



# «ОРЕШЕК»

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 82»  
муниципального образования города Братска

№2

октябрь 2022г.

*7 октября нашему Детскому саду исполняется 51 год!*



*Детский сад любимый наш  
Отмечает праздник свой!  
Столько лет ему не дашь,  
Он на вид, как молодой!*

*Поздравляем в юбилей  
И желаем всей душой,  
Чтоб он полон был детей  
И уютный был такой!*

*Любимый детский сад!  
Поздравляем С Днём рождения!*

## Уважаемые родители предлагаем Вам познакомиться с **РЕЧЕВЫМИ ИГРАМИ ПО ДОРОГЕ ДОМОЙ.**

Многие занятые родители считают, что у них нет времени заниматься с ребёнком. На самом деле оно у вас есть! В речевые игры можно играть по дороге в детский сад, во время прогулки, во время приготовления ужина. Для этого не требуется никакого оборудования и пособия. Нужен только богатый родительский опыт, изобретательность и готовность с пользой и удовольствием провести время вместе со своим ребенком. Развитие речи тесно связано с развитием мышления ребенка, с уровнем его знаний об окружающем мире. Речевые игры развивают мышление, гибкость ума, внимание, память, воображение, языковое чутьё, знакомят со свойствами предметов, окружающим миром, дают бесценный опыт общения ребенка и взрослого. Общение – залог понимания. А ведь как важно научиться понимать друг друга!

Поиграем в игры, которые расширяют словарный запас ребенка, учат его думать, размышлять и запоминать.

### ❖ «Что бывает?»

Начните игру словами: "Мягким может быть хлеб, а еще подушка, а еще мягким может быть..." и подождите, пока ребенок придумает свой вариант. Или так:

Что бывает круглое?

Что бывает острое?

Что бывает жидкое?

Что бывает длинное?

Что бывает пушистое?

Что бывает твердое?

Что бывает квадратное?

Что бывает ароматное?

### ❖ «Что будет, если...»

Эта игра построена на вопросах и ответах.

«Что будет если в ванну упадёт камень, бумага, жук?»

«Что будет, если летом пойдет снег?»

Вопросы могут разным – как житейские, так и «фантазийные», например:

«Что будет, если ты окажешься на Марсе?»

«Кто кем был или что чем было»

«Кем или чем раньше был цыплёнок (яйцом), лошадь (жеребёнком),

лягушка (головастиком), бабочка (гусеницей), ботинки (кожей),

рубашка (тканью), рыба (икринкой), шкаф (доской), хлеб (мукой),

велосипед (железом), свитер (шерстью) и т.д.?

### ❖ «Закончи предложение»

Марина не пошла сегодня в школу, потому что... ( заболела)

Я не хочу спать, потому что... ( ещё рано)

Мы поедем завтра в лес, если... (будет хорошая погода)

Мама пошла на рынок, чтобы... (купить продукты)

Кошка забралась на дерево, чтобы...(спастись то собаки)

### ❖ «Бывает – не бывает».

Предложите ребенку подтвердить правильность высказывания словами «бывает» или «не бывает».

Чашка жарится на сковороде.

Медведь спит в берлоге.

Человек выше собаки.

Воробей – это не птица и т.п.

Эта игра развивает слуховое внимание, которое необходимо каждому ребенку для успешного обучения.

### ❖ «Отгадай, что я вижу».

Предложите ребенку отгадать слово, которое вы задумали, пользуясь словами-подсказками:

Высокий, кирпичный, многоэтажный (дом).

Маленький, серенький, умеет летать, чирикает (воробей).

Едет по рельсам, возит пассажиров, звенит (трамвай).

## Как научить ребёнка петь

### Уважаемые родители!



Разучивая с ребёнком песню, помните:

