

Газета для родителей «ЗВЁЗДОЧКА»

Выпуск №10
(март, апрель, май)

В этом выпуске:

1. Весна. Март, апрель, май. Стихи про весну
2. Воспитание у детей любви к родной природе
3. Весной здоровье укрепляем.....
4. Как одеть ребенка весной?
5. Моральное воспитание ребёнка
6. Правила дорожного движения
7. Советы логопеда. Логопедическая ритмика.
8. Какое питание вашему ребенку предложить весной
9. Как вырастить счастливого человека
10. Международный день счастья
11. День космонавтики
12. День земли
13. Праздник весны и труда
14. День Победы.
15. Играем вместе

Еще в полях белеет снег,
А воды уж весной шумят —
Бегут и будят сонный брег,
Бегут и блещут и гласят...

Ф. И. Тютчев.



Ярославль 2024 г

Весна





ВЕСНА



Весна – время пробуждения природы после зимы.

21 марта — день весеннего равноденствия. Солнце начинает прогревать землю – тает снег, образуются проталины, звенит капель – это с сосулек капает вода. Водоёмы вскрываются ото льда, и начинается половодье. Погода переменчива: то капель, то заморозок, то дождь, то снег. Но постепенно весна вступает в свои права, а зима уступает, уходит.

На проталинах распускаются первые цветы – подснежники, а дальше – больше: ландыши, анютины глазки, одуванчики... На деревьях и кустарниках из почек разворачиваются листочки, начинается пора цветения.

Весной массы перелетных птиц возвращаются из теплых краев на родину. Звенят птичьи трели. Просыпаются после зимней спячки животные, у некоторых начинается линька – обновляется шерстка. Появляются насекомые: муравьи, бабочки, пауки, майские жуки, мухи, шмели, комары и другие. У животных начинается период размножения.

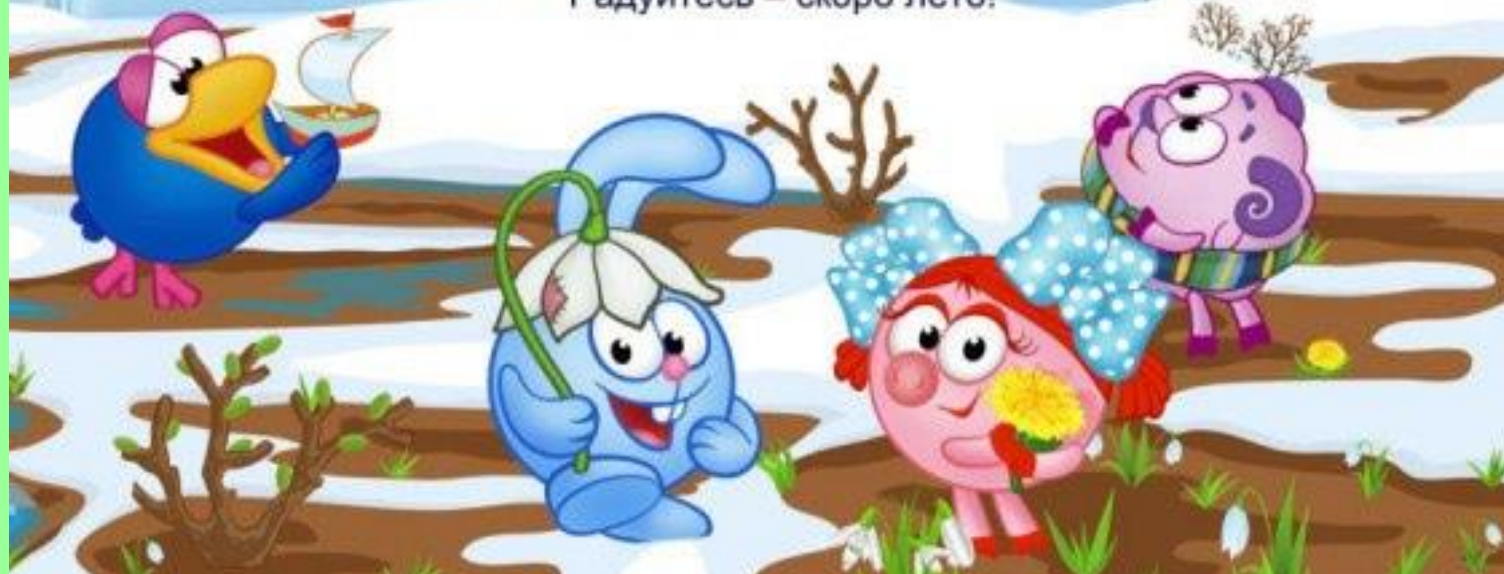
В мае начинается новая пора у садоводов и огородников: нужно навести порядок, поухаживать за садовыми кустарниками и деревьями, посадить семена.

И, конечно, в марте женский праздник! Весна – прекрасная пора – каждый день новые звуки, новые краски, новые запахи.

Что мы делаем весной

В начале весны, когда ещё снег не растаял, можно слепить снеговика. Наблюдайте за изменениями в природе – вот появились трава... Почки... Листочки... Цветы... Это так интересно! А побегут ручейки – поплывут самодельные кораблики в дальние края. Посадите семена и посмотрите, как из их появятся росточки и начнут расти-расти! Пофантазируйте и на сухом асфальте нарисуйте красивый рисунок. В погожий денёк на улице на солнце красиво переливаются мыльные пузыри! Весной из одуванчиков можно сплести себе красивый жёлтый венок.

Радуйтесь – скоро лето!



МАРТ

Март красен яркими зорями, игрой лучистого солнца на оседающих снегах, первыми кучевыми облаками в небесной синеве. Солнце начинает одолевать зиму. Запели капли, появляются первые проталины. Рыхлеет, становится серым снег. С крыш свисают ледяные сосульки, блестя, струится по ним вода — и капает, капает... Натекают лужи. А вода рек и водоемов ещё спит подо льдом. Спит под снегом и лес. Пробуждается природа. Март — месяц воробьиных дуэлей и синичьих песен, прилетают с юга грачи и скворцы.

8 марта мы поздравляем женщин. 21 марта — день весеннего равноденствия, — полсуток на небе солнышко, полсуток — ночь.

