



# СОЛНЕЧНЫЕ НОВОСТИ

«Новости  
февраля»  
стр. 2 – 7

«Копилка  
мудрых  
советов  
для родителей»  
стр. 8

«Интересно  
о  
полезном»  
стр. 9

«Детская  
страничка»  
стр. 10 - 12



## **Большой праздник для любителей ЗОЖ.**

**«Лыжня России – 2018»** стала уже ежегодным массовым праздником зимнего спорта в масштабах всей нашей страны. Как и в прошлые года, в нём принимают участие сотни тысяч любителей лыж, представляющих почти все уголки России (где есть снег). Проходит «Лыжня России» в начале февраля. Но, в связи с погодными условиями, регионы и населённые пункты сами определяют точную дату проведения праздника. Педагоги и воспитанники детского сада «Солнышко», в нашем городе охотно присоединились к Всероссийской массовой спортивной акции «Лыжня России – 2018». В большом празднике лыжного спорта, организованном в честь этого славного события в детсаду, приняли участие воспитанники старших и подготовительных групп этого дошкольного учреждения.

Лыжные соревнования в детском саду «Солнышко» прошли 9-го февраля. Участие приняли не только дети, но и родители. **Девиз праздника гласил «В здоровом теле – здоровый дух!»** Соревнования проводились на территории нашего детского сада, где дети, надев номера и лыжи, проехали от старта до финиша. Большой праздник для любителей ЗОЖ.



**№3 март 2018г. МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №29 «Солнышко» г.Сольвычегодска**





Хоккей, лыжи, коньки - все эти виды спорта успешно развиваются в нашем городе. В этом году в феврале *городской стадион собрал любителей конькобежного спорта*. Спортсмены всех возрастов-от дошкольников до взрослых пробовали свои силы на непростой ледовой дистанции. Каток в городе работает уже не первый год и это напрямую сказывается на результатах. У многих ребят очень хорошая техника скольжения и вхождения в повороты. Было все: активные болельщики, яркие победы и обидные поражения. Самое главное - в нашем городе с каждым годом все активнее развивается спорт. Появляется все больше количество приверженцев здорового образа жизни. От нашего детского сада в спортивном празднике на льду приняла участие *подготовительная группа «Капитошка»*: Логинова Лера (1 место), Чупракова Саша, Кабанов Никита (2 место), Смирнова Влада, Малыгина Лера (2 место), Васильева Ульяна, Куликов Даниил (1 место), Вяткина Кира (3 место) со своим воспитателем – Ольгой Николаевной Шмаковой (1 место).



№3 март 2018г. МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №29 «Солнышко» г.Сольвычегодска



## ***Квест «В поисках весны».***

Россия богата своими традициями, обычаями, народными праздниками. Одним из таких праздников является большое народное гулянье в конце зимы - «Масленица». Празднование Масленицы в нашем детском саду началось с квеста «В поисках Весны», который прошел 14 февраля для детей старшей и подготовительной группы. Чтобы найти Весну, **ребятам команд «Подснежники» и «Ландыши» пришлось пройти испытания на трех станциях: «Художественной», «Интеллектуальной» и «Спортивной».** Яркий, живой, образный праздник легко запомнился и оставил радостное впечатление у детей. Мероприятие организовала Дина Дмитриевна Абакумова, которая проходит практику в детском саду «Солнышко».



**№3 март 2018г. МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №29 «Солнышко» г.Сольвычегодска**





## ***Веселая Масленица.***

С чего начинается весна? Конечно, с проводов зимы. Вот и в нашем Детском саду №29 Масленицу отмечали широко, радостно, с хороводами да играми-забавами.

*Солнце круглое как блин,  
Улыбаясь, светит.  
Рады теплой встрече с ним  
Взрослые и дети!*

Масленица - это встреча Весны и проводы Зимы, озорной и веселый праздник. Весна несет в себе жизнь, пробуждение природы, солнечный свет и тепло. Именно в честь Солнца в этот праздник пекут блины, ведь они круглые, желтые и теплые, как солнце.

Накануне Масленичных гуляний ребята подготовительной группы «Капитошка» нарядили, приготовленную в школе-мастерской МАСЛЕНИЦУ и привезли в детский сад.



Открыл праздник, Скоморох загадал детям загадки. Не обошлось и без проделок Бабы Яги, которая всё время пыталась помешать проведению праздника. Но дружба помогла ребятам с лёгкостью справиться с её заданиями: они соревновались в беге с метёлками, скакали на «конях», стараясь выхватить платочек из рук. Дети растопили сердце Бабы Яги. Пришлось зиме уйти. Все с радостью проводили ее и попрощались с ней до следующего года. Для Весны дети пели песни, водили хороводы, играли в веселые игры. Традиционно праздник закончился: поеданием вкусных и ароматных блинов, которые с любовью приготовили работники кухни. Праздником все остались довольны.



**№3 март 2018г. МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №29 «Солнышко» г.Сольвычегодска**





## **23 февраля — праздник очень важный!**

Каждый год, в конце зимы, 23 февраля, все мы отмечаем праздник – день защитника Отечества. Это возможность лишний раз напомнить мальчикам о том, что такое смелость, отвага, благородство и мужество. Защитники есть в каждой семье: дедушки, дяди, старшие братья и, конечно же, наши любимые папы. Мужчины по праву считаются защитниками нашей родины, нашего Отечества. Недаром даже слова «отец и Отечество» начинаются одинаково: они близки друг другу по смыслу. Отечество – это наша страна, Родина. Поэтому ко дню «Защитника Отечества» в нашем детском саду были подготовлены и проведены различные мероприятия. Ребята подготовительной группы провели спортивное развлечение совместно с папами:



К ребятам младшей группы 22 февраля в гости приходил папа Виталика Прищеп Виктор Владимирович. Он рассказал о своей службе в армии, показал армейские фотографии и научил детей лепить самолеты:

В этот же день у ребят старшей и средней групп прошло спортивно - музыкальное развлечение посвящённое Дню защитника Отечества:





Даже ребята группы раннего возраста провели свой спортивный праздник.



