***Выпуск №1, январь 2020***

# *Газета для детей и заботливых родителей*

***Дорогие мамы и папы, бабушки и дедушки, а также девчонки и мальчишки!***

Сегодня вы читаете первый номер ежемесячной газеты «Золотой ключик», которая теперь будет выпускаться именно для вас.

В нашей газете будут странички для детей, где они найдут интересные задания и веселые раскраски, странички для мам и пап, на которых будут размещены советы специалистов по воспитанию детей, развитию их речи, мышления, памяти, укреплению здоровья и еще много интересного и полезного для неравнодушных взрослых.

В газете будет рассказываться о жизни нашего детского сада, о задачах, которые ставит перед собой наш педагогический коллектив, и их решении. Не останутся без внимания мероприятия, проводимые в нашем детском саду: праздники, развлечения, экскурсии, открытые занятия и многое другое.

Рассчитываем на вашу поддержку. Именно от вас, дорогие родители, мы надеемся получать отзывы о нашей газете, которые помогут ей стать еще интересней и полезней

**Читайте в номере:**

***Календарь природы. Январь……с.2***

***Новости детского сада……с.3***

***Как одевать детей зимой на прогулку……с.5***

***Дыхательная и пальчиковая гимнастика……с.8***

***Роль витаминов в зимний период……с.9***

***Страничка для детей……с.10***

***Афиша выходного дня……с.11***

# Январь

Зима в разгаре. Январь - самый холодный зимний месяц. Земля покрыта снегом, лес тонет в сугробах, мороз рисует узоры на окнах. Во время прогулки обратите внимание ребенка на то, что день прибавился. Днем небо очищается от облаков, светит яркое солнце.

Побеседуйте с ребенком о народных приметах и поговорках:

- Дым столбом - к морозу.
- Солнце - на лето, зима - на мороз.
- Спасибо, мороз, что снегу нанес.
- Мороз не велик, да стоять не велит.
- Январь-батюшка год начинает, зиму величает.

Расскажите ребенку о жизни диких животных зимой.

- Медведь спокойно спит в берлоге, занесенной снегом, но сон его чуток. От шума проснется и вылезет наружу.
- Белка тоже спит большую часть суток. На 2-3 часа она просыпается в середине дня, чтобы подкрепиться.

- Опасны зимой волки. Они собираются в стаи, рыщут по полям и лесам, ищут добычу.
- Зима - тяжелое время для лисицы. Приходится долго рыскать в поисках мышей-полевок.

# Новости детского сада

***17 января в детском саду прошёл литературный праздник «Зимушка хрустальная».***

Участниками праздника стали дети старших групп. Целью праздника явилось воспитание эмоционального отношения к литературным поэтическим произведениям, любови к природе родного края.

Данный праздник дал детям возможность для самовыражения и совершенствования исполнительского мастерства. Ребята очень старались при прочтении стихотворений – читали выразительно, эмоционально. Праздник подарил ребятам и гостям радостное настроение.

***22,23,24 января в саду прошли зимние спортивные праздники.***

Задачи:

- развивать интерес к подвижным играм, вызывать двигательную активность,

-развивать ловкость, быстроту реакции, меткость,

-формировать представление о здоровом образе жизни,

-закреплять умение играть в команде,

-воспитывать дружеские отношения, чувства

-вызывать положительные эмоции.

Дети младших групп отправились в «Путешествие с весёлым Снеговиком» в зале.

В средних группах прошли зимние игры-забавы с двумя Морозами на улице.

В группах старшего возраста праздник прошел в форме квест-игры «Зимние забавы». Шут отправил детей в путешествие по станциям, на которых их ждали сказочные герои - Василиса Премудрая, Баба Яга, Леший и Емеля. У каждого героя дети преодолевали препятствия и выполняли задания. Родители поддерживали своих детей, сопровождая их по станциям.

Фото с мероприятий по ссылке:

https://ds14-ros.edu.yar.ru/meropriyatiya_detskogo_sada/fotogalereya.html

**Уважаемые родители!**

**В феврале в группах детского сада будет организована фотовыставка к 23 февраля «Вместе с папой».**

**Предлагаем Вам принять активное участие!!!**

# Страничка воспитателя

***Как одевать детей зимой на прогулку.***

Зима - это не повод отказываться от прогулок. Морозный воздух стимулирует организм, является профилактикой вирусных заболеваний. Миф о том, что гулять зимой нельзя, давно развеян. Не стоит отказываться от зимних прогулок из страха перед простудными заболеваниями.

