



МДОУ д/с общеразвивающего
вида № 25

Выпуск МАРТ 2019 г

**Газета для детей,
А также их родителей,
Их бабушек и дедушек.**

белобока



СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ :

Страница 2	Страница 3	Страница 4
«Воспитываем вместе» Как объяснить детям, что такое 8 марта.	«Музыкальная шкатулка» Дети и музыка: слушать или нет?	«Родителям следует знать» Принципы питания детей.



«ВОСПИТЫВАЕМ ВМЕСТЕ»

Как объяснить детям, что такое 8 марта

Первый человек, которого мы любим в жизни, — **конечно, мама**. Эту любовь, самую естественную и бескорыстную, мы проносим через всю жизнь. Многие поэты и писатели обращались в своем творчестве к этой теме. Одни — трогательно печальсь об утраченном счастье общения с матерью, другие — с юмором вспоминая детские проделки. Но все же эти произведения отличает общее настроение: мама — это основа всей жизни, начало понимания любви, гармонии и красоты. 8 марта — один из любимых праздников в нашей стране, это день не только мам, но и бабушек, учительниц, воспитательниц, а также девчонок, которые скоро вырастут и тоже будут мамами. Официально этот праздник называется Международным женским днем, и отмечают его во многих странах. Хотя каждый взрослый человек отлично знает, что такое Международный женский день, простое и доступное объяснение для детей того как появился праздник 8 марта, нередко вызывает трудности у большинства из нас. По этой причине малыши обычно знают лишь то, что в этот день нужно обязательно поздравлять мам, бабушек, воспитателей в детском саду и всех знакомых девочек. А вот почему делать это следует именно 8 марта остается для многих детей вопросом без ответа. Что за праздник отмечается 8 марта? В 1857 году, в начале первого весеннего месяца работницы нью-йоркских текстильных и швейных фабрик устроили митинг, требуя улучшить условия, в которых им приходится трудиться, а также поднять заработную плату. Эта демонстрация позволила им добиться того, что все требования работниц были выполнены, а созданные впоследствии профсоюзы стали на защиту прав женщин, работающих на различных предприятиях. Именно это достижение стало поводом для того, что через несколько десятилетий немецкий политик-женщина Клара Цеткин, которая посвятила свою жизнь борьбе за права представительниц слабого пола, предложила отмечать годовщину этого события как международный женский день. Вышеуказанную историю вряд ли поймут малыши, которые живут в современном мире. Потому, когда заходит речь о том, как появился праздник 8 марта — объяснение для детей должно быть более простым и понятным. Начните, например, с того чтобы рассказать ребятам, что женщины слабее мужчин физически, а потому их нужно защищать, заботиться о них и никогда не обижать. А чтобы все знали и всегда помнили об этом, придумали праздник для женщин — 8 марта. Такой ответ будет понятен каждому ребенку, и, кроме того, он будет способствовать тому, что с самого детства мальчики научатся уважать девочек и женщин, относиться к ним с нежностью и трепетом. Сегодня праздник, который отмечают 8 марта, не отождествляют с политическими вопросами. Он превозносит женщин как хранительниц семейного очага и прекрасных работниц, хороших подруг и незаменимых помощниц в любом деле. Поздравляя близких и любимых нами женщин с 8 марта, мы своим примером учим мальчиков не только уважительно относиться к женщинам, но и тому, что необходимо преподносить им красивые цветы, делать приятные сюрпризы и искренне говорить о своих чувствах. Поступая так, можно быть уверенными в том, что они непременно вырастут настоящими мужчинами, всегда будут ценить, уважать не только своих родных и близких, но и всех окружающих их женщин.

«МУЗЫКАЛЬНАЯ ШКАТУЛКА»



Дети и музыка: слушать или нет?

Какой должна быть детская музыка?

Музыка давно проникла во все сферы воспитания и развития детей, а соответственно роль ее трудно переоценить. Мультфильмы, детское кино, детские театральные спектакли и представления, детские песни - все это просто невозможно без музыки. Но музыка как любой другой продукт, учитывая ее разнообразие, не может быть одинаково полезна маленькому человечку. И тут возникает справедливый вопрос - какую же музыку детям слушать необходимо, а какая музыка способна навредить? Да, это не ошибка! К сожалению, музыка может навредить! И только вы можете помочь вашему ребенку избежать этого!

Как знакомить детей с музыкой?

Есть несколько простых правил, следуя которым вы обязательно избежите проблем, а соответственно ваш малыш будет в полном порядке.

