



# СОЛНЫШКО

Газета МДОУ № 21

№ 10 июнь 2014г.

## ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

### По секрету всему свету

- День защиты детей
- Узловский чемпионат по семейному многоборью

### Советуют специалисты

- «О летнем отдыхе»
- «Питьевой режим»

### Поиграй-ка

*Заплутал июнь в тумане  
Утром, в сумрачном часу,  
На траву прохладной рани  
Густо выплакал росу.  
Облаками вытирая  
Чистоту небесных глаз,  
По ветрам земного рая  
Вдруг пустился, как Пегас!  
Сквозь небесные оконца  
Погасил весь звёздный зонт,  
В облаках повесил солнце,  
На далёкий горизонт.  
Пробежал обильной рябью  
По поверхности озёр,  
За болотистою хлябью  
Покачал сосновый бор.  
Разбросал в полях ромашки,  
Заалел кустами роз,  
И в малиновой рубашке  
Загулял среди берёз.  
Лёг, кустами колыхая,  
Отдохнуть в густую тень,  
С упоением вдыхая  
Ароматную сирень!*

### Праздники в июне

- 1 июня - Международный день защиты детей
- 2 июня - День здорового питания
- 5 июня - Всемирный день охраны окружающей среды
- 6 июня - Пушкинский день России
- 8 июня - День социального работника
- 8 июня - Всемирный день океанов
- 9 июня - Международный день друзей
- 12 июня - День независимости России
- 14 июня - Всемирный день донора крови
- 17 июня - Всемирный день борьбы с опустыниванием и засухой
- 21 июня - День кинологических подразделений МВД России
- 21 июня - Международный день скейтбординга
- 23 июня - Международный Олимпийский день
- 25 июня - День дружбы и единения славян
- 26 июня - Международный день борьбы против наркотиков
- 27 июня - Всемирный день рыболовства
- 27 июня - День молодежи



## День защиты детей

2 июня в детском саду проводился праздник, посвященный Дню защиты детей. Он начался с утра радостных встреч. Детей встречали сказочные герои: Кот в сапогах, Карлсон, Буратино, Колобок.

Буратино провел с ребятами зарядку под веселую песню. А после завтрака на спортивном участке начался праздник.

Сказочные герои предлагали детям интересные игры-соревнования, конкурсы. Кот в сапогах бегал с ними в

одном сапоге и шляпе. Вместе с Буратино ребята переводили Лису Алису и Кота Базилио по мостику. Карлсон кормил участников праздника вареньем, а они должны

были угадать, из каких ягод оно сварено. Колобок в интеллектуальном конкурсе узнал, как дети ориентируются в сказках. В подвижных играх «Одуванчик», «Чей кружок быстрее соберется» дошколята проявили особую ловкость. После того, как был найден потерянный золотой ключик, дети получили от Буратино сладкие призы.

В течение дня с воспитанниками проводились игры, способствующие

созданию бесконфликтной обстановки в группе, беседы на тему: «А как бы ты поступил...?», где дети рассказывали о том, как можно помочь другу в различных неблагоприятных ситуациях дома, в детском саду. Во второй половине дня ребята вместе с педагогами рисовали мелками на асфальте на тему: «Детство – это маленькая жизнь!». Свои рисунки они посвятили счастливому детству, ясному небу, миру на земле.



## Чемпионат Узловского района по семейному многоборью



10 июня в спортивном комплексе «Локомотив» состоялся чемпионат Узловского района по семейному многоборью. Мероприятие было организовано при поддержке партии «Единая Россия». Начался спортивный праздник с

поднятия Российского флага победителями прошлогодних

состязаний – семьей Старцевых. Дети этой дружной семьи – наши бывшие выпускники. Символичным стало то, что открывали этот праздник воспитанники нашего детского сада, победители районного конкурса «Маленькие чудеса» в номинации «Песенно-



танцевальное творчество». В большом спортивном зале они исполнили песню «Что зовем мы Родиной?», заслужили искренние аплодисменты всех присутствующих на этом мероприятии, получили памятные подарки.



## Консультация "О летнем отдыхе детей»

Статью подготовила Комогорова О.В.



Лето не только время путешествий, но и наиболее благоприятная пора для отдыха, закаливания и оздоровления детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем. Вместе с тем возникает немало вопросов, как это лучше сделать. И здесь, как нам кажется, в известной мере вам могут пригодиться наши советы.

