

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Сказка»
города Николаевска Волгоградской области



«КАРАПУЗЫ»

Ежемесячная газета для родителей

Младшая группа

Март 2025 год

**Тема номера: «Международный
Женский День».**

В номере читайте:

- **Рубрика: «Колонка редактора»**
✓ История праздника Международный Женский День.
- **Советы для заботливых родителей:**
✓ Играем вместе с детьми.
- **Рубрика: «Здоровый ребенок»**
✓ «Как повысить иммунитет: весенние правила для родителей».
- **Короткие новости.**
- **Рубрика: «Вести из детского сада»:**
✓ Праздник «Весна в гостях у ребят»
- **Рубрика: Поздравление от карапузов!!!**
- **Литературная страница. Читаем детям.**
- **Рубрика «Играем вместе».**



**Уважаемые родители и друзья
газеты «Карапузы»!**

**Администрация, сотрудники и дети
младшей группы от души поздравляют**

Вас с 8 МАРТА –

Международным Женским Днем!

Желаем счастья и любви.

Они дороже всех подарков.

И пусть все сбудутся мечты

В прекрасный день – 8 МАРТА!

Международный Женский День!

Возник Всемирный женский праздник как день борьбы за права женщин. 8 марта 1857 года в Нью – Йорке собрались на манифестацию работницы швейных и обувных фабрик. Они требовали 10 – часовой рабочий день, светлые и сухие рабочие помещения, равную с мужчинами заработную плату. Работали в то время женщины по 16 часов в сутки, получая за свой труд гроши. Мужчинам после решительных выступлений удалось добиться введения 10 часового рабочего дня. На многих предприятиях в США возникли профсоюзные организации. И вот после 8 марта 1857 года образовался еще один – впервые его членами стали женщины. В этот день во многих городах Нью – Йорка сотни женщин вышли на демонстрацию, требуя представления им избирательного права.

В 1910 году на Международной конференции женщин социалисток в Копенгагене Клара Цеткин выступила с предложением о праздновании Международного женского дня 8 марта, которое прозвучало, как призыв ко всем женщинам мира включиться в борьбу за равноправие. Откликаясь на этот призыв, женщины многих стран включаются в борьбу против нищеты, за право на труд, уважение своего достоинства, за мир. В 1911 году этот праздник впервые отмечался 19 марта в Австрии, Дании, Германии и Швейцарии. Тогда более миллиона мужчин и женщин приняли участие в манифестациях. Кроме права избирать и занимать руководящие посты, женщины добивались равных производственных прав с мужчинами.

А потом его отметили 12 мая 1912 года. В России впервые Международный женский день отмечался в 1913 году в Петербурге. В прошении на имя градоначальника было заявлено об организации «...научного утра по женскому вопросу». Власти дали разрешение и 2 марта 1913 года в здании Калашниковской хлебной биржи на Полтавской улице собралось полторы тысяч человек. Повестка дня научных чтений включала вопросы: право голоса для женщин; государственное обеспечение материнства; о дороговизне жизни. В 1917 году женщины России вышли на улицы в последнее воскресенье февраля с лозунгами «Хлеба и мира». Через 4 дня император Николай II отрекся от престола, временное правительство гарантировало женщинам избирательное право. Этот исторический день выпал на 23 февраля по юлианскому календарю, который в то время использовался в России, и на 8 марта по григорианскому календарю. Международный женский день 8 марта с первых лет Советской власти стал государственным праздником. С 1965 года день 8 марта стал не рабочим. Существовал праздничный ритуал 8 марта. В этот Всемирный женский день на торжественных мероприятиях государство отчитывалось перед обществом о реализации государственной политики в отношении женщин. Постепенно Международный женский день в стране терял свою политическую окраску. После распада Советского Союза день 8 марта остался в перечне государственных праздников Российской Федерации.



СОВЕТЫ ДЛЯ ЗАБОТЛИВЫХ РОДИТЕЛЕЙ: «ИГРАЕМ ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ»

ПОДАРКИ ДЛЯ МАМЫ:

Разложите на столе разные предметы (например, игрушечные фрукты, цветочки, мягкие игрушки). Попросите малыша выбрать те, которые он хочет подарить маме.

