

"Солнечный город"



№ 5 январь 2019 г.

В этом выпуске:

Рождество с детьми.	1
Витамины зимой!	2-3
Калейдоскоп творческих идей.	4

Здравствуйте, дорогие наши читатели!

Мы рады встрече с вами!

С Новым Годом!

**По лунной искристой дорожке
Струится серебряный свет!
Пусть год принесет только радость
И счастье на множество лет!**



Рождество с детьми: уютный праздник!

Семейные традиции сближают поколения, позволяют близким людям ощущать себя единым целым. Придуманные совместно ритуалы способны объединить всех родственников, детей и взрослых. Рождество – самый домашний праздник и встречать Рождество с детьми – замечательная традиция. В праздновании Рождества может принять участие не только школьник, но даже маленький ребенок. Поверьте, трехлетний малыш способен проникнуться атмосферой Рождества. Обязанность взрослых – объяснить, в чем суть этого особого для верующих и просто культурных людей праздника. Перед тем, как отмечать Рождество с детьми, расскажите им его историю. Можно предложить малышам рождественские раскраски или устроить конкурс на лучшую иллюстрацию к святочным историям. Один из самых красивых обычаев – украшение рождественской елки. Предложите детям сменить наряд новогодней красавице. Можно купить игрушки с рождественской тематикой – фигурки животных, волхвов. Не забудьте и про обязательный символ Рождества – Вифлеемскую звезду. Или можно вместо игрушек украсить елку разнообразными сладостями: орешками, конфетками, специально испеченным рождественским печеньем. Не забудьте в Рождество с детьми навестить крестных, отнести им в знак почтения и любви вечерю – испеченный калач, внутрь которого кладут конфеты, кусочки фруктов, печенье. Христианские ценности доступны пониманию даже самых маленьких детей. Высокая духовность, добросердечность, бескорыстие, милосердие – все это находит отклик в детской душе.



КАКИЕ ВИТАМИНЫ НЕОБХОДИМЫ ОРГАНИЗМУ ЗИМОЙ?



Несмотря на все положительные моменты зимнего периода, к сожалению, приходится признать, что зимой наш организм по-настоящему страдает от недостатка солнца, витаминов и полноценного питания. Возможность получить витамины зимой из еды или специальных витаминных препаратов есть. Главное – знать, какие витамины зимой

необходимы организму, и откуда их получить.

Наверное, Вы уже заметили не самые приятные изменения в Вашем самочувствии с приходом зимы. Утром очень тяжело проснуться, в течение дня постоянная усталость и нервное напряжение выбивают Вас из колеи, а вечером, наоборот, сложно заснуть? Что ж, причиной такого неприятного состояния вполне может быть недостаток витаминов. Каких же витаминов особенно сильно недостает нашему организму зимой?

Наиболее сильный витаминный голод зимой наш организм испытывает из-за

нехватки следующих витаминов: витамин А, витамины группы В, витамин С.



Витамин А необходим зимой для укрепления иммунитета, благодаря которому наш организм сможет бороться с начинающейся простудой и разного рода инфекциями, каких зимой повсюду великое множество.

Витамины группы В помогут Вам пережить зимние холода с улыбкой – ведь именно достаточное количество витаминов группы В в организме способствует нормализации работы нервной системы. Кроме того, такие частые зимние явления, как трещинки в уголках рта и сухость кожи, также напрямую связаны с недостатком в организме



витаминов группы В.



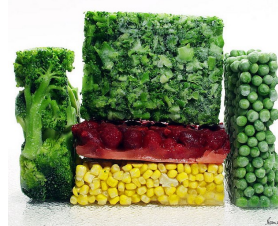
Витамин С зимой необходим для смягчения симптомов гриппа и простуды, а также, для укрепления иммунитета. Человек, который употребляет недостаточно витамина С зимой, постоянно простужается, болеет и лежит с температурой. Поэтому витамин С – возможно, самый важный витамин зимой!

Откуда получить витамины зимой?

Свежих овощей и фруктов с грядки уже давно нет, а овощи и фрукты из магазина, как правило, в зимний период уже практически не содержат в себе необходимого нашему организму количества витаминов. Есть несколько надежных источников витаминов зимой. Что же это за источники?

1. Замороженные фрукты, овощи и ягоды.

