

ЕЖЕКВАРТАЛЬНАЯ ГАЗЕТА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ДОШКОЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«ДЕТСКИЙ САД 50»



2 номер  
2021 г.

ЧИТАЙТЕ В  
НОМЕРЕ

- От редакции

Примите наши поздравления!

- СОЦИАЛЬНО-КОММУНИКАТИВНОЕ РАЗВИТИЕ

«Почему семейные традиции так важны?»

- ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

«Как рассказать детям про Масленицу и приобщить их к традициям народного праздника»

- РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ

«Что такое 8 марта»

- ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

«Подарок для бабушки»

- ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ и ЗДОРОВЬЕ

«Как предупредить весенний авитаминоз»

- ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Наша Благодарность

- Коллектив МДОУ «Детский сад 50» от всей души поздравляет пап и дедушек своих воспитанников с Днём защитников Отечества,



С 23 февраля!

Сегодня папин день, его я поздравляю!  
И в день защитника ему я пожелаю,  
Здоровья, богатырской силы,  
Спокойных и счастливых дней,  
Душою оставаться Юным,  
И в океане мелочей  
Держать в руках Штурвал фортуны  
И птицу счастья На плече!

а дорогих мам и бабушек

с Международным женским днём  
8 МАРТА!



марта

ПЕГЕЯ ЖИЗНЬ НАПОЛНИТСЯ ВЕСНОЙ,  
ЛУЧАМИ СОЛНЦА, ПЯТЧИМ ПЕНИЕМ,  
ЦВЕТАМИ, СВЕЖЕЮ ЛИСТЬЕВОЙ  
И САМЫМ СВЕТАМЫМ НАСТОЯЩИМ!



Примите наши поздравления в Международный женский день!  
Пусть будет ваше настроение всегда цветущим, как сирень!  
Пусть будет жизнь прекрасна ваша, а ДЕТИ СЧАСТЛИВЫ ВСЕГДА,  
Пусть дом ваш будет полной чашей,  
Удачи, счастья и добра!!!



## «Почему семейные традиции так важны?»

Если мы вспоминаем свое детство, какие моменты первыми приходят в голову? Иногда что-то особенное, а иногда просто ежедневные совместные дела. Семейные праздники, традиционные выезды на рыбалку или в лес, совместное наряжание елки, замешивание теста для знаменитых бабушкиных пирожков или выковыривание косточек из вишен для варенья. Семейные традиции греют наши души воспоминаниями, когда мы вырастаем. Давайте поговорим, почему так важно иметь в семье установленные правила, ритуалы и хорошие привычки.



Семейные традиции – это вовсе не какие-то старинные обряды вроде хороводов на День Ивана Купала, которые водили наши прапрабабушки. На самом деле, это просто привычки, принятые в кругу конкретной семьи. Например, если вы каждый вечер рассказываете ребенку сказку перед сном, это уже можно считать семейной традицией.

Если в семье принято праздновать какую-то особенную дату, навещать друзей или родственников 30 декабря, если бабушка обязательно дарит всем вязаные свитера на Новый год, а мама печет Тот Самый Торт на день рождения – все это тоже относится к семейным традициям. Да, иногда мы закатываем глаза, пряча пятнадцатый свитер с оленями подальше в шкаф, но все же чувствуем бабушкину любовь и заботу.

### Ощущение спокойствия и защищенности

Психологи говорят, что семейные традиции, какими бы они ни были, важны для ощущения спокойствия всех членов семьи. Мы понимаем, что мы не одни, что в семье все хорошо, ничто не выходит за рамки уютной жизни. Особенно восприимчивы к ритуалам дети. Уже с юного возраста ребенок впитывает привычки родителей, наблюдает за ними и формирует собственное отношение к жизни и семье.

Совместные вечерние посиделки и обмен новостями дня, выезды в кафе, на каток, в кино или магазины по субботам, даже помощь друг другу в домашних делах – все это дает ребенку чувство защищенности. Именно такие, на первый взгляд, незначительные моменты вспоминаются с нежностью во взрослом возрасте. Мы гордимся своими родителями чаще всего не потому, что они спасают мир от инопланетных захватчиков (хотя всякое, конечно, бывает), а потому, что мама учила нас варить картошку, а папа помогал строить снежную крепость.

### Развитие чувства ответственности и важности

Когда ребенок участвует в семейных ритуалах, это помогает ему почувствовать себя полноценной частью семьи. Поэтому очень важно распределять обязанности на всех. Даже если это совсем маленькое дело, пусть каждый поучаствует в нем по-своему.

