

## Информационно-познавательная газета №1, 2010 год

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**



**«Закалка»**

По утрам ты закаляйся,

Водой холодной обливайся.

Будешь ты всегда здоров.

Тут не нужно лишних слов.

**Народная мудрость:**

* Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья
* В холод – каждый молод
* Куда часто заглядывает солнце – там редко бывает врач
* Босиком ходить – здоровым быть
* Болезнь легче предупредить – чем лечить
* Если хочешь быть здоровым – закаляйся

Малыш ты хочешь быть здоров

Не пить плохих таблеток,

Забыть уколы докторов

И капли из пипеток.

Чтобы носом не сопеть,

И не кашлять сильно,

Обливайся каждый день,

Лей весьма обильно.

Чтоб в учебе преуспеть,

И была смекалка,

Всем ребятушкам нужна

Водная закалка. (Т.Семисынова)

**Десять советов родителям по закаливанию.**

* Никогда не заставляйте делать ребенка то, что вызывает у него сильные отрицательные эмоции.
* Никогда не заставляйте ребенка делать то, что вы сами ни за что не согласились бы выполнить.
* Не забывайте, что закаливание - это физиологическая адаптация, а стало быть, зависит не только от вашего желания, но и от возможностей детского организма.
* Не перескакивайте через этапы в процессе закаливания: это не только ведет к психоэмоциональному напряжению, но и способно вызвать у ребенка стойкое отвращение к предлагаемым ему упражнениям и процедурам.
* Любая адаптация, в том числе и закаливание, требует повышенных ресурсов. Особенно в такой период организм нуждается в витаминах, особенно зимой.
* Если ребенок, несмотря на закаливание, заболел, это всего лишь означает, что его иммунитет еще не полностью окреп. Придется начинать все сначала после его полного выздоровления, и, может быть, неоднократно.
* Начинайте закаливание ребенка с самого простого и приятного - обтирания мягким влажным полотенцем в жаркий летний день. Это доставит ребенку удовольствие, и у него установится положительная связь между процедурой закаливания и собственными ощущениями.
* Будьте примеров вашему малышу. Помните, что на ребенка большое впечатление производит ваш собственный пример. Если вы кутаетесь в десять одеял при малейшем сквозняке, как огня боитесь холодной воды, никогда не ходите в баню, предпочитая собственную теплую ванну, то все ваши усилия закалить ребенка окажутся тщетными. Попробуйте пройти все процедуры вместе с ним – вам обоим это доставит, в конце концов, удовольствие.
* Одевайте ребенка так, чтобы ему было легко, удобно и сухо. Если он укутан в лишнюю одежду, это лишь ограничивает его подвижность и приводит к потливости, а это - полпути к простуде.

**Нетрадиционные виды закаливания**

К интенсивным (нетрадиционным) методам закаливания относят любые методы, при которых возникает хотя бы кратковременный контакт обнаженного тела человека со снегом, ледяной водой, воздухом отрицательной температуры.

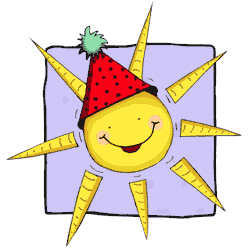
Как переходная ступень между традиционным и интенсивным закаливанием выступает *контрастное закаливание.* К ним относятся контрастные ножные ванны, контрастное обтирание, контрастный душ, сауна, русская баня и др.

Во многих регионах нашей страны широко используется закаливающий эффект *русской бани*. Основой его является строгое соблюдение контрастного цикла: нагревание - охлаждение - отдых, формула закаливающего цикла - 1:1:2.

Для детей раннего возраста, только привыкающих к русской бане, достаточно одного цикла. В парильном отделении вначале следует находиться не более 3-5 мин, через несколько посещений можно увеличить время до 5 - 10 мин. Вначале охлаждение лучше проводить обливанием, затем холодным душем, позднее - купанием в холодной воде, в том числе и в проруби, обтиранием снегом. Постепенно количество заходов в парную увеличивают до 4 - 5.

В русской бане часто на раскаленные камни льют не простую воду, а банные коктейли в виде ароматического настоя трав (для антисептического эффекта используют мяту, шалфей, лист эвкалипта; с успокаивающей целью - тимьян, мяту, душицу, ромашку, березовые почки, зеленую хвою ели; тонизирующее действие оказывают почки тополя, цветочные корзинки пижмы обыкновенной; улучшают дыхание листья березы, дуба, липы, трава душицы). Широко используют в русской бане веники, причем каждый веник вызывает специфический эффект (березовый - болеутоляющий, успокаивающий и бронхолитический; дубовый - успокаивающий, противовоспалительный, липовый - бронхолитический, мочегонный, а также помогает при головной боли, простудных заболеваниях, пихтовый - помогает при радикулитах, невралгии, ольховый - при миалгии, рябиновый - оказывает возбуждающее действие).





## Информационно-познавательная газета № 2, 2010 год

**Народная мудрость:** *Всякому нужен и обед и ужин.*

*Голодному Федоту любые щи в охоту.*

*Больному помогает врач, а голодному - калач.*

**«Вкусная каша» «Ватрушки»**

Каша из гречки. Решила старушка

Где варилась?

В печке. Ватрушек испечь.