*В марте тает снег и лёд,
Праздник мамы настаёт.
Тают льдинки на стекле
День становится светлей.*

(А. Вятский)

Пословицы

Иногда и март морозом хвалится.
Март - не весна, а предвесенье.
В марте мороз скрипуч, да не живуч.
В марте день с ночью меряется, равняется.
Пришёл марток - надевай двое порток.

Что мы празднуем

8 марта - Международный женский день.



АПРЕЛЬ



Апрель — месяц первых цветов и последнего снега, пора вешнего солнца и вешней воды. Ночью заморозит, днём распустит. То солнце, то дождь, а то вдруг и снег! Под снегом журчит вода, в лесу вода, на полях вода, дождь моросит. Апрель — месяц ледохода, месяц освобождения ото льда.

Развертываются почки липы, желтой акации, яблони и др. Зацветает душистый тополь, черемуха, садовая вишня, в конце месяца — одуванчик. В это время массы перелетных птиц возвращаются из теплых краев на родину. Вышел из берлоги медведь. Вылезли из нор барсуки. Наблюдается массовое появление лесных муравьев и бабочек-крапивниц, вылетают мухи, появляются комары.

*Апрель! Апрель!
На дворе звенит капель.
По полям бегут ручьи,
На дорогах лужи.
Скоро выйдут муравьи*

*Пробирается медведь
Сквозь густой валежник.
Стали птицы песни петь
И расцвел подснежник.*

(Самуил Маршак)

Пословицы

Апрель открывает ключи и воды.
Апрельский цветок ломает снежок.
Апрель начинается при снеге, а кончается при зелени.
Апрельский скворец - весны гонец.



Что мы празднуем

1 апреля - День Смеха.

12 апреля - День авиации и космонавтики.



МАЙ

Май — период подлинного расцвета всего живого. Май — пора быстрых перемен. Нависла над рощей синяя туча, зазвенел дождь, закончился, а уже из почек высунулись острые зелёные клювики.

Птицы поют днём, поют утром и вечером. Поют соловьи, певчие дрозды, черноголовки, зарянки. Появляются анютины глазки, зацветает полевой клен, черная смородина, яблони, распускается ландыш, вылетают шмели, майские жуки, появляются комары. Нарождаются телята, жеребята, козлята, ягнята, поросята, крольчата.

У садоводов и огородников посадка, прополка, подрезка деревьев. А надо ещё и на рыбалку успеть — рыба начинает клевать.

*Наступает месяц май.
Птицы радостно запели,
Возвратившись в милый край.*

*Зацвели, зазеленели
Все деревья и кусты,
Снова пчелы полетели.
За нектаром на цветы.*
(Я. Яковлева)

Пословицы

Май - пора цветения.
Бывает май - и под кустом рай, а бывает и такой май, что коню сена давай, а сам на печь полезай.
Май леса наряжает, лето в гости ожидает.
Малая птичка соловей, а знает май.

Что мы празднуем

1 мая - Праздник весны и труда (День труда).
9 мая - День Победы.



Стихи про весну

Весна (И. Муравейко)

Два скворца летели,
На березку сели,
Сели и запели, -
Как они летели, как они спешили
С берегов заморских
В край родимый, милый
К беленькой березке!

Весна (И. Токмакова)

К нам весна шагает
Быстрыми шагами,
И сугробы тают
Под ее ногами.
Черные проталины
На полях видны.
Видно очень теплые
Ноги у весны.

Наконец пришла весна

Наконец пришла весна.
Ель, береза и сосна,
Сбросив белые пиджамы,
Пробудились ото сна.

(Игорь Шандара)

Шепчет солнышко

Шепчет солнышко листочку:
- Не робей, голубчик!
И берет его из почки
За зеленый чубчик.

(В. Орлов)

Часовой (Владимир Орлов)

Поставленный на пост
Самой весной,
По стойке смирно,
Опустив ладошки,
В перчатках белых,
Словно часовой,
Стоит подснежник
На озябшей ножке.





Воспитание у детей любви к родной природе

Формирование у детей ответственного отношения к природе - сложный и длительный процесс. его результатом должно быть не только овладение определёнными знаниями и умениями, а развитие эмоциональной отзывчивости, умения и желания активно защищать, улучшать, облагораживать природную среду.

Чтобы ребёнок научился понимать природу, чувствовать ее красоту, читать её язык, беречь её богатство, *нужно прививать ему эти чувства с самого раннего детства* – в тот период, когда интерес к окружающей флоре и фауне особенно велик. Надо стараться пробудить в детях, прежде всего, интерес к природе, учить сравнивать, делать выводы.

Человек стал человеком, когда услышал шёпот листьев, песню кузнечика, журчанье весеннего ручья, звон серебряных колокольчиков, жаворонков в бездонном небе, шорох вьюги за окном, ласковый плеск воды и торжественную тишину ночи – услышал и, затаив дыхание, слушает сотни и тысячи лет эту чудесную музыку жизни.

Сегодня мы решили поговорить об этом красивом, безграничном и живом мире природы, а самое главное – вместе подумать о том, как можно в семье и в детском саду воспитать у детей чувство любви к этому миру.

Детство, самый благоприятный период для развития всех качества личности ребёнка, уйдя в школу, он унесёт в душе ростки добра и зла, которые будут заложены в детстве. Ребёнок расстанется с воспитателями, но при этом навсегда останется с родителями, **а вот когда ребёнок вырастет, кого увидят состарившиеся родители рядом с собой: доброго, заботливого или жестокого, равнодушного человека?** Так давайте не упустим эту минуту. давайте постараемся вырастить доброго, решительного, трудолюбивого, справедливого человека для нашего общества. Это, прежде всего, зависит от самих родителей.

Весной здоровье укрепляем ...

Ранней весной защитить ребенка от простуды намного труднее, чем осенью или зимой. Виной тому высокая активность вирусов с окончанием холодов, сниженный иммунитет ребенка, зимняя витаминная недостаточность. Что же делать, чтобы и угрозу авитаминоза снять, и иммунитет укрепить, оставаться здоровым и радоваться весне? Прежде чем бежать в аптеку за дорогими и яркими упаковками витаминов, стоит попробовать укрепить здоровье малыша исключительно безопасными, полезными и доступными каждому средствами. Чтобы устранить проблему, иногда достаточно изменить рацион питания ребенка и пересмотреть его режим дня и физическую активность.

