

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

Газета

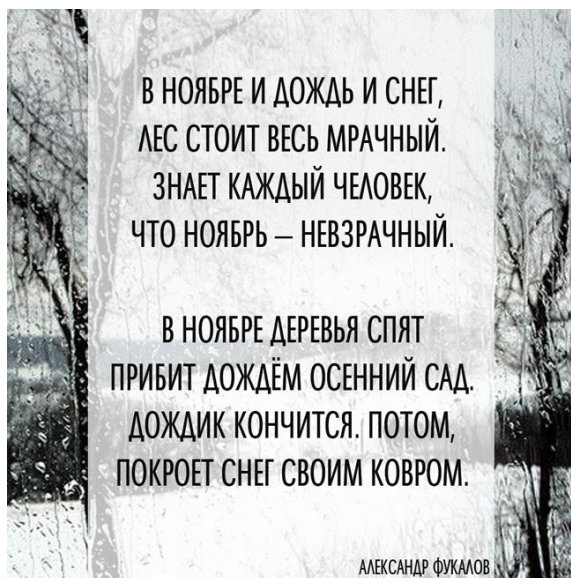
НОВОСТИ

«От золотой рыбки»

№11/ 2020 год

Тема номера

«Мерзнет ветер в ноябре»



Читайте в номере:

- ✓ Про ноябрь
- ✓ С днем народного единства
- ✓ Укрепить иммунитет? Легко
- ✓ Советы логопеда. Поговори со мной
- ✓ Детям о правилах этикета за столом
- ✓ Дорогие мамочки С Днем Матери



ноябрь

Слово заимствовано из старославянского языка, которое пришло из греческого *november* (девятый), суффикс производного от *novem* «девять».

Буквально ноябрь – «девятый месяц», по римскому календарю новый год начинался с 1 марта.

Ноябрь – ворота зимы.

Ноябрь – сумерки года.

В ноябре зима с осенью борется.

Ноябрь – сентябрёв внук, октябрёв сын, а зиме родной батюшка.

Чем ближе появляются зайцы у селений в ноябре, тем холоднее будет зима.

Сильные похолодания в ноябре – к холодной зиме.

Много в ноябре снегу – к богатому хлебу.



С Днём народного единства!

4 ноября в России отмечается День народного единства. Этот праздник, уходящий корнями в далёкое прошлое, сегодня является для нас символом глубокой преданности своему Отечеству, своей родной земле.



Этот праздник посвящен замечательному событию: четыре столетия назад россияне, сплотившись под предводительством Минина и Пожарского, дали жесткий, решительный отпор польским захватчикам. История России демонстрирует, что с древних времен жителей нашей страны объединяет стремление к свободе, к мирной, счастливой и спокойной жизни. И сегодня, когда единство и согласие необходимы как никогда, мы с вами должны быть достойными преемниками этих традиций!



4 НОЯБРЯ

С ДНЕМ НАРОДНОГО
ЕДИНСТВА!

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Поздравляем вас с Днём
народного единства!

Благодаря единению,
сплочённости любая нация,
любой народ становится
сильнее! Прекрасно, когда люди
объединяются с лучшими целями,
потому что вместе мы,
действительно, можем многое!
Желаем вам мира и гармонии
с собой и окружающими!

Укрепить иммунитет? Легко!

Осень... Прекрасная пора года. Но, к сожалению, очень обманчива: в этот период можно легко «подкосить» своё здоровье. Но, чтобы этого не произошло, я собрала самые полезные советы, как укрепить свой иммунитет, и сказать НЕТ болезням! Как вы знаете, иммунитет – это то, без чего человек не выжил бы. Без иммунной системы наши тела были бы беззащитными перед атаками бактерий, вирусов и паразитов. Именно иммунитет поддерживает наше здоровье в то время, когда вокруг бушует море патогенных микроорганизмов. Чтобы самый холодный осенний период прошел без болезней, надо заранее позаботиться об укреплении своего иммунитета. Сделать это можно разнообразными способами. И один из самых действенных вариантов – это соблюдение правильной диеты. Как вы знаете, чтобы избежать в холодный период простудных заболеваний, полезно употреблять пищу, богатую витамином С.



