



# МЫ!

№3 март  
2018 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



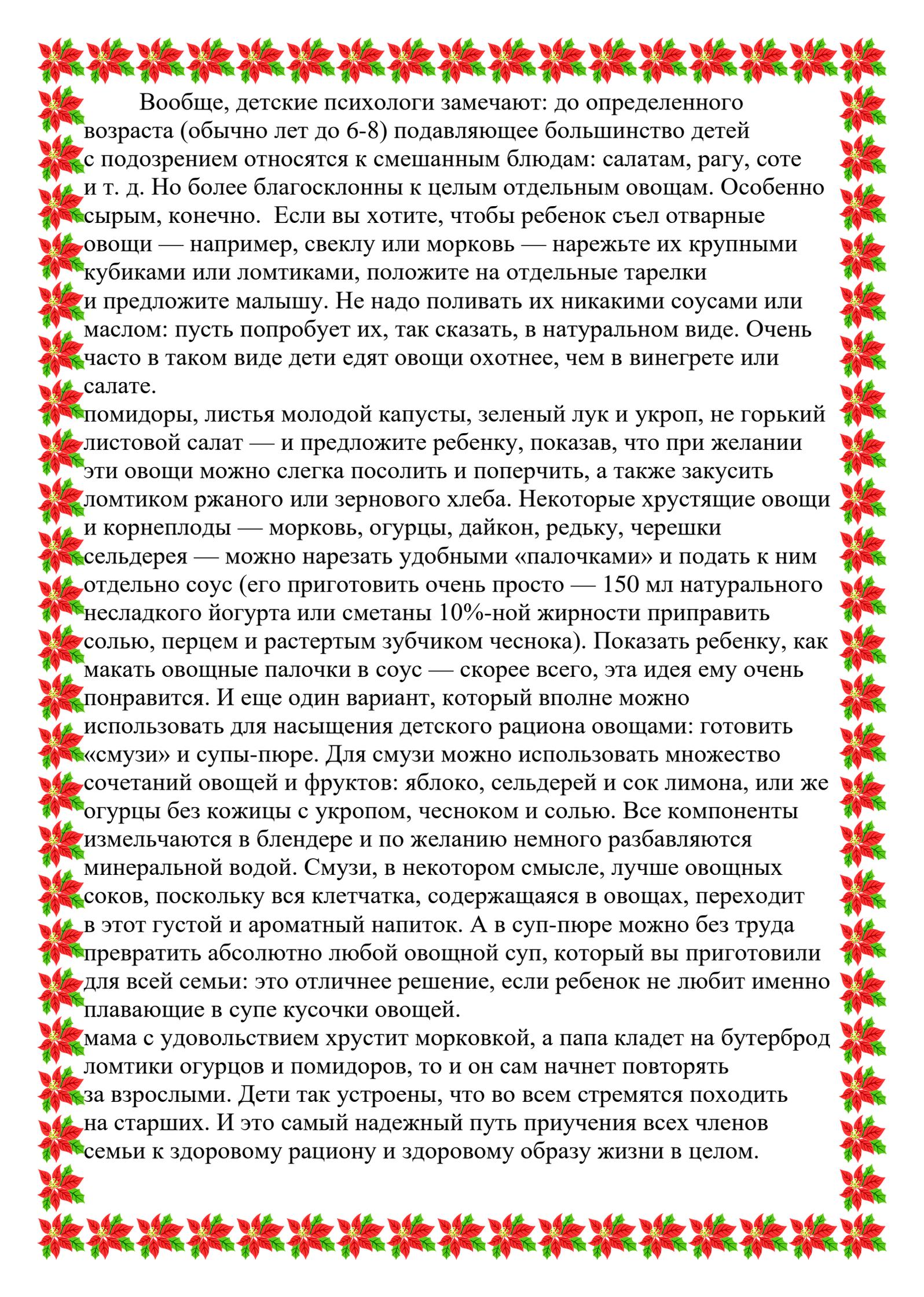
Многие родители жалуются, что их дети отказываются от овощей: возмущенно вылавливают из супа вареную морковь и лук, заставляют процеживать через сито борщ, при упоминании об овощном рагу устраивают показательную истерику. Но что же делать — ведь овощи совершенно необходимы для нормального развития растущего 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.

вызывать диатез или 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?

котиков, делают бусы 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.

