

Лучики

В этом выпуске :

Первые весенние цветы	1
Цветотерапия для детей	2
День защитника Отечества в детском саду	2
Широкая Масленица	3
Праздник бабушек и мам	3
Что включить в рацион ребенка ранней весной	4
Календарь праздников	4

Обратите внимание :

- Весной обостряются сидящие внутри инфекции, дают о себе знать слабые места организма: простудная заболеваемость, ОРЗ, насморки, кашель; обостряются аллергические и желудочно-кишечные заболевания.
- В связи с этим, специалисты советуют меньше бывать с детьми в общественных местах (в магазинах, аптеках, театрах и т.д.)

Первые весенние цветы

*Выглянула подснежник,
В полутьме лесной—
Маленький разведчик,
Посланный весной;
Пусть еще над лесом
Властвуют снега,
Пусть лежат под снегом
Сонные луга;
Пусть на спящей речке
Неподвижен лед, -
Раз пришел разведчик,
И весна придет!*

Как только сходит снег, в лесу можно встретить весенние цветы - подснежники. Под этим названием люди объединяют множество растений: хохлатку, ветреницу, медуницу, змеевик. Но истинным подснежником является скромный беленький цветок под названием галантус. Эти первые весенние цветы связываются в сознании многих народов с юностью, надеждой, хрупкостью и красотой. Не зря почти в каждой культуре встречается множество легенд о подснежниках.

Хрупкость становится силой.

Одна из легенд гласит, что подснежники – не только первые весенние цветы, но и вообще первые цветы на Земле. Эта история говорит о том, что когда Бог прогнал Адама и Еву из Рая, то на земле царил зима. Женщина замерзла, стала жалобно плакать. Некоторые снежинки пожалели ее и превратились в первоцветы. Увидев это, пара поверила, что надежда на прощение есть, и с тех пор подснежники стали символом надежды.

Традиции Старого Света

Эти трогательные весенние цветы вызывают любовь у многих народов мира. С подснежниками в европейской культуре связано множество традиций, придумано много сказок, которые мамы рассказывают своим детям по вечерам. Например, в Румынии и еще в нескольких странах существует один красивый, очень весенний обычай. Первого марта люди дарят своим родным и близким небольшой самодельный сувенирчик, который называется Марцишор. Он представляет собой два шелковых шнура с кисточками на концах, сплетенных вместе (обычно один белого, а другой красного цветов), и цветок. Обычно берут подснежник – как первый весенний цветок. Таким скромным,



но очень красивым подарком румыны отмечают приход весны, поры чистоты, любви и надежды. В странах Западной Европы, где подснежники обычно тоже распускаются в конце января – начале февраля, существует обычай собирать и приносить первоцветы домой после Мессы со свечами. Этот праздник отмечают 2

февраля, и ведет свои корни от католических богослужений.

Сказки на ночь

Чтобы познакомить детей с этим весенним цветком, родители могут устроить ребенку интересный вечер с легендами, в которых описывается история происхождения цветка, и сказками, которые повествуют о том, как подснежники спасают маленьких мальчиков и девочек. Например, одна польская легенда говорит о том, что в горах шла суровая зима, а в избушке жили родители с двумя детьми. Отец пошел на охоту, а мать с детьми осталась его дожидаться. Под конец января мальчик заболел, и для его излечения нужны были свежие цветы.

Сестра мальчика отправилась в горы за цветами, но все вокруг было сковано льдом и занесено снегом. Тогда она горько заплакала, ее слезы пробили мерзлую землю и разбудили подснежники, которые пробились на поверхность. Тогда девочка собрала их, отнесла домой и, тем самым, вылечила брата.

С помощью подобных сказок и легенд, дети лучше запомнят этот первый весенний цветок, первый вестник весны.

Цветотерапия для детей



Знаете ли вы, что цвета по разному влияют на наше эмоциональное и физическое состояние. С их помощью можно

влиять на детей одевая их в одежду подходящего цвета, либо купив игрушку или оформив интерьер детской. Рассмотрим каждый цвет в отдельности:

Цветотерапия для детей предполагает в первую очередь определение любимого цвета Вашего ребенка, а затем наполнение этим цветом как можно большего пространства, которое окружает Вашего кроху.

Красный - символ страсти. Обладает стимулирующим эффектом, способствует приливу энергии, более деятельному отношению к жизни, повышает активность и жизнедеятельность человека. Но в его использовании надо быть аккуратным чрезмерное использование может привести к утомлению, раздражительности и упадку сил. Если ваш ребенок робок и нерешителен, либо недавно переболел, возможно надо добавить красного в его гардероб.

Желтый - цвет солнца, повышает работоспособность, улучшает настроение, успокаивает и снимает напряжение и излечивает неврозы.

Оранжевый - огненный цвет, несет энергию бодрости и оптимизма, но не перевозбуждает как красный, активизирует интеллектуальные и физические способности, но при интенсивном воздействии на человека способен вызывать раздражение. Улучшает пищеварение, снимает головные боли и усталость.

Голубой - по своему воздействию близок к желтому, повышая физические и интеллектуальные способности, хорошо успокаивает нервную систему, уравнивает процессы возбуждения и торможения.

