

Журнал о жизни детского сада №50  
«Ветерок»  
Летний выпуск (июнь, июль, август 2016г)

Главный редактор: Вишнякова Е. В.

Журналисты:

Хрипунова Н.В. – фельдшер ДГБ

Чумичева В.К. – повар

Неганова А.С. – инспектор ПБ

Житнюк Е.В. – педагог-психолог

Выпускающий редактор: Илькина Д.В.

Адрес: ул. Ватутина 75-а  
Наш телефон (3439) 24-50-57  
Сайт: <http://www.veterok.biz>  
E-mail: [dou@veterok.biz](mailto: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
01.06.03.06	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»	Музыкально-спортивный праздник «Ключики Здоровья»
06.06.-10.06	«Мы – граждане России»	Концерт
14.06.-17.06	«Сказки дедушки Лесовичка»	Экологическая кругосветка «По лесной тропинке»
20.06.-24.06	«Волшебный театр»	В гостях у сказки
27.06.-01.07	«Вода – начало всех начал»	День Нептуна
04.07.-08.07	«Цветочный мир, загадочный и чудный»	Бал цветов
11.07.-15.07	«Мой родной город – Первоуральск»»	«Город мастеров: прошлое, настоящее, будущее»
18.07.-22.07	«Юные олимпийцы»	Детская спартакиада
25.07.-29.07	«Островок безопасности»	«Приключения колобка»
01.08.-05.08	«Там на неведомых дорожках»	«Сказка за сказкой»
08.08.-12.08	«Дорожная азбука»	Правила движения достойны уважения
15.08.-19.08	«Удивительный огород»	«Витаминное шоу»
22.08.-31.08	«Фестиваль искусств»	«Алло, мы ищем таланты»

## ***СОВЕТЫ СОЦИАЛЬНОГО ПЕДАГОГА***

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 – привлеките 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!***

## БЕЗОПАСНОСТЬ РЕБЕНКА ЛЕТОМ

Летний период несет в себе не только радость каникул, возможность загорать и купаться, но и высокие риски для детей. Связанно это с множеством факторов. Летом дети едут отдыхать в детские лагеря, в деревню к бабушкам, ходят купаться на речку и играть в лесу, всё это в комплексе с высокой активностью солнца, насекомыми и быстро портящейся пищей несет различные угрозы.

Обеспечить безопасность детей летом в первую очередь задача родителей. Даже если вы летом отправляете куда-то ребенка, то обеспечьте его средствами защиты, обговорите с ним технику безопасности, позаботьтесь о регулярной связи и проконсультируйте тех, кто будет присматривать за вашим чадом о нюансах его поведения и особенностях организма.

### Солнечная активность

Летом большую часть времени мы проводим на улице под палящим солнцем. Прямые солнечные лучи очень опасны для маленьких детей, которые могут быстро получить ожог или тепловой удар. Особенно опасно время с 10:00 до 15:00, когда солнце наиболее активно. Его лучше переждать в тени либо чередовать. Родители должны заранее подготовиться до наступления лета: заранее приобрести легкую панамку и специальный защитный крем для детей.

При прогулке с ребенком на открытой местности рекомендуется придерживаться следующих правил:

- ✚ надевайте на голову крохи панамку или тонкую легкую шапочку;
- ✚ одевайте ребенка только в легкую «дышащую» и свободную одежду из натуральных тканей;
- ✚ на открытые участки кожи малыша наносите тонким слоем детский защитный крем каждый час и сразу после купания
- ✚ не оставляйте ребенка на солнце более чем на 30 минут;
- ✚ периодически чередуйте пребывание на солнце и в тени. Организм малыша должен успевать охлаждаться;- давайте крохе как можно больше питья. Заранее возьмите с собой воду, чай или соки, ведь по близости может не оказаться ни одного магазина;

## ПРОФИЛАКТИКА ЭНТЕРОБИОЗА

**Энтеробиоз** – глистное заболевание, которое передается от больного здоровому при нарушении правил личной гигиены. Вызывает это заболевание небольшой (длиной 0,5-1см, белого цвета) круглый червь-острица. Основным признаком болезни зуд в области ягодиц, бессонница, боли в животе, тошнота, головная боль, потеря аппетита, нервозность.

Особенно сильный зуд бывает вечером и ночью. Зуд вызывается острицами, которые выползают для того, чтобы отложить яйца. Каждая самка откладывает от 5 тыс. до 15 тыс. яиц. Через 4-5 часов в яйцах созревают личинки, и они становятся заразными для человека. При расчесывании зудящих мест яйца остриц попадают на постельное белье, одежду больного, под ногти, на окружающие предметы и заносятся в рот, яйца могут попасть в рот и с пылью.