ЦВЕТЫ ДЛЯ МАМЫ:

Сделайте вместе с малышом простые бумажные цветы. Используйте цветную бумагу, клей и ножницы. Пусть ребенок вырежет лепестки и приклеит их к центру.

МАМИНЫ ПОМОЩНИКИ:

Игра в ролевую игру, где малыш помогает маме по дому. Например, расставить игрушечную посуду на кухне или сложить игрушечные полотенца.

РИСУЕМ МАМУ:

Дайте малышу краски, карандаши или фломастеры и попросите нарисовать маму. Это поможет выразить любовь и внимание.

ТАНЦУЕМ ДЛЯ МАМЫ:

Включите детскую музыку и потанцуйте вместе с малышом. Пусть он изображает разные движения, а вы поддерживайте его.

СОБЕРИ БУКЕТ:

Используйте безопасные предметы (например, разноцветные прищепки, цветочки из бумаги) и пусть малыш соберет "букет" для мамы.

МАМА ЛЮБИТ:

Напишите на листочках бумаги разные добрые слова и действия (например, "мама любит обнимать", "мама любит петь" и т.д.) и пусть малыш выберет те, которые подходят для его мамы.

ВОЛШЕБНЫЙ МЕШОЧЕК:

Положите в мешочек разные мелкие предметы (например, конфетки, маленькие игрушки, цветочки). Пусть малыш на ощупь угадывает, что это за предмет, и достает его для мамы.

ПОЖЕЛАНИЯ МАМЕ:

Напишите на маленьких листочках добрые пожелания и сложите их в открытку для мамы. Пусть малыш поможет вам с этим.

МИНУТКА ОБНИМАШЕК:

Объятия и поцелуи – лучший подарок! Пусть малыш обнимет и поцелует вас и других членов семьи.



«КАК ПОВЫСИТЬ ИММУНИТЕТ: ВЕСЕННИЕ ПРАВИЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ»

Иммунитет — ответ организма на внешние раздражители: микробы, вирусы, инфекции и даже образ жизни. Крепкий иммунитет важен в любом возрасте, но детям он не столько важен, сколько жизненно необходим. Организм растет, развивается, ему нужны силы для того, чтобы познавать мир, чтобы адаптироваться к взрослой жизни, не отвлекаясь на простуду и грипп.

Кстати, иммунологи делят иммунитет на 2 группы: естественный и искусственный.

Естественный иммунитет — «зеркало» организма. Именно он отвечает за то, как поведет себя организм в ответ на контакт с носителем вируса и инфекции.

Искусственный иммунитет «приобретается» после вакцинации.

Почему иммунитет ослабевает?

На самом деле, никаких скрытых и неизвестных причин ослабшего детского иммунитета нет.

Все просто. Нарушение режима, плохой сон, несбалансированное питание, запущенные инфекционные заболевания, даже незалеченный зуб — все это негативно сказывается на иммунитете малыша. Не стоит забывать и об экологической обстановке, и стрессах, которым подвержен растущий организм.

Признаки ослабленного иммунитета:

- ребенок болеет чаще, чем 5 раз в год
- болезнь протекает без температуры
- малыш всегда утомлен, бледен, капризничает
- увеличенные лимфоузлы.
- дисбактериоз

Ослабленный иммунитет чаще всего «выдает себя» весной.

Как помочь ребенку укрепить иммунитет, восстановить силы после долгой зимы и встретить весеннее тепло бодрым и здоровым?

Набраться сил и укрепить иммунитет ребенка помогут несколько известных, простых, но очень эффективных факторов:

- витаминная подзарядка,
- активные прогулки на свежем воздухе,
- полноценный сон,
- позитивные эмоции.

Поговорим поподробнее о каждом из пунктов.

Витаминная армия.

Главными помощниками в поддержании и укреплении детского иммунитета после зимы, являются витамины, наличие которых обязательно в рационе ребенка.

Витамин С — привычная и знакомая с детства аскорбиновая кислота является чрезвычайно важной для детского организма.

Важно: аскорбиновая кислота не синтезируется человеческим организмом и не накапливается в нем, ее запасы постоянно надо пополнять.