Синий - может излишне успокаивать, снижать работоспособность, вызывать сонливость. Снижает кровяное давление, успокаивает пульс, регулирует ритм дыхания, снимает мышечное напряжение.

Фиолетовый - несет гармонию отношений, способствует сосредоточению, размышлениям, Положительно влияет на сердце, легкие, лечит кашель.

Зеленый - цвет весны, расслабляет и успокаивает, дает терпение, улучшает слух, снижает давление, лечит головную боль, оказывает противо-

аллергическое и противовоспалительное действие.

Коричневый - символ стабильности и приземленности, однако не обладает особыми целительными свойствами.

Белый - цвет чистоты и света, управляет функциями эндокринной и зрительной систем, лечит центральную нервную систему рекомендуют использовать с другими цветами.

Серый - цвет скрытности, способствует самопогружению. В цветотерапии применяется редко, в основном для лечения возбуждения.

Черный - символизирует мрачное отношение к жизни, беспокойство, неуверенность, склонность к депрессии, поэтому если у вас плохое настроение, вы беспокоитесь, нервничаете, это цвет не для вас. Для ребенка этот цвет не очень подходит, носить его надо только в сочетании с другими цветами.

Таким образом, благодаря воздействию определенного цвета на ребенка, можно добиться значительных результатов в лечении апатии, раздражительности, чрезмерной активности и даже начинающейся детской агрессии.

День защитника Отечества в детском саду

День защитника отечества или 23 февраля в детском саду - праздник серьезный. В этот день воинской славы России, в день защитника Отечества, педагоги рассказывают детям, что такое смелость и отвага, боевая выучка и выручка, дают различные знания - об истории России, родного края, о защитниках земли русской, разучивают стихи и танцы, посвященные празднику, готовят своими руками подарки папам и дедушкам, оформляют праздничные стенды, проводят различные мероприятия.

В детском саду прошел спортивный праздник, посвященный Дню защитника отечества. Дети вместе с

папами участвовали в забавных эстафетах, конкурсах, по очереди преодолевали полосу препятствий, прошли строевую и «огневую» подготовку, одним словом показали себя сильными, смелыми, умелыми. Ребята с огромным удовольствием участвовали сами в конкурсах и с восторгом наблюдали за соревнованием своих пап. Под конец праздника дети поздравили своих пап с праздником, подарили им подарки, выполненные своими руками.

Этот семейный досуг доставил всем присутствующим много радостных и волнующих минут.

Мы говорим огромное спасибо родителям в особенности папам за их внимание к своим детям и к детскому

саду в целом. **Коллектив детского сада от всего сердца поздравляет тех, кто оберегал и оберегает наше Отечество с праздником, благодаря Вам мы каждый день просыпаемся и живем под мирным голубым чистым небом над головой.**



Широкая Масленица

Как ни хороша по-своему зима, снежная да морозная пора свадеб, гуляний и заслуженного отдыха земледельцев, весну очень ждут. Нашим далеким предкам она представлялась «... яко дева украшена, сияющая чудно и преславно любима и сладка всем». В мифологических представлениях языческих времен приход весны знаменовал собою победу добра (света, тепла, жизни) над силами зла (мрака, холода, смерти), не случайно новолетие на Руси изначально отмечали в марте.

Несмотря на верные наблюдения за природой и здравый практический ум, простой народ держался того мнения, что смены времени года не будет, если люди вовремя не проведут нужный обряд. Так, чтобы освободить дорогу весне, зиму положено было проводить, пусть съезжает со двора в «расписном возочке на соловеньком конечке». Провожали зиму веселым и шумным праздником — Масленицей.

С давних времен Масленица — самый веселый предвесенний праздник. Отмечают его в конце зимы и празднуют целую неделю.

Сейчас возрождаются русские народные праздники, в том числе и Масленица. Взрослые с интересом принимают

участие в гуляньях, играх и розыгрышах. А в нашем детском саду с нетерпением ждут прихода Масленицы дети. К празднованию Масляной недели они готовятся заранее, разучивают пляски, хороводы, «заклички»; знакомятся с Масляной неделей, каждый день которой имеет свое название, раскрывающее суть разнообразных обычаев этого праздника. «Встреча», «Заигрыш», «Лакомка», «Разгуляй», «Встреча у тещи», «Золовки угощенье», «Прощеный день» - отражают программу празднования Масленицы.

В этом году масленичные гуляния в детском саду прошли 20 февраля. Дети с интересом принимали участие в театрализованном представлении с участием скомороха, Зимушки и других сказочных героев. Закружила всех Широкая Масленица в танцах и хороводах — ноги сами шли в пляс под задорные частушки и прибаутки. В программу праздника вошли традиционные русские развлечения и конкурсы, народные игры и забавы, обрядовые песни и катание на лошадях. Главным угощением на празднике стали блины — непременный атрибут Масленицы: круглые, румяные, горячие, они являли собой символ солнца, которое все ярче разгоралось, удлинняя дни.



Завершением гулянья стало главное зрелище праздника - сжигание чучела Масленицы, которое проходило в форме игры.

