

Газета для  
родителей

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

# «КОЛОСОК»

Растем вместе!

Октябрь № 10 - 2024



*Унылая пора! очей очарованье!  
Приятна мне твоя прощальная краса  
Люблю я пышное природы увяданье,  
В багрец и в золото одетые леса,  
В их сенях ветра шум и свежее  
дыханье,  
И мглой волнистою покрыты небеса,  
И редкий солнца луч, и первые  
морозы,  
И отдаленные седой зимы угрозы.*

## Читайте в номере:

1. Растем вместе: Нужен ли ребенку дневной сон?
2. Консультация для родителей «Основные правила укрепления иммунитета ребенка осенью»
3. Памятка для родителей «Осенний лед опасен для жизни!»
4. Светоотражающие элементы. Почему так важно их использовать?
5. События месяца, немного обо всем.

**2024**  
ГОД СЕМЬИ

## «Нужен ли ребёнку дневной сон?»

*Дневной сон – это физиологическая потребность ребёнка, необходимая для его нормального развития.*

Дети, посещающие детский сад, довольно быстро свыкаются с тем, что «тихий час» для них обязателен.

Но в большинстве семей не укладывают детей спать днём в выходные дни.

Педиатры и опытные родители считают, что

*в среднем с полутора лет начинается переход на новый режим с одним дневным сном,*

до 6 лет каждому ребёнку просто необходимо около двух часов дневного отдыха. И чем младше ребенок, тем больше он нуждается в этом отдыхе. К четырём годам дети отдают сну около 12-ти, а с шести лет - 10-ти часов. Уже к 7-8 годам организм начинает перестраивается на ночной сон. С этого времени от привычки спать днём можно отвыкать.

*Иногда дети отказываются от сна днём раньше – в 3 – 4 года.*

Многие мамы, перестав укладывать малышей днем, оправдываются тем, что сделать это практически невозможно, освободив малыша от дневного сна.

Следствием этого зачастую становится как повышенная возбудимость, так и быстрое утомление детей, задержки нервно-психического, а в сложных случаях и физического развития. Наблюдается ослабление иммунитета, склонность к простудам и инфекциям, задержки роста. Такие дети часто устают сильнее своих сверстников. Во время сна организм вырабатывает особые вещества позволяющие организму лучше адаптироваться к повышенным нагрузкам.

Доводов «за» дневной сон предостаточно. Увы и ах, многие дети с этими аргументами категорически не согласны! Им, видите ли, лучше знать... Очень многие родители идут на поводу детей и утверждают, что идти против воли ребёнка совершенно бессмысленно. Конечно, очень часто за этим стоит простое нежелание тратить время и нервы на непростой процесс укладывания карапуза спать против его желания. Некоторым детям в возрасте до 6-ти лет нужно до получаса для нормального засыпания, а родителям или некогда, или просто не хочется возиться с капризным ребёнком столько времени. Не ленитесь, этим вы мешаете собственному ребёнку нормально развиваться. (Для особо непонятливых: мультфильмы никак не смогут заменить сон ребёнку, даже и не думайте).

Многие дети не хотят укладываться спать днем, потому что не хотят быть похожими на «маленьких». В этом случае оптимальный способ убедить малыша спать - просто прилечь вместе с ним, рядом. Увидев, что вы тоже начали укладываться, дети довольно быстро успокаиваются и засыпают.

Как помочь ребёнку заснуть?

Важно обустроить кроватку ребёнка так, чтобы она была комфортной и уютной. Не стоит использовать сон или кроватку в качестве наказания. Спокойнее заснуть ребёнку может помочь игрушка – посредник – например, кукла или плюшевый мишка, которые тоже «засыпают» в кроватке малыша. Иногда ребёнка легче отправить в постель, предоставив ему иллюзию самостоятельного выбора, например, спросив «Ты хочешь лечь спать сейчас

или через пять минут?» Можно также напомнить о привычной последовательности действий: после еды нужно умыться, а потом отправиться в кроватку и там слушать сказку. Ребёнок начинает ожидать тех событий, о которых уму уже сообщили, и воспринимает их как неотъемлемую часть своего дня.

Нужно ли соблюдать режим дня?

