

## НАРОДНЫЕ ТРАДИЦИИ

## ЗДРАВСТВУЙ,



## МАСЛЕНИЦА!

С чего начинается весна? Конечно же, с проводов зимы. Вот и в детском саду «Березка» Масленицу отмечают широко, радостно, с хороводами да песнями, шутками да прибаутками и играми-забавами.

- Солнце круглое, как блин, улыбаясь, светит; рады теплой встрече с ним взрослые и дети! - такими словами началась Масленица в детском саду «Березка».

Но подготовка к празднику началась намного раньше. В течение года ребята познакомились с народными календарно-обрядовыми праздниками, педагоги рассказывали им о народных промыслах России, знакомили с обычаями, традициями, трудом русского народа, связывая с поэтическим народным творчеством: устным народным фольклором, заличками и присказками, народной музыкой и народными играми.

Такие веселые игры и обряды бывают всего один раз в год! Стоит лишь педагогам и родителям немного постарать-



ся, и празднование Масленицы останется для детей одним из самых ярких и радостных впечатлений детства, о котором они будут с теплотой вспоминать спустя много лет.

Праздник Масленицы в детском саду открывал Скоморох,

который весело зазывал всех на улицу и загадывал детям загадки. Не обошлось веселье и без проделок Бабы-Яги, которая все время пыталась помешать проведению праздника. Но дружба помогла ребятам с легкостью справиться со всеми ее заданиями: они соревновались в беге с метелками, скакали на «конях», стараясь выхватить платочек из рук. Детям удалось растопить сердце Бабы-Яги, показав задорный танец «Бабка-Ежка, выгляни в окошко». Пришла в гости к дошколятам и Зима, которая не хотела уступить место Весне. В споре, конечно, одержала победу Весна, и Зиме пришлось передать свои владения следующему времени года. Воспитанники детского сада «Березка» с радостью проводили Зиму, поблагодарили ее за пушистый снег, солнечные морозные денечки и зимние забавы, попрощались с ней до следующего года.

Для Весны-Красны дети вместе с родителями пели песни, исполняли задорные танцы, играли в веселые игры, соревновались в меткости, силе и ловкости.

Весна несет в себе жизнь, пробуждение природы, солнечный свет и тепло. Именно в честь Солнца в этот праздник пекут блины, ведь они имеют круглую форму, как солнце.

В заключение праздника по традиции дети попросили друг у друга прощение, а в группах их ожидали вкусные и ароматные блины. Повара постарались - блины получились на славу! Праздником остались довольны не только дети, но и гости, которые вместе с детьми провожали Масленицу!

Элина Галиева

## ЗАБОТА О БРАТЬЯХ НАШИХ МЕНЬШИХ

## ПОКОРМИТЕ ПТИЦ ЗИМОЙ



Когда в городе наступают суровые морозы, пропадает любое желание выходить из теплого и уютного дома. Так люди и делают: греются горячим чаем и коротают холодные вечера в своих теплых квартирах. Но не стоит забывать, что у нас есть пернатые соседи, которым в холодное зимнее время приходится очень тяжело.

Голод в зимнее время заставляет птиц забывать об осторожности. Птицы ютятся около человеческих домов и как будто просят о помощи. Чтобы помочь зимующим птицам, в детском саду «Цветик-семицветик» была проведена акция «Покормите птиц зимой».

Воспитанники и родители детского сада с огромным желанием приняли участие в данной акции. На занятиях в детском саду дети узнавали об особенностях зимующих птиц, а на прогулках активно наблюдали за ними. Свои наблюдения дети оформляли в «дневники наблюдений».

Так, маленькие экологи узнали о том, как выглядят птицы и какую пищу предпочитают. Следующий этап акции - выставка кормушек «Птичья столовая». Родители вместе с

детьми проявили свои творческие способности в изготовлении кормушек. Кормушки получились разные, и каждая по-своему оригинальна, но все они были выполнены с душой.

Завершающим этапом акции стал «выход» кормушек в город. Дошколята развесили свои кормушки в разных местах Когалыма и накормили голодных птиц. Маленькие защитники природы с радостью обменялись друг с другом впечатлениями, получили массу положительных эмоций и полезных знаний, но, самое главное, облегчили жизнь птицам.

