

# РОСИНКА

Выпуск № 2  
Март - Май  
2019

Газета МБДОУ детского сада № 59 г. Пензы «Росинка»

## *Читайте в номере:*

- «Значение прогулки для детей» стр. 2
- Семейная игра «Поговорим» стр.3
- Обучающие стихи про пальчики» стр.4
- «Забота о птицах» стр. 5
- «Витамины весной» стр. 6-7
- «Занимательные истории о музыкальных инструментах» стр. 8-9
- «О чём говорят дети?» стр.10
- «Задания от Росинки» стр. 11-12



## *От редакции.*

Весна - пора пробуждения природы, обновления, вдохновения и расцвета.

Весенний легкий ветер, теплое солнышко, стекающие по дорогам ручейки, прилетающие с юга птицы, нежная зелень травы, яркие и благоухающие цветы – все как будто бы говорит о том, что пришло время счастливых перемен.

Хочется пробудиться от зимней “спячки”. В этом вам поможет наш новый выпуск «Росинки»

Страницы нашей газеты позволят вам, уважаемые читатели, ознакомиться с последними новостями нашего образовательного учреждения, узнать, чем живет сад, развить своего ребёнка, с пользой прогулку и домашний досуг.

Написать в редакцию Вы можете по E-mail: [ds59@inbox.ru](mailto:ds59@inbox.ru) или обратиться к воспитателям.

Сайт детского сада  
[www.detsad59.ru](http://www.detsad59.ru)

### «Значение прогулки для здоровья детей»

Прогулка в жизни ребенка занимает важное место. Во время прогулки происходит познание окружающего мира, ребенок учится общаться со сверстниками, также прогулка имеет оздоровительное значение.

Прогулки на свежем воздухе важны для каждого человека, и особенно для детей. Они позитивно влияют на здоровье и эмоциональное состояние. С их помощью можно улучшить состояние организма в целом. В первую очередь во время пребывания на свежем воздухе легкие очищаются от аллергенов и пыли, благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа.

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи.

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Наконец, прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении.

Также прогулка способствует умственному воспитанию. Во время пребывания на участке или на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем: о труде взрослых, о транспорте, о правилах уличного движения и т. д. Из наблюдений они узнают об особенностях сезонных изменений в природе, подмечают связи между

различными явлениями, устанавливают элементарную зависимость. Наблюдения вызывают у них интерес, ряд вопросов, на которые они стремятся найти ответ. Все это развивает наблюдательность, расширяет представления об окружающем, будит мысль и воображение детей.



Прогулки решают не только воспитательные, но и оздоровительные задачи. На них проводят индивидуальную работу по развитию движений, подвижные, спортивные игры, развлечения и физические упражнения. Специальное время отводится для трудовой и самостоятельной деятельности детей. Разумное чередование и сочетание этих разнообразных занятий делает прогулку интересной, привлекательной. Такая прогулка обеспечивает хороший отдых, создает у детей радостное настроение.

Большинству кажется, что на зимней прогулке ребенок замерзнет и непременно заболеет. И связывают простудные заболевания детей именно с прогулками в зимний период. Прогулки с ребенком должны быть каждый день и в любую погоду. Вас не должны пугать ветер, дождь, холод или жара. Ребенок должен со всем этим сталкиваться, чтобы в дальнейшем не возникало «сюрпризов» в виде простуды при первом же ветре и прочего.

### Семейная игра: «Поговорим!»

Для того, чтобы члены семьи были ближе друг к другу, чтобы было больше доверия и понимания, важно разговаривать.

Выйти за рамки дежурного вопроса «Как дела? Как день прошел?» поможет следующая игра, которую можно превратить в милую семейную традицию.



Приведенный ниже список вопросов можно дополнить своими, распечатать, разрезать так, чтобы каждый вопрос был на отдельной бумажке. Все бумажки свернуть и положить в красивый мешочек или шкатулку. Перед сном или за семейным ужином каждый вытягивает по одному вопросу и отвечает на него. Такие вопросы помогут начать разговор по душам и узнать друг о друге много нового.

