



СОЛНЫШКО

Газета МДОУ № 21

№ 11 июль 2014г.

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

По секрету всему свету

- «Пусть будут здоровы наши ножки»
- «Целебная сила природы»
- «Для чего нужна зарядка»

Советуют специалисты

- «Если ребенка ужалила пчела»
- «Питание ребенка летом»

Поиграй-ка

- 18 июля - День создания органов государственного пожарного надзора
- 20 июля - Международный день шахмат
- 24 июля - День растворимого кофе
- 26 июля - День парашютиста
- 28 июля - День PR-специалиста

*Этот месяц самый яркий,
Самый пестрый, самый жаркий.
Липа сладкая цветет,
Первый боровик растет,
Зацветает в поле рожь,
Грозы нагоняют дрожь,
Пчелы мед таскают в улы.
Это все пришло в июле!*

Праздники в ИЮЛЕ

- 2 июля - Международный день спортивного журналиста
- 3 июля - День ГАИ (ГИБДД МВД РФ)
- 6 июля - Всемирный день поцелуя
- 7 июля - Иван Купала
- 8 июля - Всероссийский день семьи, любви и верности
- 11 июля - Всемирный день шоколада
- 11 июля - День светооператора (художника по свету)
- 12 июля - День фотографа
- 17 июля - День рождения морской авиации ВМФ России



Оздоровительный досуг "Пусть будут здоровы наши ножки"

26 июня дети средних групп приняли участие в оздоровительном досуге «Пусть будут здоровы наши ножки». Во время мероприятия они очень заинтересовались профилактикой плоскостопия ног, узнали о необходимости выполнения упражнений для укрепления свода стопы. Дети с удовольствием играли босяком на траве, выполняли ходьбу по ребристым дорожкам, удерживали ногами мячики, пальцами ног захватывали палочки.



Дошкольники закрепили знания о правилах гигиены ног, бережном отношении к своему здоровью. Дети очень активно выполняли предложенные задания, хорошее настроение не покидало их во время всего мероприятия.



Экскурсия «Целебная сила природы»

10 июля дети старших групп совершили увлекательную экскурсию на мини- фитоогород, расположенный на территории детского сада, насчитывающий 14 видов лекарственных растений. Дети читали о них стихи, отгадывали загадки. Дошкольники легко узнавали лекарственные растения в игре «Узнай по описанию», отмечая особенности и полезность каждого из них. Детями обстоятельно была представлена информация об



аптечной ромашке, подорожнике, тысячелистнике, хлорофитуме, пустырнике, душице, календуле, чабреце, мяте перечной, шалфее, лимоннике, мяте, льне, базилике.

Посетители огорода с удовольствием поучаствовали в прополке – они осторожно удаляли сорняки на грядках, проявив при этом особое трудолюбие. Дети самостоятельно собирали первый



урожай. Они аккуратно рвали листья и цветки ароматных растений.

Медицинская сестра заварила фиточай, дошкольники пили его на открытом воздухе, еще раз обсудив приятный вкус и пользу для здоровья выращиваемых растений.

Вечером дети с удовольствием рассказывали мамам и папам о своем путешествии, делились своими познаниями, чем вызвали неподдельный интерес в глазах родителей.



Оздоровительный досуг «Для чего нужна зарядка»

15 июля дети вторых младших групп приняли участие в оздоровительном досуге «Для чего нужна зарядка», который проводился на спортивной площадке детского сада. В начале мероприятия дети задорно прочитали стихи.



Для чего нужна зарядка?
Это вовсе не загадка –
Чтобы силу развивать
И весь день не устать!

Малыши с большим удовольствием выполняли под музыку упражнения веселой зарядки, а потом придумывали и выполняли произвольные движения. Особая спортивная подготовка потребовалась детям в эстафете «Веселые спортсмены». Дошкольники преодолевали полосу препятствий, забрасывали мяч в баскетбольное кольцо, ходили по спортивному бревну, кидали мяч в обруч.



