

МКДОУ Большетавринский  
детский сад №1

"Островок детства"



№ 7 июль 2019 год  
Выходит один раз в месяц

Познавательная газета для детей и их родителей

В этом выпуске:

|   |   |
|---|---|
| Народные праздники июля.....                              | 2 |
| Как научить ребёнка правильному поведению при пожаре..... | 3 |
| Несколько слов о правильном питании.....                  | 4 |
| "Здоровые привычки".....                                  | 5 |
| Развиваемся, играя!.....                                  | 6 |



"Июль - макушка лета"

Июль - макушка лета,  
Напомнила газета.  
Но прежде всех газет -  
Дневного убьль свет!  
Но прежде малой этой  
Срытнейшей из примет,  
Ку-ку, ку-ку, макушка,  
Отстукала кукушка  
Прощальный свой привет.  
А слипового цвета,  
Считай, что песня слета,  
Считай, пол-лета нет,  
Июль - макушка лета!

## Народные праздники июля

### 7 июля – День Ивана Купалы



Народный языческий праздник «Иван Купала» отмечается не только в нашей стране, но также в Польше, на Украине, в Белоруссии, и в странах Прибалтики. Иван Купала является очень древним праздником. Самые ранние упоминания о нем относятся к XII веку, но корни его уходят еще глубже.

Праздник «Иван Купала» также еще часто называют **Иванов день**. Он пришел к нам из древних времен и праздновался раньше почти во всех европейских странах.

#### Традиции и обряды на праздник 7 июля «Иван Купала»

Иванов день всегда был наполнен различными обрядами, которые связаны с водой, огнём и травами. С утра в этот день принято было купаться в реках и озерах. Однако некоторые считали, что, наоборот, лучше не делать этого, иначе водяной утащит на дно.

Главной особенностью купальской ночи можно назвать прыжки через очищающий костер. Люди плясали вокруг костров и прыгали через них, иногда прогоняли через них домашнюю скотину, чтобы уберечь её от мора. Матери в огне этих костров сжигали сорочки больных детей, чтобы они скорее выздоравливали.

Молодёжь и дети играли также в горелки, бегали на перегонки, и всячески веселились. Напомним, что эта ночь является самой короткой в году. Считалось, что в нее нельзя ложиться спать. В это мистическое время, согласно народным поверьям, просыпалась и активизировалась всякая нечистая сила.

#### Праздник 8 июля - Всероссийский день семьи, любви и верности Традиции и значение праздника.

**Всероссийский день семьи, любви и верности** появился в нашей стране совсем недавно. Впервые россияне отмечали его в 2008 году. Нужно отметить, что этот год как раз был объявлен годом семьи.

Праздник «Всероссийский день семьи, любви и верности» был учрежден по инициативе депутатов Государственной Думы, а поддержали этот новый праздник не только все традиционные религиозные организации нашей страны, но и простые люди.

Нужно сказать, что впервые идея создания подобного праздника родилась у жителей города Муром, расположенного во Владимирской области. Именно в нем жили святые супруги Петр и Феврония, которые считаются покровителями христианского брака. День 8 июля является датой их памяти, поэтому он и был выбран для данного праздника.

#### Значение праздника 8 июля «Всероссийский день семьи, любви и верности»

Такие общечеловеческие ценности, как семья, любовь, нежность и верность очень важны в нашей жизни. Может показаться, что в современном мире они утратили свое прежнее значение. Семья дает человеку любовь, поддержку, стабильность и радость. Она нужна для воспитания детей. К сожалению, в последние годы ценность семьи существенно упала в глазах молодого поколения.



# Это важно!

В целях вашей безопасности и безопасности ваших детей, как можно чаще беседуйте с малышами о том, как себя вести в чрезвычайных ситуациях.

Но главное: избегать потенциальную опасность, например, опасность **ПОЖАРА!**

Не забывайте с детьми повторять правила пожарной безопасности!

Вопросы, на которые каждый ребёнок должен знать ответы:

1. Что нужно знать, если возник пожар в квартире?
2. Можно ли играть со спичками и зажигалками?
3. Чем можно тушить пожар
4. Можно ли самостоятельно пользоваться розеткой?
5. Знать номер пожарной службы
6. Главное правило при любой опасности (не поддаваться панике)
7. Можно ли без взрослых пользоваться свечами?
8. Можно ли трогать приборы мокрыми руками?



