



Весточки от «Алёнушки»

Выпуск № 28 Октябрь, 2014 года

Невозможно жить на свете,
Не отдав часок газете.
Ведь газета – знает каждый –
Информатор очень важный.
Если о детсаде узнать хотите,
«Весточку» прочесть спешите!

В этом выпуске:

Международный День Пожилых людей	2
Открытие спор- тивной площадки	4-5
Осенние празд- ники в детском саду	6-9
Неболейка	10- 11
Прочтите детям	12
Это интересно	14

СЛАВНАЯ ОСЕНЬ

Н.А. Некрасов

Славная осень! Здоровый, ядреный
Воздух усталые силы бодрит;
Лед неокрепший на речке студеной
Словно как тающий сахар лежит;

Около леса, как в мягкой постели,
Выспаться можно – покой и простор!
Листья поблекнуть еще не успели,
Желты и свежи лежат, как ковер.

Славная осень! Морозные ночи,
Ясные, тихие дни...
Нет безобразья в природе! И кочи,
И моховые болота, и пни –

Всё хорошо под сиянием лунным,
Всюду родимую Русь узнаю...
Быстро лечу я по рельсам чугунным,
Думаю думу свою..





"Пусть осень жизни будет золотой"

В детском саду «Алёнушка» стало традицией отмечать 1 октября – День пожилого человека. К десяти утра в красиво украшенный зал стали подтягиваться долгожданные гости. В зале их ждали дети, которые под аплодисменты встречали гостей. Каждая группа показала для гостей номер. Дети подготовительной группы спели песню «Детский сад» и станцевали танец «Барбарики». А дети старшей группы со Светланой Константиновной пригласили гостей на танец «Буги – буги» и вместе с детьми вспомнили молодые годы. Марина Дмитриевна поздравила ветеранов, а дети исполнили танец «Ладушки – ладошки». Маленькие нарядные детишки вместе с Мариной Борисовной исполнили танец «Кап – кап». Закончился концерт гимном детского сада. Затем гостей пригласили пройти по детскому саду. В конце встречи для гостей устроили чаепитие, за которым ветераны вспомнили свои незабываемые моменты из их жизни. Встреча получилась теплая, дружеская. До следующего года «нестареющие» люди, до новых встреч!

**Вы молоды – не телом, а душой,
Виски окрашены уж сединой,
Но это только напускное,
Мы знаем сердце ваше молодое.
Желаем в праздник лучик света и тепла,
Здоровье крепкое будет пусть всегда.**

Т. Н. Зябликова







Открытие спортивной площадки

В осенний погожий денек в детском саду № 26 «Алёнушка» состоялось торжественное мероприятие, связанное с открытием спортивной площадки с современным безопасным резиновым покрытием. Строительство такой площадки стало возможным благодаря депутату Ярославской областной Думы Юрию Константиновичу Павлову.

На торжественное открытие площадки собрались дети, родители, педагогический коллектив детского сада, администрация п. Константиновский. С появлением в детском

саду новой спортивной площадки воспитанников детского сада и сотрудников поздравила глава администрации Константиновского сельского поселения В. И. Плакида. Она пожелала юным константиновцам спортивных достижений и отметила *важность физического развития детей, чтобы они были веселыми и жизнерадостными.*





Заведующий Е. Г. Новикова поблагодарила за оказание спонсорской помощи в оборудовании спортивной площадки, отметив, что это вклад в будущее наших детей, их здоровье и развитие.

Украшением всего праздника стал организованный педагогами флешмоб с участием всех детей детского сада. Затем, началось самое интересное! На спортивной площадке появились пираты. Дети, родители и сотрудники участвовали в играх и эстафетах. Малыши и взрослые, пройдя испытания, смогли оценить современную площадку.

Теперь зарядки, эстафеты, спортивные игры, товарищеские матчи у малышей нашего детского сада будут проходить на безопасной, удобной площадке с современным резиновым покрытием. В том, что занятия спортом на свежем воздухе принесут свои плоды, воспитатели и родители уверены, при этом самое главное — не олимпийские медали, а крепкое здоровье дошколят.

