

«Детский сад общеразвивающего вида
№111 Золотая рыбка» города Братска



Газета

НОВОСТИ

«От золотой рыбки»

№03/ 2021 год

Тема номера

«Уж тает снег, бегут ручьи»



Уж тает снег, бегут ручьи,
В окно повеяло весною...
Засвищут скоро соловьи,
И лес оденется листвою!

Читайте в номере:

- ✓ Про март. Приметы марта. Пословицы и поговорки.
- ✓ Ребенок у экрана.
- ✓ Памятка для родителей .
- ✓ Логопед рекомендует – 15 советов родителям.
- ✓ Укрепляем детский иммунитет с витамином С.
- ✓ Поздравляем с 8 марта.
- ✓ В нашем детском саду прошли праздники 8 марта.





МАРТ

Март - первый месяц весны, начало весны - весна света. В марте солнце светит ярче, увеличивается световой день. Все короче становится ночь - длиннее день. От солнечного тепла снег тает, темнеет, становится рыхлым, появляются проталинки. По утрам и вечерам ещё холодно. Погода в марте переменчивая: то холодно и небо закрыто тучами, то ярко светит солнце. Образуется много сосулек, слышна капель.

Латинское имя марта дано этому месяцу римлянами в честь бога войны Марса; оно занесено к нам из Византии. Коренные славяно-русские названия этого месяца в старину на Руси были разные: на севере он назывался сухой или сухой от весенней теплоты, осушающей всякую влагу, на юге - березозол, а первый день марта - новичком, потому что вплоть до начала XV в. март был первым месяцем года, от действия весеннего солнца на березу, которая в это время начинает наливаться сладким соком и пускает почки.

Весна приходит не одна, а с праздниками. 8 Марта - праздник особенный - тёплый, ласковый, когда мы поздравляем самых главных, самых любимых наших мам, сестричек и бабушек - Международный женский день.

В начале марта приходит Масленица — древний славянский праздник, доставшийся нам в наследство от наших предков.

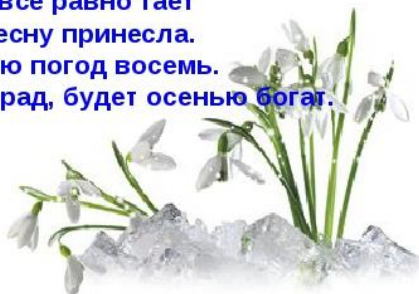
Это — веселые проводы зимы, озаренные радостным ожиданием близкого тепла, весеннего обновления природы. Даже блины, неперменный атрибут масленицы, имели ритуальное значение: круглые, румяные, горячие, они являли собой символ солнца, которое все ярче разгоралось, удлиняя дни.

Приметы марта:

- ❖ Март неверен: то плачет, то смеется.
- ❖ В марте день с ночью меряется, равняется.
- ❖ В марте рано заходит, долго не рассветает.
- ❖ Грач на горе – весна на дворе. 17марта – грачевник, прилет грачей.
- ❖ В марте лед от воды, снег от земли отстает.
- ❖ Синичка в марте запела – весеннее тепло ворожит.
- ❖ Частые туманы в марте предвещают дождливый год.
- ❖ Какова середина марта, таково и лето: подул теплый ветер – будет теплое и мокрое, если же снег, мороз и ветер с севера – лето холодное.
- ❖ Если с первых дней весна разгульна, не застенчива – обманет, верить нечего.
- ❖ 22 марта – вторая встреча весны, сорок сороков – 40 птиц возвращаются. 30марта – солнцегрей.

Пословицы и поговорки

- В марте и на корыте доедешь.
- В марте и курица из лужицы напьется.
- В марте и сзади и спереди зима.
- Придет март-капельник - и зима заплачет.
- Зима весну пугает, да все равно тает
- Вода с гор потекла - весну принесла.
- Весна да осень - на дню погод восемь.
- Кто весной трудиться рад, будет осенью богат.



