



МБДОУ  
детский сад №1  
«Рябинка»  
пгт Афанасьево

№4, июль  
2015г.

## Познавательная газета для детей и их родителей

### В этом выпуске:

✦ Как отметить День семьи: 6 весёлых идей.....1

✦ Волшебство своими руками.....2

✦ Питание ребенка летом.....4

✦ Летний отдых детей.....5

✦ Гигиена детей.....6

### Как отметить День семьи: 6 веселых идей



**8 июля — День семьи, любви и верности.** Используйте этот праздничный повод для того, чтобы сообщить вашим близким, как они важны и ценны для вас.

**1.** Отправляйтесь на природу всей семьей, или даже компанией из нескольких семей. Можно пожарить шашлыки или достать приготовленные еще дома бутерброды; поиграть в подвижные игры, устроить поиски клада или шуточные конкурсы.

*И обязательно сделать множество веселых семейных фото!*

**2.** Устройте кинотеатр дома: выберите фильм, купите или приготовьте попкорн, закройте окна плотными шторами и приступайте к комфортному просмотру. Пусть это будет веселая, не пошлая семейная комедия с поучительным и добрым концом!

**3.** Достаньте из шкафа семейные фотоальбомы и посмотрите вместе фото, сделанные в важные для вас даты и периоды: фото со свадьбы, фото только родившихся и/или подрастающих детей, фото с семейного отдыха или с каких-либо соревнований, концертов, утренников. Вам будет обеспечен теплый и веселый семейный вечер без каких-либо особых усилий с вашей стороны.

**4.** Ну и конечно, можно просто устроить домашнее семейное торжество: пригласить родственников, приготовить сложное и вкусное блюдо, включить хорошую музыку, собраться за общим столом, обменяться новостями, поиграть в настольные игры и порадоваться тому, какая большая и дружная у вас семья!

**5.** Сделайте символический "почтовый ящик любви" — пусть каждый член семьи напишет признания в теплых чувствах каждому члену семьи. Сядьте и дружно напишите "позитивный список" — что хорошего произошло с вашей семьей в течение года?

**6.** Создайте все вместе "книгу заветных желаний" — пусть все члены семьи напишут в ней, что им особенно хочется сделать или получить в ближайшее время; а в следующем году можно будет проверить, все ли желания и мечты сбылись.



**8 ИЮЛЯ**  
ДЕНЬ СЕМЬИ,  
ЛЮБИ  
И ВЕРНОСТИ

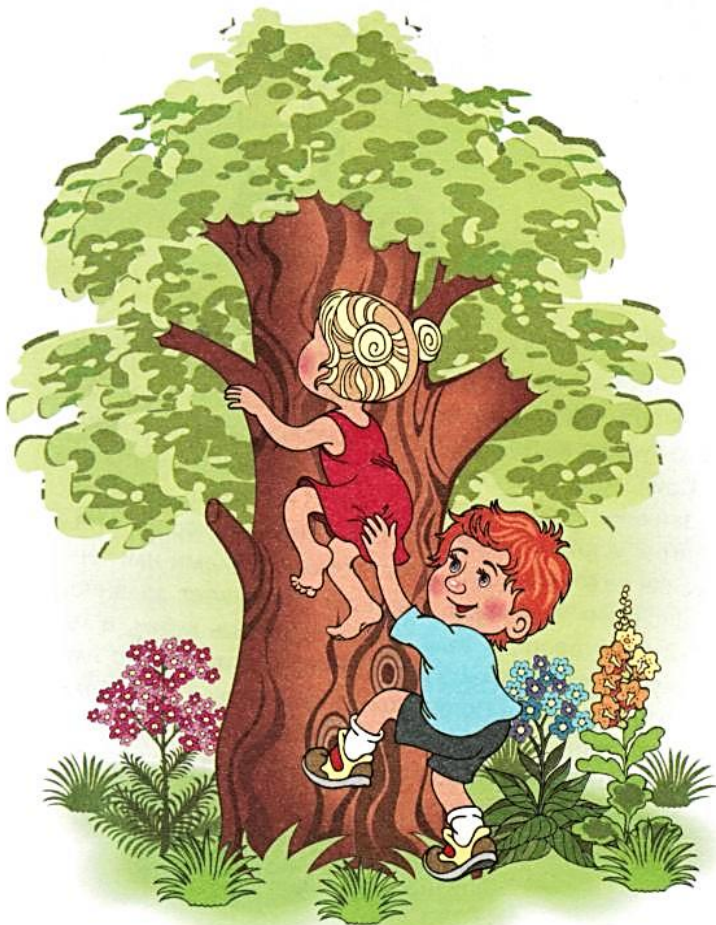
**Какой бы вариант празднования Дня семьи, любви и верности вы ни выбрали, дарите хорошее настроение друг другу, благодарите членов своей семьи за то, что они есть в вашей жизни, и ваша семья всегда будет дружной и любящей!**



