ГАЗЕТА
"МИР ДЕТСТВА"

ВЫПУСК № 5
(январь 2018 г.)

МДОУ д/с
общеразвивающего вида № 37

Наша жизнь день за днём

В гостиной у Деда Мороза

Встреча с Дедом Морозом – всегда радостное и незабываемое событие для каждого ребенка. Поэтому в канун Старого Нового года в нашем детском саду прошел праздник «В гостиной у Деда Мороза».

В ходе мероприятия дети старшей и подготовительной к школе групп рассказывали стихотворения на зимнюю тематику. Дед Мороз вместе с Бабой Ягой провели для ребят интересные игры, конкурсы и показали волшебные фокусы.

В конце праздника дети были награждены грамотами от Деда Мороза.

Погрузившись в мир сказки, все участники праздника зарядились положительными эмоциями.

Заместитель заведующего по В и МР
Полянская Юлия Владимировна

Советы Доктора Айболита

КАК РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ПИТАТЬСЯ ЗИМОЙ

С наступлением холодов организм детей испытывает определенный стресс: переохлаждение, мало витаминов, снижение двигательной активности, краткосрочные прогулки на свежем воздухе – все это, естественно, ведет к снижению иммунитета. Чтобы поддержать иммунитет вашего ребенка, следует отрегулировать его питание.

Зимой нужен определенный подход к детскому питанию:

1. Питание ребенка должно быть сбалансированным по содержанию белков, жиров, углеводов и витаминов. Вообще оно всегда должно быть таким, но зимой это особенно важно. Ребенок должен есть минимум 4 раза в день, из которых, три – это основные приемы пищи (завтрак, обед и ужин) + 1-2 перекуса.

2. Нужно увеличить калорийность дневного рациона:

За счет белка, который идет на построение клеток. Обязательно мясо каждый день, рыба – 2 раза в неделю; молочная и кисломолочная продукция, особенно творог и йогурт (в идеале, приготовленный дома), твердый сыр.

На завтрак – каша будет отличным вариантом. Сложные углеводы обеспечат потребность организма в энергии на длительное время. Кроме этого, каши богаты всевозможными витаминами и микроэлементами. Также детям полезен хлеб разных сортов. Постарайтесь выбирать хлеб, приготовленный без дрожжей, на закваске.

3. Из-за низкой температуры на улице желательно каждый день давать ребенку **суп**. Хороший вариант – это супы на основе бульона из птицы. Они легкоусвояемы, быстро перевариваются и хорошо насыщают.

4. Фрукты – отличный перекус! Старайтесь покупать сезонные фрукты и не увлекаться не сезонными. Оранжевые фрукты (хурма, апельсины, мандарины, шарон, грейпфрут и т.п.) хорошо влияют на иммунитет. Яблоки тоже очень полезны. Если ваш ребенок съедает 1 яблоко каждый день, то он уже обеспечен минимумом витаминов.

5. Большая проблема для многих - **как накормить детей овощами**. Ну, во-первых, здесь тоже, как и с фруктами, нужно выбирать сезонные. Тыква, репа, свекла, капуста… Во-вторых, постарайтесь в сезон сделать заготовки – заморозить самые популярные в вашей семье овощи. Можно маскировать в супе-пюре. Перекручивать в икру. Запекать или тушить (например, капусту). Прятать в пирогах (теста меньше – начинки больше). Очень хорошо маскируются овощи в котлетах!

6. Витамины: Группа В – хлеб, каши, орехи, зелень, твердый сыр, печень, капуста и т.д.

Витамины А и Е – растительное и сливочное масло, морковь, тыква, брокколи, орехи, зеленые листовые овощи, злаковые и бобовые, говяжья печень и т.д.

Витамин D – рыбий жир (можно в виде капсул), жирная рыба, молочные продукты, яйца, печень рыбы и т.д.

Кальций (для построения костей – дети активно растут) – творог, кисломолочная продукция, твердый сыр, брокколи.

Если вы решите давать ребенку комплекс витаминов, то выбирайте такие, в которых витамины и минералы «разнесены» в разные таблетки, например, одна утром, другая вечером. Помяните, поливитамины, где всего много, часто просто не усваиваются. Не покупайте многокомпонентные комплексы, здесь лучше действовать поступательно.

В качестве источника витамина С очень полезен шиповник. Заваривайте его в термосе на ночь и давайте пить утром натощак (если не утром, то, в любом случае, в первой половине дня – шиповник обладает мочегонным действием). Можно пить всей семьей! Детям дошкольного и младшего школьного возраста – до 150 мл. Компоты и морсы из замороженных ягод – хороший витаминный заряд! Только не увлекайтесь большим количеством сахара.

