

Растем Вместе

Журнал для воспитателей
и родителей дошкольников

№4, август 2022г.



Тема выпуска

**ВОТ И ЛЕТО ПРОШЛО,
СЛОВНО И НЕ БЫВАЛО...**





В этом номере:

Советы специалистов

Говорят дети

Калейдоскоп летних мероприятий

Я так хочу чтобы лето не кончалось

Адаптация к новому учебному году



Советы специалиста

Здоровый сон

С наступлением осени иммунитет людей ослабевает, а за счет влажности и понижения температуры вирусы развиваются более активно. Врачи рассказали, как укрепить иммунитет детей, а значит снизить риски заболеть.

Во-первых надо обеспечить детям достаточный и качественный сон. Он играет важную роль в функционировании Т-лимфоцитов — клеток организма, осуществляющих иммунный ответ.

В соответствии с возрастом ребят действуют следующие рекомендации:

1. Новорожденным надо спать 14-17 часов;
2. Младенцам (4-12 месяцев) — 12-15 часов;
3. Малышам 1-2 лет — 11-14 часов;
4. Дошкольникам 3-5 лет — 10-13 часов;
5. Школьникам 6-12 лет — 9-12 часов;
6. Подросткам 13-17 лет — 8-10 часов.

Важный показатель, когда ребенок встает без долгих уговоров и без помощи будильника. Медики замечают, что младенцы и дети дошкольного возраста должны спать и днем.



Правильное питание

Важно, чтобы ребенок разнообразно и правильно питался. Для иммунитета ребенка важны продукты, содержащие много витамина А. Речь идет о желтке яйца, печени, печени трески, сливочном масле (82% жирности и выше), а еще красном и желтом болгарских перцах, моркови, петрушке и тыкве. Важен и цинк. Его много в нежирной говядине и индейке, семенах тыквы, орехах, фасоли. А вот жареного, копченого мяса, колбасы и сосисок в рационе должно быть как можно меньше.

Обязательно надо употреблять продукты с витамином С. Его много в свежей капусте, петрушке, смородине, шиповнике. Стоит включить в рацион и продукты с витамином D в составе. Он есть в рыбьем жире, жирной морской рыбе. Надо давать детям и разнообразные семечки, орехи, бобовые, овсяные хлопья, зеленые листочки и черный шоколад, так как там есть марганец. Важно употреблять и продукцию, имеющую в составе железо. Оно есть в нежирном мясе, печени, мёде, семечках, орехах, грибах, тунце, свинине, гречке и цельнозерновом хлебе.

За образование иммунных клеток отвечает белок. Органическое вещество есть в яцах, твороге, блюдах из нежирного мясного бульон и бобовых. Надо есть руколу, а также капусту всех сортов. Эти продукты способствуют образованию глутатиона — важной защитной молекулы. Будут полезны детям и свежая свекла, зеленые листочки, чеснок, морские водоросли.

Есть и продукты, повышающие уровень гормона адипонектина, который имеет противовоспалительные эффекты (сельдерей, брокколи, цветную капусту, огурцы, брюссельскую капусту, жирную рыбу, семена льна, орехи). Магний в достаточных количествах находится в бобовых, шпинате, авокадо, черном шоколаде, орехах и семечках. Для наибольшей пользы надо выбирать сезонные и местные продукты. Их питательные вещества будут лучше усваиваться организмом.

Физическая активность



Очень важна физическая активность.

Детям от 1 до 5 лет ВОЗ рекомендует двигаться по меньшей мере три часа в день.

При этом с 3-летнего возраста не менее 60 минут этого времени должна составлять активность средней или высокой интенсивности.

Детям и подросткам 5-17 лет нужно выделять не менее 60 минут в день для занятий физкультурой. Это время можно распределить на менее длительные блоки в течение дня (например, 2 раза в день по 30 мин).

Детям рекомендуют:

1. Гулять пешком;
2. Бегать или играть в квача;
3. Прыгать на скакалке;
4. Кататься на скейтборде, роликах, лыжах, байдарках;
5. Ездить на велосипеде;
6. Плавать;
7. Танцевать;
8. Играть в баскетбол, футбол, волейбол, хоккей, теннис;
9. Заниматься каратэ, аэробикой или гимнастикой.

Чтобы укрепить иммунитет, необходим комплексный и постоянный подход. Только в этом случае можно достичь ощутимого результата.



**Лето - это молочный коктейль!
Лето – это купашки!**

Алиса и Даня Р.



**Лето – это трава! Лето – это цветы!
Лето – это солнце! Лето – это тепло!**

Даша и Ваня Т.



Тимофей и Кристина П.



**Лето – это травка
зеленая, солнце,
бабочки, цветочки, море,
река.**

**Лето – это кататься на
лодке!**

Максим Л.

**Лето – это солнце,
деревня, ягоды и
море.**



Максим Р.

