



«Колонка редактора»

Здравствуй, лето!

Сколько солнца! Сколько света!
Сколько зелени кругом!
Что же это? Это ЛЕТО...



«Развиваемся, играя»

На улице **ЛЕТО!** Вот занятия, которыми стоит заниматься с детьми!

Смастерите пугало. Если вы частенько проводите время на даче, сделайте с ребенком чучело. Вам пригодятся две палки для создания основы, старая непригодная одежда, мешок с сеном для головы и пуговицы для глаз. Лицо можно нарисовать илишить нос и рот из кусочков ткани. Можете сделать волосы из сена, соломы и ниток. Не забудьте про аксессуары: шляпа, шарф и пр. Дайте чучелу что – то в руки (зонтик, ведро, флажок). Впрочем, ваша фантазия подскажет вам, что делать!

Займитесь огородными работами. Если у вас дача и свой огород, привлеките ребенка к высаживанию растений, посейте укроп или петрушку. Детям невероятно нравится наблюдать за тем, как растет посаженное ими зернышко!

Поймайте светлячка или бабочку. Только потом обязательно отпустите и не мучайте насекомое. Чтобы поймать светлячка возьмите фонарик. Через каждые 2 – 3 секунды то открывайте, то закрывайте свет от него ладошкой. Жучок прилетит и сядет прямо на фонарик. Только долго не удерживайте его в неволе, он начнет гаснуть.

Полюбуйтесь звездами и звездопадом. Настоящий дождь из звездочек можно увидеть примерно с 17 июля по 25 августа. Не забудьте загадать желание, когда увидите «падающую» звезду.

Заройтесь в песок. Дети будут в восторге. Кроме того, оказывается, горячий песок является профилактикой рахита. Засыпьте малыша песком, оставив область сердца и голову открытыми. Пусть полежит так немного, а потом бегом купаться!

Попрыгайте по облакам. Возьмите зеркало размером с ладошку. Приставьте его к глазам, направив вверх в небо. Смотрите в зеркало и гуляйте по облакам. Следите, чтобы под ногами у ребенка не было ям, камней, колдобин.

Сплетите венок из полевых цветов и трав.

Это занятие понравится больше девочкам. Венок станет отличным аксессуаром для фотосессии на природе.

Сделайте мыльные пузыри. 10г. Натертого хозяйственного мыла, 0,5 стакана воды, 20 – 30г. глицерина. Дуйте с помощью соломинок.

Запеките картошку в костре. Это самое вкусное блюдо теплым летним вечером. Уплетается за обе щеки даже без соли и хлеба. Хорошего вам лета!

«Здоровый ребенок»

Питание ребенка летом

Во – первых, калорийность питания должна быть увеличена примерно на 10 – 15%.

Необходимо широко включать первые овощи: редис, капусту, репу, огурцы, свекольную ботву, позднее помидоры, картофель, а также зелень.

В жаркие летние месяцы режим питания рекомендуется изменить таким образом, чтобы обед и полдник поменялись местами. Дело в том, что в особенно жаркое полуденное время аппетит у ребенка снижается.

В завтрак рекомендуется включать какое – либо богатое белком блюдо (мясное, рыбное, творожное, яичное), так как после ночного сна, в прохладное утреннее время дети едят с большим аппетитом.

В летнее время необходимо обращать внимание на соблюдение питьевого режима. В жаркие дни значительно повышается потребность в жидкости. Употребление сырых соков – это еще один шаг к здоровью. Это существенный источник витаминов, минеральных солей и полезных микроэлементов.



Запомните:

Морковный сок способствует нормализации обмена веществ, улучшая процессы кроветворения и транспорта кислорода, стимулирует физическое и умственное развитие.

Свекольный сок нормализует нервно – мышечное возбуждение при стрессах, расширяет кровеносные сосуды.

Томатный сок нормализует работу желудка и кишечника, улучшает деятельность сердца.

Яблочный сок укрепляет сердечно – сосудистую систему, нормализует обмен веществ, улучшает кроветворение.

Виноградный сок обладает тонизирующим, бактерицидным, мочегонным, слабительным действием, способствует снижению артериального давления.