

ГАЗЕТА
"МИР ДЕТСТВА"



ВЫПУСК № 10
(июнь 2018 г.)

**Тема: "Летний
оздоровительный отдых"**

МДОУ д/с
общеразвивающего вида № 37

Наша жизнь день за днём

Летний праздник

В начале июня д/с музыкальный руководитель с воспитателями старшей и подготовительной групп провели для детей интересный летний праздник чупа-чупса.

Начался праздник в музыкальном зале, где дети спели песни, показали музыкальные сценки. Сюрпризным моментом стало появление бабы Яги, которая «украдала» у ребят чупа-чупсы. Вернуть она их согласилась только, когда дети выполнят ее задания. Далее праздник продолжался на улице: ребята участвовали в спортивной эстафете, отгадывали загадки, читали стихи, играли в игры.

В конце праздника опять появилась баба Яга. Она похвалила ребят за активное участие и вернула детям сладости.



День России

Ко Дню независимости России в д/с был проведен конкурс рисунков на асфальте. Дети средней, старшей, подготовительной групп пришли в этот день с разноцветными мелками. После завтрака ребята вместе с воспитателями вышли на улицу. Большая площадка перед д/с была украшена воздушными шарами, что доставило детям много положительных эмоций.

На прогулке все дети с большим удовольствием рисовали цветы, солнце, триколор, корабли с российским флагом, дома, детей с мамами и папами. Вся площадка была покрыта детскими рисунками.

Теплый солнечный день очень подходил к праздничному настроению взрослых и детей.

Уходя вечером домой, многие дети показывали родителям свои рисунки и рассказывали о своих впечатлениях от праздника



Советы от специалиста

О летнем отдыхе детей

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.



О путешествиях с детьми

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

Что можно посоветовать по этому поводу? Если вы живёте в средней полосе и если речь идёт о грудном ребёнке, то вряд ли стоит отправляться с ним в продолжительную поездку. Поэтому самое лучшее – вывезти его на дачу. Точно так же нужно поступить и в тех случаях, если вашей дочери или сыну не исполнилось ещё трёх лет. 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.



Осторожно: 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 малышей 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, не переносицу положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребёнку попить и успокойте его.

Советы от специалиста

Закаливание детей летом

1. Весна и лето особенно благоприятны для укрепления здоровья детей. Они должны как можно дольше быть на улице уже с первых весенних дней.



2. Хождение босиком — один из древнейших приемов закаливания, широко практикуемый и сегодня во многих странах. К тому же происходит тренировка мышц стопы. Предохраняя от плоскостопия. Поэтому рекомендуется ходить босиком по скошенной траве, опавшей хвое в лесу и т. п. Начинать хождение босиком надо в комнате, сначала по 1 минуте и прибавлять через каждые 5—7 дней по 1 минуте, доведя общую продолжительность до 8—10 минут ежедневно. Из специальных мер закаливания в летнее время используются воздушные и солнечные ванны, обтирания, обливания, купания в естественных водоемах.

3. Воздушные ванны применяются с целью приучить детей к непосредственному соприкосновению всей поверхности тела с воздухом. При этом, кроме температуры, имеют значение влажность и движение воздуха. Жарким летом, когда дети весь



день ходят только в трусиках, особой необходимости в приеме специальных воздушных ванн нет. Весной же, когда еще нет привычки к воздуху, и в прохладные дни, которые случаются и в летнюю пору, они очень полезны. Для воздушных ванн выбирают площадку, защищенную от ветра,

проводить их можно на террасе, на открытом балконе. Детей раздевают догола или оставляют только короткие трусики. Вначале воздушные ванны продолжаются всего 3—4 минуты, постепенно увеличивая их продолжительность, можно довести до часа. Начинать процедуру лучше в тихую погоду при температуре воздуха не ниже 23—24°. Во время воздушных ванн дети должны быть в движении, в прохладные дни надо подбирать более подвижные игры, в теплые — спокойные. Можно предложить ребенку какое-нибудь интересное задание: бросать и ловить мяч определенное количество раз так, чтобы

он ни разу не упал, прокатить деревянный обруч до конца дорожки, обежать 2—3 раза вокруг дерева, беседки и т. п.

