

Июнь 2019 года

МБДОУ
детский сад №21
комбинированного
вида
«Матрёшка»
г. Одинцово

Детский сад И СЕМЬЯ



ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЛИСТОК ДЛЯ МАМ, ПАП, БАБУШЕК И ДЕДУШЕК



1 июня –

День защиты детей.

В первый день лета во многих странах отмечается Международный день детей (International Children's Day). Этот праздник многим россиянам знаком как Международный день защиты детей. Международный день детей – один из самых старых международных праздников.

Решение о его проведении было принято в 1925 году на Всемирной конференции, посвященной вопросам благополучия детей, в Женеве. После Второй мировой войны, когда проблемы сохранения здоровья и благополучия детей были как никогда актуальны, в 1949 году в Париже состоялся конгресс женщин, на котором прозвучала клятва о безустанной борьбе за обеспечение прочного мира, как единственной гарантии счастья детей. И в том же году на Московской сессии Совета Международной демократической федерации женщин в соответствии с решениями её 2-го конгресса был учрежден сегодняшний праздник. А через год, в 1950 году 1 июня был проведен первый Международный день защиты детей, после чего этот праздник проводится ежегодно.

У Международного дня детей есть флаг. На зеленом фоне, символизирующем рост, гармонию, свежесть и плодородие, вокруг знака Земли размещены стилизованные фигурки – красная, желтая, синяя, белая и черная. Эти человеческие фигурки символизируют разнообразие и терпимость. Знак Земли, размещенный в центре, – это символ нашего общего дома.



«Закаляйся, если хочешь быть здоров!»



«Закаляйся, если хочешь быть здоров!». С годами старый девиз не теряет своей актуальности. Еще древнегреческий врач Гиппократ, который является основоположником античной медицины, утверждал, что «холодные дни укрепляют тело, делают его упругим и удобоподвижным». Таким образом,

еще на заре цивилизации закаливанию организма отводилась особая роль в укреплении здоровья.

Закаливание полезно для людей всех возрастов. Но особенное влияние закаливание оказывает на детей дошкольного возраста. Закаленный детский организм легче адаптируется в неблагоприятных условиях, повышается иммунитет, устойчивость к недостатку кислорода (гипоксии). Закаливание также нормализует состояние нервной системы, укрепляет ее. Повышается устойчивость эмоциональной сферы ребенка, что делает его более сдержанным и уравновешенным. Кроме этого у ребенка отмечается повышение выносливости организма, его работоспособности, улучшение настроения.

Закаливание – это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.

Цель закаливания – тренировка защитных сил организма, выработка способности быстро адаптироваться к новым условиям.

Закаливание солнцем. Летом наиболее эффективным мероприятием по закаливанию организма детей является применение солнечных ванн. Оно проводится на освещенном солнцем участке с кратковременным пребыванием по 5-6 минут в день, по мере появления загара продолжительность пребывания на солнце не увеличивается, но в течение дня может составить 40-50 минут. Лучше всего принимать солнечные ванны рано утром или вечером после 16 часов; в это время в спектре солнечного света присутствует наибольшее количество ультрафиолетовых лучей и наименьшее количество инфракрасных лучей (несущих тепло и обжигающих). В городских условиях во второй половине дня воздух наиболее пыльный и загазованный – поэтому для детей принятия солнечных ванн благоприятным остается в утреннее время.

Солнечные лучи оказывают благоприятное влияние на организм только при правильном использовании, в противном случае могут причинить вред.



Обязательно голова ребенка должна быть покрыта головным убором, необходимо соблюдение питьевого режима.

Закаливание воздухом наиболее доступное средство закаливания, которое подходит для всех детей. Воздушные ванны способствуют улучшению обмена веществ, повышают аппетит, нормализуют сон. В зависимости от температуры воздуха различают: теплые – от 20 и выше, прохладные – 16-19 и холодные ванны – 15 и ниже. Наиболее переносимыми являются теплые воздушные ванны. С них и следует начинать закаливание воздухом. Принимая прохладные и холодные воздушные ванны, нужно активно двигаться – ходить или выполнять упражнения.

Одной из форм закаливания является хождение босиком, как форма механического и термического точечного массажа стоп, рефлекторно улучшающего деятельность сосудов верхних дыхательных путей.

Начинать ходить босиком следует в жаркие, солнечные дни, по хорошо очищенному грунту (гальке, гравию, песку, траве, постепенно увеличивая время с 2–3 мин до 10–12 мин и более.

Закаливание водой

Водные процедуры возбуждают нервную систему, поэтому их следует проводить после утреннего или дневного сна. Вытирание кожи после любой водной процедуры сухим полотенцем обеспечивает хороший ее массаж, способствует лучшему кровообращению, а, следовательно, и питанию.

Традиционными водными процедурами являются – обтирания, обливания, купание. Помимо традиционных можно использовать специальные методы закаливания водой.

В летний период с целью закаливания используется душ. Душ действует сильнее, чем, например, обливание или обтирание, так как здесь к температурному фактору присоединяется эффект давления струи. Вода, льющаяся из душа под напором, оказывает массирующее действие. Вода из душа ощущается как более теплая, чем вода той же температуры при обливании или обтирании. Температура воды, не вызывающая чувства охлаждения вначале (примерно +36+37 градусов) с постепенным снижением ее при тщательном контроле за реакцией детей. Но для данной процедуры снижение температуры происходит медленно. Это поднимает тонус мышечной системы, увеличивает работоспособность, придает бодрость, способствует подъему энергии.



КАЛЕНДАРЬ ЗНАМЕНАТЕЛЬНЫХ И ПАМЯТНЫХ ДАТ



6 июня – День рождения А.С. Пушкина. День русского языка.

Ежегодно 6 июня в России отмечается **Пушкинский день**. Литературное творчество великого русского поэта Александра Сергеевича Пушкина сопровождает нас на протяжении всей жизни. Его произведения объединяют людей всех возрастов, вероисповеданий, национальностей, переводятся на десятки языков мира.

Александра Пушкина часто называют основоположником современного русского литературного языка. В 2011 году президент России подписал Указ о ежегодном праздновании 6 июня **Дня русского языка**.

12 июня – День России.

12 июня наша страна отмечает важный государственный праздник – **День России**, или же День принятия Декларации о государственном суверенитете России. Это один из самых «молодых» государственных праздников в стране.

12 июня 1990 года первый Съезд народных депутатов РСФСР принял Декларацию о государственном суверенитете России, в которой было провозглашено главенство Конституции России и ее законов. И важной вехой в укреплении российской государственности стало принятие нового названия страны – Российская Федерация (Россия).



22 июня – День памяти и скорби.



22 июня 1941 года – одна из самых печальных дат в истории России – **День памяти и скорби** – день начала Великой Отечественной войны.

Этот день напоминает нам о всех погибших в боях, замученных в фашистской неволе, умерших в тылу от голода и лишений. Мы скорбим по всем, кто ценой своей жизни выполнил святой долг, защищая в те суровые годы наше Отечество.

Рано утром 22 июня 1941 года без объявления войны фашистская Германия напала на Советский Союз, нанеся массированный удар по военным и стратегическим объектам и многим городам. Так началась Великая Отечественная война, которая продолжалась 1418 дней и ночей, и в которой СССР потерял около 27 миллионов человек, но смог выстоять.

Великая Отечественная война явилась составной частью и главным содержанием всей Второй мировой войны, в орбиту которой было вовлечено более 60 государств. Боевые действия велись на обширных пространствах Европы, Азии и Африки, на морских и океанских просторах.