

Выпуск 1  
2015 г.

# Теремок

МБДОУ «Детский сад №23»

## Содержание номера

- Консультация для родителей..... стр3
- Консультация для родителей «Игра в жизни ребенка»..стр 4
- Мы растем! Мы двигаемся!...стр 8
- Наша гордость!....стр 9
- Тестоластика ....стр 10
- Здоровое питание дома и в детском саду...стр 13
- Готовим вместе с ребенком «Вареники из творога или ленивые вареники »....стр 14
- Это важно знать!....стр 15
- Здоровый образ жизни семьи ...стр 16



## От редакции

## Уважаемые читатели!

Вы держите в руках новый вариант газеты «Теремок» МБДОУ «Детский сад № 23» г. Барнаула, которая теперь будет выпускаться ежеквартально именно для Вас.

Информационно-познавательная газета «Теремок» расскажет вам о жизни нашего детского сада, о задачах, которые ставит перед собой наш педагогический коллектив, и их решении. Не останутся без внимания мероприятия, которые проходят в нашем детском саду: праздники, развлечения, экскурсии, открытые занятия и многое другое.

В нашей газете вы найдёте странички для детей с интересными заданиями, рубрики для мам и пап с советами специалистов по воспитанию детей, развитию их речи, мышления, памяти, укреплению здоровья и еще много интересного и полезного для неравнодушных взрослых.

Возможно, в фоторепортажах Вы увидите своего ребенка. Мы будем благодарны вам за рекомендации и отзывы о газете, которые помогут ей стать еще интересней и полезней. Вы можете обратиться к воспитателям с вопросами, ответы на которые вы хотели бы прочесть на страницах газеты. А мы, в свою очередь, постараемся ни один из них не оставить без внимания. Если кто-то из вас хочет поделиться опытом домашнего воспитания, рассказать о своих семейных традициях – пишите, мы с удовольствием опубликуем ваши заметки.

В ближайшее время мы планируем размещение газеты на сайте нашего детского сада: [детсад23.рф](http://детсад23.рф)



## Консультация для родителей

Режим дня основан на правильном чередовании различных видов деятельности и отдыха в течение суток. Он способствует нормальному развитию ребенка, его здоровью, воспитанию воли, приучает к дисциплине. Режим не только организует ребёнка, но и стоит на страже его здоровья. Плюс к этому, вырабатываются полезные привычки, укрепляется воля, развивается организованность ребёнка.

Также именно соблюдение режима позволяет ребенку выработать необходимые для жизни реакции и рефлексы, сохранять и укреплять здоровье при напряженной смене различных раздражителей.

Важнейший компонент режима - сон. Дошкольники и школьники дома обычно встают в определенные часы (перед уходом в детский сад или в школу). Но ложатся спать в одно и то же время редко: в конце дня у них находятся неотложные дела, а родители добры. Вследствие этого у ребенка начинается хроническое недосыпание, которое он старается компенсировать долгим лежанием в постели в воскресенье, в каникулы. Недосыпание вызывает постоянное чувство вялости, расслабленности или, наоборот, возбуждения. И то, и другое пагубно отражается на общем развитии. Такой режим не только не восполняет отсутствие нормального сна, но и способствует развитию лени. С первого дня жизни надо учить ребенка ритму во всем - в питании, труде, отдыхе, даже в опорожнении кишечника и мочевого пузыря. Беспорядочная деятельность последних вначале мешает отучить малыша пачкать штанишки, а в дальнейшем - может способствовать различным нарушениям функций этих органов.

Сон в определенные часы суток в чистой отдельной постели, в свободном ночном белье восстанавливает затраченную за день энергию.

Составляют режим дня с учетом состояния здоровья, возрастных анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей ребенка. Режим дня предусматривает определенную продолжительность различных занятий, сна и отдыха, в том числе отдыха на открытом воздухе, регулярное и калорийное питание, выполнение правил личной гигиены. Приучать ребенка к соблюдению режима дня необходимо с первых дней его жизни. Это не только облегчает уход за младенцем, но с возрастом постепенно приучает ребенка к порядку и опрятности. Формирование здорового образа жизни – это воспитание комплекса разнообразных навыков, правил, умений и знаний, которые дети могут применять на практике. Такой образ жизни создаёт у них мотивацию и стремление быть здоровыми, ценить хорошее самочувствие, уметь защитить себя и своих сверстников от вредных влияний среды и нежелательных контактов.

Сформированные в раннем детстве навыки здорового образа жизни сохраняются и в дальнейшем. Ребёнок, взрослея, будет всегда защищен от разнообразных вредных воздействий, с которыми ему неизбежно придётся сталкиваться. Правильное физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием — залог нормального роста и развития ребенка. У детей, воспитывающихся в детском саду, день подчинен строгому распорядку с предусмотренными прогулками и подвижными играми на свежем воздухе, занятиями гимнастикой, ритмикой и т. д. Родителям остается следить за тем, чтобы дома, в выходные дни, режим не отличался от установленного в детском саду и ставшего для ребенка привычным. Если сын или дочь воспитываются дома, также надо выработать строгий режим и следить за его неуклонным выполнением. Они должны в одно и то же время ложиться спать и вставать, ходить гулять.

