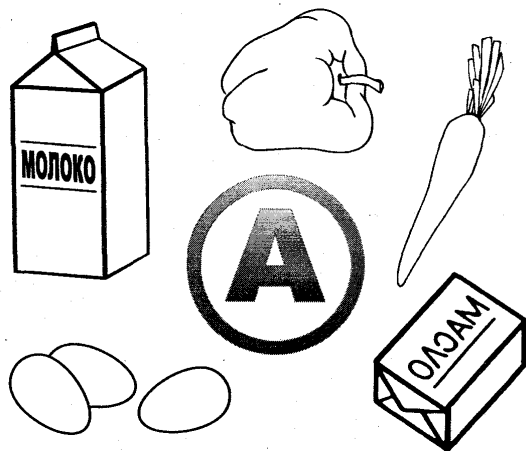
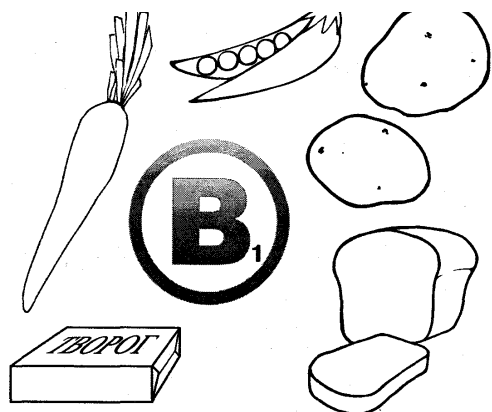




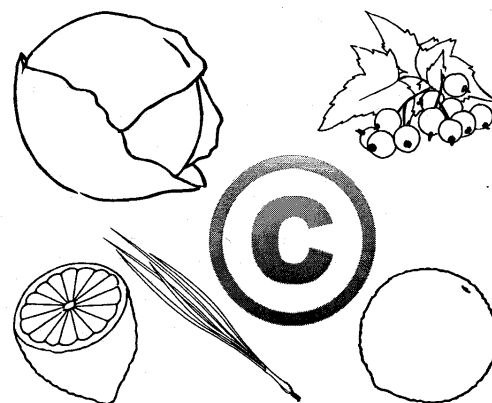
Рецепт хорошего настроения.

Возьмите плитку шоколада и поделите на равные части. С удовольствием съешьте сами и поделитесь с друзьями.



Рецепт здорового питания.

Вместо печенья и чипсов возьмите батончик мюсли. Обогадите организм цинком, железом, магнием, кальцием, калием, витаминами группы В.



Рецепт здорового сна.

Воспользуйтесь ортопедической подушкой, она позволит быстрее расслабиться и снять нервное напряжение. Придерживайтесь постоянного времени отдыха ко сну.

МБДОУ «Детский сад №14 г.Ельца»
Воспитатель: Удовиченко О.В.



ВСЁ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ

ВИТАМИННАЯ СЕМЕЙКА

Витамин А называют витамином роста. При его нехватке снижается зрение, быстрее наступает утомление, пропадает аппетит, начинает падать вес. Эту беду поправляет сливочное масло, яйца, рыбий жир, морковь и сладкий перец. Интересно, что в растениях содержится не чистый **витамин А**, а особое вещество – каротин. Когда каротин попадает к нам с пищей, то наш организм сам его «доделывает», превращает в витамин А.

Витамин С охраняет нас от таких заболеваний, как грипп, корь, ангина, дифтерия, коклюш, воспаление легких. Благодаря ему быстрее заживают раны и срастаются кости при переломах. Нехватка аскорбиновой кислоты приводит к ослаблению организма, сонливости и быстрой утомляемости. Пополнить организм этим витамином помогут лимоны и апельсин, шиповник и черная смородина, капуста и зеленый лук, щавель и картофель, сладкий перец и помидоры. Но запомните, лучше кушать сырую витаминную зелень, овощи и фрукты. Потому что:

Витамин С – неженка. Он легко разрушается при кипячении.