Питание. Не количество, а качество потребляемой пищи имеет огромное значение. Весной пища должна быть легкой и полезной. Она должна быть богата витаминами, микроэлементами, клетчаткой. Морская капуста, яичный желток, мясо, рыба, злаковые, свежие овощи и фрукты – это как раз те продукты, в которых нуждается растущий организм. Меню ребенка должно содержать достаточное количество овощей, таких как морковь, капуста, свекла, зелень, фрукты (цитрусовые, киви). Именно весной лучше всего работает правило – 5 овощей или фруктов в день.

Полезные напитки. Постарайтесь каждое утро делать своему ребенку яблочно-морковный сок. Это не составит вам особого труда, а результат будет превосходный. Да и в течение дня чай с лимоном, отвар шиповника или травяной чай не будут лишними. Можно делать отвары из замороженных ягод, только не стоит варить долго – лучше залить кипятком и дать постоять. Делайте компоты из сухофруктов: изюм, чернослив и курага – лучшие помощники. Особое внимание уделите кисломолочным продуктам – 1-2 стакана кефира в день помогут не только пищеварительной системе, но и иммунитету ребенка.

Мед. Трудно преувеличить пользу меда, о нем сказано все и даже немного больше. Поэтому если у ребенка нет аллергии на мед, смело давайте ему чайную ложку этого волшебного снадобья перед сном.

Железо. Практически любой организм страдает анемией (снижением гемоглобина) в весенний период. Она проявляется отсутствием аппетита, вялостью, ребенок быстро устает и капризничает. Попробуйте справиться с этим, добавив в меню ребенка петрушку, гранатовый сок, зеленые яблоки, грецкие орехи.

Свежий воздух. Старайтесь проводить максимум времени на улице вместе с ребенком, прогуливайтесь в парках и скверах подальше от дорог и многолюдных мест. Вместе бегайте на улице, играйте в подвижные игры, просто гуляйте на большие расстояния. Прогулки на свежем воздухе очень важны для борьбы с авитаминозом и укрепления детского здоровья, ведь первые солнечные лучи способствуют выработке витамина D.

Сон. Весной лучше начать укладывать ребенка спать пораньше. В зимне-весенний период дети, по рекомендации ВОЗ, должны спать не менее 10 часов в сутки. Здоровый непрерывный сон обеспечит ребенку прилив сил и энергии. И не забудьте проветрить комнату перед сном!

Как одеть ребенка весной?

Весна всегда радует нас первым теплым солнышком, но еще дают о себе знать зимние заморозки, поэтому каждый родитель должен знать, как одеть ребенка весной так, чтобы он не простудился и получил максимум пользы от прогулки. Предлагаем вашему вниманию 8 рекомендаций о том, как одеть ребенка весной:

1. Не стоит сильно кутать ребенка, собираясь на весеннюю прогулку, ведь уже все-таки не зима, одетый в два свитера ребенок быстро вспотеет и простудится. Для прогулки весной важно одеть ребенка надежно, так, чтобы его одежда была достаточно теплой, но не жаркой.

2. Для детей от 4-6 лет для весенней прогулки идеально подойдет не продуваемый и непромокаемый комбинезон. Он не сползает, его легко снимать и надевать. В нем ребенку будет удобно и тепло.

3. Важной частью одежды ребенка для весенней прогулки является шапка. Отличным вариантом может стать шапка-труба, которая одновременно выполняет функцию шапки и шарфа. Головной убор для прогулки весной должен быть теплым и непромокаемый.

4. Также не стоит забывать о шарфе, особенно, если ребенок наденет обычную шапку, а не шапку-трубу. Шарф может быть любым, главное – правильно его завязать, он не должен мешать ребенку играть, и бегать на прогулке.

5. Еще один важный атрибут весеннего гардероба – варежки. Они должны быть теплыми, но тонкими, желательно, чтобы они не промокали.

6. Если вы не хотите надевать на ребенка комбинезон, тогда лучше остановить свой выбор на послойном одеянии. Наденьте на ребенка маячку и трусики, теплый джемпер, колготки, непромокаемые штанишки, кофточку. Завершить «образ» нужно верхней одеждой и обувью.

7. Самый важный момент – обувь ребенка. От того, насколько правильно вы ее подберете, зависит здоровье ребенка. Обувь для весенней прогулки должна быть легкой, мягкой, она не должна промокать.

8. Старайтесь одевать ребенка в одежду ярких цветов. Это поднимет настроение вам и вашему малышу. Приятной вам прогулки!



Моральное воспитание ребёнка

«Можно», «нельзя», «надо» - три первоначальных нравственных понятия, которые ребёнок должен усвоить очень рано. На них опираются родительские требования. Разумная, справедливая, обоснованная и в меру взыскательная требовательность развивает ребёнка нравственно.

Требовать, уважая, - именно этот принцип должен быть в основе отношений между воспитателем и воспитуемым. Только тогда у ребёнка не возникнет сопротивления воспитательным воздействиям, а у взрослого - растерянности в выборе подхода к нему.

Часто родители допускают одну из характерных ошибок - подходят к ребёнку с заниженными требованиями: «Уступите маленькому», «Это только ему, как самому маленькому» - то и дело слышит ребёнок. Он воспринимает это как должное, как своё неоспоримое право. С него как бы снимается ответственность за капризные притязания. Если ребёнок не знает ограничений, если в семье все подчинено его интересам, то, хотя родители или не хотят, они невольно растят эгоиста. А эгоист, как известно, всегда идёт на поводу собственного «я», до других ему дела нет!

Попробуйте такому ребёнку в чём-то отказать, чего-то не разрешить, и он ответит вам бурей капризов, упрямством, а то и упадёт на пол, катаясь в истерике. А уж против этого безоружны многие родители, они непременно уступят - это хорошо знает избалованный ребёнок.

Более успешно идёт воспитание нужных качеств в ребёнке, если он правильно воспринимает ограничения. Только своевременно воспитанные малыши, в дальнейшем смогут самостоятельно управлять своими желаниями и поступками, не выходя за рамки дозволенного. Сдержанность, умение вести себя нравственно формируются с малых лет. Ребёнок, не приученный к этому в детстве, с трудом приобретает нужные качества в более поздние годы.