## Как научить ребенка правильному поведению при пожаре

### Основы воспитания детей закладываются в дошкольном возрасте

Поэтому пожарно-профилактическая работа с детьми должна начинаться с самого раннего детства ещё в родительском доме. Велика любознательность ребёнка. Ему хочется всё узнать и самому всё испытать. И, конечно, в первую очередь ребёнка интересуют яркие и надолго запоминающиеся явления и предметы. А что может быть интереснее огня, с которым ребёнок встречается на каждом шагу? Мама чиркнула спичкой – огонь; папа щёлкнул зажигалкой – опять огонь; первая осознанная встреча Нового года – и всё небо полыхает огнями петард; даже настенные электровыключатели и розетки вокруг ребёнка зажигают свет – огонь.

### Поэтому родителям следует самостоятельно научить своих детей действовать в сложной ситуации.

На первом же этапе детского любопытства немедленно возникает необходимость пресечь любые шалости и игры с огнём. И здесь, к сожалению, одних словесных разъяснений оказывается всегда недостаточно. После того, как ребёнок проявил первый интерес к огню, становится уже жизненно-необходимым провести профилактическое ознакомление его с грозящей опасностью. Так, например, поднеся в своей руке руку ребёнка к горячему пламени, можно своевременно сформировать первые впечатления ребёнка об опасности огня, заставить его осознать реальную необходимость быть осторожным в обращении с любым проявлением огня. Детские впечатления останутся с человеком на всю жизнь, помогая ему адекватно оценивать опасность огня.

В возрасте от трёх до шести лет дети часто в своих играх повторяют поступки и действия взрослых, отображают их поведение и труд. На данном этапе развития ребёнка, кроме мер воспитательного характера, требуется ещё и установление надёжного режима недоступности со стороны ребёнка ко всем пожароопасным веществам, электроприборам и предметам.

Пока ребёнок не подрастёт: горючие жидкости, спички, свечи, зажигалки, утюги, электроплитки, обогреватели и т.п. – следует убирать в такие места, откуда он не сможет их достать. Причём прятать это нужно так, чтобы у ребёнка не возникло подозрение, что названные предметы умышленно скрываются от него, иначе любопытство может взять верх над запретом.



## Правильное питание - это:

- 1) стакан (или 2) воды за 15 минут перед каждым приемом пищи.
- 2) Норма воды за день 1,5 - 2 л (в норму воды входит зеленый чай не сладкий)
- 3) Вредное/калорийное можно позволить только до 12 часов дня.
- 4) Все гарниры из рациона заменить только на овощные.
- 5) Запрещена вся гадость типа сосисок, колбас и т.п. Вредит как фигуре, так и здоровью.
- 6) Кушать небольшими порциями каждые 2,5-3 часа. В зависимости от того, сколько съели (т.е. если скушали больше, то 3 часа, мало - 2,5 ч).
- 7) Последний прием пищи за 3-4 часа до сна.
- 8) 1 раз в неделю разгрузочный день (творог/ зеленый чай).
- 9) Физические нагрузки. Спорт, тренажерка, кардионагрузки, чаще ходите пешком, поднимайтесь по ступенькам, а не в лифте.
- 10) Не запивать пищу водой и не пить воду в течении 40 мин после приема пищи.
- 11) Обязательно в день не менее 20 грамм жира (для груди, волос, кожи). Восполнить, можно выпивая столовую ложку льняного масла утром натощак.
- 12) Обязательно завтракать, не пропускать завтрак никогда.
- 13) Исключить или уменьшить потребление хлебобулочных изделий и сладкого (замените мандаринами, к примеру)
- 14) Делайте несложную зарядку с утра, это помогает разогнать обмен веществ.



*Правильное питание - это...*

*Питаться правильно – привыкаем с детства!*

## СОВЕДУЕМ ПРИГОТОВИТЬ ДЛЯ ДЕТЕЙ

### Бульон с яичными хлопьями

На 4 порции: 4 стакана мясного бульона, 2 яйца, 1/2 морковки, 1/2 луковицы, зелень.

В предварительно взбитые яйца добавить немного подогретого бульона. Затем смесь процедить, влить оставшийся кипящий бульон и перемешать до образования мелких хлопьев.