Срок жизни острицы в организме - 1 месяц. Однако вследствие постоянного самозаражения при нарушении правил личной гигиены (привычка сосать пальцы, грызть ногти) острицы у ряда больных живут несколько месяцев и даже лет.

**Как предотвратить заболевание?** Только соблюдение правил личной гигиены.

### Какие же это правила?

- ✚ мыть руки после посещения туалета, игр во дворе, коротко стричь ногти, следить за чистотой рук и одежды;
  - ✚ мыть горшки в горячей воде с мылом;
  - ✚ подмываться теплой водой утром и вечером с мылом. Особенно тщательно промыть промежность бедра, ягодицы, руки, ноги;
  - ✚ нательное и постельное белье ежедневно в течение месяца менять или проглаживать утюгом;
  - ✚ провести тщательную влажную уборку мыльно содовым раствором всех комнат и мебели;
- ушки и унитазы обрабатывать горячей водой, лучше кипятком. Помните, что острицы живут в организме человека не менее одного-двух месяцев и если соблюдать правила личной гигиены в течение этого срока произойдет самовыздоровление ребенка.

## БЛЮДА ЛЕТНЕГО МЕНЮ

В жаркую летнюю погоду рекомендуется заменить сытный мясной суп на прохладную окрошку, свекольник, томатный гаспачо или зеленый борщ. Вместо каши лучше дать ребенку творожок или салатик. Варианты летнего меню могут быть разными в зависимости от Ваших предпочтений и вкуса ребенка. А мы предлагаем Вам несколько проверенных рецептов вкусных и полезных детских блюд, которые Вы можете приготовить из свежих летних овощей и фруктов.

### Легкий суп-пюре из кабачков

Суп делают на овощном бульоне из лука, морковки и зелени. Для приготовления бульона овощи нарезаем крупно, чтобы было удобно перемолоть все в блендере. Заливаем овощи водой, добавляем соль, перец и лаврушку. Доводим бульон до кипения и варим на слабом огне 20-25 минут. В это время нарезаем кольцами кабачки, картошку, лук и чеснок. Выкладываем овощи на разогретую сковородку с растительным маслом. Сначала идут чеснок и лук, а потом добавляем кабачки и через пару минут нарезанную кубиками картошку. Через 5 минут добавляем к овощам бульон и готовим, пока овощи станут мягкими. Далее при помощи блендера перемалываем суп в пюре.

### Мясо с овощами в духовке

Для приготовления нам понадобится мясное филе (можно взять курятину, молодую свинину или телятину), картофель, морковь, лук, кабачки и баклажаны, болгарский перец, помидоры, стручковая фасоль, цветная капуста и сыр. Готовить будем в глубоком противне, 40-60 минут при температуре 180 градусов. Смазываем дно и бока противня маслом, и начинаем выкладывать все слоями. На дно идет мясо, за ним лук, картофель, морковь, фасоль, кабачки и баклажаны, цветная капуста и помидоры. После того, как блюдо запечется, за 5 минут до выключения духовки можно посыпать все натертым сыром. Кроме того, летом Вы можете готовить различные коктейли, смешивая и взбивая в блендере мороженое, соки, ягоды и фрукты. Такие натуральные напитки богаты витаминами, органическими кислотами, минеральными солями, фруктозой, белками и жирами. Они станут отличным источником энергии для Вашего непоседы.

**СОЧНОГО ВАМ ЛЕТА И ВКУСНЫХ БЛЮД!**

## ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ЛЕТОМ

Для многих родителей маленьких детей лето становится весьма проблемным временем – то у их малыша вдруг пропадает аппетит, то после знакомства с каким-нибудь фруктом начинается аллергия или кишечная инфекция. В поисках рекомендаций, касающихся организации питания детей летом, мы изучили массу литературы и в итоге сформулировали своеобразные **5 заповедей**, соблюдая которые родители смогут значительно облегчить жизнь и себе, и ребенку.

### **1. Снижаем калорийность пищи.**

Рацион ребенка летом вполне может состоять преимущественно из овощных салатов, круп, нежирных супов (все это можно разнообразить белковой пищей – кисломолочными продуктами, яйцом, нежирным мясом, сыром).

### **2. Выбираем овощи и фрукты, выращенные в вашем регионе.**

Чем больше времени требуется на транспортировку продуктов из места происхождения в ваш город, тем больше вероятности приобрести товар, подвергнутый интенсивной химической обработке для того, чтобы продукты не испортились в пути.