4. Солнечные ванны оказывают на организм дошкольников общее укрепляющее действие, усиливают обмен веществ, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям. В коже под влиянием солнечных лучей образуются

вещества, богатые витамином D (противорахитическим), что улучшает усвоение солей кальция и фосфора, особенно важных для растущего организма. Пребывание на солнце полезно еще потому, что дети привыкают переносить тепловое действие солнечных лучей и чувствуют себя бодро даже



в жаркую погоду. Но после продолжительного пребывания на солнце у некоторых детей может появиться слабость, раздражительность, иногда плохой сон. Поэтому необходимо внимательно следить за самочувствием детей как во время приема солнечной ванны, так и после нее. Место, выбранное для приема солнечных ванн, должно быть сухое. Ребенок ложится на подстилку так, чтобы тело было освещено солнцем, а голова находилась в тени (ее можно покрыть панамой). Продолжительность процедуры вначале 4 минуты, при этом ребенок меняет положение, подставляя солнцу спину, правый и левый бок, живот. Через каждые 2—3 ванны ко времени облучения прибавляется еще по минуте для каждой стороны тела. Постепенно длительность солнечной ванны можно довести до 25—30 минут. Через 2—3 минуты по окончании солнечной ванны ребенка надо облить водой с температурой 26—28° и устроить на полчаса отдыхать в тени.

Старшая медицинская сестра Чавкина Людмила Юрьевна

Рекомендации

Прогулка в лес

Цели: развить способность удивляться и удивлять, интересно и увлекательно познакомить ребенка с объектами окружающей природы, поддержать его любознательность.

Собираясь на прогулку

- Определите маршрут, учитывая физические возможности каждого члена семьи, остановки для отдыха в пути.
- Рассчитайте время прогулки, предусмотрев время для наблюдений, игр в лесу.
- Создайте у ребенка радостное ожидание предстоящей прогулки, сделайте её удивительной и неповторимой. Выучите песенку, чтобы весело было идти.
- Пусть малыш вместе с вами участвует в сборах.
- Одежда ребенка и взрослых должна быть легкой, проветриваемой, косынка (панама) удобной, обувь по размеру.



Прогулка в лес.

Начиная прогулку с ребенком, поприветствуйте природу!

«Здравствуй, солнце золотое! Здравствуй, небо голубое!» По ходу прогулки любуйтесь окружающим. Рассматривая деревья, кусты, обращайтесь внимание на стволы, ветви, листья. Тонкий ствол дерева (березы, клена, рябины) можно обхватить руками одному, толстый ствол дуба можно обхватить, если всей семьей взяться за руки.



Вы получите приятные впечатления, организовав совместную подвижную игру «Раз, два, три – к дереву беги» (каждый раз ведущий называет дерево, которое следует быстро определить и добежать до него).

Обратите внимание на кору деревьев. Рассмотрите кору на березе. С южной стороны кора березы гладкая, белая; с северной – грубая, с трещинами, наростами. Знания этих особенностей помогает человеку ориентироваться в лесу.

Под деревьями можно найти желуди, шишки, которые пригодятся для создания интересных поделок.

Встретив на прогулке по лесу ручеек, остановитесь, послушайте, как журчит вода, спойте вместе с ребенком песенку воды. Бросьте в воду лист дерева, наблюдайте за его движением по течению.

Уходя из леса, наведите порядок на месте стоянки, поблагодарите за гостеприимство, радость, испытанную от общения с лесными обитателями. Объясните ребенку, что лес дает чистый и свежий воздух, спасает летом от зноя, дает грибы, ягоды.

Дома предложите ребенку зарисовать свои впечатления от прогулки, из лесных находок смастерите поделки, которыми можно украсить дом.

Счастливой прогулки всей вашей дружной семье.