- ☐ О чем ты сейчас мечтаешь?
- ☐ Твое лучшее воспоминание о прошедшем дне?
- ☐ Кто твой любимый герой на сегодняшний день и почему?
- ☐ На какое животное ты похож и почему?
- ☐ Что тебе сегодня удалось лучше всего?
- ☐ Кто самый добрый человек в твоём окружении? Почему?
- ☐ Что тебе больше всего нравится в твоём лучшем друге?
- ☐ Чему бы ты хотел научиться?
- ☐ Чувствовал ли ты сегодня обиду?
- ☐ Было ли тебе сегодня грустно?
- ☐ Чувствовал ли ты сегодня злость?
- ☐ Если бы тебе разрешили оставить себе только одну вещь из всех, что у тебя есть, какую бы ты выбрал?
- ☐ Помнишь ли ты, что тебе сегодня снилось? Какой сон ты помнишь?
- ☐ Опиши свой день тремя словами.
- ☐ Опиши себя тремя словами
- ☐ Если бы у тебя была возможность полететь в любую точку земного шара, куда бы ты отправился? Кого бы взял с собой?
- ☐ Что было сегодня смешного?
- ☐ Что бы ты предпочел: уметь летать или читать мысли?
- ☐ С кем ты больше всего ждешь встречи в школе (в садике, на работе) каждый день?
- ☐ Какая часть дня у тебя самая любимая?
- ☐ С кем ты провел больше всего времени сегодня? А с кем бы хотел провести больше времени?
- ☐ Какая у тебя любимая игра и почему?
- ☐ Кто заставляет тебя смеяться и почему?

**«Обучающие стихи про пальчики»**

Мы на пальчиках считали  
И ужасно хохотали:  
Разве это пальчики?  
Это ж просто мальчики!  
Вот большой, смешной толстяк,  
Любит хвастать просто так.  
Как дела? - спроси его.  
Он подпрыгнет, крикнет: - Во!  
Указательный поманит,  
Погрозит, укажет путь,  
А потом в носу застрянет:  
Где-то ж надо отдохнуть!  
Средний палец – злой мальчишка.  
Щелкнет по лбу – будет шишка,  
Щелк по шару – лопнет шар,  
Щелк – и в обморок комар.  
Безымянный до утра  
Выбирает имена:  
Может Петя? Или Вова?  
Или Алла Пугачева?  
Мальчик-с-пальчик? Карабас?  
Все уж было много раз!  
Надоело, спать пора,  
Лучше выберу с утра!  
А мизинец – мой любимец!  
Поведу его в зверинец,

Эскимо ему куплю –  
Очень маленьких люблю!

Этот пальчик - дедушка,  
Этот пальчик - бабушка  
Этот пальчик - папочка,  
Этот пальчик - мамочка,  
А вот этот пальчик - я,  
Вот и вся моя семья!

.....

Десять птичек - стайка  
Пой-ка, подпевай-ка,  
Десять птичек -стайка:  
Эта птичка - соловей,  
Эта птичка - воробей  
Эта птичка - совушка,  
сонная головушка;  
Эта птичка - свиристель,  
Эта птичка - коростель,  
Эта птичка - скворушка,  
Серенькое пёрышко;  
Это - зяблик  
Это - стриж,  
Это - развесёлый чиж.  
Ну, а это - злой орлан.  
Птички, птички -

### «Забота о птицах»

Каждый год наши юные журналисты замечают, как весной в наших дворах и скверах, на участке детского сада появляется больше разных птиц.

Каких птиц они видели зимой? Ворон да воробьев, снегиря да синицу. Где же всю зиму были птички, которых мы видим сейчас, выходя на прогулку? Когда на улице природа как будто оживает? Эти птички каждую осень собираются в стайки и улетают в теплые края.

Мы провели беседу, и напомнили, что птицы улетают постепенно в разное время. Летят они без отдыха сотни километров к югу. Перелетные птицы обладают уникальной особенностью ориентироваться в пространстве и без света.

Мы с юными журналистами прочитали в энциклопедии, что в теплых краях перелетные птицы не вьют гнезд, потому что они нужны только для высиживания птенцов.

Журналисты напомнили мне, что первыми улетают те, которые питаются насекомыми. Стрижи и ласточки открывают сезон и улетают первыми. Когда наступают холода все комарики, мошки, жучки начинают прятаться кто-то под кору деревьев, кто-то зарывается в землю и птицам становится голодно, они не могут найти себе пищи.



Потом улетают те, что питаются зернышками и семенами разных деревьев и растений. А когда наступают первые заморозки и земля промерзает, они тоже остаются без пищи.

