины и свитер). Также не помешает водолазка из натуральных дышащих материалов и пара теплых перчаток. На первое время самых активных падений можно приобрести защитный комплект на ноги, руки и голову. Самое главное, чтобы одежда хорошо сидела на малыше, была практичной, удобной.

На всем этом вполне можно сэкономить и выбрать из средней ценовой категории простенькое одеяние для юного спортсмена. Но вот на что точно нельзя скупиться, так это на фигурные коньки. Во-первых, они должны быть полностью кожаные, во-вторых, с супинатором, в-третьих, с хорошими лезвиями, которые иногда покупаются отдельно. Ботинок нужно мерить на колготки с шерстяным носком, и при этом он должен плотно облегать стопу. Ни в коем случае не покупайте коньки «на вырост» или б/у – экономить на здоровье любимого чада не стоит.

Не забывайте, что за лезвиями требуется специальный уход, а именно – регулярная профессиональная заточка. Также научите малыша правильно шнуровать сию непростую обувь: нижнюю часть – потуже (не перетягивая), верхнюю – послабее.

Почитайте стихами!

На коньках.

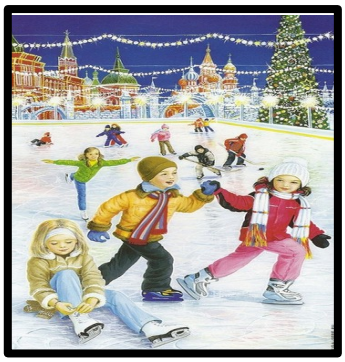
Каток горел, как сто зеркал,
Переливался и сверкал,
Сто солнц в нем отражалось!
Я танцевал,
Я ликовал,
Круг рисовал, спираль, овал,
Не помня про усталость!
Нет, на таком волшебном льду
Я никогда не упаду –
Про синяки забыл я!
А упаду – захохочу!
И вот опять качу, лечу,
И за спиною – крылья!
Нет ничего чудесней льда!
Когда же мы пойдем туда?

А. Тараман.

***

Заливают нам каток.
Не жалей, ребята, ног!
Все ребята накатались,
У меня – лишь синяки.
Мне, наверное, достались
Ненормальные **коньки**:
Только встану на лёд –
Разъезжаются,
Только шаг шагну –
Разбегаются...
Но к концу недели
Коньки вдруг поумнели –
Теперь не разъезжаются,
Теперь не разбегаются!
Я упал немного раз,
Но это не считается!
Не беда, что в синяках,
Зато катаюсь на коньках!

С. Школьникова



Кто прячется под маской аллергии?

Не всегда то, что в обиходе именуется аллергией - кашель, насморк, высыпания на коже, не сопровождающиеся повышением температуры и иными привычными симптомами инфекционных заболеваний, - является аллергией на самом деле. Часто, под маской аллергии прячутся другие болезни, но если их лечить как аллергию, то они становятся хроническими и в самом деле могут рано или поздно превратится в аллергию, необратимо повлияв на иммунную систему. Такие состояния называются «псевдоаллергией».

Часто в аллергии «обвиняют» грудных детей. Наиболее распространенным «виновником» считают молоко. На самом деле, аллергия на молоко встречается довольно редко, а причиной дерматитов -высыпаний на коже - у грудничков в 85% случаев является раннее отлучение от груди, раннее и резкое введение смеси и прикормов, запоры, на которые родители не обращают внимания и некоторые другие причины никак с аллергией не связанные, а связанные лишь с тем, что маленький человечек, не успевает адаптироваться к новой и сложной жизни. И, конечно, ослабленные нагрузкой органы ребенка работают хуже, приводя к изменением в анализе «на углеводы», копрологии.

Если при этом состоянии начать менять-отменять продукты, смеси, прикормы, сажать на диету кормящую маму, вместо того, чтобы помочь ребенку залечить, пока незначительные, повреждения в иммунной системе, поджелудочной железе, то ситуация только усугубиться, так как новый продукт - это новая нагрузка на и так слабые системы заболевшего ребенка.