Витамин Д – нужен для укрепления костей. Поэтому полезно включать в своё меню яйца, масло, рыбу в масле.

В КАКИХ ПРОДУКТАХ «ЖИВУТ» ВИТАМИНЫ

Витамин	Где живёт	Чему полезен
Витамин «А»	в рыбе, печени, абрикосах	коже, зрению
Витамин «В 1»	в рисе, овощах. птице	нервной системе, памяти, пищеварению
Витамин «В 2»	в молоке, яйцах, брокколи	волосам, ногтям, нервной системе
Витамин «РР»	в хлебе, рыбе, овощах, мясе	Кровообращению и сосудам
Витамин «В 6»	в яичном желтке, фасоли	нервной системе, печени, кроветворе –нию
Витамин «С»	в шиповнике, облепихе	иммунной системе, заживлению ран
Витамин «Д»	в печени, рыбе, икре, яйцах	костям, зубам
Витамин «Е»	в орехах, растительных маслах	половым и эндокринным железам
Витамин «К»	в шпинате, кабачках, капусте	свёртываемости крови
Пантеновая кислота	в фасоли, цв. капусте, мясе	двигательной функции кишечника
Фолиевая кислота	в шпинате, зелёном горошке	росту и кровотворению
Биотин	в помидорах, соевых бобах	коже, волосам и ногтям

КАНЦЕРОГЕННЫ:

Е 251, Е 252 – нитрат магния нитрат калия (консерванты) содержатся в копченной рыбе, твердых сырах, консервированной сельди и шпротах.

– фосфат магния (подкислитель) в стерилизованном молоке, сливках.

Е 504 – карбонат магния (разрыхлитель), в сыре, жевательной резинке, пищевой соли.

Е 957 – тауматин (подсластитель) , в мороженном, сухофруктах, жевательной резинке без сахара.

ОСТОРОЖНО, ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ!

Пищевые добавки, увеличившие срок хранения продуктов, придающие им вкус, аромат, однородную консистенцию, могут быть и безвредными, и опасными.

БЕЗВРЕДНЫ:

Е100 – куркумин (краситель), содержится в порошке карри, соусах, варенье, рыбных паштетах.

Е363 – янтарная кислота (подкислитель), содержится в супах, бульонах, десертах, сухих напитках.

Е504 – карбонат магния (разрыхлитель), в сыре, жевательной резинке, пищевой соли.

Е957 – тауматин (подсластитель) , в мороженном, сухофруктах, жевательной резинке без сахара.

АЛЛЕРГЕННЫ:

Е151 – краситель может содержаться в темных соусах.

Е414 – гуммиарабик (стабилизатор), в пиве, мороженном, готовой сухой смеси для кексов.

Е102 – татразин (краситель) во фруктовых консервах, порошке для пудинга, мороженом, травянном ликере, салатных соусах, ароматизированных напитках.

МБДОУ «Детский сад №14 г. Ельца»

Мастер-класс для родителей «Интеллектуальное развитие детей в домашних условиях»



**Подготовил
воспитатель:
Удовиченко О.В.**

Цель мастер-класса: Помочь родителям с минимальными затратами сил и времени осуществлять целенаправленную работу по интеллектуальному развитию детей в домашних условиях.

Задачи мастер-класса:

1. Познакомить родителей с понятием «Интеллектуальное развитие».
2. Познакомить с играми и упражнениями, направленными на развитие мелкой моторики, сенсоных эталонов, развитие речи, мышления, памяти, воображения, формирования математических способностей.
3. Создание условий для укрепления сотрудничества между детским садом и семьей и развития творческих способностей родителей и детей.