Наше питание – это то, из чего мы состоим. Это наша броня. Если питание полноценное и разнообразное, то в нашей «броне» нет слабых мест, все закрыто. Если же где-то слабинка, любой вирус, любая инфекция может легко пробраться сквозь эту брешь. Когда организм берет энергию на свой иммунитет из еды, это очень правильно и хорошо.

Старшая медицинская сестра
Чавкина Людмила Юрьевна

Играя, учись

Помните в детстве это радостное возбуждение, когда, проснувшись, вдруг обнаруживаешь, что все вокруг белым-бело? Постарайтесь, чтобы и ваши дети получали удовольствие от зимы, поэтому как можно раньше объясните им, что если выпал снег, это вовсе не означает, что они должны оставаться дома - но, конечно, для прогулок у них должна быть подходящая верхняя одежда, чтобы они не замерзали и всегда оставались сухими.

Ангелы

Пожалуй, нет ни одного взрослого, который в детстве не играл бы в снежного ангела. Покажите ребенку, как надо упереться в землю, чтобы потом повалиться назад в снежный сугроб и захлопать в снегу руками и ногами, как будто летишь; снег облепит малыша, и его одежда будет белоснежно-ангельской, а руки станут похожи на крылья. Если игра в ангелов уже не в новинку вашей семье, попытайтесь создать с ребенком другие снежные образы, напоминающие разных животных. Возможно, ваш сын сможет сообразить, как улечься на один бок и согнуть руку так, чтобы след от него походил на слоновый хобот, или ребенок может встать в снегу на четвереньки и вообразить, что это не его, а лошадиные ноги в снегу, а сам он лошадка.

Следопыты

Дети любят рассматривать следы на свежевыпавшем снегу. Отправляйтесь в лес или парк и попробуйте отыскать и расшифровать следы какой-нибудь живности.

Снежинки

Снег сам по себе очень уникален! Если на улице подходящий снег, состоящий из отдельных снежинок, то дайте ребёнку лупу, чтобы он мог рассмотреть какие они все разные и красивые.

След в след

Расскажите ребенку о том, как ходят волки в стае (след в след). А после этого предложите поиграть в догонялки, но с одним условием: тот, кто догоняет, должен преследовать убегающего след в след.

Снежные скульптуры

Из снега можно вылепить не только снеговиков. Подскажите вашему ребенку, что снег такой же материал для лепки, как и глина, который можно использовать для создания разных существ и предметов.

Рисование на снегу палочкой

Если вы любите летом рисовать палочкой на сыром песке, то зимой вы можете попробовать рисовать ей на снегу.

Рисование снегом

Снегом можно рисовать на заборах, стенах, а еще деревья можно оживлять, придумывая им разные лица.

Снежные краски

Для разнообразия снег можно сделать цветным. Для этого возьмите полстаканчика воды и добавьте туда краску. Дайте ребенку несколько таких стаканчиков с разными красками. Разбрызгивая краски на снег или наполняя им стаканчики, он получит подкрашенный снег, из которого можно делать шарики, разные фигурки или снеговичков.

Это очень удобный момент познакомить ребенка с особенностями цветовой гаммы. Дайте малышу стаканчики с красной и желтой красками, и пусть он выльет половину каждой краски в стаканчик со снегом. Полученный раствор помешайте ложкой, и вы увидите, в каком восторге будет ребенок, когда он поймет, что, соединив красную и желтую краски, можно получить оранжевый цвет.

С помощью обычной пипетки и подкрашеной воды можно рисовать картинки на снегу.

Стрельба в цель

Когда на улице слишком грязно, чтобы проводить там много времени, а вашему ребенку не терпится подвигаться, стрельба в цель именно то занятие, которое ему необходимо, а кроме того, оно способствует развитию глазомера и координации.

Пусть ваш ребенок встанет на закрытом крыльце или в другом защищенном месте, а вы наблюдайте, метко ли он попадает в цель - ею может быть дерево или круг в снегу.

Начинайте с легкой цели, и если малыш удачно справляется с ней, сделайте ее менее доступной.

