



"ДЕТСКИЙ ЛЕПЕТ"

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

1. Здравствуйте....

стр. 2

2. Наши рубрики

стр. 3

3. Советы специалиста

стр. 5- 6

4. Мастерим вместе

стр. 7

5. Что

нас ждет





Белый снег летит с небес,
Может кто туда залез?
И бросает льдинки,
Белые снежинки
Это всё зима шалит,
Снегом всё запорошит.
(С. Казакевич)

Здравствуйте!

Мы рады приветствовать Вас, уважаемые родители, педагоги, гости детского сада на страницах нашей газеты «Детский лепет».

У вас в руках первый выпуск газеты в 2017 году и его мы посвятили спорту, полезным овощам и веселым зимним забавам.

Итак, в добрый путь!





Наши постоянные рубрики

Советы специалиста

В материалах этой рубрики вас ждут встречи с интересными людьми, специалистами детского сада и приглашенными социальными партнерами. Они проконсультируют вас на различные темы: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей дошкольного возраста; развитие музыкальных способностей; речевое развитие детей; нравственное воспитание дошкольников. Дадут вам квалифицированные ответы на вопросы развития и воспитания ребенка в семье и детском саду.

«Наш вернисаж»

Здесь вы сможете ознакомиться с наиболее удачными произведениями художественного творчества ваших детей во время проведения непосредственно-образовательной деятельности, с работами воспитанников, принимающих участие в различных конкурсах художественно-эстетической направленности.

«Говорят дети»

Эта рубрика посвящена наиболее интересным, непосредственным высказываниям детей в детском саду и дома.

«Мастерим вместе...»

Специалисты детского сада смогут предложить вам интересные идеи по изготовлению подарков, сувениров, игрушек,



Дети говорят ...

Лера (5 лет):

Мы хотим жить на этой горе, где куча снега... Или вон на той, где пустота снега.

Андрюша (3,5 года) рассуждает:

— Будет Новый год, Дед Мороз подарит маме белое платье и она будет снегурочкой, а папе подарит белую рубашку и чёрный костюм и он будет зеброй.

Вика (3,5 года) :

— Почему у Дедушки Мороза нет бабушки?!

Ева (3 года) :

Не хочу надевать кофточку, не хочу шапку...

— Надо, а то замёрзнешь, сейчас зима, будет лето — не будем так тепло одеваться.

Подумала и выдала:

— Хватит зиму, давай теперь лето!!!



Советы специалиста

ВИТАМИНЫ

При слове «витамины» большинство из нас сразу вспоминают об овощах и фруктах. Безусловно, содержащиеся в них водорастворимые витамины исключительно полезны. Но существует еще одна группа витаминов – так называемые жирорастворимые витамины. Они точно так же необходимы для нормального развития ребенка.

В настоящее время известно около 20 различных витаминов. Их первоисточниками являются растения. Человек получает витамины с растительной пищей и из продуктов животного происхождения. В природе практически нет ни одного продукта, в котором находились бы все витамины в количестве, достаточном для удовлетворения в них потребностей организма как взрослого человека, так и ребёнка.

Поэтому необходимо максимально разнообразить ежедневное меню дошкольника: наряду с продуктами животного происхождения, зерновыми, в него необходимо включить овощи, фрукты, орехи, в том числе и в свежем виде.

ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНОВ

Какова еда и питье – таково и житье

A
цитрусовые, морковь
сливочное масло, сыр, яйца, печень, рыбий жир

молоко, яйца, рыбий жир, печень трески, жирные сорта рыбы

D
сухие пивные дрожжи, проростки пшеницы, овес, орехи (фундук)

Бета-каротин
морковь, петрушка, шпинат, весенняя зелень, дыня, помидоры, спаржа, капуста, брокколи, абрикосы

E
кукурузное, подсолнечное, оливковое масло, горох, облепиха

B₁
свинина

H
яичный желток, печень, почки

B₅
дрожжи, бобовые, грибы, рис
печень, мясные субпродукты

Зелень на столе – здоровье на сто лет

B₂
дрожжевой экстракт, проростки пшеницы, отруби пшеницы, соевые бобы, капуста брокколи
печень, яичный желток, сыр

PP
мясо, в том числе куриное, печень, рыба, молоко, сыр
зеленые овощи, орехи, крупы из цельного зерна, дрожжи

От сладкой еды жди беды
проростки и отруби пшеницы, зеленые листовые овощи
мясо, печень, рыба, молоко, яйца

B₆

Обед без овощей – праздник без музыки

B₁₂
дрожжи, морские водоросли
печень, почки, икра, яйца, сыр, молоко, творог, мясо, рыба

K
зеленые листовые овощи, шпинат, брюссельская, белокачанная и цветная капуста, крупы из цельного зерна

B₉
орехи, зеленые листовые овощи, бобы, проростки пшеницы, бананы, апельсины
яйца, мясные субпродукты



Дети и спорт: как их подружить?

