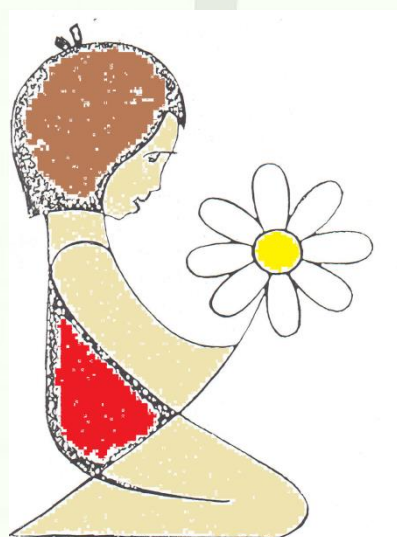


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 22

информационно-познавательная газета
для детей и их родителей

Ромашкин калейдоскоп



РОМАШКА⁶⁶

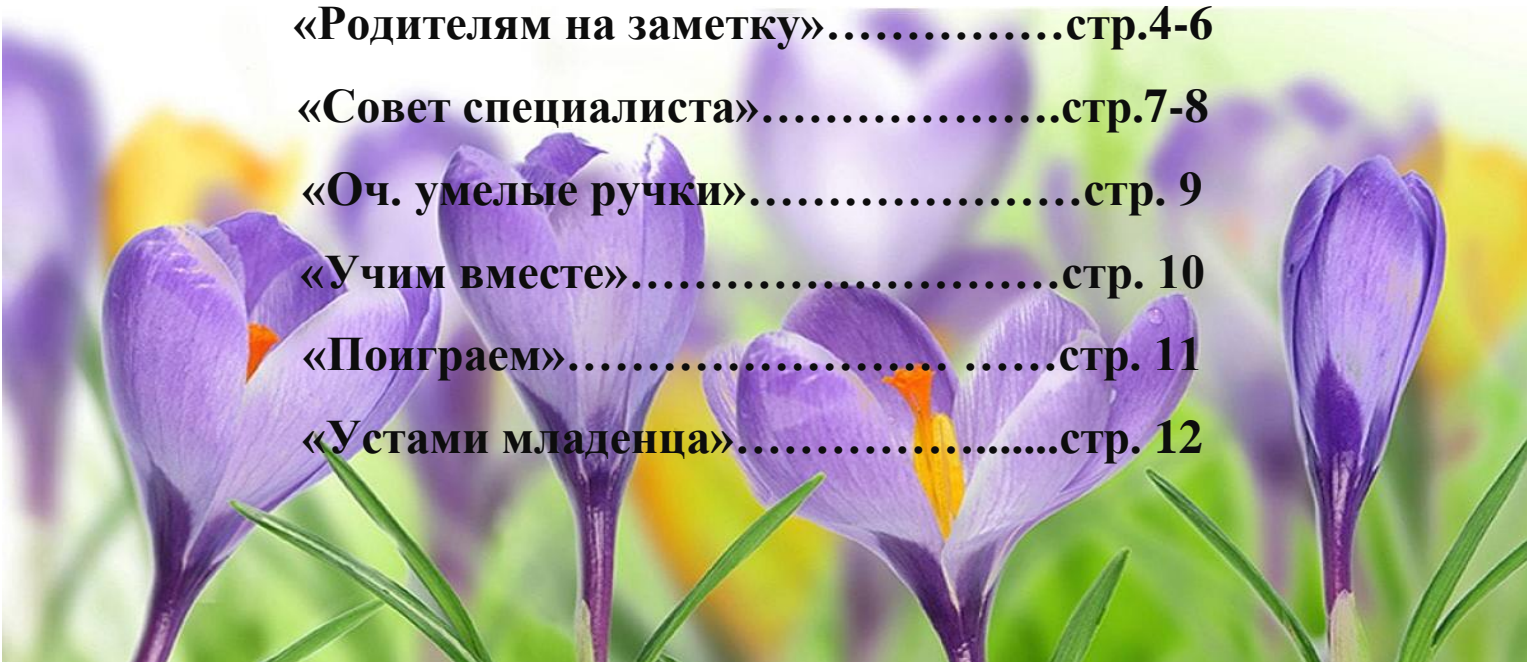
выпуск № 1, март 2023г.



