



## Витаминный календарь для детей

*Как быть здоровым и весёлым весь год?  
Надо правильно питаться, и наши  
помощники-витамины  
легко справятся с любой болячкой.*

## Весна

Сейчас особенно важно обратить внимание на то, что входит в меню крохи.

### Что нам нужно для хорошего настроения?

<b>В<sub>1</sub></b>	Этот водорастворимый витамин имеет ещё одно название – тиамин. Он регулирует состояние нервной системы и углеводный обмен. Если малыш получает с пищей нужное количество этого витамина, он меньше устаёт при физических и интеллектуальных нагрузках. Взрослым витамин В помогает противостоять весенней депрессии.
<b>В<sub>6</sub></b>	Нормализует и стимулирует кроветворение, участвует в выработке энергии клетками, обеспечивает хорошее функционирование головного мозга, способствует крепкому сну у детей.
<b>В<sub>12</sub></b>	Повышает сопротивляемость простудным инфекциям и жизненный тонус, укрепляет память и улучшает способность к обучению, помогает при расстройствах нервной системы.
<b>Биотин</b>	Его называют витамином красоты – он отвечает за состояние волос и ногтей. Кроме того, биотин (другое название витамин Н) поддерживает нормальное состояние потовых желез, нервных тканей, костного мозга, мужских семенных желез (поэтому особенно важно включать продукты, богатые биотином, в меню мальчиков). Может синтезироваться в организме бактериями кишечника.

### Главное – знать, что и когда надо съесть!

<b>В<sub>1</sub></b>	500г хлеба грубого помола, 10г пивных дрожжей, 200г постной свинины, 60г семян подсолнечника, 130г лесных орехов, 400г горошка
<b>В<sub>6</sub></b>	450г хлеба грубого помола, 200г говяжьей печени, 160г соя-бобов, 50г нежирной свинины
<b>В<sub>12</sub></b>	10г свиной печени, 30г селёдки, 60г свиного филе, 80г филе лосося, 100г сыра камамбер, 320г нежирного творога
<b>Биотин</b>	400г хлеба грубого помола, 300г чечевицы, 2 варёных яйца, 300г цуккини

## Сколько необходимо витаминов нашим малышам?

<b>Витамины (суточное потребление)</b>	<b>1-4 лет</b>	<b>5-7 лет</b>
<b>A</b>	0,6мг	0,7мг
<b>B<sub>1</sub></b>	0,6мг	0,8мг
<b>B<sub>6</sub></b>	0,4мг	0,5мг
<b>B<sub>12</sub></b>	0,001мг	0,0015мг
<b>C</b>	60мг	70мг
<b>D</b>	0,005мг	0,005мг
<b>E</b>	6мг	8мг
<b>K</b>	0,015мг	0,02мг
<b>Пантотеновая кислота</b>	4мг	4мг
<b>Фолиевая кислота</b>	0,2мг	0,3мг
<b>Ниацин</b>	7мг	10мг
<b>Биотин</b>	0,015мг	0,015мг







РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

## В ДЕТСКИЙ САД - С РАДОСТЬЮ!

Хочется видеть каждого ребенка, идущего в наш детский сад, счастливым, а не обремененным непосильными для его возраста заботами. Каждый взрослый, если он любит, понимает и не разучился играть, может помочь ребенку вырасти счастливым и довольным окружающим как в семье, так и в детском саду.

Место родителей и педагогов рядом с ребенком, может быть, чуть впереди. Не подавляйте, не подминайте, не наказывайте, а предостерегайте, предоставляйте право решать самому ребенку.

Воодушевляйте и возвышайте. Пробуждайте и поддерживайте естественное стремление ребенка быть хорошим. Главный признак позитивного общения – безусловно принимать ребенка. Любить его не за то, что он красивый, умный, способный, помощник, а просто так, просто за то, что он есть.

### **ПРАВИЛА ПОЗИТИВНОГО ОБЩЕНИЯ С РЕБЕНКОМ**

Безусловно принимайте и уважайте ребенка.

Если вы рассержены на ребенка, нужно выражать свое недовольство. Но не ребенком в целом, а его отдельными действиями. Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства. Раз чувства у него возникли, значит, для этого есть основания.

Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в неприятие ребенка.

Активно выслушивайте его переживания и потребности.

Будьте (читайте, играйте, занимайтесь) вместе.

Не вмешивайтесь в занятия, с которыми он справляется.

Помогайте, когда он просит. Поддерживайте успехи.

Делитесь своими чувствами. Конструктивно разрешайте конфликты. Используйте в повседневном общении приветливые фразы. Обнимайте не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день.

Медико-психологическая служба в ДООУ:  
Организация работы / Под ред. Е.А.Каралашвили.  
М., 2006.





