

Газета для
родителей

МАДОУ «Детский сад
№2 общеразвивающего
вида» с.Койгородок

«КОЛОСОК»

Растем вместе!

Август № 8 -2023



Август уходит и лето уносит.
Уже на березах первая проседь.
Грустно...Но радует душу калина:
Ярким костром польхает у тына.

С летом простимся и скажем спасибо:
Было оно так тепло и красиво,
Солнцем ласкало и радость дарило,
Просто за то, что оно у нас было.

Осень придет, и мы лето забудем,
Песни осенние слушать мы будем.
Ветра, летящего с голых полей,
Крик улетающих вдаль журавлей.

Читайте в номере:

1. Консультация для родителей « Все о детском питании»
2. Растем вместе «Памятка для родителей по внедрению новой образовательной программы ФОП в детском саду»
3. Рубрика Советы доктора «Что нужно знать родителям о прививках»
4. События месяца, немного обо всем.





Консультация для родителей "Всё о детском питании".

Ваш ребенок уже давно сидит за общим столом, ест и пьет самостоятельно. А что он ест? То же, что и взрослые? А Вы уверены, что это правильно? Питание детей дошкольников

должно учитывать особенности его пищеварительной системы, она еще не окрепла и не сформировалась. Рацион питания ребенка 5 лет или 6 лет должен состоять из легко усваиваемых компонентов.

Здоровое питание дошкольников. Основные принципы следующие:

-энергетическая ценность должна соответствовать возрасту; завтрак должен составлять 25% суточной энергетической ценности, обед – до 40%, полдник – 10%, а ужин 25%;

-режим питания дошкольника организован или родителями или дошкольным учреждением с соблюдением санитарных норм; часы приема пищи должны быть строго постоянными, не менее 4 раз в сутки.

-все пищевые факторы должны быть сбалансированы; немного расширяется меню.

Также под запретом острые приправы и грибы.

Можно делать блюда чуть острее за счет лука, чеснок и совсем небольшого количества перца в различных соусах к мясу или рыбе.

Из круп отдайте предпочтение перловой, пшенной – в них есть клетчатка.

Что в рационе ребенка – дошкольника: теплая и горячая пища не менее $\frac{3}{4}$ всего дневного рациона. И, конечно, основа – мясо, рыба, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, овощи и фрукты.

Белок. Организм растет, и только белок является строительным материалом. Источником легкоусваиваемого белка является мясо, лучше, если это будет телятина, мясо кур и индейки. Рыбу предпочтительно взять нежирную: треску, судака, хек, минтай, горбушу.

Не угощайте ребенка деликатесами – икрой, копченостями. Можно получить раздражение нежной слизистой оболочки желудка, а пользы 0%.

Можете прибегать и к жарению при приготовлении еды для ребенка, но сильно не зажаривайте. И все-таки лучше готовьте на пару котлетки и тефтельки или в соусе.

Не забывайте, что каждый день рацион питания ребенка должен состоять из молочных продуктов. Это могут быть кисломолочные – кефир, йогурт, ряженка, творог не более 5% жирности, молоко. **Добавляйте молочные продукты в десерты, запеканки, каши, на бутерброды.**

Ежедневно кормим ребенка овощами, фруктами и соками. В сутки дошкольник должен получать 250 г овощей, до 200 г картофеля, фруктов и ягод

по сезону до 250 г. Витамины Ваш ребенок может получить только из свежих овощей-фруктов. Какие овощи? Пусть это будет капуста, огурцы, помидоры, редиска, салат, зелень укропа и петрушки. Соки и нектары тоже давайте каждый день. Если не получается давать свежий сок, покупайте соки, предназначенные для детского питания.

Хлеб выбирайте правильный, из цельных зерен, ржаной, а макароны, сделанные из муки твердых сортов пшеницы.

Сливочное масло не более 20 г в день и растительное масло (10 г), конечно, используем, лучше в уже готовые блюда. Не давайте жирную пищу ребенку вечером. К ночи активность работы желудка сильно снижается у ребенка, и если пища не успеет перевариться до сна, то получите не только проблемы с пищеварением, но и с крепким сном!

Что еще должен знать родитель?

1. Если Вы кормите ребенка дома после детсада, взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те продукты или блюда, которые он уже ел.

2. Основные продукты для ежедневного питания были перечислены, а вот такие, как твердый сыр, сметана, яйца, рыба – не для ежедневного приема, 1 раз в 2- дня.