*Как весны меж собою схожи...
И звон ручьев, и тишина...
Но почему-то все дороже
Вновь приходящая Весна!*

В этом выпуске:

- «Календарь памятных дат».....стр. 2
«В гостях у Доктора Айболита».....стр. 3
«Родителям на заметку».....стр.4-6
«Совет специалиста».....стр.7-8
«Оч. умелые ручки».....стр. 9
«Учим вместе».....стр. 10
«Поиграем».....стр. 11
«Устами младенца».....стр. 12





Календарь памятных дат

МАРТ

8 марта – Международный женский день

18 марта – День воссоединения Крыма с Россией

27 марта – Всемирный день театра

АПРЕЛЬ

12 апреля – День космонавтики

МАЙ

1 мая – Праздник Весны и Труда

9 мая – День Победы

**19 мая – День детских ответственных организаций
России**

24 мая – День славянской письменности и культуры

В гостях у доктора Айболита



В апреле - мае появляются клещи, которые, выбравшись из нагретой земли, «заселяют» траву и кустарники. Попав на человека, насекомое находит открытый участок тела с тонкой кожей, прокалывает её и присасывается к ранке.



Размер клещей не более 3 мм. Так стоит ли их бояться? Да! **Клещи опасны** тем, что могут переносить болезни, угрожающие жизни человека.

Как защитить себя от клещей

1. Отправляясь в лес, обязательно надень головной убор или одежду с капюшоном, убери туда волосы.
2. Надевай спортивные брюки, которые лучше заправить в носки, и высокую обувь.
3. Верхняя одежда (рубашка, батник, курточка) желательна светлая, с плотно прилегающими к рукам манжетами.
4. Придя домой тщательно осмотри себя, лучше - с кем-нибудь из взрослых.



Запомни!

Если клещ обнаружен - срочно обратись в поликлинику. Не пытайся вытащить клеща самостоятельно! Если часть клеща останется в теле, это может вызвать воспалительную реакцию.



Родителям на заметку

"Нормальный сон-основа здоровья"

Понаблюдаем за ребёнком:

если он хорошо выспался, то весел, жизнерадостен, с увлечением играет, занимается и трудится. Между тем нарушение режима сна, его гигиены, и как следствие этого расстройства в виде сонливости или бессонницы за последние годы начинают встречаться довольно часто не только у взрослых, но и у детей, включая и малышей.



Поэтому так важно понимание взрослыми природы сна, знание его физиологических основ.

Надо чётко себе представлять, что качество и глубина сна зависят от нервного состояния окружающих его взрослых, их жизненного ритма и создания условий для отдыха детей.

"Сон – основа здоровья ребёнка".

Длительность сна у детей различна. В шестимесячном возрасте сон занимает 14 часов, в год- 13,5 часов, в три года-13 часов, в 5 лет-11 часов, в 6 лет- 10,5 часов, в 11-12 лет- 9 часов. Считается, что современные дети спят меньше по сравнению с предшествующими молодыми поколениями.

На длительность сна у детей влияет множество факторов, из которых наибольшей интерес, вероятно, представляет следующая зависимость: чем более интенсивно и ускоренно осуществляется процесс психического развития ребёнка, тем больше у него проявляется тенденция оставаться в бодрствующем состоянии. Засыпание у таких детей далеко не всегда проходит гладко, без затруднений. Но именно эти дети, в первую очередь, нуждаются в оптимальном времени по продолжительности сна.

Если ребёнок систематически недосыпает или спит поверхностным, не глубоким сном, то всё это отрицательно сказывается на здоровье, состоянии нервной системы, даже на его внешнем виде.



Неблагоприятные изменения происходят в состоянии многих систем организма: понижается температура тела, падает обмен веществ, замедляется пульс, снижается кровяное давление. Утром в понедельник заметно кто из детей не выспался в воскресный день дома, эти дети обычно бледны, вялы, раздражительны и капризны, не слушаются взрослых, ссорятся с другими детьми, быстро устают. Всё это происходит в результате недосыпания и других нарушений режима в семье. Известно, что излишний сон оказывает столь же неблагоприятное влияние на организм человека, как недосыпание. Излишний сон делает человека вялым, мало впечатлительным, ленивым, увеличивает объём его тела, задерживает умственное развитие, нарушает функции сердечнососудистой системы. Обе крайности – как недостаток, так и избыток сна - нежелательны. Надо добиться, чтобы ребёнок засыпал и днём, и вечером в одно и то же время. В тот же час, когда у ребёнка начинается дневной сон, необходимо создать все условия для его нормального осуществления – устранить посторонние звуки, удалить других людей из комнаты, выключить телевизор и т.д. Каждый родитель желающий воспитывать своего ребёнка здоровым должен создать благоприятные условия для сна.

