

# Газета для родителей

Выпуск №10 / 2023г.

# "МЫ ВМЕСТЕ"



**1 июня- Международный день  
защиты детей.**

**Читайте в номере:**

- 1. Простые правила питания в летний период*
- 2. Летняя безопасность ребенка*
- 3. Пожелания родителям на лето*
- 4. Как интересно провести летом прогулку с ребенком*

## 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».





## ЛЕТНЯЯ БЕЗОПАСНОСТЬ РЕБЕНКА

### ОГОНЬ

Открытый огонь привлекает всех деток без исключения. Им очень хочется познать эту стихию, а взрослые боятся, что это знакомство состоится. Вам не удастся убедить малыша, что огонь – это не интересно. Даже если вы будете запрещать ребёнку приближаться к нему, малыш всё равно познакомится с огнём, но уже без вас. Поэтому и вам, и ребёнку будет спокойнее. Если вы научите его правилам безопасности и способам тушения огня. Договоритесь с малышом, что подходить к огню он будет только в вашем присутствии. Объясните, что главная опасность костра заключается не в ожогах (обжечься проще у плиты), а в том, что над открытым огнём очень легко потерять контроль, так как пламя может запросто перекинуться от костра на сухую траву и дачный домик. Можете показать в безопасной обстановке,

### ОПАСНЫЕ РАСТЕНИЯ

Обязательно позаботьтесь о том, чтобы на участке не было ядовитых растений, таких как морозник, безвременник, молочай, аконит, клещевик, борщевник, волчий ягодник, бобовник. Ядовитые вещества содержат олеандр, дурман, майский ландыш, глициния.

Помните, что к «агрессивным» относятся растения, которые выделяют много пыльцы, ведь пыльца – один из самых распространённых аллергенов. В этом списке астры, хризантемы, кореопсисы, маргаритки, бархатцы, ноготки, а также ива, сирень, берёза, клён. Даже у младших школьников эти растения могут вызвать серьёзные отравления. Кстати, если даже на вашем дачном участке они не растут, полезно пройтись по дачам соседей (с их разрешения, конечно!) и показать ребёнку, каких растений стоит опасаться.

### ПАРАЗИТЫ

Почти все дети любят пробовать природу на вкус: то яблочко зелёное пожевать, то листик, то травинку... Но мы-то, взрослые, знаем, что это опасно: на природе проще простого подцепить кишечных паразитов. Объясните ребёнку, что в принципе в этом нет ничего плохого (если, конечно, растение не ядовито), но всё, что ему захочется попробовать, нужно обязательно помыть. Следите за тем, чтобы ваш малыш как можно чаще мыл руки, пусть даже через несколько минут он снова испачкается.

### СТРАСТЬ К ЛАЗАНИЮ

Почему-то все дети время от времени стремятся забраться куда-нибудь повыше. Лучший способ обеспечить себе спокойную (а малышу интересную) жизнь – обучить его технике безопасности. Не запрещайте ребёнку лазать по деревьям, а учите его правильно это делать: ставить ноги на ветви как можно ближе к стволу и не забывать о том, что когда-нибудь придётся спускаться... Если у вас есть возможность, попробуйте вместе подняться на крышу. Малыш станет больше вам доверять, узнав, что и взрослым совсем не чуждо желание взглянуть на мир с непривычной высоты и почувствовать небо над самой головой.

Попросите ребёнка позвать вас, когда он захочет залезть на дерево, мотивируя это тем, что вам тоже это интересно, - так вы спокойно можете подстраховать юного верхолаза.

## ***Пожелание родителям на лето***

***«Вот оно какое, наше лето,  
Лето яркой зеленью одето,  
Лето жарким солнышком согрето,  
Дышит лето ветерком...»***

**Лето** – замечательное время, когда можно больше времени уделить совместному времяпрепровождению, провести чудесные минутки отдыха и сделать множество интересных и полезных дел.

Создайте семейную фонотеку из любимых записей классики, детских песенок, музыки из мультфильмов, танцевальных, маршевых и других мелодий. Слушайте дома, когда занимаетесь домашними делами и играми, в автомобиле, вместе прыгайте, балуйте, танцуйте и пойте. Поверьте, это здорово сближает и поднимает настроение! Дети очень подвижны, и если поощрять их двигательные импровизации под музыку, то таких детей будут отличать открытость, коммуникабельность и удовольствие от движения.

Сейчас не составляет труда найти записи импровизационно — романтического характера. Такую музыку можно слушать специально, включать негромко при чтении сказок, сопровождать ею рисование, лепку и любую детскую деятельность, процесс укладывания спать и т.д.

Постарайтесь найти возможность для посещения детских спектаклей, мини-концертов, они обогатят впечатления и обязательно пойдут на пользу эмоциональному, интеллектуальному и коммуникативному развитию любимого сына или дочки.

Выбравшись на природу или приехав на море, устраивайте «минутки слушания»: прислушивайтесь вместе с к песенке ручейка, шуму листвы, пению птиц, послушайте как шумит прибой или бушует шторм. Найдите слова, чтобы охарактеризовать эти звуки.

***Вокруг нас — звучащий мир, не упустите возможность познать его богатства для развития не только музыкального слуха, но и душевных качеств ребёнка!***



## 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.**



## В день первый солнечного лета

*Мы поздравляем всех детей,  
Теплом сердечным всех согретых  
Нас, взрослых, преданных друзей.  
Пусть небо будет чистым, синим,  
Пусть дни и ночи все счастливы.  
Пусть вездеход звучит их смех,  
И радость общая для всех.  
1 июня - Международный день защиты детей.*

**В первый день лета вся страна отмечает замечательный праздник - День защиты детей. Ни одна семья немыслима без ребенка в семье. Все дети нуждаются в заботе, поддержке, внимании и защите.**

**В нашем детском саду прошел праздник, посвященный Международному дню защиты детей. Праздник – это всегда веселье, радость, счастье! Весь день в детском саду звучала веселая детская музыка, шутки и смех. В гости к деткам приходили Клёпа и Степа. Ребята всех групп собрались на спортивном участке. Воспитанники с огромным удовольствием принимали участие в конкурсах, играли, пели и танцевали. Праздник получился замечательный, веселый, озорной.**



## *День России*

*Если скажут слово Родина  
Сразу в памяти встаёт,  
Старый дом, в саду смородина,  
Толстый тополь у ворот. .  
С чего начинается Родина?*

Наверное с того родного и близкого что окружает нас с детства: семья, дом, улица. У малышей любовь к Родине начинается с ярких эмоций, впечатлений от интересных событий, познания истории своего города, своей страны.

В первой младшей группе прошли мероприятия посвященные к Дню России : Беседа " Символы России", рассматривание иллюстраций города МОСКВА, коллективная аппликация " Флаг России".

Цель мероприятий: воспитывать любовь и уважение к своей Родине, патриотические чувства у детей, формировать представление о стране и малой Родине, расширять знание детей о символике России( флаг, герб), приобщать детей к всенародным праздникам, формировать чувство любви и гордости к своей Родине.





**Ежемесячная познавательно – консультационная газета**

**Учредитель и издатель: МКДОУ д/с № 15**

**Главный редактор: Ю. С. Евдокимова (заведующий)**

**Ответственный за выпуск: Ю.В. Афолина (инструктор по физической культуре)**

**Компьютерный набор: Ю.В. Афолина (инструктор по физической культуре)**

**Адрес редакции: 301632 Тульская область, Узловский район, п. Дубовка, ул. Пионерская, д. 26 .**

**Телефон: 8(48731)7-19-89.**