Кто-то из вас подкармливал птиц хоть раз? Мы с юными журналистами всю зиму старались не оставлять в беде птиц. Каждый день, выходя на прогулку, мы подкармливали пернатых, насыпая корм в кормушки. Ведь это так важно для птиц в холодное время года!



И вот сегодня мы с юными журналистами решили вывесить ещё одну кормушку на участке детского сада. Ведь это так здорово и интересно! А главное - это приносит пользу пернатым!



### «Витамины весной»

Весна - прекрасная пора, когда природа просыпается, ярче светит солнышко, начинается таяние снега. Однако запасы витаминов в детском организме в этот период времени иссякают, начинается гиповитаминоз. Помимо гиповитаминоза и снижения иммунитета у детей благодаря благоприятному температурному режиму увеличивается количество респираторных вирусов, циркулирующих в окружающей среде.

Именно поэтому весной происходит всплеск заболеваемости ОРВИ и гриппом и дети намного чаще болеют простудными заболеваниями. Одним из лучших средств поддержания здоровья детского организма являются витамины. Не стоит пренебрегать советом лечащего врача, если он считает, что возникла необходимость в витаминах для Вашего ребенка. Проблема дефицита **витаминов для детей** особенно актуальной становится весной после завершения продолжительного осенне-зимнего периода.



Самым лучшим источником поступления витаминов в организм являются продукты натурального происхождения. Пища содержит меньшее количество витаминов, чем жиров, углеводов и белков. Именно поэтому необходимо достаточное содержание витаминов в ежедневном рационе детей.

Однако следует отметить, что витамины не являются источником энергии или материалом для «стройки» тканей и органов, в отличие от жиров, белков и углеводов. Витамины представляют собой регуляторы биохимических и физиологических процессов. Процессов, которые лежат в основе многих важных для жизни функций организма. Недостаточное количество или нарушение их

усвоения организмом приводит к развитию и возникновению недостатка в витаминах разной степени. Недостаток в витаминах плохо сказывается на развитии и росте детей, приводит к нарушению обмена веществ, снижению умственной и физической работоспособности организма, наступлению быстрой утомляемости.

**Авитаминоз** представляет собой заболевание, при котором в организм не поступает (полностью) один или несколько витаминов. Авитаминоз редко встречается в настоящее время.

**Гиповитаминоз** – нарушение между поступлением и расходом витаминов в организме ребенка. Заболевание развивается постепенно и явные признаки развития гиповитаминоза незаметны.

Недостаток витаминов в осенне-зимний период объясняется тем, что овощи и фрукты не содержат необходимых полезных веществ или осенью. К тому же, многие полезные и содержащие витамины продукты проходят температурную термическую обработку, в процессе которой витамины исчезают. Поэтому для поддержки организма в достаточном количестве витаминов необходимо принимать витаминные препараты.

**Витаминов, необходимых весной, много.** Для начала мы поговорим о растительных витаминах. Они содержатся в «природных помощниках»: в свежих фруктах и овощах. Употребление их имеет ряд преимуществ. Во-первых, в этом случае дети получают витамины в их изначальной, максимально естественной форме. Фрукты и овощи — это целый комплекс полезных веществ, который полностью и постепенно усваивается детским организмом.

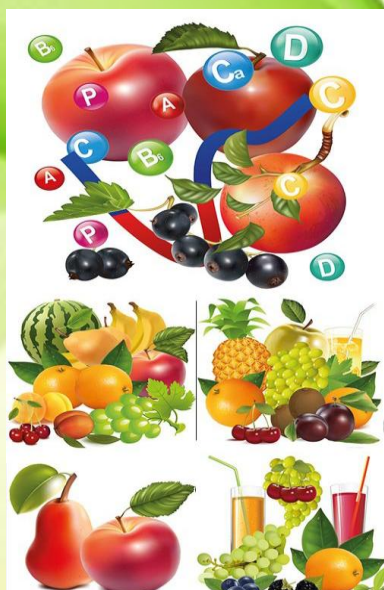


Во-вторых, растительная пища благотворно влияет на пищеварительную деятельность и кишечник, что особенно актуально для ребятишек с проблемами ЖКТ и с наличием дисбактериоза. Давайте посмотрим, **какие растительные витамины лучше принимать весной**, чтобы детский рацион питания был направлен на укрепление иммунитета.

