

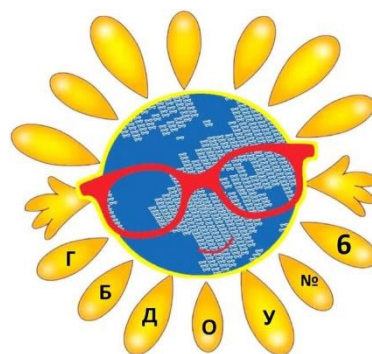
Государственное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение
детский сад № 6 Московского района

№9 ЛЕТО 2024 г.



ИНФОРМАЦИОННАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

"РАСТИШКА"



Читайте в номере

Слово заведующего
«Актуально
о здоровье»

Старший воспитатель «о
ДОГ Малыш»

«Яркие события»

«Воспитываем
вместе»

«Внимание светофор»

«Будь здоров»



**Заведующий ГБДОУ д/с №6
СыркOVская Екатерина Валериевна**



ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Летом природа дарит нам сочные ягоды и плоды, которыми мы спешим оздоровить организм малыша, чтобы он запас впрок витаминов на целый год. Но при этом важно уберечь ребенка от кишечных инфекций. Не теряет актуальности простое правило личной гигиены — чаще мыть руки с мылом, потому что микробы — возбудители кишечных инфекций легко прилипают к маленьким ладошкам. Если вымыть руки в водопроводной воде нет возможности, не пользуйтесь для этих целей озерной или морской водой, возьмите воду в бутылке или просто протрите ручки гигиеническими салфетками с антисептической пропиткой. Все фрукты и ягоды покупайте в магазинах или на стационарных рынках, поскольку там они проходят предварительный анализ. Обязательно перед употреблением мойте их в проточной воде.

Не готовьте летом «про запас». Давайте детям только свежеприготовленную пищу. Не заставляйте ребенка в жаркий летний день есть на обед мясные блюда, если он отказывается, лучше предложите куриное мясо на ужин. Дело в том, что в жару мы не тратим энергию «на обогрев», поэтому чувство голода возникает позже, чем зимой. Чаще проверяйте свой холодильник и без сожаления избавляйтесь от просроченных продуктов. Чистые руки, овощи и фрукты, свежеприготовленная еда — залог здоровья вашего ребенка в летний период.



Домашний лимонад – идеальный напиток для лета.

Повышение температуры на улице провоцирует все больше покупать газированные напитки. Но ученые уже доказали, что эти напитки вместо желанного облегчения могут стать причиной ожирения, повысить давление и даже уничтожить зубы.

Отличной альтернативой напиткам из магазина может быть обычный лимонад: «Приготовить этот напиток достаточно просто, а вот удовольствия от вкуса и пользы можно получить много».

Для того, чтобы сделать дома освежающий напиток надо не так уж и много. Необходимо хорошо заморозить 1 лимон в морозильной камере. Затем измельчить его на терке, высыпать в кастрюльку, добавить 1 л холодной кипяченой воды и полулитровую банку сахара. Все хорошо перемешать и оставить на 8 часов настаиваться. Затем эту массу процеживаем через марлю, добавляем 3 л холодной кипяченой воды и 2 ч. ложки лимонной кислоты. Разливаем напиток по бутылкам. Хранить его лучше в холодильнике, потому что вкусен он именно в охлажденном виде.

И еще один маленький нюанс: «Налейте лимонад в стакан, бросьте в него пару кубиков льда и половинку дольки лимона или клубничка – и вы получите шикарный напиток, который не стыдно подать и на праздничный стол».





**Старший воспитатель:
Дюдяева Алина Кирилловна**

4 июня 2024 года детский оздоровительный городок «Малыш» открыл свои двери для девочек и мальчишек.

Многие приехали в эту лесную сказку впервые, но есть из них – завсегдатаи лагеря. Ведь, как они считают, кто побывал здесь однажды, обязательно захочет вернуться вновь. Одно ясно наверняка, скучать здесь не будет никто.



Обо всём по порядку...

Каждое утро в «Малыше» начинается в 8.00. Под звуки музыки и песен о начале нового дня группы совершают утренние процедуры и дружно шагают на традиционную зарядку. Затем, уже в бодром расположении духа, заправляют кровати, наводят порядок.

