



**Журнал
для
родителей
и**

**Над номером
работала:
Воспитатель
группы №5**

Гнедина Е.В.



Сегодня в номере:

<i>Иммунитет</i>	3
<i>Укрепляем здоровье ребенка</i>	4
<i>Здоровье весной</i>	7
<i>Наблюдаем с ребенком</i>	9
<i>Говорим с ребенком</i>	10
<i>Утренняя гимнастика</i>	11
<i>Стихи про здоровье</i>	13



Иммунитет.

В настоящее время более 70% детей дошкольного возраста имеют ослабленный иммунитет, особенно это касается городских жителей. Существует множество естественных способов укрепления иммунитета у детей, но большинству маленьких горожан не обойтись без дополнительных медикаментозных средств. При этом многие родители задумываются о необходимости укреплять иммунитет осенью, как только ребенок начинает болеть. Это одно из самых распространенных заблуждений: укрепление иммунитета происходит не мгновенно. Для того чтобы создать мощный барьер против инфекций, организму требуется около 2-х месяцев. Поэтому самое подходящее время для укрепления иммунитета – лето. Путь к крепкому здоровью не так сложен, как может показаться на первый взгляд. Предлагаем вам пять основных шагов, которые приведут к заветной цели – сильному иммунитету и крепкому здоровью.

Если в течение года ребенок часто болел, летом необходимо показать малыша педиатру, гастроэнтерологу, иммунологу, ЛОРу и стоматологу. Предварительно можно сдать анализы, которые помогут установить причину ослабленного иммунитета. Особое внимание следует уделить хроническим заболеваниям. Если малыш страдает каким-либо хроническим заболеванием, это, конечно же, влияет на защитные функции организма и может стать причиной частых простуд. Хронические гаймориты, тонзиллиты, аденоиды, атипичные инфекции, вызванные такими возбудителями, как микоплазма, пневмоциста, хламидии, глисты – все это влияет на иммунитет ребенка. Даже такой «пустяк», как кариозные зубы, может стать причиной ослабления иммунитета и провоцировать регулярные простудные заболевания. В общем, если благодаря всестороннему обследованию удастся найти очаг хронической инфекции и ликвидировать его, то в следующем году чадо не будет так часто болеть.



Укрепляем здоровье ребенка!

Закаливание: Для успеха необходимо соблюдать правила закаливания:

- * правильный подбор и дозировка с учетом состояния и индивидуальных особенностей ребенка. Если малыш ослаблен, можно выбрать для него щадящие процедуры. Нагрузки увеличиваются по мере роста ребенка и увеличения сопротивляемости организма.

- * постоянное закаливание, без перерывов в холодное время года, так как последние снижают достигнутую сопротивляемость организма.

- * постепенное увеличение дозы воздействия с учетом состояния организма и его ответных реакций постоянный заливающий эффект процедур возможен, когда мы не даем организму привыкнуть к воздействию одной силы.

- * позитивный настрой. Все процедуры должны радовать вашего малыша. Насильно закаливать нельзя, пользы такие процедуры принесут мало. Закаливание может быть веселой игрой или соревнованием. Закаливание делится на общее (режим дня, сбалансированное питание, занятия спортом) и специфическое - то, что мы обычно подразумеваем под закалкой – воздушные, солнечные и водные процедуры

Солнечные ванны.

При всей необходимости солнечного света для детей, особенно грудного возраста, время пребывания на солнце нужно дозировать. Детей в возрасте до 1 года нельзя подвергать облучению прямыми солнечными лучами. Лучше всего в этом возрасте проводить закаливание рассеянным солнечным светом. Ребенку лучше находится в так называемой «кружевной тени». Солнечные ванны можно сочетать с воздушными (следя за продолжительностью последней). Например, если малыш, бодрствуя, принимает солнечную ванну, можно раздеть его на несколько минут, с каждым разом увеличивая время. Под прямые солнечные лучи ребенка можно выставлять на небольшое время, до 11 утра и после 5 вечера. Если ребенок покраснел, стал возбудимым и раздражительным, нужно немедленно увести его с солнца в прохладу и дать попить.

Солнечные ванны.