Таким образом, режим дня - это режим жизни. И насколько более тщательно родители продумают режим дня своего ребенка и постараются внедрить его в жизнь, настолько это положительно отразится на всех сторонах жизни и здоровья вашего ребенка.

# Консультация для родителей

## "Игра в жизни ребенка"

*«Игра — это огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребенка вливается живительный поток представлений, понятий об окружающем мире. Игра — это искра, зажигающая огонек пытливости и любознательности». Сухомлинский В.А.*

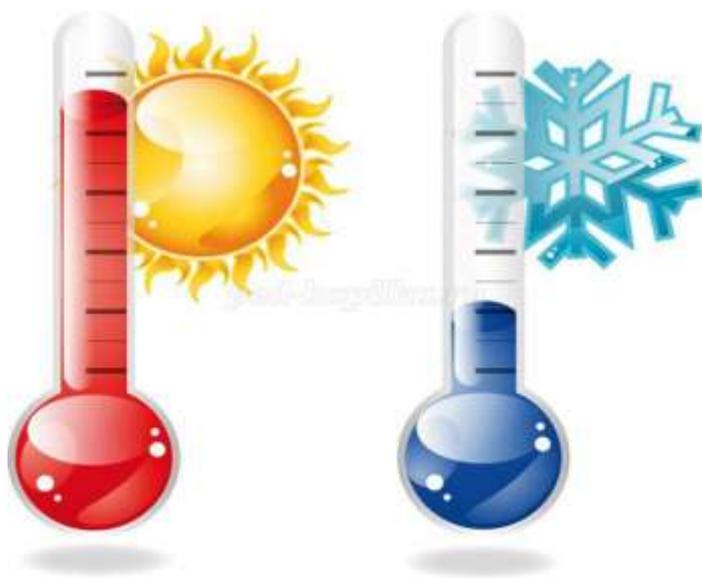
Детство – это не только самая счастливая и беззаботная пора в жизни человека, это пора становления будущей личности. Поэтому так важны для ребенка умные, полезные **игры**, которые развивают, воспитывают и приучают к здоровому образу жизни. **Игра** – это ведущий вид деятельности ребенка. В игре развиваются все психические процессы (память, мышление, творческие способности и т.д.). Огромное влияние **игра** оказывает на умственное развитие, речевое развитие, физическое развитие. То есть, **игра** способствует гармоничному развитию личности ребенка.

Для любого ребенка **игра** – способ познания мира и своего места в этом мире. Именно в игре ребенок растет и развивается как личность, приобретает навыки общения и поведения в обществе. И с самых ранних лет жизни надо ставить ребенка в такие условия, чтобы он как можно больше играл. И задача взрослых не только не мешать играм ребенка, но и создавать развивающую игровую среду, учить ребенка играть в самые разные игры.

*Казалось бы, что интересного может быть в привычном до мелочей доме, однако при определенном энтузиазме можно превратить домашние игры в самые увлекательные и желанные для вашего малыша. Итак, во что можно поиграть дома?*

### **Холодно-горячо**

Самая распространенная и очень интересная игра, когда один участник прячет определенный предмет в доме, а второй его ищет, руководствуясь подсказками. Направлять можно по мере удаления или приближения к объекту, говоря «холодно» или «горячо» соответственно. Задействуйте свои актерские способности, придав словам «прохладно» и «ты не замерз?» нужную интонацию. Еще более интересной станет игра, если спрятать не только сам предмет, но и подсказки. Сначала находится первая подсказка, где может быть рисунок или указатель верного направления, затем вторая и т.д. Попробуйте так же спрятать сюрприз – ребенок будет в восторге!



**Крокодил**

Особенно интересно, если участвуют несколько человек. Загадывается слово, а затем разыгрывается пантомима с целью донести до участников его смысл. Одним из вариантов игры является словесное представление загаданного предмета и его применения без прямого указания нужного слова.



*Игры на внимание, развитие воображения, фантазии.*

**Историческое путешествие**

Разместите по квартире разные предметы и дайте им определенные названия. Например, миска – это море, подушка – горы, а большой надувной матрас – пустыня Гоби. Расскажите ребенку историю, где он является главным героем, а затем отправляйтесь в путешествие, проходя дремучие леса в виде ряда стульев и покоряя вершину мягкого Эвереста. В качестве героя-путешественника можно взять машинку или куклу, а также разнообразить игру, нарисовав самую настоящую карту сокровищ с указанием нужного маршрута.