«Ребенок у экрана»

В наши дни телевизор, компьютер прочно вошли в жизнь малышей. Во многих семьях, как только ребенок начинает сидеть его усаживают перед экраном телевизора, который все больше заменяет бабушкины сказки, мамыны колыбельные, разговоры с отцом ... экран становится главным воспитателем ребенка. Однако это, казалось бы, безопасное занятие может повлечь за собой весьма печальные последствия не только для здоровья ребенка, но и для его психического развития. В настоящее время, когда подрастет первое поколение «экранных детей» эти последствия становятся все более очевидными.

Одно из них — отставание в развитии речи. Дети поздно начинают говорить, мало и плохо разговаривают, их речь бедна и примитивна. Овладение речью в раннем возрасте происходит только в живом общении, когда малыш вступает в диалог. В последние годы отмечают у детей неспособность к самоуглублению, отсутствие заинтересованности делом. Появилось новое заболевание - дефицит концентрации внимания. Это заболевание особенно ярко проявляется в процессе обучения и характеризуется гиперактивностью, ситуативностью, рассеянностью. Таким детям необходима постоянная внешняя стимуляция. Многим детям трудно воспринимать информацию на слух. Короткие предложения они не способны удержать в памяти, поэтому детям не интересно читать даже самые интересные книги.



Памятка для родителей

В личных шкафчиках обязательно должны быть:

1. Смена белья (трусики, майка)
2. Носовой платок.
3. Расческа
4. Спортивная форма, чешки, носки.
5. Смена одежды для группы и для прогулки
6. Сменная обувь (если вы заботитесь о правильном развитии стопы ребенка, обувь должна быть удобной - не спадать, не шлепать, не жать и т.д.)
7. Верхняя одежда должна иметь петли (вешалка).



Родители должны следить за чистотой ребенка:

- белье менять ежедневно, одежда по мере загрязнения,
- чистить уши, подрезать ногти,
- ежедневно проводить вечерние водные процедуры (мыть ребенку: ноги, шею, интимные места)



Логопед рекомендует - 15 советов родителям



СОВЕТ 1 – Развитию речи способствует *ранний отказ от пустышки*. Пустышки относительно безвредны на первом году жизни крохи. Если давать их и после этого срока, зубки и язычок начинают занимать неправильное положение во рту, может образоваться щель или сформироваться неправильный прикус. Пострадает и произношение.

СОВЕТ 2 – Развитие речи ускорит *переход к твёрдой пище* (для правильного формирования челюсти и уклада языка).

СОВЕТ 3 – *Озвучивайте любую ситуацию*. С рождения малыш воспринимает звуки окружающего мира и речь людей (особенно мамы). Даже если вы молчаливы от природы – все равно говорите с ребенком. Недостаток общения может значительно задержать развитие речи. Ребенок легче понимает обращенную речь, если она объясняет то, что происходит с ним и вокруг него. Поэтому *сопровождайте свои действия словами*.

СОВЕТ 4 – *Уважайте попытки ребенка говорить*. Встречается крайность – слишком активные взрослые, которые за ребёнка всё спросят, ответят, сделают. Давайте малышу выговориться, с интересом выслушивая его.

СОВЕТ 5 – Не говорите в пустоту, *смотрите ребенку в глаза*. Это особенно важно, если ваш кроха чрезмерно активный, постоянно двигается.

СОВЕТ 6 – Не сюсюкайте! То, что слышит ребенок от окружающих, является для него речевой нормой. Если постоянно говорить, к примеру, «какой ты у меня хоЛЁшенький», то ребёнок так и будет говорить. Сюсюканье тормозит речевое и психическое развитие.