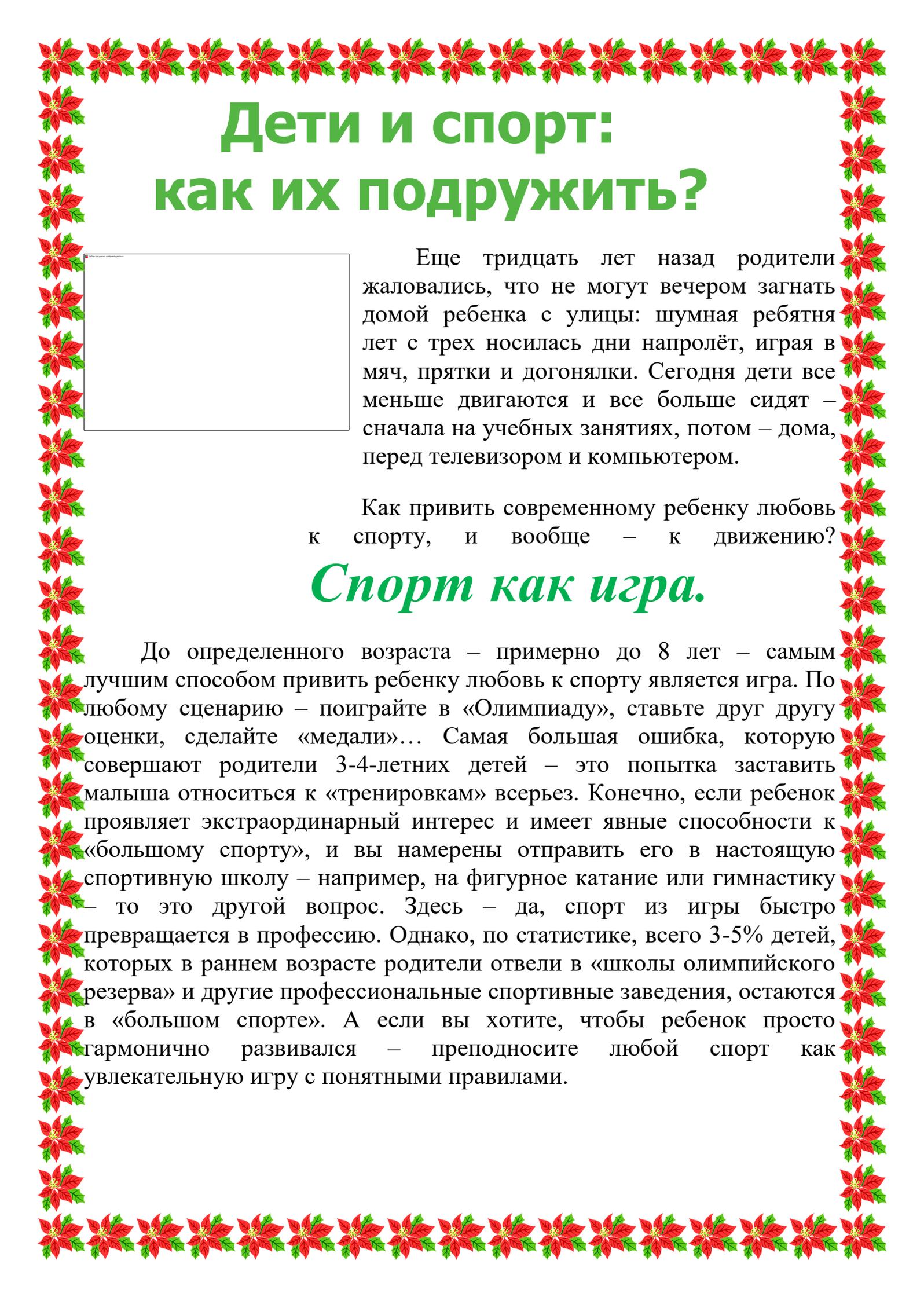
тарелки, укладывая на них несколько ломтиков желтой картошки, рядом — пару ярких помидоров, два-три кочешка брокколи или коротко нарезанные перышки зеленого лука... Нарядная, жизнерадостная тарелка скорее заинтересует ребенка, чем овощное «рагу» сомнительного (на взгляд малыша) эстетического смысла...



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.

помидоры, листья 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.

мама с удовольствием 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.

### *А как быть с подростками?*

После 11 – 12 лет дети начинают уделять все больше внимания своему внешнему виду, формирующейся фигуре. Это очень удобный момент для того, чтобы призвать на помощь... «звезд» кино и музыки, известных своим здоровым образом жизни и занятиями спортом. Подростки часто стремятся походить на сильных и мускулистых супергероев, юные девушки – на стройных и ловких кинодив. В журналах и интернете можно найти информацию, каким спортом занимаются, какого рациона питания придерживаются те или иные актеры и музыканты, а затем подсказать подростку, что он тоже может заняться чем-то подобным. Этим можно воспользоваться, чтобы девочка с удовольствием ходила на занятия.