После года, лет до пяти, под маской аллергии часто прячутся банальные глисты (аскариды и острицы) и простейшие (лямблии). И те и другие «водятся» на улице - в лужах, в песочнице, в общественном транспорте и на перилах, словом, везде. Малыш, выйдя на улицу, начинает активно познавать мир всем своим существом – руками, ногами, языком... Но даже не это главное. Возможно, что к взрослым в рот и потом в кишечник попадает не меньше всякой грязи, в которой могут оказаться яйца глистов или цисты лямблий - мы общаемся с большим количеством людей, едим где попало - но в наших желудках яйца глистов погибают под действием желудочного сока. У детей же кислотность желудка снижена, и яйца глистов выживают, преодолевая этот защитный барьер, и попадают в кишечник, где начинают преспокойно жить. Паразиты отравляют организм продуктами своей жизнедеятельности, в результате чего на коже появляется симптом «аллергии» - сыпь - атопический дерматит.

Паразиты очень умело прикидываются аллергией. В анализе крови при них могут быть повышены эозинофилы и иммуноглобулин Е - обычные лабораторные спутники аллергии. При этом глисты очень хорошо «умеют избегать» обнаружения себя в анализе на яйца глист и соскобе на энтеробиоз.

Поиск аллергена по анализу крови или кожным тестам в этом случае не даст четкой картинки - какие-то незначительно подозрительные продукты, растения и т.п., возможно и найдутся, а глистов или лямблий, конечно, не обнаружится, а значит, они продолжат жить в ребенке, ломая его иммунитет и отравляя организм.

В этом случае, прежде чем приговаривать ребенка к пожизненной борьбе с аллергией, жизнью с массой ограничений, можно попытаться вылечить его от паразитов. Для этого есть довольно простые и безопасные лекарственные схемы.

Случается, что после простуды, ребенок продолжает кашлять и кашлять месяцами. Иногда сильнее, иногда слегка подкашливая. В этом случае у него могут начать подозревать астматический бронхит. Но, если ребенок ходит в детский сад, школу, если дома кто-нибудь курит и постоянно подкашливает (бронхит курильщика), то возможно, прежде чем ставить ребенку клеймо астматика, надо поискать... а нет ли у него так называемых оппортунистических инфекций - пневмоцистоза, микоплазмоза. Иногда, под маской длительного астматического бронхита прячутся и хламидии, и некоторые вирусы, и грибы, и даже аскариды.

Поэтому не спешите записывать Вашего ребенка в ряды аллергиков при первом подозрении, что у него появляется что-то «явно аллергической природы». Иногда, принять что-либо за аллергию легче, чем докопаться до истинной причины симптома и болезни. Возможно, что задачку можно решить гораздо проще, чем всю жизнь избегать «аллергенов», мазаться мазями, глотать таблетки и ходить с карманным ингалятором.

Врач-педиатор Соколов А.Л.

PDF-XChange Editor
Click to BUY NOW!
www.tracker-software.com

ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕХ

выпуск №3 ноябрь 2016

Играйте на здоровье!

Игры для детей зимой на улице.

Несмотря на то, что зимой на улице, прямо скажем не лето, а наоборот вьюги, сугробы и морозы, малыши и взрослые с нетерпением ждут зиму, сказочное время, когда доступны самые разнообразные игры для детей зимой на улице. Снег является прекрасным «полем» для игр – катание на санках, лыжах, построение огромных баррикад и ледяных лабиринтов, «снежные» бои и многое другое

«След в след».

Вначале можно рассказать малышу, как в лесу передвигаются волки в стае, идя друг за другом, след в след. А затем предложите поиграть в веселые догонялки: догоняющий должен гнаться за убегающим, наступая точно след в след. После можете посмотреть получившиеся следы.

«Стрельба в цель».

Если снег влажный и по нему не очень удобно кататься, то самое время поиграть в стрельбу по мишеням, ведь ребенок будет много двигаться и при этом не придется бегать на далекие расстояния, а вдобавок малыш разовьет меткость и отшлифует координацию движения. Вначале следует налепить боевые снаряды, заготовив достаточное количество снежков, затем можно выбрать укромное местечко под навесом и начать «обстрел» неживых мишеней. Целью может быть, к примеру, дерево, круг нарисованный снегом на стене дома и т.д. Начать можно с простых мишеней и постепенно усложнять задачи.