При всей необходимости солнечного света для детей, особенно грудного возраста, время пребывания на солнце нужно дозировать. Ребенку лучше находится в так называемой «кружевной тени». Солнечные ванны можно сочетать с воздушными. Например, если малыш, бодрствуя, принимает солнечную ванну, можно раздеть его на несколько минут, с каждым разом увеличивая время. Под прямые солнечные лучи ребенка можно выставлять на небольшое время, до 11 утра и после 5 вечера. Если ребенок покраснел, стал возбудимым и раздражительным, нужно немедленно увести его с солнца в прохладу и дать попить.

Одежда.

Если вы хотите укрепить здоровье ребенка – выбирайте правильную одежду и обувь. При одевании на прогулку помните, дети практически все время в движении. Поэтому ориентироваться на свои ощущения от погоды при выборе одежды можно не всегда. Отдельно скажем об обуви. Верней, об ее отсутствии. Возможность ходить босиком и стопой чувствовать поверхность (пола, земли, песка) – это закаливание, массаж стопы и ее активных точек, связанных со всеми системами организма. Наконец, это просто очень приятно. Поэтому как можно чаще ходите босиком, в холодное время года – дома, в теплое – на даче, у моря и т.д.

Воздушный режим дома.

Хотите иметь закаленного, устойчивого к холоду ребенка? В таком случае в вашем доме должно быть не жарко (оптимальная температура – 18 – 20) и всегда проветрено. Проветривайте дом как минимум несколько раз в сутки, а, при отсутствии сквозняков держите форточку или окно приоткрытым всегда, даже ночью. Не стоит выдерживать малыша в отдельной комнате, пока температура в детской после проветривания не поднимется до «положенной» с точностью до градуса.

Режим.

Правильно организованный режим дня, включающий достаточно времени для сна и отдыха – неоценимое средство не только для укрепления здоровья ребенка. Малыши, привыкшие к режиму, более организованы. Выработанный совместно режим позволяет минимизировать «воспитательные проблемы», связанные с нежеланием ребенка прекращать игру перед обедом, ложиться спать вовремя и т.д. Наконец, организм, привыкший получать пищу в определенное время, к «часу X» начинает, вырабатывать ферменты, способствующие перевариванию пищи.

Планируя повседневную жизнь своего ребенка с точки зрения укрепления здоровья, постарайтесь не перегружать его занятиями. Повышенные нагрузки часто истощают защитные силы организма и ослабляют иммунитет. Для маленьких детей – дошкольного, младшего школьного возраста очень важно много двигаться, много находиться на свежем воздухе, общаться и играть со сверстниками. А вот телевизор, компьютер, электронные игры должны присутствовать в жизни ребенка по минимуму.

Эмоциональное состояние.

Опытные родители давно знают – множество недугов ребенка, как мнимых, так и вполне реальных, связаны с его эмоциональным настроением и психологическим состоянием. Если в школе или в детском саду – проблемы, и малышу не хочется туда идти, живот может заболеть по-настоящему. Если же проблеме не уделяют внимания, хитрый организм может заболеть чем-то и посерьезней – лишь бы избежать тревожащей или мучительной для него ситуации. Порой дети заболевают, чтобы получить внимание, которого им не хватает! Поэтому доверительные, теплые отношения между ребенком и родителями, когда малыш знает, что он всегда принимаем и под защитой, влияют не только на его психологическое, но и на физическое здоровье.

Не забывайте выражать свою любовь к нему – вербально и физически. Не критикуйте излишне, поддерживайте, подбадривайте, воспитывайте в нем веру в себя и в то, что в жизни все будет хорошо и все в силах малыша. Доказано, что позитивный, оптимистичный взгляд на жизнь укрепляют здоровье! «5 минут смеха заменяют стакан сметаны» - помните это знаменитое высказывание советских времен? Совместно возвращайте в малыша убеждение, что он – здоровый, сильный, крепкий, способный справиться с любым недугом и ваш малыш скоро станет именно таким!

а улице становится теплее, а ваш малыш вместо радости страдает от чувства усталости? Это весенняя слабость, которую можно преодолеть. Главное обеспечить организму необходимые вещества и физические нагрузки. О том, как укрепить здоровье ребенка весной, и пойдет речь ниже.