Мы (взрослые) знаем, что свежий воздух очень полезен для растущего организма и с ребенком надо гулять как можно больше. Дети во время прогулок очень много двигаются. Зимние прогулки – это всевозможные игры: в снежки, катание с горки, на санках (или коньках и лыжах), строительство снежных построек и многое другое. Немудрено, что они потеют в слишком теплой одежде. А родители стараются одеть потеплее, почему-то считая, что детям холодно.

К сожалению, далеко не все родители знают, как одевать ребенка зимой на прогулку. И с приходом холодов каждая мама переживает, о том правильно ли одет ее ребенок, как одевают его воспитатели на прогулку, не замерз или не перегрелся ли он во время игр на свежем воздухе. Родители считают, что зимой вполне достаточно погулять часок, но на этот счет нет строгих правил. Все зависит от закаленности ребенка и уличной температуры.

Выбор одежды для ребенка должен зависеть от температуры воздуха. Условно можно выделить четыре диапазона зимней температуры:

**От +5 до -5 С°**

При такой температуре одежда ребенка зимой включает термобелье (колготки и футболка с длинным рукавом), комбинезон на синтепоне, хлопчатобумажные носки, теплые ботинки со стелькой их шерсти, шерстяную шапку и теплые перчатки.

(Термобелье – отличное изобретение для некритически низких зимних температур. Такое белье способно выводить влагу и создавать из теплого воздуха защитный слой на теле ребенка. Благодаря этому малыш останется сухим, и не будет потеть даже при активном движении.

Термобелье пришло сначала в гражданский, а затем и в детский гардероб из военной экипировки. Его делают из синтетических материалов и шерсти. Синтетика плохо сохраняет тепло, но способна выводить лишнюю влагу. Шерсть, в свою очередь, хорошо греет, но влагу задерживает. Сочетание этих двух

материалов и дает нужный эффект. Благодаря этому ребенку будет тепло, и он останется сухим, даже если будет активно бегать и играть.

Если у ребенка аллергия на шерсть, то термобелье может ему не подойти. Можно заменить его футболкой с длинным рукавом, водолазкой или свитером изо льна или хлопка с примесью синтетики. Чистый хлопок использовать не рекомендуют - он слишком хорошо впитывает влагу и охлаждается).

**От -5 до -10 С°**

При такой температуре к предыдущему набору зимней одежды дополняется еще один слой (например, легкая льняная, хлопчатобумажная или синтетическая водолазка). На хлопковые носки лучше дополнительно надеть шерстяные.

**От -10 до -15 С°**

В случае, если зима выдалась достаточно холодной, термобелье дополняется комплектом одежды из флиса (искусственной тонкой шерсти). Обязательно поверх хлопчатобумажных носков нужно надеть шерстяные! Теплые ботинки можно заменить валенками, унтами или похожей обувью. В такую погоду одежда ребенка зимой должна включать комбинезон на пуху с капюшоном, который накидывается поверх шерстяной шапки. Перчаткам лучше предпочесть варежки - шерстяные или с подкладкой из меха.

**Ниже -15 С°**

Если не боитесь такого мороза, решили не пересиживать холода дома и все же собираетесь идти на прогулку, то одевать ребенка следует так же, как при температуре до -15°. Однако время прогулки нужно сократить.

Чем старше и активнее ребенок, тем меньше нужно его кутать - он и так не замерзнет, если будет много двигаться. Если одежда будет тесной, кровь не будет нормально циркулировать, а это увеличивает риск обморожения. Не забывайте, что самая высокая теплоотдача - у головы, рук и ног. Поэтому особенно важно позаботиться о теплой шапке, шарфе, варежках и обуви.

Даже если Вы уверены, что зимняя одежда ребенка подобрана правильно, на прогулке все равно нужно постоянно следить, чтобы он не замерз или не перегрелся.

С Вашим ребенком все в порядке, если у него:

- румяные щеки - значит, кровь циркулирует нормально;
- прохладные нос и щеки (но не ледяные);
- прохладные кисти рук, попа и спина (но опять же, не ледяные);

- ребенок не жалуется на холод.

Если ребенок замерз, это можно определить по таким признакам:

- красный нос и бледные щеки;
- холодная шея, переносица, руки выше кисти;
- ледяные ноги (часто они очень быстро охлаждаются из-за слишком тесной обуви);
- ребенок сам говорит, что замерз (поверьте, замерзший ребенок молчать не будет).

Если ребенок перегрелся и вспотел, это можно узнать по:

- теплому лицу при температуре ниже -8° С;
- очень тёплым и влажным шее и спине;
- слишком теплым рукам и ногам.

Замерзшего или перегревшегося ребенка нужно срочно уводить домой. Если ноги малыша вспотели, наденьте на него легкие сухие носки, если замерзли - дополнительно наденьте на него пару теплых шерстяных носков.

Уважаемые взрослые!