Старший воспитатель Л. Ф. Захарова





ОСЕННИЕ ПРАЗДНИКИ В ДЕТСКОМ САДУ «ПЕТРУШКА В ГОСТЯХ У МАЛЫШЕЙ»





ОСЕННИЕ ПРАЗДНИКИ В ДЕТСКОМ САДУ «ОСЕННИЙ ЛЕС»





«Пусть пища будет лекарством, а лекарство – пищей»

Эта фраза принадлежит «отцу современной медицины», легендарному древнегреческому врачу Гиппократу. В наше время эта фраза куда как более актуальна, чем в прошлые века. Но, к сожалению, население России вместо овощей и фруктов предпочитает употреблять сладкие булочки и печенья, что в конечном итоге вынуждает идти за лекарствами в аптеку.

Впрочем, если пересмотреть рацион питания в сторону здоровой пищи, от большинства таблеток можно смело отказаться.



Бессонница

Самое лучшее средство от нее, применяемое с давних времен, - стакан теплого молока перед сном. Оно снижает желудочную секрецию и оказывает успокаивающее и расслабляющее действие. Если же вы не любите этот продукт или он вам противопоказан, то можно выпить зеленый с мятой или ромашковый чай, положив в кружку чайную ложку меда. Ни в коем случае не ложитесь спать на пустой или полный желудок.

Повышенная тревожность

По утверждению психологов, один из действенных способов избавиться от необоснованного чувства тревоги - съесть какой-нибудь хрустящий овощ или фрукт, это может быть, например, морковь, кусок капусты, твердое яблоко или груша. Пока вы грызете эти природные антидепрессанты, дурные мысли пройдут сами собой.

Внимание и концентрация

Перед ответственной встречей или переговорами, чтобы сосредоточиться, нужно обязательно съесть пищу, содержащую сложные углеводы. Ими богаты картофель, различные каши, кукуруза и цельнозерновой хлеб. Они обеспечивают медленное и стабильное поступление глюкозы в кровь, тем самым подтверждая долгую и продуктивную работу мозга.

Депрессия

Диета - прямой путь к депрессии: любые ограничения вызывают в организме нехватку тех минеральных веществ и витаминов, от которых зависит ваше настроение. Проанализируйте свой рацион. Возможно, в нем не хватает жирных кислот, которыми богаты некоторые сорта рыб - лосось, форель, скумбрия, сардина, - а также орехи. Эти вещества отвечают за баланс между такими нейромедиаторами, как серотонин (гормон счастья) и дофамин, которые обеспечивают передачу информации между нервными клетками и влияют на настроение. Обязательно включайте в свой рацион постное мясо (особенно индейку), молоко, яйца и бобовые.

Считается, что сладкое повышает настроение. Это верно, если у вас низкое содержание сахара в крови. В противном случае организм начнет вырабатывать инсулин, уровень сахара в крови упадет — и депрессия вернется. Поэтому вооружитесь витаминами группы В (молочные продукты, яйца, овощи, орехи и бананы) и С (овощи, особенно сладкий перец и цитрусовые).

Стресс

Помидоры, или томаты, — ваши первые помощники. Благодаря содержанию серотонина эти «золотые яблоки» - так дословно переводятся «помидоры» с итальянского - в стрессовых ситуациях действуют как антидепрессанты. К тому же в этих плодах немало необходимых для нервной системы витаминов группы В. И еще одна тонкость - полезнее всего помидоры в вареном или тушеном виде, с минимумом растительного масла и без соли. Это практически единственный продукт, питательные свойства которого при термической обработке усиливаются.



Дисбактериоз

Известно, что залог нашего крепкого здоровья - правильная микрофлора желудочно-кишечного тракта, которая поддерживает наш иммунитет и стойкость к различным заболеваниям. В ежедневном рационе питания любого человека должны присутствовать кисломолочные продукты в количестве не менее 100 грамм в день. Предпочтение следует отдать нежирным йогуртам, кефиру, ацидофилину.

Как лучше согреться

В промозглый день быстро согреют горячие напитки. Рекомендуем имбирный чай: натрите немного корня имбиря прямо в чашку чая, лучше зеленого. В случае простуды можно пить липовый или любой фруктовый чай.