## КАК СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ ПОСЛЕ ДЕТСКОГО САДА

Дети устают в детском саду по разным причинам, поэтому и приемы расслабления могут быть тоже различны.

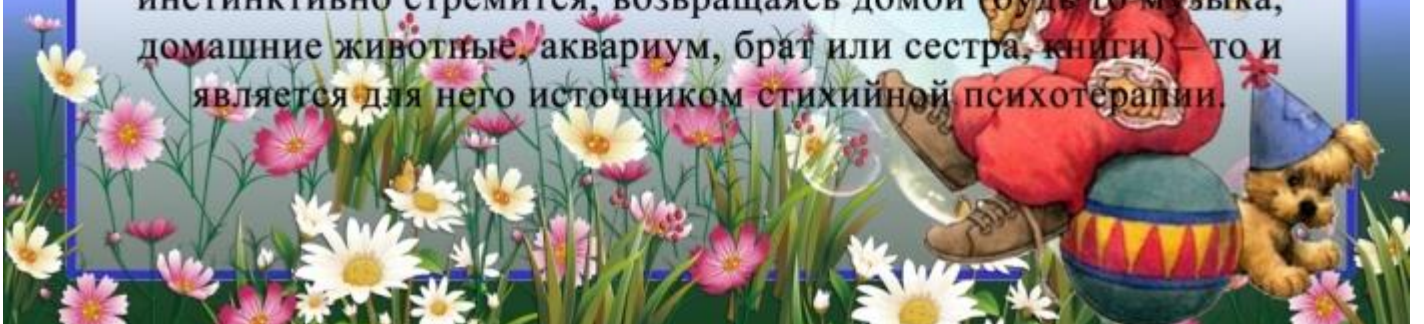
Наиболее распространенный источник напряжения – это публичность, присутствие большого количества чужих людей вокруг. Поэтому хорошо, если после дня в детском саду ребенок имеет возможность уединиться, побыть в отдельной комнате, за ширмой, в кукольном уголке и т.д. Не надо слишком назойливо расспрашивать его о том, что происходило – он вспомнит и расскажет сам, когда отдохнет.

Ребенок может соскучиться и по родителям – поэтому не следует, приведя его домой, сразу же бросаться к выполнению домашних дел. Пусть он посидит на коленях у взрослого, пусть расслабится от прикосновений. Не пожалейте немного времени для того, чтобы побыть с ним вдвоем, почитать или поиграть.

Постарайтесь не слишком спешить, забирая ребенка домой – небольшой круг, совершенный по окрестным дворам, позволит ему перейти на вечерний режим, перестроиться с детского сада на домашнюю обстановку. Будет лучше при этом, если вы не будете сопровождать это беседой с кем-либо из приятельниц или родителей других детей – как правило, дети очень ценят прогулки вдвоем.

Если ребенку предстоит дополнительные занятия, то следует иметь в виду, что спортивные скорее способствуют перевозбуждению, а расслабляют занятия в спокойном ритме типа рукоделия, моделирования и другого ручного труда. Музыкальная школа – это тоже большая нагрузка для ребенка, склонного к перевозбуждению.

А лучше всего понаблюдать за собственным ребенком – к чему он инстинктивно стремится, возвращаясь домой (будь то музыка, домашние животные, аквариум, брат или сестра, книги) – то и является для него источником стихийной психотерапии.





## ПРИЗНАКИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ

1. Трудность засыпания и беспокойный сон.
2. Усталость после нагрузки, которая совсем недавно ребенка не утомляла.
3. Беспричинная обидчивость, плаксивость или, наоборот, повышенная агрессивность.
4. Рассеянность, невнимательность.
5. Беспокойство, непоседливость.
6. Отсутствие уверенности в себе, которое выражается в том, что ребенок все чаще ищет одобрения у взрослых, буквально жметя к ним.
7. Проявление упрямства.
8. Постоянно сосет палец, жует что-нибудь, слишком жадно, без разбора ест, заглатывая при этом пищу.
9. Боязнь контактов, стремление к уединению, отказ участвовать в играх сверстников (часто ребенок бесцельно бродит по групповой комнате, не находя себе занятия).
10. Игра с половыми органами.
11. Подергивание плечами, качание головой, дрожание рук.
12. Снижение массы тела или, наоборот резкая прибавка в весе.
13. Повышенная тревожность.
14. Дневное и ночное недержание мочи, которого ранее не наблюдалось.

**ВСЕ ЭТИ ПРИЗНАКИ МОГУТ ГОВОРИТЬ О ТОМ,  
ЧТО РЕБЕНОК НАХОДИТСЯ В СОСТОЯНИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО  
НАПРЯЖЕНИЯ, ТОЛЬКО В ТОМ СЛУЧАЕ,  
ЕСЛИ ОНИ НЕ НАБЛЮДАЛИСЬ РАНЕЕ**







## Совет первый - Неполный день

Постарайтесь не оставлять ребенка на полный день. Желательно первое время забирать его тогда, когда он еще не устал. Время пребывания в саду увеличивайте постепенно.