# 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 пища – таково и живье*



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



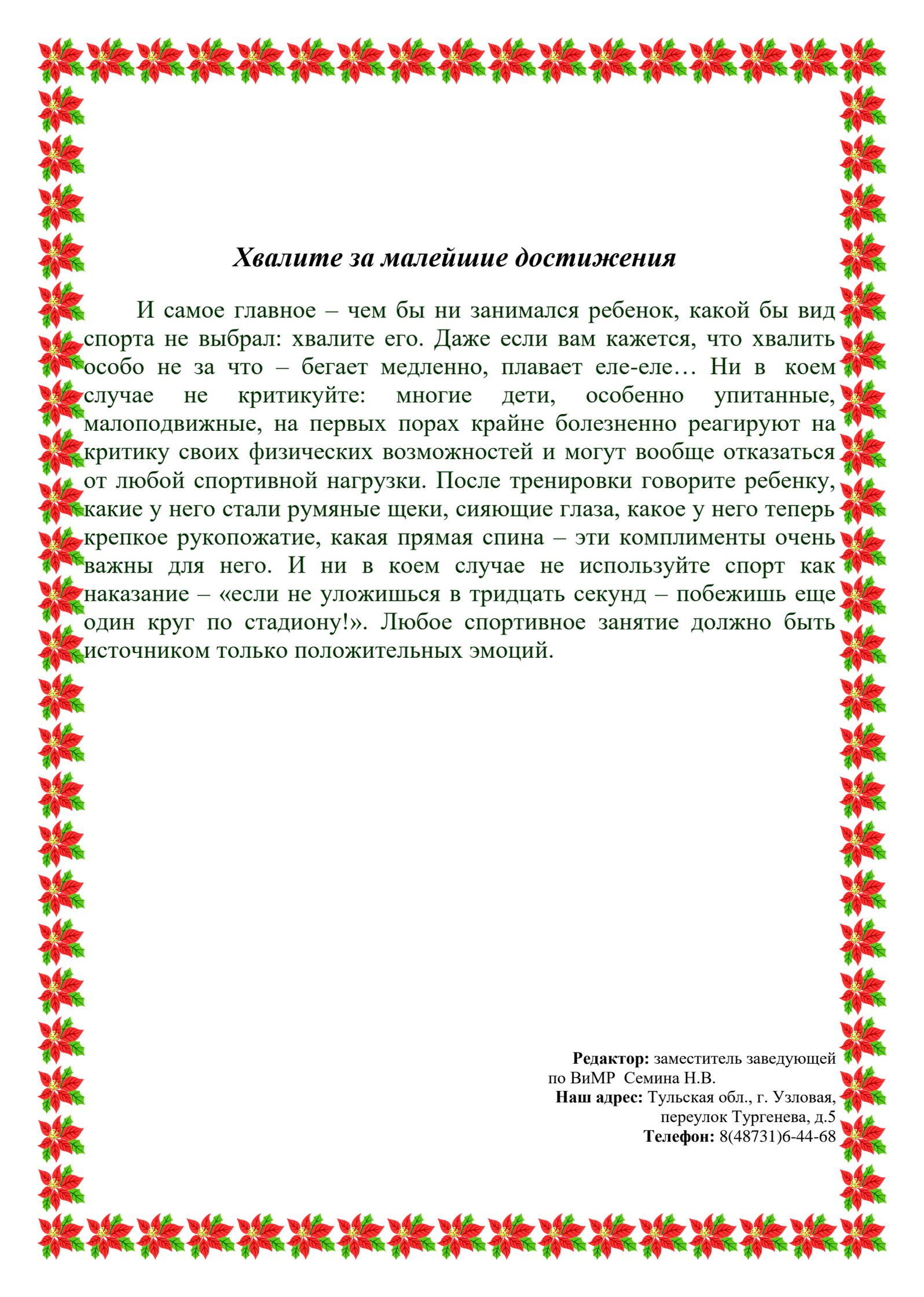
*От сладкой еды жди бед*

*Зелень на столе – здоровье на сто лет*



*Обед без овощей – праздник без музыки*





## *Хвалите за малейшие достижения*

И самое главное – чем бы ни занимался ребенок, какой бы вид спорта не выбрал: хвалите его. Даже если вам кажется, что хвалить особо не за что – бегает медленно, плавает еле-еле... Ни в коем случае не критикуйте: многие дети, особенно упитанные, малоподвижные, на первых порах крайне болезненно реагируют на критику своих физических возможностей и могут вообще отказаться от любой спортивной нагрузки. После тренировки говорите ребенку, какие у него стали румяные щеки, сияющие глаза, какое у него теперь крепкое рукопожатие, какая прямая спина – эти комплименты очень важны для него. И ни в коем случае не используйте спорт как наказание – «если не уложишься в тридцать секунд – побежишь еще один круг по стадиону!». Любое спортивное занятие должно быть источником только положительных эмоций.

**Редактор:** заместитель заведующей  
по ВиМР Семина Н.В.

**Наш адрес:** Тульская обл., г. Узловая,  
переулок Тургенева, д.5

**Телефон:** 8(48731)6-44-68