### **3. Не перекармливаем ребенка новыми для него продуктами.**

Если вы не хотите столкнуться с такими проблемами, как диатез, несварение желудка чада, то новые продукты давайте ему понемногу – одну ягодку или один кусочек – и потом в течение суток отслеживайте реакцию. Все нормально? Значит, на следующий день можно продолжить дегустацию.

### **4. Помним о гигиене.**

Многие родители-садоводы свято убеждены: все, что выращено их руками на грядке, не может навредить ребенку по определению. А те крупы земли и пылинки, которые налипли на заботливо возвращенный огурец, – это “полезная” грязь, которая укрепляет иммунитет. Да, возможно, в земле на вашем участке нет пестицидов; но это никак не гарантирует отсутствия на почве возбудителей кишечных инфекций. Поэтому следующее важное правило организации питания детей летом – мойте перед едой руки (себе и детям), а также все овощи и фрукты.

### **5. Соблюдаем сроки и условия хранения продуктов.**

В жару продукты часто портятся с невероятной скоростью. В случае если вы не соблюдали условия хранения тех или иных продуктов, лучше не экспериментируйте и не давайте их ребенку. Это чревато не только кишечными инфекциями, но и пищевым отравлением

## ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ОБЛЕГЧИТЬ АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД РЕБЕНКА?

Самое главное — ваше эмоциональное состояние! Принимаете ли вы для себя то, что ваш ребенок будет посещать детский сад. Если вы негативно относитесь к садику, испытываете чувство вины за то, что приводите туда ребенка, и не ждете от садика ничего хорошего — ваш ребенок обязательно будет чувствовать то же самое. Если для вас садик — это новый этап в жизни вашего ребенка, вы уверены в необходимости его посещения, в том, что ребенку в нем будет хорошо — эти же чувства будут передаваться и ему.

Заранее поговорите с воспитателем о вашем ребенке. Расскажите о его привычках, особенностях поведения, что он любит (не любит), какие предпочитает игры (занятия), о методах воспитания, принятых в вашей семье — обо всем том, что, по вашему мнению, должен знать воспитатель. Эта информация очень поможет в дальнейшей работе с вашим ребенком, поможет найти к нему индивидуальный подход.

Обговорите с воспитателем режим посещения на период адаптации. Обычно он планируется строго индивидуально и зависит от особенностей ребенка. Кто-то уже через неделю остается на сон, кто-то в течение месяца ходит с плачем только до обеда.

В любом случае первые дни ребенка приводят в садик на 1,5-2 часа. Если воспитатель разрешает, можете посидеть с малышом в группе, чтобы резкое расставание с мамой не стало для него сильным стрессом. Как один из вариантов — ребенка приводят на час — полтора на прогулку, затем он начинает оставаться в группе до обеда. Потом еще неделю-две вы забираете его сразу после сна.

Примерно такое же время должно занять привыкание к полднику и ужину. Хорошо, если ребенок сам проявляет инициативу остаться покушать (поспать, поиграть) вместе с ребятами, однако на практике такой режим адаптации очень редко устраивает родителей, и уже через неделю-две они просят оставлять ребенка на полный день. Но для душевного благополучия малыша с этим не стоит торопиться. Но некоторые режимные моменты затягивать не рекомендуется. Не стоит устраивать долгое прощание перед группой, это может вылиться в настоящую истерику. Твердо и уверенно скажите малышу, что сейчас вы оставите его и придете за ним на прогулке (после обеда, сна). И сразу уходите. Можете договориться о "прощальном ритуале", например, что обязательно помашете ему в окошко.

Если расставание с мамой проходит очень тяжело, пусть в садик его попробует отводить кто-то другой (например, папа, бабушка). Дайте ребенку с собой какую-нибудь вещь, которая будет напоминать о маме (платочек, фотографию). Можно дать ему с собой "ключ от квартиры", без которого вы не попадете домой, пока не заберете его из садика.

Если у ребенка трудности с укладыванием на сон, договоритесь с воспитателем о том, чтобы она разрешила брать с собой любимую игрушку для засыпания.

Дома играйте в "детский сад", пусть игрушки возьмут на себя роли "деток" и "воспитателей", это поможет не только вам узнать, как воспринимает новое место ваш ребенок, но и поможет ему отреагировать неприятные эмоции и напряжение.

Постарайтесь не делать перерывов в посещении садика в период адаптации, исключение — болезнь с температурой. Насморк не является поводом для отказа от похода в садик.

Не обсуждайте при ребенке моменты, которые вас не устраивают в детском саду, не говорите при нем плохо о воспитателях.

Говорите малышу, как вы рады, что он уже такой большой и самостоятельный, что ходит в детский сад. Расскажите об этом вашим родственникам и друзьям, и пусть он слышит, как вы им гордитесь!