Режим дня помогает ребёнку ориентироваться во времени, способствует уравниванию, предохраняет его нервную систему от переутомления. Если ребёнок примерно в одно и то же время ест, играет, гуляет, то и засыпать ему будет гораздо легче в заранее установленное и привычное время.



## «Основные правила укрепления иммунитета ребенка осенью»

Некоторые дети болеют очень часто, поэтому родители задаются вопросом: как усилить

иммунитет ребёнка?

Укреплять иммунитет ребенка осенью можно и нужно. Очень важным является соблюдение правильного режима дня, а именно отдыха и сна. Соблюдение режима дня должно быть обязательным. После 5 часов бодрствования и обеденного приема пищи ребенку необходимо заснуть. Длительность дневного сна для ребенка 5-6 лет должна составлять не менее 2х часов.

Для этого должна быть создана соответствующая спокойная обстановка. Необязательно соблюдать идеальную тишину, достаточно выключить телевизор, не шуметь, громко не разговаривать и не затевать любопытных для маленького человечка дел. Дети легко привыкают к режиму, и, если дневной сон станет неотъемлемой его частью, ребенок всегда будет спокоен, здоров и весел. Ночной сон для детей данного возраста должен составлять не менее 10 часов.

Питание ребенка – также очень важный фактор для укрепления иммунитета. Запомните, что для укрепления иммунитета ребенка важны не отдельные

продукты, а полноценное сбалансированное питание. Это необходимо для нормальной работы всех систем в организме, и иммунной системы в том числе.

Также большое значение имеют прогулки на свежем воздухе не менее 2-х часов в день. Ребенку для правильного развития нужно много двигаться. Одевать ребенка нужно соответственно погоде и в соответствии с его активными качествами. Если ребенок подвижен на прогулке, не стоит его кутать, это может сыграть злую шутку. Активно поиграв на улице, ребенок вспотеет и его может продуть, а следствие – болезнь. Часто проветривайте помещение.

Самый эффективный способ укрепить иммунитет – это закаливание ребенка. Обтирание мокрым полотенцем, обливание холодной водой. Его можно начинать с 3-4 лет, независимо от времени года, но нельзя проводить эти процедуры против воли ребенка.

Перед обливанием нужно сделать утреннюю гимнастику 8-10 минут. Ребенок должен быть бодрым, веселым, выспавшимся. После 3-4 минуты растирания прохладной водой комнатной температуры (22-25 градусов, начинать постепенно снижать до 18-16 градусов, после – растереть тело ребенка сухим полотенцем, одеть в теплую одежду.

Все это должны делать и сами родители, подавая пример ребенку!



## !!Памятка родителям «Осенние каникулы»!!

☀ Наступили первые каникулы в новом учебном году 🍂

Это приятное время для школьников и время особой заботы для взрослых. Прилузский инспекторский участок Центра ГИМС ГУ МЧС России по Республике Коми информирует

родителей (законных представителей) несовершеннолетних о необходимости обеспечения безопасности пребывания детей вблизи водных объектов.

Уважаемые родители:

- ✗ не оставляйте детей без присмотра вблизи водоёмов
- 👉 обеспечьте безопасность пребывания детей вблизи водных объектов
- ✗ не позволяйте играть детям в опасных местах, где они могут упасть в воду.
- ⚡ если вы видите ребятшек, играющих у водоема без присмотра, а также

подростков находящихся вблизи водоёмов– не оставайтесь равнодушными, остановите опасные игры!

Если вы стали свидетелем происшествия на воде – незамедлительно звоните по единому номеру экстренных служб 112.

## Светоотражающие элементы, почему так важно их использовать!



С наступлением осени детям приходится поздно возвращаться с различных кружков, секций и прогулок. В тёмное время суток аварии с пешеходами становятся самым распространенным видом ДТП в России. Вечерние происшествия чаще происходят потому, что водители не успевают вовремя среагировать на внезапно появившихся пешеходов. Лучший

способ избежать таких аварий — использовать одежду и аксессуары со световозвращающими элементами. Их использование снижает риск наезда на пешехода на 65–80%.

Что такое световозвращатели, как ими пользоваться и научить детей, рассказали специалисты Центра по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма Института воспитания.

**Световозвращающие элементы** (световозвращатели или СВЭ) – это элементы, изготовленные из специальных материалов, которые обладают способностью возвращать луч света обратно к источнику.