Все эти мероприятия позволили ребятам узнать больше о людях защищающих нашу страну.

*Так же в группах были оформлены фото-выставки, посвящённые 23 февраля.*



Дети поздравили своих пап  
высказали им слова  
благодарности  
за мир на нашей Земле  
и вручили подарки,  
сделанные своими руками.



№3 март 2018г. МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №29 «Солнышко» г.Сольвычегодска





## Рекомендации родителям по организации активного семейного отдыха.

*Проведение совместного семейного отдыха – будь то семейные туристические походы, активный отдых на море, в горах, участие в спортивных семейных играх, например, «Папа, мама, я – спортивная семья», велосипедные прогулки в лес и т.д. – благотворно действуют на дошкольников и их родителей. Родители совместно с детьми могут:*

- ✚ В зимнее время – совершать лыжные прогулки с детьми, кататься на коньках, на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк, лепить во дворе снежные крепости, фигуры.
- ✚ В весеннее и осеннее время – брать детей с собой в однодневные туристические походы, совершать совместный отдых на море, на даче, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.
- ✚ В летнее время – загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры на улице.
- ✚ Устраивать совместные семейные чтения о здоровом образе жизни. (Например, стихотворение А.Барто «Девочка чумазая» вызовет желание малышей умыться и мыть руки с мылом, произведение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала» поможет побороть плохой аппетит, стихотворение С. Михалкова «Про мимозу» расскажет о необходимости закаливания и т.п.)

### Совместный активный досуг:



1. способствует укреплению семьи;
2. формирует у детей важнейшие нравственные качества;
3. развивает у детей любознательность;
4. приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение;
5. расширяет кругозор ребенка;
6. формирует у ребенка первичные представления об истории родного края, традициях, культуре народа;
7. сближает всех членов семьи (дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу).

Проводя совместно досуг, у родителей и детей возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают.

**Здоровая семья — это крепость, в которой ребенок чувствует себя защищенным!**

№3 март 2018г. МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №29 «Солнышко» г.Сольвычегодска





## Здоровое питание для детей: полезные правила и привычки.

Здоровое питание для детей закладывает фундамент их полноценной жизни, обеспечивает их рост, физическое и умственное развитие. Поэтому крайне важно, чтобы оно было сбалансировано и отвечало всем запросам ребенка с учетом его возраста и потребностей.

### Основные составляющие здорового питания для детей.



Здоровое питание для детей играет значительную роль в их развитии. Оно во многом отличается от питания взрослых, так как у ребенка гораздо выше потребность в натуральных продуктах и питательных веществах, особенно тех, которые задействованы в его росте и развитии. К тому же метаболизм ребенка в 1,5-2 раза выше, чем у взрослых, поэтому энергетическая ценность его суточного рациона должна процентов на 10 превышать его энергетические затраты — для того, чтобы он продолжал расти, развиваться, наращивать мышечную массу и т.д. Рацион здорового питания для детей должен быть сбалансирован таким образом, чтобы в него входили продукты с содержанием следующих веществ.

**Белок:** является строительным материалом для тканей и клеток организма. Белок в достаточном количестве содержится в мясе, молочных продуктах, бобовых, цельных крупах, орехах, семечках и др.

**Углеводы:** поставляют энергию организму. Выбор следует остановить на медленных углеводах, содержащихся в сырых овощах и фруктах, цельнозерновых продуктах. Перенасыщение быстрыми углеводами (кондитерские изделия, сладости, отварные картофель и кукуруза, белый хлеб) приводит к ожирению, понижению иммунитета, повышению утомляемости.

**Жиры:** поставляют детскому организму незаменимые жирные кислоты, являются источником жирорастворимых витаминов А, Е и D, отвечают за иммунитет и рост ребенка. Содержатся в сливках, сливочном масле, растительном масле, рыбе.

**Клетчатка:** не переваривается организмом, но активно участвует в процессе пищеварения. Содержится в сырых овощах и фруктах, отрубях, в перловой и овсяной крупе.



# Детская страничка



№3 март 2018г. МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №29 «Солнышко» г.Сольвычегодска







Найди отличия.



№3 март 2018г. МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №29 «Солнышко» г.Сольвычегодска





*У. Шевчук*  
**С горки**

С горки с ужасом лечу.  
Непонятно что кричу.  
Ужас едет по пятам,  
Пригова-

ривает:

— Ишь!

Слышь,

Кыш

С лыж!

Ох, сейчас как загремишь

Вверх тормашка-

ми...

ми...

Еле-еле,

еле-еле,

Еле-еле

кое-как

Лыжи съехали в овраг.

Не разбился.

Не споткнулся.

Отдышался.


Оглянулся:

Никого не увидал.

Где-то ужас мой отстал?







Информационный вестник  
**«Солнечные новости».**  
выпуск № 3 март 2018 г.

**Ответственный редактор: Циренникова О.В.**

Над номером работали: «Новости февраля» - Южакова Н.О.,  
«Интересно о полезном» - Рашева О.Н.,  
«Копилка мудрых советов для родителей» - Шишкина Е.Е.,  
«Детская страничка» - Циренникова О.В.

Газета выходит 1 раз в месяц.  
С выпусками наших газет вы можете  
познакомиться на сайте  
детского сада «Солнышко» -

**[soldetsad.my1.ru](http://soldetsad.my1.ru)**