Если вы ждете гостей, доверьте детям расставлять посуду на столе, и они почувствуют, что это и их праздник тоже. Потом, через много лет, они будут рассказывать своим детям: «Когда я был маленький, мама всегда просила меня расставлять тарелки для праздничных обедов». Так с помощью совсем простых действий формируется связь поколений – родителей с детьми, внуков с бабушками и дедушками.

### Формирование традиций

Что делать, если традиции не сформированы? Нужно ли их придумать и поддерживать? Конечно! Традиции сближают, делают атмосферу в семье теплее, дают ощущение надежного тыла. Дети воспринимают жизнь в более оптимистичном ключе, если в семье много разнообразных ритуалов, в которых участвуют все. Ощущение безмятежности и спокойствия, полученное в детстве, человек хранит и во взрослой жизни. Создавая традиции, важно помнить, что они не должны быть в тягость. Все же, это не тяжелая обязанность, которую должна безоговорочно нести вся семья. Все меняется, так что нужно учитывать образ жизни и



привычки всех членов семьи. Навязанные обеды с родственниками или обязательный «Новый год – семейный праздник» вызовут только неприятие, если у кого-то были другие планы. Как же создать душевные традиции, чтобы все члены семьи, от старшего до младшего поколения, были рады?

## Шаг первый

Нужно подумать, а что любят абсолютно все? Например, проводить время на воздухе. Значит, в качестве семейной традиции вполне можно ввести прогулки по парку, пикник или катание на теплоходе в начале лета. То есть первый шаг - понимание интересов всех членов семьи.

Чтобы это занятие стало традицией, нужно повторять его. Можно договориться раз в месяц выбираться всей семьей, с бабушками-дедушками и другими родственниками. Дети будут ждать этого события с нетерпением. К такой вылазке, даже если она ограничивается ближайшим парком, можно подготовиться – взять термос с чаем, бутерброды или печенье. Подготовка – тоже важный ритуал, благодаря которому само событие воспринимается гораздо более значительным и не будничным.



Но даже если не получается создать традицию для всех доступных членов семейства, введите хотя бы привычку совместных ужинов, на которых можно обсудить события дня и планы. Когда дети вырастут и начнут жить отдельно, традиционные ужины переключаются на выходные.

## Главное — не куда, а вместе

Еще одна милая традиция, сближающая членов семьи, - совместные поездки.

Это может быть и отпуск, а может и просто вылазка на выходные. Перемена обстановки меняет взгляд на обыденность, создает позитивный настрой. В поездках часто забываются обиды, что тоже очень важно.

## Мы особенные

А если вы хотите, чтобы у вашей семьи были совсем особенные традиции, придумайте собственные праздники. Не увлекайтесь, пусть это будет всего один или два варианта, но относитесь к ним серьезно и всегда обязательно отмечайте большим семейным обедом с тортом на десерт. Может быть, это будет день рождения семьи, день знакомства родителей или что-то еще. Главное – это только ваше событие, связывающее всех причастных к нему особыми нитями.



Семья – это самое важное в жизни человека. А традиции делают семьи крепче. Поэтому не отмахивайтесь от них, храните и развивайте. Только так вы станете ближе друг к другу.



## «Как рассказать детям про Масленицу и приобщить их к традициям народного праздника»



Важная задача родителей — с раннего возраста приобщать детей к русским национальным традициям, неотъемлемой частью которых являются народные праздники. Ведь это время отдыха, ощущения радости и полноты жизни, веками отработанный способ единения людей. О любимой в народе Масленице можно говорить много и долго. Но как правильно рассказать об этом празднике дошкольнику? На что сделать акцент? Как вызвать детский интерес, не перегружая малыша лишними подробностями?

### **История праздника Масленицы на Руси**

Рассказывать о Масленице ребёнку можно уже 4х- лет. В более старшем возрасте можно добавить новые подробности, углубляя понятие о празднике.

Как известно, Масленица — это древний славянский праздник, возникший ещё в далёкие времена язычества и сохранившийся после принятия Русью христианства. Однако в 4–5 лет многим ребятам ещё трудно осмыслить понятия «язычество», «христианство», тем более что не всех детей родители воспитывают в православных традициях. Поэтому в этом возрасте лучше отметить, что Масленица — один из самых радостных и светлых праздников на Руси, который отмечается очень давно. Это весёлые проводы зимы, предвкушение весеннего солнца, долгожданного обновления природы.



