

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

Новости от Золотой рыбки !



Сентябрь 2018.
Выпуск №2

27 сентября

День Дошкольного работника!

**С ДНЕМ ВОСПИТАТЕЛЯ
И ВСЕХ ДОШКОЛЬНЫХ РАБОТНИКОВ!!!**

Примите самые теплые
и искренние поздравления
**С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ
ПРАЗДНИКОМ!**

Желаем ВАМ здоровья,
душевной стойкости
и благополучия,
мира и счастья в семье,
любопытных и
творческих воспитанников,
новых трудовых успехов!



Здоровый образ жизни в детском саду

Дошкольный возраст — один из самых коротких в жизни человека. До 7 лет человек проходит большой этап своего развития, который больше не повторится за всю его жизнь никогда.

Формирование любви к здоровому образу жизни, к полезным привычкам, сохранение и укрепление здоровья — это основные задачи учреждения, где ребенок проводит максимальное количество времени, — в детском саду.

Оздоровление воспитанников детских садов должно проводиться силами не одних лишь педагогов, воспитателей, психологов. Это большая цепочка, куда обязательно должны подключаться родители и работать в тандеме с педагогами.



На здоровый образ жизни детей должны делать ставку, в первую очередь, их родители.

10 условий здоровья

- 1. Пребывание на свежем воздухе.*
- 2. Разнообразие питания в детском садике (овощи, фрукты, каши, молочные продукты) без любого принуждения.*
- 3. Закаливание детей.*
- 4. Неограниченность в движении и познании предметов.*
- 5. Навыки личной гигиены. Лучшие всего подать личный пример (уход за зубами дважды в день, мытье рук, подмывание, купание, смена белья).*
- 6. Физические нагрузки. Конечно же, тут лучше не дублировать такие формы активности как бег, прыжки и т.д. Это все присуще самому ребенку без посторонней помощи. Зарядка, гимнастика, танцы, всевозможные эстафеты, активные игры — это все аспекты ЗОЖ, применяемые в детском саду. Поэтому крайне плохо, если в выходной день такая позиция теряется. Нехорошо показывать, что отдых может*

заключаться в том, чтобы лечь на диван или долго спать. Физические упражнения дают возможность научиться управлять своим телом. Они приводят к улучшению аппетита и нормализации обмена веществ.

7. *Планировка и соблюдение режима дня в детском саду. Рациональный режим помогает работать всем органам также согласно режиму. День стоит потратить на естественные нужды (сон, пища) и вовлекать в различные трудовые процессы, помогать освоить навыки.*
8. *Спокойствие. Здесь можно выделить 2 аспекта. Спокойствие должно царить в семье и сохраняться в детском саду. Ребенок должен знать, что дома его ждут и любят, тогда он сможет справиться с любой задачей. Что касается дошкольного учреждения, то для мира и покоя существует психолог, который поможет разрешить сложные ситуации.*
9. *Развивающие игры, интересные рассказы о хорошем и плохом с подведением итогов. Кроме игр для физического развития, играйте в игры для развития памяти.*
10. *Любовь.*

Некоторые детские сады проводят беседы с родителями и совместно выбирают оздоровительные мероприятия, направленные на сохранение здоровья. Это действительно показывает связь и контакт в цепи детский сад-родители. Не стоит забывать, что само дошкольное учреждение проявлять постоянную инициативу не может, на многое ему требуется разрешение и одобрительный взгляд родителей.

Оздоровление в детском саду

- *Утренняя гимнастика.*
- *Прогулки и экскурсии (в теплую пору на природе используйте детские органические средства от насекомых).*
- *Сон на ортопедических матрасах.*
- *Витаминные и травяные чаи.*
- *Продуманное питание, включая натуральные витаминные добавки.*
- *Дидактические игры, способствующие познанию основ ЗОЖ и его составляющих.*

Основная цель таких дошкольных учреждений, как детские сады, в том, чтобы обеспечить правильное и бережливое отношение детей к своему здоровью, развить быстроту реакции, ловкость, силу и скорость, научить регулировать свое эмоциональное состояние, принимать правильное решение, гарантировать квалифицированную диагностику состояния здоровья ребенка.