*В любое время года можно весело и полезно провести время с вашими крохой. Для таких забав не требуется много времени и усилий.*

# Волшебство своими руками

## Что можно вместе с малышом сделать в ИЮЛЕ



🌻 Как проткнуть воздушный шарик без вреда для него?

Ребёнок знает, что если проколоть шарик, то он лопнет. Наклейте на шарик с двух сторон по кусочку скотча. И теперь вы спокойно проткнёте шарик через скотч без всякого вреда для него.

🌻 Поговорите с помощью мегафона, изготовленного собственноручно. Для этого сверните из картона два рулона: один для себя, а второй — для ребёнка. Поднесите его ко рту и издавайте различные звуки, произнесите слова, фразы, скороговорки. Сначала говорите вы, а малыш повторяет, потом — наоборот. Когда голосовым связкам придёт время отдохнуть, превратите мегафон в подзорную трубу. Рассмотрите различные предметы и друг друга.

🌻 Залезьте на дерево, чтобы собирать черешню, абрикосы или прикрепить качели, тарзанку, гамак. Поиграйте в шаловливых обезьянок, лазающих по дереву, или посмотрите с высоты дерева на свой двор и близлежащую территорию.

🌻 Постройте замок из песка, закопайтесь в песок. Сделайте колодец. Для этого выройте глубокую ямку и налейте в неё воду.

🌻 Накапайте червячков, захватите хлебный мякиш и отправьтесь на рыбалку или устройте её дома с помощью карандаша, к которому привязан магнит, и бумажных рыбок с прикреплёнными к ним скрепками.

🌻 Все дети любят искать клад. Спрячьте игрушку в комнате. Нарисуйте на листе бумаги план комнаты, а место, где вы её спрятали, отметьте, например, крестиком. От входа в комнату до места, где спрятана игрушка, нарисуйте стрелочками путь. Ищите клад вместе, объясняя: идём прямо, затем налево, потом направо, отходим на два шага назад и так далее. В качестве сокровища может быть киндер-сюрприз, конфетка или маленький подарок.





Если, прогуливаясь в лесу, вам посчастливится найти муравейник, оставьте в нём травинку и потом попробуйте муравьиную кислоту.

Организируйте поход и пикник. Разведите костёр и испеките картошку, пожарьте на палочке хлеб и сосиски.

По утрам и вечерам наблюдайте восход и закат, а поздним вечером смотрите на звёзды. Полюбуйтесь лунной, поищите на звёздном небе Малую и Большую Медведицу, полярную звезду, Млечный Путь.

Сделайте «игрушечные» деньги. Положите монеты под бумагу. Мягким простым карандашом потрите поверхность монетки. Аккуратно вырежьте денежки. Таким же образом сделайте отпечатки листочков и фактурных поверхностей.

Оставляйте отпечатки обуви и босых ног на мокром песке. Считайте их и делайте дорожки, цветочки, мордашки, узоры. Рисуйте палочкой на мокром песке картины, пишите цифры и буквы. Сухим песком рисуйте на земле. Для этого берите в ладошку горсть песка и, позволяя ему сыпаться тонкой струйкой, рисуйте, как карандашом.

Напишите тайное послание невидимыми чернилами, например картофельным соком. Для этого срежьте верхушки с обеих сторон большой картофелины, поставьте её на стол и проковыряйте в ней дырку внутри. В образовавшееся отверстие выжмите сок из отдельных частей картофелины. Пишите спичкой, макая её внутрь «чернильницы». Письмо станет невидимым, когда высохнут чернила. Чтобы прочесть послание, подержите его над огнём — всё, что там было написано, станет видимым. Для чернил также подойдут лимон, луковый сок, молоко.