Чтобы бульон вновь стал прозрачным, нужно убавить огонь и продолжать варить 10-15 минут.

### Свекла, тушенная в сметане

На 4 порции: 2 свеклы. На 100 г готового соуса: 1/4 стакана мясного или овощного бульона, 1/2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка сметаны.

Свеклу промыть и сварить. Затем очистить, натереть, заправить сметанным соусом и тушить под крышкой 5-7 минут.

### Салат из моркови, зеленого горошка и яблок

На 300 г моркови: 150 г консервированного зеленого горошка, 100 г яблок, 100 г майонеза, сахар, соль.

Сваренную морковь и свежие, очищенные от кожуры яблоки нарезать кубиками. Добавить зеленый горошек, соль и сахар по вкусу, майонез. Хорошенько размешать, украсить кусочками яблок и моркови.

### Зефир яблочный

На 4 порции: 4 печеных антоновских яблока, 1/2 стакана сахарного песка, 2 белка, 1 стакан сливок.

Яблоки протереть через сито, добавить сахар. Белки растереть деревянной ложкой до густоты. Взбить отдельно сливки, тщательно смешать с полученной массой и выложить на блюдо.

При желании зефир можно залить сиропом клубничного или вишневого варенья.

*Приятного аппетита!*





## «Здоровые привычки»

Привычка – это действие или система действий, которые на основе повторения становятся автоматизированными, фиксированными и легко выполнимыми.

Просыпаясь, ребенок должен видеть улыбку мамы или других членов семьи. Просыпаясь, ребенку надо почувствовать прикосновения и добрые слова мамы. Подумайте, одной привычкой – **начинать утро с улыбки** - вы закладываете эмоциональное здоровье будущего человека.

Вторая «здоровая» привычка – **утро должно быть бодрым**. Первые утренние приветствия «С добрым утром!» и «С бодрым утром!» приносят ребенку чувства радости и удовлетворения. А это значит, что после пробуждения и улыбки мамы, ребенок может разогреть кровь, запустить «механизмы движения».

Включите музыку. Посмотрите, какая музыка больше нравится вашему ребенку. Если дети любят просыпаться под тихую спокойную или классическую музыку, хорошо. Если дети под бодрую ритмичную музыку сделают несколько поворотов, наклонов, приседаний - это замечательно. Если родители, и дети могут в течение 5-7 минут исполнить веселый танец, то хорошее бодрое настроение будет сопутствовать весь день. А вы как думали!

Третья «здоровая» привычка – **умываться, чистить зубы, чистить язык**. Да, не удивляйтесь. Умываться и чистить зубы по утрам и вечерам стало нормой.

Четвертая «здоровая» привычка – **пить до еды**. Организм состоит из клеток. Насыщенная водой клетка, потребляет поступившие питательные вещества в нужном ей количестве. Лишнее выводится из организма. Конечно, научить ребенка выполнять задание правильно легче, чем позже переучивать. Поэтому перед каждым приемом пищи приучаем детей пить воду.

Пятой «здоровой» привычки – **полоскать рот после еды**. Это самый эффективный способ профилактики заболеваний кариеса и лор – заболеваний. К трем годам у ребенка вполне сформирован глотательный рефлекс. Поэтому малыш способен подержать воду во рту, не проглатывая, затем выплюнуть. Следующий шаг. Предложите малышу взять воду в рот и надувать и сдувать щеки, не проливая и не глотая воду. Вот и получится полоскание. Последний шаг. Покажите, как можно это упражнение выполнять с силой, не проливая и не глотая воду.

### Несколько педагогических секретов в воспитании нужных «здоровых» привычек



**Секрет 1.** Ребенку интересно быть здоровым. Этот интерес надо постоянно «подогревать», т.е. маленькими порциями предлагать новые способы и методы оздоровления и укрепления организма. Ребенку интересно, когда незнакомо, таинственно, загадочно, в игровой форме, с приятными неожиданностями и сюрпризами.

**Секрет 2.** Здоровье – это удовольствие. И всё, что мы делаем, сохраняя и укрепляя здоровье ребенка, доставляет удовольствие нам, родителям и нашим детям.