Замороженные овощи, фрукты и ягоды сохраняют практически все витамины и полезные свойства, поэтому их можно расценивать как полноценный источник витаминов зимой. Размораживать замороженную продукцию необходимо только непосредственно перед употреблением. И долгой температурной обработке такие продукты лучше не подвергать. Замороженные овощи и фрукты богаты витамином С,



2. Квашеная капуста. Несмотря на то, что квашеная капуста далека по своему вкусу и виду от свежей, она не менее полезна. Квашеная капуста считается важнейшим источником витамина С зимой, поэтому любая трапеза в вашей семье должна сопровождаться тарелкой с ароматной квашеной капустой!



3. Зелень. Найти свежую зелень зимой не составляет огромного труда – она всегда есть в магазинах, а особенно талантливые садоводы выращивают зеленый лук, петрушку и укроп прямо на своих подоконниках! Зеленый лук богат витаминами группы В, витамином С, а кинза и петрушка насытят Ваш организм витамином Р.

4. Имбирь, продающийся в магазинах в любое время года, очень богат витаминами А, С, витаминами группы В и прекрасно согреет Вас после длительного пребывания на морозе.



5. Капуста и картофель. Это овощи, способные храниться всю зиму, и при этом не так уж сильно теряющие свои полезные свойства. Капуста и картофель насытят Ваш организм витаминами зимой, особенно, витамином С.

6. Клюква и брусника. Эти ягоды очень богаты по минеральному составу и помогут Вам восстановить витаминный баланс организма. Кроме того, брусника и клюква достаточно хорошо хранятся, поэтому найти их в замороженном виде или сохранить в свежем будет вполне реально.



брусника



клюква



7. Шиповник зимой обычно хранят в сушеном виде и делают из него отвары или добавляют ягоды в компоты. Шиповник является богатым источником витамина А, С и витаминов группы В зимой. Для приготовления целебного и вкусного отвара шиповника достаточно залить его кипятком, накрыть крышкой и настаивать около часа.

8. Киви и цитрусовые. Эти фрукты в изобилии можно найти зимой. И, что самое радостное, они являются прекрасным источником витамина С, даже в зимний период, поэтому ими можно лакомиться сколько душа пожелает. Главное – не заработайте аллергию.



9. Гранат – чудо-фрукт, богатый аминокислотами и насыщающий Ваш организм витаминами группы В и витамином С зимой. Гранат можно употреблять в сыром виде (кстати, в его косточках тоже содержится много полезных веществ), выжимать из него сок или делать с ним салаты.

Выбор продуктов, содержащих витамины, необходимые организму зимой, найти можно – и это не так сложно, как кажется на первый взгляд!



"Калейдоскоп творческих идей"

Прекрасное время года – зима! Замечательна она и тем, что пробуждает фантазию, воображение. Глядя на эту белоснежную красоту, хочется творить! В этом году в нашем детском саду прошла выставка под названием "Новогодняя открытка», где можно было увидеть поистине необыкновенные творения. Для детей и родителей - любителей мастерить, фантазировать, творить своими руками эта выставка была особенно интересна! А когда рядом с ребенком с энтузиазмом работает мама, папа, участие которых ребенку особенно дорого, тогда процесс творческий превращается в увлекательное действо. На выставке были представлены разнообразные новогодние открытки, которые изготавливались из различных материалов. В результате и получились такие "волшебные работы".



Когда наступает зима, хочется видеть красоту зимней природы не только на улице, но и в группе. Каждому педагогу хочется, чтоб в группе было красиво, нарядно и уютно! Для этого они стараются придумать вместе с родителями и детьми что-то новое, интересное, необычное.



Отшумели новогодние праздники, пришло время снимать игрушки с елки, прятать их в коробки до следующего Нового года. Но как можно расстаться с новогодней красавицей, не поблагодарив ее за чудесные дни? В нашем детском саду стало доброй традицией проведение развлечения «Прощание с новогодней елочкой». Все дети от самых маленьких до старших имели возможность еще раз встретиться с елочкой – красавицей. Ребята пели, танцевали, играли в любимые игры. И пусть яркие впечатления детей о "Прощании с Ёлочкой" сохранятся в их воспоминаниях чем-то светлым и праздничным на долгие годы.

До свидания, зимняя красавица, спасибо тебе за праздник!



Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение
«Детский сад № 1 г. Челябинска»
454021, г. Челябинск,
ул. братьев Калашниковых, 106А
тел./факс (8-351) 734-34-22
mdu@yandex.ru

Заведующий детским садом № 1 Шавейникова Юлия Юрьевна.
Выпуск подготовила творческая группа коллектива:
Чельшкина О. В.
Морозова О. Е.