*Ролевые игры.*

**Дочки-матери наоборот**

Дети обожают ролевые игры. Они обыгрывают ситуации, взятые из жизни, что имеет и познавательный и развивающий характер. Но есть небольшие различия в восприятии ролевой игры в раннем и в дошкольном возрасте.

Ребенок в раннем возрасте просто копирует поведение взрослого и для него ролевая игра — это большей мерой действие, а не сама роль, как таковая. Игрушки же — лишь вещи, заменяющие те, которые используют взрослые. Поэтому, если Вы будете играть с ребенком во врача, то не требуйте от него, слишком многого. Он будет Вас проверять, лечить, но вживаться в роль он, ни в коем случае не будет. Если же ребенок старше, то действия для него уже не будут столь важны. Главное — распределить роли и прожить то, с чем сталкиваются ежедневно взрослые.

Отличная ролевая игра для детей любого возраста — «дочки-матери» наоборот. Вы должны будете сыграть дочку или сына, а Ваше чадо — родителя. Это отличная возможность для вас побывать на месте друг друга. Вы можете капризничать и баловаться. Ребенок же в свою очередь узнает, что Вы чувствуете, когда он сам не слушается. Таким образом, дети будут лучше Вас понимать, а возможно у них еще и появится интерес к домашним делам!



*Игра на развитие творческих способностей, мелкой моторики.*

### **Сделай красоту!**

Выдайте ребенку различные предметы: пуговицы, ракушки, лоскуты, оберточную бумагу, пенопласт, бусины, картон, клей, пластилин... Предложите создать из всего этого что-то очень красивое. Не вмешивайтесь в работу: ни советов, ни идей. Помогайте лишь крепить, держать, вырезать, сгибать.



*Игры на развитие внимания, сообразительности.*

### **Игра "Третий лишний"**

В этой игре дети учатся классифицировать предметы по признакам, заданным в условиях. Детям 3-5 лет условия более простые.

Например: Взрослый говорит три слова - сова, ворона, лиса. Ребенок должен быстро в уме проанализировать эти три слова и определить, что все три слова относятся к живой природе, однако, сова и ворона - птицы, а лиса - нет. Следовательно, лиса здесь лишняя.

Еще примеры для младших дошкольников:

- молоко, сок, хлеб - все три слова означают съедобное. Но молоко и сок - пьют, а хлеб кушают.
- машина, лошадь, трамвай;
- шапка, платок, сапоги;
- роза, береза, ёлка.

Для детей 5-7 лет задания усложняются:

- дождь, снег, река;
- врач, турист, шофер;
- тень, солнце, планета;
- мороз, вьюга, январь;
- камень, глина, стекло;
- дверь, ковер, окно;
- море, река, бассейн.



*Можно еще долго говорить о разных играх, но главное для Вас — прислушиваться к интересам и потребностям своего ребенка, понимать, что ему уже интересно, а к чему его еще стоит приобщить. И тогда, поверьте, Вы будете для него отличным родителем и прекрасным другом! А что еще нужно?..*

**«Игра – генетическая основа, источник, корень всякого творчества, его подготовительная ступень» (Л. С. Выготский).**

**Автор:** Еськова Елена Николаевна, воспитатель МБДОУ «Детский сад № 23», г. Барнаул.

# Мы растём! Мы двигаемся!

*Человеческое дитя – здоровое... развитое...  
Это не только идеал и абстрактная ценность, но и практически достижимая норма жизни.*

*Как добиться этого? Ответ волнует нас прежде всего как родителей, а уж потом как исследователей и педагогов-практиков.*

При разработке рационального двигательного режима важно, по нашему мнению, не только обеспечить удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности, но и предусмотреть рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Двигательная активность дошкольника должна быть направлена и соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что и составляет основу индивидуального подхода к каждому ребенку. Поэтому нам, как педагогам, необходимо позаботиться об организации детской двигательной деятельности, ее разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к ее содержанию. Содержательная сторона двигательного режима дошкольников должна быть направлена на развитие умственных, духовных и физических способностей детей.

Придавая особую значимость роли двигательной активности в укреплении здоровья дошкольников, необходимо определить приоритеты в режиме дня.

**Первое место** в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительным занятиям. К ним относятся общеизвестные виды двигательной активности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой и т.д.

С целью оптимизации двигательной активности и закаливания детей в практику нашего дошкольного учреждения внедряются дополнительные виды занятий двигательного характера, взаимосвязанных с комплексом закаливающих мероприятий, а также вносятся нетрадиционные формы и методы их проведения. К таким занятиям относятся: оздоровительный бег на воздухе, пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами, гимнастика после дневного сна, двигательная разминка во время перерыва между занятиями, индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию ДА детей на вечерней прогулке, корректирующая гимнастика.