## Совет второй - Правила личной гигиены

Целесообразно узнать все правила, которые существуют в садике, особенно те, что касается личной гигиены.

Постарайтесь придерживаться их дома - тогда ребенку легче будет привыкнуть к требованиям садика.

Обязательно оставьте в садике запас одежды и белья, чтобы в случае необходимости ребенок мог быстро переодеться в чистое и сухое.







### Совет три - Еда

Не приучайте детей к перекусам, а соблюдайте режим питания. Организм ребенка привыкает к перекусам и в саду ему этого может не хватать. Малыш будет испытывать дискомфорт, но объяснить не сможет. Есть ли ребенок сам или ему нужна помощь?

Уверенно пользуется ложкой и вилкой? Решите, как много вы хотите помощи в этом вопросе от воспитателей. Расскажите о ваших пожеланиях людям, которые будут непосредственно общаться с вашим малышом.

### Совет четыре - сон

Очень часто родители уверены, что ребенку не нужен дневной сон, ведь дома его не уложишь. В детском саду дети спят, потому что их жизнь гораздо более динамична и насыщена, и после обеда дети просто валяются с ног от усталости.







## Совет пять - Одежда



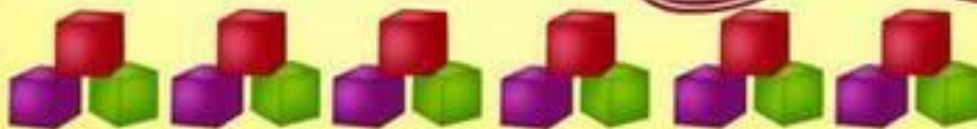
Одежда должна быть удобной и комфортной. Что для вас важнее – чтобы он выглядел самым модным и стильным или, чтобы он не боялся испачкаться и помять одежду? Обратит внимание на удобство застежек. Пусть маленький человек чувствует себя комфортно и свободно, а одежда не будет предметом ваших сожалений и претензий к ребенку.



## Совет шесть - Игрушки



Договоритесь с ребенком, что он будет приносить в детский сад только те игрушки, с которыми он готов поделиться, и пропачка или порча которых не вызовет бурю слез. Полните сейчас идет адаптация к детскому саду, это и так тяжело для вашего ребенка, и лишние потрясения ему совсем ни к чему.







## Совет семь - Расставание

Расставание с мамой – для всех животрепещущий вопрос. Очень многие дети плачут при расставании. Их приходится долго уговаривать и отвлекать. Воспитатель положит в этом, но в ваших силах сделать расставание менее болезненным. Узнайте, как ребенок чувствует себя в ваше отсутствие. Если он быстро успокаивается, не грустит то, скорее всего, причина в ритуале расставания.

Необходимо придумать или изменить ритуал, чтобы ребенку было легче вас отпустить.

## Совет восемь — Никогда не обманывайте ребенка

Обман – даже если у вас изменились планы – может стать очень тяжелой правдой для ребенка, поколебать его доверие к вам и свести на нет все усилия по успешной адаптации в саду. Поэтому, если не уверены, сможете ли выполнить свое обещание – лучше забрать ребенка раньше без предупреждения – это станет для него приятным сюрпризом.







## Зимние забавы : «Пятнашки со снеговиком»





# Эх, Масленица!



«Карусели»



«Блины для  
Масленицы»



# Наш бассейн:



«Работаем  
ногами»

«Первый заплыв»




«Фонтан»

«Хоровод в воде»







Гуляя на улице, обращайтесь внимание ребенка на следующие моменты:

- Подставьте вместе лицо под солнечные лучи. Тепло! Солнце начинает светить ярче, становится теплее.

- Расскажите малышу о том, что скоро можно будет надевать легкие куртки, шапки, ходить без варежек и т.д.

- Понаблюдайте вместе с ребенком за сосульками. Какие они? Длинные и короткие, толстые и тонкие, прозрачные, твердые, холодные. Солнце нагревает сосульки, и с них начинает капать вода – «кап-кап-кап», получается капель. Послушайте эти звуки.

- Понаблюдайте, как тает снег, его становится всё меньше и меньше, он превращается в водичку, лужи, на дорогах становится слякотно. Можно делать лопаткой канавки, чтобы в них уходила вода.

- Обратите внимание ребенка, как на деревьях набухают почки, объясните, что из них скоро появятся листочки. Можно принести одну веточку домой, поставить её в воду и понаблюдать, как почки распустятся и превратятся в литья.