Закончилось мероприятие подвижной игрой «Солнечные зайчики», в которой малыши показали свою ловкость и выносливость.



"Если ребёнка ужалила пчела"



Пчёлы и осы составляют обширную группу отряда перепончатокрылых. Контакты детей с пчёлами и осами происходят чаще, чем с другими ядовитыми животными. При поражении острое оружие с силой вонзается в кожу и токсин проникает в кровь пострадавшего. Уколы наносят только самки.

Единичные укусы пчёл здоровые люди переносят легко. Они, как правило, вызывают местную реакцию. Кожа краснеет, появляется припухлость, ощущается сильная болезненность, жжение, зуд. Однако, сильную токсическую реакцию вызывают даже одиночные укусы в голову, кровеносный сосуд, в полость рта. При этом появляются головокружение, головная боль, тошнота, слабость. Иногда отмечается рвота, повышение температуры тела, обморок. Есть дети особо чувствительные к яду перепончатокрылых насекомых. Помимо обычных реакций, у них при повторном укусе возникают крапивница, слезотечение, обильные выделения из носа. В тяжёлых случаях возможен отёк гортани – осложнение, требующее экстренной медицинской помощи.

Частота возникновения аллергических реакций на укусы осами и пчёлами очень велика. У чувствительных детей резкая реакция может развиться в ответ на одно укушение. Следует заметить, что укусы пчёлами более тяжелы, чем укусы ос и шмелей, так как первые оставляют в ранке жало с ядовитой железой.

Если ребёнка ужалила пчела, прежде всего необходимо удалить жало с места поражения. Эту процедуру нужно делать осторожно, чтобы не выдавить содержимое ядовитой железы в ранку. После извлечения жало следует уничтожить, иначе, попав случайно на кожу, оно может вновь вонзиться с помощью сокращения мышц ядовитой железы. Затем на место поражения кладут лёд или полотенце, смоченное холодной водой. Использовать для охлаждения землю, глину, как порой делают, нельзя – это может привести к инфицированию, развитию столбняка.



В том случае, когда реакция на укушение насекомого бурная, необходима неотложная медицинская помощь. Поэтому следует как можно быстрее вызвать врача или доставить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение. До прибытия врача нужно уложить ребёнка, высоко приподняв ему голову. Можно дать ребёнку таблетку противоаллергического средства.

«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.

Статью подготовила Шпаковская А.Н.