Здоровье весной...

Даже грудной малыш реагирует на перемену сезона. Если здоровье крепкое, то ребенок становится активнее и бодрее. Но бывает и так, когда на весну ваш малыш реагирует, как и вы: становится сонным, с трудом просыпается рано утром и быстро устает. Часто ему не хватает терпения, он чувствителен и у него ухудшается концентрация внимания. Немного ослабленный ребенок, которому не хватает энергии и сил, более восприимчив к любой инфекции. Таким образом, педиатры рекомендуют не преуменьшать опасность весенней слабости и позаботиться о надлежащем образе жизни малыша. Вот что вы можете сделать.

Прогулки в радость

Ничто так не укрепляет здоровье ребенка, как нахождение на свежем воздухе. Он обеспечивает хороший аппетит, улучшение сна и энергии. Так что теперь после зимних холодов ребенок должен быть на открытом воздухе не менее трех часов, а лучше больше. К тому же первые лучи солнца обеспечат выработку витамина D3, необходимого для нормального роста костей. Погода весной очень переменчива. Если вы идете гулять с маленьким ребенком, помните, то на нем должно быть только на один слой одежды больше, чем на вас. Для 2-3-летних детей очень важны физические нагрузки. Поощряйте физическую активность малыша, так как нет ничего полезнее для растущих костей и мышц. Почаще посещайте детскую площадку или игровые центры.

Игры и развлечения развивают не только двигательные навыки, но и социальные. Движение влияет на развитие мозга (физически активные дети легче учатся). Жизненных сил добавляют ребенку и занятия спортом. Весна прекрасное время, чтобы научиться езде на велосипеде, самокате, роликовых коньках (отлично подходят для 4-6-летних детей).

речь ниже. **Подготовка к укреплению**

Зимние инфекции, безусловно, ослабляют организм многих детей. Теперь, когда малыш уже перестал болеть, вы можете приступить к усилению его иммунитета. Начните с витаминов, соответствующих его возрасту, также можно давать рыбий жир или травяные комплексы. **Сон основа здоровья.** Спокойный сон в достаточном количестве добавляет сил в любом возрасте. Ночью во время сна тело производит гораздо больше иммунных клеток, чем потом в течение дня. Поэтому хорошо бы, чтобы малыш спал соответствующее его возрасту количество часов. Ребенок в возрасте от рождения до 4 месяцев должен спать 6-9 часов в день и 5-9 часов в ночное время. В возрасте 4-8 месяцев ему должно быть предоставлено от 2 до 5 часов сна днем и около 10 часов ночью. Годовалый малыш должен спать от 1,5 до 4 часов в течение дня и 10-12 часов ночью. Как только ребенку исполнилось 2 года, ему уже можно спать от 0,5 до 2 часов сна в течение дня и около 11 часов непрерывного сна в ночное время.

Признаки ослабленного иммунитета

Однако прежде чем рьяно начинать поднимать иммунитет ребенка, родители должны быть твердо уверенные в том, что у ребенка действительно слабый иммунитет. Ведь тот факт, что ребёнок периодически болеет, никоим образом не свидетельствует о том, что у ребёнка ослабленный иммунитет.

Более того, именно болезни стимулируют работу иммунитета вашего ребёнка. Ведь во время болезни организм учится правильно реагировать на возбудителей (вирусы и бактерии), проникающих в организм. Ребёнок, который болеет простудными заболеваниями 3 – 4 раза в год, абсолютно не нуждается во вмешательстве в естественное развитие его иммунной системы. Однако эта грань очень тонка. И главная задача родителей – вовремя понять, когда действительно необходимо укрепление иммунитета у детей. Для этого каждый родитель должен чётко знать, в каких случаях необходимо восстановление иммунитета у детей, а также то, как поддержать иммунитет ребёнка. Если ребёнок болеет такими простудными заболеваниями, как ОРЗ, ОРВИ, грипп, бронхит, более 5 раз в год. Протекание данных заболеваний без температуры – весьма грозный симптом, который свидетельствует о серьёзном нарушении в работе иммунной системы. В данном случае иммунная система настолько ослаблена, что не в состоянии дать отпор вирусам и бактериям.