При нехватке витамина С ребенок становится бледным, быстро утомляется, у него ухудшается аппетит, снижается сопротивляемость к инфекционным заболеваниям. Знакомая картина? Начинаем процесс витаминизации!

Наибольшее количество витамина С содержится в шиповнике, черной смородине, облепихе, киви, сладком перце, цитрусовых. Традиционно добавляйте лимон в чай, давайте ребенку отвары из шиповника и черной смородины, если нет аллергии, предлагайте цитрусовые и киви, а сладкий перец — отличный ингредиент для легких весенних салатов.

Витамин А — помогает обмену веществ, играет важную роль в формировании костей и зубов, благотворно влияет на зрение, необходим для роста новых клеток и борьбы с инфекцией.

После зимы советуем обязательно посетить окулиста, чтобы проверить состояние зрения. А также обратите внимание, нет ли у ребенка трещин в уголках рта или излишней сухости кожи.

Помочь поддержать детский иммунитет смогут продукты, содержащие витамин А — говяжья печень, молоко, сливочное масло, сметана, творог, сыр, яичный желток. Весенними источниками витамина А для тех ребят, кто любит фрукты и овощи являются: морковь, шпинат, брокколи, зеленый лук, зелень петрушки, яблоки, виноград.

Витамин Е — необходим всем тканям организма, защищает эритроциты, улучшает транспорт кислорода, питание кожи и слизистых оболочек, принимает активное участие в работе мышечной системы, поэтому слабость ребенка, апатия и резкие перепады настроения являются одними из первых симптомов его дефицита.

Бороться со слабостью, плохим настроением и недостатком витамина Е помогут подсолнечное, льняное и оливковое масло, брюссельская капуста, орехи, семечки, овсянка, листовая зелень, цельные злаки и яйца.

Витамины группы В. В этой группе очень много важных витаминов и у каждого свой номер: В1, В2, В3, В5, В6, В12, В13, В15 — целая армия на защите нашего здоровья!

Признаками недостатка витаминов группы В могут быть анемия, отсутствие аппетита, снижение сопротивляемости организма инфекционным заболеваниям, шелушение кожи, ломкость ногтей, постоянная усталость, слабость.

Активно вводим в семейный рацион гречневую и пшеничную крупы, хлеб, красное мясо, рыбу, печень, яйца, бобовые, коричневый рис, дрожжи, молоко, сыр, горох, капусту, картофель и орехи.

Свежевыжатые соки — незаменимы в детском питании, и особое значение они имеют для укрепления иммунитета. Овощные соки помогут в строительстве и восстановлении клеток и тканей организма, а фруктовые — незаменимы в борьбе с микробами, усилят защиту организма от инфекций.

Кисломолочные продукты помогут в поддержании нормальной микрофлоры кишечника, который является одним из важнейших органов иммунной системы, ведь в его слизистой оболочке находится около 80% всех иммунных клеток организма.

Важно помнить, 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.

Однако не забывайте, что весной, в период ослабления иммунитета после холодов, именно прогулки на свежем воздухе, когда пригревает первое солнышко и пополняет в нашем организме запас витамина D, придадут ребенку сил, помогут в

борьбе с остаточными явлениями перенесенных простудных заболеваний, повысят аппетит, укрепят нервную систему.

Солнечные лучи являются основным источником поступления витамина D в организм. Под их воздействием он образуется на поверхности кожи, впитывается, проникает в кровь, а затем в печень, откуда и начинается его активизация. Важный нюанс: наш организм может накапливать витамин D и откладывать его про запас, поэтому очень важно, чтобы в солнечные дни мы получали его в достаточном количестве.

Весна – самое время вспомнить о режиме дня и вовремя ложиться спать, ведь детский организм устал и ему абсолютно необходима дополнительная поддержка. Введите хотя бы временный мораторий на просмотр телевизора.

Небольшая вечерняя прогулка, легкий витаминный ужин и ранний отбой – эти простые принципы помогут не только детям, но и нам, взрослым, почувствовать себя полными сил, свежими и здоровыми.