Если нужно проснуться

Когда вы спите, все процессы в организме замедляются. Чтобы себя «включить», нужно позавтракать, но не ранее, чем через полчаса после пробуждения. Вареное яйцо обеспечит утреннюю порцию белка, подсушенный хлеб с джемом — необходимое количество углеводов и кальция. Завершите завтрак стаканом фруктового сока и йогуртом. Другой вариант - кукурузные или овсяные хлопья с молоком и сухофруктами.

Еда спорту не помеха

Перед началом тренировки надо выпить стакан воды: организму требуется много жидкости. А вот во время занятий специалисты пить не советуют, можно сделать лишь по несколько глотков. Поддержит силы пища из сложных углеводов, а вот тяжелую и трудноперевариваемую, например мясо, следует исключить.

*Не болейте, дети, дети, не болейте!
Все свои болезни по ветру развеите.
Бросьте в речку кашель, сопли и простуду.
Даже разрешаю: «Не хочу — не буду!»
Можете беситься, шевелить ушами,
Можете носиться, в лоб заехать маме.)))
Кукситься, смеяться, драться, капризулить.
Есть, когда хотите, петь, когда уснули.
Плюньте на приличья, на голову встаньте,
Все штаны порвите, крикните:
«Отстаньте!»
Слопайте от пуза полкило пломбира,
Слопайте, не бойтесь, дети всего мира!
Мамины тревоги, будто дым, развеите,
В чуде сомневаться никогда не смейте!
Что угодно, ешьте, что угодно, пейте,
Что угодно, дети! Только не болейте!*





Осень в лес пришла. Зелеными остались только сосны и елки, другие деревья стали делаться желтыми, рыжими, красными. Но больше всего, конечно, желтыми. И листья с них полетели — плывет по воздуху листок, падает в траву, шелестит — шшу-шшу-шшурх! Ветер холодный между деревьями шумит — чшу-чшу-чшух!

Обрадовалась лиса Лариска — вот как хорошо все выходит, думает она, желтые да рыжие листья на мою шкуру похожи. Наметет их ворохами по канавам, спрячусь я туда и подстерегу зайца Коську. Он-то меня среди желтых и рыжих листьев не заметит, а я его ам — и съем!

А заяц Коська первый год на свете жил, осени еще не видел. И очень боязно ему было — ночью спать не может. Шум кругом стоит, шелест, а ему кажется — подползает кто-то, съесть его собирается. Смотрит он, смотрит в темноту, глаза лапами продирает, а все ничего не видеть.

Утром встал, холодной водой глаза промыл. «Пойду-ка я, — решил он, — похожу, поброжу, с ежом Кирюхой поговорю. Он четвертый год на свете живет, может, расскажет что-нибудь».

Пришел он к дому ежа, в дверь постучал — никто не отвечает, в окно постучал — тоже никто не отвечает. «Может, заболел еж Кирюха? — подумал заяц Коська. — Может, ему скорая помощь нужна? Придется без приглашения захо-

дить».

Зашел в сени — нет никого. Зашел на кухню — нет никого. Отыскался еж Кирюха в самой дальней комнате, где и окон нету.

— Что это у тебя, еж Кирюха, так темно и сыро? — удивился заяц Коська. — Может, заболел ты?

— О-оах! — зевнул еж Кирюха. — Ничего я не заболел, а просто спать хочу.

— Так ведь спать ночью надо, а сейчас утро!

— Ничего ты не понимаешь, — сказал еж Кирюха и опять зевнул. — Осень вон пришла, за ней зима со снегом и морозом. А мы, ежи, всю зиму спим. Ни есть нам, ни пить не надо, спим — и все. Так что ты иди по своим делам, а я устраиваться буду. Весной приходи, может, чего расскажешь.

«Ну, и ленивый этот еж Кирюха, — подумал заяц Коська. — Это ж надо — всю зиму спать! Бока, наверное, болеть будут. Пойду к медведю Потапу, может, он чего посоветует».

Медведь Потап около берлоги лежал. Голова на лапах, глаза закрыты. Поздоровался с ним заяц Коська раз — не слышит медведь; поздоровался второй — опять не слышит. Тогда чуть не в ухо крикнул;

— Здравствуй, медведь Потап! Открыл медведь один глаз наполовину, спросил сонным голосом:

— Это кто тут шумит?

