

Правильное питание дома

Большинство заболеваний на сегодняшний день уже начинает формироваться в дошкольном возрасте.

Дети развиваются весьма стремительно, поэтому их питание должно покрывать энергию, которая тратится детьми на фоне двигательной активности, а рецепты блюд должны быть достаточно сбалансированными.



Продукты, которые должны в обязательном порядке входить в рацион: овощи, фрукты, мясо или рыба (примерно 160 грамм), углеводы, которые содержат в большом количестве зерновые, молочные продукты (300 грамм) и сливочное масло. Несколько раз в неделю стоит включить в рацион творог и яйца.

Хорошо подойдут к завтраку: каша, блинчики, сырники, омлет, разные бутерброды, а также какао, чай или компот.

Обед обязательно должен состоять из двух блюд и напитка. Супы могут быть молочными, а также приготовленными на бульоне. Второе должно состоять из мясного или рыбного блюда, а также гарнира, который желательно для большей пользы должен быть овощным.

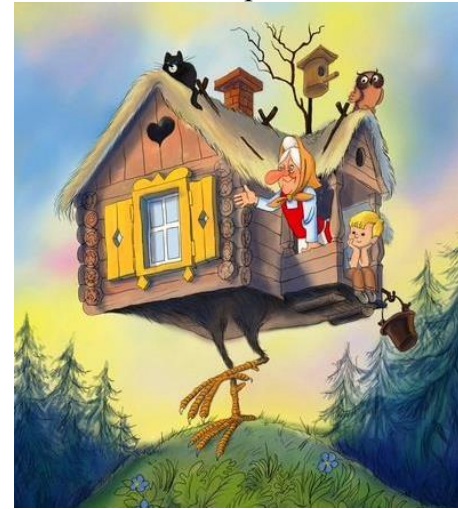
Для полдника отлично подойдет стакан напитка (сок/ кисель/ компот на выбор) или молоко с печеньем. Также именно в этот временной интервал стоит давать фрукты.

Хороший ужин: пища для ребенка должна быть такой, чтобы не перегружать желудок, а значит не портить сон. Отлично подойдет салат, как из овощей, так и из фруктов. На второе нужно давать блюдо, которое не будет повторять, то, что было на обед и заключительным будет стакан молочного напитка.

Главное привить режим дня для ребенка. Чем активнее ведет себя ребенок, тем лучше будет аппетит, а значит, заболевания предупреждены.

Как дела?

Ребенок не всегда сам делится с тем, что происходит вокруг него, что его беспокоит в общении со сверстниками и остальными вопросами.



Представленные вопросы помогут Вам больше узнать:

- расскажи мне о самом любимом месте в группе?
- если бы мы пригласили сегодня нянечку к нам в гости, что бы она мне рассказала о тебе, как думаешь?
- было ли тебе сегодня очень скучно?
- если бы Баба-Яга прилетела в группу и забрала кого-то из детей, кого бы ты хотел, чтобы забрали?
- кто самый смешной в группе, почему он такой смешной?
- что больше всего тебе понравилось в обеде?
- если бы завтра ты стал воспитателем, что бы ты сделал?



Материал подготовила
воспитатель высшей категории
Джафарова Флюза Харисовна
Газета «Варенье» / Выпуск 5 /
сентябрь-ноябрь'23



Познавательно-информационная газета

Как всегда лето пролетело незаметно, а наши ягодки и фруктики, которые заметно подросли, готовы начать второй год в мире познания себя и окружающей среды.

Помимо образовательной программы, которая есть в любом детском саду, мне хочется дать возможность Вам еще больше времени провести с любимым чадом, поэтому с самой первой страницы я предлагаю Вам как всегда увлекательные задания!

Владелица фруктово-ягодного сада
Джафарова Флюза Харисовна

Тренировка навыков

С наступлением осени во всех учреждениях начинается важный процесс - обучение. Педагоги представляют детям новый материал для изучения. Обычно для того чтобы подготовить ребенка к большому и длительному потоку информации - с сентября по май - обычно проводится период адаптации.