Сделайте комнату и мебель для куклы. Для этого возьмите обувную картонную коробку. На её стенках нарисуйте окна, занавески, обои, вырежьте двери. Нарисуйте на бумаге мебель, вырежьте и склейте её или смастерите из спичечных коробков. Сделайте шкафчики, тумбочку, кресла, кровати, а из бумаги или ткани вырежьте подходящие по размеру подушечки и одеяльца. Жильцами могут быть нарисованные бумажные человечки, фигурки из киндер-сюрпризов и другие небольшие игрушки.

Предложите малышу собрать в ведёрко разные интересные предметы, которые он отыщет в траве: камешки, цветочки, веточки, листья, может быть, шишки, жёлуди или каштаны. А ещё лучше сделайте это вместе. Только сначала убедитесь, что поблизости не валяются стёкла или какой-нибудь другой мусор. Затем сядьте на коврик, высыпьте свои находки и, складывая по одной обратно в ведёрко, называйте: «Одуванчик, жёлудь, травинка...» Затем снова высыпьте и опять собирайте, пока не надоест. После нескольких таких тренировок, очень вероятно, малыш отыщет по вашей просьбе и шишку, и камешек.

Позвольте ребёнку вволю «набросаться» шишек или мелких камешков. Для него это весьма полезное упражнение. Обязательно хвалите: «Вот умница, как далеко бросил шишку!» Поставьте на небольшом расстоянии ведёрко и покажите, как можно бросать шишки в ведёрко. Ничего, если не попадёт сразу. Но будет стараться, учиться, а это главное.



## ПИТАНИЕ РЕБЕНКА ЛЕТОМ



*Летом процессы роста у детей протекают наиболее интенсивно, в связи с чем повышается потребность в белке - основном пластическом материале. Кроме того, в жаркие дни организм ребенка теряет с потом значительное количество минеральных веществ и витаминов. Для покрытия этих дополнительных затрат требуется увеличение калорийности и пищевой ценности рациона. С другой стороны, в жаркие дни у детей нередко ухудшается аппетит.*

### Как организовать питание ребенка в летнее время?

**Во-первых, калорийность питания должна быть увеличена примерно на 10-15%.** С этой целью в рационе ребенка следует увеличить количество молока и молочных продуктов, в основном за счет кисломолочных напитков и творога как источников наиболее полноценного белка. В рацион необходимо включать первые овощи: редис, раннюю капусту, репу, морковь, свеклу, свекольную ботву, свежие огурцы, позднее - помидоры, молодой картофель, а также различную свежую зелень (укроп, петрушку, кинзу, салат, зеленый лук, чеснок, ревень, щавель, крапиву и др.).

**Во-вторых, необходима рациональная организация режима питания ребенка.** В жаркие летние месяцы режим питания рекомендуется изменить таким образом, чтобы обед и полдник поменялись местами. В особенно жаркое полуденное время, когда аппетит у ребенка резко снижен, ему следует предлагать легкое питание, состоящее в основном из кисломолочного напитка, булочки или хлеба и фруктов. После дневного сна отдохнувший и проголодавшийся дошкольник с удовольствием съест весь обед, состоящий из калорийных, богатых белком блюд. Повышение суточной калорийности питания ребенка может быть достигнуто за счет увеличения пищевой ценности завтрака. В него рекомендуется включать богатое белком блюдо (мясное, рыбное, творожное, яичное). Это также физиологически более обоснованно, т. к. после ночного сна, в прохладное утреннее время дети едят с большим аппетитом.

В летнее время, кроме общепринятых четырех приемов пищи, ребенку можно предложить пятое питание в виде стакана кефира или молока перед сном. Это особенно рационально в том случае, когда ужин дается в более ранние сроки, а время укладывания ребенка на ночной сон несколько отодвигается из-за большой продолжительности светового дня.

**В-третьих, необходимо обращать внимание на соблюдение питьевого режима.** В жаркие дни значительно повышается потребность организма в жидкости, поэтому следует всегда иметь запас свежей кипяченой воды, отвара шиповника, несладкого компота или сока.



