

ЛАСТОЧКИНЫ ВЕСТИ



ИНФОРМАЦИОННАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ и ДЕТЕЙ

Выпуск № 8

Август

2021 года



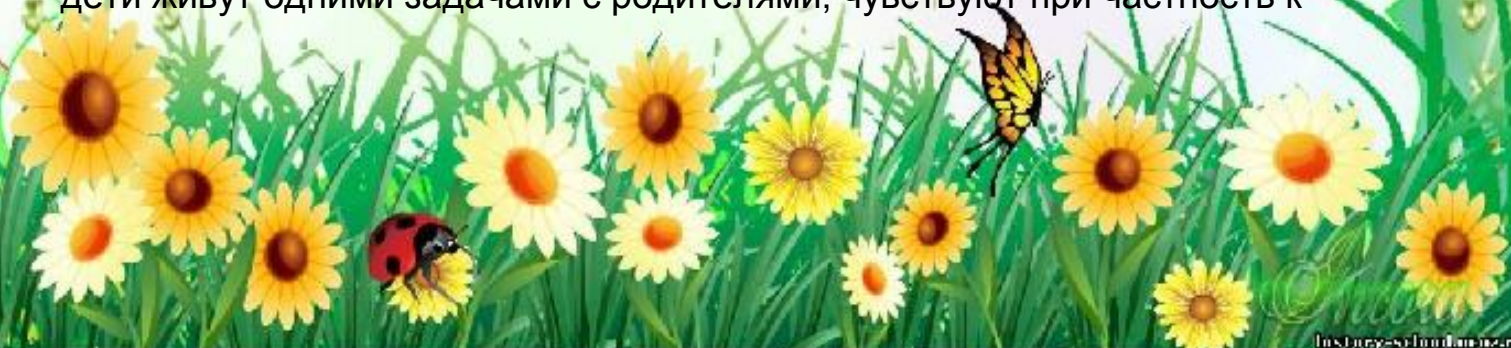
Детский туризм – дело серьезное



Планирование формы проведения отдыха выходного дня происходит в каждой семье с учетом ее интересов, склонностей, возможностей. Но, пожалуй, наиболее универсальным видом активного отдыха для всех членов семьи является туризм. Туризм служит надежным средством укрепления здоровья и восстановления сил, израсходованных за неделю. Сочетание всех основных составляющих полноценного отдыха (двигательной активности, благотворного воздействия природных факторов, познавательности, разнообразия впечатлений, общения с новыми людьми и т.п.) делают туризм одной из самых привлекательных и полезных форм проведения выходных дней и отпуска.

Семейные туристические походы оказывают ни с чем не сравнимый оздоровительный эффект, получаемый в результате комплексного воздействия на организм природных факторов: солнца, воздуха, воды и разнообразной двигательной деятельности. Доказано, что продолжительное выполнение умеренной нагрузки в виде циклических упражнений (ходьбы, бега, прыжков, передвижений на велосипеде, на лыжах) способствует совершенствованию такого ценного оздоровительного качества, как выносливость. Именно это качество в сочетании с закаливанием обеспечит формирование механизмов эффективной профилактики массовых сердечнососудистых и респираторных заболеваний.

Кроме того, совместные походы способствуют укреплению семьи, формируют у детей важнейшие нравственные качества, развивают любознательность, приобщают к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение. Совместные походы и поездки расширяют кругозор ребенка, формируют первичные представления об истории родного края, традициях и культуре народа. В семейном походе дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к





общему делу, видят свою отдачу. Именно в походе сам по себе возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают.

С приобретением опыта походной жизни у дошкольников формируются первоначальные навыки выживания в природной среде (умение ориентироваться на местности, разбить лагерь, разжечь и затушить костер, приготовить еду, оказать первую помощь пострадавшему и др.). У детей воспитываются самостоятельность, организованность, развивается воля. Опыт показывает, что дети, прошедшие физическую и психологическую подготовку к возможным экстремальным ситуациям, оказавшись одни в лесу, ведут себя максимально собранно, без паники и растерянности и пытаются найти выход из создавшегося положения.