Ребятам можно поведать ещё одно истолкование название праздника. Связано оно с древней легендой. На далёком Севере жила девочка по имени Масленица — дочка Мороза и Метелицы. Однажды люди забрели в эти места и их замело снежной бурей. Девочка Масленица помогла им выкарабкаться, а потом неожиданно превратилась во взрослую румяную женщину и накормила гостей блинами, а также развеселила своими песнями и танцами. Народ веселился целую неделю. Масленица на Руси всегда отмечалась на широкую ногу — отсюда и устойчивое определение праздника «широкая Масленица». Русские люди пели, плясали под задорные прибаутки, частушки, водили хороводы. Шуты и скоморохи смешили всех до слёз. В уличных театрах и балаганах без конца шли представления. Прямо на улице устраивались маскарады.

Разговаривая с ребёнком о Масленице вот на что стоит обратить внимание: Во-первых, обратите внимание, что масленица — это праздник, который отмечали еще наши бабушки и прабабушки, то есть появился он давно. В масленичную неделю провожали зиму и встречали весну.

Во-вторых, испеките вместе с ребёнком блины, сделайте акцент на том, что это главное угощение в масленицу. Спросите, на что похож блин. Скорее всего, ребенок догадается, что блин символизирует солнце. Неплохо между делом знакомить ребенка с масленичными пословицами, поговорками, присловьями, песнями. Например, «Не все коту Масленица, будет и Великий пост», «Не жизнь, а Масленица» и др.



**Куда пойти с ребёнком  
МАРТ 2021**

(активные ссылки)



[Детские представления](#)

[Детские выставки](#)

[Масленичные гуляния](#)



В-третьих, упомяните главные масленичные развлечения: катание с ледяных гор, кулачные бои, взятие снежного городка, сожжение чучела Масленицы. Возможно, ребенок станет зрителем или участником какого-либо зрелища. Например, расскажите, что по спуску с горы судили о собственной судьбе: чем дальше скатишься, тем длиннее будет твоя жизнь. Праздновали масленицу основательно. Каждый из семи дней праздника имеет свои традиции.

#### Понедельник: встреча

В этот день повсюду строились ледяные горки, деревянные качели и карусели для малышей. Взрослые с детьми мастерили соломенное чучело, украшали его яркими одеждами и возили по улицам в санях,

запряженных лошадьми. Кукла эта была матушкой-зимой, которой нужно угождать как следует, прежде чем попрощаться. Пока гурьба детей развлекалась на горках и качелях, взрослые водили хороводы и пели песни.

#### Вторник: заигрыш

Начинались уличные гулянья. Закрывали лица смешными масками, надевали костюмы. Изменялась внешность, и наступала, как бы новая жизнь - веселая, радостная. Дети лепили снежных баб и катали их на санках.

#### Среда: лакомка

С этого дня с ледяных гор начинали кататься и взрослые. Девушки и юноши устраивали катания на тройках с бубенцами. Выездные сани украшали коврами, раскладывали на них подушки в ярких наволочках. Родственники угощали друг друга блинами и баранками.



#### Четверг: разгуляй

Этот день – разгар недельного веселья. Дети постарше и взрослые были увлечены массовыми играми и забавами. Бои мешками, к примеру, до сих пор пользуются большим спросом на масленичных гуляниях. В игре принимают участие два человека. Каждому привязывают к телу одну руку, в другую он берет мешок, которым старается сбить с ног соперника. Эта игра-стратегия учит ребенка маневрировать, вести тактическое «состяжание», тренирует координацию движений.

Не менее популярны так называемые «карельские гонки». Задача соперников так разогнать санки с горки, чтобы проехать дальше других участников эстафеты. Если погода позволяла, в этот день люди строили снежные крепости, а затем играли, пытаясь отбить вражескую крепость в свои владения.

#### Пятница

Выезжали «на тещины вечерки», то есть к «теще на блины». Семьи отправлялись в гости к бабушке, так как зять в этот день должен угощать блинами тещу. К блинам подавали сметану, сливочное масло, мед, варенье,



красную икру, яйца. Незамужние девушки в этот день выходили на улицу, неся тарелку с «пшеничными солнышком» на голове. Парень, которому нравилась девушка, пробовал ее блины, чтобы понять, хорошая ли она хозяйка.

Суббота: золовкины посиделки

Это день примирения и укрепления семьи. Люди ходили, друг к другу в гости, ели блины и налаживали отношения, если в них было недопонимание. Повсюду звучали только добрые слова.