Интеллектуальное развитие — это уровень и скорость мыслительных процессов: умение сравнивать, узнавать, обобщать, делать выводы. Также к интеллектуальному развитию относятся речевое развитие и способность к самообучению. Все это не предопределено и заранее не заложено в ребенка: только от взрослых зависит, как быстро он научиться самостоятельно мыслить. Основу воспитательной работы в нашем дошкольном учреждении, в старшей группе, в первую очередь, составляет именно развитие интеллектуальных способностей детей. Ведь то, что сумеешь заложить в сознании ребенка с самых ранних лет, остается у него на всю жизнь.

С этой задачей полностью справляются **интеллектуальные игры**, которые на сегодняшний день являются неотъемлемой частью образовательной деятельности.

Доказано, что интенсивное развитие интеллекта в дошкольном возрасте повышает процент обучаемости детей в школе.

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок стал любознательным и делал успехи в школе **интеллектуальные игры** помогут вам в этом.

И сегодня, уважаемые родители, я хочу предложить вам очень простые, но в тоже время очень интересные, а главное познавательные игры, которые Вы можете организовать с детьми дома, по дороге домой из детского сада. А самое главное, что такие игры не требуют особой подготовки, а материалом для игр послужит то, что легко найти в доме каждой хозяйки:

1. Игра «Песочница» на кухне.

Возьмите поднос или плоское блюдо с ярким рисунком. Тонким равномерным слоем рассыпьте по подносу любую мелкую крупу.

Проведите пальчиком ребенка по крупе. Получится яркая контрастная линия. Позвольте ребенку самому нарисовать несколько линий. Затем попробуйте вместе нарисовать какие-нибудь предметы (забор, дождик, волны), буквы. Такое рисование способствует развитию не только мелкой моторики рук, но и массирует пальчики Вашего ребенка, развивает фантазию и воображение.

2. Игра «Золушка».

Смешайте в одной емкости фасоль и горох. Предложите ребенку отделить одно от другого.

3. Игра «Что лишнее?»

Такую игру можно проводить с различными предметами (овощами, фруктами, посудой, с любыми деревянными, бумажными, металлическими предметами, бумагой и т.д.)

Например: 1). Перед ребенком выкладываете яблоко, грушу, апельсин и огурец. 2). Можно выложить металлические предметы коробочку (из под печенья, чая), ножницы, ложку и бумажную коробку. Попросите ребенка убрать лишний предмет и объяснить почему он это сделал.

4. Игра «Дорисуй»

На листе бумаги нарисуйте геометрические фигуры, или палочку. Предложите ребенку дорисовать, чтобы получился предмет.

5. Игра «Выложи узор».

У каждого ребенка дома есть цветные карандаши, предложите ему выложить из них букву, предмет (например: дом, ель, цветок).

6. Игра «Посчитай машины»

Игру можно провести по дороге домой из детского сада или глядя из окошка квартиры. Можно посчитать темные и светлые машины, грузовые и легковые. Задать ребенку каких больше?

7. Игра «Посчитай детей на площадке»

Предложите ребенку посчитать на прогулке детей. Спросить сколько девочек, сколько мальчиков.

8. Игра «Бусы из макарон».

Вместе с ребенком раскрасьте разноцветными красками макароны, дайте подсохнуть, затем с помощью нитки сделайте бусы.

9. Игра «Орешки для мишки(белочки, ежика) любой игрушки, которая есть у Вас дома».

Насыпать перед ребенком орехи (например, 10 шт.)и предложить отсчитать мишке 3 или 5, 7 орешков. Можно спросить: сколько у тебя осталось?

10.Игра «Приготовим обед».

Попросите ребенка необходимые продукты для приготовления супа.

11.Игра «Придумай окончание сказки».

Прочитайте ребенку незнакомую сказку не до конца, попросите его придумать самому окончание.

Золотые правила здоровьесбережения.

1. Соблюдать режим дня!
2. Обращайте большое внимание на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Проветривайте комнату!
5. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
6. Гоните прочь уныние и хандру!
7. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
8. Желайте себе и окружающим только добра!