Употребление сырых соков - еще один шаг к здоровью. Это источник витаминов, минеральных солей и многочисленных полезных микроэлементов. Во многих соках с мякотью (нектарах) много пектина, а он, как известно, обладает способностью связывать продукты гниения и брожения в кишечнике и выводить их из организма.



### Уважаемые родители, запомните!

- **Морковный сок** способствует нормализации обмена веществ, улучшая процессы кроветворения и транспорта кислорода, стимулирует физическое и умственное развитие.
- **Свекольный сок** нормализует нервно-мышечное возбуждение при стрессах, расширяет кровеносные сосуды.
- **Томатный сок** нормализует работу желудка и кишечника, улучшает деятельность сердца, содержит много витамина С.
- **Банановый сок** содержит много витамина С.
- **Яблочный сок** укрепляет сердечно-сосудистую систему, нормализует обмен веществ, улучшает кроветворение.
- **Виноградный сок** обладает тонизирующим, бактерицидным, мочегонным, слабительным действием, способствует снижению артериального давления.

## Консультация для родителей «Летний отдых детей-дошкольников»

Лето не только время путешествий, но и наиболее благоприятная пора для отдыха, закаливания и оздоровления детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем.

Дошкольное детство - самый благоприятный период для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Проблема оздоровления детей - это целенаправленная работа всего коллектива педагогов и родителей. Таким образом, детский сад сегодня это та социальная структура, которая в основном определяет уровень здоровья детей.



**Воздушные ванны** применяются с целью приучить детей к непосредственному соприкосновению всей поверхности тела с воздухом. При этом, кроме температуры, имеют значение влажность и движение воздуха.

Для воздушных ванн выбирают площадку, защищенную от ветра, проводить их можно на террасе, на открытом балконе. Детей раздевают догола или оставляют только

короткие трусики. Вначале воздушные ванны продолжаются всего 3—4 минуты, постепенно увеличивая их продолжительность, можно довести до часа. Начинать процедуру лучше в тихую погоду при температуре воздуха не ниже 23—24°.

Во время воздушных ванн дети должны быть в движении, в прохладные дни надо подбирать более подвижные игры, в теплые — спокойные. Можно предложить ребенку какое-нибудь интересное задание: бросать и ловить мяч определенное количество раз так, чтобы он ни разу не упал, прокатить деревянный обруч до конца дорожки, обежать 2—3 раза вокруг дерева, беседки и т. п.

**Солнечные ванны** оказывают на организм дошкольников общее укрепляющее действие, усиливают обмен веществ, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям. В коже под влиянием солнечных лучей образуются вещества, богатые витамином D, что улучшает усвоение солей, кальция и фосфора, особенно важных для растущего организма. Пребывание на солнце полезно еще потому, что дети привыкают переносить тепловое действие солнечных лучей и чувствуют себя бодро даже в жаркую погоду.



Но после продолжительного пребывания на солнце у некоторых детей может появиться слабость, раздражительность, иногда плохой сон. Поэтому необходимо внимательно следить за самочувствием детей как во время приема солнечной ванны, так и после нее.

Место, выбранное для приема солнечных ванн, должно быть сухое. Ребенок ложится на подстилку так, чтобы тело было освещено солнцем, а голова находилась в тени (ее можно покрыть панамой). Продолжительность процедуры вначале 4 минуты, при этом ребенок меняет положение, подставляя солнцу спину, правый и левый бок, живот. Через каждые 2—3 ванны ко времени облучения прибавляется еще по минуте для каждой стороны тела. Постепенно длительность солнечной ванны можно довести до 25—30 минут. Через 2—3 минуты по окончании солнечной ванны ребенка надо облить водой с температурой 26—28° и устроить на полчаса отдыхать в тени.

**Купание** - прекрасное закаливающее средство. Купаться в открытых водоёмах можно начиная с двух лет. Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней. В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.

Раз и навсегда уважаемые родители решите для себя: совместный с ребенком поход - это совсем не отдых для Вас, это время, полностью посвященное ему, вашему любимому ребенку. Пусть он еще раз удостовериться, что Вы его любите, что живете его интересами. Посмотрите вокруг глазами ребенка - сколько интересного в мире! Заинтересовался ваш ребенок чем - то, остановитесь, приглядитесь, постарайтесь смотреть на все его глазами и в то же время оставаться взрослым!