**Второе место** в двигательном режиме детей занимают учебные занятия по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной ДА детей. Рекомендуем проводить занятия по физической культуре не менее трех раз в неделю в первой половине дня (одно на воздухе).

**Третье место** отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Продолжительность ее зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности.



Миша Дудин 6 лет – Айкидо (спортивная секция).

# Наша гордость!



Трушникова Арина

Арина начала заниматься гимнастикой с 3 лет. В два с половиной года мы были на фестивале художественной гимнастики им. Ирины Чашниной и выступления гимнасток произвели неизгладимые и очень сильные впечатления, после этого Арина начала просить записать ее на гимнастику. В 2 года и 10 месяцев Арина прошла отбор и начала заниматься в Краевой детско-юношеской спортивной школе в группе с девочками гораздо старше. Гимнастика это очень красивый и трудный вид спорта, где нужны сила воли, трудолюбие, усердие, выносливость, старание и самое главное - желание. Чтобы добиться результатов приходится много заниматься (тренировки 3-4 раза в неделю по 1,5-2 часа) не только на тренировках, но и дома. За время занятий художественной гимнастикой участвовала в соревнованиях школы и всегда входила в тройку призеров. Очень любит, и стремится быть похожей на Ирину Чашину.



Филатов Арсений

Мы долго думали, в какую спортивную секцию отдать Арсения. И после долгого поиска остановились на Айкидо. Почему? Ну, во-первых, айкидо воспитывает в человеке силу духа, уверенность в себе и в собственных силах, учит также контролировать свои эмоции, вовремя сконцентрироваться и принять решение. Ну и, конечно, дисциплина. Во-вторых, это прекрасная самозащита. А это в нынешнее время немало важно.

Ну и, в-третьих, это физическая подготовка. Арсений начал ходить на айкидо с сентября 2014 года. Ему нравится заниматься на тренировках. По словам тренера, " у Арсения все хорошо получается, потому что он очень старается, и у него есть огромный интерес к айкидо. Если не бросить со временем занятия, то Арсений может многого достичь".



**Лепка из соленого теста** – увлекательное занятие, которое способно доставить массу удовольствия как маленьким непоседам, так и взрослым дядям и тетям. Соленое тесто – превосходный податливый материал, из которого можно изготовить массу интересных поделок, в том числе целые картины, излучающие тепло рук мастера и домашний уют.

Чтобы создать настоящий шедевр придется хорошенько постараться, но освоить тестоластику под силу абсолютно каждому, тем более что эта техника не требует наличия каких-либо уникальных способностей и дорогих материалов. Если задаться целью, все необходимое можно отыскать, не выходя из дома, было бы желание. Для деток изготовление поделок из соленого теста станет не только интересным, но еще и очень полезным занятием, поскольку мелкая моторика рук напрямую связана с развитием речи, мышления, внимания, воображения, зрительной и двигательной памяти, а любое совместное творчество сближает.

Практически каждый мастер пользуется своим уникальным рецептом теста, поэтому сегодня мы предложим сразу несколько рецептов. Все рецепты хороши, но каждый хорош по-своему. Один больше подойдет для мелких изделий, другой – для крупных, третий годится для работы с детьми. Поэкспериментировав с разными компонентами, вы сможете определиться с оптимальной рецептурой.

*Рецепты соленого теста*

## **Первый вариант: универсальное тесто**

- 1 стакан соли
- 1 стакан пшеничной муки
- 1 ст.л. растительного масла
- полстакана воды

В большую миску всыпаем стакан соли и стакан муки. Перемешиваем ложкой. Вливаем полстакана воды и столовую ложку растительного масла. Перемешиваем ложкой и вымешиваем руками до однородного состояния, как и обычное тесто. Чтобы масса получилась более пластичной, воду заменяем киселем из крахмала. Для приготовления киселя столовую ложку крахмала растворяем в 1/2 стакана холодной воды. В маленькой кастрюльке еще один стакан воды доводим до кипения. Помешивая, вливаем в кипящую воду раствор крахмала. Когда содержимое кастрюльки станет прозрачным и загустеет, выключаем огонь, даем киселю остыть, а затем вместо воды добавляем его к смеси муки с солью.

Если тесто получится слишком мягким, на дне миски смешиваем столовую ложку соли со столовой ложкой муки. Прижимаем ком теста к смеси и замешиваем. При необходимости повторяем процедуру.

## **Второй вариант для простых моделей**

- 200 грамм муки
- 200 грамм соли
- 125 миллилитров воды
- 2 столовые ложки клея для простых обоев (прежде чем добавить в тесто, клей необходимо

развести в теплой воде до консистенции сметаны)

## **Третий вариант для крупных моделей**

- два стакана муки
- один стакан соли
- 2/3 стакана воды

Может понадобится немного больше воды, ее количество зависит от сорта муки. По плотности тесто для лепки должно напоминать размягченный пластилин. Для приготовления теста в горячую воду всыпаем соль, ждем, пока соль полностью растворится, а вода остынет. Добавляем муку (вполне подойдет и второй сорт) и тщательно вымешиваем тесто.

