



Лучики

Весна - пора капризная

С земли ещё не сошёл снег, а в душу просится весна. Земля холодная, грязь со снегом хлопает под ногами, но как кругом всё весело, ласково, приветливо! Воздух так ясен и прозрачен, что если взобраться на голубятню, то, кажется, увидишь всю вселенную от края до края. Солнце светит ярко, и лучи его, играя и улыбаясь, купаются в лужах вместе с воробьями. Речка надувается и темнеет, она уже проснулась и не сегодня завтра заревёт. Деревья голы, но уже живут, дышат.

А. Чехов

То ярким солнышком побалуует, то снега накидает. Но, как бы погода ни менялась, все равно весна свое возьмет. Фенологи делят весну на три периода:

Ранняя весна — когда вытаивают бугорки и опушки, появляются первые проталины, пока снег полностью не сходит с полей.

Потом наступает **средний период весны**, и длится он до зацветания черемухи. На смену наступившим было теплым дням приходит похолодание. Хотя в это время бывают возможны и заморозки, дуб и липа раскрывают листья.

Поздняя весна — последний период этой прекрасной поры: от зацветания черемухи до отцветания яблонь. Гудят пчелы. Зацветает красный клевер на лугах. Но это уже в конце

мая, в начале июня.

По астрономическому календарю зима кончается 22 марта, когда день равняется ночи. В это время солнце из Южного полушария перемещается в Северное, а вместе с ним и тепло. Солнечные лучи падают под прямым углом к экватору. Если

смотреть по климату, то весна начинается с того времени, когда среднесуточная температура воздуха переходит через 0° к плюсу.

Определить приход весны можно по такому явлению, как прилёт птиц. Давным-давно известно, весна разнообразная пора года. Погода в это время быстро меняется даже в течение одного дня. Тем не менее по различным приметам можно определить не только какая будет весна, но и некоторые особенности наступающего лета.

В народе существует очень много разных весенних примет погоды.

1. Увидел скворца - знай: весна у порога.

2. Журавль прилетел - скоро лёд сойдёт.

3. Март холодный - год хлебородный.

4. Длинные сосульки к длинной весне

5. Когда ранней весной сверкает молния, а грома не слышно — будет сухое лето.

6. Когда весной летит много паутины — лето будет жарким.

7. Если из березы течет много сока — лето будет



дождливым.

8. Когда птицы гнезда вьют на солнечной стороне — это к холодному лету.

9. Купаются воробьи ранней весной — к теплу.

10. Когда гуси летят низко, то и воды будет мало, а когда высоко, то жди много воды.

11. Первый гром гремит при южном ветре - то и весна будет тёплой, при западном - дождливая, при северном - холодная, при восточном - тёплая и сухая.

12. Рано затаит - долго не стает.

13. Март сухой, апрель сырой, май холодный - год хлебородный.

Таким образом, мы видим, что погода в весенние месяцы противоречива и капризна.

Выпуск №1

Март, 2011

В этом выпуске:

Весна - пора капризная	1
Как правильно питаться весной	2
Ух, ты Масленица!	2
Какие сладости готовят на День рождения в разных странах	3
10 советов родителям будущих первоклассников	3
Будь активным, но не гипер!	4
Весенний календарь праздников	4

Это интересно...

7 апреля - День обновления по старому стилю. Считалось, что именно теперь наступила настоящая весна. Крестьяне сжигали старые матрасы из соломы, ненужные тряпки, одежду, все, что связывало с зимой.. Начиналось великое Обновление. Дети и взрослые бегали вокруг огромного костра, прыгали через него, избавляясь от зимнего холода. Дымом окуривалась вся одежда и дом, дабы до конца очиститься от зимы. Обновление символизировало окончательную победу светлых сил над силами тёмными, то есть окончательное наступление весны.

Как правильно питаться весной?

Весна... Природа расцветает, наполняется жизнью. Чего нельзя сказать о нас. Как же сделать так, чтобы наше состояние соответствовало состоянию природы?

Дело в том, что холода ослабляют организм, снижая его иммунитет. А весной на подготовленную морозами «почву» попадает инфекция, и быстро распространяются всевозможные вирусные и простудные заболевания.

Поэтому основная задача весеннего питания – укрепить иммунитет.

Как вы знаете, укреплению иммунитета способствует витамин С. Поэтому квашеная капуста, смородина и цитрусовые весьма актуальны. Пейте натуральные фруктовые и овощные соки – они помогут в борьбе с авитаминозом.

Укрепят ваш иммунитет гри-

бы и, как ни странно, **красное мясо**. Однако с этими продуктами надо быть осторожнее. Злоупотребление ими может привести к весьма неприятным последствиям. Грибы лучше не соби-

рать самим и не покупать на рынке – даже съедобные виды грибов могут стать ядовитыми, впитав соответствующие веществ-



ва из окружающей среды.

Отличным средством профилактики простуды является **чай**. В нем содержится большое количество антиоксидантов, борющихся со зловредными свободными радикалами. Таким же ме-

тодом действуют и **кисломолочные продукты**.