Сварилась, упрела, Поставила тесто

Чтоб Оленька ела, Да печь затопила.

Кашу хвалила, Решила старушка

На всех разделила… Ватрушки испечь,

Досталось по ложке А сколько их надо -

Гусям на дорожке, Совсем позабыла.

Цыплятам в лукошке, Две штучки - для внучки

Синицам в окошке. Две штучки – для деда,

Хватило по ложке Две штучки – для Тани,

Собаке и кошке, Дочурки соседа…

И Оля доела Считала, считала, да сбилась,

Последние крошки! А печь-то протопилась!

(З. Александрова). Помогите старушке –

Сосчитайте ватрушки!

( В. Кудрявцева).



Посадила бабка в печь

Пирожки с капустой печь.

Для Наташи, Коли, Вовы

Пирожки уже готовы.

Да еще один пирог

Кот под лавку уволок.

Да в печи - четыре штуки.

Пироги считают внуки.

Если можешь, помоги

Сосчитать пироги.

(Н. Кончаловская).

**Как не надо кормить ребенка.**

**Семь великих и обязательных «НЕ»**

***Не принуждать.*** Поймем и запомним: пищевое насилие — одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический, и психологический. Если ребенок не хочет, есть, значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет, есть только что-то определенное, значит, не нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Никакого «откармливания»! Ребе­нок не сельскохозяйственное животное! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очист­ке, сам хочет поголодать, и в этом случае голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.

***Не навязывать.*** Прекратить насилие в мягкой форме: угово­ры, убеждения, настойчивые повторения предложения.

***Не ублажать.*** Еда — не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда — средство жить. Здоровое удо­вольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно проис­ходить только от здорового аппетита. Конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и наруше­ния обмена веществ.

***Не торопить.*** Еда — не тушение пожара. Темп еды — дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить куда-нибудь, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике прогло­тит еще один недожеванный кусок.

**Адрес издателя: г. Чайковский, ул. Горького 9. МДОУ ЦРР детский сад № 30**

**Тираж: 25 экземпляров.**

***Не отвлекать.*** Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако если ребенок *отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит,* он не голоден.

***Не потакать, но понять.*** Нельзя позволять ребенку есть что попало, и в каком угодно количестве (например, неограничен­ные дозы варенья или мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих «не» избавит вас от множества дополнительных проблем.

***Не тревожиться и не тревожить.*** Никакой тревоги, ни­какого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставайте, не спрашивайте: «Ты поел? Хочешь есть?» Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет.

Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завт­рак, обед или ужин готов, предложить поесть — все, более ничего. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.



**Новые старые блюда!**

Самые обычные блюда могут выглядеть абсолютно необычно, если внести в приготовление пищи элемент творчества. Например, украсить оладьи ягодными глазками, из ломтиков огурцов и помидоров соорудить автомобиль, а горка картофельного пюре может превратиться в вулкан или даже средневековый замок.

Нелюбимая молочная каша наверняка заинтересует маленького гурмана, если добавить в нее варенье (“каша Карлсона”), мед (“пчелкина каша”), свежие ягоды (“медвежкина каша”) или орешки (“белочкина каша”).

Не менее вкусными могут быть и блюда из молока. Например, забытый молочный кисель – полезный и сытный напиток, который хорошо подойдет для полдника. Или такой десерт: варите очень густой фруктовый кисель, выкладываете в тарелку и заливаете молоком. Вкуснота!

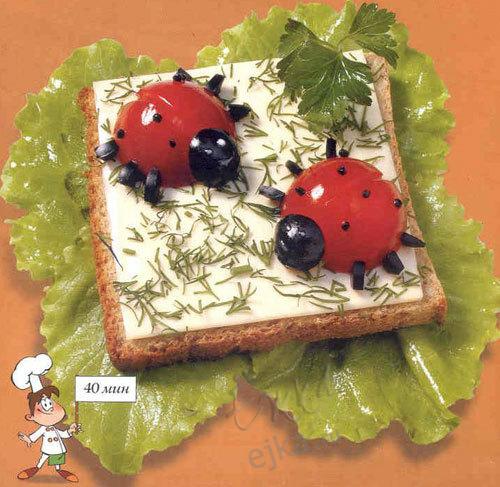
А вот еще одно блюдо, которое любят дети: “Лебеди”. Для него взбиваем в крепкую пену яичный белок с сахаром. Затем наливаем в тарелку молоко (“озеро”) и выкладываем сверху несколько ложек белка (“лебеди”). Если во взбитые белки добавить варенье, вместо белых “лебедей” получим розовых “фламинго”.

Отправьтесь вместе с ребенком в магазин, пусть он сам выберет себе посуду. Сейчас появилось множество детских наборов с героями мультфильмов, симпатичными зверюшками и прочими веселыми картинками. Яркие бумажные салфетки с рисунками тоже положительно сказываются на аппетите. Ведь ими так приятно вытереть руки или лицо после еды. Кстати, не забывайте и об этикете поговорить, и о сервировке стола. Ведь кушать красиво – это тоже непростая наука.

Школа Поварешкина!

**Адрес издателя: г. Чайковский, ул. Горького 9. МДОУ ЦРР детский сад № 30**

**Тираж: 25 экземпляров.**