Ребёнок растёт, умнеет, обретает способность к волевым усилиям. И здесь нельзя упустить момент, когда к понятиям «нельзя» и «можно» прибавляется ещё одно - «надо». Оно означает: ты не хочешь делать, но это необходимо, нужно для тебя, для окружающих. «Надо», «надо», «надо» - то и дело сталкивается ребёнок с этим словом. Чувство ответственности за выполнение своих, пусть совсем не сложных обязанностей (которые непременно должны быть у ребёнка) не приходит само по себе. Оно формируется всей предшествующей жизнью и начинается со знакомства с понятием «надо». Ведь даже трехлетние дети по опыту знают, что делать приходится не только то, что хочется, но и то, что надо. «Не хочу, чтобы папа и мама уходили на работу, но для взрослых это обязательно. И с этим нельзя не считаться!», «Не хочу принимать лекарство, но надо, иначе скоро не выздоровеешь», «Не хочу после себя убирать игрушки, но в доме существует правило: все и всегда убирают за собой».

В. А. Сухомлинский говорил: «Человеческая жизнь начинается с того момента, когда ребенок уже делает не то, что хочется, а то, что надо делать во имя общего блага».

Чем раньше входит в человеческую жизнь понятие долга, формируя другие, более высокие потребности, вытекающие из него, тем благороднее, духовно богаче, честнее будет расти ваш ребенок».

Вы и ваш ребенок. Можно ли считать, что ваши отношения с ним основаны на разумной требовательности, которая не подавляет, а направляет, не отстает от развития ребенка, а зовет вверх?

Присмотритесь, каким растет ваш сын или дочь, и одновременно обратите взгляд на себя как на воспитателя собственных детей. Как часто вы идете на уступки ребенку? Как часто он отказывается выполнять ваши распоряжения? Усвоил он лишь удобное и приятное для себя понятие «можно» или и другие, требующие от него волевого напряжения – «нельзя» и «надо»?



Правила дорожного движения

Чтобы ребенок не нарушал Правила дорожного движения, он должен не просто их знать - у него должен сформироваться навык безопасного поведения на дороге. Даже если вы опаздываете:

- все равно переходите дорогу там, где это разрешено Правилами;
- в собственном автомобиле соблюдайте скоростной режим;
- пристегивайтесь ремнями безопасности и не позволяйте находиться детям до 12 лет на переднем сиденье. Наглядный пример родителей будет куда эффективнее, чем сотни раз повторенные слова «не ходи на красный свет».

Своевременно обучайте детей умению ориентироваться в дорожной ситуации, воспитывайте потребность быть дисциплинированными на улице, осторожными и внимательными! Знайте, если Вы нарушаете Правила дорожного движения, ваш ребенок будет поступать так же! Сопровождая ребенка, родители должны соблюдать следующие требования:

- Из дома выходить заблаговременно, чтобы ребенок привыкал идти не спеша.
- Перед переходом проезжей части обязательно остановитесь.
- Переходите дорогу размеренным шагом.
- Приучайте детей переходить проезжую часть только на пешеходных переходах.
- Никогда не выходите на проезжую часть из-за стоящего транспорта и других предметов, закрывающих обзор.
- Увидев трамвай, троллейбус, автобус, стоящей на противоположной стороне не спешите, не бегите.
- Выходя на проезжую часть, прекращайте посторонние разговоры с ребенком, он должен привыкнуть к необходимости сосредотачивать внимание на дороге.
- Переходите улицу строго под прямым углом.
- Переходите проезжую часть только на зеленый сигнал светофора, предварительно обязательно убедитесь в безопасности перехода.
- При переходе и на остановках общественного транспорта крепко держите ребенка за руку.
- Из транспорта выходите впереди ребенка, чтобы малыш не упал.
- Привлекайте ребенка к участию в наблюдении за обстановкой на дороге.
- Покажите безопасный путь в детский сад, школу, магазин.
- Никогда в присутствии ребенка не нарушайте ПДД.

К моменту поступления ребенка в школу он должен усвоить и соблюдать следующие правила поведения на улице и в транспорте:

- Играй только в стороне от дороги.
- Переходи улицу там, где обозначены указатели перехода, на перекрестках по линии тротуара.
- Переходи улицу только шагом, не беги.
- Следи за сигналом светофора, когда переходишь улицу.
- Посмотри при переходе улицы сначала налево, потом направо.

- Не пересекай путь приближающемуся транспорту.
- Трамваи всегда обходи спереди.
- Входи в любой вид транспорта и выходи из него только тогда, когда он стоит.
- Не высовывайся из окна движущегося транспорта.
- Выходи из машины только с правой стороны, когда она подъехала к тротуару или обочине дороги.
- Не выезжай на велосипеде на проезжую часть.
- Если ты потерялся на улице - не плач. Попроси взрослого прохожего или полицейского помочь.

Все понятия ребенок усвоит прочно, если его знакомят с правилами дорожного движения систематически, ненавязчиво. Используя для этого соответствующие ситуации на улице, во дворе, на дороге. Находясь с малышом на улице, полезно объяснять ему все, что происходит на дороге с транспортом, пешеходами. Обратите внимание на нарушителей, отметив, что, нарушая правила, они рискуют попасть в беду.

Помните! Лишь строгое соблюдение Правил станет залогом безопасности вас и вашего ребенка!



Советы логопеда.

Логопедическая ритмика.

Логопедическая ритмика представляет собой особую методику, включающую в себя средства логопедического, музыкально-ритмического и физического воспитания. Логоритмику используют для развития речи и ее коррекции. Занятия логопедической ритмикой помогают ребенку улучшить артикуляцию, научиться правильному речевому дыханию и справиться с такими проблемами, как заикание, неправильное произношение и слишком быстрый или медленный темп речи. Логоритмика развивает у ребёнка моторику, речь, мышление, память, внимание. Упражнения даются детям с двух лет. Когда малыш плохо говорит, пусть повторяет только то, что запомнил. Если же он совсем не разговаривает, тогда взрослый поёт, а у ребёнка в это время развивается слух и пополняется речевой запас.

Упражнения на развитие голоса, дыхания и артикуляции:

«Кораблик» Для упражнения понадобится бумажный кораблик, который нужно положить на стол с гладкой поверхностью. Сначала сами дуйте на этот кораблик, чтобы он «доплыл» до другого края стола, после чего предложите ребенку повторить за вами.

«Три медведя» (упражнение для детей с 3 лет). Сначала нужно прочитать ребенку эту сказку, после чего вместе с ним попытайтесь изобразить голоса всех трех медведей: низким, обычным и высоким голосом.