Самым маленьким детям воспитатели объяснили, что о Масленице не принято печалиться, ведь вместе с нею в костре сгорают все старые беды, болезни и невзгоды.

Таким образом, Масленица - это один из немногих календарных праздников старины, почти в неизменном виде сохранивший обычаи языческой культуры славян. Масленица была и остается праздником, связанным истоками с древней традицией почитания природы и Солнца, неизменно побеждающего холод и тьму.

Праздник бабушек и мам



Каждый год мы с особой радостью встречаем первые дни весны. Это не только одна из возможностей порадоваться тому, что зима, наконец, отступает, но и повод высказать слова любви и преданности нашим бабушкам, мамам, сестрам в связи с замечательным праздником – 8 Марта.

Поэтому традиционно в детском саду прошли утренники, посвященные празд-

нику 8 Марта, в которых выступали не только дети, но и принимали активное участие родители.

Девочки и мальчики поздравили своих мам и бабушек с праздником, рассказывали им стихи, пели песни и танцевали, показывали театрализованные представления: «Белоснежка и семь гномов», «Курочка Ряба».

В завершении праздника дети подарили своим мамам подарки, сделанные своими руками.

Пусть первый подснежник

Подарит Вам нежность!

Весеннее солнце подарит тепло!

А мартовский ветер

подарит надежду,

И счастье, и радость,

и только добро!

Всем бабушкам и мамам желаем доброго здоровья и весеннего настроения! И пусть каждой из вас почаще говорят теплые слова ваши любимые дети и внуки!



Что включить в рацион ребенка ранней весной

Каким должно быть питание ребенка ранней весной, чтобы его организм получил все необходимые ему витамины.

Конечно же, весна – прекрасное время, которое предвещает потепление, пробуждение природы и приход солнечных дней. Однако случается, что ребенок, вместо того, чтобы взбодриться и повеселиться, становится вялым и разбитым, к тому же у него понижается аппетит. Почему же это происходит весной и как нужно кормить малыша в весенний период?

Весна – период снижения иммунитета

Чтобы понять, почему у ребенка весной происходит снижение аппетита и вообще всех жизненных сил, следует знать, что в этот период у ребенка снижается иммунитет. В первую очередь, в этом виноват недостаток витаминов, которые малыш недополучал в течение всей зимы. За полгода холодов летние запасы витаминов истощились и, как результат, организм ребенка дает сбой. Значит, следует обратить особое внимание на питание ребенка весной.

Повышаем иммунитет ребенка

Чтобы повысить иммунитет ребенка, следует уделить особое внимание его питанию. К тому же постараться побыстрее повысить иммунитет своему ребен-



ку, и для этого существует неплохой способ – настой из плодов шиповника, который является прекрасным иммуностимулятором. Неплохим способом повышения детского иммунитета является также употребление цитрусовых, таких как лимоны (можно добавлять в чай), апельсины, мандарины, также неплохо предложить ребенку гранаты, так как они повышают уровень гемоглобина, что тоже способствует повышению иммунитета.

Пополняем запас витаминов

Конечно же, цитрусовые прекрасно пополняют запас витаминов, однако обычная белокочанная капуста также богата витамином С, и не только свежая, но и квашеная. К тому же в квашеной капусте содержатся не только витамины, но и много различных микроэлементов,

которые также полезны для повышения иммунитета.

Травяные чаи с чайной ложкой меда (если у ребенка нет на мед аллергии) тоже способствуют пополнению организма витаминами и микроэлементами, к тому же они способствуют быстрому засыпанию малыша и продуктивному сну, который восстанавливает силы.

Пополняем запасы железа

Чтобы пополнить запасы железа, необходимо включать в рацион ребенка не только овощи, фрукты, зелень, но и мясо, рыбу, а также печень (она богата железом и способствует повышению гемоглобина), яйца, молочные продукты. Повышение гемоглобина в весенний период поможет ребенку почувствовать прилив сил, бодрость и улучшение настроения.

В весенний период для ребенка главное – получать все необходимые для его растущего организма продукты, так как исключение из рациона какого-либо из них может привести к заболеваниям, к проникновению в организм ребенка различных инфекций. Поэтому тщательно следите за питанием малыша и старайтесь обеспечить ему не только разнообразность, но и регулярность питания.

Календарь праздников



1 марта—Праздник прихода весны;

Всемирный день кошек;

3 марта—Всемирный день писателя;

8 марта—Международный женский день;

19 марта—День моряка-подводника;

20 марта—День весеннего равноденствия;

21 марта—Всемирный день поэзии;

- Всемирный день Земли;

27 марта—День внутренних войск МВД России;

- Международный день театра;



1 апреля—День смеха / День дурака;

- Международный день птиц;

2 апреля—Международный день детской книги;

4 апреля—День святого Исидора (покровителя интернета);

7 апреля—Всемирный день здоровья;

- Благовещение Пресвятой Богородицы;

12 апреля—Всемирный день авиации и космонавтики;

15 апреля—Православная Пасха;

22 апреля—Международный день Земли;

28 апреля—Международный день астрономии;

29 апреля—Международный день танца;

30 апреля—день пожарной охраны