— Да я это, заяц Коська!

— А чего тебе надо? Я спать хочу.

— Так ведь спят ночью, а сейчас утро!

— Ничего ты не понимаешь, — добродушно проворчал медведь Потап, удивляясь, что заяц не знает таких простых вещей. — Мы, медведи, как зима наступает, все время спим. Я мороза и снега не люблю, у меня лапы мерзнут.

— Ох, помрешь ты от голода, медведь Потап!

— Не помру, я под шубой знаешь сколько жира запас? До теплых дней хватит. Ты ко мне весной приходи, новости расскажешь. А сейчас ступай, только вон в углу лыжи стоят — себе их возьми. В прошлом году я их Мишутке сделал, да теперь он вырос, малы они ему.

— Да зачем мне лыжи? — удивился заяц Коська. — Я на них и ходить не умею.

— Ты бери, бери, зима придет — научишься. Ни лиса, ни волк тебя не догонят. А ко мне весной забегай, поговорим-умм!



И опять закрыл медведь глаза, дремать стал. А заяц Коська хоть и не понял, для чего ему нужны лыжи, забрал их и отнес домой. После обеда пошел он искать бобра Борьку — может, он чего интересное расскажет? Берег речки от дождей скользким сделался, по воде от ветра волны гуляют, а бобер Борька лозовые ветки грызет и куда-то под воду таскает.

— Здравствуй, бобер Борька! — сказал заяц Коська. — Не знаешь ты, что у нас в лесу делается? Еж Кирюха совсем ленивым стал, даже разговаривать не может, у медведя Потапа только один глаз на половину открывается. Говорят — спать всю зиму будут. А как ты, бобер Борька, тоже спать ляжешь?

— Я в свою хатку под берегом спрячусь. На реке лед станет, а там тепло. Буду лозу грызть, когда книжку прочитаю, когда посплю. Вот как разлив кончится, приходи, ладно? А сейчас мне некогда, работы много.

Совсем скучно стало зайцу Коське, даже плакать хочется — один он остался, поговорить и то не с кем. Идет он, голову повесил, да вдруг слышит на елке:

— Цок-цок! Что это ты, заяц Коська, скучный такой? Или беда какая приключилась?

Смотрит заяц Коська — это белка Ленка на елке сидит, шишку грызет. Рассказал он ей и про ежа Кирюху, и про медведя Потапа, и про бобра Борьку.

— Ну, и пусть спят! — сказала белка. — Они от веку лодыри. Зимой в лесу знаешь как хорошо? Иней голубой на ветках, снежок пушистый, в мороз небо синее, весь день гулять хочется. А то все лето да лето — скучно даже! Эх, побегаем мы с тобой наперегонки по сугробам!

— А ты не будешь спать, белка Ленка?

— Не буду.

— Спасибо тебе, а то совсем мне скучно стало. Я к тебе часто приходить буду, ладно?

— Приходи.

Повеселел заяц Коська, будет все же у него компания на зиму. Даже песню сочинять на ходу стал:

Осень наступает, Дождь со всех сторон.

Липа лист роняет, Лист роняет клен.

В иглах спрятав брюхо, Месяцев на пять

Ляжет еж Кирюха Беспробудно спать.

Пусть ему приснится Солнце и река,

Травка медуница, Сорок три жука.

А я спать не стану, Утром выйду в путь,

Белую достану Шубу где-нибудь.

К белым тучам близко Белая земля.

Эй, лиса Лариска, Отыщи — где я?



И только пропел это заяц Коська, справа от него зашевелилось что-то желтое с рыжим, на листья похожее. И не успел он ничего сообразить, как ему бок словно обожгло. Прыгнул он что было сил, стрелой через пень перелетел, через ямку. За большим дубом остановился отдышаться. Глянул назад — а на полянке лиса Лариска сидит.

— Хи-хи-хи! — засмеялась лиса Лариска. — Что, попробовал моих коготков? Это я еще сытая, тяжело мне прыгать, а то съела бы я тебя и косточки по кустикам развесила. Ну, да куда ты от меня не денешься — теперь всюду желтые и рыжие листья, на мою шкуру похожи. Спрячусь среди них — и не заметишь, сам в рот попадешь. И дружки твои, еж Кирюха да медведь Потап, не помогут — лежебоками стали, глаза у них жиром заплыли. Хи-хи-хи!