Отравления ядовитыми растениями

Дети дошкольного возраста проявляют большой интерес к окружающей природе, но из-за того, что у них еще нет достаточных знаний о некоторых особенностях растений, иногда срывают ядовитые растения или даже едят их плоды, корневища и т. д. Наиболее часто отравления ядовитыми растениями происходят летом. Встречаются также случаи ожогов кожи, слизистой глаз, носа, рта при соприкосновении или попадании сока некоторых растений.



Краткая характеристика ядовитых растений

Вех ядовитый. Похож на огородные растения - петрушку, укроп и др. Произрастает на влажных местах, вдоль рек и озер, в кустарниках. Все части растения ядовиты. Отравление наступает чаще, если поест корневище. Отличительным свойством этого растения является приятный запах, который выделяется при растирании любой его части, наличие толстого корневища, разделенного поперечными перегородками на камеры.

Признаки отравления наступают очень быстро, в зависимости от количества съеденного растения. Первые признаки отравления: боли в животе, головная боль, головокружение, слабость, тошнота, рвота, бледность, затрудненное дыхание. В последующем присоединяются судороги и потеря сознания.

Клещевина. Растение произрастает в южных районах Ростовской области и Ставропольского края, в Закавказье. Отравление наступает, если съесть семена растения, похожие на бобы и фасоль. Плоды (семена) размещаются в трехгнездных коробочках, привлекают яркой окраской. Тяжелые отравления возможны от 2-3 семян. Признаки отравления наступают через 1-2 часа: головная боль, покраснение зева, боли в глотке, понижение температуры ниже нормы, пульс частый и малый.

Белена черная. Произрастает на пустырях, вдоль дорог, на заброшенных полях. Все растение покрыто мягкими, клейкими волосками, издает специфический неприятный запах. Отравление чаще всего наступает от семян, которые дети принимают за мак.

Дурман обыкновенный. Дурман - растение пустырей. Отравление наступает от съеденных семян и вдыхания запаха цветущего растения. Цветение с середины июня по сентябрь. Плод - коробочка шаровидной формы, покрыта шипами. Созревшая коробочка открывается четырьмя створками, внутри которой находятся почковидные черные семена.

Признаки отравления белой черной, дурманом обыкновенным, **белладонной** однотипны: расширение зрачков с потерей реакции на свет, сухость слизистых. Чем сильнее ребенок разжевывал растение, тем сильнее покраснение слизистых рта и зева.

К этой же группе можно отнести **паслен сладко-горький**. Отравление наступает от съеденных плодов растения, имеющих форму шаровидных ягод черного цвета, сладковато-горького вкуса.

Борец (башмачки). Произрастает повсеместно: в лесу, оврагах, на берегах рек, в парках. Все части растения, особенно подземные, очень ядовиты. Отравление чаще всего наступает весной от употребления клубней.

Картина отравления выражается в поносе, рвоте, тошноте, нарастающей слабости, поражении сердечной и дыхательной деятельности, падении артериального давления.

Болиголов крапчатый. Произрастает на лугах, вдоль дорог, заборов. Отравление наступает, если поест стебель. При растирании этого растения руками, оно издает характерный мышиный запах. Отравление схоже с картиной отравления никотином. Симптомы - тошнота, расширение зрачков, нарушение глотания, небольшие судороги, птоз (паралич мышц, поднимающих веки), сознание ясное.

Черемица зеленая и обыкновенная. Вызывает отравление, сходное с отравлением от растения борец. Смертельный исход отмечается редко.

Багульник обыкновенный. Распространен в северных и средних районах Европейской территории России, на Дальнем Востоке, в Сибири. Опасен во время цветения (май-июль). В этот период наземные части растения выделяют вещества, обладающие раздражающим действием на центральную нервную систему; всасывается через кожу.

Волчье лыко. Растение распространено в северо-западной части РФ, Европейской части и Сибири. Произрастает в смешанных хвойных тенистых лесах и на равнинах. Цветет в апреле и начале мая. Плод - обильная ярко-красная костянка, расположен вдоль стебля. Наибольшим отравляющим действием обладает кора и ягоды (плоды). Влажная кора может вызвать ожоги. Съеденные ягоды вызывают жжение во рту, отек слизистой ротовой полости и гортани. При этом может наступить удушье.