Если ваш ребенок жалуется на недомогание, возможно, не только его организму не хватает витаминов, он просит вашего участия, ласки и заботы. Постарайтесь уделять ребенку больше внимания, интересуйтесь его проблемами, говорите с ним, и его состояние улучшится. А еще чаще обнимайтесь, ведь во время объятий в крови увеличивается количество гормона окситоцина, который и отвечает за наше самочувствие и хорошее настроение и снижается количество кортизола — гормона стресса.

Не менее 6-8 объятий в день необходимы ребенку, чтобы чувствовать себя любимым, нужным, важным, уверенным, энергичным, смелым и счастливым. А разве счастливые и энергичные люди болеют? Конечно, нет, у них просто нет для этого причин. Так что обнимайтесь на здоровье!

Итак, запоминаем и используем четыре кита укрепления детского иммунитета:

- сбалансированное витаминизированное питание,
- свежий воздух,
- полноценный сон,
- позитив.

Опытные иммунологи говорят, что как человек ведет себя в целом, так ведет себя и каждая клеточка его организма. Значит у активного, счастливого и самостоятельного ребенка обязательно будет сильный иммунитет и крепкое здоровье!

Статью подготовила м/с Бондаренко В.А.



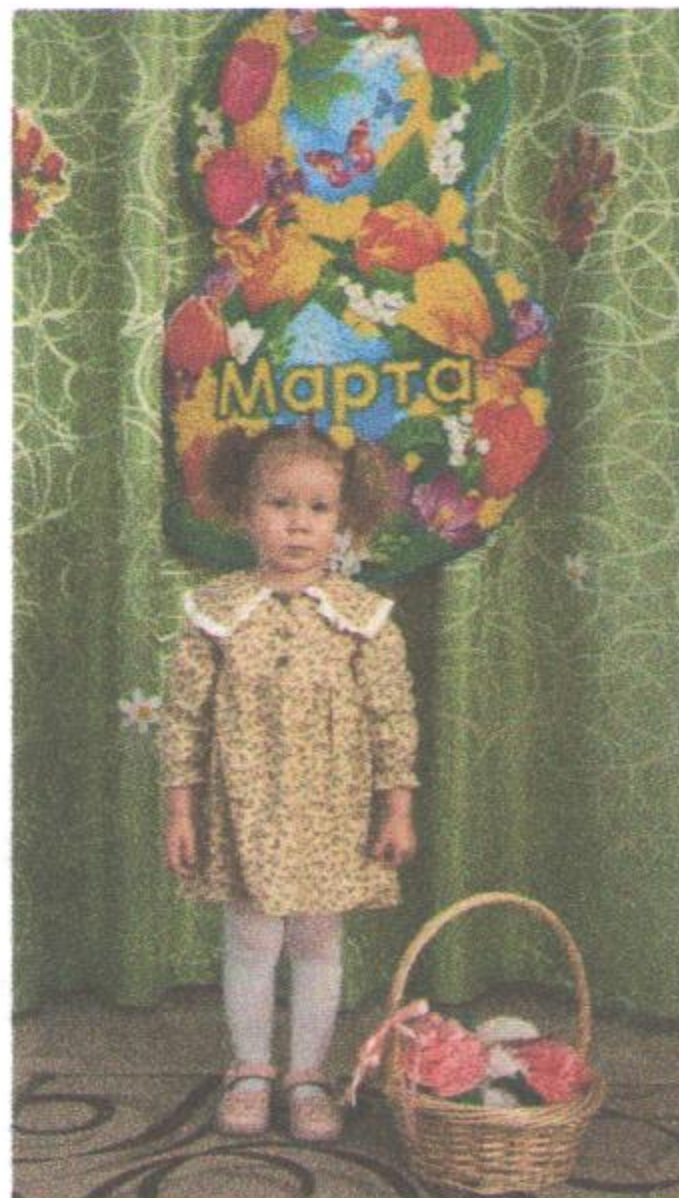
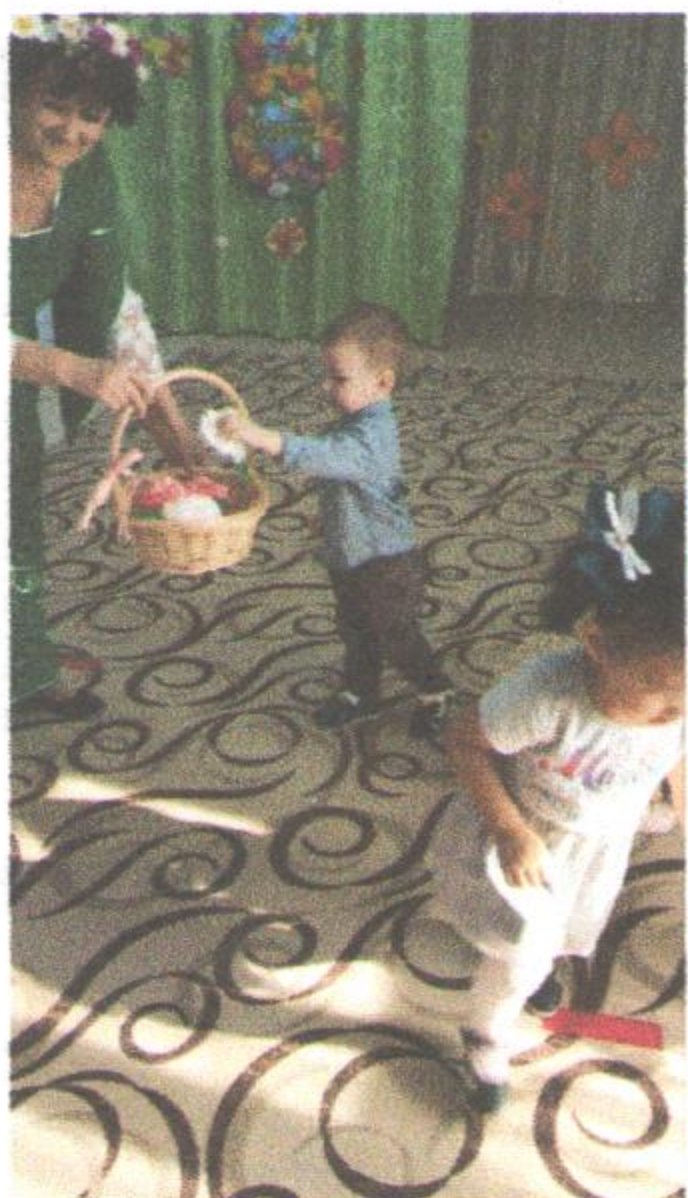
КОРОТКИЕ НОВОСТИ