Употребляйте как можно больше овощей и фруктов. На протяжении сезона нужно употреблять больше свежих овощей, фруктов и ягод, а также морковь, шпинат, сладкий (болгарский) перец, разные виды капусты, свёклу. Не стоит забывать и о чесноке и луке – это самые популярные средства против простуды. В луке и чесноке содержатся вещества, укрепляющие иммунную систему и обладающие антибактериальными свойствами. Петрушка, укроп и другая зелень – источниками хлорофилла и некоторых ферментов, которые стимулируют работу иммунной системы. Добавляйте зелень в салаты, супы, соусы, заправки и ешьте её просто так – она очень полезна! Мед - это один из самых полезных для иммунитета продуктов. Только 2 столовые ложки меда обеспечивают наш организм всеми важными витаминами и микроэлементами, необходимыми для укрепления иммунной системы! Кроме того, он оказывает восстанавливающее и согревающее действие. Чтобы поздней осенью и зимой меньше болеть, начинайте добавлять в чай чайную ложку меда, а еще лучше пить чай с лимоном и имбирем, а также тёплое молоко с чайной ложечкой меда. Но помните, мед нельзя добавлять в жидкость, температура которой выше 40 градусов – в кипятке он теряет свои целебные свойства! Есть ещё один отличный способ поддержать иммунитет в холодный период – вместо обычного чёрного чая пить фруктово-ягодный. Для этого подойдут сушеные ягоды и листья липы, к примеру. Вкусные и

полезные напитки получают из чёрной смородины и земляники, черники и шиповника, а также боярышника. Фруктово-ягодные чаи обычно содержат большое количество витаминов А, В, С, Е, а ещё магний, железо и кальций. Напитки из лесных ягод очень полезно пить и при простудах. Например, морс из малины. Он отлично согревает, обладают мочегонным свойством, и сбивает высокую температуру.



Скажем стрессу «НЕТ»!

Стресс является одним из сильнейших факторов, нарушающих работу всего организма. В состоянии стресса почти весь наш организм становится уязвимым и выходит из строя. Учёные всего мира провели исследования, и они доказывают, что для поддержания защитных свойств организма на надлежащем уровне необходимо спать не меньше 7 часов в сутки.

Движение – это жизнь

Движение – это здоровье. Поэтому нужно ежедневно заниматься спортом. Это может быть бег, плавание, занятия в спортзале или гимнастика в домашних условиях. Главное, выполнять физические упражнения. При этом достаточно трижды в неделю заниматься спортом, чтобы укрепить свою иммунную систему.

Контрастный душ

Все знают, что закаленные люди болеют реже, чем те, кто не делает этого. Но также надо понимать, что закаляться надо постепенно и в течение длительного периода. Начинать закаляться лучше всего в летнее время. Сначала делать ножные ванночки с использованием воды комнатной температуры, затем принимать прохладный душ, постепенно снижая градус. Также для закаливания полезно каждое утро принимать контрастный душ, летом босым гулять по

росе. Температура в комнате не должна превышать 20°C. И даже в самые жуткие морозы надо хотя бы недолго, но ежедневно проветривать помещение. Очень жаркий и сухой воздух в доме вызывает сухость слизистых оболочек, а это облегчает проникновение вирусов и микробов в наш организм.



Не забывайте мыть руки

Следите за чистотой ваших рук. Не трогайте грязными руками лицо, глаза, нос. Так может попасть на слизистую вирусы. Важно регулярно мыть руки, так как большинство микробов передаются именно через них.

Одевайтесь по погоде

В осеннее время очень важно всегда одеваться по погоде. Если в обед солнце еще хорошо согревает, то осенними вечерами уже довольно прохладно и сыро, и простудиться в такое время очень легко.

Не забывайте о витаминах

В период осенних холодов важно употреблять витамины и минералы. Их можно приобрести в аптеке. Если нет возможности пить витамины, на помощь придут биологически-активные добавки (БАД). Напоследок хотелось бы сказать, что укрепление иммунитета – это комплексная работа. С одной стороны, организм должен научиться бороться с опасными вирусами и микробами, а с другой – постоянно получать питательные вещества, нужные нам для работы нашей иммунной системы. А описанные выше способы помогут без труда укрепить иммунитет и подготовить организм к зиме.

Советы логопеда

«Поговори со мной...»