Борщевик. Сорное растение. Встречается на пустырях, около дорог, на лугах и лесных опушках. Отравление и ожоги возникают при соприкосновении со стеблями, листьями, при попадании сока растения на кожу.

Лютик едкий. Многолетнее растение. Содержит ядовитое вещество, вызывающее сильное раздражающее действие на кожу и слизистые. При соприкосновении вызывает воспаление кожи с образованием пузырей. При попадании сока растения на кожу могут возникнуть язвы.

Вороний глаз. Все части растения ядовиты, но отравление чаще всего возникает от плодов (ягод), которые дети принимают за чернику, голубику.

Отравление характеризуется появлением болей в животе, тошноты, рвоты, поноса. При отсутствии помощи возможна смерть в результате поражения сердечно-сосудистой системы.

Ландыш майский. Распространенное многолетнее растение. Имеет плод — ярко-красную ягоду. Отравление вызывают съеденные ягоды. При этом возникает головная боль, шум в ушах, головокружение, холодный пот, тошнота, понос, редкий аритмичный пульс. Зрачки сужены, возможны судороги.

Бузина черная. Кустарник или небольшое деревцо. Цветки белые, собраны в щитковидные соцветия, плоды черно-фиолетового цвета, ягоды, мякоть плода темно-красная с морщинистыми косточками. Кустарник встречается как дикорастущий и как декоративный.

Отравление вызывают съеденные ягоды. Возникает рвота, понос; в тяжелых случаях может наблюдаться картина, характерная при отравлении синильной кислотой.

Молочай лозный. Ядовитым является млечный сок, содержащийся в стебле растения. При попадании на кожу или слизистые рта, глаз, носа возникает острый воспалительный процесс, на месте поражения появляется покраснение, пузыри. Если ребенок пробовал есть растение, возникает рвота, понос. В тяжелых случаях наступает поражение центральной нервной системы: судороги, нарушение дыхания, сердечной деятельности.

Доврачебная помощь



При попадании яда внутрь, нужно вызвать рвоту, промыть желудок водой или раствором марганцовокислого калия, ввести активированный уголь, дать солевое слабительное, доставить пострадавшего в стационар.

При поражении кожи и слизистых оболочек их следует обмыть теплой водой, смазать спиртовым метиленовым раствором, нанести мази, содержащие анестезин и преднизолон, внутрь дать димедрол.

Чем опасны клещи



Запомните! Клещи чрезвычайно опасны. Они являются переносчиками вируса возбудителя тяжёлой болезни - клещевого энцефалита. Кусая человека, клещ заражает его этим заболеванием, которое нередко заканчивается трудно излечимыми параличами и инвалидностью на всю жизнь. Зная повадки клещей и соблюдая меры предосторожности, можно избежать укусов клещей и предупредить заболевание. - Клещи подстерегают добычу весной и летом, притаившись на ветках кустарника или в траве у обочины дороги, тропы, откуда нападают на людей. Поэтому, идя по лесу, старайтесь держаться середины тропы. Проявляйте осторожность при сборе лесных ягод. Привалы и ночёвки устраивайте на чистых, открытых полянах. Клещи обитают не только в дремучей лесной чаще. Они хорошо осваиваются и в общедоступной парковой зоне крупного мегаполиса. - Клещ, прицепившись к одежде, заползает под неё и присасывается к телу. Поэтому, собираясь в лес, Наденьте брюки, заправив их в носки, рубашку. Воротник и рукава у запястья должны плотно прилегать к телу. Головной убор для женщин - косынка, для мужчин - фуражка или плотно облегающий берет. Рекомендуются смазать открытые части тела отпугивающими веществами.

