

Весенняя капель

Международный женский день

Март, 2010

Выпуск № 2

8 Марта —

Международный женский день, в который отмечаются достижения женщин в политической, экономической и социальной областях, празднуется прошлое, настоящее и будущее женщин планеты. Праздник отмечается Организацией Объединенных Наций, а в некоторых странах — России, Азербайджане, Армении, Белоруссии, Украине — этот день является национальным праздником.

Инициатором празднования Международного женского дня была *Клара Цеткин*. Самое первое историческое событие, пришедшее на этот день и связанное с попыткой женщин заявить о своих правах, — марш протеста нью-йоркских текстильщиц 8 марта 1857 года. Повод, увы, довольно банальный: низкие заработки и плохие условия труда.

Во второй раз, полвека спустя, об этой дате вспомнили активист-



ки нью-йоркской социал-демократической организации, собравшие 8 марта 1908 года митинг в защиту прав женщин. В 1909 году Социалистическая партия Америки провозгласила Национальным женским днем последнее воскресенье февраля.

В 1910 году на Второй международной конференции женщин-социалисток в Копенгагене Клара Цеткин выступила с инициативой ежегодного проведения Международного женского дня, конкретная дата не предлагалась и не обсуждалась. Впервые «международный» женский день отмечался в 1911 году в четырех странах — Австрии, Германии, Дании и Швейцарии — в разные дни.

В 1913 году женский

день был впервые отмечен в России (точнее — в отдельном городе Санкт-Петербурге).

И только в 1914 году — в первый и последний раз! — женский день отмечался 8 марта одновременно в шести странах: Австрии, Дании, Германии, Нидерландах, России и Швейцарии.

В наше время кроме бывших республик СССР 8 Марта по-прежнему не празднует никто в мире. В Эстонии, Латвии, Литве, Грузии и Армении Международный женский День официально отменен. В Армении 7 апреля отмечают новый праздник Материнства и Красоты.

Международный женский день — это праздник рядовых женщин, ставших творцами истории. Своими корнями он уходит в многовековую борьбу женщин за участие в жизни общества наравне с мужчинами.

Обратите внимание:

Для большинства россиян 8 Марта, прежде всего, женский праздник. Так обозначили 66% опрошенных. По мнению 18%, 8 Марта — праздник начала весны, 8% расценивают его как дополнительный выходной день, а для 4% эта дата не представляет собой ничего особенного и праздником не является.

В этом выпуске:

- | | |
|---|---|
| Международный женский день | 1 |
| Укрепляем и поднимаем детский иммунитет | 2 |
| Фольклор в жизни малыша | 3 |
| Праздник бабушек и мам | 4 |
| Рекомендуемая литература для чтения детям | 4 |

Укрепляем и поднимаем детский иммунитет

Зима сдает свои позиции, и уже очень скоро в наши двери постучится долгожданная весна. Но вместе с массой приятных и радостных эмоций, она принесет весенний авитаминоз и повышенную опасность простудных заболеваний. Когда ребенок, с приходом весны, начинает болеть, устает или плохо себя чувствует, - и этому не находят серьезных причин, - родители сразу вспоминают об иммунитете.

Все дети болеют, и к сожалению, этого не избежать. Только все болеют по-разному. Одни легко переносят любой недуг и быстро выздоравливают, а другие, наоборот, еще не успев окончательно окрепнуть после одной болезни, уже подхватывают другую. Причем, даже легкую простуду они переносят очень тяжело и с осложнениями. **Это и есть ослабленный иммунитет.**

Особенности детского иммунитета.

Процесс становления иммунной системы у ребенка продолжается не один год и имеет критические периоды, в которые детский организм наиболее подвержен инфекциям. Поэтому, не стоит при наступлении первых весенних дней начинать повышать ребенку иммунитет с помощью новейших препаратов и иммуномодуляторов. Для начала необходимо определить, действительно ли у вашего ребенка ослаблен иммунитет или это очередной «кризисный период». Но определить это может только специалист.

Признаки ослабленного иммунитета

Вирусные заболевания появляются более 4–5 раз в течение года.

Долгое восстановление после болезни.

Грибковые инфекции, лечить которые приходится довольно долго.

Аллергическая реакция на различные продукты питания или лекарства.

Ребенок быстро утомляется, капризничает, постоянно хочет спать, но при этом его сон довольно беспокойный, с частыми пробуждениями.

У ребенка часто возникают проблемы с кишечником – то запор, то понос.

Почему иммунитет снижается?

Существует множество причин, ведущих к нарушению иммунного статуса вашего малыша. Наиболее распространенными из них являются: неправильное применение лекарственных препаратов; нарушение работы желудочно-кишечного тракта; плохая экология; родовая травма; сильная психологическая травма; осложнения во время беременности (особенно на 20–28 неделе); наследственная предрасположенность; недостаток витаминов; непродолжительное грудное вскармливание (менее 6 месяцев).