Сегодня я хочу открыть номер упражнением, которое позволит задействовать мыслительные процессы ребенка, тем самым настроив его на лад обучения.

На голубом фоне изображены различные предметы. Необходимо найти пару каждому из них. К примеру, так полюбившемуся в нашей газете - варенью - пару составит клубничка, а солнцезащитным очкам - солнце.



Новое фото!



Речевое дыхание

Хорошо поставленное речевое дыхание обеспечивает правильное произношение звуков, слов и фраз.

Для того чтобы научиться выговаривать многие звуки, ребенок должен делать достаточно сильный вдох через рот.

В упражнениях ребенку в игровой форме предлагается подуть на различные предметы.

Основной целью дыхательных упражнений является увеличение объема вдыхаемого и выдыхаемого воздуха с последующей вокализацией выдоха. Такие игры помогут ребенку достичь плавного вдоха и быстрее освоить «трудные» звуки, развить речевое дыхание.

В упражнениях, которые представлены здесь, ребенку предлагается подуть на различные предметы. Такая непринужденная игра кажется развлечением ребенку, а поэтому легко повторять гимнастику снова-и-снова.

Упражнение «Горячий чай». Формирование умения делать плавный и длительный выдох, без дополнительного добора воздуха. Оборудование: чашка с блюдцем наклеивается на картон, «пар» вырезается из мешочка и крепится скотчем.



Взрослый предлагает ребенку подуть на горячий чай, чтобы он быстрее остыл. Ребенок дует а «пар». При правильном выдохе

«пар» отклоняется от чашки. Показ действия сопровождается словами: «Наберу воздуха и подую на чай».

Упражнение «Снежинка лети». При выполнении происходит обучение не только плавному, но и более свободному выдоху.

Оборудование: шаблон варежки наклеивается на картон, можно предложить ребенку нанести и раскрасить узор на ней, снежинка прикрепляется на нитку.

*Чтоб не таяли снежинки
На ладошках у Маринки,
Подсказали ей синички
Спрятать ручки в рукавички.*



После чтения стихотворения, показать технику выполнения упражнения: снежинка кладется на варежку и сдувается длинным и сильным выдохом. Показ действия сопровождается стихотворением:

Упражнение «Пляс огонька». При выполнении упражнения происходит контролирование силы ротового выдоха. Внимательно проследите, чтобы вдох выполнялся носом.

Упражнение можно выполнять в двух вариациях: под наблюдением взрослого у настоящей свечи, либо без бдительного контроля взрослого с картонным образцом, который подготавливается по аналогии макета «Горячий чай».

При первой вариации взрослый делает длительный несильный ротовой выдох

перед свечой, затем побуждает ребенка сделать так же. Огонек не должен погаснуть.

Веселее будет подкрепить выполнение упражнения стихотворной формой:

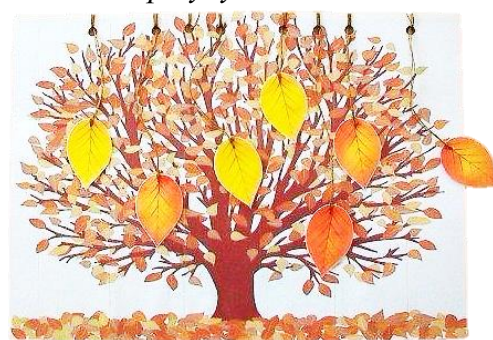
*У восковой девицы,
Вся коса искрится,
Только дует ветерок,
Затанцует огонек.*

Упражнение «Листочки». Упражнение тренирует навык правильного носового дыхания, формирует углубленный выдох.

Оборудование: дерево на листе картона, на верху делаются дырочки дыроколом для крепления бечевкой листочков. Листочки можно подготовить как из цветной бумаги, дополнив прожилками, так и использовать настоящие из гербария.

Показать технику выполнения упражнения: носом вдохнули, сложили губы трубочкой и долго дуем на листочки, как ветерок. Следить за тем, чтобы при вдохе рот был закрыт.

*Мы листочки, мы листочки,
Мы веселые листочки,
Мы на веточках сидели,
Ветер дунул - полетели.*



Легко выучить!