Зима в Когалыме долгая, и воспитанники «Цветика-семицветика» будут контролировать наполняемость кормушек до конца холодов.

Юлия Родивилова.

## РАСТИМ ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



Правильное питание дошкольника - это, прежде всего, здоровое питание. Оно должно быть полноценным и разнообразным, содержать в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и воду. В меню следует включать все группы продуктов - мясные, молочные, рыбные, растительные. Чем разнообразнее набор продуктов, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище. Блюда должны быть не только вкусными, но и безопасными. Еще одно требование - достаточный объем и калорийность. Получаемое детьми питание должно не только покрывать расходуемую ими энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.

Меню в детском саду «Колокольчик» составляется на основании меню, составленного с использованием про-

граммы «Вижен-Софт: Питание в детском саду», разработанной специалистами в области питания согласно СанПиН 2.4.1.3049-13.

Меню составляется на 10 дней с учетом двух детских возрастов - от полутора до трех лет и от четырех до семи лет. Этим двум группам детей меню организуется с некоторыми отличиями.

В целом детсадовские повара готовят одинаковые базовые блюда для всех возрастов - это супы, каши, тефтели и запеканки. Но при подаче для ясельной группы учитываются возрастные особенности - малышам более мелко порежут овощи в салат, не подадут апельсины, которые могут вызвать аллергию, заменив их яблоками. Детям более старшей

возрастной группы увеличивают порции, поскольку потребность в энергии у них выше. Каждый день в рацион детей в обязательном порядке включаются мясо, рыба, молоко или кисломолочные продукты, яйца, масло, овощи и фрукты, хлеб, крупы. В детском саду предусмотрено пять приемов пищи, три из которых содержат горячие блюда. Зачем это делается, объяснять излишне - без горячего питания пищеварение ребенка не может быть здоровым, а обмен веществ - полноценным.

Питание в садике - болезненный для родителей вопрос, родителям всегда интересно, наедается ли их ребенок, не голодает ли в ожидании, когда его за-

берут домой. Питание в детском саду «Колокольчик» ежедневно контролируется бракеражной комиссией, в состав которой входит заведующий, заместитель заведующего, шеф-повар и медицинская сестра. Оно выстраивается по заложенным традициям и существующей нормативной базе.

Чтобы родители понимали, почему в саду любимому чаду не дают картошку фри и гамбургеры, а предлагают овсяную кашу и компот, следует знать, какие документы регулируют организацию питания:

♦ СанПиН 2.3.2.1940-05 - «Организация детского питания»;

♦ СанПин 2.4.1.3940-13 - «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации

режима работы дошкольных образовательных организаций»;

♦ Федеральный закон № 52-ФЗ - «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».

Способы приготовления блюд в саду довольно ограничены. Все блюда проходят тщательную термическую обработку, но исключительно варкой, запеканием при высоких температурах, тушением, приготовлением на пару. Один из пищеблоков детского сада укомплектован таким полезным оборудованием, как пароконвектомат.

Родители, которые заботятся о своем ребенке, должны приучать его к здоровому питанию, чтобы в будущем у него не появилось проблем с желудком, или другими органами, ведь вредная пища плохо влияет на организм в целом. Домашний рацион должен дополняться, а не заменять рацион детского сада. С этой целью в каждой группе воспитатели вывешивают ежедневное меню, чтобы родители могли с ним ознакомиться.

Во время приема пищи воспитатели детского сада «Колокольчик» следят за осанкой ребят, сообщают названия блюд, обращают внимание на вкусно приготовленную пищу, докармливают детей, прививают культурно-гигиенические навыки. В течение дня обсуждают с детьми различные продукты. В ходе беседы выявляют положительные качества того или иного продукта и обговаривают, почему его полезно есть.

Здоровое питание ребенка в детском саду и в семье должно быть согласованным. И у персонала дошкольного образовательного учреждения, и у родителей должна быть общая цель - вырастить ребенка здоровым.

Алла Иващук.