

Островок детства

Июн-июл-авг 2025 г.

Газета для детей и родителей



Я рисую лето –
А какого цвета?
Красной краской –
Солнце,
На газонах розы,
А зеленой – поле,
На лугах покосы.
Синей краской – небо
И ручей певучий.
А какую краску
Я оставлю туче?
Я рисую лето –
Очень трудно это...

В этом выпуске:

Упражнения для правильной осанки детей	2
Детский лунатизм	3
23 простых способа стать ребенку еще ближе	4
Вежливые слова	5
Логопедические загадки	6-7
Поделки из природных материалов	8
Простые эксперименты для малышей	9

Упражнения для осанки

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ ДЕТЕЙ

Научите этим упражнениям детей — это избавит их от многих проблем.

Нужно начать с 5-7 повторов и одного подхода, затем постепенно увеличивать число повторов до 10-12 и подходов до 5.

1. Самолет

Ребенок ставит ноги вместе и разводит руки врозь на высоте плеч. Теперь, не сгибая руки в локтях, можно «полетать»: наклонять туловище и руки в разные стороны.

2. Мельница

Одна рука на поясе, другая поднимается и описывает круги с ускорением темпа, вперед и назад. Затем руки нужно поменять.

3. Дровосек

Поставить ноги на ширину плеч, в руки взять палочку — ребенок делает широкий замах назад и наклон вперед.

4. Рыбка

Ребенок лежит на животе, руки вытянуты вместе вперед, ноги сзади вместе. Нужно поднять руки и грудь, затем вернуться в исходное положение, поднять ноги, вернуться в исходное положение, а потом покачаться с поднятыми руками и ногами на животе.

5. Коромысло

Ребенок должен пронести гимнастическую палку с двумя ведерками воды, ничего не разлив.

6. Ласточка

Это упражнение полезно для того, чтобы укрепить позвоночник и потренировать вестибулярный аппарат. Нужно поставить ноги вместе и опустить руки. Затем отводим правую ногу назад, руки раскидываем в сторону и стоим так 30 секунд. Повторяем упражнение с левой ногой.

7. Велосипед

Известное упражнение для укрепления брюшного пресса и формирования правильной осанки у детей. Ребенок ложится на спину и вращает ногами в воздухе, как будто крутит педали велосипеда. А затем в перерывах можно раздвигать и сдвигать ноги, повторяя движения лезвий ножниц.

ДЕТСКИЙ ЛУНАТИЗМ

рекомендации для родителей



Лунатизм (сомнамбулизм) — расстройство сна, которое чаще всего встречается у малышей.



Приучите малыша к определённому режиму — пусть засыпание и пробуждение всегда проходят в одно время

Перед сном детям следует избегать шумных и активных занятий



Не рекомендуется укладывать малыша на верхней части двухэтажной кровати. Важно, чтобы он не споткнулся и не ударился, когда встанет. Не забудьте закрыть окна и двери

Сомнамбулизм у ребёнка, скорее всего, пройдёт сам, но пока этого не случилось, следует соблюдать правила безопасности



Не стоит давать ребёнку вечером продукты, вызывающие жажду

В спальне должно быть темно (допустим только ночник) и тихо



Многие считают, что это редкое и опасное заболевание, но на самом деле в большинстве случаев снохождение не говорит о проблемах со здоровьем. Однако всё же стоит обратиться к врачу, если заметили проблему!

Ни в коем случае не ругайте ребёнка!

Он не виноват в том, что с ним происходит



23 простых способа стать ребёнку ещё ближе

© vk.com/zaykinaskazka



1. Уделяйте вашему ребёнку достаточно времени. Важно, чтобы он постоянно чувствовал ваши внимание и заботу.

2. По возможности завтракайте, обедайте и ужинайте вместе.

3. Даже если вам кажется, что ваш ребёнок хочет рассказать вам что-то незначительное, всё-равно внимательно выслушайте его.

4. Постоянно повторяйте ребёнку, что вы верите в него и гордитесь им.

© vk.com/zaykinaskazka



5. Хвалите ребёнка всегда, когда для этого есть причина.

6. Прежде чем за что-то ругать ребёнка, позвольте ему высказаться. Возможно, вы не правы и он оправдывает себя.

7. Будьте открыты и честны друг с другом.

8. Чаще обнимайтесь.

9. Проводите больше времени вместе. Ходите в кино, в театр, в музеи, на прогулки.

© vk.com/zaykinaskazka



10. Обсудите прошедший день.

11. Не отвлекайтесь, когда ребёнок что-то рассказывает вам.

12. Гордитесь не только результатами вашего ребёнка, но и его стараниями.

13. По возможности спрашивайте у ребёнка его мнение, касающееся крупных решений: куда поехать отдыхать, какого цвета должны быть обои в детской.

14. Всегда говорите ребёнку «пожалуйста» и «спасибо», чтобы привить ему хорошие манеры.

© vk.com/zaykinaskazka



15. Расскажите ребёнку о себе в детские годы. Ему будет интересно.

16. Чаще играйте с ребёнком.

17. Иногда позволяйте себе вернуться в детство. Например, устройте с ребёнком бои подушками, обкидайте друг-друга снежками, сделайте какую-нибудь глупость. Всё время быть взрослым — это скучно.

18. Делайте ребёнку неожиданные подарки.

19. Чаще говорите ребёнку, что вы его любите.

© vk.com/zaykinaskazka



20. Учитесь читать между строк. Есть вещи, о которых детям нелегко говорить прямо.