*Ехать или не ехать с ребёнком на юг?* - вопрос встаёт перед родителями довольно часто.

Чем меньше ребёнок, тем тяжелее он приспосабливается к изменениям обстановки и климата. В этих благодатных местах в первые дни малыши становятся капризными, у них пропадает аппетит, появляются нарушения пищеварения и сна. Приспособление к новым климатическим условиям у детей первых трёх лет жизни продолжается иногда неделю, а то и две. Едва ребёнок успеет привыкнуть к новому климату, как надо собираться в обратный путь. Такой отдых для ребёнка чреват развитием различных заболеваний. В результате все затраты, заботы и хлопоты могут пойти впустую.

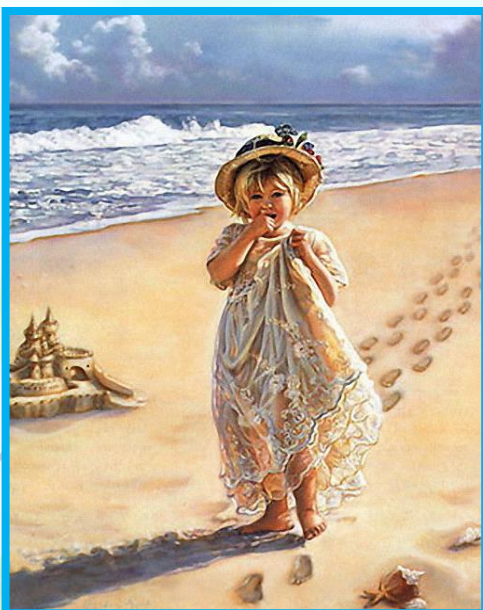
*Солнце хорошо, но в меру.*

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Это касается и самых маленьких – грудных детей. Однако если более старшим дошкольникам разрешается понемногу загорать, то малышам прямые солнечные лучи могут причинить вред. Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна.



До трёх лет световоздушные ванны можно проводить под навесом или в тени деревьев. При этом нужно соблюдать принцип постепенного обнажения тела ребёнка. Сначала от одежды

освобождаются руки и ноги, а затем остальные части тела. Уже с 1,5 летнего возраста световоздушные ванны ребёнок может принимать в одних трусиках. Продолжительность первой такой ванны – 5 минут, затем время постепенно увеличивается до 30-40 минут. Световоздушные ванны особенно рекомендованы детям с ослабленным организмом. Лучшее время проведения – с 9 до 12 часов, на юге – с 8 до 10 часов. Каждую световоздушную ванну лучше всего заканчивать водной процедурой.



Дети дошкольного возраста после недельного курса световоздушных ванн могут начать принимать солнечные ванны. Загорать ребёнок может лёжа, а ещё лучше во время игр и движения.

Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Дети становятся устойчивее к гриппоподобным заболеваниям, нежели те ребята, которые мало загорали.

*Тепловой и солнечный удар.*

Специалисты не делают больших различий между этими состояниями. И это понятно. В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма. Причиной теплового удара является затруднение теплоотдачи с поверхности тела. Часто это связано с длительным пребыванием в жаркой, влажной атмосфере. При солнечном ударе возникает нарушение кровообращения в головном мозге. Обычно это бывает, когда ребёнок ходит на солнце с непокрытой головой.

Чем меньше возраст ребёнка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Поэтому перегрев организма у маленького ребёнка иногда может уже случиться во время приёма световоздушных ванн.

При лёгком солнечном или тепловом ударе симптомы в основном однотипны. Это – головокружение, слабость, головная боль. У малышек часто отмечается расстройство кишечника. В тяжёлых случаях могут появиться судороги, рвота, потеря сознания. Во всех таких ситуациях нужно срочно вызвать врача, а до его прихода перенести ребёнка в тень, смочить голову и грудь холодной водой, на переносицу положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребёнку попить и успокойте его.

*Купание – прекрасное закаливающее средство.*

Купаться в открытых водоёмах можно начиная с двух лет. Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней. В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.



*При купании необходимо соблюдать правила:*

1. Не разрешается купаться натошак и раньше чем через 1-1,5 часа после еды
2. В воде дети должны находиться в движении
3. При появлении озноба немедленно выйти из воды
4. Нельзя разгорячённым окунаться в прохладную воду.



## Питьевой режим

Статью подготовила Шишкова Т.Н.