- ❖ Мелодию лучше начинать разучивать без текста, на какой-нибудь слог, например «лѐ» (тогда всё внимание ребёнка будет сосредоточено на звуковой линии)
- ❖ Подвижные песни сначала надо пропевать в замедленном (но не очень!) темпе, чтобы ребёнок успевал хорошо, правильно проговаривать все слова, особенно трудные для произношения.
- ❖ Сложные по ритмическому рисунку и мелодии, фрагменты песни надо поучить отдельно. Чтобы ребёнок наглядно понял, куда движется мелодия и куда направить голос, пользуйтесь жестом. Такты с трудным ритмическим рисунком нужно прохлопать, затем одновременно прохлопать и пропеть на какой либо слог.
- ❖ Чтобы звук во время пения имел красивую окраску, следите за губами ребёнка. Они всегда должны иметь округлую форму.
- ❖ Дышать нужно спокойно, не поднимая плеч и не делая шумных вздохов перед каждой новой фразой песни. Сохранять воздух в лёгких желательно до окончания фразы. Научиться этому можно, поиграв, например, с воображаемой свечой (дуйте на пламя свечи как можно дольше, наблюдая, как оно при этом отклоняется в сторону) или с белыми пушинками – парашютами одуванчика и т.д.
- ❖ Перед пением голос должен быть «разогрет». Для этого используются небольшие распевки («Сорока», «Петушок», «Ладушки» и т.д.)
- ❖ Правильное положение корпуса ребёнка во время пения помогает исполнению песни. Сидеть надо прямо, без напряжения, расправив плечи, руки – на коленях ближе к корпусу, голову вниз опускать не стоит. При таком положении корпуса вся дыхательная система, весь голосовой аппарат гармонично настроены на процесс пения.

Желаем вам удачи!



## **Рекомендации родителям по вопросам питания детей дошкольного возраста, посещающих ДОУ**



Правильно организованное питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями) и энергией, являются необходимым условием гармоничного роста и развития детей дошкольного возраста. Правильно организованное питание способствует повышению устойчивости организма к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов.

Основным принципом питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами, исключение тех или иных из названных групп продуктов или, напротив избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но ещё недостаточное для рационального питания дошкольников. Необходимо стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учётом индивидуальных вкусов детей, т.е. должен быть строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4 приёмов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причём три из них должны включать горячее блюдо. Длительность промежутков между приёмами пищи не должно превышать 3,5-4 часа. Чрезмерный частый приём пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ. Организация питания в ДОУ предусматривает обеспечение детей большей частью необходимых им энергии и пищевых веществ.

Дети, находящиеся в ДОУ в дневное время (в течении 9-10 часов) получают трёхразовое питание (завтрак, обед, полдник), которое обеспечивает их суточную потребность в пищевых веществах и энергии примерно на 75-80%.

Организация питания в ДОУ должна сочетаться с правильным питанием ребёнка в семье. Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне ДОУ дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе.

Очень важно чтобы утром, до отправления ребёнка в детский сад, его не кормили, т.к. это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита и ребёнок плохо завтракает в группе.

Переход ребёнка от домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе почти всегда сопровождается определёнными психологическими трудностями. Именно в это время у детей снижается аппетит, нарушается сон, снижается общая сопротивляемость к заболеваниям. Правильная организация питания в это время имеет большое значение и помогает ребёнку скорее адаптироваться в коллективе.

Перед поступлением ребёнка в детский сад родителям рекомендуется приблизить режим питания и состав рациона к условиям детского коллектива, приучить его к тем блюдам, которые чаще дают в ДОУ, особенно если дома он их не получал.

Впервые дни пребывания в коллективе нельзя менять привычки в питании. Если ребёнок не умеет или не хочет, есть самостоятельно, то первое время его кормят. Если ребёнок отказывается от пищи ни в коем случае нельзя кормить его насильно.

Нередко дети поступают в дошкольное учреждение в осенний период, когда наиболее высок риск распространения ОРЗ. Для профилактики ОРЗ проводится дополнительная витаминизация рациона питания детей. Используется широкий ассортимент имеющихся витаминизированных пищевых продуктов и напитков.



### **Салат свекольно-яблочный**

*Свекла – 350 гр. Масло сливочное – 30 гр.  
Яблоки – 200 Сахар – 10 гр. Соль – по вкусу.*

Свеклу отварить, очистить. Очищенную свеклу и яблоки натереть на крупной терке. Все перемешать. Добавить сливочное масло, сахар, соль. Тушить на медленном огне 15-20 минут.

### **Каша «Дружба»**

*Пшено – 70 гр. Масло сливочное – 50 гр.  
Рис – 130 гр. Сахар и соль – по вкусу.  
Молоко – 0,5 л. Вода – 150 мл.*

Крупу перебрать. Пшено залить кипятком на 20 мин. (чтобы убрать горечь), слить, тщательно промыть водой.