Несколько увлекательных игр:

«На прогулку». Нужно вслух читать стих, под который малыш повторяет определённые движения:

Наши ножки (тянется ладошками к ногам)

шагают по дорожке (ручками хлопает по коленкам).

По кочкам, да по кочкам (передвигается медленными шажками)

переступают все цветочки (высоко поднимает ноги).

Игра «Погода». Ребёнок сидит на стульчике и слушает медленную музыку. Когда вы говорите: «Дождь пошёл», - он ладошками в ритме хлопает по коленкам. Услышав слова: «Молния появилась», - малыш звонит в колокольчик. Когда вы сказали: «Гром гремит», - ребёнок громко топает ногами. При слове «тишина» малыш замолкает и минуту сидит без движения.

Сделайте зарядку, приговаривая: «Сначала поднимаем ручки "раз-два-три", затем опустим наши ручки. Ножками потопаем, ладошками похлопаем, попрыгаем, побегаем, зарядку мы доделаем. И станем мы опять тихонечко гулять».

Это интересные логопедические занятия для детей 2-3 лет. Упражнения нужно проводить только с музыкальным сопровождением. Тогда ребёнку очень понравятся такие занятия, и он вас порадует своими успехами.

Игры на развитие слуха

Эти занятия нужны для того, чтобы у ребёнка развивался слух. Дети должны определять звуки. Это может быть звук дождя, грома, лай собаки или мурлыканье кошки и т. д. Логопедические занятия с неговорящими детьми 2-3 лет должны проходить в обычном режиме. Помните, это – не патология, а скорее всего, лень, которую необходимо побороть при помощи увлекательных упражнений.

Дайте прослушать малышу 2 звука, например плач ребёнка и работающего пылесоса. Пусть малыш определит, кто или что издаёт звук. Когда ему уже легко даются задания, можете усложнить упражнение. Дайте прослушать малышу 3 разных звука, а затем 4. Если он не торопится сказать, тогда помогайте ему и не ругайте кроху.

Стихи для развития речи

Стихи – это неотъемлемая часть развития речи. Важно, чтобы присутствовала несложная рифма, тогда ребёнку будет интересней заниматься:

1. «В речке произошла небольшая драка. Что-то не поделили два рака».
2. «Всегда прячется в панцирь от страха наша милая черепаха».
3. «Топотушки, топотушки, скачет зайка на опушке.

Он устал и присел и морковку поел».

Стихи для детей 2-3 лет предлагаются совсем небольшие, чтобы ребёнку их можно было легко запомнить. Когда вы увидите, что малыш начинает полностью рассказывать маленькие стишки, тогда можно усложнить задание.

Пальчиковые игры

“Кулачки”

Как сожму я кулачок, (сжать руки в кулачки)

Да поставлю на бочок, (поставить кулачки большими пальцами вверх)

Разожму ладошку, (распрямить кисть)

Положу на ножку, (положить руку на колено ладонью вверх)

Тук-тук! Тук-тук-тук. (три удара кулаками друг о друга)

— Да-да-да. (три хлопка в ладоши)

— Можно к вам? (три удара кулаками друг о друга)

— Рад всегда! (три хлопка в ладоши)

“Птичка”

Птичка, птичка,

На тебе водички («звать» птичку, помахивая кистью одной руки к себе, другую ладошку сложить чашечкой).

Спрыгни с веточки ко мне,

Дам я зернышки тебе («сыпать корм» одной рукой на ладошку другой).

Клю-клю-клю... (стучать указательными пальцами по коленям в разных ритмах).

Какое питание вашему ребенку предложит весной.

Вся природа начинает просыпаться. Все чаще слышим пение прилетевших скворцов, ощущаем запахи, присущие только весне. Но ваш ребенок, в отличие от прочего «животного мира» наоборот становится все более вялым и болезненным. И этому есть объяснение. Уже израсходовались все «запасы» иммунитета, наблюдается гиповитаминоз, т.е. недостаточное поступление витаминов в детский организм. И с этим нужно бороться! И прежде всего, необходимо ввести в рацион ребенка витамины. Рекламируемые витамины с микроэлементами – синтетически синтезированные препараты, имеющие оптимальный суточный запас витаминов, но, к сожалению, которые не всегда усваиваются организмом. Поэтому выводить ребенка из вялости и усталости следует продуктами питания, а также различными травяными чаями.

В этом случае очень хороши цитрусовые, киви, как источник витамина С. Но такие экзотические продукты могут вызвать аллергию. Многие забыли, что квашеная капуста (не магазинная с консервантами, а своя, квашенная на подоконнике), черная смородина по количеству аскорбиновой кислоты, то бишь витамина С, лидируют по сравнению с цитрусовыми.

Как источник витаминов и неплохой иммуностимулятор, незаменим настой из плодов шиповника. Для большей пользы его можно подсластить натуральным медом. А мед, как известно, кладезь витаминов, биологически активных веществ и микроэлементов.

Вялость и бледность ребенка можно объяснить пониженным гемоглобином вследствие недостатка железа. Гранаты, свежие яблоки, морковь в этом вам помогут. Кстати, грызть морковку просто так не так полезно, как заправленную, в виде салата. Содержащийся в моркови провитамин А усваивается только, если морковь заправлена сметаной или любым другим жиросодержащим соусом (майонез не желателен).

Для пополнения витаминов группы В обязательно употребление молочных продуктов и яиц, рыбы, особенно морской.

С осторожностью вводите ранние овощи и фрукты, потому что они очень часто бывают напичканы биостимуляторами роста и нитратами. Пользы от них никакой, а проблем с желудком будет предостаточно. Розовые щечки, прилив сил и улучшение настроения ребенка — самое лучшее доказательство вашей борьбы с авитаминозом и снижением иммунитета. С таким настроением идем встречать весну!