Повышенная утомляемость и бледность ребёнка, наличие синих кругов под глазами также могут свидетельствовать о нарушении работы иммунной системы.

Очень часто аллергические реакции на пищевые продукты также свидетельствуют о снижении иммунитета у ребёнка.

Также для ослабленного иммунитета характерно наличие дисбактериоза. Дисбактериоз характеризуется наличием таких признаков, как снижение аппетита, урчание в животе, повышенное газообразование, запоры и поносы, которые не связаны с кишечными инфекциями, снижение массы тела. Первое, что должны сделать родители, заподозрив то, что имеет место быть снижение иммунитета у детей – это обратиться к врачу – иммунологу или же к своему участковому педиатру. Не стоит пытаться справиться с данной проблемой самостоятельно: витамины для детей иммунитета не поднимут, а препараты повышающие иммунитет у детей, достаточно сильные и серьёзные лекарства, лечение которыми можно проводить только под строгим контролем врача.

Наблюдаем с ребёнком

Март

- Обратите внимание ребёнка на первые признаки весны: капель, кругом вода стало теплее, ярко светит солнце.
- Предложите ребёнку постоять лицом к солнцу, почувствовать его тепло.
- Закрепите название погоды: солнечно.
- Обсудите с ребёнком, какие бывают сосульки: большие, маленькие, толстые, тонкие, прозрачные, холодные, твёрдые.
- Послушайте с ребёнком песню капли.
- Понаблюдайте за таянием снега, его состоянием: стал тёмным, серым.
- Понаблюдайте за голубями и воробьями, обратите внимание на их различие и сходство.

Апрель

- Поставьте ветки в воду в комнате ребёнка, наблюдайте вместе за набухающими почками - домиками для листьев.
- Увидев растение, попросите ребёнка назвать его. Сравните стебли цветов: длинный или короткий, длиннее или короче.
- Понаблюдайте с ребёнком за ручейками, уточните, что они появились от растаявшего снега.
- Понаблюдайте за кошкой. Закрепите умение ребёнка различать и называть части тела, как передвигается, какие звуки издаёт.
- Обратите внимание ребёнка на поведение воробьёв: собираются стайками, чирикают, купаются в лужах.
- Отметьте, что люди сменили одежду на более лёгкую. Закрепите умение ребёнка видеть взаимосвязь одежды людей и ребёнка.

Май

- Понаблюдайте с ребёнком за первыми цветущими культурными растениями (тюльпаны, нарциссы). Продолжайте учить различать части растений: стебель, листья, цветы.
- Продолжайте воспитывать в ребёнке умение видеть красоту природных явлений. Объясните ему, почему весна зелёного цвета.
- Рассмотрите вместе одуванчик, уточните его название, внешний вид, части.
- Отметьте появление первых насекомых. Понаблюдайте за ними в стеклянной банке, а затем выпустите их. Воспитывайте бережное отношение к насекомым. Расскажите ребёнку о муравьях-тружениках, которых все уважают и никто не обижает.
- Понаблюдайте вместе с ребёнком за бабочкой, божьей коровкой.
- Формируйте в нём желание оберегать живые существа, не причинять им вред.

Говорим с ребенком

Прогулка весной с детьми

Чем можно занять ребёнка на прогулке весной? Как сделать так, чтобы весенняя прогулка стала для детей интересной и познавательной?

Как интересно провести весной прогулку с ребёнком?

Весна! Природа оживает и начинает радовать нас ласковым теплом и приятными глазу красками. Весной хочется все больше и больше времени проводить на улице. Солнышко ласково светит, птицы весело поют, оживают деревья. На поиски нектара отправляются пчелы, а бабочки поднимают настроение, пролетая мимо ярким маленьким цветком. Наступает период превращений. Учите ребенка радоваться окружающей его красоте. Улыбайтесь сами, и он будет смеяться.

Ручьи. Снег тает, появляются проталины, лужи и ручейки. Возьмите с собой на прогулку лопатку. Покажите, как с ее помощью можно разветвлять и разводить протоки ручейков. Можно пускать по маленьким ручейкам крохотные кораблики — это могут быть простые палочки или листики, а можно сделать свой собственный кораблик из спичечного коробка или пробки от бутылки.