А ещё организована «Минутка здоровья». В интересной игровой форме детворе доносят информацию о правилах и нормах гигиены, работе органов человека.

И, наконец, в 8.30 – все на завтрак.

Питание у ребят шестиразовое. Как правило, на завтрак детям дают кашу, на второй завтрак – фрукты или сок, на обед – первое, второе и компот, на полдник – выпечка, напиток и фрукты, ужин – горячее блюдо с гарниром, второй ужин – кефир или ряженка. Кормят не просто сытно, а в соответствии со всеми требованиями и стандартами. Если родители переживают, что их чадо останется голодным, то абсолютно напрасно. Ведь соблюдены правильный режим питания, подбор калорий, который позволяет избежать голода или переедания, в рацион включено нужное количество витаминов, полезных веществ, блюда разнообразные, из качественных продуктов.

После завтрака у ребят нет времени скучать. Начинается работа, воспитатели организуют для них множество различных интересностей. Кроме того, в гости к детворе приезжают сотрудники ГИБДД с интерактивной программой и рассказывают о ПДД. Ребята получили необходимый заряд положительных эмоций.

В 12.40 после активного отдыха – самое время подкрепить силы вкусным обедом. С 13.00 до 15.00 у ребят по графику тихий час.

На этом активности не заканчиваются. Ведь после полдника их ждёт долгожданное вечернее мероприятие. Вот здесь у детворы полный полёт фантазии. Воспитатели подбирают тематические программы, посвящённые значимым датам и праздникам, дням здоровья, Нептуна и прочим. И, конечно, же прогулка.

В 18.40 ребята, вдоволь нарезвившись и наплясавшись, отправляются в группу. Где ребят ждёт вкусный ужин. Затем банные мероприятия и просмотр любимых мультфильмов. Сон.

В это время в городке наступает тишина. После насыщенного впечатлениями дня девочки и мальчишки отдыхают и набираются сил. Ведь утром их снова ждёт много интересного.

6 июня исполнилось 225 лет со дня рождения Александра Сергеевича Пушкина!

Именно поэтому сегодня в наших группах "День зеленой сказки".

Когда вокруг тебя сосны, свежий воздух, голубое небо и зеленая трава, почему бы на миг не оказаться в той самой зеленой сказке? А в какой - это уже каждый решил для себя сам. Нарисовал ее, нашел на прогулке, придумал во время обеда.



«День России» в нашем летнем городке.

12 июня состоялось празднование Дня России. Воспитатели ознакомили с историей праздника. Ребята узнали много нового и интересного о государственных символах России: гербе, флаге и гимне. С удовольствием участвовали в интеллектуальной викторине «Моя Родина - Россия», на различных станциях выполняли задания по истории, географии России, составляли русские пословицы и читали стихи о Родине.

Затем прошёл музыкальный час «Моя Россия - Великая страна», где ребята с воодушевлением пели песни, играли. Потом состоялась спортивно-развлекательная программа. Командам были предложены интересные конкурсы с бегом, прыжками, эстафеты с мячом, обручем, где они смогли проявить свои спортивные способности и навыки. Все ребята получили заряд бодрости и массу положительных эмоций.

Завершился такой замечательный день конкурсом рисунков и аппликации «Моя Родина - Россия!» Мероприятие прошло в веселой атмосфере праздника. Каждый ребёнок получил максимальное количество эмоций и впечатлений, потому что ребята любят свою Родину и желают ей мира и процветания!

Участники праздника ещё раз убедились в том, что День России — праздник свободы, мира и доброго согласия всех людей на основе закона и справедливости. Этот праздник — символ национального единения и общей ответственности за настоящее и будущее нашей Родины.