Лабиринты и туннели

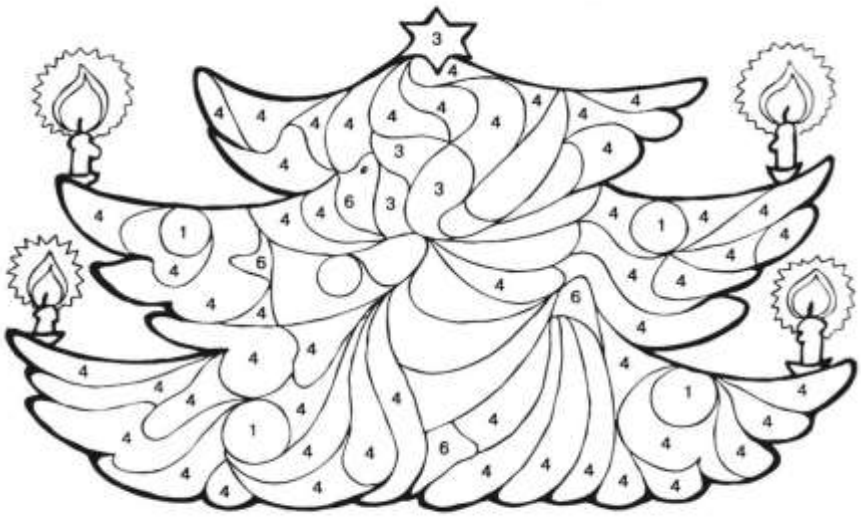
Когда толщина снежного покрова достигает пятнадцати сантиметров или более того, в нем можно прорывать снежные лабиринты и туннели. Помогите вашему ребенку сделать план лабиринта, который он захочет соорудить в снегу на искусственном или естественном склоне. Когда лабиринт будет готов, полейте его водой и сделайте так, чтобы поверхность внутри него была очень гладкой. Теперь по дорожкам сооружения можно катать игрушки или мячики. Когда собирается несколько детей, они могут построить параллельные лабиринты и катать по их дорожкам все, что угодно. Интересно играть в догонялки в большом снежном лабиринте.

Для большей забавы можно просто так рыть в снегу туннели-лабиринты, а для малышей - туннели, в которых легко спрятать какие-нибудь игрушки или играть в прятки.

