

МЫ!

№3 март
2024 года.


ЕЖЕКВАРТАЛЬНАЯ ГАЗЕТА МУНИЦИПАЛЬНОГО
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ДЕТСКОГО САДА КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 17

*Милые дамы!
Поздравляем Вас
с самым прекрасным днем весны – 8 марта!
Будьте всегда очаровательны и нежны!
Расцветайте вместе с первыми лучами
весеннего солнца, и радуйте окружающих
своими прекрасными улыбками!*



Пусть первый
подснежник
Подарит Вам
нежность!
Весеннее солнце
подарит тепло!
А мартовский ветер
подарит надежду,
И счастье, и радость,
и только добро!

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.

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?

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.

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...


Вообще, детские психологи замечают: до определенного возраста (обычно лет до 6-8) подавляющее большинство детей с подозрением относятся к смешанным блюдам: салатам, рагу, соте и т. д. Но более благосклонны к целым отдельным овощам. Особенно сырым, конечно. Если вы хотите, чтобы ребенок съел отварные овощи — например, свеклу или морковь — нарежьте их крупными кубиками или ломтиками, положите на отдельные тарелки и предложите малышу. Не надо поливать их никакими соусами или маслом: пусть попробует их, так сказать, в натуральном виде. Очень часто в таком виде дети едят овощи охотнее, чем в винегрете или салате.

молодой капусты, зеленый лук и укроп, не горький листовой салат — и предложите ребенку, показав, что при желании эти овощи можно слегка посолить и поперчить, а также закусить ломтиком ржаного или зернового хлеба. Некоторые хрустящие овощи и корнеплоды — морковь, огурцы, дайкон, редьку, черешки сельдерея — можно нарезать удобными «палочками» и подать к ним отдельно соус (его приготовить очень просто — 150 мл натурального несладкого йогурта или сметаны 10%-ной жирности приправить солью, перцем и растертым зубчиком чеснока). Показать ребенку, как макать овощные палочки в соус — скорее всего, эта идея ему очень понравится. И еще один вариант, который вполне можно использовать для насыщения детского рациона овощами: готовить «смужи» и супы-пюре. Для смужи можно использовать множество сочетаний овощей и фруктов: яблоко, сельдерей и сок лимона, или же огурцы без кожицы с укропом, чесноком и солью. Все компоненты измельчаются в блендере и по желанию немного разбавляются минеральной водой. Смужи, в некотором смысле, лучше овощных соков, поскольку вся клетчатка, содержащаяся в овощах, переходит в этот густой и ароматный напиток. А в суп-пюре можно без труда превратить абсолютно любой овощной суп, который вы приготовили для всей семьи: это отличное решение, если

ребенок не любит именно плавающие в супе кусочки овощей.

хрустит морковкой, а папа кладет на бутерброд ломтики огурцов и помидоров, то и он сам начнет повторять за взрослыми. Дети так устроены, что во всем стремятся походить на старших. И это самый надежный путь приучения всех членов семьи к здоровому рациону и здоровому образу жизни в целом.

Дети и спорт: как их подружить?



Еще тридцать лет назад родители жаловались, что не могут вечером загнать домой ребенка с улицы: шумная ребятня лет с трех носилась дни напролёт, играя в мяч, прятки и догонялки. Сегодня дети все меньше двигаются и все больше сидят – сначала на учебных занятиях, потом – дома, перед телевизором и компьютером.