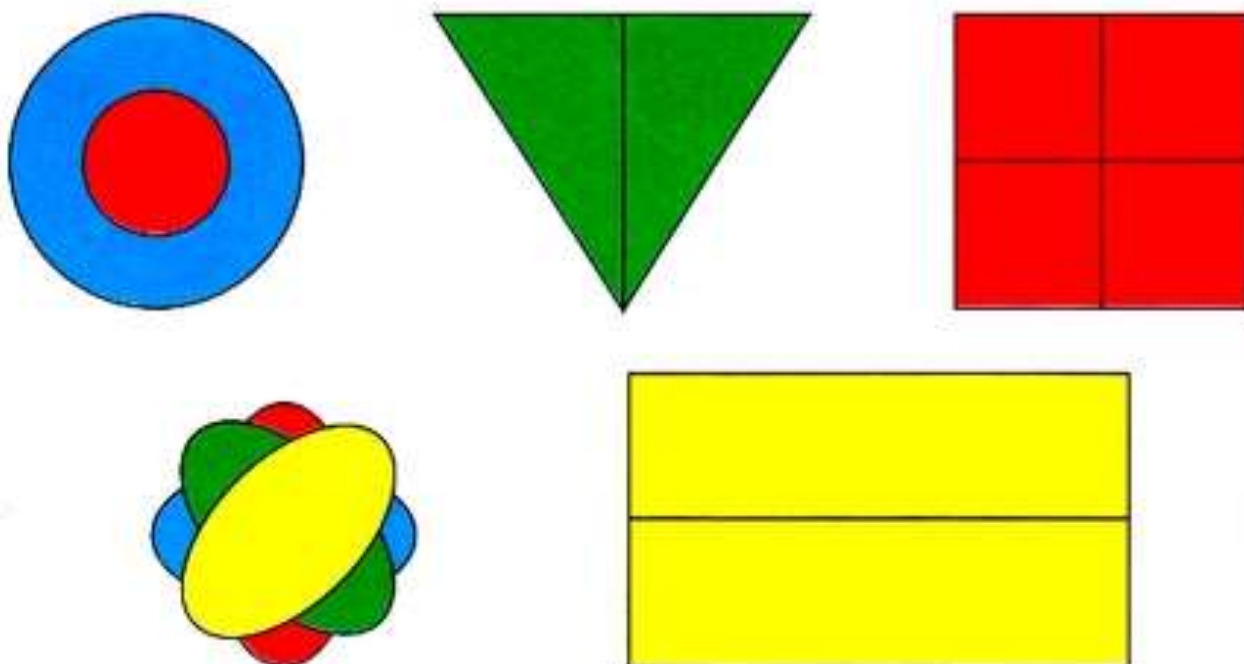


Поиграй-ка

1 В каждом ряду найди «лишний» предмет и зачеркни его крестиком. Объясни, почему ты его зачеркнул?

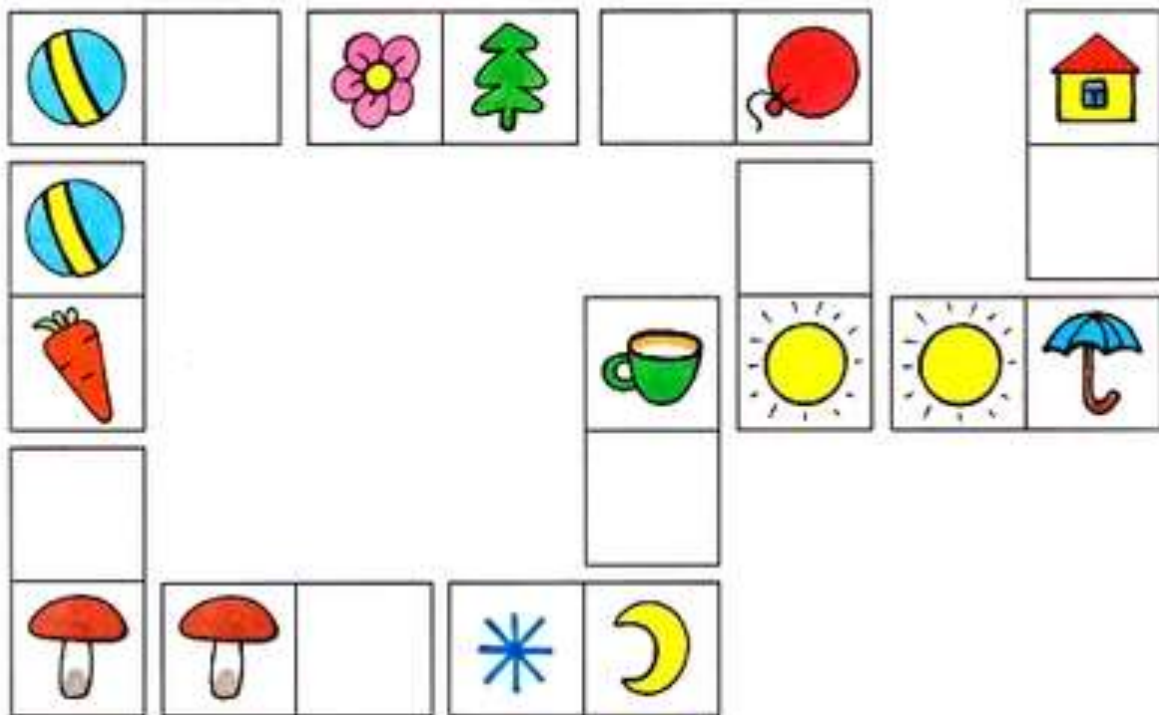


2 Найди и покажи на картинке 2 круга, 3 треугольника, 3 прямоугольника, 4 овала, 5 квадратов.



