



# РАЗНОЦВЕТНАЯ ПЛАНЕТА

## Здоровая и полезная пища



Целебные свойства пищи известны человечеству с давних времен. Естественно, это не панацея от всех болезней, но определенное влияние на здоровье еда, безусловно, оказывает.

**Апельсины** - полезны при болезнях десен и атрофии мышц, также они ослабляют астматические проявления. Апельсиновый сок полезен в качестве профилактики онкологических заболеваний. Регулярное употребление помогает при острых респираторных заболеваниях и снижает артериальное давление. Апельсиновая цедра помогает справиться с бессонницей.

**Бананы** - защищают стенки желудка от воздействия острой и соленой пищи. Они полезны для пищеварения, любители бананов редко имеют проблемы с желудком. Бананы стимулируют размножение полезных бактерий в кишечнике. В результате, ослабляется влияние токсинов кишечной микрофлоры и улучшается всасывание питательных веществ.

**Бобы** - известны человечеству с давних времен. В Древнем Египте к ним относились с суеверным страхом. Бобы нормализуют содержание сахара в крови, снижают уровень холестерина, препятствуют возникновению рака груди и предстательной железы. Они содержат большое количество фолиевой кислоты, полезной.

**Морковь** - едва ли не самый древний из всех культурных корнеплодов. Остатки моркови были найдены в постройках, относящихся к каменному веку. Римские писатели называли ее королевой овощей, восхваляя в своих творениях. Морковь защитит организм от инфаркта и инсульта. Она улучшает работоспособность сердца, также очень полезна для зрения.

**Сладкий перец** - защищает от простудных заболеваний, астмы, бронхита, склероза.

**Гиппократ говорил о том, что человека нужно лечить правильным питанием. Итак, полноценное питание - основа здоровья человека, его самочувствия и жизненного тонуса.**

Мы все знаем, что правила здорового питания, закрепленные еще с детства, помогут жить долгой и здоровой жизнью. Сбалансированное питание, здоровый образ жизни – это основа для каждого человека. Каждый, кто желает оставаться здоровым как можно больше, должен усвоить, что следует избавиться от вредных привычек, стараться употреблять в пищу только натуральные продукты, основой рациона должны быть фрукты и овощи, а также природные «лекарства» – травы, злаковые, медовые продукты. Здоровое питание поможет настроиться на позитивный лад, ведь получая все необходимое, ваш организм отблагодарит вас хорошим самочувствием и послушностью. Зачем тратить уйму времени и средств на лечение болезней и на искусственную пищу, если можно избежать всех нежелательных последствий неправильного питания? Начните новую жизнь, учитывая все правила здорового питания, и ваш организм скажет вам спасибо!

Медсестра Олейник М.Л.



Екатерина Дмитриевна  
Марина Михайловна  
Светлана Юрьевна

Поздравляем вас  
с ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!

*В прекрасный день и  
в добрый час*

*С рождением поздравляем  
Вас.*

*Желаем счастья и добра,  
Вся жизнь прошла, чтоб  
на "ура",*

*Чтоб теплым был в семье  
очаг,*

*Огонь в душе чтоб не  
зачах.*

*Пусть Вам сопутствует  
успех*

*И путь ведет лишь только  
вверх,*

*Пусть будет Ваша жизнь  
- движенье.*

*С прекрасным днем Вас, с  
днем рожденья!*

А так же поздравляем  
наших воспитанников:

С днем рождения,  
Виталик Хамитов

# «Здоровые привычки»

Привычка – это действие или система действий, которые на основе повторения становятся автоматизированными, фиксированными и легко выполнимыми.

Помните песенку «Утро начинается с улыбки». Так вот. Это самая главная «здоровая» привычка в жизни вашего ребенка и в жизни вашей семьи. Просыпаясь, ребенок должен видеть улыбку мамы или других членов семьи. Просыпаясь, ребенку надо почувствовать прикосновения и добрые слова мамы. Дети раннего и дошкольного возраста любят подражать взрослым. Хорошо маме и близким – хорошо ребенку. Подумайте, одной привычкой – **начинать утро с улыбки** - Вы закладываете эмоциональное здоровье будущего человека.

Вторая «здоровая» привычка – **утро должно быть бодрым**. Первые утренние приветствия «С добрым утром!» и «С бодрым утром!» приносят ребенку чувства радости и удовлетворения. А это значит, что после пробуждения и улыбки мамы, ребенок может разогреть кровь, запустить «механизмы движения».

Включите музыку. Посмотрите, какая музыка больше нравится вашему ребенку. Если дети любят просыпаться под тихую спокойную или классическую музыку, хорошо. Если дети под бодрую ритмичную музыку сделаю несколько поворотов, наклонов, приседаний - это замечательно. Если родители, и дети могут в течение 5-7 минут исполнить веселый танец, то хорошее бодрое настроение будет сопутствовать весь день. А вы как думали!