В свете фар автомобиля предметы с такими элементами светятся ярким белым цветом и делают того, кто их носит, более заметным для водителей. Это могут быть нашивки на верхней одежде (такие обычно выполняют в форме лент) и рюкзаках, брелоки на сумках.

### Предназначение СВЭ

По статистике наезд на пешехода – один из самых распространенных видов дорожно-транспортных происшествий. Основная доля наездов со смертельным исходом приходится на тёмное время суток, когда водитель не в состоянии увидеть вышедших на проезжую часть людей. Световозвращающие элементы повышают видимость пешеходов на неосвещенной дороге и значительно снижают риск возникновения дорожно-транспортных происшествий с их участием.

1. При движении с ближним светом фар водитель автомобиля способен увидеть пешехода на дороге на расстоянии 25–50 метров.
2. Если пешеход применяет световозвращатель, то это расстояние увеличивается до 150–200 метров.
3. При движении автомобиля с дальним светом фар дистанция, на которой пешеход становится виден, с применением световозвращателей увеличивается со 100 метров до 350 метров. Это даёт водителю 15–25 секунд для принятия решения.

#### **Рекомендации по размещению СВЭ на одежде:**

- СВЭ стоит разместить со всех сторон, так пешеход станет заметным для водителей на разных полосах движения.
- Крепить СВЭ стоит на высоте около 80–100 см от земли, то есть на бёдрах или груди у взрослого или на уровне плеч и головы у ребёнка – так водитель заметит свет раньше.
- Лучшим вариантом СВЭ является лента длиной не менее 7 см – стоит разместить хотя бы один такой предмет на одежде, остальные могут быть другой формы и меньшего размера.
- Лучше всего иметь на себе не менее четырёх световозвращателей.

*Наиболее эффективный вариант* – покупка той одежды, которая уже защищена специальной лентой с качествами светоотражателя.

Кроме того, в специализированных швейных магазинах можно найти световозвращающие термонаклейки. Чтобы закрепить их на предмете, достаточно провести по наклейке утюгом, наложив её на желаемую поверхность. Таким образом можно одновременно украсить и сделать более полезными рюкзак, сумку или шорты, джинсы.

Дополнительную защиту могут дать специальные предметы гардероба: шапки, украшенные светоотражающими деталями, перчатки с соответствующим покрытием или сапожки.

**Помните:** световозвращатели эффективны при условии соблюдения правил дорожного движения.

Начиная с 1 июля 2015 года, в Российской Федерации пешеходы обязаны иметь световозвращатели в следующих случаях:

- вне населённого пункта;
- при переходе дороги и движении по обочине или краю проезжей части;
- в тёмное время суток или в условиях недостаточной видимости.

В остальных случаях светоотражатели также рекомендуется иметь, однако это не обязательно.

Главная задача родителей – научить ребенка привычке соблюдать правила дорожного движения. Важно, чтобы ребёнок «засветился» на дороге. Не стоит забывать, что в тёмной одежде маленького пешехода просто не видно водителю, а значит, есть опасность наезда. Безопасность детей – это обязанность взрослых!

## События месяца, немного обо всем.



В нашем детском саду прошел праздник, посвященный Дню пожилого человека - «День добра и уважения». В нашей стране 1 октября отмечается особенный праздник, день уважения и почитания пожилого человека. Воспитанники



нашего детского сада не смогли остаться в стороне и не поздравить своих бабушек и дедушек. Кто, если не они, внуки и внучки, должны почитать, благодарить и поздравлять своих любимых бабушек и дедушек.

Надеемся, что этот праздничный день не забудется еще очень долго, ведь каждый приглашенный ушёл с хорошим настроением и говорил лишь слова благодарности педагогам, нашим ребятам за чудесный праздник.

\*\*\*\*\*



**В нашем детском саду стало уже доброй традицией ежегодно проводить традиционный коми праздник урожая "Чомөр"!**

А почему, бы и нет, ведь весь урожай с приусадебного участка ребята убрали, после хорошей работы, почему бы и не отдохнуть, не повеселиться?

11 октября 2024 года в нашем детском саду состоялись праздничные гулянья...