Внедрение ЗОЖ в детском саду рождает выработку человеческих ценностей у детей, таких как здоровье, ответственность за себя, выбор правильного поведения в различных жизненных ситуациях.

Как укрепить иммунитет ребёнка

Современные дети болеют все чаще, все больше появляется групп и типов вирусов и бактерий, способных уложить чадо в кровать с малоприятными симптомами. При этом не все малыши одинаково подвержены болезням: среди одноклассников в детском саду или школе некоторые дети болеют чуть ли не каждый месяц, другие – 1-2 раза в год.



«Иммунитет ослаблен» – слышат мамы, которые приходят вместе с болеющими детьми в поликлинику. Иммунитет или способность противостоять воздействию болезнетворных организмов может быть врожденным и приобретенным. Приобретенный иммунитет появляется после перенесенного заболевания, введения вакцин или готовых антител, врожденный же обусловлен рядом особенностей, часто передается по наследству.

Формирование иммунной системы

1 критический период. Длится с момента рождения до 28 дней жизни младенца, в это время показано грудное вскармливание, соблюдение режима дня.

2 критический период. Продолжается с 3-го по 6-й месяц жизни, в это время материнские антитела разрушаются, поэтому очень важно соблюдать не только режим кормления, но и своевременно прививать малыша (о профилактических прививках можно узнать у педиатра), в особенно это касается детских инфекций – кори, краснухи, ветрянки и так далее.

3 критический период. 2-3 год жизни, в этот период может усиливаться пищевая аллергия, дети все еще очень чувствительны к воздействию вирусов и бактерий, поскольку местный иммунитет еще не вполне сформирован.

4 критический период. В 6-7 лет, в этот период чаще всего формируются аллергические заболевания и хронические болезни, поэтому корректировка режима питания, закаливание, прогулки, прививки нужно делать обязательно.

5 критический период. Совпадает с подростковым периодом, когда в организме начинается бурный рост и гормональная перестройка. У мальчиков это 14-15 лет, у девочек – 12-13 лет.

Как защитить ребенка от инфекции?



Иммунитет формируется до 3 лет, поэтому чем раньше вы начнете его укреплять – тем лучше. Чтобы уберечься от инфекции достаточно соблюдать несложные правила:

- Во время эпидемий (зачастую это осенне-зимний и зимне-весенний период) лучше не посещать с ребенком места скопления людей (супермаркеты, кинотеатры, торговые центры);*
- В детский сад малыша лучше всего отдавать после 3 лет, когда основные иммуноглобулины уже сформированы;*
- Соблюдать график профилактических прививок;*
- Своевременно лечить заболевания, не допуская их переход в хроническую форму;*

называемые пробиотики – можно изготавливать напитки из заквасок в домашних условиях или покупать многокомпонентные препараты.



Витамины и микроэлементы для укрепления иммунитета (нормы для детей до 10 лет)

<i>Название</i>	<i>Суточная норма</i>	<i>В каких продуктах содержится</i>
<i>A (ретинол)</i>	<i>0,5-1,0 мг</i>	<i>В моркови, семействе бобовых, яблоках, тыкке, облепихе, молочных продуктах</i>
<i>E (токоферол)</i>	<i>6-12 мг</i>	<i>В овсяной каше, сое, печени, зеленых листовых овощах (салат, шпинат и тд.), растительном масле, молоке, яйцах</i>
<i>C (аскорбиновая кислота)</i>	<i>40-45 мг</i>	<i>В цитрусовых, болгарском перце, яблоках, помидорах, клюкве, шиповнике, хурме, квашеной капусте</i>
<i>B1 (тиамин)</i>	<i>0,8-1,2 мг</i>	<i>В черном хлебе, горохе, овсянке, орехах, сухофруктах, апельсинах, необработанном рисе, рыбе, свинине, говядине, птице, печени, щавеле</i>
<i>B2 (рибофлавин)</i>	<i>0,9-1,4 мг</i>	<i>В хлебе, рыбе, сыре, овсяной и гречневой крупе, листовых овощах, молочных продуктах, печени</i>