«Помощник Деда Мороза».

Для этой игры также понадобится лопатка и пушистый снег. Расскажите малышу, что зимой Дед мороз очень радуется, когда всё вокруг усыпано серебристым чистым снегом. Он заботливо укутывает кустики и деревья в снежные шубки, чтобы они не мерзли на морозе. Предложите малышу посыпать снегом все деревья оставшиеся зимой без «снежной шубки». Можно засыпать снегом и выглядывающую травку и небольшие кустики.

Вкусно и полезно.

Рецепты согревающих напитков для детей: не чаем единым.

Горячий лимонад.

Нет вкуснее профилактики простуды, чем этот горячий имбирный лимонад. Залейте несколько долек лимона и чайную ложку тертого имбиря стаканом горячей воды. Если у вас дома оказалась свежая мята, смело добавляйте несколько лепестков, это добавит напитку приятное мятное послевкусие. Несколько ложек меда подсластят лимонад и добавят ему полезных свойств.

Детский латте с корицей

Вам понадобится: 3 палочки корицы, 2,5 стакана холодной воды, столовая ложка меда и полстакана тёплого молока. Залейте корицу водой в кастрюльке, накройте крышкой и доведите до кипения. Снимите крышку, уберите с плиты. Дайте воде остыть и настояться. После того, как вода остыла, достаньте палочки корицы и добавьте мед. Снова подогрейте настой корицы, не до кипения, а только чтоб мед смог раствориться. Разогретое молоко взбейте в пену и влейте в корично-медовую смесь.

Детский глинтвейн

За основу возьмите яблочный сок, один литр. Подогрейте в кастрюльке и добавьте в него свежевыжатый сок 1 апельсина. Его цедру перетрите со 100г сахара, и небольшим количеством корицы. Эту смесь и столовую ложку меда добавляем к горячей основе глинтвейна. Для фирменного вкуса бросьте 2-3 гвоздички. Очистите яблоко от кожуры и нарежьте его небольшими дольками, бросьте в кастрюлю. Финальный аккорд - ложка лимонного сока. Теперь глинтвейн можно выключать и оставить настояться четверть часа.

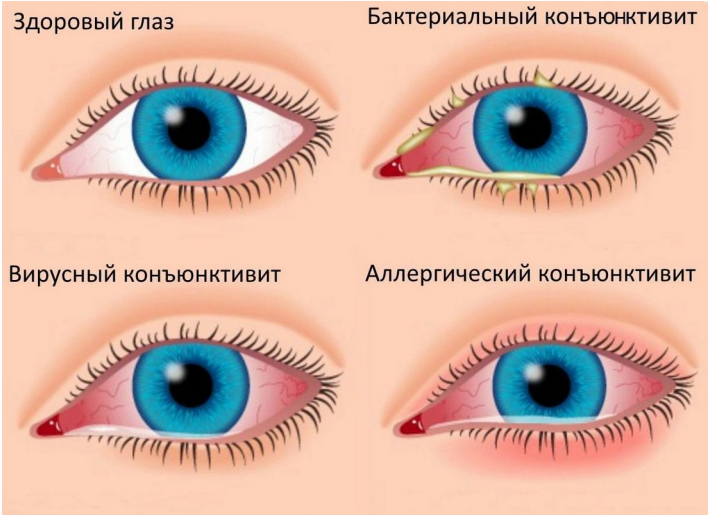
Конъюнктивит.

Конъюнктивит — очень распространенное заболевание у детей, характеризующееся воспалением конъюнктивы глаз. Любое заболевание всегда легче предотвратить, чем переживать, видеть страдания своего малыша, мучить ребенка посещениями врачей и неприятным лечением. Чаще всего конъюнктивит связан с переохлаждением ребенка, с простудой или аллергическими реакциями. Во избежание возникновения конъюнктивита необходимо: тщательно соблюдать правила личной гигиены ребенка, следить за чистотой постели, его игрушек, помещения, часто мыть ручки малышу и приучить ребенка постарше к самостоятельному регулярному мытью рук, часто проветривать помещение и использовать очистители и увлажнители воздуха, следить за правильным, полноценным, витаминизированным питанием ребенка, контролировать чистоту продуктов, которые потребляет малыш, ребенок должен пользоваться только личным полотенцем, регулярно гулять с малышом не менее двух часов в день, избегать контакта с нездоровыми детьми.