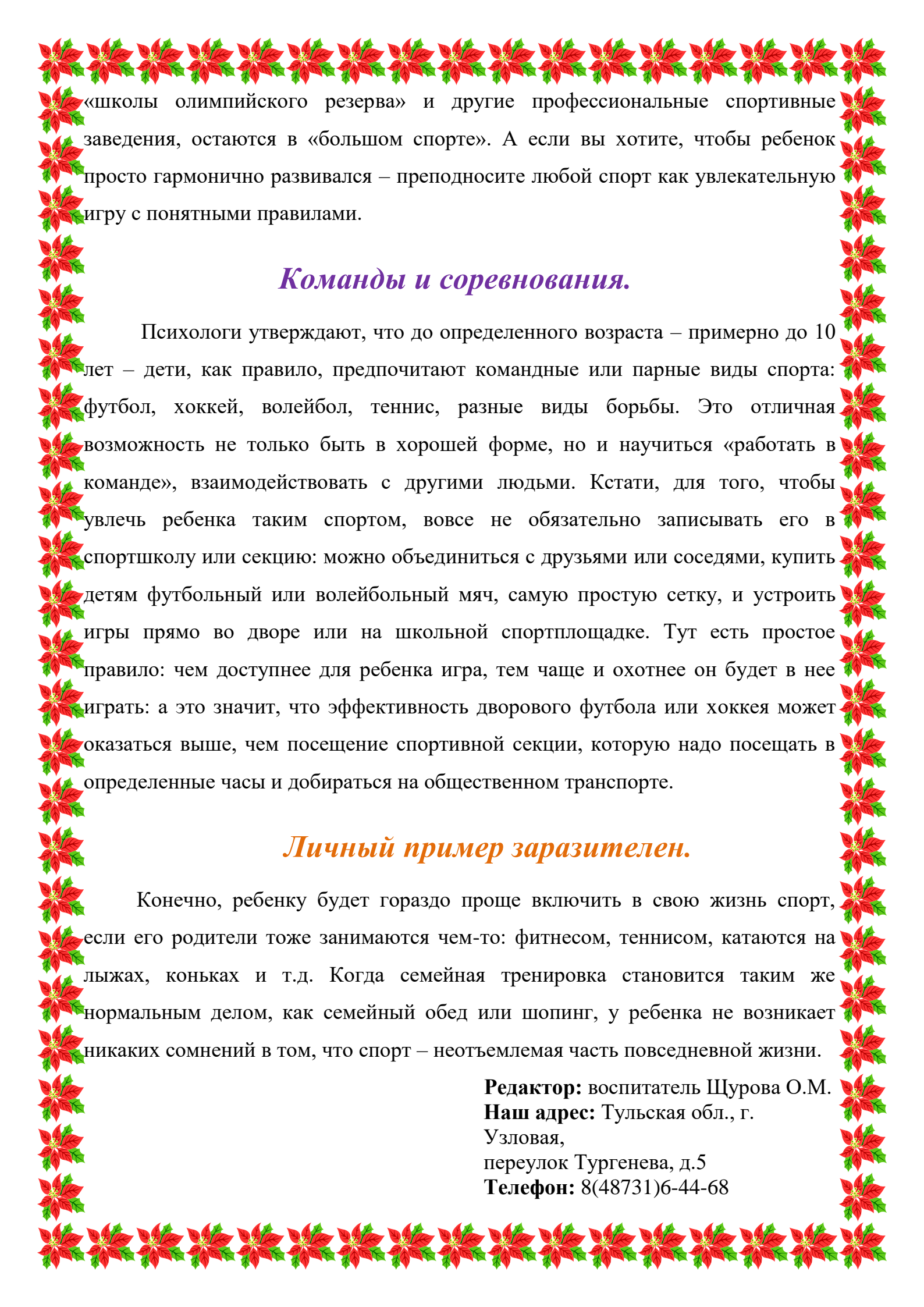
Как привить современному ребенку любовь к спорту, и вообще – к движению?

Спорт как игра.

До определенного возраста – примерно до 8 лет – самым лучшим способом привить ребенку любовь к спорту является игра. По любому сценарию – поиграйте в «Олимпиаду», ставьте друг другу оценки, сделайте «медали»...

Самая большая ошибка, которую совершают родители 3-4-летних детей – это попытка заставить малыша относиться к «тренировкам» всерьез. Конечно, если ребенок проявляет экстраординарный интерес и имеет явные способности к «большому спорту», и вы намерены отправить его в настоящую спортивную школу – например, на фигурное катание или гимнастику – то это другой вопрос.

Здесь – да, спорт из игры быстро превращается в профессию. Однако, по статистике, всего 3-5% детей, которых в раннем возрасте родители отвели в



«школы олимпийского резерва» и другие профессиональные спортивные заведения, остаются в «большом спорте». А если вы хотите, чтобы ребенок просто гармонично развивался – преподнесите любой спорт как увлекательную игру с понятными правилами.

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.

Редактор: воспитатель Щурова О.М.

Наш адрес: Тульская обл., г.

Узловая,

переулок Тургенева, д.5

Телефон: 8(48731)6-44-68