ПОРТФОЛИО

"ЛЕТО, ЛЕТО НАШЕ ЛЕТО!!!"

выполнили воспитатели

Лебедева Ольга Александровна

Степанова Вера Александровна

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ!

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.

Осторожно солнце!

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. 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. Каждую световоздушную ванну лучше всего заканчивать водной процедурой.

Купаемся, ныряем - организм закаляем!

Купаться в открытых водоёмах можно начиная с двух лет. Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины,

коряг, острых камней. В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.

Питание ребенка летом!

Летом процессы роста у детей протекают наиболее интенсивно, в связи с чем повышается потребность в белке - основном пластическом материале. Кроме того, в жаркие дни организм ребенка теряет с потом значительное количество минеральных веществ и витаминов. Для покрытия этих дополнительных затрат требуется увеличение калорийности и пищевой ценности рациона. С другой стороны, в жаркие дни у детей нередко ухудшается аппетит.

С этой целью в рационе ребенка следует увеличить количество молока и молочных продуктов, в основном за счет кисломолочных напитков и творога как источников наиболее полноценного белка. В рацион необходимо включать первые овощи: редис, раннюю капусту, репу, морковь, свеклу, свекольную ботву, свежие огурцы, позднее - помидоры, молодой картофель, а также различную свежую зелень (укроп, петрушку, кинзу, салат, зеленый лук, чеснок, ревень, щавель, крапиву и др.).

необходимо обращать внимание на соблюдение питьевого режима. В жаркие дни значительно повышается потребность организма в жидкости, поэтому следует всегда иметь запас свежей кипяченой воды, отвара шиповника, несладкого компота или сока.

Употребление сырых соков - еще один шаг к здоровью. Это источник витаминов, минеральных солей и многочисленных полезных микроэлементов. Во многих соках с мякотью (нектарах) много пектина, а он, как известно, обладает способностью связывать продукты гниения и брожения в кишечнике и выводить их из организма.

Полезные соки!

Морковный сок способствует нормализации обмена веществ, улучшая процессы кроветворения и транспорта кислорода, стимулирует физическое и умственное развитие.

Свекольный сок нормализует нервно-мышечное возбуждение при стрессах, расширяет кровеносные сосуды.

Томатный сок нормализует работу желудка и кишечника, улучшает деятельность сердца, содержит много витамина С.

Банановый сок содержит много витамина С.

Яблочный сок укрепляет сердечно-сосудистую систему, нормализует обмен веществ, улучшает кроветворение.

Виноградный сок обладает тонизирующим, бактерицидным, мочегонным, слабительным действием, способствует снижению артериального давления.

НАШИ ИГРЫ

Дни идут, идут, идут,
А игрушки не растут.
Даже плюшевый барбос
За год вовсе не подрос.
Я взяла у тёти Нины
Для игрушек витамины,
Я даю им столько блюд! –
А игрушки не растут, -
Суп, яичницу, салат…
Надо мной смеётся брат.
Вся испачкалась мартышка,
В стирке заяц с белой мышкой,
В жирном креме мой медведь.
Ну, а я иду реветь.

Кукле делаем прическу:
Взяли ножницы, расческу,
Посадили у стола,
Чтоб смотрела в зеркала.
Долго стригла кукла Маша,
Помогала ей Наташа.
Завивала кудри Аня,
Подровняла челку Таня.

Вдруг подходит сзади Мишка:
— Это что еще за стрижка?!
Взял он ножницы, расческу
И поправил вмиг прическу!
Сидит кукла у стола,
Смотрит кукла в зеркала:
Ай да Мишка! Ай да стрижка!
Стала кукла как мальчишка!

Это всё – **ЭКСПЕРИМЕНТЫ** –
Интересные моменты!
Всё, всё, всё хотим узнать!
Нужно всё зарисовать!
Как наш опыт получился,
Сколько времени он длился?
Удивляемся всему:
Как? Зачем? И почему?

Нарисую крокодила:
Зубы острые как шила,
Длинный хвост, четыре лапы,
Как у нашей таксы Капы…
Вдруг зубастый крокодил
Грифель ловко откусил…
Без точилки не годится
Крокодила рисовать,
И на всякий случай быстро
Я закрыл свою тетрадь.
А когда её открыл,
Крокодил уже уплыл.
Только плещется одна
В клетку тонкую волна…

НАШИ ПРАЗДНИКИ

Я люблю свой детский сад.
В нем полным-полно ребят.
Раз, два, три, четыре, пять…
Жаль, что всех не сосчитать.
Может сто их, может двести.
Хорошо, когда мы вместе!

Детский садик, детский сад!
Малыши туда спешат.
Посмотреть я в сад иду —
Что растёт в таком саду?
Может, груши, виноград?

Их всегда я видеть рад!..
— Что ты, дядя, не смеши! —
Говорят мне малыши.
И кричат вдесятером:
«Это мы в саду растём!»