А какой же праздник без гостей, танцев, песен, стихов на коми языке и веселых игр. Скажем, Вам, честно, праздник прошел на "ура"!

А завершился он дружным чаепитием и награждениями!

Наш детский сад вошел в состав республиканской стажировочной площадки федерального проекта "ДЕТСКИЙ САД – МАРШРУТЫ РАЗВИТИЯ"!!!



Коми республиканский институт развития образования стал победителем конкурсного отбора на предоставление в 2024 году из федерального бюджета грантов в форме субсидий юридическим лицам и

индивидуальным предпринимателям в целях достижения результата «Создана система организаций, стажировочных площадок - «Детский сад - маршруты развития», выполняющих организационно-методическое сопровождение деятельности организаций, реализующих образовательные программы дошкольного образования, включая обновление инфраструктуры стажировочных площадок в рамках федерального проекта «Современная школа» национального проекта «Образование», согласно приказ МинПросвещения России № 309 от 07.05.2024 года.

В рамках деятельности Стажировочной площадки начата реализация республиканского проекта "ИМПУЛЬС".

"ИМПУЛЬС": Это проект, направленный на создание и функционирование в системе дошкольного образования Республики Коми профессиональных сообществ сети детских садов, объединенных по направлениям на основе общих концептуальных идей и ценностей современного дошкольного образования: "ИгроПарк", "СпортКар", "ЭкоСад", "СказкаГрад", "ДоброСад"

По итогам Конкурсного отбора организаций для участия в республиканском проекте "ИМПУЛЬС" были определены 37 образовательных организаций



Республики Коми, реализующих образовательные программы дошкольного образования.

Впереди предстоит интересная профессиональная деятельность по созданию сети современных детских садов в Республике Коми, ориентированных на ценности современного дошкольного детства.

### Завершился очный полуфинал профессионального конкурса «Флагманы образования» президентской платформы «Россия – страна возможностей».

Соревнования среди участников из Республики Коми проходили на площадке Коми республиканского института развития образования. Конкурс реализуется в рамках федерального проекта «Социальные лифты для каждого» национального проекта «Образование» при поддержке Министерства просвещения Российской Федерации. Проект «Флагманы образования» создает условия для поиска и поддержки наиболее талантливых и мотивированных управленцев в сфере образования, педагогических работников и студентов с перспективой попадания в кадровый резерв федеральной, региональной или муниципальной систем образования России.

На полуфинале в Сыктывкаре собрались 25 полуфиналистов, которые показали лучшие результаты на этапе дистанционного тестирования. Полуфинальные соревнования проходили в разных форматах и были направлены на выявление профессиональных, личностных и лидерских качеств конкурсантов, а также навыков, которые позволяют повысить эффективность работы сотрудников сферы



образования. . В проекте «Флагманы образования» президентской платформы «Россия – страна возможностей» заведующий детским садом Останина Надежда Владимировна достойно представила наш детский сад в данном, масштабном проекте.



С 1 августа 2024 года по 4 октября 2024 года воспитанники старшей и подготовительной к школе групп приняли участие в муниципальном этапе Республиканского конкурса "Праздник Эколят - молодых защитников природы" Регионального этапа ежегодного Всероссийского

(международного) фестиваля "Праздник Эколят - молодых защитников природы" и стали победителями и призерами в номинации "Творческое выступление команд образовательных учреждений". Это не первое выступление наших ребят в данном конкурсе.

Цель Конкурса - пропаганда экологического мировоззрения, экологической культуры, ответственного экологического поведения среди подрастающего поколения, повышение естественнонаучной грамотности.

#### Задачи Конкурса

развитие экологической активности обучающихся образовательных организаций по изучению и сохранению окружающей среды в местах их проживания; знакомство с юннатским движением, его историей, вовлечение обучающихся в ряды юных натуралистов; поддержка работы образовательных организаций по решению природоохранных и эколого-просветительских задач силами объединений обучающихся;

развитие творческих способностей обучающихся;

воспитание экологически грамотной личности с активной гражданской позицией. Творческие работы наших ребят были направлены на республиканский этап. В этом году тема конкурса 2024 года - "Наследие Маленького принца". Мы очень надеемся, что республиканское жюри по достоинству оценит наши творческие выступления и работы пройдут дальше во Всероссийский этап.