Каждый ребёнок со дня рождения должен иметь отдельную кровать. Спать с родителями, братьями, сёстрами плохо, так как они во сне будут тревожить друг друга и нарушать полноценность сна, при этом возникают условия для передачи инфекции.

Постель не должна быть слишком мягкой, а подушка большой, матрас должен быть жёстким, а подушка не из пуха, а из пера. Спать лучше в пижаме. Кровать должна находиться подальше от батарей отопления. Не следует кутать ребёнка, укрывать несколькими одеялами. При температуре 18 градусов ребёнок может быть укрыт тонким шерстяным одеялом. Летом лучше спать под простынёй. Не следует допускать, чтобы ребёнок спал укрывшись с головой, так как затрудняется поступление свежего воздуха и ребёнок вдыхает собственные испарения.

Перед сном помещение должно быть проветрено, свежий воздух способствует быстрому засыпанию. Ужинать можно за 1-1,5 часа до сна. Многие родители стараются, чтобы дети спали на правом боку, это нецелесообразно, может возникнуть искривление грудной клетки и позвоночника. Лучшей позой является поза на спине. Спать, поджимая колени, свернувшись калачиком, детям нежелательно, так как это препятствует нормальному кровообращению.



Перед сном необходимо сделать вечерний туалет, вымыть лицо, руки, ноги, почистить зубы.

Никогда не наказывайте ребёнка, приговаривая: "За то что ты сделал, ты немедленно ляжешь спать". В этом случае чувство вины мешает ему заснуть. Богатое воображение будет рисовать ему всякие картины, сон будет беспокойным.

Воспитывать ребёнка необходимо до того как наступит время сна. Не стоит разрешать шумные игры перед сном и просмотр телепередач в постели. Утром, после того как малыш проснулся, не разрешайте ему долго лежать в постели, приучайте его быстро вставать и делать утреннюю гимнастику.

Для обеспечения нормального развития нервной системы, других систем растущего организма, сохранения здоровья и работоспособности- это создание условий для здорового , полноценного сна.

"Сон – основа здоровья ребёнка".



Совет специалиста

Советы педагога – психолога

КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ



Психологи и врачи говорят о появлении новой болезни – компьютерной зависимости. К сожалению, больше всего подвержены этому недугу именно дети и подростки. Дети и взрослые играют в компьютерные и телефонные игры, посещают интернет-кафе и игровые клубы. Производство игр для компьютеров и телефонов – это мощная индустрия, и, к сожалению, наши дети неизбежно попадают в ее сети.

В виртуальном компьютерном мире легко можно стать кем угодно. Для этого не нужно прилагать много усилий, не надо соблюдать правила взрослых, не нужно скрывать агрессию.

Чем же опасна компьютерная зависимость:

Мало кто задумывается, что компьютерная зависимость приводит к ухудшению здоровья, повышению агрессии, проблемам в общении, утрате чувства реальности.

Виртуальный мир дает ребенку искаженное представление о мире реальном. И тем самым играет с ним злые шутки. Маленький игрок усваивает, что можно прыгнуть с большой высоты и не разбиться. Можно войти в огонь и не сгореть. мчащаяся на полном ходу машина в виртуальном мире тоже не опасна. А в итоге ребенок привыкает не особо реагировать на такую же машину в мире реальном.

Причем, компьютерная зависимость формируется очень быстро (достаточно полтора-два месяца!) и в дальнейшем оказывает огромное влияние на развитие личности, особенно детской.

Помощь при компьютерной Зависимости

Советы психологов сводятся к следующим рекомендациям:

Во-первых, общайтесь со своим ребенком «на одной волне». С самого раннего детства делайте его своим союзником в семейных делах. Беседуйте с ребенком, интересуйтесь его мнением. Рассказывайте, как прошел ваш день, спросите, что было интересного в его жизни. Проявляйте интерес к ребенку. Игра вызывает эмоции, которыми ребенку хочется поделиться. Не упускайте такую возможность.

А у детей, «живущих» в Сети, как правило, появляются проблемы в общении. Обязательно разрешайте ребенку приглашать в дом друзей.