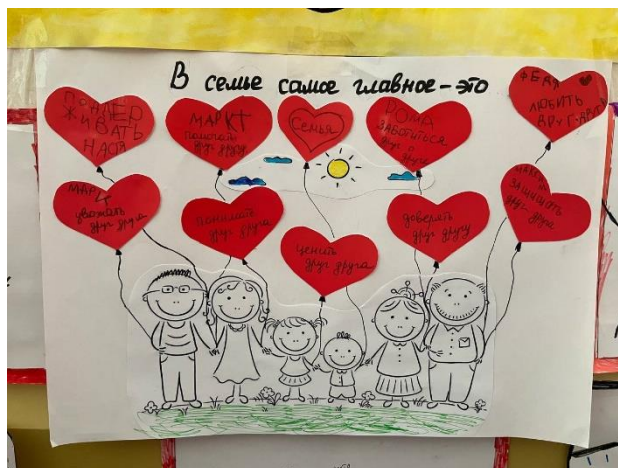
8 июля в этот день отмечается самый теплый, нежный, любимый Всероссийский праздник «**День семьи, любви и верности**».

Праздник совсем еще молодой в нашей стране, но такой нужный! Семья в жизни человека занимает очень большое место. Там, где семья, там любовь и верность. А значит, счастье!

У семейного праздника есть очень нежный символ — ромашка, ведь этот полевой цветок издревле считался на Руси символом

В нашем лагере прошли мероприятия, посвященные празднику. Педагоги познакомили детей с историей возникновения этого праздника, провели беседы: «Что я знаю о маме и папе», «Моя дружная семья», «Ромашка – символ семьи, любви и верности», играли в игры «Ромашка в несколько рук», «Замри, ромашка».

В нашем летнем лагере прошло тематическое развлечение «День семьи, любви и верности», где дети танцевали, слушали песни о семье, играли с бубном, погремушками, варили компот для мамы.



В нашем лагере отпраздновали **День Военно-морского флота**, который традиционно отмечается в последний выходной день июля.

Россия – великая морская держава, именно поэтому очень важно формировать у дошкольников чувство гордости за славный российский флот.

Благодаря празднику дети познакомились с историей возникновения русского флота, узнали о морских профессиях, много рисовали, лепили, конструировали корабли, лодки, парусники. Приняли участие в морском квесте, где отправились в морское путешествие, встретились там с пиратом, справились с его заданиями и нашли сундук с сокровищами.



День Военно-морского флота получился очень насыщенным и познавательным!



Состоялся квест для всего лагеря «Поиск сокровищ Русалочки».

Цель квеста: оеспечение оригинальной, интересной игровой ситуации для детей, направленной на развитие внимания, быстроты мышления и сообразительности. Все задания квеста подготовила для детей русалочка Ариэль. У каждой команды, а их было три, был свой маршрут по заданиям. На выполнение каждого задания отводилось 7 минуты. Детям нужно было найти 10 ракушек в песке, достать из воды на ощупь с завязанными глазами морских обитателей, спасти рыбок – наносить в банку воды стаканчиком.



А после награждения под зажигательную музыку дети танцевали «Танец Дружбы». Праздник удался!!!



Даже находясь на территории ДОГ "Малыш", дети не забывают о правилах дорожного движения.

Вновь воспитанники вспомнили ПДД, а также конструировали на эту тему, рисовали, лепили, играли в ролевые игры на свежем воздухе.





На территории ДОЛ «Малыш» есть сенсорный сад. Все предметы и растения можно трогать руками – так ребята развивают мелкую моторику и тактильные ощущения.

Сад представляет собой модульное пространство-конструктор, все его элементы выполнены из древесины, песка, морской и речной гальки. На территории сада высажены растения.

Используя осязание, зрение, обоняние, дети изучают объекты в процессе терапии. Такая реабилитация способствует образованию в организме новых нейронных связей, положительно сказывающихся на нервной системе. Кроме того, дети ходят по дорожкам сада босиком для профилактики плоскостопия и других заболеваний.



Наши дети посещали **соляную пещеру**. Микроклимат соляной пещеры создан таким образом, что в пещере исключены аллергены и микробы и максимально сконцентрирована соль. Пол и стены пещеры покрыты солью, также подается мелкодисперсная соль во время всего сеанса. В соляной пещере дети с удовольствием: играют в барханах из соли, рисуют солью на световом столе, наслаждаются безмятежностью, смотрят мультфильмы и получают максимальное удовольствие и пользу для организма.



Учитель-дефектолог Рязанова Ольга Николаевна

КАК ИНТЕРЕСНО ПРОВЕСТИ ЛЕТОМ ПРОГУЛКУ С РЕБЁНКОМ?