<i>В6 (пиридоксин)</i>	<i>0,9-1,6 мг</i>	<i>В моркови, бананах, бобовых, дрожжах, капусте, грецких орехах, сое, кукурузе, молоке, рыбе, пшеничной и гречневой крупе</i>
<i>В9 (фолиевая кислота)</i>	<i>0,6-1,6 мг</i>	<i>В моркови, тыкве, овсяной и гречневой крупе, баранине, сырах, курице, финиках, бананах, орехах, абрикосах, бобовых, отрубях</i>
<i>РР (никотиновая кислота)</i>	<i>6-15 мг</i>	<i>В кукурузной муке, яйцах, рыбе, свинине, сыре, помидорах, арахисе, финиках, картофеле, брокколи, проростках пшеницы, молоке</i>
<i>Селен</i>	<i>0,03-0,05 мг</i>	<i>В морепродуктах, белых грибах, винограде</i>
<i>Цинк</i>	<i>7-10 мг</i>	<i>В грибах, печени, черном хлебе, морской рыбе, баранине, говядине</i>

4. Народные средства. Давая при первых признаках простуды антибиотики, вы полностью нарушаете функционирование иммунной системы. Чтобы ребенок реже болел, стоит начать комплексно укреплять его иммунитет. Очень полезны такие продукты как шиповник, смородина, малина, клюква, сухофрукты, цитрусовые, настои ромашки, липы, отрубей, мед, прополис, кедровое масло. Лук и чеснок тоже можно понемногу добавлять в пищу – это мощные источники фитонцидов и флавоноидов. Интернет и книги изобилуют рецептами настоек и отваров: выбирайте приемлемый вариант – и начинайте профилактику уже сегодня!

5. Даю установку на здоровье. Что угнетает иммунитет? – прежде всего стресс. Внимательные родители замечают, что во время сильных нагрузок или затяжных конфликтов дети болеют чаще, так что очень важно в этот период оказать своему чаду психологическую поддержку. Отдельный разговор – отношение к здоровью. Стоит ребенку кашлянуть – как возле него собирается целый консилиум: дите укладывают в постель, поят микстурами, охают и причитают над ним – в таких семьях дети действительно болеют часто. Другое дело – если вы будете относиться к этому явлению спокойнее. Сами что ли никогда не лежали в детстве с простудой? – Объясните ребенку, что организм борется с простудой, а вы ему просто помогаете. Дайте установку, что еще день-два и ребенок будет здоров. Если вы сфокусируетесь на позитиве, то и сын или дочь тоже будет относиться к проблеме проще. Психологическое внушение – великая вещь, не стоит об этом забывать.

Идти или не идти к иммунологу?



Детские болезни – явление обычное, без них иммунитет бы вовсе не формировался. Другое дело, если ребенок болеет более 6 раз в году, с осложнениями, аллергиями, тяжело переносит даже ОРВИ. Речь может идти об иммунном дефиците, поэтому лечение в данном случае назначает квалифицированный специалист.

Без его консультации давать детям дошкольного и младшего школьного возраста различные иммуностимуляторы нельзя, иначе иммунная система может вовсе «отказаться» самостоятельно бороться с антигенами. Циклоферон, Трансфер Фактор, ИРС-19, Анаферон и прочие препараты назначаются врачами чаще всего в преддверии сезонных эпидемий на основе обследования малыша. Даже у самых безопасных, на первый взгляд, иммуностимуляторов есть побочные действия, так что бесконтрольно давать средства ребенку нельзя!

Укрепляйте иммунитет и будьте здоровы!