1. Ставьте детям как можно чаще классическую музыку. Многочисленные эксперименты показали, что под музыку таких композиторов как Моцарт, Вивальди, Бетховен дети успокаиваются, хорошо засыпают!
2. Отбирайте музыкальные произведения с мелодичным и легким звучанием, без ярко выраженных ударных партий, так как они способны зомбирующе действовать на психику.
3. Минимум низких частот. Соблюдайте это правило, так как, давно известно, что низкочастотные звуки способны влиять на психическое состояние человека не самым лучшим образом, тем более на психику ребенка.
4. Не включайте музыку громко! Если пренебречь этим правилом, ребенок может стать нервным, будет плохо спать, капризничать, ухудшится аппетит. Громкий звук травмирует нежную детскую нервную систему, а это может иметь крайне печальные последствия в будущем.
5. Ни в коем случае не позволяйте ребенку слушать музыку в наушниках! Слуховой аппарат устроен таким образом, что громкий звук наушников воздействует непосредственно на мозг человека, вызывая микросодрожания. "Звуковой шок" может иметь неприятные последствия даже для взрослого человека, а для ребенка тем более!
6. Не ставьте детям тяжелый рок и его разновидности, рейв, транс и клубную музыку - именно она способна нанести непоправимый урон детской психике!!!
7. Как можно чаще ставьте детям детские песни, пойте их вместе с ними.
8. При подборе музыкальных произведений для детей нужно учитывать время суток, когда ребенок будет слушать музыку. Если с утра можно ставить детские песни более зажигательные, бодрые и быстрые, то к вечеру настоятельно рекомендуем прослушивать медленные детские песенки и мелодии, постепенно переходя к колыбельным.
9. Прослушивание музыки у детей до 3-х лет должно занимать не более часа в сутки. После 3х лет, можно постепенно увеличивать время прослушивания музыкальных произведений. Не забывайте ставить музыку, когда делаете с детьми зарядку или занимаетесь с ними физическими упражнениями.
10. Ходите с детьми на детские спектакли, в цирк, смотрите мультфильмы и детские фильмы, разучивайте и пойте с ними детские песни.

«РОДИТЕЛЯМ СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ»

Принципы питания детей.

Обязательные продукты

Скрывать нечего — в дошкольном возрасте рацион ребенка становится максимально разнообразным. Вам больше не нужно разваривать мясо на пару до кашицы и перетирать фрукты — малыш готов к твердой пище, но следить за рационом необходимо также тщательно. Четырехразовое питание будет оптимальным. Основным источником белков, строительного материала организма, для детей дошкольного возраста является мясо, яйца, молочные продукты и, конечно, рыба. Не стоит злоупотреблять жирными сортами мяса — лучше сделайте упор на птицу, постную свинину и говядину. То же самое касается блюд из рыбы. Кефир и молоко должны присутствовать в рационе ежедневно, а вот яйца можно давать 2 раза в неделю. Жиры не только сделают питание сбалансированным, но и помогают усваивать пищу — добавляйте растительное масло в салаты. Кроме того, правильные жиры есть в тех же молочных продуктах. К слову, жирную пищу лучше давать дошкольнику в первой половине дня — на ее усвоение и переработку молодому организму требуется немало времени. Следите за тем, чтобы ребенок кушал «правильные» углеводы — крупы, хлеб грубого помола, овощи и фрукты. Из них ребенок будет получать необходимую для повседневной активности и развития энергию. Другое дело, что шоколада, булочек, сладостей, которое также относится к углеводам, в рационе ребенка должно быть меньше.

Микроэлементы

Но ежедневно в организм ребенка должны поступать не только белки, жиры и углеводы. Для формирования иммунитета, тканей и органов ему требуется целый список микроэлементов: кальций, калий, фосфор, магний, железо, йод и т.д. Больше всего кальция, который так необходим для костей, содержится в мясе, рыбе и яйцах. Калий для сердечно-сосудистой системы легко найти в сухофруктах и свежих овощах. Фосфор для зубов и здоровья крови ребенок получает из рыбы и круп. Магний для обмена веществ — также из круп, корнеплодов и зелени. Источником железа для правильного кроветворения и иммунитета служит мясная продукция, некоторые крупы (гречка, пшено) и большинство фруктов. Наконец, йод, которого так не хватает жителям сибирских широт — в рыбе, картофеле, морской капусте и морепродуктах. Все это значит, что питание должно быть разнообразным — тогда ребенок не будет испытывать недостатка в различных микроэлементах.

Витамины

Отметим, что в период интенсивного роста, физической нагрузки и обострения заболеваний витаминов дошкольнику нужно больше. Особое внимание стоит обратить на витамины групп А, В, С, D, Е и фолиевую кислоту. Делайте рацион вашего ребенка здоровым и разнообразным. Следите за витаминами и микроэлементами, реакцией на новые продукты, аппетит в детском саду и поведением за столом. И тогда в 3-7 лет ребенок научится не только правильно вести себя, но и будет расти здоровым.