Как сделать так, чтобы летняя прогулка стала для детей увлекательной и познавательной?



«Лейка»

Купите ребенку лейку или сделайте ее из бутылки (для этого возьмите литровую или пол-литровую пластмассовую бутылку с крышкой, проткните в крышке одну или несколько дырочек). Теперь ребенок может поливать растения, мочить песок для куличиков, рисовать узоры водой на сухом асфальте и даже обливаться, если на улице очень жарко.



«Цветной песок»

Рисунки цветным, сухим песком на земле, очень интересное занятие для ребенка. Это занятие развивает глазомер, точность, воображение и мелкую моторику.

Изготовление цветного песка.

■ В маленькие целлофановые пакеты насыпьте сухого мелкого песка, положите в каждый пакетик мелок и разотрите песок мелом, пока он не окрасится в нужный вам цвет. Затем уберите мелок.

■ Сделайте в углу каждого пакета маленькую дырочку, чтобы песок тонкой струйкой сыпался из него. ■ Теперь можно рисовать, выкладывая разноцветным песком узоры.

«Мыльные пузыри»

Прекрасное занятие на прогулке - это мыльные пузыри. Дома эта игра может доставить вам огорчение, потому что мыльные пузыри оставляют следы на мебели и полу. К тому же, дети часто проливают мыльную воду. На улице же по этому



поводу не будет никаких беспокойств. Ребенок может надувать мыльные пузыри, ловить их и просто смотреть, как они летят, подхваченные ветерком.

«Рисунки на асфальте. Цветные мелки»

Рисование красочных картинок на асфальте не только интересное занятие для ребенка, оно развивает мелкую моторику и воображение. И, конечно, это очень удобный способ в игре научить ребенка читать и считать.

Если дорожка, на которой рисует ребенок, выложена из кирпичей, можно предложить ребенку закрашивать кирпичики разными цветами. Так же написать на кирпиче цифру или букву, пусть ребенок перерисовывает ее на кирпич чуть ниже. Кирпичи будут исполнять роль своеобразных клеточек со своими границами, за которые выходить нельзя.



«Кормим птиц»

Маленьким детям нравится кормить животных и птиц.

Наверное, так появляется в маленьком человеке доброта. Дайте ребенку хлеб, пусть отщипывает понемногу и бросает голубям, или пшено, или семечки, и бросает их понемногу, то левой, то правой рукой.



Только не нужно гонять голубей — при взлете птицы поднимают в воздух пыль, а она может быть опасной для здоровья ребенка.



Инструктор по физической культуре –
Сабирзянова Оксана Анатольевна



Зрение и здоровье

Глаза - зеркало души.
Болят глаза - болит душа
Л.И.Плаксына

Зрение и солнце

С древних времен для улучшения зрения использовали созерцание солнца и луны. Смотреть на солнце надо утром, когда оно не покрыто тучами, широко открытыми, но ослабленными ненапряженными глазами. Глядеть нужно долго, пока на глазах не появятся слезы. Лучше всего это упражнение выполнять на восходе или заходе. Нельзя смотреть на солнце в полдень. Созерцание солнца должно вводиться постепенно, сначала 1-2 минуты, далее не больше 10 мин.

1. Систематическое выполнение этого упражнения может значительно улучшить зрение.

2. Эффектно воздействует на глаза и наблюдение за горизонтом.

Физкультминутки для глаз

1. Не поворачивая головы перевести взгляд в левый нижний угол, в правый верхний, в правый нижний, в левый верхний угол. Повторить 5-8 раз. Потом в обратном порядке.

2. Открытыми глазами медленно, в такт дыханию плавно рисовать восьмерку в пространстве по горизонтали, вертикали и диагонали.

3. С открытыми глазами «написать» буквы или цифры на противоположной стене от минимального размера до максимального. Чем больше размах движения глаз, тем выше эффект упражнения.

«Главный закон зрения это движение. Когда глаз перемещается, он лучше видит.

Зрение глаза, который смотрит пристально, слабеет»

А. Амосов

Зрительные гимнастики на развитие глазодвигательной функции для детей лучше всего проводить в игровой форме. Например:

«Королева»	«Оглянись»
Глазки вправо, глазки влево. Посмотрю как королева. Глазки вверх, глазки вниз. Это вовсе не каприз.	Посмотрели мы в окно Там на улице светло! И на дверь посмотрим. Шарик мы возьмем рукой И прокатим до другой. Потолок мы видим, пол, Там стена, а рядом стол.