СОВЕТ 7 – Нечёткая речь может появиться у детей, если окружающие его люди быстро говорят. Малыш просто не успевает расслышать слово или фразу. Речь взрослых сливается в не воспринимаемую массу звуков. Сначала страдает понимание речи – ребенок не улавливает, что от него хотят. А позже начинает говорить смазано. Возможно появление заикания, так как ребёнок старается копировать ускоренный темп речи взрослых. Поэтому **говорите размеренно, четко.**

СОВЕТ 8 – То же, но по-разному. Повторяйте много раз одно и то же слово, фразу (меняя порядок слов). Чтобы ребенок усвоил новое слово, употребляйте его не единожды и в разных контекстах.

СОВЕТ 9 – Способствует развитию речи и **эмоциональное пересказывание** сказок, обязательно **сопровождающееся движением** (как зайка прыгает, как лисичка крадётся, как ёжик пыхтит и т.п.).

СОВЕТ 10 – Уделите внимание **развитию общей и кистевой моторики** (центры речи и движения руки расположены в коре мозга рядом, будет работать рука – раздражение в мозге затронет центр речи, простимулирует его работу); игры с мячом, чтобы работал весь плечевой пояс.

СОВЕТ 11 – **Рисование** на вертикальной поверхности (рулон обоев на дверь) двумя руками одновременно, чтобы стимулировать работу обоих полушарий. Рисовать и комментировать, например, «мы рисуем дождик. Кап-кап-кап» и т. д.

СОВЕТ 12 – Оберегайте **физическое и психическое здоровье** ребенка. Часто болеющие дети и дети с неустойчивой психикой больше подвержены речевым

расстройствам. Важны закаливание и положительная атмосфера в семье. Привычку выяснять отношения при ребёнке нужно искоренять, избегать совместного просмотра фильмов ужасов и пр.

СОВЕТ 13 – Ведите дневник, в котором фиксируйте речевые достижения ребенка, записывайте, сколько слов он понимает, какие произносит.

СОВЕТ 14 – Будьте терпеливы, снисходительны и ... осторожны. Если ребенок неверно произносит звуки, не смейтесь, не повторяйте неправильное произношение. Побуждайте ребенка послушать правильное произнесение и попытаться его повторить.

СОВЕТ 15 – ТОЛЬКО ВЫ!

Помните: только вы способны помочь ребенку развиваться гармонично. Не забывайте активно радоваться его успехам, чаще хвалите своего малыша.



Укрепляем детский иммунитет с витамином С.



Чем полезен витамин С для детей?

Витамин С, или аскорбиновая кислота, считается одним из самых полезных для здоровья. Судите сами.

Во-первых, этот витамин принимает участие в образовании коллагена – белка, который входит в структуру кожи, хрящей и костей. Именно благодаря ему наша кожа упругая, кровеносные сосуды эластичные, а кости и зубы – крепкие (да-да, для здоровья зубов нужен не только кальций!).

Во-вторых, витамин С – антиоксидант, он защищает клетки от вредных соединений.

В-третьих, он нужен для усвоения железа и фолиевой кислоты, чтобы защищать наш организм от анемии (особенно после травм и потери крови).

В-четвёртых, аскорбиновая кислота положительно влияет на пищеварение, потому что активизирует выработку пищеварительных ферментов.

Учитывая всё вышеперечисленное, неудивительно, что многие родители знакомят детей с аскорбинкой с самого раннего возраста – витамин С просто необходим для здоровья и полноценного развития ребёнка. И восполнять запасы аскорбиновой кислоты следует ежедневно: организм не может вырабатывать витамин С самостоятельно, он должен поступать с пищей.

Симптомы нехватки витамина С у ребёнка

Именно поэтому важно, чтобы детский рацион был здоровым и сбалансированным. И хоть сегодня уже мало кто боится цинги – болезни, вызываемой острым недостатком витамина С, – нехватки аскорбинки всё же опасаются. Это справедливо, ведь даже небольшой дефицит аскорбиновой кислоты даёт о себе знать неприятными симптомами. *«Недостаточность витамина С на ранних стадиях может проявляться снижением аппетита, слабостью, повышенной восприимчивостью к инфекциям, кровоточивостью дёсен, сухостью и ранимостью кожных покровов»*, – считает наш эксперт Дарья Сергеевна Русакова.