**Витамин С** содержится в сладком перце, капусте: свежей и квашеной. Полезен также свежий капустный сок. Его можно употреблять еще при первых признаках простуды, и если болит горло. Также богаты витамином С шиповник (его можно заваривать), облепиха, рябина.

**Витамин А.** Конечно, это любимая детишками морковка. Надо помнить, что недостаточное количество витамина А влияет на появление у малышей бронхитов, ринитов, дерматитов и опрелостей, стоматитов. Весной эти явления особенно обостряются.

**Витамин Е** - лучше всего выводит токсины из организма. В ситуации современной экологии это актуально и для детей. В отличие от витамина А, витамин Е плохо сохраняется в наших клетках, им сложно «запаситься» на долгое время. Содержится в кукурузе.



**Витамин В6** — один из самых важных **витаминов, необходимых весной**. Один из лучших помощников в формировании детского иммунитета. Играет важную роль в процессе кроветворения, так как принимает участие в формировании лимфоцитов — защитных клеток крови. Если у малышек не хватает его в достаточном количестве, могут возникнуть нарушения ЖКТ. Поэтому в меню ребенка обязательно следует включать картофель, фасоль, горох, бобы.

**Различные микроэлементы** - содержатся в кабачках, патиссонах и тыквах. Тыква, например, содержит много калия и меди.

**Витамин Д** вырабатывается под воздействием солнечных лучей. Он полезен детям для предотвращения рахита, особенно в младенческом возрасте. Еще при недостатке витамина Д может появиться раздражительность, плаксивость, нервозность.



*Таковы природные витамины, необходимые весной.*

## «Занимательные истории о музыкальных инструментах».

Дорогие друзья! Мы продолжаем беседовать о происхождении музыкальных инструментов и о том, какой путь они прошли прежде чем стать такими, какими мы видим их сейчас.

Итак, знакомьтесь - Скрипка.



Сегодня она сама расскажет о себе занимательную историю.

-Почему у такого инструмента, так душевно и сладко звучащего, такое название – «скрипка»?

-Как только меня не называли. Каждый народ звал меня по-своему. Скрипка - моё русское имя. Или же вам больше нравится Гудок? Меня ведь и так называли в народе.

ГУДОК. При игре инструмент держали вертикально, чаще всего опирая его о колено. Смычком водили по всем трём струнам сразу, но мелодию извлекали на третьей струне, а две нижние служили непрерывно тянущейся pedalю.



бродячему музыканту, и создавалось впечатление звучащего оркестра. Недаром сохранились разнохарактерные названия гудка, соответствующие его разновидностям: гудок, гудочек, гудище, гудулка.



- А в Англии меня называли Жигой, что означало «окорок». Я действительно походила своим внешним видом на окорок. А одно время была карманным инструментом. Моими прародителями были арабский ребаб, испанская фидель, германская рота.



- Современный вид я обрела в 16 веке. Меня делали такие мастера как Антонио Страдивари, Николло Амати, Джузеппе Гварнери.

А сейчас свою историю поведает всеми любимый инструмент – Фортепиано.

- Имя моё происходит от двух итальянских слов: форте и пиано. По-русски меня следовало бы называть громко-тихо.



А вот Рояль переводится как «Королевский». И впервые в таком виде (крыловидной формы) меня представил итальянец Бартоломео Кристофори в 16 веке. Он назвал меня Большим клавесином с тихим и громким звучанием. И ему захотелось изменить уровень моего звучания.



-Однажды прогуливаясь по городу, Бартоломео увидел уличных цимбалистов и обратил внимание, что выразительный звук получается, если по струнам ударять мягкими колотушками. Это и было решением задачи.

-А сейчас я расскажу свою королевскую родословную.

Мой прямой предшественник, отец родной - благородный Клавесин. Он царил в музыкальном мире в 17-18 веках. От Клавесина я унаследовал свою внешность и сердце - клавишный механизм. Голос Клавесина не так силен, но в своё время он был популярен.



Другой мой прародитель – Клавикорд, инструмент, где на каждую клавишу приходилось по струне. Звучал я мягко и тихо и играл для небольшого количества людей.



-Сейчас я могу выступать как сольный исполнитель или в составе оркестра.

Вот такие истории поведали нам Скрипка и Фортепиано.