Третья «здоровая» привычка – **умываться, чистить зубы, чистить язык**. Да, не удивляйтесь. Умываться и чистить зубы по утрам и вечером стало нормой.

Четвертая «здоровая» привычка – **пить до еды**. Организм состоит из клеток. Насыщенная водой клетка, потребляет поступившие питательные вещества в нужном ей количестве. Лишнее выводится из организма. Конечно, научить ребенка выполнять задание правильно легче, чем позже переучивать. Поэтому перед каждым приемом пищи приучаем детей пить воду.

Пятой «здоровой» привычки – **полоскать рот после еды**. Это самый эффективный способ профилактики заболеваний кариеса и лор – заболеваний. К трем годам у ребенка вполне сформирован глотательный рефлекс. Поэтому малыш способен подержать воду во рту, не проглатывая, затем выплюнуть. Следующий шаг. Предложите малышу взять воду в рот и надувать и сдувать щеки, не проливая и не глотая воду. Вот и получится полоскание. Последний шаг. Покажите, как можно это упражнение выполнять с силой, не проливая и не глотая воду.

Воспитатель Шарипова З.А.

## Несколько педагогических секретов в воспитании нужных «здоровых» привычек.

**Секрет 1.** Ребенку интересно быть здоровым. Этот интерес надо постоянно «подогревать», т.е. маленькими порциями предлагать новые способы и методы оздоровления и укрепления организма. Ребенку интересно, когда незнакомо, таинственно, загадочно, в игровой форме, с приятными неожиданностями и сюрпризами.

**Секрет 2.** Здоровье – это удовольствие. И всё, что мы делаем, сохраняя и укрепляя здоровье ребенка, доставляет удовольствие нам, родителям и нашим детям.

**Секрет 3.** Наши помощники в воспитании «здоровых» привычек - стихи, рассказы, частушки, небылицы. Рациональное воспитание в семье закладывает положительные привычки ребенка на всю оставшуюся жизнь. Значит, способствует сохранению и укреплению здоровья.

Здоровье ребенка в ваших надежных родительских умах. Удовольствие в воспитании здоровых привычек приводят к удовлетворенности итогами проделанной работы. А это – эмоциональное состояние приятности, радости, когда родители и дети достигают поставленной цели!



Воспитатель Вдовкина С.Ю.

## ОСТОРОЖНО! ГРИПП!



**Грипп** – чрезвычайно заразное острое инфекционное заболевание, характеризующееся симптомами интоксикации и слабым дыханием верхних дыхательных путей.



Мы предлагаем наиболее доступные в домашних условиях методы профилактики гриппа:

- Избегать массового скопления людей
- Применять препараты, содержащие витамин С (аскорбиновая кислота  $\frac{1}{2}$  драже 3 раза в день или сироп шиповника 1 ч.л. 3 раза в день)
- Смазывание носа оксолиновой мазью
- Вдыхание паров лука и чеснока
- Настойка элеутерококка 2 раза в день утром и в обед за 30 минут (1 капля на год жизни детей)
- 300г грецких орехов, 300г кураги, 300г изюма, 2 лимона с цедрой пропустить через мясорубку. Добавить 300г мёда. Применять по 1-2 ч.л. в день
- Чеснок натереть на тёрке, смешать с мёдом (1:1). Принимать детям по 1 ч.л., взрослым по 1 ст.л., запивая водой, перед сном.
- Смазывать заднюю стенку глотки растительным маслом (оливковым, персиковым, абрикосовым, маслом шиповника). Для этого 2-3 раза в день закапывайте масло в нос (половину пипетки в каждую ноздрю), после этого сразу же лягте на спину, чтобы масло прошло через полость носа и, достигнув задней стенки глотки, смазало её. Достаточно полежать 5-10 минут.





22 февраля в детском саду «Разноцветная планета», прошел тематический праздник посвященный Дню защитника Отечества. К нам в гости приходил офицер и кинолог Дмитрий Борисович с служебно-розыскной собакой породы кокер-спаниель «Мишель»

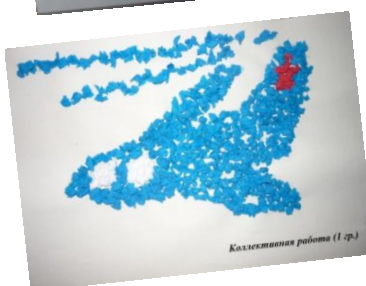


# Наше творчество

Уважаемые мужчины с праздником!

Пускай сбываются мечты  
Сегодня каждого мужчины,  
Счастливым оставайся ты,  
Ведь есть не зря на то причины,

Достоин каждый все иметь,  
И в жизни многого добить,  
Желаю я от счастья петь,  
И всей душой веселиться!



Редактор газеты Михалкина В.В.