11% детей дошкольного возраста в России признаны практически здоровыми, а более 50% малышей имеют хронические заболевания

Как помочь ребенку пережить смену сезонов без болезней и ущерба для здоровья?

Эффективное закаливание для укрепления иммунитета пока не придумано.

Учтите, что закаливание нужно проводить регулярно, а не только перед «опасным межсезоньем». Также следует соблюдать несколько правил, которые повысят сопротивляемость организма в весенний период.

Прежде всего, стоит обратить внимание на рацион малыша. Нехватка витаминов – основной враг детского здоровья весной, но «попить витамины», все-таки, лучше после консультации с врачом. А вот сделать питание ребенка более полноценным – можно начинать уже сейчас. **Из фруктов и овощей**, стимулирующими иммунитет ребенка, являются морковь, зелень, бобы и апельсины. Не стоит забывать и о кашах: овсяной, рисовой, гречневой.

Сон и свежий воздух
Позволяйте ребенку как следует вы-



сыпаться, укладывайте его спать пораньше. Дети в зимне-весенний период должны спать не менее 10 часов в сутки. Если количество сна у ребенка недостаточное, ему грозит быстрое переутомление, худшая успеваемость в школе, и подверженность инфекциям. Уделите должное внимание пребыванию ребенка на свежем воздухе и сами подавайте ему пример активности, вместе бегайте на улице, играйте в подвижные игры, просто гуляйте на большие расстояния.

Курение под запретом

Серьезный удар наносит по детскому иммунитету «пассивное курение». Доказано, что, кроме регулярных тяжелых ОРЗ, дети курильщиков чаще остальных страдают бронхитом и бронхиальной астмой.

Домик в деревне

Лесной воздух – лучшее лекарство для детского иммунитета. По количеству осложнений после ОРЗ дети мегаполисов давно обогнали сверстников из сельской местности, растущих на свежем воздухе. Выход тут один: при первой возможности вывозить детей «на деревню к дедушке».

Иммуномодуляторы – только в крайнем случае

Самая распространенная ошибка в лечении ребенка с частыми простудами – постоянное применение иммуномодуляторов. Искусственное подстегивание детского иммунитета может привести к значительно более слабой реакции организма на последующие заболевания.

Здоровая еда, солнце и свежий воздух, и как можно меньше искусственных вмешательств в работу детского иммунитета – вот залог здоровой и радостной весны.

Фольклор в жизни малыша

В современном мире все крутится-вертится, движется и стремительно меняется. Хорошо, что в мире есть ценности, на которые можно смело опереться, – это вековая мудрость наших предков. Сколько поколений добрых, отзывчивых, смелых, успешных людей было воспитано семьями, которые не знали продвинутых рекомендаций медиков по гимнастике, массажу и закаливанию. Однако они владели огромным количеством нежных и ласковых **колыбельных**, воспитывающих и обучающих **пестушек**, развлекающих и одновременно развивающих **потешек**, занимательных игр, поучительных **сказок** и прочих элементов народного творчества. Даже драматические, которые уже использовали сами дети, играли свою роль в воспитании характера, поскольку высмеивали такие отрицательные черты, как жадность, хвастовство, трусость, ябедничество, плаксивость.

Отлично, если фольклор в жизни малыша будет появляться с первых дней, когда уже закладываются его характер и способности. Он способствует как развитию речи, так и нравственному воспитанию. Так, язык потешек и песенок отличается образностью, богатством, лаконичностью. Мелодичность звучания и рифмы помогают детям запоминать слова, а звуко сочетания позволяют быстрее освоить правильную и красивую речь, даже если она состоит из сложных для произнесения фонетических конструкций. Насыщенность песенок и потешек яркими и меткими выражениями значительно обогащает речь ребенка.

В нравственном воспитании фольклор помогает пробужде-

нию в малыше интереса к человеку и окружающему миру, осознанию понятий добра и зла, любви и ненависти. Самое сильное влияние на формирование характера оказывают сказки. Недаром современные психологи все чаще прибегают к лечению **сказкой (сказкотерапия)**. Сказки – это средство воспитания, которое берут на вооружение мамы многих народов мира. В них ярко описывается процесс борьбы добра со злом, выраженный в противостоянии героев. Сказки призваны помочь воспитать порядочного, отзывчивого ребенка, равнодушного к чу-



только делает маму более спокойной и уверенной в себе – ласковые звуки убедят ребенка в том, что с ним происходит что-то хорошее, а значит не нужно сопротивляться, например, умыванию.