**Крепкое соленое тесто для плиток и плат**

- 200 грамм муки
- 400 грамм соли
- 125 миллилитров воды
- 2 столовые ложки клея для простых обоев

**Пятый вариант: соленое тесто для тонких работ**

- 300 грамм муки
- 200 грамм соли
- 2 столовые ложки клея для простых обоев
- 4 столовые ложки глицерина

Чтобы в готовом изделии не попадались кристаллики, а поверхность получилась гладкой, соль для приготовления теста должна быть мелкого помола. Если под рукой оказалась только крупная соль, перед замесом теста ее следует перемолоть в кофемолке или развести указанным в рецепте количеством воды. Лучше выбирать недорогие сорта муки без эмульгаторов, разрыхлителей и прочих добавок.

Готовое тесто оборачиваем пленкой, чтобы не пересохло, и на несколько часов отправляем в холодильник. Это сделает тесто более эластичным и во время лепки с ним будет легче работать, и оно не будет ломаться по бокам.

Для работы с детьми выбирайте рецепты без содержания клея.

Неокрашенное тесто будет иметь светло-бежевый цвет. Чтобы придать изделию теплый хлебный оттенок, берем по половине пшеничной и ржаной муки от указанного в рецепте количества. Использовать одну ржаную муку нежелательно, поскольку тесто получится твердым, неэластичным и будет крошиться.

Используя акварель или гуашь, расписывать можно либо готовые фигурки, либо окрасить тесто еще на этапе замеса. Для окрашивания теста отлично подойдут гуашевые краски, пищевые красители или натуральные продуктовые красители: фруктовые и овощные соки (свекольный, морковный сок, сок петрушки), какао, кофе. Тесто разных цветов хранится в отдельных целлофановых пакетах или баночках. Точно также как и краски, куски окрашенного теста можно смело смешивать для получения нужного оттенка:

синий + белый = голубой

голубой + желтый = зеленый  
зеленый + синий = изумрудный



синий + розовый = фиолетовый

белый + красный = розовый

желтый + красный = оранжевый

зеленый + красный = коричневый

**Поделки из соленого теста**

Пока тесто охлаждается и доходит до нужной кондиции, можно подготовить рабочее место и все необходимое для лепки. Прежде всего, освобождаем от посторонних предметов стол и застилаем его клеенкой. Также нам может понадобиться:

рабочая доска для раскатки теста (можно воспользоваться куском плотного картона, сверху покрытым листом фольги для запекания)

скалка (можно заменить гладкой бутылкой)

нож с тонким лезвием

картон

карандаш

кисточка

нити мулине

Ткани и предметы слегка смачиваем растительным маслом перед отпечатыванием, чтобы они не прилипали к тесту. Красивые пуговицы, камешки, стеклышки, стеклярус, бисер, лоскутки и кружева, нити и цепочки можно не только отпечатывать, но и «впечатывать» прямо в тесто. Если вы будете обжигать свои изделия в духовке, следите, чтобы бисер был не пластмассовым, а стеклянным, а нитки – не из синтетики.



Поскольку на воздухе тесто очень быстро сохнет, на рабочем столе его необходимо держать в плотно закрытых баночках. Каждый раз необходимо брать ровно столько теста, сколько необходимо, а излишки сразу же складывать обратно.

С тестом можно работать несколькими способами. Во-первых, можно раскатать пласт теста, вырезать из него разнообразные плоские фигурки, а затем составить из них композицию. Однако чтобы получилось объемное изделие, отдельные детали лучше вылепить, а затем соединить их в задуманную композицию. Места стыка смачиваем с помощью кисточки и аккуратно прижимаем пальцем. Присоединить голову к туловищу поможет зубочистка.

Чтобы создать картину или табличку на основе платы, сначала раскатываем тесто толщиной один-полтора сантиметра, вырезаем из него нужную форму, даем ей несколько дней подсохнуть и лишь после этого наносим остальные детали, в качестве клея, используя то же самое соленое тесто, разведенное до кашеобразного состояния. Свежие детали скрепляются с помощью кисточки и воды.

Чтобы смастерить симпатичную рамочку, сначала можно начертить на картоне эскиз, затем вырезать его и облепить тестом, а когда он немного обсохнет, приделать мелкие детали.

При работе с объемными вертикальными фигурами следует использовать проволочный каркас. Внутри больших объемных изделий можно вкладывать плотно сформированные шарики из фольги для выпечки, коробочки или баночки, тщательно затянутые тестом, чтобы не осталось дыр и трещин. В этом случае для изготовления изделия потребуется меньше материала, при сушке оно не будет деформироваться и значительно быстрее высохнет.