Веночек из одуванчиков. Весной расцветает много красивых цветов. И одними из первых распускаются желтые одуванчики, ребенок обязательно сорвет хоть один. Мальчик подарит маме, девочка будет нести свой цветочек в руке.

Венок. Наберите много цветов с длинными стебельками. Сначала берем три одуванчика, начинаем плести косичку. Затем к центральному стебельку добавляем четвертый цветок, вплетая его в косу, делаем еще одно переплетение косы. Далее действия повторяются. После каждого витка — к новому центральному стеблю, или к стеблям, приплетается новый цветок, каждый раз все удлиняя и удлиняя косу. Когда длина косы будет достаточно длинной, соедините два конца цветочной косы вместе, и венок из одуванчиков готов.

Венок можно плести из любых понравившихся вам цветов и трав, главное, чтобы у них были длинные и гибкие стебли. Таким же методом можно сплести бусы или браслет.

Если недалеко от вашего места прогулок расположен водоем: озеро или река, прогуляйтесь к нему и опустите венок в воду, при этом ребенок может загадать желание. Детям всегда хочется сказки, ведь они еще верят в нее.

Познавательная прогулка. Когда снег тает и вокруг грязь и слякоть, занять ребенка можно познавательной прогулкой.

Ходите по тропинкам и смотрите, что происходит вокруг, как все меняется.

Можно взять с собой небольшую пластмассовую банку и собирать в нее «шумелки» — предметы, которые уже высохли, — камушки и веточки.

Складывайте их в баночку и слушайте, как они шумят, если баночку потрясти.

Гуляя с ребенком, не забывайте рассказывать ему стихи, которые несут тепло и улыбку («Ласточка» Алексея Плещеева, «Весна идет» Агнии Барто и т. д.).

Утренняя гимнастика.

Что же такое утренняя гимнастика?

Утренняя гимнастика – это комплекс упражнений, который настраивает, заряжает весь организм человека положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день в целом.

Для того чтобы создать положительную эмоциональную атмосферу рекомендуется сопровождать все движения музыкой, веселыми песенками или стишками. На мой взгляд, ребенку приятно услышать песенку про зарядку из мультфильма «Зарядка для хвоста».

Утренняя гимнастика способствует:

- устранению некоторых последствий сна (отечность, вялость, сонливость и т.д.);
- увеличению тонуса нервной системы ребенка;
- усилению работы всех органов и систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, систем желез внутренней секреции и других);
- оздоровлению организма в целом;
- развитию физических качеств и способностей детей;
- закреплению двигательных навыков.

Благодаря утренней гимнастике вы плавно одновременно быстро повысите умственную и физическую работоспособность, улучшите настроение и подготовите организм к нагрузке предстоящего дня ребенка.

Утренняя гимнастика игрового характера.

В нее могут быть включены 2-3 подвижных игры разной степени интенсивности («Парный бег», «Удочка», «Сделай фигуру») или 5-7 упражнений имитационного характера типа «снежинки кружатся», «бабочки летают», «цапля стоит на одной ноге и достает лягушку», «птичка машет крыльями» и т.д. Можно создать целый сюжет из имитационных упражнений. В конце предлагаются дыхательные упражнения.

Утренняя гимнастика с включением оздоровительных пробежек.

Этот тип утренней гимнастики проводится обязательно на воздухе, во время приема детей (небольшими группами по 5-7 человек). Вначале детям предлагается короткая разминка, состоящая из 3-4 упражнений общеразвивающего действия. Затем дается пробежка со средней скоростью на расстояние 100-200-300м (один - два раза в чередовании с ходьбой) в зависимости от индивидуальных возможностей детей и времени года.



Гимнастика для всей семьи.

Вот проснулся глазик, а за ним другой.

Будем просыпаться всей семьёй.

Дружно за руки возьмёмся

И друг другу улыбнёмся.

(Всем встать в круг, взяться за руки.)

Солнце встало за окошком,

Потяни к нему ладошки,

Руки выше поднимаем,

А потом их опускаем.