Как вырастить счастливого человека

12 СПОСОБОВ, СОВЕТОВ И ШАГОВ ДЛЯ ЗАБОТЛИВЫХ МАМ И ПАП

- 1. Научитесь радоваться жизни.** Когда мама и папа доброжелательны, радуются жизни, меняют мир к лучшему, занимаются любимым делом, малыш начинает повторять за ними.
- 2. Воспитывайте оптимиста.** Совет одновременно прост и сложен – учите ребенка смотреть на окружающий мир с уверенностью и оптимизмом. Поиграйте в игру: вечером садитесь рядышком и вспоминайте 10 хороших случаев за прошедший день.
- 3. Будьте искренни.** Сложно будет научить ребенка выражать эмоции, если вы сами их скрываете. Поэтому смейтесь, если вам весело, хмурьтесь, если сердиты, печальтесь, если вам грустно, объясняя крохе, почему вы испытываете эти чувства.
- 4. Не ругайте за ошибки.** Ребята, которых родители хвалят и поощряют их опыты и старания, смело брались за сложные упражнения. Детство создано для экспериментов. Поэтому не ругайте и не критикуйте за неправильно совершенное действие. Поговорите с ребенком, объясните ему, что он сделал не так и что нужно исправить. Лишь в этом случае ваше чадо не будет бояться нового, наоборот, станет стремиться к следующим свершениям.
- 5. Демонстрируйте ребенку его значимость.** Пусть малыш с ранних лет понимает, что он вносит пусть крохотный, но важный вклад в домашний уют. Это не просто сделает его счастливым, но и значительно повысит самооценку. Уже с трехлетнего возраста дети способны выполнять несложные просьбы: протереть пыль со стола, положить ложки на стол, насыпать в кошачье блюдо сухого корма.
- 6. Чаще играйте с детьми.** Совместные игры замечательно сближают родителей и малышей. С помощью обычных кукол и медвежат можно многому научить кроху, избавить его от страхов, найти новых друзей. Поэтому отложите в сторону телефон, ноутбук, поварешку, выкроите хотя бы полчаса в день и посвятите это время только своему чаду. Поиграйте с ним!
- 7. Научите выстраивать отношения.** Если вы хотите сделать ребенка счастливым, научите его общаться, договариваться, защищать себя, выходить с высоко поднятой головой из конфликтных ситуаций.
- 8. Предоставьте возможность выбора.** Ребенок начинает ощущать, что может управлять своей жизнью, понимает свою ответственность и чувствует ваше доверие.
- 9. Приучайте к самодисциплине.** Важный пункт в воспитании детей – режим дня. Люди, которые не испытывают проблем с самоорганизацией, добиваются гораздо больших успехов в учебной деятельности и в работе. Такой человек лучше справляется с нагрузками, трудностями и стрессами.
- 10. Показывайте, как прекрасна жизнь.** Помните, что именно от вас зависит, каким будет детство вашего чада – полным приятных впечатлений или скучным и однообразным.
- 11. Прививайте полезные привычки.** Постарайтесь привить ему полезные привычки. Лучше всего это сделать на собственном примере.

Введите «здоровые правила», к примеру, нельзя есть перед компьютером или телевизором.

12. Научите малыша заботиться о других. Ведь истинное счастье порой заключается в умении дарить свою любовь и делиться теплыми эмоциями. Кроме того, домашние животные особенно показаны тем семьям, в которых подрастают застенчивые и замкнутые малыши. Также забота о питомце поможет сделать кроху более ответственным.

**Для счастья ребенку необходимы любящие родители,
друзья, чувство безопасности и новые яркие
впечатления!**



Международный день счастья

*День счастья празднует Земля.
Сегодня все вокруг — друзья.
Как хорошо счастливым быть,
Смеяться, жить и не грустить.
Пусть счастье к вам приходит в дом,
Пусть будет всем уютно в нём,
Детей звенят пусть голоса,
Так будьте счастливы всегда!*



Счастливые люди всегда празднично настроены, но и для них придумали праздник — Международный день счастья, который отмечается 20 марта. Принятием такого решения человечество обязано Генеральной ассамблее ООН. Члены организации предложили в этот день проводить общественные и просветительские мероприятия.

Именно это день три года назад всемирная организация ООН признала праздником счастья и веселья. Целью его создания и проведения является возможность показать и доказать, что счастливым может быть каждый, стоит только к этому стремиться, а быть счастливыми вместе всегда легче. Праздник произошел с маленького королевства Бутан, где все люди были счастливыми из-за состоятельности каждого гражданина. Уже намного позже был придуман и индекс счастья, которым его можно было измерить. Счастье подразумевает и таит в себе большие ценности, которые нужно принимать от жизни.

Подчеркнуть, что благополучное финансовое и экономическое положение не гарантирует людям полного счастья, стремились инициаторы праздника. Привлечь внимание правителей к духовным и нравственным проблемам хотела ООН. Что касается даты, то 20 марта — это день весеннего равноденствия, когда на всей Земле день и ночь практически равны, и учредители нового праздника подчеркнули, что все люди планеты имеют равные права на счастье.



12 апреля. День космонавтики.



Россия 12 апреля отмечает День космонавтики – один из самых любимых праздников в нашей стране. В этот день в 1961 году на корабле "Восток" стартовал первый космонавт планеты Юрий Гагарин. Старт был осуществлен с первого стартового комплекса космодрома Байконур. Ракета-носитель "Восток 8К72К" вывела на околоземную орбиту космический корабль "Восток", пилотируемый первым советским космонавтом Юрием Гагариным.

Полет первого космонавта продолжался 1 час 48 минут. После одного витка вокруг Земли спускаемый аппарат корабля совершил посадку в Саратовской области. На высоте нескольких километров Гагарин катапультировался и совершил мягкую посадку на парашюте недалеко от спускаемого аппарата. Первому космонавту планеты было присвоено звание Героя Советского Союза, а день его полета стал национальным праздником - Днем космонавтики, начиная с 12 апреля 1962 года.

Детям о космосе и космонавтах

Космос всегда притягивал людей. Но до того, как туда отправился Юрий Гагарин, люди провели много испытаний. И для начала отправляли в космос животных. Первыми стали кролики, собаки и мыши. Собак очень тщательно отбирали для полета. Они должны были не бояться шума и тряски, переносить холод и жару, есть тогда, когда загорелась лампочка. Многих собак тренировали, но только несколько смогли полететь в космос. Первыми собаками, которые полетели в космос и вернулись на землю, стали Белка и Стрелка. После них люди уже не боялись сами лететь в космос. И стали готовить специальных людей — космонавтов — для полетов.

Первым в космос полетел Гагарин и пробыл там 108 минут. Это был первый человек в космосе. После него началась великая Эра Космонавтики. И в России еще было совершено много достижений — выход человека в открытый космос, высадка на Луну и много других открытий. Первым в открытый космос вышел русский космонавт Алексей Леонов в 1965 году. Это стало возможным благодаря тому, что люди создали специальный скафандр для выхода в космос. Теперь в таких скафандрах летают все космонавты. Сейчас космонавты могут жить в космосе на специальных станциях по несколько месяцев. Они проводят там испытания, изучают космос, звезды, планеты.