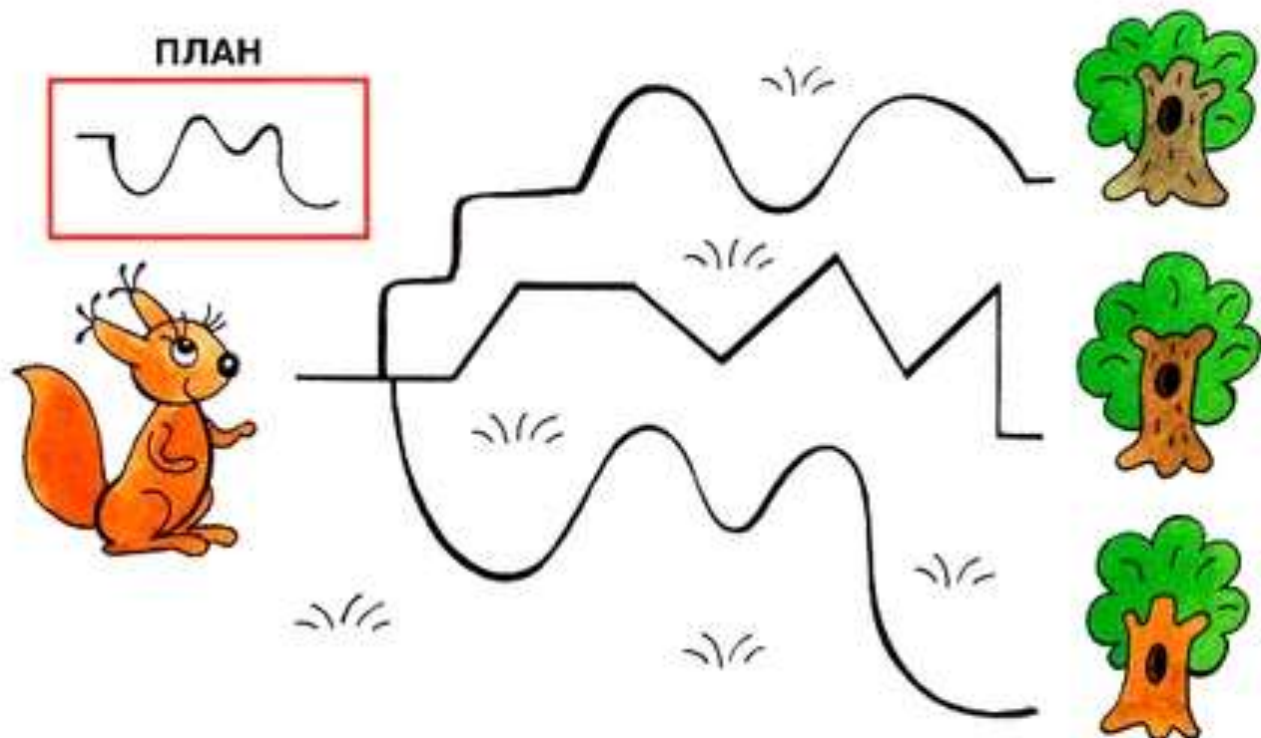
3

Дорисуй недостающие предметы в детском лото.