(Потянуться руками наверх.)

(Опустить руки вниз, повторить 5-7 раз.)

Чтоб была красива спинка,

Надо сделать нам разминку,

Руки в стороны по швам

И согнулись пополам.

пола.)

(Наклониться вниз, достать руками до

Друг на друга поглядим

И всё снова повторим.

Тик-так, тик-так –

Ходят часики вот так!

(Глядеть друг на друга, повторить 5 раз.)

(Руки на поясе, ноги на ширине плеч,
выполнять наклоны вправо-влево.)

На одной ноге, как цапля,

Постоим сейчас, ребята.

Надо ножку поменять

И на другой теперь стоять.

(Стоять поочередно на правой, левой ноге
подсчёт от одного до пяти.)

Будем вместе приседать –

Раз, два, три, четыре, пять.

Колобок, колобок

У него румяный бок.

(Приседать, вытягивая руки вперёд.)

(Приседать, обхватить колени руками.
Повторить 3 раза.)

По тропинке, по дорожке

Будут прыгать наши ножки.

(Прыжки на двух ногах.)

А теперь давайте вместе

Мы устроим бег на месте.

Раз, два, три, начинай,

От меня не отставай!

(Бег на месте.)

Вдох и выдох, наклонились.

Всем спасибо, потрудились!

(Глубокий вдох, выдох, наклон.

Повторить 3 раза.)

Стихи про здоровье.

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться—
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты—
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!



«Корзина здоровья»

1.«Дом зелёный тесноват: узкий длинный, гладкий. В доме рядышком сидят круглые ребятки. Осенью пришла беда - треснул домик гладкий, поскакали кто куда, круглые ребятки». (Горох) .

2.«Как на грядке под листок закатился чурбачок. Зеленец удаленький, вкусный овощ маленький».

(Огурцы).

3.«Уродилась я на славу, голова бела, кудрява. Кто любит щи - меня в них ищи».

(Капуста) .

4.«Расту в земле на грядке я, красная, длинная, сладкая».

(Морковь) .

5.«Золотистый и полезный, витаминный, хотя резкий. Горький вкус имеет он, когда чистишь – слёзы льёшь».

(Лук) .

6.«Неказиста, мелковата, только любят все ребята, запечённую в костре, в ароматной кожуре. “Русский хлеб”, зовём мы крошку – нашу добрую... » (Картошку) .

Загадки "Части тела и уход за ними"

Ношу их много лет, а счёту им не знаю.

Не сеют, не сажают, сами вырастают (волосы) .

2. Загадки про руки, пальцы, ладошки, кулаки.

Пятерка братьев неразлучна, Им вместе никогда не скучно. Они работают пером,

Пилою, ложкой, топором (пальцы) .

Есть у меня работники, Во всем помочь охотники. Живут не за стеной – День и ночь со мной: Целый десяток верных ребяток! (пальцы) .

Оля ягодки берёт по две, по три штучки. А для этого нужны нашей Оле (ручки) .

Любят труд, не терпят скуки, всё умеют наши (руки) .

Коль спектакль был хороший, Громко хлопаем в (ладоши) .

Сжали пальцы мы руки – получились (кулаки) .

3. Загадки про орган слуха.

Ими всё мы слушать можем, слух у нас отличный! Но подслушивать негоже, это неприлично! (уши) .

Оля слушает в лесу, как кричат кукушки. А для этого нужны нашей Оле (ушки) .

4. Загадки про глазки, носик, рот, зубы и язык. Я в больницу – ни ногой, обхожу всё стороной. Весь дрожу, трясутся губы.

Мне вчера лечили (зубы). Белые силачи рубят калачи, А красный говорун подкладывает (язык и зубы). Красные двери в пещере моей, Белые звери сидят у дверей. И мясо, и хлеб - всю добычу мою - Я с радостью белым зверям отдаю. (губы, зубы, рот).

6. Загадки о ножках, коленках.

Оля весело бежит к речке по дорожке. А для этого нужны нашей Оле (ножки). Вы, ребята, на пороге вытирайте чище (ноги) .

Спотыкушка наша Ленка - Вновь в зелёнке воя (коленка) .