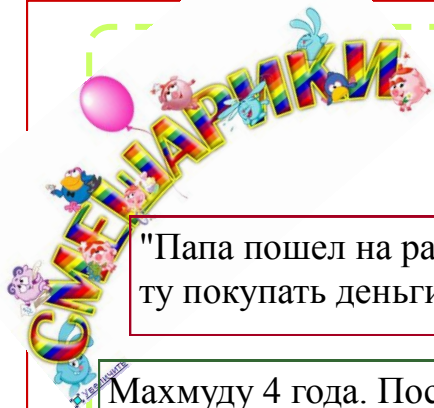
— А вот скоро зима придет, — сказал заяц Коська, — и я белую шубу надену. Ты видна будешь, а меня от сугроба не отличишь.

— Хи-хи-хи! — показала зубы лиса Лариска. — Не доживешь ты до зимы, подкараулю я тебя и съем. Хи-хи-хи!

Побежал заяц Коська домой. «Ну, — подумал он, — раз лису Лариску трудно стало от листьев отличить, таки не буду я по лесу ходить. Лучше голодным перележу, а в крайнем случае в поле сбегая, там все-таки далеко видно».

Так и сделал. С утра до обеда лежит лиса Лариска в желтых и рыжих листьях, зайца караулит — нету его; от обеда до вечера по лесу бегает, ищет — нету и нету.

Так и не поймала она до зимы зайца Коську.



"Папа пошел на работу покупать деньги!"

Махмуду уже 3 года. На улице холодно, зима, собираемся гулять.

- Мама, я пойду в одной футболочке.
- Сынок, надо одеться тепло, на улице холодновато.

Махмуд (удивленно):

- Холодная вата???

Махмуду 4 года. После сказки о принцессе на горошине:

- А как это - всю ночь не сомкнула глаз?
- Ну как, не спала значит принцесса.
- Один глаз сомкнула, а другой нет?

Идём с Махмудом по улице, он залез ко мне на руки. Я:

- Махмуд, мне очень тяжело, я сейчас упаду.
- Не упадешь, я тебя буду держать!



Это интересно

Чего добился американец,

которого многие считали самым умным человеком в истории?

Родившийся в 1898 году американец Уильям Джеймс Сидис уже в полтора года мог прочесть «New York Times», к восьми годам знал восемь языков и изобрёл ещё один самостоятельно, а в 11 лет поступил в Гарвард, где уже через год читал лекции по четырёхмерным телам в математическом кружке. Его IQ оценивался в 250—300 единиц, хотя эти цифры могут быть преувеличены, потому что тест на IQ Сидис никогда не проходил. Однако столь ранний старт не принёс ему славы — получив степень бакалавра в 16 лет и поработав какое-то время преподавателем, он отошёл от публичной жизни. Работая простым бухгалтером и на других не требующих особой квалификации должностях, Сидис посвятил себя коллекционированию и изучению транспортных систем, а иногда публиковал работы в самых разных областях знаний: антропологии, филологии, космологии и истории индейцев.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

5.10 Хрусталёву Елену Германовну
13.10 Шишалову Елену Викторовну
13.10 Сафронову Татьяну Валентиновну
18.10 Ванюшкину Любовь Дмитриевну
23.10 Макалюкину
Викторию Вячеславовну
26.10 Чистову Лидию Ивановну
31.10 Шляхтину Любовь Ивановну



МДОУ детский сад № 26 «Алёнушка»
152321, Ярославская область, Тутаевский район,
п. Константиновский, улица 20 лет Октября, дом 1а
телефон: (48533) 7 – 93 – 78
e-mail: doual26@mail.ru.

Для родителей и сотрудников детского сада. Редактор Захарова Л. Ф.

Подписано в печать 20.10.2014 г. Тираж 10 экз. Издательский Дом «Алёнушка и Ко». Не для продажи. Изготовлено по заказу МДОУ № 26 «Алёнушка». Все права защищены. Отпечатано на принтере Canon iP1900 series