Воспитатель
Неживенко Валентина Федоровна

Игры для маленьких Почемучек

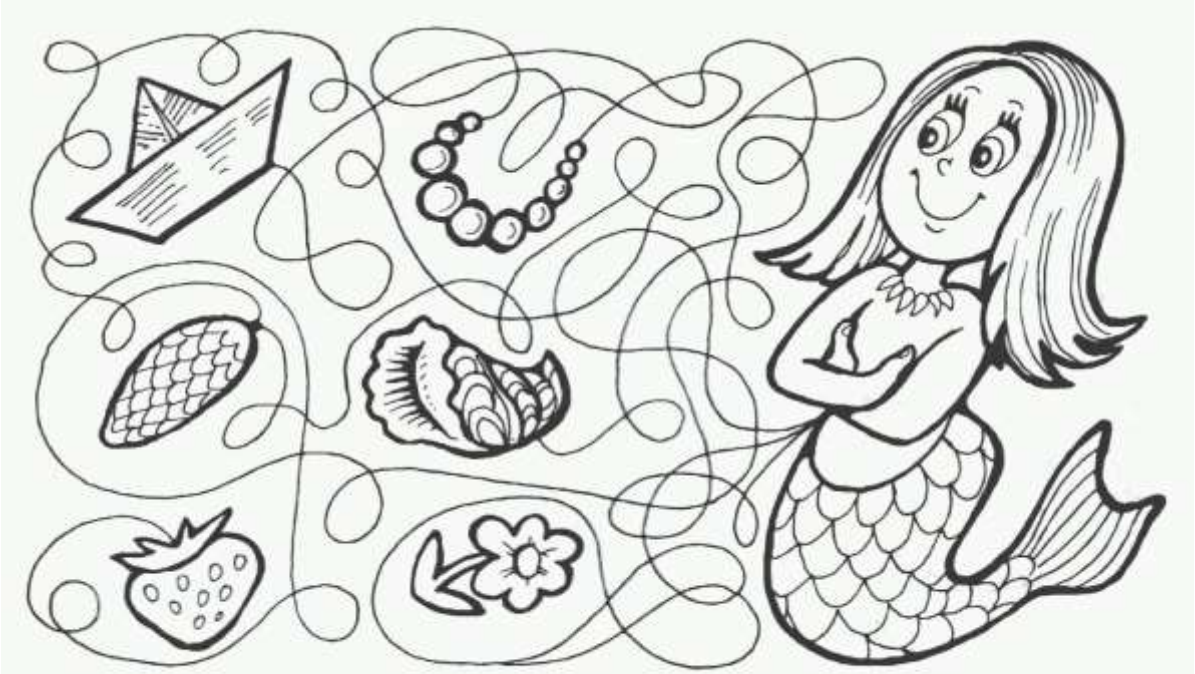
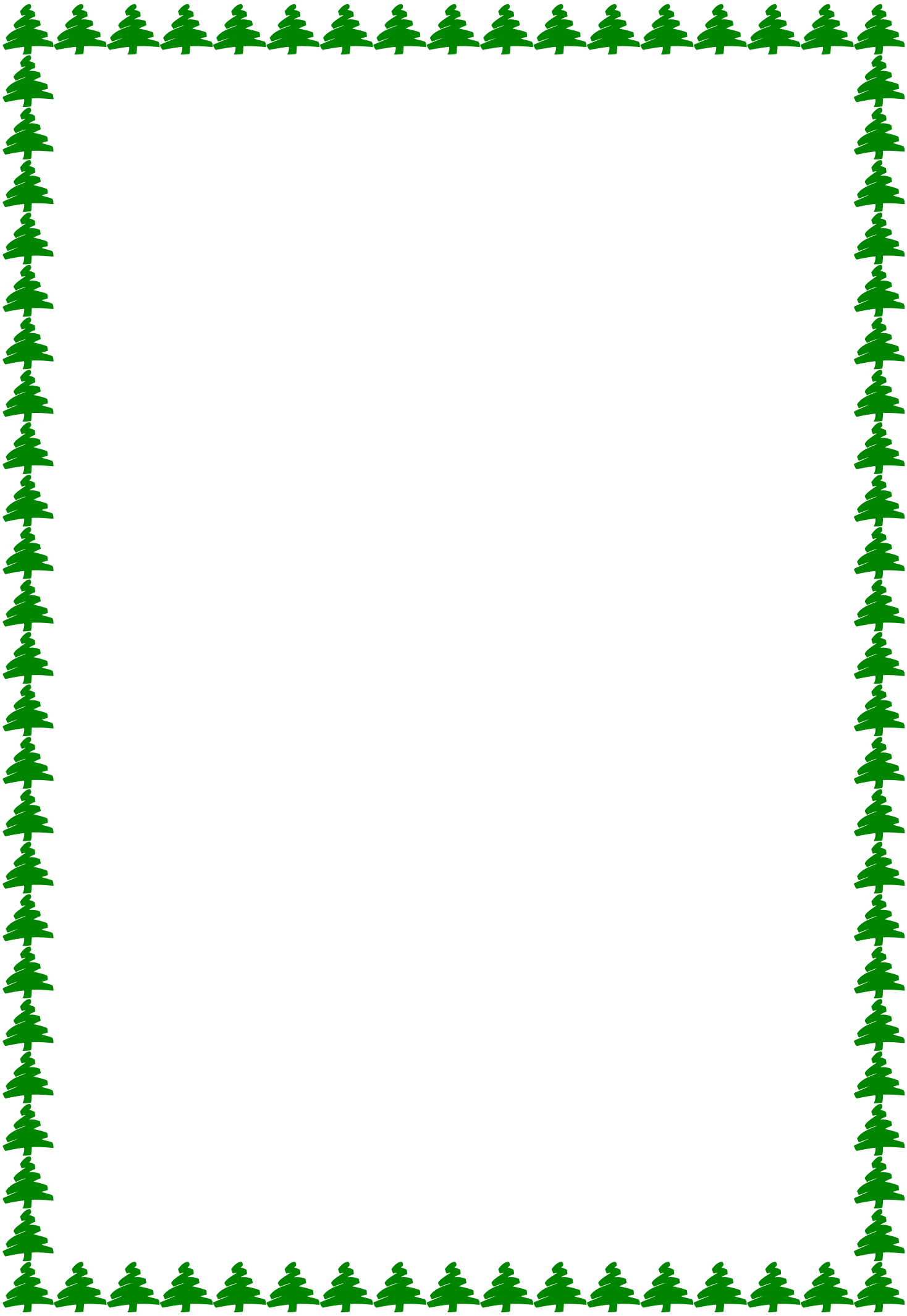
Чтобы узнать, кто спрятался в рисунках,
раскрась картинки по цифрам:
1 — красным цветом, 2 — оранжевым, 3 — жёлтым,
4 — зелёным, 5 — синим, 6 — розовым,
7 — фиолетовым, 8 — коричневым, 9 — серым.



Кто украшает ёлку?

Что находится у Деда Мороза в мешке?

Какую маску выбрала для карнавала Маша?



Что леший подарил русалке?