Одним из факторов снижения иммунитета является переутомление, которое часто настигает первоклассников в период адаптации к школе. Родителям очень важно следить за тем, чтобы маленький школьник не испытывал чрезмерных нагрузок от обучения. И тут решающую роль играет образовательная система. Система учебников «Начальная школа XXI века» учитывает индивидуальные особенности

каждого ребёнка, она специально создана так, чтобы погружение в образовательный процесс для каждого маленького ученика было максимально мягким и постепенным. В результате ребёнок не испытывает стресса от непомерных нагрузок начальной школы, усвоение материала идёт в комфортном для него темпе, без стресса и вреда для иммунитета и здоровья.

Аскорбиновая кислота необходима каждому. Но при её употреблении нужно учитывать возраст человека, состояние его обмена веществ, наличие или отсутствие хронических заболеваний.

«Рекомендуемые нормы потребления витамина С для детей-дошкольников – 50–60 мг, подростков – 70–80 мг, – дополняет диетолог Дарья Русакова. – Основными источниками витамина С являются овощи и фрукты. Особенно много аскорбиновой кислоты в шиповнике, чёрной смородине, облепихе, зелёном луке и садовой землянике. В зимний период основными источниками витамина С являются капуста, болгарский перец, цитрусовые, яблоки и груши».

Список продуктов, содержащих витамин С

Количество витамина С указано в миллиграммах в пересчёте на 100 г съедобной части продукта:

смородина чёрная	200
петрушка (зелень)	150
капуста цветная	70
земляника садовая	60
капуста краснокочанная	60
шпинат	55

капуста белокочанная	50
кольраби	50
ананасы	40
лимоны	40
крыжовник	30
лук зелёный (перо)	30
малина	25
томаты	25
кизил	25
айва	23
картофель	20
дыня	20
кабачки	15
клюква	15
яблоки	13
алыча	13
абрикосы	10
бананы	10
лук репчатый	10
огурцы	10
свёкла	10
слива	10
черника	10
тыква	8
морковь	5

Чем заменить цитрусовые, если у ребёнка на них аллергия?

Как видно из списка, цитрусовые не единственные источники витамина С. В том же ананасе витамина С содержится столько же, сколько и в лимоне. Осенью и зимой хорошим источником витамина С может стать капуста (свежая или

квашеная). Попробуйте приготовить ребёнку салат из белокочанной капусты с клюквой. Не забывайте о петрушке и шпинате – эта зелень насыщает организм не только витамином С, но и другими витаминами и минералами, результатом «командной» работы которых станет отличное зрение, крепкий иммунитет, правильная работа сердца и сосудов. Конечно, ребёнок вряд ли с удовольствием съест пучок петрушки, но вы всегда можете добавить его в смузи: просто взбейте в блендере очищенные банан, киви, пару персиков и пучок зелени, добавьте немного воды и взбейте ещё раз.

Мифы и правда о витамине С

Витамин С считается одним из самых популярных. Аскорбиновой кислоте, выпускаемой в виде таблеток для рассасывания или растворимых «шипучих», приписывают порой совершенно магические свойства. Однако витамин С не только популярен, но и хорошо изучен, и во многие мифы о нём уже давно не стоит верить.

Миф 1. Витамин С эффективен в профилактике и лечении простуды

Многие убеждены: для профилактики простудных заболеваний с наступлением осени необходимо принимать витамин С в увеличенных дозах. А если простуда вдруг случилась, справиться с ней поможет аскорбинка в больших дозах. Этот миф, возникший в 70-х годах прошлого века, был развенчан несколько лет назад. *«Научные исследования не подтвердили эффективность "ударной" дозы витамина С, – говорит кандидат медицинских наук Дарья Русакова. – Витамины должны поступать в организм регулярно, а не только во время болезни».*

Но хоть «спасительная» роль витамина С во время простуды не подтвердилась, это не означает, что про него стоит забыть. Во время болезни аскорбиновая кислота расходуется организмом быстрее, поэтому запасы её нужно активно восполнять.

