

Журнал о жизни детского сада №50
«Ветерок»
Летний выпуск (июнь, июль, август 2015г)

Главный редактор: Вишнякова Е. В.

Художественный редактор: Илькина Д.В.

Журналисты: Хохрина О.В., Деревнина Т.В.

Выпускающий редактор: Фролова А.Е.

Адрес: ул. Ватутина 75-а
Наш телефон (3439) 24-50-57
Сайт: <http://www.veterok.biz>
E-mail: dou@veterok.biz

**Периодическое
издание о жизни
детского сада
№50**



Лето предоставляет огромные возможности для развития, оздоровления и закаливания детей. Это удивительная и благодатная пора, когда детям можно вдоволь гулять, бегать и прыгать. Именно в этот период они много времени проводят на воздухе. И очень важно так организовать жизнь дошкольников, чтобы каждый день приносил им что-то новое, был наполнен интересным содержанием, чтобы воспоминания о летнем времени, играх, прогулках, праздниках и развлечениях еще долго радовали детей.

В нашем детском саду в течение лета будут реализованы увлекательные проекты:

Дата	Название проекта	Итоговое мероприятие
01.06.05.06	«Цветочный мир, загадочный и чудный»	Бал цветов
08.06.-11.06	«Мы – граждане России»	Концерт
15.06.-19.06	«Сказки дедушки Лесовичка»	Экологическая кругосветка «По лесной тропинке»
22.06.-26.06	«Мой родной город – Первоуральск»	«Город мастеров: прошлое, настоящее, будущее»
29.06.-03.07	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»	Музыкально-спортивный праздник «Ключики Здоровья»
06.07.-10.07	«Вода – начало всех начал»	День Нептуна
13.07.-17.07	«Там на неведомых дорожках»	«Сказка за сказкой»
20.07.-24.07	«Юные олимпийцы»	Детская спартакиада
27.07.-3 1.07	«Островок безопасности»	«Приключения колобка»
03.08.-07.08	«Удивительный огород»	«Витаминное шоу»
10.08.-14.08	«Волшебный театр	В гостях у сказки
17.08.-21.08	«Дорожная азбука»	Правила движения достойны уважения
24.08.-28.0 8	«Фестиваль искусств»	«Алло, мы ищем таланты»

Лето - прекрасная пора для активного отдыха, прогулок на природе, интересных встреч с многообразием растительного и животного мира. У ребенка в летний период появляются огромные возможности порадоваться общению с прекрасным миром живой природы. Не упустите эту возможность. Подскажите, направьте детскую любознательность в мир поиска, наблюдений и открытий, и ваш ребенок научится понимать, любить, оберегать и приумножать то прекрасное и неповторимое, без чего не может быть жизни на земле.

Погуляйте с ребенком в парке, в лесу, в поле, побывайте на даче – привлечите его внимание к цветущим растениям, расскажите, какое назначение они несут в наше жизненное пространство, как человек использует их полезные свойства. Поиграйте в игры: «Узнай растение по запаху», «Узнай по описанию», «Узнай на вкус». Они формируют сенсорное восприятие, учат различать, сравнивать, анализировать, развивают интерес и любознательность.

В летний период у детей большие возможности понаблюдать за насекомыми, птицами, рыбками. Рассмотрите их вместе с детьми, отметьте внешние особенности, понаблюдайте за их движениями. Не упустите возможность проявить доброту к живым существам: покормите их. Не дайте спугнуть и нарушить природное равновесие. Расскажите детям о том, какую роль они играют в экологической системе, какую пользу приносят природе и человеку.

Стремитесь к тому, чтобы ребенок понял и осознал, почему нужно оберегать и приумножать то, что создала матушка-природа. Обучайте детей правилам поведения в природе: «Не ломай ветки деревьев и кустарников», «Не рви без надобности редкие растения», «Не разоряй гнезда птиц», «Не разоряй муравейники», «Не разводи костер в лесу»

Желаем всем приятного отдыха с пользой для здоровья, приятного общения с природой, новых открытий и новых впечатлений.

До встречи в новом учебном году!

Давайте поиграем!