Таким образом, семейный отдых в выходные и отпускные дни в форме туристических прогулок и походов имеет целый ряд компонентов: физкультурно-оздоровительный, социально-коммуникативный, эмоционально-психологический, эстетический, познавательный и прикладной.

Самостоятельно дети могут участвовать в путешествиях уже с трех-четырехлетнего возраста. Начинать нужно с несложных продолжительных прогулок в парке, к реке, во время отдыха на даче, предлагая детям преодолевать простейшие препятствия. Следующим этапом могут быть однодневные туристические прогулки в лес. И уже после того, как дети приобретут элементарные знания и некоторые туристские умения, их можно брать в двух- и многодневные походы.

Обычно в походах выходного дня ставятся следующие цели:

оздоровительные (закалка, получение запаса бодрости и работоспособности, эмоционально-психологическое оздоровление);

спортивно-тренировочные (повышение спортивной квалификации, физическая тренировка, обучение преодолению естественных препятствий, тактике действий в экстремальных ситуациях, подготовка к участию в категорийных маршрутах);

познавательные (изучение родного края, знакомство с его историческими и природными достопримечательностями);

развлекательные (игры, лотереи, соревнования, конкурсы по варов, знатоков природы, музыкальные и т.п.);

практические (сбор грибов, ягод, орехов, ловля рыбы);



эстетико-романтические (художественно-творческая деятельность на природе: рисование, сочинительство и т.п., встреча и общение с друзьями).

Программа похода должна быть составлена с учетом мнения большинства, а также интересов и возможностей детей.

В зависимости от способа передвижения туристические походы с детьми-дошкольниками могут быть пешими, лыжными, велосипедными, водными (на лодках, байдарках, плотах, катамаранах) и комбинированными (автомобильно-пешеходными). Новички в туризме выбирают первую, вторую и последнюю разновидности. Семьи со стажем — велосипедные и водные, в которых необходимы как специальное снаряжение, так и техническая подготовка.

Для однодневной туристической прогулки не нужно большого перечня специального инвентаря. Вес всей поклажи должен составлять не более 300-400 г (сменные шорты, панاما, мягкая игрушка и т.п.).

Для старшего дошкольника и младшего школьника лучше приобрести хороший рюкзак, который прослужит не одному поколению и будет передаваться по наследству как реликвия.

Родителям следует научить ребенка заботиться о сохранности и чистоте личного снаряжения, участвовать в его ремонте и украшении. Работоспособность и здоровье туриста зависят также от правильной укладки рюкзака. Надо так уложить вещи, чтобы, с одной стороны, было легко в любой момент найти нужную вещь, с другой — чтобы никакие твердые предметы не упирались в спину ребенка.

Для организации отдыха родителей и детей во время коротких и длительных привалов необходимо предусмотреть индивидуальные коврики. Длина его должна быть не меньше роста человека, чтобы можно было обеспечить отдых позвоночнику и ногам во время привалов, а также использовать на ночевках, а вот ширина — не более 60-70 см.

Следующим этапом в подготовке к походу является подбор обуви и одежды для ребенка и взрослых членов семьи. Одежда должна быть удобной для выполнения активных движений.

Наиболее сложным для многих семей является вопрос определения





физической нагрузки для детей во время движения по маршруту. Ответ не может быть однозначным, так как это зависит от возраста детей, их состояния здоровья, уровня физической подготовленности, индивидуальных возможностей, сложностей ландшафта и многих других факторов. Однако существуют определенные нормативы, сориентированные на физически нормально развитого ребенка. Так, считается, что общая протяженность маршрута для детей трех-четырех лет может составлять от 3-4 до 5-6 км, для детей пяти-шести лет - 10 км. Зная своего ребенка, родители без труда определяют соответствие характера физической нагрузки его возможностям. Обычно первыми признаками утомления являются вопросы типа «Когда мы придем?», «Долго еще идти?», капризы детей. При этом нет необходимости сразу приостанавливать движение, надо просто переключить внимание ребенка на другие объекты, поиграть в словесные игры, загадать загадки и т.п.