Если после работы у вас осталось неиспользованное тесто, заверните его в клеенку или полиэтиленовый пакет и положите в холодильник. Это позволит тесту не высыхать и не портиться в течение нескольких месяцев.

### **Сушка, обжиг, раскраска и лакировка**

Чтобы изделия из теста приобрели прочность, их нужно высушить на воздухе или обжечь в духовке. Первый вариант займет довольно много времени, поскольку при воздушной сушке влага из изделия испаряется очень медленно. При хорошей погоде за один день изделие просушится всего лишь на несколько миллиметров. На батарею поделки из теста лучше не класть, потому как велика вероятность, что они просто потрескаются.

Лучше использовать комбинированный метод – сначала немного подсушить изделие на солнце, а затем обжечь в духовке. Запекать изделие нельзя! Оно должно не печься, а сушиться при самой низкой температуре, дверца духовки при этом должна быть слегка приоткрытой. В таком режиме обжигать изделие следует полтора-два часа, пока оно не зарумянится, а тесто не затвердеет. В случае перегрева, на фигурке появятся пузырьки и трещины.

После сушки или обжига изделия из соленого теста можно раскрашивать и покрывать лаком. Для раскраски можно использовать акриловые краски, но лучше всего подойдет художественная гуашь с добавлением небольшого количества клея ПВА.

В наши дни, когда идет шквал рекламы вредной пищи, очень трудно давать своему ребенку питательную здоровую еду. Направить ребенка на нужный путь очень не простая задача.

Вот пара советов, которые помогут вашей семье выбрать правильную здоровую еду.

Вспомните, то время когда ваш ребенок еще кушал жидкую пищу сидя на своем стульчике, и жадно смотрел на вашу тарелку наполненную взрослой едой. Так вот, вы до сих пор являетесь для него в отношении еды учителем. Предоставьте для него хороший пример. Например, вы ранее не любили овощи, но для детей они очень полезны, попробуйте приготовить овощи по новым рецептам, вкусовые предпочтения всегда меняются, возможно и вы полюбите овощи и это будет служить хорошим примером для ваших детей.



Очень часто дети не понимают, почему какая-то еда им вредна, но не вредна для взрослых. Постарайтесь отказаться от вредных привычек, например, пить Кока Колу, замените ее компотом.

Более взрослые братья и сестра могут вам помочь, кушая уже более полезную пищу, если ваш младший ребенок очень придирчив. Так же, например, в детском частном саду ваш ребенок может получить здоровую еду, увидев, что его сверстники кушают ее с удовольствием.

Запомните, ваш ребенок не будет голодать, если вы лишний раз не сделаете себе сэндвич.

Но нельзя так же готовить специальную еду, только для вашего ребенка. Не ожидайте так же, что ваш ребенок будет кушать только полезные продукты, вы должны предоставить ему выбор.

Если ваш ребенок не любит, какие то продукты старайтесь добавлять их понемногу в его любимые блюда, это будет стимулировать его. Не давайте овощи перед тем, как будете подавать десерт, иначе ребенок будет воспринимать их как обязанность перед чем-нибудь вкусным.

Если вы, что то выращиваете, это замечательно, обычно дети любят скушать что-нибудь с грядки. Полезно взять ребенка на фермерский рынок, поход туда может воодушевить вашего ребенка. Позвольте ребенку выбрать новый овощ или фрукт, и он обязательно полюбит его кушать дома и в частных яслях.

Позвольте вашим детям присутствовать при приготовление пищи, многим детям это очень интересно, они могут почувствовать, что являются частью процесса приготовления. Если ваш ребенок на отрез не хочет что то кушать, не заставляете его, попробуйте перевести это в игру, например придайте картошке какой-нибудь причудливый вид или сделайте из помидора цветок.

Сейчас много образовательной и развлекательной литературы с красочными картинками овощей и фруктов, попробуйте ими заинтересовать ребенка, принесите книгу в частный детский садик и пускай нянечка почитает ее детям и покажет картинки.

Наконец, не сдавайтесь! Что дети могут ненавидеть, за месяц может превратиться в их любимую пищу в следующем месяце. Просто продолжайте, предлагать им множество здоровых вариантов, и пусть они исследуют наш удивительный мир!