*Я люблю свой детский сад
В нем полным-полно ребят.
Раз, два, три, четыре,
пять...
Жаль, что всех не
сосчитать.
Может сто их, может
двести.
Хорошо, когда мы вместе!*

Сложное в простое

Учим ребенка видеть в сложных образах простые составляющие элементы, наблюдать.

Задание 1. Для занятия потребуется много шаблонов геометрических фигур разного размера: овалы, квадраты, треугольники, круги, трапеции, прямоугольники.

Приступаем к работе: рисуем цветными карандашами. А чтобы ребенок включился в работу, предложите ему увидеть фигуры в несложных вещах: картина - прямоугольник, стол - овал, тарелка - круг.

Далее усложните задание: неваляшка - два разных по величине круга, дерево - прямоугольник и овал.

Если же ребенок отказывается работать, пойдите от обратного: нарисуйте фигуру и спросите на что она похожа, что нужно дорисовать, а потом в дорисованных частях помогите ребенку увидеть простые фигуры.

Задача ребенка в том, чтобы используя только шаблоны создать образ, композицию или несложный сюжет. Разукрасьте получившуюся картину.



Разминкой может быть подбор и составление простых образов (кошка, машинка, домик) из вырезанных геометрических фигур.

Представленное упражнение оптимально задействуют мыслительные процессы в воображение ребенка. Не забудьте перед началом выполнения задания вспомнить названия представленных геометрических фигур.

В следующий раз можете предложить рисование по определенной тематике: бабушкины угощения, в песочнице, дары леса, в огороде.

Артикуляционная гимнастика



1. Окошко:

- широко открыть рот - «жарко»
- закрыть рот - «холодно»

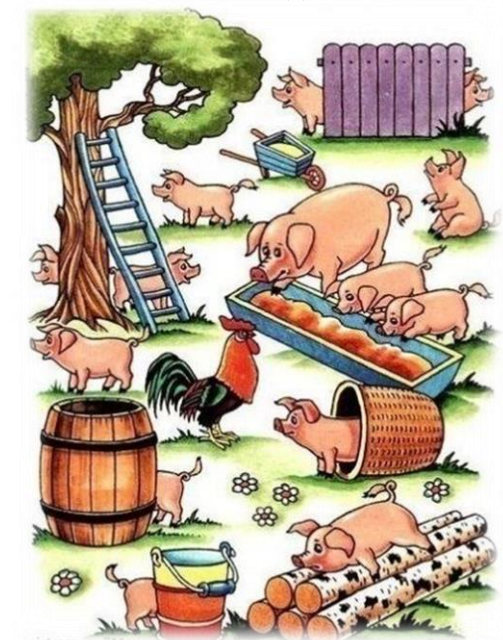
2. Чистим зубки:

- улыбнуться, открыть рот
- кончиком языка с внутренней стороны «почистить» поочередно нижние и верхние зубки (верх/вниз, вправо/влево)

3. Месим тесто:

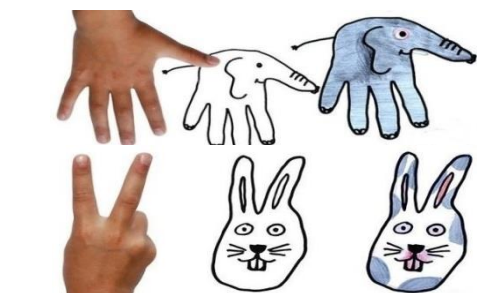
- улыбнуться
- пошлепать язычком между губами «пя-пя-пя»
- аккуратно покусать кончик языка зубками
- чередовать друг за другом пошлепывания и покусывания

Задание 2. Определение количества животных, изображенных на картинке. Тренировка счета в пределах 15. Упражнение развивает внимание и наблюдательность.



Задание 3. Контурное рисование. Обведение кисти в определенном положении, создание образа животного.

В данном упражнении используется не только контурный прием, но и при раскрашивании применяется техника штрихования.



В следующий раз попробуйте пофантазировать с кистью и самостоятельно придумать животное из получившегося контура.