В любое время года можно весело и полезно провести время с ребенком. Для таких забав не требуется много времени и усилий. Организуйте **игры на улице с водой и песком**. Привлекайте ребенка к сооружению замков, мостов; покажите, как можно лепить скульптуры из песка и воды. Приобретите набор формочек «Алфавит», и ваш ребенок будет делать не просто куличики из песка, а потренируется в составлении и чтении слов.



Просто напишите на песке половинки букв. Пусть ребенок узнает их и допишет, а потом составит из них слова.

Ни с чем не сравнимо удовольствие **от игр с мячом**. Пусть ребенок не просто гоняет или подбрасывает мяч. Вспомните развивающие игры с мячом. Например, бросая мяч по кругу, можно предложить детям вспомнить очередность дней недели, месяцев в году, букв русского алфавита. С мячом можно поиграть в хорошо всем известную игру «Города» или игру «Цепочка слов», когда каждый последующий играющий вспоминает слово на звук, которым закончилось слово предыдущего играющего (суп – полка – астра).

Обязательно приобретите детский бадминтон, скакалки. Эти предметы разнообразят **подвижные игры на свежем воздухе**. Если ребенок еще не умеет кататься на велосипеде, самое время освоить этот вид транспорта сейчас. Пусть ребенок как можно больше двигается, дышит свежим воздухом, набирается сил.

В вечернее время организуйте с ребенком **спокойные игры**. Для этого пригодятся разнообразные детские домино, лото, мозаики, шашки, пазлы. Приобретите ребенку книжки-раскраски, детские журналы и энциклопедии.

Поддержите желание детей играть в **сюжетно-ролевые игры**. Например, игра «Школа» поможет в последующем легче адаптироваться к школьной жизни.

Советы психолога

Летний период - благодатная пора для адаптации ребенка к условиям пребывания в детском саду как первой ступени социума. Надеемся, что компетентные советы педагога-психолога помогут родителям избежать проблем в организации жизни детей, а детям – безболезненно и успешно адаптироваться к новым условиям.

Как выяснить, насколько ребенок готов к детскому саду?

Может присутствовать несколько признаков подобной готовности: ребенок с нетерпением ожидает, когда он пойдет в детский сад, он умеет общаться с другими детьми. Он терпимо относится к чужим взрослым, он умеет занять себя на некоторое время игрой, у него есть интерес к игрушкам и он не боится новых впечатлений.

Насколько по-разному проходит адаптация для мальчиков и для девочек?

Девочки привыкают к детскому саду быстрее, чем мальчики. У мальчиков повышенная привязанность к маме. Поэтому им лучше пойти в детский сад в два с половиной или даже три года. Девочки могут ходить в садик с двух лет. Мальчикам для устранения излишней привязанности необходимо проводить подготовку по снижению привязанности: игры в прятки, обучение деловой игре, увеличивать периоды самостоятельной игры в отсутствие мамы. Общение с другими взрослыми (даже у близких родственников могут быть другие правила) – это тренинг новых правил. Можно на день-другой оставлять с ними; тренинг контактов с другими детьми – на прогулке, в гостях, посещение общественных мест.

Правда ли, что причиной плохой адаптации у детей являются родительские конфликты?

Конфликты родителей всегда тревожат ребенка, а в период адаптации к детскому саду – тем более. Если родители конфликтуют со дня его рождения – это для него привычная ситуация. Это его жизнь. Важно, чтобы конфликты не выходили за рамки привычной ссоры, не пугали ребенка. Не рекомендуется менять жизненную ситуацию: разводиться, переезжать – это усилит негативную сторону адаптационного процесса.

«Питание ребенка летом»

Летом процессы роста у детей протекают наиболее интенсивно, в связи с чем повышается потребность в белке. 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, ревен, щавель, крапиву).

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

! Опасности, связанные с жизнью на даче или в деревне (особенно для городского ребенка)

- Стадо коров;
- Печка;
- Колодец;
- Инструменты;
- Заброшенные доски с гвоздями.



Ребенок должен твердо знать, что ему нельзя:

- подходить близко к стаду коров и незнакомым животным;
- открывать печную дверцу и трогать печную заслонку;
- заглядывать в колодец;
- трогать инструменты;
- купаться в отсутствие ответственных за него взрослых.

! Опасности, связанные с катанием на роликах и велосипеде:

- Крутой склон дороги;
- Неровности на дороге;
- Проезжающий транспорт.