Ленивые вареники с творогом -рецепт детского сада



Удивить этими варениками сложно, но не всегда есть желание возиться с тестом, которое липнет к рукам. Чтобы этого избежать, надо знать несколько секретов. Во-первых, нож должен быть острым, а руки можно смочить маслом или водой, чтобы не липло. А во-вторых, в тесто нужно класть сливочное масло это поможет избежать липкости и придать самим вареникам интересную форму.

Чтобы приготовить ленивые вареники как в детском саду по этому рецепту, нам понадобятся такие ингредиенты:

- творог – 500 грамм,*
- 2 яйца, можно даже без белков,*
- муки – примерно 100 грамм или больше,*
- масло сливочное -1,5 ст. ложки (растопленное),*
- сахар – 2 столовых ложки, соль.*

Как готовить эти замечательные вареники описывать нет смысла, понятно, что необходимо смешать ингредиенты. Затем тесто скатать в тонкую колбаску, а при помощи ножа или разделочной доски формировать прямоугольник. Разрезать нужно не просто тонкими полосками, но сделать эту процедуру наискосок.

Сварить такие ромбики в течение 3-5 минут, как это сделали и мы.

Приятного аппетита!!!

Запеканка творожная



Запеканка из детского сада (рецепт с фото)

Как и только ухищрения не придумывают мамы, чтобы заставить малыша есть творог, ведь это очень полезный продукт. Решить проблему поможет королева детских блюд – запеканка из творога. Творожная запеканка, как в детском саду, рецепт которой мы предлагаем, сохраняет все витамины и минералы, поэтому и полезна детям. Есть множество рецептов, где используется манка или мука с разрыхлителем, в результате ингредиенты практически не нужно взбивать. Получается на плотная и сытная. Но мы пойдем другим путем – более полезным и приготовим нежнейшую запеканку как в детском саду, которая подойдет даже детям с аллергией.

Для приготовления возьмите следующие продукты:

- 500 грамм творога (достаточно жирного, но не жирного!),
- сахарный песок – 100 грамм,
- 4 яйца,
- изюма понадобится 50 грамм,
- ванильный сахар,
- сливочное масло для смазывания формы.

Готовится запеканка из творога в детском саду, рецепт ее хранится в секрете, но мы узнали, что взбивать нужно по типу бисквита, то есть, отделив желтки от белков. В желтки добавь немного сахара и взбейте. В большой миске мешай творог с желтками, ванильным сахаром и изюмом. Отдельно нужно взбить белки в пышную массу с сахаром и постепенно – быстро, но аккуратно ввести белки в творожную консистенцию.

Насмазанную маслом форму (можно застелить пергаментом) выложить массу и слегка разровнять. Вообще старайтесь совершать меньше манипуляций, взбитый белок это не любит. Запекать нужно при температуре около 170 градусов примерно минут 30-40. В

результатом получается достаточно пышная, плотная и нежная запеканка, что удивительно, мы используем разрыхлитель и соду.

Всемирно приятного аппетита!!!

В сентябре именины отмечают

1 сентября

Андрей, Николай, Тимофей, Фекла.

2 сентября

Виктор, Владимир, Вольдемар, Иван, Максим, Остап, Самуил, Степан, Теодор, Тимофей, Федор, Ян.

3 сентября

Александр, Ибрагим, Игнат, Павел, Рафаэль, Марта, Марфа.

4 сентября

Александр, Алексей, Афанасий, Василий, Гавриил, Иван, Илларион, Макар, Михаил, Теодор, Федор, Феликс, Ян, Ариадна, Евлалия.

5 сентября

Иван, Николай, Павел, Ян, Елизавета.

6 сентября

Арсений, Георгий, Денис, Егор, Кузьма, Максим, Петр, Серафим.

7 сентября

Варфоломей, Владимир, Вольдемар, Иван, Ян.