В преддверии праздника дети нашей группы поздравили своих мам с Международным женским днем 8 Марта и подарили им подарки, сделанные своими руками.



РУБРИКА: «ВЕСТИ ИЗ ДЕТСКОГО САДА»

ПРАЗДНИК «ВЕСНА В ГОСТЯХ У РЕБЯТ»



Рубрика: ПОЗДРАВЛЕНИЕ от КАРАПУЗОВ!!!

10.03.2023 году воспитаннице нашей группы **Щевцовой Кристине** исполнилось **2 года**. Дети и воспитатели группы поздравляют Кристину с Днём рождения!



ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЦА. ЧИТАЕМ-ДЕТЯМ



Восьмое марта.

Почему Восьмое марта
Называют «праздник мам»?
Неужели только маму
Поздравляют по утрам?

Ну а как же тетя Маша,
Как же бабушка, сестра?
Им же тоже поздравлений
Очень хочется с утра!

Подготовлю поздравленья
Маме, бабушке, сестре,
Воспитателю, подружке,
Всем девчонкам во дворе...

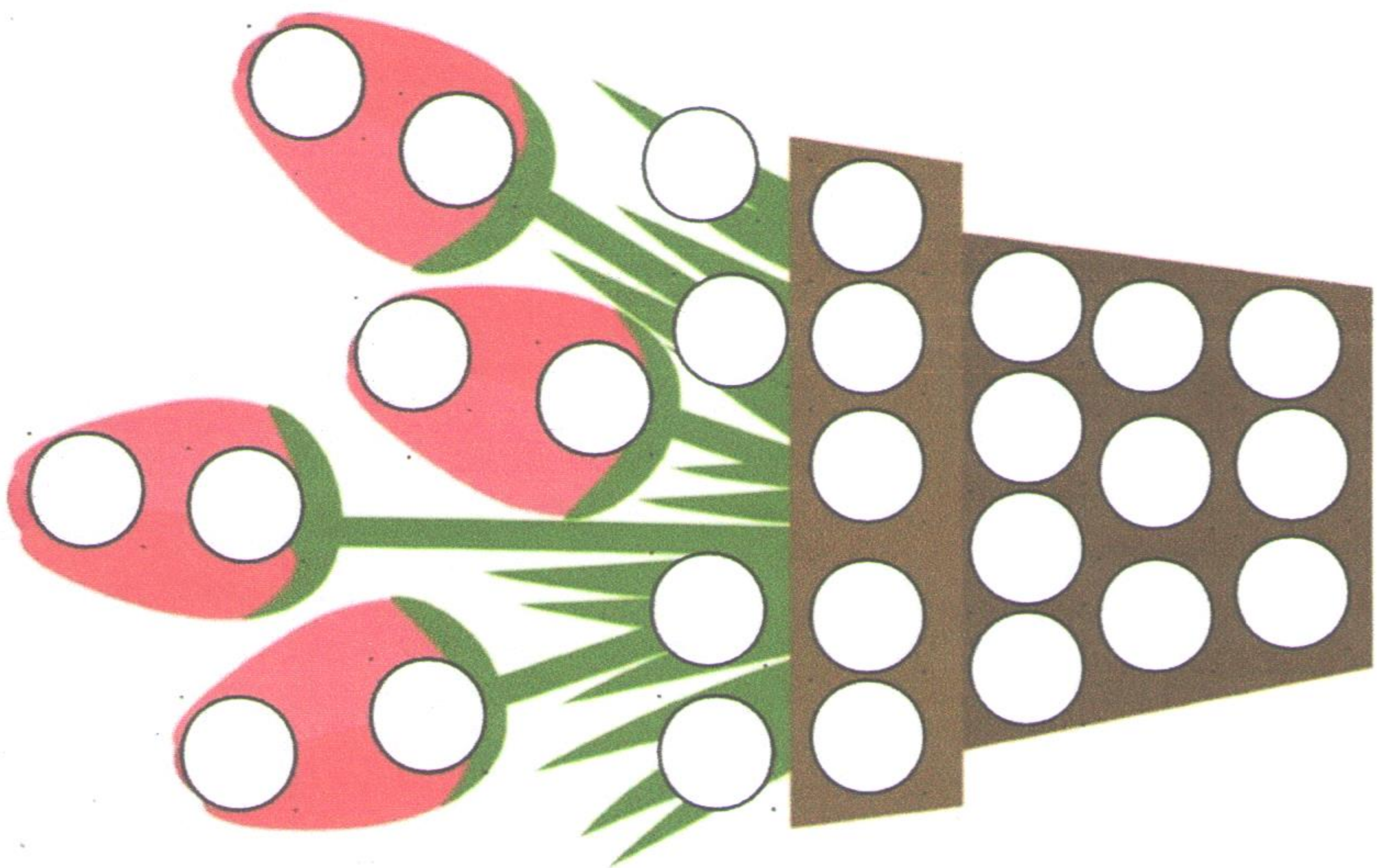
Вот тогда все будут рады!
Очень будет хорошо!
Их порадует, надеюсь,
Этот праздничный стишок.

Восьмое марта.

8 Марта –
день торжественный,
День радости и красоты.
На всей земле
он дарит женщинам
Свои улыбки и цветы.
Всё чаще солнечные
зайчики
Теперь заглядывают
к нам.

Их ловят девочки и
мальчики,
Чтобы раскрасить
праздник ваш!