## Готовим вместе с ребенком «Вареники из творога или ленивые вареники».

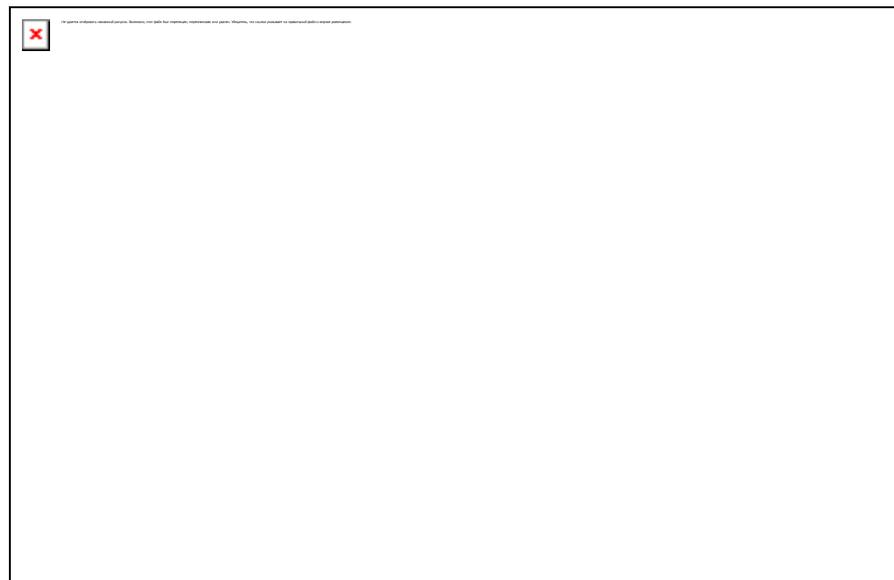
«Ленивые» вареники – это не просто вкусное и полезное блюдо для детей, но и еще способ совместного творчества с ребенком, где для фантазии практически нет пределов. Вареники из творога – это и прекрасное лакомство, и источник **кальция**; ленивые вареники не подразумевают работы с тестом. Эти вареники окажут пользу организму не только ребенка, но и взрослого. Итак, нам понадобится:

- 200 г. творога;
- 20 г. сметаны;
- одно яйцо;
- одна столовая ложка сахара;
- 50 г. муки; по желанию: 1 чайная ложка сахарной пудры.

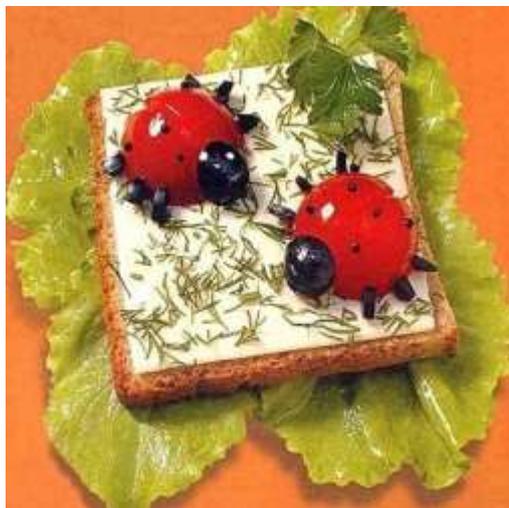
*Через сито протереть творог и добавить сахар, муку и яйцо. Ингредиенты тщательно **перемешать** до однородной смеси. Массу скрутить в жгут, обвалять в муке и нарезать маленькими кусочками.*

*Полученные вареники опустить в кипящую подсоленную воду и варить, пока не всплывут (не более 10 минут). Далее выложить блюдо на тарелку и посыпать **сахарной пудрой**. Подавать со сметаной.*

*Если включить фантазию, то можно из творожного теста лепить разной формы фигуры, можно применить формочки для выпекания печенья. Главное, что это очень интересно ребенку.*



## Это важно знать!



О правильном питании очень важно знать.  
И режим питания строго соблюдать.  
Питание ребенка должно быть полноценным,  
Чтоб насытить организм нужным всем и ценным.  
Белковые продукты – не овощи, не фрукты.  
Это сырники, омлет, каши – все на молоке.  
На завтрак, ужин всем ребятам эти блюда давать надо.  
Пища мясная тоже важна и для развития детям нужна.  
Недостаток мяса и его излишек  
Вреден для здоровья маленьких детишек.

Жиры – энергии источник, организму нужны очень –  
Это стройматериал для ребенка, знайте!  
Натуральные масла в рацион Вы включайте.  
Если время подошло завтрака, обеда,  
А ребенок есть не хочет – скачет непоседа...  
Пусть поможет стол накрыть, посуду приготовить.  
На еду такой прием настроиться позволит.

Дайте сок ему пока иль стаканчик молока.  
Можно фрукты предложить: яблоко иль грушу.  
Салат можно овощной дать ему покушать.  
И фруктовому салату ребятишки очень рады!  
Эти блюда, как известно, возбуждают аппетит,  
Это вкусно и полезно! – так наука говорит!

Семья Дружковых

## Здоровый образ жизни семьи

«Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.

Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья.

Существует правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!".

Даже в раннем дошкольном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями по возможно более ранней выработки у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.

Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим – сон, оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, личную гигиену, нравственное и этическое воспитание, отказ от разрушителей здоровья и т.д. Режим в детском саду должен соответствовать домашнему режиму.