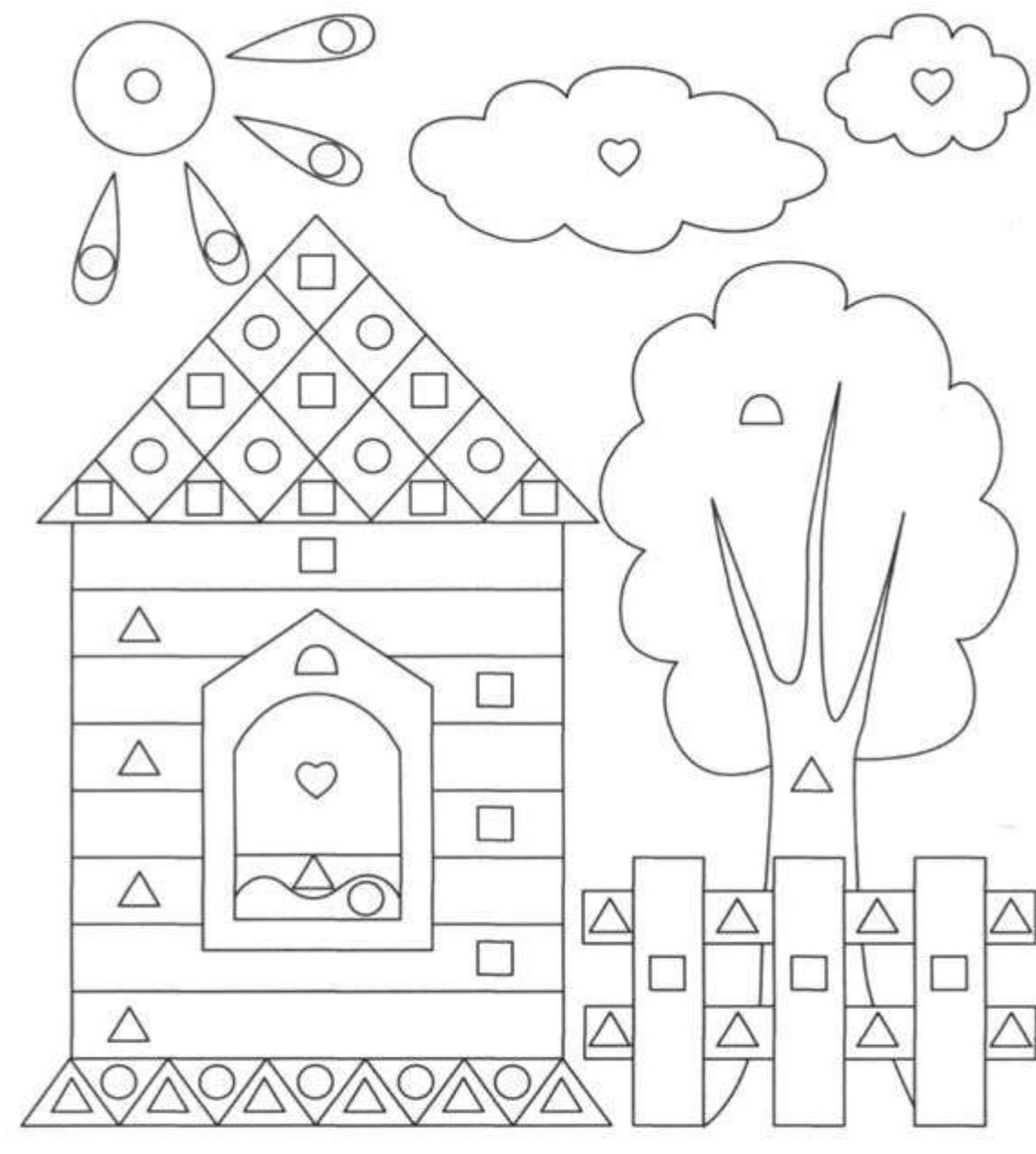
**Секрет 3.** Наши помощники в воспитании «здоровых» привычек - стихи, рассказы, частушки, небылицы.

Рациональное воспитание в семье закладывает положительные привычки ребенка на всю оставшуюся жизнь. Значит, способствует сохранению и укреплению здоровья.

Здоровье ребенка в ваших надежных родительских умах.



Развиваемся, играя.



△ - коричневым

♡ - голубым

□ - синим

◐ - зелёным

○ - жёлтым