3. Пищу готовьте безопасную, например, мясо не целым куском, а рубленое, чтобы ребенок не подавился.

4. Тоже относится и к рыбе: вынимайте все до одной кости, или делайте фарш.

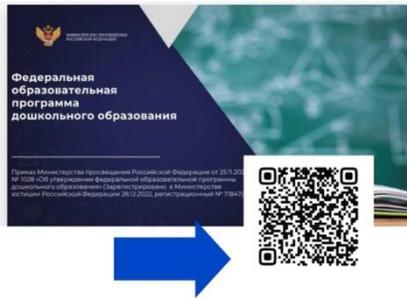
5. Так бывает, что ребенок отказывается есть ту или иную пищу. Не уговаривайте, не заставляйте. Поинтересуйтесь, почему не хочет, попробуйте сами. Вы же тоже не все едите. Измените рецепт. Или этот же продукт добавьте в другое блюдо.

6. Чистую питьевую воду ребенок может пить, сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать и ограничивать, а особенно это касается магазинных напитков. В этом возрасте норма сахара – 50 г в день. В сладкой газированной воде это превышение в 7 раз! Задумайтесь, прежде чем покупать такой напиток.

7. Общая калорийность пищи примерно 1800 ккал, а по весу в день ребенок должен съедать около 1,5 кг пищи.

Да, хлопотно это готовить отдельно здоровое питание дошкольников, но ведь можно и для себя, взрослого готовить правильную здоровую еду без острого, жирного, сладкого. А предпочтение – овощам, фруктам. Это еще будет отличным примером для ребенка и залогом семейного здоровья!

ФОП



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ по введению федеральной образовательной программы (ФОП) в детском саду.

Министерство Просвещения приказом от 25.11.2022г.
№ 1028 утвердило новую
ФОП ДО.

1. Что такое ФОП ДО в детском саду?
Это федеральная образовательная программа
дошкольного образования.

2. Какая цель внедрения ФОП в детском саду?
Организовать обучение и воспитание дошкольника как гражданина Российской Федерации, формировать основы его гражданской и культурной идентичности доступными по возрасту средствами. Создать единое федеральное образовательное пространство воспитания и обучения детей, которое обеспечит и ребенку, и родителям равные, качественные условия дошкольного образования, вне зависимости от места проживания.

3. Что входит в ФОП (учебно-методическая документация)?
В учебно-методическую документацию ФОП входит: федеральная рабочая программа воспитания, федеральный календарный план воспитательной работы, примерный режим и распорядок дня групп. Единые для Российской Федерации базовые объём и содержание дошкольного образования, планируемые результаты освоения образовательной программы.

4. Что будет обязательным для всех детских садов?
Для всех детских садов будет обязательным объём и содержание обязательной части программы, планируемые результаты освоения образовательной программы, а также федеральная рабочая программа воспитания и календарный план воспитательной работы.

5. Когда детские сады перейдут на федеральную образовательную программу?
Переход на ФОП запланирован к 1 сентября 2023 года.



Рубрика Советы доктора

Что нужно знать родителям о прививках



Прививки делают исключительно от инфекционных болезней, причем самых тяжелых, опасных, способных вызвать тяжелые осложнения, а также от тех болезней, которыми болеет одновременно множество людей:

- исключительно детские болезни: коклюш, дифтерия, краснуха, корь, свинка, полиомиелит и др. ;
- «*всевозрастные*» инфекции:

туберкулез, вирусный гепатит, столбняк, грипп;

- болезни региона: клещевой энцефалит;
- болезни экзотических стран (*для туристов*): вирусный гепатит А и др.

Цель вакцинации

Формирование иммунитета (*невосприимчивости*) к болезни при введении в организм ослабленного или убитого микроба-возбудителя. В результате вырабатываются особые вещества (*антитела*) и клетки, способные нейтрализовать настоящего возбудителя при заражении.

Если бы не было **прививок**

- Корь: вероятность смертельного исхода: 1 случай из 100, инвалидность: 5 случаев из 100.
- Коклюш: высокий риск воспаления головного мозга.
- Полиомиелит: высокий риск паралича и инвалидности.
- Туберкулез: длительное лечение, тяжелые осложнения.
- Паротит (*свинка*): развитие бесплодия.
- Краснуха: рождение ребенка-инвалида.
- Гепатит: высокий риск тяжелого поражения печени, рака.
- Грипп: Тяжелые осложнения со стороны сердца, головного мозга, легких, особенно у пожилых людей, маленьких детей и людей с хроническими заболеваниями.