В космосе нет притяжения, как на Земле. И люди там находятся в невесомости, все предметы могут летать вокруг них. Поэтому в ракете все хорошо закреплено. А питаются космонавты специальной едой, которая упакована в тюбики. Космонавт выдавливает еду прямо в рот, ведь если бы он лежала на тарелке — вся бы разлетелась.

22 апреля. День земли.

22 апреля - Международный день Земли - праздник чистой Воды, Земли и Воздуха. День напоминания о страшных экологических катастрофах, день, когда каждый человек может задуматься над тем, что он может сделать в решении экологических проблем, поборов равнодушие в себе.

История этого праздника связана с именем жителя американского континента Джона Мортон. В конце 19 века Джон Стерлинг Мортон переехал на территорию пустынной прерии штата Небраска, одинокие деревья которой усиленно вырубались на строительство домов и на дрова. Мортон предложил устроить день, посвященный озеленению, и учредить призы для тех, кто высадит большее количество деревьев. Этот день назвали Днем дерева.

В течение первого Дня Дерева жители штата высадили около 1 миллиона деревьев. В 1882 году штат Небраска объявил День Дерева официальным праздником. Он отмечался в день рождения Мортон - 22 апреля. В 1970 году свыше 20 миллиона человек в разных странах мира приняли участие в акции, которая получила название День Земли. В 1990 году праздник стал международным, в акции участвовали уже 200 миллионов человек из 141 страны.

В России День Земли отмечается с 1992 года. 22 апреля все, кому не безразлично будущее нашей планеты, а значит и свое собственное будущее, кому не безразлично какой увидят нашу планету будущие поколения, могут внести свой посильный вклад, приняв участие в международном дне земли.

Целью проведения Дня Земли является: превращение экологической проблематики в неотъемлемый элемент общего образования и культуры, направленный на формирование у молодежи сопричастности ко всему происходящему вокруг. Формирование взглядов и убеждений, обеспечивающих становление ответственного и деятельного отношения к окружающей природе.



1 МАЯ. Праздник весны и труда.



Праздник весны и труда отмечается 1 мая в 142 странах мира. Первомай имеет древнюю историю. Три тысячелетия назад жители Древней Италии поклонялись богине Майе – покровительнице земли и плодородия. В честь нее последний месяц весны называли маем, и в его первый день устраивались народные гулянья.

История праздника 1 Мая, Дня международной солидарности трудящихся, начинается с июля 1889 года, когда Парижский конгресс II Интернационала в память о выступлении рабочих Чикаго принял решение о проведении 1 мая ежегодных демонстраций.

С первым мая тесно связано возникновение маёвок. Это собрание всей семьи или компании для проведения пикника. Пикники проводятся 1-го или 2-го мая. Эта традиция празднования на природе была придумана в СССР и сохранилась до наших дней. Изначально, в дореволюционной России, маёвка представляла собой нелегальное собрание рабочих, устраиваемое за городом в день 1-го мая. Маевки преследовались царской полицией. В советское время маёвки стали в большей степени формой коллективного отдыха, начала дачного сезона, шашлыков, времяпровождения на природе и в такой форме сохранились поныне.

На Сицилии все от мала до велика в первомайские дни собирают луговые ромашки, которые, по местным поверьям, приносят счастье. Фестивали цветов, зародившиеся в Италии, в Средние века пришли и в Англию. В первый день мая английские сельские жители вставали на рассвете, чтобы собрать цветы. На поляне в деревне устанавливали высокое майское дерево, украшали его яркими полевыми цветами, танцевали и пели вокруг дерева. В настоящее время в Лондоне дети ходят по домам и продают цветы. Все собранные деньги они бросают в колодец желаний или отдают в различные благотворительные организации. В Финляндии Первомай – это весенний карнавал студентов. В ЮАР День солидарности профсоюзов организуют выставки изделий народного творчества, распродажу товаров, представления самодеятельных и профессиональных музыкальных коллективов.

Первое мая – это еще и Праздник ландышей. У древних германцев ландыши посвящались богине восходящего солнца и зари. С распространением христианства появилась легенда, что эти цветы возникли из слез Девы Марии. Традицию дарить в первый день мая букетики ландышей ввел во Франции без малого 500 лет назад еще Карл IX. Во Франции уже давно прижился обычай – первого мая рано поутру отправляться в лес за ландышами, а вечером устраивать застолье и танцы. Если девушка обменивалась с парнем букетиками ландышей, это служило обещанием, что она будет танцевать только с ним.

9 мая. День Победы.

9 мая в России ежегодно отмечается всенародный праздник – День Победы, проводимый в ознаменование победоносного завершения Великой Отечественной войны 1941-1945 годов.

Великая Отечественная война, являющаяся составной частью Второй мировой войны 1939-1945 годов, началась на рассвете 22 июня 1941 года, когда фашистская Германия, нарушив советско-германские договоры 1939 года, напала на Советский Союз. На ее стороне выступили Румыния, Италия, 23 июня к ним присоединилась Словакия, 25 июня – Финляндия, 27 июня – Венгрия, 16 августа – Норвегия. Война длилась почти четыре года и стала самым крупным вооруженным столкновением в истории человечества. На фронте, простиравшемся от Баренцева до Черного морей, с обеих сторон в различные периоды войны одновременно сражались от 8 миллионов до 13 миллионов человек, применялось от 6 тысяч до 20 тысяч танков и штурмовых орудий, от 85 тысяч до 165 тысяч орудий и минометов, от 7 тысяч до 19 тысяч самолетов.

В своих агрессивных планах гитлеровцы главную ставку делали на "молниеносную войну": в течение полутора-двух месяцев разгромить Красную Армию, захватить Москву и Ленинград (ныне Санкт-Петербург), промышленные районы европейской части СССР, выйти на линию Архангельск – Волга и мощными ударами авиации по индустриальным районам Урала победоносно завершить войну с Советским Союзом. В их планы входило расчленение СССР, отторжение от него Украины, Белоруссии, Прибалтики, Крыма, Молдавии и Кавказа.