Питьевая вода это вода, которая предназначена для потребления людьми и другими существами. Хотя многие источники пресной воды пригодны для питья людьми, они могут служить распространению болезней или вызывать долгосрочные проблемы со здоровьем, если они не отвечают определённым стандартам качества воды. Вода, которая не вредит здоровью человека, называется питьевой водой или незагрязнённой водой.

Под питьевым режимом принято понимать рациональный порядок потребления воды. Правильный питьевой режим обеспечивает нормальный водно-солевой баланс и создает благоприятные условия для жизнедеятельности организма.

Баланс воды, в свою очередь, подразумевает, что организм человека в процессе жизнедеятельности получает из вне и выделяет наружу одинаковое количество воды.

При нарушении этого баланса в ту или иную сторону наступают изменения вплоть до серьезных нарушений процесса жизнедеятельности.

При отрицательном балансе, т. е. недостаточном поступлении в организм воды падает вес тела, увеличивается вязкость крови - при этом нарушается снабжение тканей кислородом и энергией и, как следствие, повышается температура тела, учащаются пульс и дыхание, возникает чувство жажды и тошнота, падает работоспособность.

С другой стороны, при излишнем питье ухудшается пищеварение (*слишком сильно разбавляется желудочный сок*), возникает дополнительная нагрузка на сердце (*из-за чрезмерного разжижения крови*), возрастает потоотделение, резко увеличивается нагрузка на почки. При этом с потом и через почки более интенсивно начинают выводиться минеральные вещества, что нарушает солевой баланс.

Потребность человека в воде определяется многими факторами и в значительной мере зависит от интенсивности физической нагрузки, внешних метеоусловий, характера питания, состава и свойств одежды.

С первых дней жизни ребенок нуждается правильного питьевого режима. Педиатры считают, что потребность организма малыша в воде в первый год жизни составляет до 150 мл на 1 кг массы тела в сутки.

Организм ребенка, который растет, постоянно нуждается в питьевой воде, иначе он не



сможет нормально развиваться. Для примера – нынешние школьники выглядят вялыми, быстро утомляются при небольших физических и умственных нагрузках. Это, прежде всего, свидетельствует о недостаточном водоснабжении к клеткам мозга ребенка.

Для малышей и дошкольников питьевая вода должна быть естественной, экологически чистой. Именно на такой воде рекомендуется готовить детское питание. Когда ребенок находится в стадии активного роста, а ко всему еще и активно занимается спортом, употребление высококачественной природной питьевой воды ему крайне необходимо.

Исследование педиатров на протяжении последних лет свидетельствуют о том, что почти половина детей младше пяти лет, потребляющих воду из водопроводного крана, имеют проблемы с пищеварительным трактом. Родителям, педиатрам, воспитателям детских садов следует помнить, что организм ребенка значительно чувствительнее к нездоровой экологии, чем организм взрослого человека.

Например, безопасный для взрослых процент содержания в воде нитратов у грудных детей может привести к болезни, при которой эритроциты крови не могут переносить кислород в организме. Рахит, задержка развития ребенка также могут быть последствиями употребления некачественной питьевой воды.

Недостаток в организме воды вызывает запоры, нарушение функции мочевыводящих путей. Нарушение оптимального водного баланса приводит к разбалансированию и нервной системы ребенка. Он становится апатичным, раздражительным, не может сосредоточиться, быстро утомляется. В общем, и в целом, ничего хорошего!



Установлено, что суточная потребность в воде равна 30-40 г на 1 кг веса тела.

Основные пути поступления воды в организм следующие:

- непосредственно в виде свободной жидкости (*разных напитков или жидкой пищи*);
- остальное составляет вода, поступающая в организм в виде пищи;
- небольшое количество воды образуется непосредственно в организме в результате биохимических процессов.