Тщательно продумывая организацию похода, следует предусмотреть время на самостоятельные игры детей, их творческую деятельность и общение друг с другом. В поход можно взять фломастеры и предложить ребенку запечатлеть в рисунке запомнившийся пейзаж. Если ребенок любит мастерить, то рекомендуется взять с собой пластилин, с помощью которого создаются диговинные поделки из природного материала (желудей, шишек, коряг, листьев). А вечером, когда стемнеет, все собираются у костра, где можно услышать сказочные истории из жизни лесных обитателей и смелых путешественников, о добре и зле. Здесь воспитывается любовь к песне и поэзии.

Содержание деятельности детей и взрослых на привале должно быть согласовано с возможностями ребенка, чтобы не вызвать у него физического и психического переутомления. Поэтому рекомендуется следовать привычному режиму дня. Дневной сон, организованный в палатке или под тентом, поможет сохранить силы ребенка, обеспечит отдых, так необходимый для легковозбудимых детей. Особенно важно следовать этому требованию в многодневных походах и в жаркие дни.

Время и способ возвращения домой планируется заранее, и оно должно произойти засветло. Если участникам похода предстоит пройти достаточно большое расстояние, то прокладывается кратчайший маршрут.

Жеглова Е.В.



Правильное питание детей дошкольного возраста

Правильное в количественном и качественном отношении питание - важнейший фактор роста и гармоничного развития ребёнка, адаптации к постоянно меняющимся условиям внешней среды, повышения иммунитета.

Недостаточное, избыточное и одностороннее питание ведёт к возникновению дистрофических состояний (гипо, паратрофия, ожирение, анемия, острые расстройства пищеварения), предрасполагает к инфекционным и другим болезням.

Любые дефекты питания в дошкольном возрасте могут напомнить о себе в более старших возрастных периодах.

Правильное питание определяется не только состоянием организма, но и «сожителями», т. е. бактериями, населяющими пищевой тракт.

У большинства числа детей в настоящее время можно обнаружить так называемые проявления раздражённого кишечника, при этом необходимая для правильного пищеварения флора замещена другими микроорганизмами. Поэтому очень важно правильно кормить ребёнка, чтобы корректировать все отклонения в деятельности желудочно-кишечного тракта.

Очень важными компонентами пищи являются балластные вещества (пищевые волокна и клетчатка), они обязательно должны включаться в пищу. Растительные волокна нейтрализуют многие вредные вещества, поступающие в организм извне и вводят в него пектины - очень ценные вещества для обмена веществ.

Для обеспечения правильного питания необходимы следующие условия:

- а) наличие в пище всех необходимых ингредиентов (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- б) здоровый пищеварительный тракт, а также наличие в нём всех ферментов для правильной переработки этих пищевых веществ;
- в) рациональный режим питания: это современная технология приготовления пищи (традиционная кухня детского сада вполне соответствует физиологическим особенностям ребёнка) и рациональное распределение пищи по калорийности в течение дня.

Такие продукты, как молоко, хлеб, сахар, масло, мясо надо использовать каждый день; рыба, яйца, сметана, творог могут использоваться не каждый



день, но в течение недели ребёнок должен их получить 1-3 раза. Ребёнок не должен в один день получать по два мучных или крупяных блюда.

У каждого ребёнка свой аппетит, свой обмен веществ, свои вкусовые пристрастия, свой индивидуальный темп развития. Поэтому первое и главное правило для всех - никогда не кормить ребёнка насильно.

Источник белка - молочные продукты, мясо, яйца. Необходимо помнить, что не менее 60% белка в пище должно быть животного происхождения.