Однако расчеты оккупантов на быструю победу над советским народом в одной кратковременной кампании потерпели крах. Советские войска в кровопролитных сражениях измотали противника, вынудив его перейти к обороне на всем германо-советском фронте, а затем нанесли врагу ряд крупных поражений. Советские воины разгромили фашистские войска в крупнейших сражениях под Москвой, Сталинградом (ныне Волгоград), Ленинградом, на Курской дуге, на Днестре, в Белоруссии и Прибалтике.

Очистив территорию СССР от врага, они, взаимодействуя с армиями союзников по антигитлеровской коалиции, в 1945 году завершили разгром фашистской Германии и освободили от оккупации страны Европы.

Решительные наступательные действия советских войск велись на тысячекилометровом фронте, развертывались на глубину до сотни километров. На советско-германском фронте фашистская Германия понесла наибольшие потери. Советские войска пленили и разгромили 607 дивизий противника. Безвозвратные потери Германии и ее союзников на советско-германском фронте составили более 8,5 миллиона человек. Было захвачено и уничтожено более 75% всего оружия и военной техники врага.

Дорогой ценой далась победа Советскому Союзу. Общие людские потери (непосредственно в ходе всей войны) советского народа составили около 27 миллионов человек.

Оккупанты полностью или частично разрушили 1710 городов и поселков, свыше 70 тысяч сел и деревень.

Отечественная война, трагедией вошедшая почти в каждую советскую семью, окончилась победой СССР. Акт о безоговорочной капитуляции Германии был подписан в пригороде Берлина 8 мая 1945 года в 22.43 по центрально-европейскому времени (по московскому времени 9 мая в 0.43).

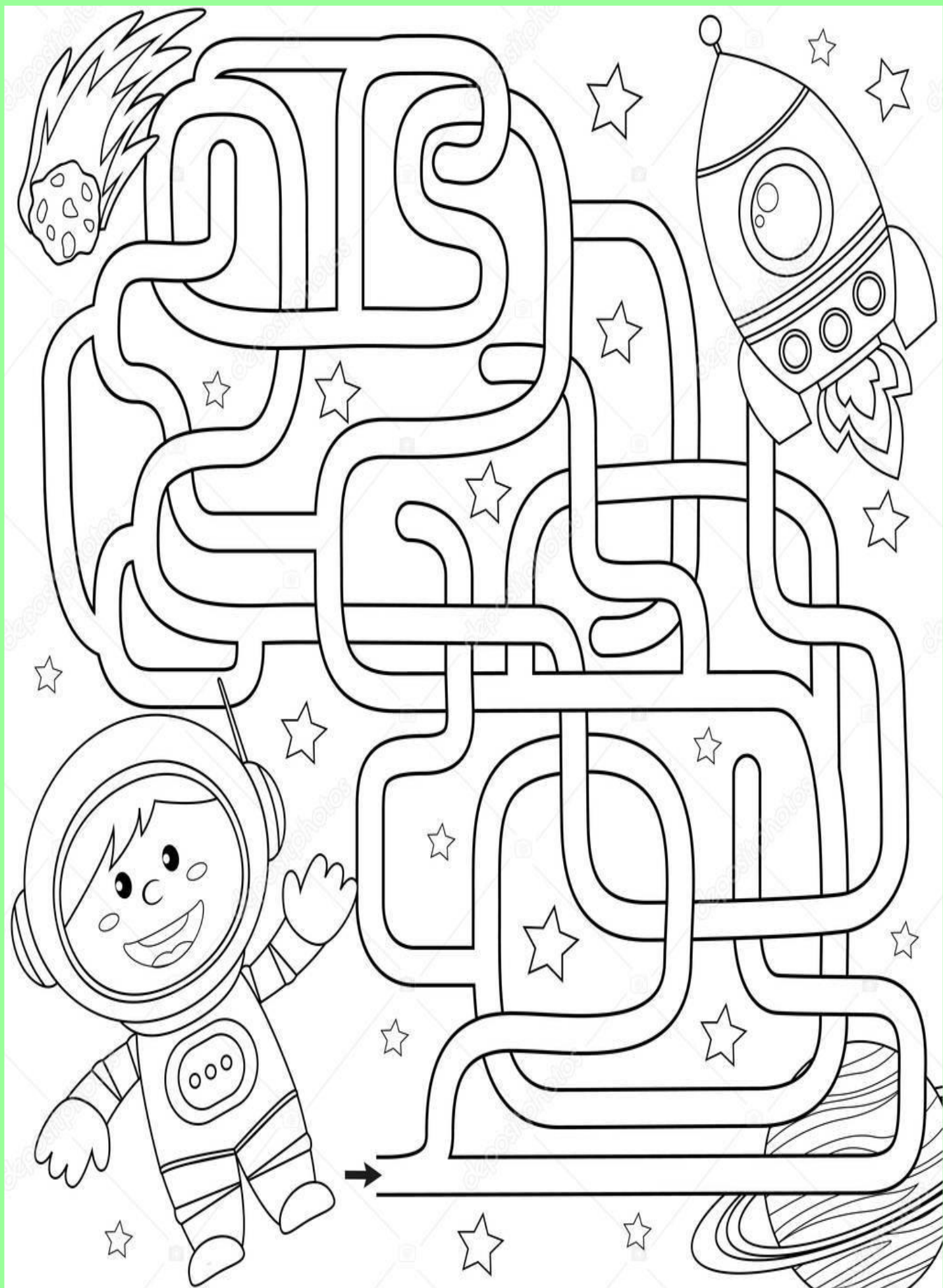
Дата официального объявления о подписании капитуляции (8 мая в Западной Европе и Америке, 9 мая в СССР) стала праздноваться как День Победы соответственно в Европе и в СССР.

По сложившейся традиции в праздник Победы кроме военного парада, проводятся артиллерийский салют, торжественные собрания, приемы, встречи с ветеранами, возложение венков к памятникам, мемориалам, братским могилам воинов и др.

С 2005 года за несколько дней до Дня Победы стартует патриотическая акция "Георгиевская ленточка". Для миллионов людей не только в России, но и за рубежом, георгиевская ленточка – символ памяти, связи поколений и воинской славы. Также 9 мая проходит общественная акция памяти "Бессмертный полк", представляющая собой шествие, во время которого люди несут фотографии своих родственников, участвовавших в Великой Отечественной войне.



Играем вместе



Найди 10 отличий