Одежда ребенка зимой очень важна для профилактики простудных заболеваний.

Помните, правильно подобранная одежда ребенка зимой - залог его здоровья!

# Страничка логопеда

Дыхательная гимнастика используется для развития плавного, длительного выдоха, укрепления физиологического дыхания у детей.

**ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**«Снег»**
**Кружится и хохочет**
**Метель под Новый год.**
**Снег опуститься хочет,**
**А ветер не даёт.**
**И весело деревьям,**
**И каждому кусту,**
**Снежинки, как смешинки,**
**Танцуют на лету.**

Детям предлагается подуть на вату, мелкие бумажки, пушинки и превратить комнату в заснеженный лес. Губы округлены и слегка вытянуты вперёд.
При выполнении этого упражнения желательно не надувать щёки.

**«Воет вьюга»**
**Вьюга снежная, пурга,**
**Напряди нам пряжи,**
**Взбей пушистые снега,**
**Словно пух лебяжий.**

Вытягивают губы вперёд трубочкой и произносят на продолжительном выдохе звук «у».
Упражнение способствует выработке равномерного продолжительного выдоха, укрепляет мышцы губ.

Простые пальчиковые игры используются для развития моторных способностей, профилактики и снятия утомления у дошкольников.

## А теперь поиграем со снежными комочками.

**Пальчиковая гимнастика "Мы во двор пошли гулять".**
Раз, два, три, четыре, пять, *Загибают пальчики.*
Мы с тобой снежок слепили. *Дети "лепят".*
Круглый, крепкий, очень гладкий. *Показывают круг, сжимают ладони, гладят одной ладонью другую.*
И совсем-совсем не сладкий. *Грозят пальчиком.*
Раз — подбросим, *"Подбрасывают".*
Два — поймаем, *"Ловят".*
Три — уроним *"Роняют".*
И... сломаем. *Топают.*
Н. Нищева

# Страничка медсестры

***Роль витаминов в зимний период.***

Витамины детям очень нужны в зимне-весенний период. Но, к сожалению, в это время овощей и фруктов становится меньше, нет свежей зелени и ягод, а в сохранившихся овощах и плодах значительно меньше витаминов. Например, картофель содержит очень мало витамина С. Уже к декабрю его содержание снижается наполовину и составляет не более 10 мг. в 100 г. Кроме того, витамин С теряется в процессе варки. Важным источником витамина С в зимнее время является капуста. Хорошего качества свежая белокочанная капуста содержит столько же витаминов, сколько апельсины и лимоны. В отличие от картофеля, она сохраняет витамины в течение 7-8 месяцев. В зимне-весенний период детям дают салат из свежей или квашеной капусты. Правильно заквашенная капуста с рассолом сохраняет 70 - 80% исходного количества витамина С.

С самой ранней весны, как только появится зеленый лук, детям дают его постоянно в любой прием пищи. Зимой можно его выращивать дома на подоконниках. Зеленый лук содержит 30-40 мг. витамина С, 2 мг. каротина, 1 мг. витамина Е, 0,1 мг. витамина В1, 18 мкг. фолиевой кислоты. Он очень богат солями калия, железа и превосходит все овощи и фрукты по содержанию кальция (100 мг.). Лук — важный компонент многих салатов.

Богата витамином А печень. Самое высокое содержание его в говяжьей печени — 8,2 мг в 100 г, в свиной — 3,45 мг., в тресковой — 4,4. 10-15 г. говяжьей печени в день покрывают суточную потребность в этом витамине. Кроме витамина А, в печени много витаминов группы В, железа и других кроветворных микроэлементов, много фосфора и высокое содержание полноценных белков. Чтобы разнообразить меню, приготовьте малышу оладьи — они нежнее, мягче чем печень, приготовленная куском. Можно также приготовить паштет. Витамины детям необходимы круглый год и потому старайтесь, чтобы организм ребенка всегда ими был насыщен.

Ценный источник витамина С - цитрусовые: апельсины, грейпфруты, лимоны и мандарины, витамин С в них, как и в капусте, хорошо сохраняется до весны. Во всех этих продуктах содержится и витамин Р, который повышает усвояемость витамина С.

***Питайтесь правильно и будьте здоровы!***

# Страничка для детей

*Помогите Коту Леопольду доехать домой.*

# Афиша выходного дня

Ростовский кремль

Государственный музей-заповедник «Ростовский кремль» приглашает жителей и гостей города.

В музее разработаны программы для детей, мастер-классы, открыты выставки.

https://www.rostmuseum.ru/posetitelyam/dlya-detej/

**Время работы:**

10:00 - 17:00 без выходных дней, кроме 1 января

В пятницу и субботу территория музея открыта для посещения до 20:00