Существует много способов, как провести выходной день вместе с ребенком интересно и увлекательно. Родители придумывайте, фантазируйте, и Вы получите массу впечатлений, удовольствий от прогулок с ребенком.

## Гигиена детей дошкольного возраста

*Личная гигиена детей дошкольного возраста требует соблюдения основных и первостепенных мер для создания нужных условий для сохранения здоровья ребенка. Главной задачей создания правильного режима для ребенка является здоровый сон, своевременный прием пищи и необходимый отдых в обеденное и ночное время. Если необходимый режим не соблюдается, можно заметить плохое самочувствие ребенка, вялость, усталость, в дальнейшем психологические заболевания.*



**Правила личной гигиены для детей** должны соблюдаться в определенном возрасте малыша. **В первые годы жизни вашей крохи** вы должны следить за тем, чтобы через каждые два часа ребенок засыпал. Бодрствовать ребенок должен в среднем от пяти до семи часов в день. В более позднем возрасте уделяйте детскому сну вашего малыша меньше времени. Когда ребенок становится немного старше, следите за тем, чтобы ваш ребенок через каждый час мыл руки. Иначе есть вероятность подхватить очень серьезное заболевание.

**Руки также надо непременно мыть, выйдя из туалета. Это обязательное условие личной гигиены не только ребенка.** Если в вашем доме живут домашние животные, следите, чтобы ваш малыш после соприкосновения с ними также вымыл руки. Также очень важно уметь правильно мыть руки. Научите ребенка не просто споласкивать их без применения мыла, объясните, что необходимо взять мыло, вымыть руки, а затем насухо протереть бумажным полотенцем. Ваш малыш, скорее всего, посещает детский сад. Эти же правила нужно объяснить ребенку, чтобы в общественных местах малыш не забывал выполнять правила гигиены.

Объясните ребенку, что крайне нежелательно часто дотрагиваться руками до носа и нельзя чесать глаза грязными руками. Таким образом, бактерии попадают на слизистую оболочку носа и глаз и дают дальнейшее развитие заболевания. Следите за тем, чтобы в кармане детской куртки всегда присутствовал платочек. Таким образом, при чихании или кашле малыш прикроет рот, и инфекция не станет распространяться дальше по воздуху. Естественно, **медики твердят о том, что лучшим способом личной гигиены для ребенка является частое мытье рук.** Это самый лучший способ не допустить проникновения инфекции.

Ребенку необходимо не просто намылить руки и смыть, нужно мылить руки в течение минуты, затем смыть, только в этом случае это принесет пользу. **Научите ребенка чистить зубки правильно.** Этому нужно обучить малыша в возрасте двух лет. Объясните вашему ребенку, что щетку необходимо мыть перед чисткой зубов и после. Объясните вашему ребенку, что зубки необходимо чистить 2 раза в день, после того, как он поел, ведь оставшаяся пища разъедает его молочные зубки, что влечет за собой образование кариеса. Если ребенок решил перекусить где-то, скажите, чтобы обязательно хотя бы сполоснул полость рта. Научите малыша расчесываться, ведь это также является гигиенической нормой каждого человека.

Залогом здоровья ребенка считается **своевременное подстригание ногтей.** Вы должны выделить ребенку индивидуальные средства по личному уходу. **У малыша должно быть свое полотенце, зубная щетка, мыло, расческа.** Приучите вашего ребенка самостоятельно принимать душ, первое время конечно это будет совсем маленькая струя воды, но это только в первых попытках **приучить малыша ухаживать за собой самостоятельно,** без посторонней помощи. Напор воды делайте слабый, так как ваш ребенок может испугаться и это станет самым большим страхом в дальнейшие годы для ребенка.

**Шампунь для ребенка выбирайте тот который не вызывает слез.** Купите вашему ребенку халат. Обязательно наличие индивидуальных тапочек, мочалки. Выделите малышу Полотенце яркого цвета. Таким образом, вашему ребенку будет приятнее им пользоваться и он быстрее привыкнет к нему.

Следите за здоровьем вашего ребенка, ведь правила гигиены необходимо соблюдать всем, от малого до великого.