О хорошем развитии речи как условии успешного обучения в школе говорят много. Однако родители не всегда осознают, как же эту речь развивать.

Часто можно услышать: «Мы так много читали ребёнку, рассказывали стихи, учили, объясняли, так много обо всём разговаривали, но результата нет; сам ребёнок не может ни описать самую простую картинку, ни о чём-то рассказать...»

Да как же иначе: ведь это родители рассказывали, говорили, объясняли – не ребёнок.

«Речистость» у детей разная: одних не остановишь, а из других и слова не вытянешь. Но даже и «молчуны» разговаривают, если есть стимул для разговора.



Какими упражнениями можно развивать речь?

Рассматриваете ли вы картинку, читаете ли вы книгу, слушаете ли вы сказку – обращайтесь внимание ребёнка на редко встречающиеся в бытовых разговорах обороты речи, спрашивайте, что значит то или иное слово.

2. Играйте в игру «Доскажи словечко»: взрослый читает короткое стихотворение, а ребёнок должен догадаться и назвать последнее в нём слово.

3. Играйте в слова. Это может скрасить долгий путь в транспорте, скучный поход «по делам» или необходимость лежать в постели. К таким заданиям можно отнести:

- * Какими словами, красками можно описать время года;
- * Назови слово-предмет, слово-действие, слова-ассоциации, слово-цвет, только весёлые слова;

СОВЕТЫ ЛОГОПЕДА ЗАБОТЛИВЫМ РОДИТЕЛЯМ

Уважаемые родители начните с себя!

- Даже если вы молчаливы от природы – все равно говорите с малышом. Ребенок легче понимает обращенную к нему речь, если она объясняет то, что происходит с ним вокруг него. Поэтому сопровождайте свои действия словами.

- Встреча с детскими глазами. Озвучивайте любую ситуацию – но только если Вы видите, что ребенок слышит и видит Вас. Не говорите в пустоту, смотрите ему в глаза. Это особенно важно, если ваш ребенок чрезмерно активен, постоянно двигается, если ваш малыш ещё только лепечет или говорит мало слов. Старайтесь, чтобы он видел вашу артикуляцию.

- Говорите четко. Говорите просто, четко, внятно проговаривая каждое слово, фразу. Известно, что дети очень чутки к интонации, поэтому каждое слово, на которое падает логическое ударение, старайтесь произносить как можно более выразительно.

- То же, но по-разному. Повторяйте помногу раз одно и то же слово, да и фразу, меняя порядок слов. «ПАПА ПРИШЕЛ. ПРИШЕЛ НАШ ПАПА». «МЯЧИК УПАЛ. ВОТ И УПАЛ». Это позволяет ребенку легче услышать и понимать: фразы делятся на слова. Если вы хотите, чтобы малыш усвоил какое-нибудь слово, старайтесь употреблять его в разных контекстах и не единожды.

- Не переусердствуйте. Не употребляйте слишком много длинных фраз. Не перегружайте ребенка, предъявляя ему сразу большое количество заведомо незнакомых слов.



Детям о правилах этикета за столом!!!

Самым наглядным примером и авторитетом для малыша должны быть его родители, так что если хотите вырастить воспитанного, социально приспособленного человека, следите в первую очередь за своим поведением. Дети – это наше отражение, и если в кругу семьи у вас позволена отрывка, громкие разговоры за столом, выражение неудовольствия едой, то и ребенок будет поступать так же, что неприемлемо для общности. Маленьким деткам можно рассказывать об этикете в игровой форме, посадив за импровизированный стол зайчиков, медведей и других мягких игрушек, для детей постарше любые правила нужно доступно объяснять и не лениться каждый раз повторять их до тех пор, пока ребенок не будет выполнять их автоматически.