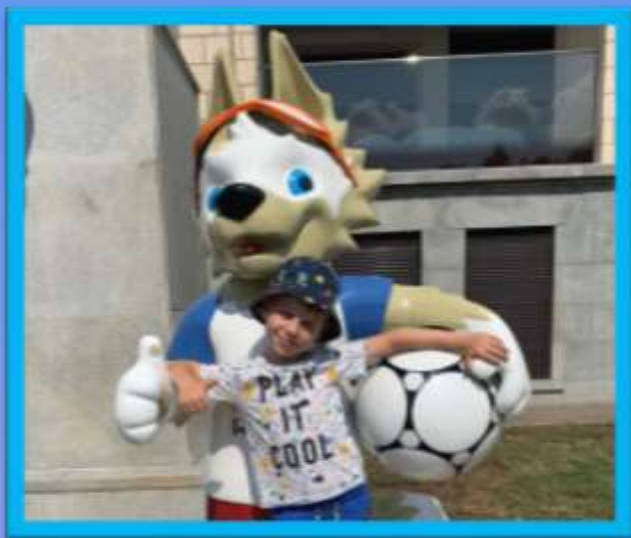
**Лето – это Рыбинское море,
отдых, палатки.**

**Лето – это дача, солнце,
зеленая травка.**

Александра К.

**Лето – отдых и
веселье.**





Фёдор Г.

Лето – это время для путешествий!



Роман С.

Лето – это отпуск, друзья, природа, аттракционы и ягоды - вкусняшки!



Артур Г.

Лето – это приключения!



Кирилл Л.

Лето – самое лучшее время, чтобы радоваться красоте природы родного края. Лето это заниматься любимым видом спорта на настоящем футбольном поле.



Настя И.

Лето – это когда тепло, когда можно купаться! Лето – это отдых!



Тиона

Лето – это жарко!



Олеся Ч.

**Лето – это тепло и весело!
Лето – это отдых и прогулки!
Лето – это ягоды, фрукты и арбузы!**



Калейдоскоп летних мероприятий

Семейные праздники в детском саду

Праздник для семьи - большая радость. Для каждого члена семьи он начинается с самого рождения: первые шаги, первый поход в школу, последний звонок и так далее по вечному кругу жизни! Так создаются семейные традиции. Родители дарят детям красивые праздники, а дети, продолжая эту традицию, будут рассказывать о них своим детям и внукам, устраивая для них не менее значимые торжества.

Для укрепления семьи, поддержки связи между всеми членами семьи, в детском саду летом прошли два мероприятия «День семьи» и «Всей семьей на старт»

«День семьи»

Мероприятие, посвящённое ДНЮ СЕМЬИ прошло эмоционально, весело и задорно, в теплой праздничной атмосфере. Весело и радостно, было не только ребятам, но и родителям. Наши семьи получили массу положительных эмоций!!!



«Всей семьей на старт»

Весело, задорно и дружно прошёл спортивный праздник "ВСЕЙ СЕМЬЁЙ НА СТАРТ".

Семейные команды состязались в различных испытаниях по сдаче норм ГТО не уступая друг другу.



Занятия спортом всей семьёй объединяют, и делают её более крепкой и счастливой. Общее совместное увлечение приводит к гармонии и единству во всём..



По результатам испытаний по сдаче норм ГТО звание «САМАЯ СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ» получают:

Семья Леусенко 6 группа – команда из трех участников

Семья Розиных 6 группа – команда из двух участников



Государственные праздники в детском саду

Дошкольный возраст – это пора интенсивного становления личности ребенка. Именно в этом возрасте закладываются основы мировоззрения человека.

Стержнем всего воспитания должен быть патриотизм, который призван способствовать формированию у ребенка активной социальной позиции, проявлению чувства гордости за свою Родину, за достижение страны, в которой живет, готовность к любым подвигам во имя Отечества, желание стать его защитником и созидателем.

Работа по патриотическому воспитанию детей через ознакомление с государственными праздниками носить комплексный характер. Воспитание патриотических чувств у дошкольников – непрерывный, систематический процесс, начинающийся с раннего детства (воспитывают родители), продолжающийся в системе.

«День России»



«День Флага»



Развлечения в детском саду

Пребывание в детском саду невозможно представить без радостных праздников. Мероприятия, организуемые педагогом в рамках досуговой деятельности, дарят дошкольникам яркие впечатления, которые сохранятся на всю жизнь. И вместе с тем в увлекательной форме ребята получают новые знания и раскрывают творческие способности, становятся инициативнее и самостоятельнее.

«Правила Доктора Айболита»



«День Нептуна»



Более подробную информацию о прошедших мероприятиях вы можете посмотреть в официальной группе детского сада <https://vk.com/mdou016>.

Я так хочу, чтобы лето не кончалось...