В конце зимы – начале весны полезно временно перейти на легкоусвояемые низкокалорийные продукты. Это активизирует работу организма, в частности, пищеварительного тракта. Овощи и фрукты заставляют желудок работать интенсивнее, переваривая пищу.

Некоторые сетуют на то, что весной овощи и фрукты стоят дорого. Но вовсе не обязательно каждый день покупать яблоки и томаты. Можно есть капусту (особенно квашеную), морковь. Старайтесь чаще украшать блюда зеленью. Вспомните о сухофруктах и о домашних консервах.

Салат «Свежесть».

1 вареная картофелина
50 г соленых грибов
1 огурец
1 помидор

1 сладкий перец (можно консервированный)

1 головка репчатого лука
1 ст. л. лимонного сока
2 ст. л. растительного масла
соль по вкусу.

Коктейль «Витаминный»

1/4 стакана свекольного сока
смешать с 3/4 стакана морковного сока. Этот напиток тонизирует, заряжает энергией и улучшает пищеварение.

В общем, весной не так уж сложно сохранить отличное настроение и богатейшее здоровье. Нужно просто правильно питаться и почаще улыбаться!

Морковь содержит витамины В, С, D, Е, не говоря уже о каротине. А еще она очень богата микроэлементами – калием, кальцием, железом, фосфором, йодом, магнием и марганцем.

Ух, ты Масленица!

Масленица происходит от старинного языческого праздника

Проводы зимы, сохранившегося в России и после принятия христианства в 10 веке. В православном традиционном церковном календаре, период недели масленицы называется *Сырная седмица*. Основным блюдом на



масленицу являются, как известно, блины, которые пекут каждый день с понедельника.

В нашем детском саду «Гелиос+» масленичное гуляние «Ух, ты Масленица!» прошло 4 Марта. Для проведения праздника были приглашены артисты театра «Сказка». В

программе гуляния были танцы, песни, сжигание масленичного чучела, угощение блинами и катание на лошадях.

*Ах ты, масленка дорогая,
Дорогая, лели, дорогая.
К нам в гости приезжала,
Приезжала, лели, приезжала.
Да сыр с маслицем привозила,
Привозила, лели, привозила.
А мы масленку прокатили,
Прокатили, лели, прокатили.
На вороненком коне катались,
Мы катались, лели, катались.*

Какие сладости готовят на день рождения в разных странах

В **Германии** уже с утра для именинника готовят праздничный пирог и украшают его зажженными свечами. Количество свечей равняется возрасту человека плюс одна свеча. Свечи горят весь день, сгоревшие свечи заменяют новыми. И только после праздничного ужина именинник загадывает желание и задувает свечи.

В **английском** праздничном пироге можно обнаружить монетку— символ будущего богатства. Люди, достигшие возраста 80, 90 и 100 лет, получают личное поздравление от английской королевы.

В **Дании** в этот день родители вывешивают на окне дома флаг, сообщая всем прохожим о радостном событии в семье.

В **Голландии** ребенок, празднующий день рождения, получает в подарок от школьного учителя яркую бумажную шляпу. Именинник угощает своих одноклассников сладостями, а его стул украшают разноцветными лентами, цветами и воздушными шарами. С особым размахом гол-

ландцы справляют так называемые коронные годы: 5-й, 10-й, 15-й, 20-й и 21-й года жизни.

Девочки из **Латинской Америки** в

день 15-летия танцуют свой первый вальс, сначала со своим отцом, затем с юными ухажерами. В некоторых странах в день своего пятидесятилетия девочка получает право впервые надеть туфли на высоком каблуке. Похожая традиция существует и в **США**, только здесь девочки с особым размахом справляют не пятидесятилетие, а *sweet sixteen* — «сладкое шестнадцатилетие».

Главным блюдом на именинном столе **Гвьяны** является курица с рисом, в **Китае** — лапша — символ долголетия. А вот в **Японии** праздник устраивается только для детей, достигших трех, пяти и семи лет. День рождения в Японии больше считается достижением родителей, чем праздником для ребенка. Подарки принято дарить только людям в день их 60-, 70-, 79-, 88- и 99-

летия. У **арабов** тоже нет обычая отмечать день появления на свет, но при желании они устраивают праздник и угощают близких восточными сладостями.

В **Таиланде** в день рождения ребенка родители должны отпустить на волю животное. Торговцы у храмов предлагают за определенную плату открыть клетку с черепашкой или птичкой. Загаданное в этот момент желание должно исполниться.

Примечательно, что известный обряд дергать именинника за уши был известен еще в давние времена, проделывался он с целью обмануть злых духов. Кроме россиян, за уши именинника еще дергают в Италии. В Бразилии—

Детям дошкольного возраста советуют дарить игрушки, не содержащие мелких деталей, развивающие игры, одежду, экскурсии в зоопарк, цирк, дельфинарий и т.д.

