

Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида №111»

## Новости от Золотой рыбки!



Март 2019г Выпуск № 3

Цветет весной ебудутся  
Все ваши мечты!  
Счастья вам и радости!  
С первым днем весны!





**8 марта 2018**

**Весна- красна! Долгожданная!**



*Среди весенних первых дней  
8 Марта всех дороже.  
На всей земле, для всех людей  
Весна и женщины похожи.  
Успехов, радости, любви  
И счастья Вам желаем  
Мы с первым праздником весны  
Сердечно поздравляем.*

*Пожалуй, нет на свете человека, который не произносил бы это слово с восторгом. Каждый год она новая и такая долгожданная! Как легко дышится весной! Воздух наполнен надеждами и ожиданиями, а детские сердца радостью и весельем от первых теплых лучиков солнца.*

*Утренник в честь 8 марта это еще одна страница из праздничной жизни детского сада. От воспитателей, родителей и самих детей зависит, каким будет праздник. Вот и наши ребята с большой ответственностью готовили для своих мам и бабушек концертные номера и подарки. Это был яркий, незабываемый праздник для всех.*

*С 5 по 7 марта в нашем детском саду прошли праздничные утренники для мам. Поздравления, веселые песни, танцы, конкурсы с мамами, бабушками и, конечно, подарки, сделанные своими руками, - все это получили в подарок любимые мамочки от своих детей. Глаза гостей светились любовью и умилением. Для своих любимых мам, бабушек, педагогов дети пели, танцевали, читали стихи. Выступая перед гостями, дети испытали радость осознания собственных творческих возможностей, удовольствие от общения друг с другом и восторг от сюрпризов. И тем самым подарили своим родным солнечные улыбки, яркие поздравления и незабываемое ощущение счастья. Весенние концерты прошли во всех возрастных группах.*

*Очень хочется пожелать всем мамам и их деткам крепкого здоровья! Пусть в домах будет мир, любовь и взаимопонимание! От всей души желаем, чтобы с приходом весны в вашей жизни и жизни ваших малышей было много отрадных событий, которые будут сопровождаться только отличным весенним настроением!*







# Как одевать ребенка весной

Для ранней весны лучше приобрести отдельный комбинезон, рассчитанный на температуру до  $-5^{\circ}\text{C}$ , непромокаемый и легко стирающийся (например, из болоневой ткани). Но выбрать лучше модель не тяжёлую, не слишком объёмную (незачем усложнять жизнь ребёнку), с резинками на рукавах и штанинах, чтобы не поддувало, и капюшоном. Для более теплого времени уместны будут ветровки, которые защитят от порывов ветра, и плотные брюки (утепленные джинсовые или вельветовые). Такая одежда подойдет как мальчикам, так и девочкам.

Одежда и обувь для малышей должна быть ярких цветов – детям нравятся красочные вещи, и Вам спокойнее, т.к. ребёнок отлично заметен на улице.





# О чём разговаривать с дошкольником

Чтобы понять, о чём можно поговорить с ребенком, нужно сначала научиться с ним общаться. А происходит это только через речевое общение с ребенком.

Другого пути познания мира у маленького человека нет.

В самом деле, ни один телевизор, ни одна картинка не может показать ребенку, что такое время, что такое вчера или завтра. А мы постоянно об этом говорим даже самым маленьким детям.

В дошкольном возрасте, начиная примерно с 3 лет, предметом общения ребенка со взрослым могут стать явления и события, которые нельзя увидеть здесь и сейчас. Например, разговор о дожде, когда светит солнце; о птицах, которые улетели в далекие страны; об устройстве машины и пр. Все эти предметы и явления нельзя увидеть глазами и почувствовать руками, однако через общение со взрослым они становятся вполне реальными и значимыми для ребенка.

Такое общение, содержание которого выходит за пределы воспринимаемой ситуации, называется внеситуативным. Взрослый становится для дошкольников главным источником новых знаний о событиях, предметах и явлениях, происходящих вокруг.





## Способы закаливания

Основные факторы закаливания - природные и доступные "Солнце. Воздух и Вода". Начинать закаливание детей можно с первого месяца жизни после осмотра малыша врачом-педиатром.

### «Холодный тазик»

Налейте в таз холодную воду с температурой не выше +12С и облейте ступни ребенка, стоящего в ванне. Попросите ребенка потопать ножками, пока стекает вода. Отверстие для стока воды должно быть открытым. Промокните ноги полотенцем. В первый день продолжительность ходьбы - 1 минута, ежедневно добавляйте по 1 минуте, доводя до 5 мин. Помните! Лучше проводить закаливание в течение 1 мин в хорошем настроении ребенка, чем 5 мин с капризами.