Цвета

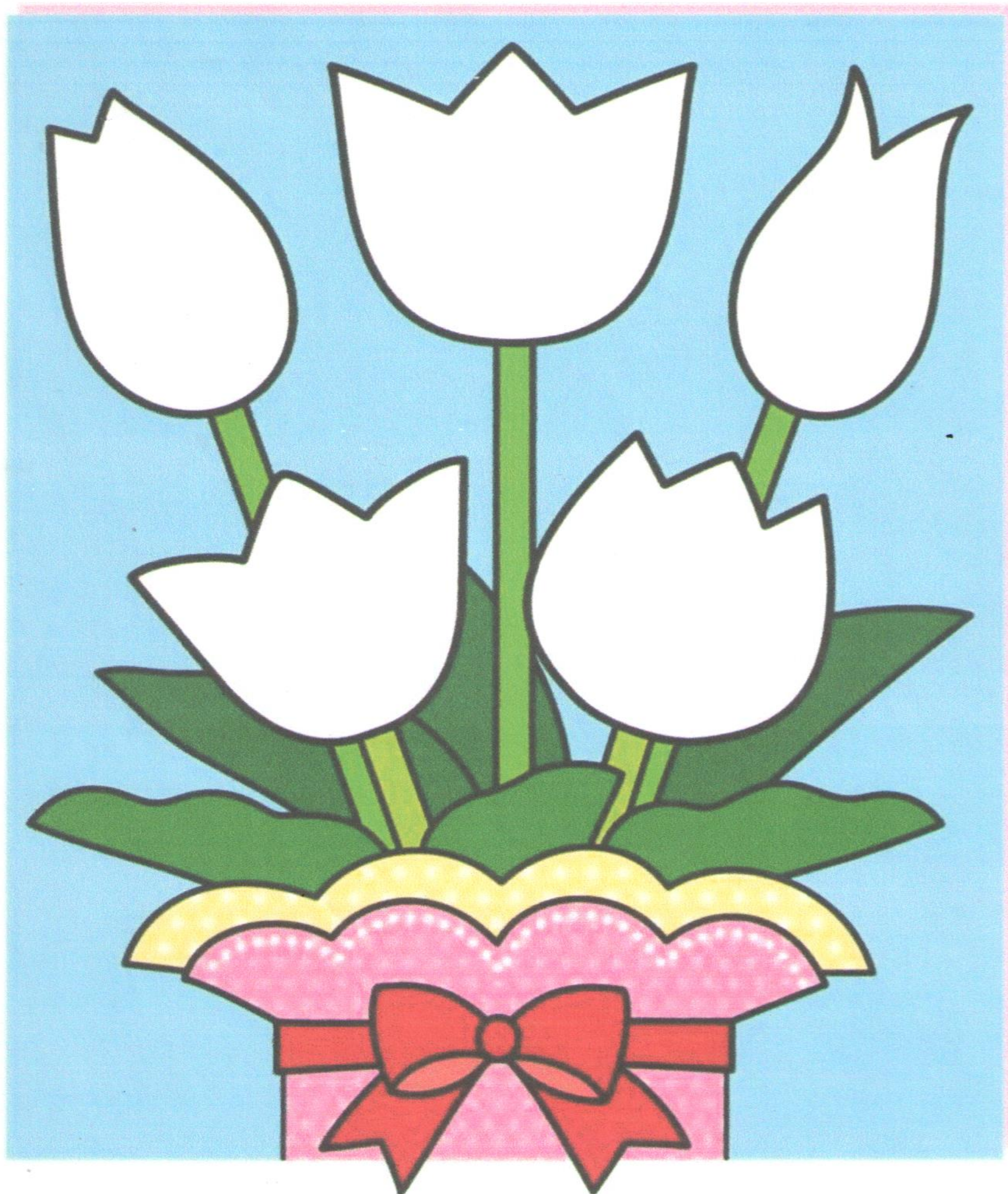
ДАВАЙ РАСКРАСИМ КАРТИНКУ

6

Для родителей. Это задание на знание цветов. Спрашивайте ребенка, какими цветами он раскрашивает цветки.



Раскрась тюльпаны любимыми цветами.



МНЕНИЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

я Перепелица Арма Сергеевна, хочу
выразить огромную благодарность воспитательнице
младшей группы.

Ежедневно проходящий утренник, казалось
бы, всё происходящее должно быть извест-
но. Но прекрасно подобранное представление
не перестанет удивлять.

Жаль, что не оставили без вни-
мания ни одного ребёнка. Коллективно
участвовали в танцах и в песнях.

Большое спасибо Вам, наши дорогие
Наталья Владимировна и Анастасия
Владимировна. Ещё раз Вам поклон
за воспитание наших детей в любви.

25 марта 2025г. Перепелица