Команды и соревнования

Психологи утверждают, что до определенного возраста – примерно до 10 лет – дети, как правило, предпочитают командные или парные виды спорта: футбол, хоккей, волейбол, теннис, разные виды борьбы. Это отличная возможность не только быть в хорошей форме, но и научиться «работать в команде», взаимодействовать с другими людьми. Кстати, для того, чтобы увлечь ребенка таким спортом, вовсе не обязательно записывать его в спортшколу или секцию: можно объединиться с друзьями или соседями, купить детям футбольный или волейбольный мяч, самую простую сетку, и устроить игры прямо во дворе или на школьной спортплощадке. Тут есть простое правило: чем доступнее для ребенка игра, тем чаще и охотнее он будет в нее играть: а это значит, что эффективность дворового футбола или хоккея может оказаться выше, чем посещение спортивной секции, которую надо посещать в определенные часы и добираться на общественном транспорте.

Личный пример заразителен

Конечно, ребенку будет гораздо проще включить в свою жизнь спорт, если его родители тоже занимаются чем-то: фитнесом, теннисом, катаются на лыжах, коньках и т.д. Когда семейная тренировка становится таким же нормальным делом, как семейный обед или шопинг, у ребенка не возникает никаких сомнений в том, что спорт – неотъемлемая часть повседневной жизни.

Хвалите за малейшие достижения

И самое главное – чем бы ни занимался ребенок, какой бы вид спорта не выбрал: хвалите его. Даже если вам кажется, что хвалить особо не за что – бегают медленно, плавают еле-еле... Ни в коем случае не критикуйте: многие дети, особенно упитанные, малоподвижные, на первых порах крайне болезненно реагируют на критику своих физических возможностей и могут вообще отказаться от любой спортивной нагрузки. После тренировки говорите ребенку, какие у него стали румяные щеки, сияющие глаза, какое у него теперь крепкое рукопожатие, какая прямая спина – эти комплименты очень важны для него. И ни в коем случае не используйте спорт как наказание – «если не уложишься в тридцать секунд – побежишь еще один круг по стадиону!». Любое спортивное занятие должно быть источником только положительных эмоций.



Мастерим вместе...

Разведите в пластиковых бутылках пищевые красители или гуашевые краски разных цветов. В крышках бутылок сделайте маленькие дырочки для «рисования». Через дырочку, если, надавливая на бутылку, вода будет идти тонкой струйкой. Теперь можно рисовать картины на снегу или раскрасить снеговика.





Анонс ближайших событий:

- 1. Экскурсия в военную часть с праздничным концертом (дети старшей и средней групп)**
- 2. Развлечение совместно с Академией Успешных Людей для детей всех групп**
- 3. Викторина для детей средней группы «В мире животных»**



Информационный вестник

МБ ДОУ №4

Наш адрес: пер. Морской, д.32,
г.Батайск, 346880

телефон: 8(86354)5—73—38

e-mail.ru: sadik.4@mail.ru

Заведующий МБ ДОУ №4

Майорова Е.В.

Ответственный редактор:

Ткаченко Е.В.

Над номером работали:

Майорова Е.В.

Яблонская Т.Н.

Есауленко И.В.

Газета выходит 1 раз в квартал.

Тираж 50 экземпляров.

Распространяется бесплатно.

Спонсорство приветствуется.



Дети и овощи



Многие родители жалуются, что их дети отказываются от овощей: возмущенно вылавливают из супа вареную морковь и лук, заставляют процеживать через сито борщ, при упоминании об овощном рагу устраивают показательную истерику. Но что же делать — ведь овощи совершенно необходимы для нормального развития растущего организма?!

Давайте вернемся в то время, когда малыш начинает постепенно переходить с грудного молока или молочной смеси на более разнообразное питание. Обычно педиатры рекомендуют начинать прикорм либо с жидких каш, либо с овощных пюре.

Обратите внимания — с овощных, но не с фруктовых! И дело не столько в том, что фрукты могут чаще вызывать диатез или несварение, а в том, что фрукты — как правило, сладкие. Попробовав их, ребенок может не захотеть есть более пресные овощи: ему они не кажутся вкусными. И мама, помучавшись с несколькими попытками накормить малыша полезным пюре из брокколи, кабачка или цветной капусты, отчаивается — «мой ребенок совсем не любит овощи!». Так их место занимают фрукты, каши и картофель: как правило, эти продукты охотно ест большинство детей. Однако на этом этапе, в возрасте 1-2 лет ребенка еще можно немного «перехитрить», добавив отваренные и измельченные овощи, например, в ту же кашу. А вот что делать с детьми постарше?

Некоторые мамы идут по сложному пути: они начинают превращать еду в игрушки. Вырезают из морковок пингвинов, из редисок котиков, делают бусы из гороха и корабли из огурцов... Но детские психологи не в восторге от такого подхода: еда иногда может выступать в роли игры, но очень скоро ребенок станет интересоваться всеми этими видоизмененными продуктами только как игрушками, и не будет их есть — будет только играть. Лучше применить художественный подход иначе. Как известно, все дети любят яркие цвета. Вот и попробуйте подавать им разноцветные тарелки, укладывая на них несколько ломтиков желтой картошки, рядом — пару ярких помидоров, два-три кочешка брокколи или коротко нарезанные перышки зеленого лука... Нарядная, жизнерадостная тарелка скорее заинтересует ребенка, чем овощное «рагу» сомнительного (на взгляд малыша) эстетического смысла...