С наступлением лета, в лагере становятся длительнее прогулки, и поэтому очень актуальны игры активные, двигательные. Но обойтись уже привычными знакомыми играми никак не получится. Детям быстро наскучивает заниматься одним и тем же, а значит, появляется прекрасный повод объявить... **музыкальную паузу**, сыграть в музыкальную игру! Музыкальные игры бывают разные, но многие вполне подходят для проведения их на прогулке, на улице, на спортивной площадке.



Так как цель летней оздоровительной работы в лагере: создание оптимальных условий для летнего отдыха и оздоровления детей, то мы обеспечиваем максимальное пребывание детей на воздухе и проводим физкультурные занятия на улице. Формируем правильное отношение детей к спорту, закаливающим процедурам. Продолжаем закреплять знания детей в области гигиены, медицины.



РОДИТЕЛЯМ

СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ

Воспитатель – Майорова Вера Васильевна



Детская площадка – это тот инструмент общения, который играет важную роль в интеллектуальном и общественном развитии вашего ребенка. Каким бы высокопрофессиональным и «крутым» не был детский сад, куда ходит ваш сын или дочь, только свободное общение с другими детьми на площадке, может помочь ребенку научиться жить в социуме: малыш получает прекрасное физическое, психологическое и социальное развитие. Понятно, что здесь он не выучит французский язык и грамматические правила русского языка, зато сможет перенять у сверстников массу полезных вещей, необходимых для его возраста. Конечно, в ваших глазах такие действия, как копанье самой глубокой ямки в песочнице, не несет в себе никакой нагрузки, зато в глазах ребенка – это лучший способ доказать друзьям, что он тоже все умеет.

На игровой площадке необходимо внимательно следить за детьми, потому как могут быть потенциально опасные места. Родителям нужно оценить вероятный риск, если таковой есть и оградить свое чадо от травмы.

СОБЛЮДЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАРНЫХ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОСТИ ВАШЕГО РЕБЕНКА

Обратите внимание на *одежду и обувь ребенка*. Дети активно двигаются на игровой площадке. Движения должны быть свободными, одежда не слишком теплой. Обувь ребенка подберите с надежными застежками, длинные шнурки могут быть причиной падения. В солнечные дни обязательно надевайте детям головные уборы.

Если ребенок решил *покачаться на качелях*, обратите внимание, может ли он самостоятельно с них слезть. Для детей младшего возраста сидение качелей должно иметь спинку и ремень безопасности. Вам лучше находиться рядом.

Один из самых любимых элементов детской площадки – *детская горка*. Проверьте, есть ли поручни, бортики безопасного спуска, сможет ли ваш ребенок преодолеть ступени лестницы. Покрытие ската горки должно быть гладким, с безопасным закруглением в нижней части спуска, а зона приземления освобождена от посторонних предметов.

Многие детские игровые комплексы снабжены элементами *для лазания и рукоходами*. Преодоление этих препятствий требует достаточной силы и ловкости. Если движение не получается, ребенок должен легко самостоятельно покинуть снаряд.



Оставляя ребенка играть в *песочнице*, проверьте, чистый ли песок, нет ли в нем камней и стекол. Лучше выбрать песочницы, имеющие специальные крышки, и легкие навесы, создающие тень.

Если на площадке одновременно находятся дети разного возраста, старайтесь организовать игру ребенка с ровесниками. Несколько детей можно прокатить на каруселях или увлечь занятием на игровых макетах: автобус, грузовичок. Объясните игру, помогите распределить роли или их очередность.

Иногда на детском комплексе собирается много детей, а ваш ребенок один, старшие дети могут нечаянно толкнуть малыша в процессе игры. Переключите его внимание на игру в другой безопасной для него зоне площадки, например: заинтересуйте качалкой на пружине.

Помните, маленькие дети только учатся координировать движения и управлять своим телом. Внимательно следите за передвижением ребенка по игровой площадке, это поможет избежать конфликтов и трагедий.