Признаки конъюнктивита у детей: покраснение глаз, отечность, светобоязнь, появление желтых корочек на веках, склеивание век после сна, слезотечение, гнойные выделения из глаз. У ребенка ухудшается аппетит и сон.

Правила лечения конъюнктивита у ребенка. До осмотра врачом лучше ничего не предпринимать, но если по каким-либо причинам визит к врачу откладывается, то первая помощь до осмотра врача: если подозревается вирусный или бактериальный конъюнктивит, то закапать в глаза Альбуцидом независимо от возраста. Если под подозрением аллергический, то следует дать ребенку антигистаминный препарат (в суспензии или таблетках). Если врач диагностирует бактериальный или вирусный конъюнктивит, то каждые два часа малышу необходимо промывать глазки раствором ромашки или Фурацилином (1 табл. на 0,5 стакана воды). Направление движений только от виска к носу. Корочки удалять стерильными марлевыми салфетками, на каждый глаз отдельная, пропитанным этим же раствором, а также можно им умывать ребенка. Затем сократить промывание до 3 раз в день. Если это аллергическая реакция, то ничем промывать глаза не надо. В случае, если воспален только один глаз, процедуру надо проделывать с обоими глазами, поскольку инфекция легко переходит с одного глаза на другой. По этой же причине для каждого глаза использовать отдельный ватный диск. Нельзя использовать повязку на глаза при воспалении, это провоцирует размножение бактерий и может травмировать воспаленные веки. Закапывайте в глаза только те капли, которые были назначены врачом. Если это дезинфицирующие капли, то их в начале заболевания закапывают каждые 3 часа. Для грудничков это 10% раствор Альбуцида, для старших детей – это растворы Фуцитальмик, Левомицетина, Витабакт, Колбиоцин, Эубитал. Если врач рекомендовал глазную мазь - тетрациклиновую, эритромициновую, то ее аккуратно закладывают под нижнее веко. Со временем, когда наметится улучшение состояния, закапывания и промывания глаз уменьшают до 3 раз в день.

Как правильно закапывать глаза ребенку? Капли из холодильника перед применением следует согреть в руке, холодные капли закапывать не стоит во избежании дополнительного раздражения. Нельзя использовать глазные капли от конъюнктивита с истекшим сроком годности, без маркировки или если они длительно хранились в открытом виде. Старших детей лучше научить делать процедуру самостоятельно, под вашим контролем, иногда детям не нравится, что кто-то трогает их глаза. Если ребенок зажмуривает глаза– это не проблема, не надо беспокоиться, кричать на него или насильно заставлять открыть глаза. Это не обязательно, в таком случае достаточно капнуть лекарство между верхним и нижним веком. Раствор попадет в глаз, когда ребенок его откроет. Но даже зажмуренный глаз можно открыть, достаточно двумя пальцами растянуть веки в разные стороны.



Кроссворд «Наш огород».

Если правильно вписать в клеточки названия овощей, зелени и ягод, которые растут на нашем огороде, то в выделенных клеточках можно будет прочитать, что важного и полезного содержится в овощах и фруктах.

Кто такие витамины?

Кто такие витамины?
Для чего проникли в лук,
В молоко и в мандарины,
В черный хлеб, в морковь, в урюк?
Рассмотрю-ка их в окрошке,
Через дедовы очки -
Кто они? Соринки? Мошки?
Человечки? Паучки?
Может в перце и петрушке,
Незаметные на взгляд,
Очень маленькие пушки
По бактериям палят?!
Если так, то Витамины
Мне нужны наверняка -
Съем на полдник мандарины,
На ночь выпью молока!

(Лосева С.)

PDF-XChange Editor
Click to BUY NOW!
www.tracker-software.com
PDF-XChange Editor
Click to BUY NOW!
www.tracker-software.com