Подавайте еду ребенку в разной посуде: в глубокой - супы, в мелкой - вторые блюда, в розетках и блюдах - десерты. Подсказывайте,

какой прибор, для какого блюда нужен: для супа – ложка, для второго – вилка, для десерта – маленькая ложка. Таким образом, вы ненавязчиво прививаете ребенку правильное поведение за столом. Просите у ребенка помощи в сервировке стола, и уже после нескольких семейных праздников ребенок лучше вас будет знать, какой прибор куда положить или поставить, и зачем он вообще нужен. Когда вы учите ребенка, никогда на него не кричите, потому что в этом случае малыш как бы закрывается от вас, и ни одно ваше слово до него не дойдет. Новые правила поведения за столом вводите постепенно, а не рассказывайте ребенку всё по пунктам за один обед. Правильное поведение за столом для детей является непосильной задачей, но благодаря вашему терпению и желанию научить ребенка правильно себя вести, в будущем вы будете горды за свое чадо. Ссылаясь на неусидчивость своих крох, мамы часто прощают им мелкие шалости, постоянное ёрзанье, баловство. Такое поведение терпимо, когда ребенку годик – два, но чем старше становится малыш, тем строже к нему нужно относиться. И если ребенок откажется в очередной раз вести себя хорошо, скажите, что больше за стол со взрослыми он не сядет, а это очень важный момент для ребенка – сидеть со взрослыми за одним обеденным столом и делать то же, что и они. Когда ребенок, наваливаясь всем телом, пытается достать хлеб или соль на другом конце стола, скажите, что так делать некрасиво, к тому же можно вымазаться едой.

Передайте ему солонку или хлеб, и скажите, чтобы в следующий раз ребенок просил передать ему то, до чего он не дотягивается вытянутой рукой. Отрыжки пресекайте сразу, и объясняйте доступным языком, что так делают только невоспитанные дети. Чтобы Ну а если ребенок все же не сдержался, учите его закрывать рот и обязательно извиняться в таких случаях. Если он не будет делать отрыжку дома, то и в гостях за него переживать не стоит. Если ребенку не нравится приготовленное блюдо, он тут же скажет об этом, да еще и в обидной форме, потому что еще не понимает, что такое тактичность. Объясните ребенку, что о еде нельзя отзываться плохо, даже если она ему не нравится. Если ребенок не ест за столом, и каждый раз отказывается от пищи, то родителям нужно пересмотреть список продуктов и добавлять с каждым разом новые ингредиенты или готовить новые блюда – дети любят красивую, красочно украшенную, новую и вкусную еду.

An illustration of a woman with short, wavy brown hair, wearing a light green dress with a ruffled collar. She is holding a baby in a pink dress. The background is a soft-focus field of pink and white flowers.

Дорогие мамочки, С Днем матери!

Мата - в целом мире слов не хватит,

Чтоб за все тебя благодарить.

За бессонные моменты у кровати,

И за слезы горькие обид.

За поддержку и твою заботу,

Воспитанья первые шаги,

И за каждую нелегкую субботу,
Что ты посвящала нам одним.

За улыбку, греющую сердце,

За объятия любимых рук,

Мамочка - ты лучше всех на свете!

Героиня, Женщина и Друг.



В детском саду прошел праздник "День матери"

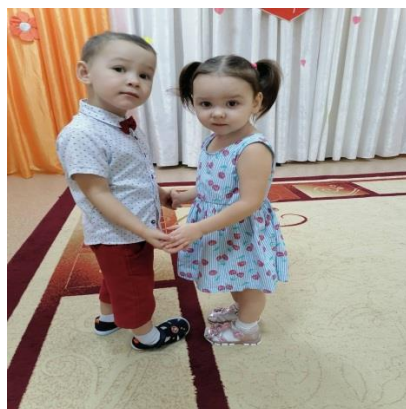
В нашем детском саду прошёл праздник
посвящённый Дню Матери.

Этот праздник мы посвятили самым добрым, самым
чутким, самым нежным, заботливым, и, конечно же,
самым красивым, нашим мамам. Мама - дарит тепло,
любовь и красоту. Все, что окружает нас в этом
мире, начинается с мамы.

Дети пели песни, читали стихи.

К сожалению, наши любимые мамочки не смогли
посетить мероприятие, в связи с пандемией.

Воспитатели групп, отправили записи праздника
родителям, каждый родитель смог насладиться
праздничной атмосферой.







В нашем детском саду, также прошла выставка поделок к празднику «День матери».

Наши мамочки изготавливали поделки из разных материалов. Они очень активно принимали участие в выставке поделок. Каждая работа наших мам отличалась своей оригинальностью, фантазией и творчеством. Дети с радостью рассматривали поделки сделанные руками мамочек.

Выставку оформила Вишнякова Анжелика Игоревна.





Веселая раскраска



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