Не разрешайте ребенку выходить на улицу с велосипедом, самокатом или роликами без сопровождения взрослых. Научите его останавливаться у опасных мест – выездов машин из дворов, с автостоянок. Разрешайте кататься только по тротуарам с ровной поверхностью. Если ребенок еще плохо управляет велосипедом и часто падает, снабдите его индивидуальными средствами защиты – наколенниками, налокотниками, шлемом.

Уважаемые мамы и папы!

Лето – пора путешествий и новых впечатлений. Чтобы отдых был приятным, будьте бдительны и осторожны, помните об опасностях, которые подстерегают детей в дальней поездке и во время отдыха.

! Опасности, связанные с путешествием на личном транспорте:

- Открытые окна;
- Незаблокированные двери;
- Остановки в незнакомых местах.



Сажайте детей на самые безопасные места (середину или правую часть заднего сиденья). Пристегивайте ребенка ремнями безопасности.

Не разрешайте ребенку стоять между сиденьями, высовываться из окна, выставлять руки, снимать блок с двери, трогать ручки во время движения.

Выходить из машины ребенку можно только после взрослого.

! Опасности, связанные с путешествием на поезде:

- Открытые окна;
- Тамбуры вагонов;
- Верхние полки;
- Кипяток;
- Незнакомые люди.



Не разрешайте ребенку выглядывать из окон и высовываться из них, бросать в окна предметы, выходить в тамбур, общаться с незнакомыми людьми в отсутствие близких, брать от них угощение.

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.



Закаливание детей летом

Закаливание детей летом дает широкие возможности для родителей укрепить организм ребенка. Систематическое, регулярное закаливание ребенка — важное условие его здоровья и хорошего самочувствия..

Лучшее время для начала закаливания, конечно же — лето. В летнее время возможности закаливания гораздо шире, чем в любое другое время года. Лето — единственное время года, когда все закаливающие процедуры можно проводить не в помещении.

При закаливании детей летом в комплекс закаливающих процедур входят: водные процедуры, воздушные ванны, солнечные ванны, прогулки, занятия активными видами спорта, подвижные игры.. Закаливающие процедуры должны применяться в соответствии с возрастом и с состоянием здоровья ребенка., поэтому в каждом конкретном случае их выбор должен быть индивидуальным.

Летние водные процедуры закаливания подразумевают купание детей в природных водоемах (озере, реке, море). Начинать их нужно постепенно. Первый раз ребенок может побыть в воде не более 3-5 минут, после чего ребенка нужно тщательно вытереть полотенцем и одеть во все сухое. С каждым разом продолжительность пребывания в воде можно увеличивать на 3 минуты. Не стоит проводить процедуры купания в слишком ветреную, пасмурную и холодную погоду, особенно, если ребенок еще не очень закален.



Закаливая детей летом рекомендуется принимать воздушные ванны. Воздушные летние ванны полезнее всего принимать на природе, где вокруг много зеленой растительности, а следовательно, чистый воздух: в лесу, на берегу водоема, в парках, садах. Продолжительность первой процедуры для совсем маленьких деток до 3 лет должна быть не более 5 минут, затем продолжительность процедур можно увеличивать каждый раз на 3 минуты. Для принятия воздушной ванны, ребеночка нужно совершенно раздеть и дать ему походить босиком по травке или песочку, после чего, вытерев ему ножки, обуть и одеть.

Солнечные ванны летом обычно сочетают с воздушными. Солнечные лучи необходимы ребенку, они позволяют пополнить его организм витамином D. Первый раз на солнце можно быть не более 10 минут, затем, с каждым разом, продолжительность пребывания на солнце можно увеличивать на 2 минуты. Но дольше часа, чтобы не получить солнечный ожог, на солнце находиться не рекомендуется. Солнечные ванны можно принимать с 9 и до 10 часов в утреннее время и с 16 до 17 часов днем.

Летом ребенок как можно больше времени должен находиться на улице. Если ребенок проводит лето дома, а не в детском садике, он может играть во дворе в различные игры со своими сверстниками. Тем более, что сейчас во многих дворах имеются и детские площадки с качелями, и спортивные снаряды, и футбольные стадионы.

Комплекс процедур закаливания детей летом дело не сложное, но внимательно относиться к этому процессу необходимо, чтобы избежать негативных последствий.