Во-вторых, ограничьте время за компьютером. Специалисты, что наиболее ответственный период развития психики человека – возраст от 3 до 5 лет. Постарайтесь в этом возрасте оградить ребенка от компьютерных игр и игр в автоматы. Ребенок до 7 лет полностью идентифицирует себя с виртуальным образом и не готов с ним расстаться. **Для дошкольника компьютер – лишнее.** В идеале компьютер должен появиться в доме не раньше, чем ребенку исполнится 11 лет. После 12 лет наступает менее опасный период, обычно у подростка формируется способность различать виртуальные и реальные образы.

Главное, не позволяйте играть в компьютер за 1,5 – 2 часа до сна и особенно ночью.

Всегда помните «Сладок только запретный плод!». В связи с этим избегайте таких фраз, как «У тебя есть 15 минут в день на игру в компьютер!» Ведь при подобных условиях ребенок будет ждать этих 15 минут оставшиеся 23 часа 45 минут. Требование выключить компьютер должно быть мотивированным. Например, «Те, кто придумал эту игру, предусмотрели все, чтобы ты не смог остановиться. Попытайся переиграть их планы!». Не позволяйте ребенку заикливаться на игре, которую не удастся завершить. Пусть сделает перерыв и позвонит друзьям, чтобы проконсультироваться, как справиться с задачей. Семейный компьютер желательно установить в гостиной или другой общей зоне. Но не в детской. Так у ребенка будет меньше возможностей играть на компьютере. Если ситуация вышла из-под контроля – воспользуйтесь паролем доступа (не зная его ребенок не сможет сам включить компьютер).

Третье, компьютер – во благо! Следите за тем, в какие игры играет ребенок. Держите в домашнем компьютере только «добрые» игры или игры, развивающие логическое мышление. Лучше использовать принцип «Любишь кататься – люби и саночки возить»: попросите найти что-нибудь в Интернете или набрать для вас нужный текст («Помоги, не успеваю сама»). А уже после этого он может поиграть.

Четвертое: «Как прекрасен этот мир, посмотри!». Старайтесь развивать в ребенке другие интересы, кроме компьютерных игр. Секции и студии могут быть любой направленности, главное, чтобы в жизни ребенка появился какой-либо интерес! Обязательно ходите всей семьей в кинотеатр, музеи, кафе,

выезжайте на природу, посещайте другие города, чтобы зарядиться новыми впечатлениями!

Оч.умелые ручки

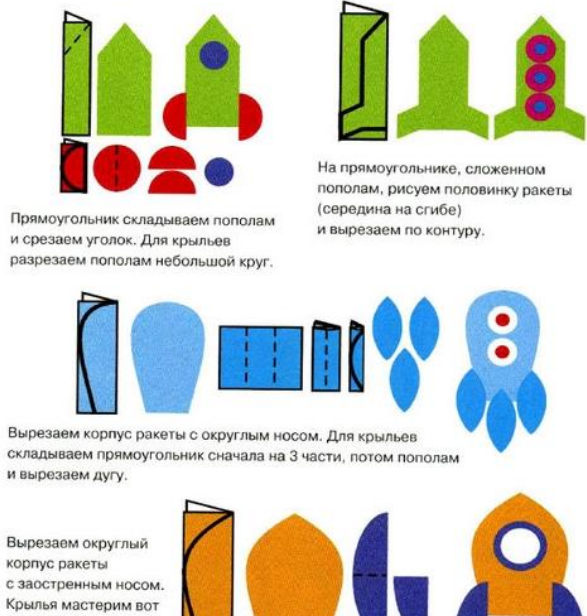
Не за горами праздник День космонавтики, предлагаем несколько примеров для вашего творчества!