Подростку малышу можно предложить различные народные игры, начиная с самых популярных «Сорока-Ворона», «Ладушки» и заканчивая проводом Масленицы. Увлекательные игры, а также потешки и пестушки для инсценировок в любых ситуациях можно найти в книгах-листалках «Букваря с пеленок». Данное пособие разработано на основе обобщения вековой мудрости предков и современных научных исследований.

Поверьте, каждый современный родитель с помощью фольклора может легко утешить, развлечь малыша, организовать его досуг и поспособствовать интеллектуальному и нравственному развитию. Познакомьте кроху с сочным и богатым русским языком, с миром бурной фантазии и живых эмоций народного творчества, чтобы все лучшие знания, которые нам достались от предыдущих поколений, были переданы дальше.

Сказка—это не просто способ развлечь ребенка, но и издревле сложившийся метод развития, воспитания и даже лечения.

жим переживаниям, храброго, мужественного и уверенного, что добро победит всегда, независимо от величины и силы зла.

Кроме того, ряд сказок нацелен на высмеивание различных человеческих недостатков, таких как зависть, хвастовство, жадность. Если Вы заметили, что одно из отрицательных качеств зарождается в Вашем малыше, прочтите ему соответствующую сказку, обсудите ее. Это поможет крохе задуматься и сделать нужные выводы.

Помимо вышеперечисленных функций, фольклор помогает выполнять повседневные дела весело и жизнерадостно. Как молодой мамочке легко справиться с уходом за малышом? Очень просто – напевать крохе песенки и потешки. Пение не

Праздник бабушек и мам...



Своими впечатлениями о прошедших праздниках с нами готова поделиться воспитатель средней группы дошкольного отделения «Гелиос» Лихошерстова Лилия Сергеевна.

К 8 марта дети средней группы подготовили для мам и бабушек праздничный концерт.

Но чтобы праздник запомнился, к нему нужно серьезно готовиться: планировать, фантазировать, создавать и оформлять, словом, хлопотать.

Педагоги придумывали сценарий, украшали зал.

А сами дети рисовали портреты своих любимых мамочек,

делали открытки и рассказывали какие добрые, веселые, внимательные, заботливые их бабушки и мамы.

И вот 5 марта наступил долгожданный праздник. Все было на этом празднике: и веселье, и музыка, и гости, и подарки.

«Мы для мам стихи читали,
песни пели, танцевали
И спектакль разыграли.
В общем, как могли
их развлекали.

На прощанье пожелали хором:

«Мамочки, бабушки!

Будьте здоровы!»

Счастливые улыбки на лицах детей и их родителей говорили: праздник удался!

И закончился праздник традиционным чаепитием.

Большое спасибо нашему повару – Галине Ильгизаровне за очень вкусные пироги!

*Начинается весна не с цветов.
Есть тому очень много причин,
Начинается она с теплых слов,
С блеска глаз и с улыбок мужчин.*

*А потом уже звенят ручьи,
И подснежник в лесу расцветет,
А потом уж кричат грачи,
И черемуха снегом метет.*

*Наши милые женщины, верьте –
Мы весну открываем для вас.*

*Улыбнитесь же и согрейте
Теплотой своих ласковых глаз!*

Дети средней группы и воспитатель Лилия Сергеевна



Рекомендуемая литература для чтения детям

II младшая группа

С. Маршак «Сказка об умном мышонке»

Л. Толстой «Птица свила гнездо»

В. Сутеев «Три котенка»

А.Н. Толстой «Еж», «Лиса»,

С. Капулякин «Маша не плачет» (пер. с АРМ. Т. Спендиаровой)

Средняя группа

М.Зощенко «Показательный ребенок» (рассказ)

В. Бианки «Подкидыш» (рассказ)

С. Врангелес «Подснежники» (пер. с молд. В. Берестова)

Х.А. Лаиглесия «Крокодиловы слезы»

Э. Аттли «Про маленького поросенка Плюха»

Старшая группа:

А. Блок «Ворона»,

С. Есенин «Береза»,

П.Ершов «Конек-горбунок»,

Р.Сеф «Совершенно не понятно»,

«Котофей Котопеевич» (р.н.ск.)

Л. Толстой «Девочка и грибы»

Н. Носов «Заплата»

А. Линдгрэн «Три повести о

Мальше и Карлсоне»

Подготовительная группа:

И. Акимов «Природа-чудесница»

Т. Александрова «Домовенок Кузька»

В. Бианки Рассказы и сказки

Дж. Родари «Путешествие голубой стрелы»

Т.А. Гофман «Шелкунчик и мышинный король»

Э. Распе «Приключение барона Мюнхгаузена»

Э. Бернет «Маленький лорд Фаунтлерой»