

Здоровый ребёнок

Группа 4 « Сказочная поляна».
Июнь 2023 год.

« Это вкусно и полезно!»



*Весна уходит, лишь успела
Махнуть сиреневым платком.
И тополиным пухом белым
Июнь влетает в каждый дом.*

У нас на участке

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся более подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус. Правильно организованные и продуманные прогулки помогают осуществлять задачи всестороннего развития детей.



Хорошо гулять на красивом и чистом участке. И в этом нам помогают взрослые.

Каждый год наши родители обновляют и благоустраивают территорию участка.

Появилась новая песочница, покрашено оборудование, приобретены игрушки, сшиты разноцветные флажки.

И за это мы благодарим Першина С.Г, Веселкова Н. А, Куликова Д. В, Ильину О.С., Киселёву У.С, Лебедева Д. А, Дмитриенко Т. А, Бурову Л. К., Чухарева Н.Т.

Спасибо вам большое

Детскому организму нужны витамины. Особенно летом, когда дети много двигаются и много пребывают на воздухе. Чтобы ребенок не боялся кушать овощи, чтобы он хорошо их знал по цвету и по вкусу, нужно его этому учить. Ребенку все интересно, в том числе и откуда этот овощ взялся в его тарелочке, откуда мама взяла картошку, морковку, свеклу и т.д. Расскажите ребенку, как растут овощи и покажите это на картинках, почитайте с ребенком сказки об овощах или сочините сами различные истории про жителей грядок и огорода, и предложите малышу отведать путешественников на вкус. Играйте с овощами, ищите их на картинках, расспрашивайте ребенка про их вкус – тогда будет стимул их пробовать. Особенно хорошо, если у вас есть свой огород – можно привлечь ребенка к посадке овощей и уходу за ними, такие овощи кушать будет гораздо вкуснее. Если же у вас нет возможности самим выращивать овощи, берите ребенка с собой в овощные магазины или на рынки, дайте ему возможность принять участие в покупках, организуйте покупки так, чтобы ребенок выбрал себе те овощи, которые бы он хотел приготовить и скушать. Пробуйте и экспериментируйте, у вас найдется свой работающий способ.

Для того, чтобы малыш полюбил овощи, неплохо привлекать его к работе на кухне, даже совсем малыши могут мыть овощи, рвать салатные листья, помогать маме в приготовлении. Гораздо интереснее есть самому то, что ты помогал приготовить. Также стоит подумать над способом приготовления овощей – если малышу не нравится кабачок кусочками, можно приготовить его в пюре или в запеканке. Если детям не нравится хрустящий и резкий вкус сырых овощей, можно приготовить их на пару, они не будут хрустеть и станут более мягкими. Если же, наоборот, малышу по вкусу свежие овощи, не стоит насильно навязывать ему отварные и приготовленные. В таких и витаминов больше, и вкус более насыщенный. Кроме того, дети любят яркость и разнообразие – продумайте оформление подаваемого блюда, пусть оно выглядит как съедобная игрушка.

Так же достаточно действенным методом для приучения ребенка к овощам становится их маскировка в салатах, запеканках, пудингах или соках. Резковатый вкус можно смягчить растительным маслом, сливками, сыром.



Редакторы: Пирожкова Ю.В., Новикова Е.Н