8 сентября

Адриан, Виктор, Георгий, Дмитрий, Егор, Петр, Роман, Мария, Наталья.

9 сентября

Александр, Владимир, Вольдемар, Дмитрий, Иван, Михаил, Савва, Степан, Ян, Анфиса.

10 сентября

Василий, Вениамин, Георгий, Демид, Егор, Иван, Илларион, Лаврентий, Леонтий, Лукьян, Нестор, Николай, Савва, Серафим, Сергей, Степан, Теодор, Федор, Ян, Анна, Сюзанна.

11 сентября

Иван, Ян.

12 сентября

Александр, Алексей, Афанасий, Гавриил, Григорий, Даниил, Денис, Иван, Игнат, Леонид, Макар, Павел, Петр, Степан, Теодор, Федор, Ян, Елизавета.

13 сентября

Александр, Владимир, Вольдемар, Геннадий, Дмитрий, Иван, Мирон, Михаил, Ян.

14 сентября

Аифал, Иисус, Семен, Марта, Марфа, Наталья, Татьяна.

15 сентября

Анатолий, Антон, Богдан, Василий, Виктор, Владимир, Вольдемар, Герман, Демид, Елизар, Ефим, Иван, Леонид, Михаил, Николай, Павел, Петр, Степан, Теодор, Федор, Филипп, Юлиан, Ян, Ксения, Оксана, Руфина, Серафима.

16 сентября

Алексей, Андрей, Василий, Владимир, Вольдемар, Ефим, Иван, Илья, Константин, Михаил, Николай, Петр, Роман, Сергей, Филипп, Харитон, Ян, Василиса.

17 сентября

Александр, Василий, Григорий, Иван, Митрофан, Михаил, Николай, Павел, Петр, Симон, Степан, Теодор, Тихон, Федор, Юлиан, Ян, Алена, Елена, Илона.

18 сентября

Авдей, Александр, Алексей, Афанасий, Глеб, Давид, Ефим, Захар, Максим, Теодор, Федор, Елизавета, Ираида, Раиса.

19 сентября

Андрей, Архип, Всеволод, Давид, Денис, Дмитрий, Иван, Кирилл, Константин, Макар, Михаил, Ян, Фекла.

20 сентября

Александр, Андрей, Василий, Григорий, Евгений, Иван, Лев, Лука, Макар, Михаил, Николай, Петр, Савва, Степан, Ян.

21 сентября

Георгий, Егор, Иван, Ян, Мария.

22 сентября

Аким, Александр, Алексей, Афанасий, Василий, Григорий, Дмитрий, Захар, Иосиф, Никита, Сергей, Харитон, Анна.

23 сентября

Андрей, Василий, Гавриил, Глеб, Евгений, Иван, Исмаил, Клим, Константин, Лука, Николай, Павел, Петр, Семен, Тихон, Ян, Анна, Ефросинья, Пульхерия, Татьяна.

24 сентября

Виктор, Герман, Дмитрий, Лев, Николай, Петр, Роман, Сергей,

Евдокия,
Ия.

[25 сентября](#)

Алексей, Афанасий, Даниил, Иван, Николай, Семен, Теодор,
Федор,

Юлиан, Ян.

[26 сентября](#)

Александр, Илья, Леонтий, Лукьян, Николай, Петр, Степан, Юлиан.

[27 сентября](#)

Иван, Ян.

[28 сентября](#)

Акакий, Андрей, Богдан, Григорий, Дмитрий, Иван, Игнат,
Иосиф,
Леонид, Макар, Максим, Никита, Николай, Петр, Степан, Яков,
Ян, Евдокия, Людмила, Мария.

[29 сентября](#)

Алексей, Виктор, Григорий, Иосиф, Сергей, Людмила.

[30 сентября](#)

Аким, Иван, Илья, Мирон, Нил, Павел, Серафим, Ян, Александра,
Арина, Вера, Ирина, Любовь, Люция, Надежда, София.

С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ! ТЕБЯ!