Присасывается клещ безболезненно, так как в момент укуса он впрыскивает обезболивающее вещество. Из этой биологической особенности следуют профилактические меры - само - и взаимно осмотры в лесу и по выходу из него. Особенно важно осмотреть себя перед сном и после сна, отдыха, так как клещ легче присасывается в то время,



когда мышцы у человека расслаблены. Обнаруженных клещей лучше всего сжечь. Никогда не пытайтесь давить клещей руками - это может привести к заражению энцефалитом через кожу, на которой почти всегда имеются мельчайшие ссадины. - Если клещ присосался, не теряйтесь. Постарайтесь тут же осторожно извлечь его. Для этого смажьте клеща любым жиром, либо керосином, бензином, что лишит его дыхания через дыхательные трубки, расположенные в теле клеща, а затем, раскачивая его удалите. Ранку смажьте йодом, руки вымойте с мылом. Покусанному необходимо как можно быстрее обратиться на ближайший медицинский пункт, где ему введут противоэнцефалитный гаммаглобулин. Мощным средством предупреждения клещевого энцефалита являются профилактические прививки.

Играя, учись



Игры с родителями – это неотъемлемая часть развития детей. Это и укрепление здоровья, и хорошее настроение. Совместные игры сближают родителей и детей. Ваш ребенок придет в восторг, когда увидит серьезного папу, весело играющего в мяч. Для дошкольника «игра – единственный способ

освободиться от роли ребенка, оставаясь ребенком». Для взрослого – «единственный способ стать снова ребенком, оставаясь взрослым»

Подвижные игры

«Удочка»

Взрослый крутит веревку, на конце которой привязан мешочек. Ребенок должен перепрыгнуть это препятствие так, чтобы мешочек не задел ноги. Нужно научить ребенка правильно подпрыгивать: оттолкнуть и подобрать ноги.

«Попади в обруч»

Положить обруч и предложить ребенку с расстояния 5-6 м попасть в обруч мешочком с песком или мячом. Игра развивает меткость, координацию движений, укрепляет мышцы рук и ног.

«Я знаю пять имен (названий)»

Взрослый, отбивая мяч рукой об пол, называет 5 имен мальчиков (девочек) или названий растений, ягод, мебели и т.п. Потом ребенок должен так же на каждый удар мяча назвать 5 слов – определений.

Воспитатель Кириллова Галина Николаевна

Игры для маленьких Почемучек



Леший с Водяным играют в прятки. Найди и раскрась Лешего, чтобы Водяной его заметил.

Пойдём гулять! Одеваемся так, чтобы было удобно бегать и играть в подвижные игры. Главное – надеть что-нибудь на голову, иначе солнце напечёт.

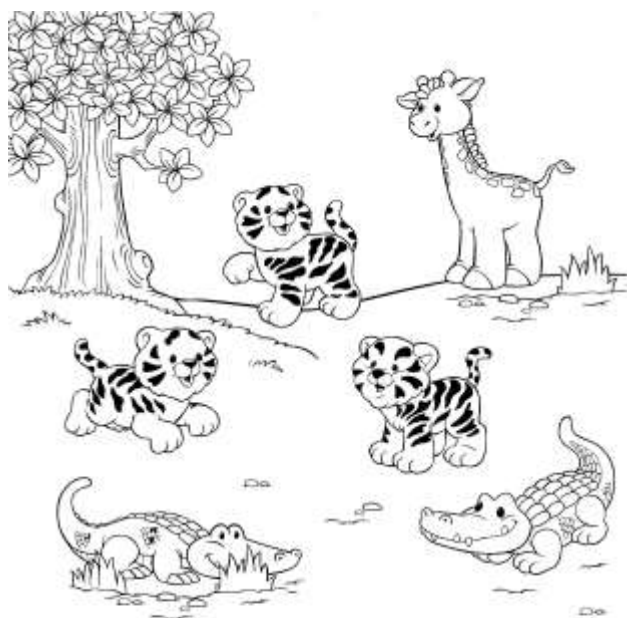


«Надень» на девочку и мальчика головные уборы – нарисуй их и раскрась цветными карандашами.

Летом так много развлечений! Хочешь – купайся в море, хочешь – мчись на велосипеде или катайся на скейт-борде. Собирай друзей, и скорее бегите играть.



Какие ещё увлечения ждут детей летом? Нарисуй на поясе девочки надувной круг. Для чего он нужен?



Сосчитай всех животных и запиши правильный ответ в пустых клеточках.