ОТВАЖНЫЕ КОСМОНАВТЫ

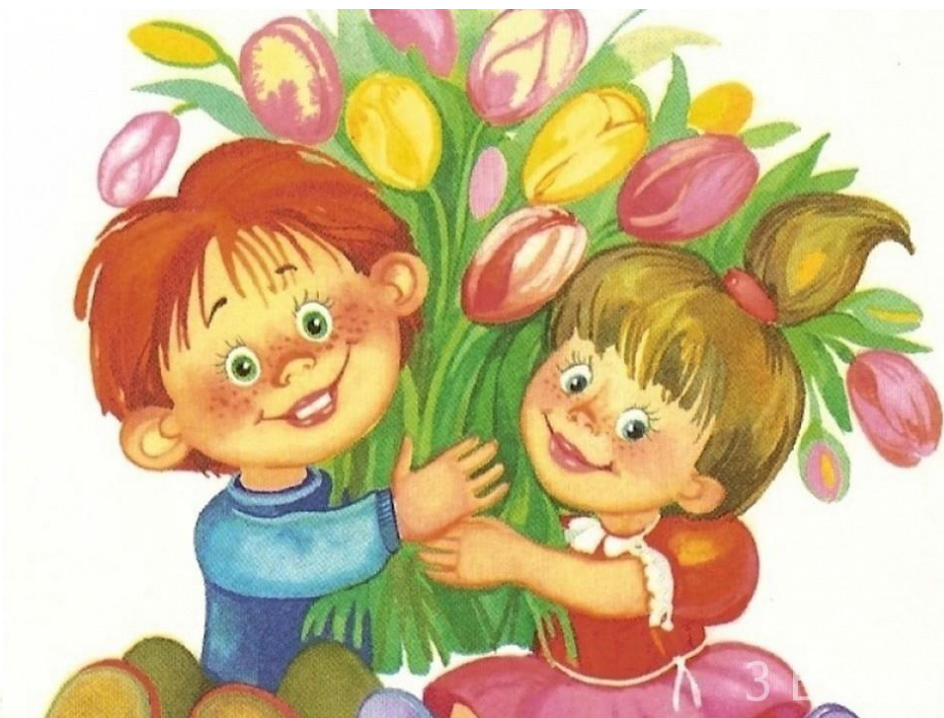


РАКЕТЫ

Ракеты бывают разные, но обычно у всех есть корпус с иллюминаторами и крылья, которые можно смастерить вот такими способами.



УЧИМ ВМЕСТЕ!



Поздравляем

Солнце светит за окном,
Снега стало меньше.
Поздравляем с женским днем
Всех любимых женщин:

Маму, бабушку, подружек,
Всех соседок и старушек,
Тётъ, сестер, учителей...
Потому что, потому что
С ними лучше и теплей!

С праздником весны!!!

8 Марта !!!

Мама дорогая,
Я тебя люблю!
Все цветы весенние
Я тебе дарю.
Солнце улыбается,
Глядя с высоты.
Как же это здорово -
У меня есть ты!

Милая бабуленька,
Добрая и нежная
Подарю тебе я
Свежие подснежники.
Руки твои теплые
Вспоминаю я.
Как же это здорово -
Ты есть у меня!

Как бубенчик катится
Смех моей сестрички -
Голубое платьице,
Рыжие кошечки.
Весело играем мы,
В поле рвем цветы.
Как же это здорово -
У меня есть ты!

У меня подруга есть,
Лучшая-прелучшая.
В школе вместе, дома
вместе,
В общем - неразлучные.
Без тебя, подруженька,
Не прожить и дня.
Как же это здорово -
Ты есть у меня!

С праздником весенним
Мы вас поздравляем!
Счастья, смеха, радости,
Здоровья всем желаем!
Пусть сегодня сбудутся
Все ваши мечты.
Как же это здорово -
Есть на свете мы!



Поиграем

В норке

По какой дорожке надо пройти кролику, чтобы найти норку с морковкой?



Кто пер

Проверь, кто из щенков
дойти до сладкой кос



Устами младенца

Моя мама.....

Моя мама самая добрая. Мы любим с ней гулять, веселиться, на велосипеде кататься. Любим надевать красивые платьишки. Она самая лучшая. Я ее очень-очень сильно люблю.

Моя мама красивая, веселая и лечит меня, когда я заболею. Мы с мамой любим рисовать, делать поделки, пирожки готовить.

Мама хорошая, красивая, добрая. Я ее очень сильно люблю. Мы с ней вместе играем, гуляем, читаем книжки, рисуем и печем для папы вкусняшки.

Моя мама половину строгая, половину не строгая. Строга, когда не слушаюсь. Дает свой айпад, а звездных войн там нет!!!

Мама у меня добрее, чем папа. Может легио купить. Я ей подарю цветы, которые она любит. Однажды заболела, но уже давным-давно, когда мне было 4, а сейчас 6. Мы с папой очень переживали...

Моя мама самая любимая. Она меня любит, все время хорошая. Пусть у моей мамы всегда будет хорошая работа, и она всегда росла, и чтобы было хорошее настроение.