*Соблюдайте правила
здорового образа жизни
вместе с детьми!*



Положительные эмоции

Умей принудить сердце, нервы, тело
Тебе служить, когда в твоей груди
Уже давно все пусто, все сгорело,
И только воля говорит: "Иди!"
Останься прост, беседуя с царями,
Останься честен, говоря с толпой;
Будь прям и тверд с врагами и друзьями,
Пусть все, в свой час, считаются с тобой;
Наполни смыслом каждое мгновение,
Часов и дней неумолимый бег, -
Тогда весь мир ты примешь во владенье,
Тогда, мой друг, ты будешь Человек!

Р. Киплинг



МБДОУ «Детский сад №14 г. Ельца»
Воспитатель: Удовиченко О.В.

Памятки для родителей «Здоровый образ жизни»



*Здоровый образ жизни – это
совокупность действий и
поступков человека, которые
направлены на сохранение его
духовного и физического
здоровья.*

Памятка № 1

« Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка».

- ✓ Приучать своего ребенка к гимнастике с как можно более раннего возраста
- ✓ Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства. Их можно придумать много и разных
- ✓ Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа
- ✓ Включать веселую и ритмичную музыку
- ✓ Открывать окна и шторы для потока солнечного света и воздуха
- ✓ Выполнять зарядку вместе со своим ребенком
- ✓ Выполнять зарядку в течении 10-20 минут
- ✓ Включать в комплекс зарядки не более 8-10 упражнений
- ✓ Подмечать и подчеркивать достижения ребенка в выполнении упражнений комплекса зарядки
- ✓ Менять упражнения, если они наскучили ребенку и придумывать вместе с ним новые.

Памятка № 2

« Как проводить оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий».

- ✓ Оздоровительная минутка проводится через каждые 10-15 минут выполнения домашних заданий
- ✓ Общая продолжительность оздоровительной минутки - не более 3-х минут
- ✓ Если ребенок выполнял перед этим письменное задание, необходимо выполнить упражнение для рук: сжатие и разжатие пальцев, потряхивание кистями и т.д.
- ✓ Очень полезны задания с одновременной, эмоциональной нагрузкой для снятия напряжения. Они могут быть такими: 1. «Моем руки»-энергичное потирание ладошкой о ладошку. 2. «Моем окна» - попеременное, активное протирание воображаемого окна. 3. «Ловим бабочку» - ловим воображаемую бабочку и выпускаем ее.
- ✓ После длительного сидения ребенку необходимо делать потягивания, приседания, повороты туловища
- ✓ Позаботьтесь о том, чтобы в Вашем доме был элементарный спортивный инвентарь: мяч, скакалка, обруч и т.п.
- ✓ Если Вы сами в этот момент дома, делайте упражнения вместе с ребенком. Только тогда он поймет их важность и необходимость!

Памятка № 3

Уважаемые мамы и папы! Помните! Самое главное – сохранить физическое и психическое здоровье ребенка!

- ✓ Разговаривайте со своим ребенком о необходимости беречь собственное здоровье
- ✓ Собственным примером демонстрируйте своему ребенку уважительное отношение к своему здоровью
- ✓ Не позволяйте ему выполнять режим дня от случая к случаю
- ✓ Если ребенок болен, но протекание болезни позволяет ему делать зарядку и он этого хочет – не препятствуйте ему
- ✓ Посещайте вместе с ним спортивные мероприятия и праздники, особенно детские
- ✓ Бывайте вместе с ним на воздухе, участвуйте в его играх и забавах
- ✓ Дарите ребенку подарки, которые будут способствовать сохранению его здоровья
- ✓ Не смейтесь над ребенком, если он выполняет какое-то упражнение не так
- ✓ Приветствуйте его общение со сверстниками, которые занимаются спортом
- ✓ Не ждите, что здоровье придет к вам само. Идите вместе со своим ребенком ему на встречу!