за мочку уха, а в Испании— щелкают по лбу. В Канаде виновнику торжества мажут кончик носа маслом, чтобы все неудачи соскользнули с его носа. В Англии, Ирландии и Израиле принято подбрасывать именинника в воздух столько раз, сколько ему исполняется лет плюс один раз.

10 советов родителям будущих первоклассников

1. Самое главное — поговорить с учительницей. Она должна стать **"второй мамой"**, создать комфортную для учебы среду.
2. У школы должна быть **хорошая репутация**. Послушайте, что говорят родители учеников; расспросите и самих детей. Очень важно, как сами учителя и директор поддерживают престиж школы, в которой работают.
3. **Лучше, чтобы** школа была рядом с домом.
4. Зайдите на сайт школы и внимательно его изучите.
5. В школе должна быть столовая.

6. Лучше, если в школе учебных дней в неделе **пять**. За два выходных ребенок сможет полноценно отдохнуть и восстановиться.
7. В выбранной вами школе должна быть **группа продленного дня** для учеников начальных классов. Идеально, если продленка часов до 16-ти—17-ти.



8. При школе должны работать **кружки** или **студии**.
9. Еще один очень важный пункт — **в школе должна быть охрана**.
10. Домашнего ребенка лучше отдавать в частную школу, где маленькие классы и учитель сможет уделить ему особое внимание.
10. Больного ребенка лучше не отдавать в гимназию или языковую школу: процесс приготовления уроков превратится в каторгу.

Будь активным, но не гипер!

Родители гиперактивных детей знают, насколько тяжело с ними бывает. Постоянный контроль выматывает не только взрослых, но и самих шалунов. Однако существуют упражнения, которые помогут вашему ребенку стать усидчивее, внимательнее и спокойнее.

« Солдат и тряпичная кукла» (расслабляемся)

Предложите ребенку представить, что он солдат. Вспомните вместе с ним, как нужно стоять на плацу - вытянувшись в струнку и замерев. Пусть ребенок изображает такого военного, как только вы скажете слово «солдат». После того, как он постоит в этой напряженной позе, произнесите другую команду: «Тряпичная кукла!». Выполняя ее, ребенок должен максимально расслабиться, слегка наклониться вперед, чтобы его руки болтались. Затем он снова должен стать солдатом и т.д. Закончить игру следует на стадии расслабления.

«Учитель» (развиваем внимание)

Пусть ребенок станет школьным учителем или воспитателем, а вы - нерадивым учеником. Спишите несколько предложений из учебников, допустив кое-какие ошибки (пропуски буквы, изменение окончания и пр.). Пусть ребенок проверит вашу работу. Когда все ошибки будут найдены, предложите ему поставить оценку.



"Только об одном"

Предложите ребенку выбрать одну любую игрушку. Теперь объясните правила. В этой игре можно говорить только об одном - о выбранной игрушке. Причем говорит только тот, у кого игрушка в руках. Сказать нужно одно предложение, описывающее эту игрушку в целом или какие-то ее детали. После этого следует передать ее другому игроку. Тогда он скажет свое предложение об этом же предмете. Обратите внимание, что нельзя повторять уже сказанные ответы.

"Час тишины" и "час можно" (тренируем волю)

Договоритесь с ребенком, что когда он занимается каким-то важным делом, то в вашем доме будет "час тишины". В это время ребенок может читать, рисовать,

играть, слушать плеер или делать еще что-нибудь очень тихо. Зато потом наступит "час можно", когда ему будет позволено делать все, что угодно. Пообещайте не одергивать ребенка, если его поведение не опасно для здоровья или для окружающих.

"Ожившие игрушки" (учимся общаться)

Ребенок приобретает навыки невербального общения и учится регулировать себя. Предложите ему представить, что ночью игрушки оживают. Они начинают двигаться, но очень тихо, не говоря ни слова, чтобы не разбудить сторожа. Теперь изобразите сами какую-нибудь игрушку, например, медвежонка. Пусть ребенок постарается угадать, кто это. Но ответ он должен записать (или нарисовать) на листке, чтобы шумом не выдать игрушек. Затем пусть ребенок сам покажет любую игрушку, а вы постараетесь отгадать ее название. Обратите внимание, что вся игра должна проходить в абсолютной тишине. Когда вы почувствуете спад интереса у ребенка, то объявите, что светает. Тогда игрушки должны снова встать на свои места, таким образом игра будет окончена.

Весенний календарь праздников

8 марта - Международный женский день

19 марта - День моряка-подводника

21 марта - Всемирный день Земли

1 апреля - День смеха

1 апреля - Международный день птиц

2 апреля - Международный день детской книги

7 апреля - Всемирный день здоровья

12 апреля - Всемирный день авиации и космонавтики

18 апреля - Международный день памятников и исторических мест

22 апреля - Международный день Земли

29 апреля - Международный день танца

30 апреля - День пожарной охраны

1 мая - День весны и труда

7 мая - День радио

9 мая - День Победы

12 мая - Всемирный день медицинских сестер

15 мая - Международный день семьи

18 мая - Международный день музеев

27 мая - Всероссийский день библиотек

28 мая - День пограничника