Пути же выведения воды из организма следующие:

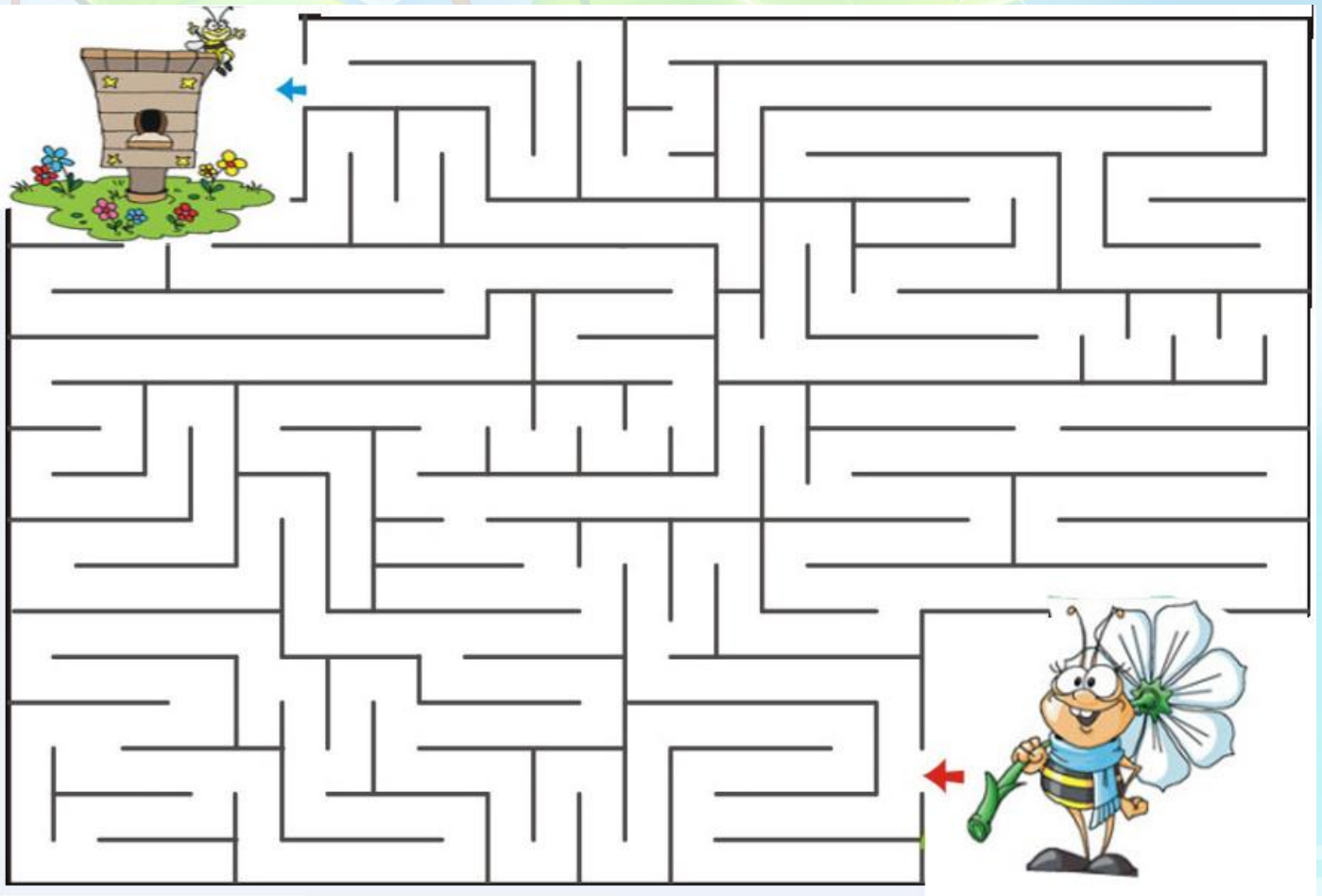
- в основном вода выводится из организма через почки, а также посредством потоотделения;
- часть воды удаляется из организма при дыхании и через кишечник.

**Необходимо ежедневно и пожизненно пить чистую воду!**

# Поиграйка



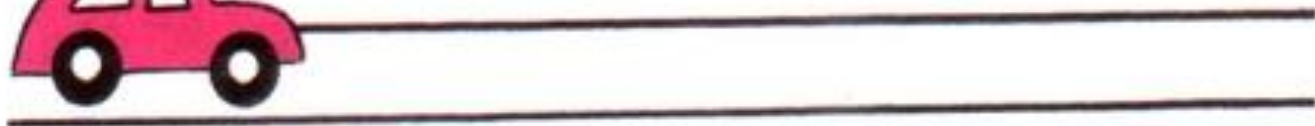




## НАЙДИ 2 ОДИНАКОВЫЕ БАБОЧКИ



Проведи машины по дорожкам,  
не задев края линий.



Зачеркни лишнее.