### «Холодное полотенце»

Если ребенку не нравится обливание холодной водой, постелите в ванне полотенце, смоченное холодной водой (тем 12 С) Попросите ребенка потопать ножками (не стоять!) на нем в течение 1 мин (утром и на ночь). Вытрите ребенку ноги, не растирая, а промокая полотенцем.

### «Контрастный душ»

Ребенок вечером купается в ванне. Пусть он согреется в теплой воде. А потом скажите ему: "Давай мы с тобой устроим холодный дождик или побегаем по лужам". Вы открываете холодную воду, и ребенок подставляет воде свои пяточки и ладошки.

Если ребенок боится воздействия холодным душем, то можно вначале поставить тазик с холодной водой и сказать:

"А ну, давай с тобой по лужам побегаем!"

И вот из теплой ванны - в холодный таз (или "под дождик"), а потом - опять в ванну. И так не менее трех раз. После процедуры укутайте ребенка в теплую простыню не вытирая, а промокая воду, потом оденьте его для сна и положите в кровать.





# 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 живье*



сливочное масло, сыр, яйца, печень, рыбий жир

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



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

свинина



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

дрожжи, бобовые, грибы, рис



яичный желток, печень, почки



печень, мясные субпродукты

*От сладкой еды жди беды*

*Зелень на столе – здоровье на сто лет*



дрожжевой экстракт, проростки пшеницы, отруби пшеницы, соевые бобы, капуста брокколи

печень, яичный желток, сыр



зеленые овощи, орехи, крупы из цельного зерна, дрожжи

мясо, в том числе куриное, печень, рыба, молоко, сыр

проростки и отруби пшеницы, зеленые листовые овощи

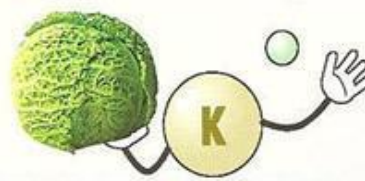


*Обед без овощей – праздник без музыки*



дрожжи, морские

печень, почки, икра, яйца, сыр, молоко, творог,



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



орехи, зеленые листовые овощи, бобы, проростки



# ДОСТАТОЧНО ЛИ КАЛЬЦИЯ



## ВАШЕМУ РЕБЕНКУ?

**Кальций** – кирпичик для дома, который называется организм человека. Период детства – это период закладки фундамента. И если в это время «кирпичики» для растущего организма будут поступать некачественные, или их будет недостаточно, то вряд ли можно ожидать, что такой «дом» может стать «крепостью». Именно кальций является основой крепости костей человека, и народная поговорка в этом случае показательна: «*были бы кости, а мышцы нарастут*»



**Дефицит кальция** приводит к нарушениям формирования костей и зубов (повышенная склонность к кариесу), повышенной кровоточивости сосудов, к повышенной нервной возбудимости, сбоям в работе юного сердечка и повышенному давлению, рахиту. Можно догадаться о дефиците кальция по следующим признакам: появляются нарушения осанки, двигательной системы, ослабляется память, замедляется рост, ухудшаются результаты в учебе.



### Нормы потребности детей в кальции:

4-6 лет – 800мг, 7-10 лет – 1000мг  
14-17 лет – 1200-1400мг.

Полностью удовлетворить такую потребность в кальции только продуктами довольно сложно: за день малышу приходилось бы выпивать литр молока, либо съесть килограмм творога или сыра, добавлять парочку яиц или ложку рыбьего жира, поэтому необходимо получение кальция в виде витаминов.





# ЗАГАДКИ ПРО ВЕСНУ

\*\*\*  
Рыхлый снег на солнце тает,  
Ветерок в ветвях играет,  
Звонче птичьи голоса  
Значит, к нам пришла ...

(весна)

\*\*\*  
Ручейки бегут быстрее,  
Светит солнышко теплее.  
Воробей погоде рад -  
Заглянул к нам месяц ...

(март)

\*\*\*  
Мишка вылез из берлоги,  
Грязь и лужи на дороге,  
В небе жаворонка трель -  
В гости к нам пришел ...

(апрель)

\*\*\*  
Лопнули тугие почки,  
И проклюнулись листочки,  
Расцвела в саду сирень,  
Ото дня длиннее день.  
Куртку тёплую снимай!  
К нам пришёл цветущий ...