Об успешности адаптации будет свидетельствовать нормализация эмоционального состояния крохи, однако это не означает, что он будет радостно бежать в детский сад. Ребенок имеет полное право не любить ходить в детский садик, грустить и плакать при расставании с вами. Однако ребенок, адаптировавшийся к детскому саду, принимает для себя необходимость его посещения.

Но иногда бывает так, что состояние ребенка с течением времени не нормализуется, а появляются все новые психоэмоциональные проблемы (страхи, истерики, возможно появление нервных привычек, которых раньше не было, агрессия или тревожность, пугливость). И если прошло уже несколько месяцев, а малыш по-прежнему сильно кричит, постоянно плачет в группе, не идет на контакт с детьми или воспитателем, то это все говорит о том, что адаптация проходит для него очень тяжело. В таком случае вам обязательно следует обратиться к хорошему психологу, который поможет разобраться в причинах дезадаптации.

## СОВЕТЫ ВРАЧА

### ОСТОРОЖНО! КЛЕЩ!

Самое надежное средство предупреждения заболеваний клещевым энцефалитом — иммунизация населения, которая проводится поздней осенью и ранней весной. Отправляясь на природу не забывайте о мерах личной профилактики в защите от клещей. Проводите само- и взаимоосмотры одежды каждые 10-15 минут для обнаружения клещей. От нападения клещей рекомендуется применение индивидуальных средств защиты — акарицидных препаратов (вызывающих гибель клещей), которые наносятся на одежду, репелентов (отпугивающих средств): «Рефтамид таежный», «Москитол-антиклещ», «Цифокс», «Медифокс-антиклещ», «Пикник-Антиклещ» и др. (перед использованием препаратов следует ознакомиться с инструкцией). Необходимо одеться так, чтобы уменьшить возможность заползания клещей под одежду, лучше, чтобы одежда была светлой и однотонной, клещи на ней более заметны:

— верхняя часть одежды должна быть заправлена в брюки, манжеты рукавов плотно прилегать к руке;

— брюки, заправленные в сапоги, гольфы или носки с плотной резинкой;

— на голове желателен капюшон или другой головной убор (платок, концы которого следует заправлять под воротник).

Помните, что употреблять молоко коз можно только после кипячения, готовить продукты из кипяченого молока! Если произошел укус клещом необходимо обратиться за медицинской помощью в лечебно-профилактическое учреждение по месту жительства о назначении врачом медикаментозных препаратов с профилактической целью, а также для медицинского наблюдения в течение трех недель с проведением термометрии, выполнения рекомендаций врача по предупреждению переутомления, физических нагрузок. Репелленты от комаров и мошек против клещей бессильны! После похода в лес обязательно нужно осмотреть себя, а лучше, чтобы вас осмотрел кто-то другой. Если клещ все-таки присосался, необходимо немедленно обратиться в медицинское учреждение



## Насекомые

С наступлением тепла на улице появляется большое количество насекомых. Некоторые из них безвредны (бабочки, муравьи, божьи коровки, кузнечики и др.), а другие представляют угрозу для ребенка (клещи и комары, мошки, клопы и др.).

В помещении можно использовать фумигатор, который не поглощает кислород, или установить на окна специальную москитную сетку (марлю).

Обязательно носите в своей сумочке специальные салфетки-репелленты. Их запах будет отпугивать насекомых в течение нескольких часов.

Остерегайтесь пчел, ос и шмелей: их укусы очень болезненны и могут вызвать аллергическую реакцию. Чтобы защититься от укусов клещей, обязательно надевайте головной убор, штаны и кофту с длинными рукавами, а на ноги — закрытую обувь.

## Отравления

У многих людей есть свои сады и огороды, где летом созревает множество различных ягод и плодов. Тут возникает соблазн угостить ребенка немыватыми ягодами прямо с куста или напоить парным молоком. Для более «взрослых» деток такое молоко не представляет опасности, а у малышек может вызвать кишечные расстройства или инфекционное заболевание.

Чтобы Ваш малыш не получил пищевое отравление летом старайтесь придерживаться следующих правил:

- ✚ нельзя пить кроху сырой водой, даже очищенной через фильтр. Перед употреблением ее лучше прокипятить.
- ✚ всегда тщательно мойте ягоды, овощи и фрукты из огорода;
- ✚ на жаре всем продуктам свойственно быстро портиться. Скоропортящиеся продукты нужно съесть в течение 1-2 часов, если они лежат не в холодильнике.
- ✚ мойте руки перед каждым приемом пищи, особенно после улицы.