Еще очень важная проблема, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут.

***Формируя здоровый образ жизни ребенка, семья должна привить ребенку следующие основные знания, навыки и умения:***

- знание правил личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и на

- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- умение взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (дом, садик, улица, дорога, лес) безопасна для жизни;
- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- знание основных правил рационального питания с учетом возраста;
- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;
- знание основных природных факторов, укрепляющих здоровье, и правил их использования;
- знание правил сохранения здоровья от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний;
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах, ожогах, обморожениях;

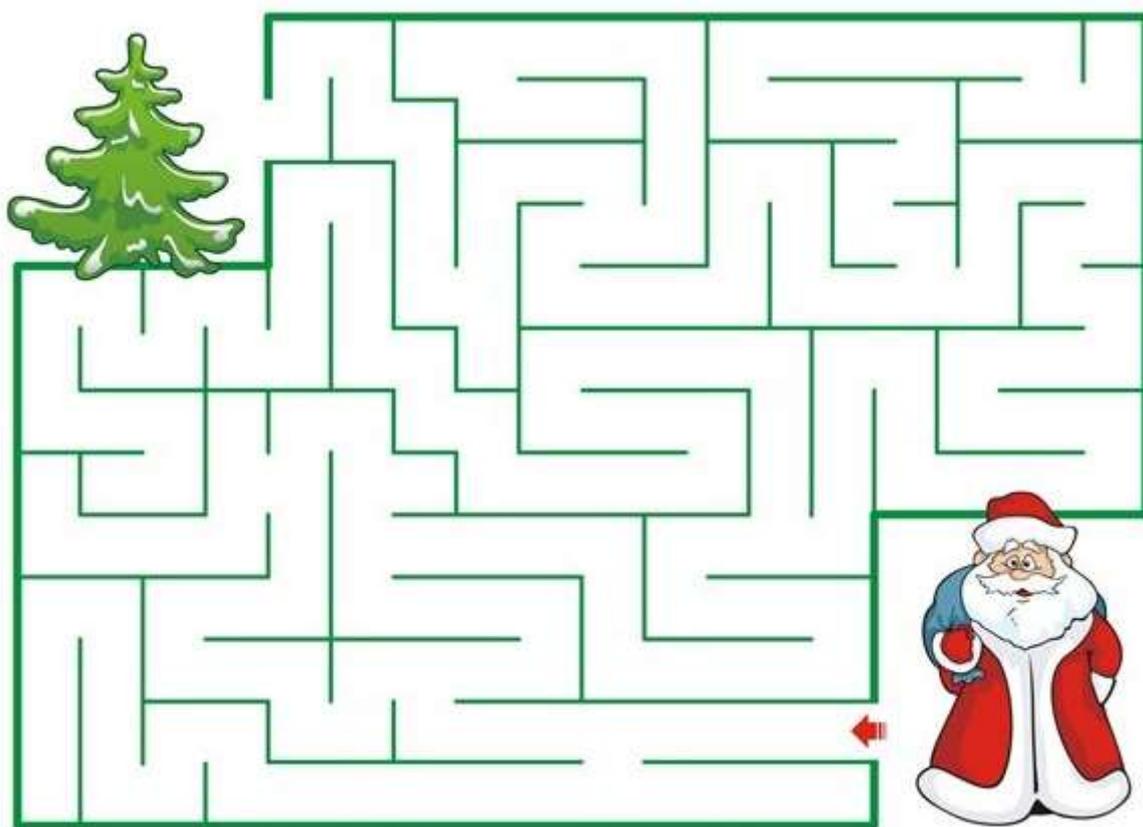
***Родителям необходимо знать критерии эффективности воспитания ЗОЖ:***

- положительная динамика физического состояния вашего ребенка;
- уменьшение заболеваемости;
- формирование у ребенка умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми;
- снижение уровня тревожности и агрессивности.

***Совершенно очевидно, что решение проблемы оздоровления дошкольников возможно только при условии реализации единой программы гигиенического обучения и воспитания в семье и детском саду.***



**Задание:** Помогите Деду Морозу найти ёлочку!



**Задание:** Найдите 10 отличий между картинками. Составьте рассказ по картинкам.



**От редакции:** Уважаемые родители! Мы с нетерпением будем ждать Ваших откликов, пожеланий и предложений, которые непременно учтем в следующем номере нашей газеты.

Номер подготовил и оформил старший воспитатель МБДОУ «Детский сад №23» Чернова Е.Ю.

Материалы для газеты предоставили воспитатели МБДОУ «Детский сад №23» - Боголюбова Г.П., Магалдадзе С.В., Адам С.А., Еськова Е.Н., Хенина Э.В., Александрина Ю.О., Голубева В.С., Бонарева С.В., Фирсова Е.Н.

Для вёрстки номера использованы ресурсы Интернет