«Делать прививки ребенку или нет?»

Практикующие врачи однозначны в своих мнениях – прививки делать необходимо. Нужно это в первую очередь для того, чтобы защитить малыша и от заболевания и от негативных его последствий. Профилактическая вакцинация – один из способов сдержать эпидемии. В каждой стране мира есть свой план профилактических прививок. Различия в планах зависят от того, какие болезни имеют большее распространение на территории этой страны.

Для того чтобы минимизировать риск от вакцинации для ребенка, нужно соблюдать правила проведения прививок и не выбиваться из графика.

- Нельзя делать прививку, переболевшему или болеющему ребенку, не стоит вакцинировать малыша, если в доме кто-то болен ОРВИ.

- Не стоит перед прививкой проводить эксперименты с питанием малыша. Ребенку после прививки образ жизни менять не нужно, но родители должны присматривать - не поднялась ли у него температура, не проявляются ли другие недомогания.

Нужно помнить, что организм ребенка после введения вакцины все силы направляет на выработку иммунитета, поэтому не стоит в этот период посещать массовые мероприятия, назначать прием гостей. Каждая страна мира имеет свой календарь профилактических прививок.

План прививок для детей

Свое знакомство с прививками малыш начинает прямо в роддоме, где впервые же сутки получает прививку от гепатита «В». Через три-четыре дня там же в роддоме ребенка привьют и от туберкулеза. Кроме этого, план прививок до года включает в себя три вакцинации против дифтерии, коклюша, столбняка, гемофильной инфекции типа «В» (*в три, четыре с половиной и шесть месяцев*). Завершает же план профилактических прививок первого года жизни вакцинация против кори, краснухи, эпидемического паротита (*КПК*).

Важно! К вакцинации – будьте готовы!

Чтобы вакцинация была эффективной, к ней нужно тщательно подготовиться.

Первым делом малыша посмотрит педиатр. Дело в том, что прививки можно делать только тогда, когда ребенок полностью здоров. Он также узнает, не простужен ли кто-нибудь у вас дома: после вакцинации иммунитет малыша будет ослаблен, поэтому важно уберечь его от инфекции.

Если же у малыша аллергия или он принимает лекарства, обратитесь не только к педиатру, но и к врачу – узкому специалисту. Тот решит, делать ли ему прививку или отложить. Он может создать индивидуальный график.

Перед тем как вы получите направление в процедурный кабинет, обязательно сдайте анализы крови и мочи малыша. Если результаты будут хорошими, начинайте готовить его к прививке. Примерно за неделю до намеченной даты не давайте ребенку новых продуктов, чтобы не спровоцировать аллергию. Возможно, врач посчитает нужным назначить антигистаминное средство. Обычно его рекомендуют принимать несколько дней до и после вакцинации.

Отвод от прививок

На самом деле существенных противопоказаний для вакцинации у врачей не так уж много.

Временные противопоказания

К ним относятся все острые заболевания, анемия (*уровень гемоглобина ниже 84 г/л*). Поэтому, если ребенок только что переболел, вакцинацию придется отложить на срок не меньше месяца. При легком насморке этот период сокращают до недели.

Абсолютные противопоказания

Прививки не делают (или делают облегченные при их наличии, если у ребенка была тяжелая реакция на предыдущие вакцинации, первичное иммунодефицитное состояние (в этом случае нельзя использовать живые вакцины, прогрессирующие неврологические патологии, злокачественные болезни крови, новообразования, аллергические реакции на компоненты вакцины).

Врач примет решение отказаться или увеличить интервал между прививками в два раза, если на месте укола у малыша появился отек и покрасневший участок кожи был не меньше 8 см, а температура поднималась до 40С.

Прививки делаются добровольно, по желанию родителей ребенка. У некоторых мам и пап есть боязнь перед прививкой, но все-таки лучше защитить своего ребенка от неприятных заболеваний.

Желаем здоровья Вам и вашим детям!

События месяца. Немного обо всем!



5 августа отмечается Всемирный день светофора. Этот праздник - прекрасная возможность привлечь внимание детей и взрослых к проблеме безопасности дорожного движения.