Молоко, разбавленное водой, посолить, добавить сахар, довести до кипения. Засыпать крупу и варить до готовности.

Перед подачей добавить сливочное масло.

### **Котлеты капустные**

*Капуста белокочанная – 400 гр. Сахар – 6 гр.  
Молоко – 40 мл. Сухари пшеничные – 20 гр.  
Крупа манная – 20 гр. Масло растительное – 20 гр.  
Яйцо – 1 шт. Сметана.*

Капусту очистить, вымыть, нашинковать, потушить в молоке до готовности. Всыпать манную крупу, хорошо перемешать, добавить соль, сахар, яйцо. Сформировать котлеты, обвалить в сухарях, обжарить с обеих сторон до образования корочки.

## ***Уважаемые читатели!***

***Если вы знаете рецепты вкусных и полезных блюд – поделитесь ими. Все ваши рецепты будут опубликованы в нашей газете.***



***Приятного аппетита!***

### 1 октября – международный день пожилых людей

День пожилого человека – это добрый и светлый праздник, в который мы окружаем особым вниманием наших родителей, бабушек и дедушек.

### 3 октября – международный день улыбки

В 1999 году его отметили впервые. Девиз праздника - «Сделай доброе дело. Помоги появиться хотя бы одной улыбке».

В этот день можно дарить шарики с изображением смайлика – особенно это понравится детям, а женщинам – по цветку: цветов осенью много, так что это весёлое мероприятие не будет затратным.

### 28 октября

#### День бабушек и дедушек в России

Праздник самых старших членов семей, помогающий объединить поколения и сплотить близких. День бабушек и дедушек в России отмечается ежегодно 28 октября, начиная с 2009 года.

#### Гороскоп

С 24 сентября по 23 октября рождаются Весы. Такие дети настоящие эстеты. Им нравится спокойная, мелодичная музыка. Среди ярких и пастельных цветов они выберут последние. Таким деткам всегда нужна гармония. Малыши вносят ее и в вашу семью.

Стихия Весов – Воздух. Планета, под покровительством которой они находятся - Венера. Цвета, которые приносят удачу - сине-фиолетовый и цвет индиго. Камни, которые могут служить, как талисманы – лазурит и опал. Главные цели в жизни Весов - быть справедливыми и совершенствовать других людей.



Весы очень общительные, тактичны, терпимы, коммуникабельные. У них редко возникают конфликты, они всегда пытаются их избежать. Они очень располагают к себе и взрослых, и детей. Весы редко впадают в крайности, их система ценностей довольно устойчивая. От природы они имеют элегантность и тонкий вкус. Весы постоянно сомневаются в принятии решения, им трудно сделать самим выбор. Но на советы другим они богаты, причем они дают действительно толковые советы, к которым следует прислушиваться. Детки, привыкшие к постоянному общению, с трудом переносят одиночество. Так же за Весами можно наблюдать резкие перепады настроения, которые непонятны и неприятны окружающим. Дети-Весы очень восприимчивы и нервны. Они очень тяжело переносят любые конфликты или ссоры в семье. Иногда из-за этого они могут и заболеть. В результате насилия и криков у них может нарушиться психика, и возникнуть серьезные проблемы нервной системы. Так что родители должны ограничивать присутствие ребенка при малейшей ссоре. Настроение Весов может меняться каждую минуту. То он может быть очень радостным, веселиться и смеяться, а через несколько минут его настроение без причин может упасть, и он будет грустным и мрачным. Задача родителей разобраться, что расстроило малыша, и устранить причину расстройства. Часто Весы не доводят начатое дело до конца. Они очень легко впитывают в себя новые знания, но так же быстро утомляются. Тренируйте и развивайте в ребенке выносливость. Как известно, эту черту хорошо развивает спорт, но дети-Весы не любят им заниматься. Стимулом для них может стать только тот спорт, в результате которого у них будет идеальное телосложение. Это танцы или гимнастика. Огромный успех и наслаждение ребенку принесут занятия музыкой, рисованием или каким-нибудь другим видом искусства. Вы можете отдавать ребенка в художественную или музыкальную школу, он не забросит учебу по этой причине. Весы не любят подолгу выполнять однообразную работу, тем более находясь в одиночестве.