*Любите музыку, друзья!! Узнавайте о ней больше, а мы вам в этом поможем*

По телевизору реклама

- «Мы одеваемся в  
«Снежной Королеве» А вы?»

Ребёнок, не отрываясь от  
раскраски:

- А мы в коридоре.

Папа ушёл укладывать ребёнка  
спать. Через какое-то время  
малыш заходит и говорит:

-Всё!

-Что всё, сынок?

- Всё, папа спит

О чём говорят дети?  
Обо всём на свете!

Папа своей дочери за  
столом:

- Когда я ем, я глух и нем.  
Дочка, посмотрев на папу  
очень пристально,  
говорит:

- А я нормальная.

- Папа, давай поиграем в мяч! Я  
буду кидать, а ты...

- Я буду ловить.

- Нееет, ты должен быть  
грустный, что не поймал

### Уважаемые родители!

Если у Вас есть интересные и веселые высказывания из жизни  
ребенка, и вы желаете ими поделиться, просим обращаться к  
воспитателям групп. Они с удовольствием передадут данную  
информацию в редакцию газеты.

**Будем очень рады сотрудничеству.**

**Задание №1 . «Весной бывает – не бывает»**

Воробьи возвращаются из жарких стран.

Птицы вьют гнезда.

На деревьях распускаются почки.

Птицы улетают в теплые края.

Листья желтеют и опадают.

Листья распускаются.

Расцветают цветы.

На реке тает лед

Солнышко светит все ярче.

Сильный мороз.

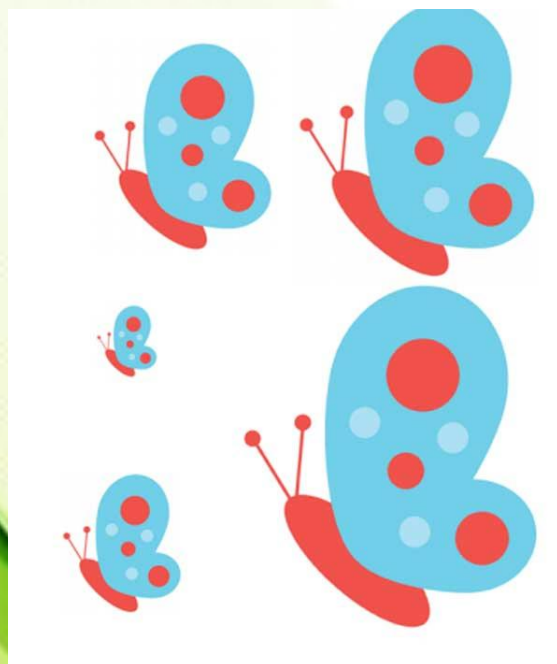
Появляется первая травка.

Становится тепло.

Люди собирают урожай.

Люди сажают рассаду в огородах и саженцы деревьев в саду.

**Задание № 2 . Отсортируй зонтики по размеру от самого большого до самого маленького, бабочек наоборот**



**Задание № 3.** Расскажи, какое настроение у всех этих цветочков. Почему ты так думаешь?



**Задание № 4.** Покажи все съедобные и несъедобные предметы.



**Задание № 5.** Справа нарисованы пирамидки, на которые смотрят сверху. Найди среди них пирамидку, нарисованную слева.



**Главный редактор:**

Зерова Светлана Владимировна – заместитель заведующей

**Ответственные за выпуск:**

Дмитриева Дарья Викторовна – музыкальный руководитель.

**Корреспонденты:**

Дербенёва Юлия Николаевна – воспитатель

Овчинникова Мария Владимировна – воспитатель

Ерёмина Диана Игоревна – музыкальный руководитель

**Отпечатано:** в МБДОУ детский сад № 59 г. Пензы «Росинка».

**Адрес редакции:** 440031, г. Пенза, ул. Кижеватова, 7.

**Телефон:** 31 – 41 – 35

**E-mail редакции:** [ds59@inbox.ru](mailto:ds59@inbox.ru) .

**Сайт редакции:** [www.detsad59.ru](http://www.detsad59.ru)

**Дополнительная информация**

Наша газета выпускается 1 раз в квартал.  
Следующий номер газеты выйдет в июне 2019 г.

*Редакция надеется на Ваши отзывы  
и пожелания.*