(май)

\*\*\*  
Здесь на ветке чей-то дом  
Ни дверей в нем, ни окон,  
Но птенцам там жить тепло.  
Дом такой зовут ...

(гнездо)

\*\*\*  
Продолжает год свой бег.  
Вот и начал таять снег,  
Птичий гомон, кутерьма,  
Значит, кончилась зима,  
Солнце ярче сотни фар.  
К нам весну приводит ...

(март)

\*\*\*  
Застучал дождями звонко  
Марту месяцу вдогонку,  
Звук настроив под капель,  
Месяц следующий ...

(апрель)

\*\*\*  
Сад примерил белый цвет,  
Соловей поет сонет,  
В зелень наш оделся край -  
Нас теплом встречает ...

(май)

\*\*\*  
Новоселье у скворца  
Он ликует без конца.  
Чтоб у нас жил пересмешник,  
Смастерили мы ...

(скворечник)

\*\*\*  
Снег чернеет на полянке,  
С каждым днем теплей погода.  
Время класть в кладовку санки.  
Это, что за время года.

(Весна)



# СТИХИ ПРО ВЕСНУ

## ВЕСНА.

К нам весна шагает  
Быстрыми шагами,  
И сугробы тают  
Под ее ногами.  
Черные проталины  
На полях видны.  
Верно, очень теплые  
Ноги у весны.

И.Токмакова.

## ВЕСЕННЯЯ ПЕСЕНКА.

Снег теперь уже не тот,  
Потемнел он в поле.  
На озерах треснул лед,  
будто раскололи.  
Облака бегут быстрее,  
Небо стало выше.  
Зачирикал воробей  
Веселей на крыше.  
Все чернее с каждым днем  
Стежки и дорожки,  
И на вербах серебром  
Светятся сержки.

С.Маршак.

## ВЕСНА.

Отшумела злая вьюга,  
Стала ночь короче дня,  
Теплый ветер дует с юга,  
Капли падают звеня.  
Солнце, землю нагревая,  
Гонит с нашей горки лед.  
Тает баба снеговая  
И ручьями слезы льет.

Г.Ладонщиков.

## ПЕСЕНКА ВЕСЕННИХ МИНУТ

Что ни сутки по минутке  
День длинней, короче ночь.  
Потихоньку, полегоньку  
Прогоняем зиму прочь!

## ЧУДЕСА

По опушке шла весна,  
Ведро с дождиком несла,  
Оступилась на пригорке-  
Опрокинулись ведерки.  
Зазвенели капли,  
Загалдели цапли.  
Испугались муравьи:  
Двери заперли свои.  
Ведро с дождиком весна  
До села не донесла.  
А цветное коромысло  
Убежало в небеса  
И над озером повисло  
Чу-де-са!

В.Степанов.

## 8 МАРТА

Весна шагает по дворам,  
В лучах тепла и света  
Сегодня праздник наших мам  
И нам приятно это.

Наш детский сад  
поздравить рад  
Всех мам на всей планете.  
Спасибо – маме говорят  
И взрослые и дети.

Викторлов



# ДОСТАТОЧНО ЛИ КАЛЬЦИЯ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ?



**Кальций** – кирпичик для дома, который называется организм человека. Период детства – это период закладки фундамента. И если в это время «кирпичики» для растущего организма будут поступать некачественные, или их будет недостаточно, то вряд ли можно ожидать, что такой «дом» может стать «крепостью». Именно кальций является основой крепости костей человека, и народная поговорка в этом случае показательна: «были бы кости, а мышцы нарастут».



**Дефицит кальция** приводит к нарушениям формирования костей и зубов (повышенная склонность к кариесу), повышенной хрупкости сосудов, к повышенной нервной возбудимости, сбоям в работе юного сердечка и повышенному давлению, рахиту. Можно догадаться о дефиците кальция по следующим признакам: появляются нарушения осанки, двигательной системы, ослабляется память, замедляется рост, ухудшаются результаты в учебе.



## Нормы потребности детей в кальции:

4-6 лет – 800мг, 7-10 лет – 1000мг  
14-17 лет – 1200-1400мг.

Полностью удовлетворить такую потребность в кальции только продуктами довольно сложно: за день малышу приходилось бы выпивать литр молока, либо съесть килограмм творога или сыра, добавлять парочку яиц или ложку рыбьего жира, поэтому необходимо получение кальция в виде витаминов.







***С днём рождения  
в марте !!!***