Пролетело лето, и наступила пора золотой осени. Ребята отдохнувшие и загорелые приходят в детский сад. С наступлением осени так приятно вспомнить летние мгновения. Лето — это новые знакомства, интересные открытия, незабываемые приключения! У каждого ребенка остались свои воспоминания от летнего отдыха: купание в реке и загорание на пляже, катание на самокате и велосипеде, отдых на даче, рыбалка и прогулки в лесу. А чтобы эти воспоминания надолго остались в памяти у ребят можно создать фотоколлажи о незабываемых днях летнего отдыха. Дети будут с удовольствием рассматривать фотографии и делиться впечатлениями. Можно проявить фантазию и творческие способности в выборе и оформлении фотографий.



Сентябрь – время адаптации

Адаптация – это период, когда ребенок приспособливается к новым условиям: каждодневному посещению детского садика.

Считается, что период адаптации может длиться у ребенка около месяца. В этот период рекомендуется оставлять ребенка в саду неполный день и не делать прививок.

Адаптируясь к детскому саду, ребенок переживает стресс. Совершенно неожиданно он оказывается в незнакомой обстановке, среди незнакомых ребят и взрослых тетень-воспитательниц. Отсутствие мамы под боком – главный стрессовый фактор, особенно если раньше малыш с мамой не расставался на долгое время. Чем меньше лет ребенку, тем труднее для его понимания, куда и почему уходит мама, оставляя его с чужими людьми. Ну а так как другого выхода нет, малышу приходится привыкать к новым условиям.

Адаптация происходит не моментально, а потому ребенок длительное время находится в состоянии стресса, который оказывает влияние на весь организм, особенно сильно воздействуя на слабые места. Поэтому первые месяцы о себе могут заявить хронические заболевания.

Ребенок пошел в детский сад в 1 - 2 года

- Ребенку легче приспособиться, ведь у него еще нет такой сильной привязанности к папе с мамой, поэтому он быстрее привыкнет к новым условиям, к новому коллективу; это в свою очередь облегчит адаптацию к новой обстановке, которая может возникнуть в его жизни в дальнейшем.
- ребенок может оказаться неспособным привязаться эмоционально на длительное время к родителям, а потом и к жене, детям.
- поскольку в этом возрасте посещение садика может совпасть с окончанием грудного вскармливания, а иммунитет еще не сформирован, ребенок может часто болеть в первый год.

Ребенок пошел в детский сад в 2 - 3 года

На данный момент очень многие родители отдают детей в сад именно в этом возрасте, но как раз этот период считается психологически сложным для малыша. Особенности адаптации ребенка к детскому саду в этом возрасте:

- малыш практически не нуждается в общении с ровесниками, ему вполне хватает общения с родителями;
- дети в этом возрасте особенно нуждаются в любви и внимании со стороны родителей;
- малыши пугаются незнакомых и малознакомых людей, новых условий;
- для мальчиков младше 3-х очень важно поддерживать эмоциональную связь с мамой.

Также есть и некоторые преимущества, если ребенок пошел в детский сад в сентябре в возрасте 2-3-х лет:

- у малышей в таком возрасте более развита иммунная система и они гораздо в меньшей степени болеют простудными заболеваниями;
- дети в этом возрасте обычно в некоторой степени более самостоятельны, чем малыши ясельного возраста, что очень хорошо для самого ребенка.

Ребенок пошел в детский сад в возрасте 3х лет

- Детям необходимо общение с ровесниками, взрослыми;
- у детей этого возраста уже почти отсутствует страх, который вызывают незнакомые люди и новая обстановка;
- дети могут хотя бы на базовом уровне сами себя обслуживать;
- довольно хорошо развит иммунитет.

Стоит помнить, что каждый ребенок индивидуален и поэтому наилучший период для посещения садика для каждого свой

Ребенок выходит в детский сад после длительного отпуска

Снова в детский сад. В сентябре большинство детей возвращаются в город после летнего отдыха и снова приходят в детский сад. Казалось бы, какие проблемы? И вдруг утро начинается с капризов, а на пороге садика родитель получает настоящий концерт – « не хочу, не пойду». Попробуем подготовиться к такой ситуации. Чтобы выйти из положения с честью, родителю следует понять причины расстройства ребенка. Одна из них – пресловутый выход из зоны комфорта. Ведь так хорошо и спокойно со своими родными, весело на отдыхе, уютно дома. Конечно, ребенок помнит, что в саду тоже здорово, было интересно, но это знание абстрактно, это ведь было уже давно, полжизни назад... Для маленького человека важнее и ближе эмоции настоящего момента. Ребенок имеет основание для грусти и печали. Чтобы помочь малышу пережить эти чувства, взрослый должен показать, что понимает его, что, несмотря на это, все равно нужно пойти в садик. Затем нужно обязательно подтвердить, что скоро ребенок вернется домой, вечером или через несколько часов. А уж потом стоит напомнить, что ребенок уже был в этом месте, было здорово – игрушки, друзья, успехи в занятиях.

Анонс следующего выпуска:



МДОУ «Детский сад №16»

О С Е Н Ь



Редколлегия журнала:

Румянцева В.С. - инструктор по физической культуре