Не менее важны в пище жиры и углеводы, которые являются источником энергии для мышц, а также вводят в организм жирорастворимые витамины.

На работе мышц отрицательно сказывается и недостаток в пище витаминов и микроэлементов. При дефиците витамина В мышцы плохо сокращаются, у ребёнка снижен тонус мышц (так называемый симптом «вялых плеч»), снижен тонус брюшных мышц, следовательно, нарушено дыхание.

Нарушает белковый обмен в мышцах и дефицит витамина С. При его недостатке мышцы долго не могут расслабиться после нагрузки, что ускоряет развитие их перенапряжения. Недостаток витамина С сказывается и на прочности сухожилий и связок.

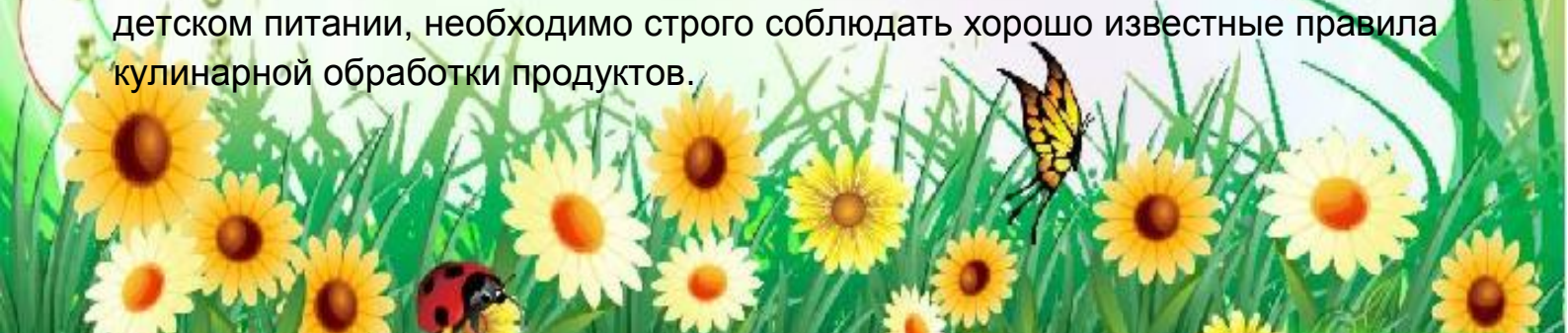
Дефицит жирорастворимых витаминов А и Е нарушает окислительный процесс в мышцах, а дефицит витамина D ведёт к рахиту.

Дефицит кальция и магния понижает сохранительную способность мышц, недостаток калия замедляет восстановление мышц после нагрузок.

Дети, не страдающие различными отклонениями в развитии и поведении, могут получать всю пищу в обычной кулинарной обработке. Для улучшения вкуса пищи в качестве приправ можно добавлять свежую, консервированную или сухую зелень (петрушка, укроп, сельдерей), зелёный лук, чеснок, щавель, ревень и др. Из рациона целесообразно исключить лишь перец, острые приправы, пряности.

При отсутствии свежих фруктов и овощей можно использовать компоты, соки, фруктовые и овощные пюре. Количество жидкости, которую ребёнок ежедневно получает, составляет примерно 80 мл на 1 кг массы тела с учётом жидкости, содержащейся в пище. В жаркое время года количество потребляемой жидкости увеличивается до 100-120 мл на 1 кг массы тела. Для питья детям следует давать воду комнатной температуры, кипячёную и несладкую.

Для сохранения питательной ценности продуктов, используемых в детском питании, необходимо строго соблюдать хорошо известные правила кулинарной обработки продуктов.



Развивайка

Прочитай по первым буквам



--	--	--



--	--	--



--	--	--	--



--	--	--	--



--	--	--	--	--

Вставь пропущенные буквы



О Е Ъ
... Н



... Л А
П Е



Д О ... К А



Ш Р К
А ...



... Е К А
П