Миф 2. Нехватка витамина С есть у всех

Корни этого мифа кроются в особенностях витамина С: несмотря на то что этот витамин в больших количествах содержится во многих овощах и фруктах, он быстро разрушается. Например, листовые овощи (салат, мангольд, шпинат) теряют почти половину витамина С через день после сбора, а покрытые плотной кожурой яблоки – после пары месяцев хранения. Вдобавок к этому мало кто из городских жителей полноценно и сбалансированно питается, и, поскольку получить необходимое количество витамина С из пищи невозможно, необходима дополнительная витаминизация.

Однако спешить с приёмом синтетического витамина С не стоит. Как утверждает эксперт, население России не испытывает дефицит витамина С: *«Исследования по витаминной обеспеченности населения, проведённые в России, не выявили дефицита по витамину С, зато выявили дефицит по витаминам группы В и витамину D».*

Миф 3. Витамином С можно запастись впрок

«Ешьте летом больше фруктов и овощей – зимой будете меньше болеть!» – повторяют своим внукам и внучкам многие бабушки, уверенные, что витамины в организме накапливаются. Отчасти это утверждение справедливо, но не в отношении аскорбинки. *«Витамин С не может храниться в организме больше 1 месяца,* – комментирует Дарья Русакова.

– Он должен поступать в организм регулярно с пищей или в виде биологической добавки. Нужно стараться включать овощи и фрукты в ежедневный рацион ребёнка».

Миф 4. Витамина С много не бывает

Витамин С нужен детям всех возрастов. Однако нужно учитывать его суточные потребности, о которых мы писали выше, – нормы установлены не просто так. При полноценном сбалансированном питании вряд ли можно получить передозировку витамина С, но вот при злоупотреблении аскорбинкой – вполне. *«При передозировке аскорбиновой кислоты возможны различные диспептические проявления (тошнота, рвота), а также головная боль, нарушение сна, – предупреждает научный сотрудник клиники ФГБУН "ФИЦ питания и биотехнологии" Дарья Русакова. – Витамин С не относится к токсичным веществам, он водорастворимый, и поэтому избыток будет выводиться почками. При регулярном приёме больших доз витамина С возможно образование камней в почках».*

С 8 марта!

*Примите наши поздравленья
В международный женский день!
Пусть будет ваше настроение
Всегда цветущим, как сирень,
Пусть будет жизнь
прекрасна ваша,
И дети счастливы всегда,
Пусть дом ваш будет
полной чашей!
Удачи, счастья и добра!*





Милые женщины!

*Пусть весна никогда не кончается
И журчат в Вашу честь ручейки.
В этот день лишь для Вас распускаются
Всей планеты весенней цветы!
Пусть метель заметет все ненастья,
А капель принесет много счастья,
Исполняются все пожелания,
И сбываются Ваши мечты!*

С 8 марта!!!

В детском саду прошли утренники, посвященные 8 марта!



На улице еще лежит снег, а по календарю уже весна! И это прекрасное время года открывает женский праздник.

«Она – источник жизни на земле, ни одного малейшего изъяна,

и доброты вселенский образец моя любимая, родная мама».

Эти слова о матери звучат в душе каждого человека: и ребенка, и взрослого. Поэтому в преддверии праздника всем людям хочется сделать что-то особенное, хорошее, приятное для своих самых дорогих людей.

В нашем детском саду прошли утренники, посвященные Дню 8 Марта. Дети пели песни, исполняли стихотворения о весне. Праздники, несомненно, привнесли в жизнь детского сада атмосферу весенней радости и счастья. Дети долго готовились к этому мероприятию. Улыбки детей и наполнены теплом и любовью. Этот семейный праздник подарил всем присутствующим радость и приблизил еще немного долгожданную весну.





Веселая раскраска



Материалы газеты подготовила Попова Любовь Владимировна, воспитатель 1 квалификационной категории.