С целью формирования и закрепления знаний о правилах дорожного движения и предупреждения детского дорожно – транспортного травматизма, в нашем детском саду был проведен тематический день «Светофор - лучший друг». Ребята узнали, когда появился первый светофор и какие бывают виды светофоров, поучаствовали в викторине «Юные знатоки ПДД», побывали в роли полицейского, пешехода и водителя. В игровой форме дети познакомились и закрепляли знания о светофоре, дорожных знаках, правилах дорожного движения. С детьми старшего дошкольного возраста было проведено развлечение «Путешествие со Светофориком», познавательные игры «Светофор дает советы», «Собери Светофор», просмотр мультфильмов, чтение книг, рассматривание иллюстраций на тему «Моя улица», «Дорожные происшествия». Также дети проявили свои творческие способности в продуктивной деятельности, делая аппликации и рисуя «Друга – Светофора».

А еще к нашим ребятам в гости пришли сотрудники Отделения полиции №14 межмуниципального отдела МВД России "Сысольский", которые рассказали много интересного о правилах дорожного движения, а также предоставили нашим воспитанникам возможность принять участие в акции "Водитель - будь внимателен на дороге".

Воспитанники провели день с пользой и получили массу положительных эмоций и хорошего настроения.

А у нас продолжается летняя-оздоровительная компания
Ярко и красочно проходят каникулы в августе для наших
воспитанников!

Каждая неделя тематическая:

Мы юные друзья природы

с 1 августа по 4 августа



Удивительный мир природы. Он встречает ребенка морем звуков и запахов, тысячами разных загадок и тайн, заставляет остановиться, прислушаться, присмотреться, задуматься, поэтому так важно научиться ценить ее красоту и беречь ее богатства. С целью повышения экологической культуры

детей и формирования бережного отношения к природе, в нашем детском саду , прошла тематическая неделя "Мы юные друзья природы".

Ребята смотрели познавательные фильмы, закрепляли свои знания о правилах поведения в природе. Через дидактические игры: «Чьи следы», «Кому, что нужно», «Детки к веткам», «Чем был и чем стал» и другие, углубляли свои знания об обитателях леса, о растениях. Большую помощь в работе по экологии нам оказали наши друзья - книги. Это сказки Сутеева о растениях и животных, рассказы В. Бианки и М. Пришвина.

Также воспитанники детского сада играли в подвижные экологические игры, разгадывали загадки, разучивали стихи, танцы, песни, посвященные природе родного края, участвовали в досугах и развлечениях, собирали мусор, вели наблюдения. Ребята очень старались, были аккуратными, внимательными, поддерживали дух природы и с радостью делились впечатлениями. На протяжении всей недели дети проявляли неподдельный интерес к экологическим проблемам, проявляли наблюдательность и любознательность, любовь к природе. Ребята осознали себя частицей огромного мира. Тематическая неделя "Мы юные друзья природы" помогла научить детей правильно вести себя в этом мире, быть с ним в гармонии, жить в созвучии с природой, беречь и умножать прекрасное на Земле.

Хочется верить, что любовь к родной природе останется в сердцах наших воспитанников на долгие годы и поможет им жить в гармонии с окружающим миром.

«Путешествие в мир театра»



Неделя театра и веселья

7 августа по 11 августа

Одной из добрых традиций нашего детского сада в летний оздоровительный период стало проведение тематической недели " Неделю театра и веселья". И этот год не стал исключением.

Целью тематической недели " Неделю театра и веселья" является духовно-нравственное воспитание детей дошкольного возраста, формирование у них культурных ценностей, развитие творческих, интеллектуальных и личностных качеств. Театр является одной из самых красочных и доступных к восприятию дошкольником сфер искусства. С ним связаны радость, веселье, яркие впечатления, новые чувства. Воспитанники всех возрастных группы за время театральной недели принимали участие в театральных постановках, развлечениях, досугах, перевоплощались и импровизировали, играли в подвижные и сюжетно-ролевые игры, игры-драматизации по русским народным сказкам с использованием театральных атрибутов и разнообразных костюмов сказочных героев и многое другое.

И это действительно было весело и здорово!

ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ



Неделя здоровья и безопасности

С 14 августа по 18 августа 2023 года в нашем саду проходила «Неделя здоровья и безопасности». На протяжении всей недели детей ожидало много интересного. Дети узнали о значении витаминов в жизни человека, о правилах и средствах личной гигиены, о занятиях утренней зарядкой, о правилах

безопасного поведения и много чего нового и интересного.

Каждый день тематической недели имел определенную тематику, ежедневно с детьми проводились беседы, знакомили их с художественной литературой, проводили экскурсии, досуги, развлечения, встречи с интересными людьми, играли в сюжетно-ролевые игры, занимались творчеством и экспериментам