21. Уважайте личную жизнь вашего ребёнка. Всегда стучите в дверь, прежде чем войти в детскую.

22. Помогите ребёнку найти хобби и поддержите его.

23. Отправьтесь вместе туда, где вы выросли, и расскажите об этих местах и о своём детстве.

© vk.com/zaykinaskazka





ВЕЖЛИВЫЕ СЛОВА

В СТИШКАХ



ПОЖАЛУЙСТА

Чтобы что-то попросить,
Нужно вежливыми быть.
Мы «пожалуйста» добавим –
Будут все довольны нами.



СПАСИБО

Если бабушка с утра
Пирожок тебе дала,
Ты возьми, скажи «Спасибо» –
Станет бабушка счастливой!



ДО СВИДАНИЯ

Каждый скажет на прощанье,
Уходя, всем «До свиданья».
Другу уходить пора –
Скажем мы ему «Пока».



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

«Приятного аппетита!» –
Блюдо первое налито.
Супчик скушали мы с вами,
Скажем все «Спасибо» маме.



ЗДРАВСТВУЙТЕ

Встречу, новый разговор
Мы со «Здравствуйте» начнем.
Друг пришел вдруг на обед –
Скажем мы ему «Привет».



ИЗВИНИ

Если ты сломал игрушку
Друга или вдруг подружки,
Ты скажи им «Извини»
И свою им предложи.



СПОКОЙНОЙ НОЧИ

«Спокойной ночи» говорим,
В кроватке глазки закрывая,
И поцелуй нам подарив,
Обнимет мама нас родная.



ЛА-ЛА-ЛА!
ЛА-ЛА-ЛА!

Над цветком
жужжит ...



Логопедические
загадки

Звуки
Л и **Р**



РУ-РУ-РУ!
РУ-РУ-РУ!

Скачет
с сумкой ...



РО-РО-РО!
РО-РО-РО!

Потерял
павлин ...



РЮ! РЮ! РЮ!
РЮ! РЮ! РЮ!

Говорит нам
свинка ...



РА-РА-РА!
РА-РА-РА!

Мышкин
домик звать ...



ЛЕ-ЛЕ-ЛЕ!
ЛЕ-ЛЕ-ЛЕ!

Белочка
живёт в ...



РЫ-РЫ-РЫ!
РЫ-РЫ-РЫ!

Надуваем мы ...



ЛЫ-ЛЫ-ЛЫ!
ЛЫ-ЛЫ-ЛЫ!

Всех упрямее ...



ЛО-ЛО-ЛО!
ЛО-ЛО-ЛО!

Снег прошёл —
вокруг ...





Подделки

из природных материалов



Божья коровка из скорлупы грецкого ореха



- 1 Внешнюю сторону покройте красным
- 2 Когда краска подсохнет, нанесите лак
- 3 Чёрным раскрасьте переднюю часть
- 4 Нарисуйте пятна на «туловище»
- 5 Из бумаги вырежьте усики и приклейте к «голове»

Экспериментируйте!

Для творчества можно использовать самые разные природные материалы

Попробуйте сделать аппликацию с настоящими цветами, листьями и веточками. Соберите красивые камешки, ракушки и пёрышки — они тоже могут пригодиться

Цветы из тыквенных семечек



- 1 Промойте и просушите семечки
- 2 Раскрасьте их и ещё раз просушите
- 3 Из картона вырежьте круг
- 4 Обклейте его семечками в несколько рядов

Дерево из веточек



- 1 Сложите веточки в основу дерева
- 2 Закрепите резинкой
- 3 К веткам приклейте помпоны
- 4 Поставьте дерево в банку
- 5 Заполните её желудями или каштанами

ПРОСТЫЕ ЭКСПЕРИМЕНТЫ ДЛЯ МАЛЫША

Превратим прогулку в настоящее исследование!

Делимся с вами простыми опытами, которые точно понравятся маленькому учёному!

КАК РАСТЕНИЯ ПЬЮТ ВОДУ?



Добавьте в стакан с водой краску и поставьте в него цветок. Цвет лепестков постепенно изменится

Через стебель растения всасывают воду, и она поднимается по нему, доходя до самого верха

ЧТО ЛЕГЧЕ, А ЧТО ТЯЖЕЛЕЕ?



Подбросьте перо или листик, а затем камешек. Что опускается медленнее?

Воздух отталкивает все падающие предметы, при этом на лёгкие он действует сильнее, чем на тяжёлые. Чем легче вещь, тем дольше она держится над землей

ВОДА ИСЧЕЗАЕТ НА ГЛАЗАХ!



Найдите лужу на солнце и в тени. Обведите её контуры мелом или выложите камешками. Подождите некоторое время и посмотрите, где вода испаряется быстрее

Вода превращается в пар в тёплую погоду. На солнце это происходит быстрее, потому что температура выше

ВЕТЕР МОЖНО УВИДЕТЬ!



Выйдите на улицу, привяжите ткань к чему-нибудь или держите её сами. Следите, в каком направлении она движется

Ветер — это движущийся воздух, который путешествует по всей планете. А то, куда он дует, зависит от погоды и особенностей местности

ТУМАН В БУТЫЛКЕ!



Налейте горячую воду в бутылку, выйдите на улицу ночью или рано утром, когда прохладно, и откройте крышку. Над горлышком появится пар

Тёплый воздух движется вверх, а при встрече с холодным превращается в крошечные капельки воды