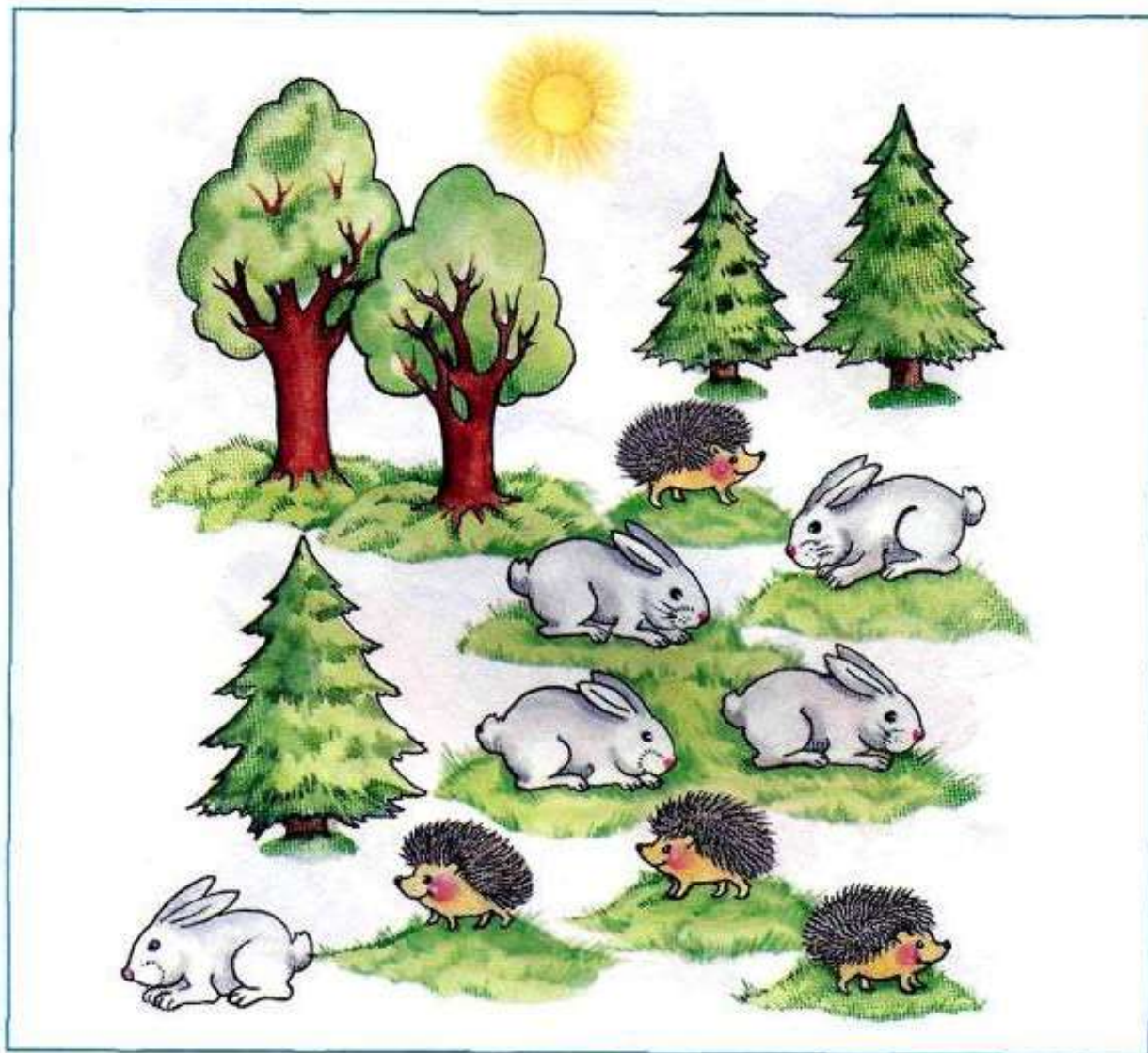


4

К какому дереву попадёт белочка, если она будет скакать по плану? Отметь её путь красным карандашом.



Сосчитай предметы и запиши их количество цифрами



**ПОМОГИ ЁЖИКУ
ДОБРАТЬСЯ ДО ЯБЛОКА!**