Последний день (воскресенье) Масленицы Называли «прощеное воскресенье». Вместе с уходящей зимой отпускают все обиды, накопившиеся за год. В каждом доме утро начиналось с того, что дети просили прощения у родителей, младшие - у старших. В знак полного примирения целовались. Потом шли в другие дома, к родным и знакомым, там повторяли обряд. В воскресный вечер повсюду полыхали костры – «жгли Масленку». Масленицу называли обманщицей: развеселит, раззадорит, полыхнет огнем и погаснет. С догоравшими кострами заканчивались празднества.



## «Что такое 8 марта»

Хотя каждый взрослый человек отлично знает, что такое Международный женский день, простое и доступное объяснение для детей того как появился праздник 8 марта, нередко вызывает трудности у большинства из нас.

По этой причине малыши обычно знают лишь то, что в этот день нужно обязательно поздравлять мам, бабушек, воспитателей в детском саду и всех знакомых девочек. А вот почему делать это следует именно 8 марта остается для многих детей вопросом без ответа.

Что за праздник отмечается 8 марта?

В 1857 году, в начале первого весеннего месяца работницы нью-йоркских текстильных и швейных фабрик устроили митинг, требуя улучшить условия, в которых им приходится трудиться, а также поднять заработную плату.

Эта демонстрация позволила им добиться того, что все требования работниц были выполнены, а созданные впоследствии профсоюзы стали на защиту прав женщин, работающих на различных предприятиях.



Именно это достижение стало поводом для того, что через несколько десятилетий немецкий политик-женщина Клара Цеткин, которая посвятила свою жизнь борьбе за права представительниц слабого пола, предложила отмечать годовщину этого события как международный женский день.

Вышеуказанную историю вряд ли поймут малыши, которые живут в современном мире. Потому, когда заходит речь о том, как появился праздник 8 марта — объяснение для детей должно быть более простым и понятным.

Начните, например, с того чтобы рассказать ребятам, что женщины слабее мужчин физически, а потому их нужно защищать, заботиться о них и никогда не обижать. А чтобы все знали и всегда помнили об этом, придумали праздник для женщин — 8 марта.

Такой ответ будет понятен каждому ребенку, и, кроме того, он будет способствовать тому, что с самого детства мальчики научатся уважать девочек и женщин, относиться к ним с нежностью и трепетом.

Сегодня праздник, который отмечают 8 марта, не отождествляют с политическими вопросами. Он превозносит женщин как хранительниц семейного очага и прекрасных работниц, хороших подруг и незаменимых помощниц в любом деле.

Поздравляя близких и любимых нами женщин с 8 марта в 2021 году, мы своим примером учим мальчиков не только уважительному отношению к женщинам, но и тому, что необходимо преподносить им красивые цветы, делать приятные сюрпризы и искренне говорить о своих чувствах.

Поступая так, можно быть уверенными в том, что они непременно вырастут настоящими мужчинами, всегда будут ценить, уважать не только своих родных и близких, но и всех окружающих их женщин.



## «Подарок для любимой бабушки»

В преддверии 8 марта часто встает вопрос: чтобы сделать совместно с малышом в подарок? Вам повезло, у нас есть несколько решений:

### «Чашка от любимого внука»

Нам понадобится: любая белая (или другой цвет, который будет служить фоном) чашка, акриловые краски или краски для керамики (если их нет можно использовать гуашь), лак, кисти.

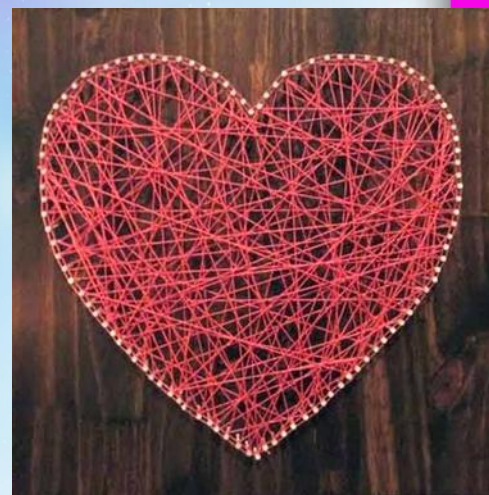
Мы вам предлагаем такой вариант: дети очень быстро растут, поэтому запечатлеть детскую ладошку на чашке. Нанесите на ладонь краску и прижмите к чашке, затем, после высыхания покройте лаком. Вот и все подарок готов.



### «Ключница (стринг-арт)»

Нам понадобится: деревянная дощечка (можно использовать даже разделочную), гвозди (лучше использовать

канцелярские), клубок ниток, по желанию краски, простой карандаш. И так, необходимо выбрать цвет, с помощью краски его можно изменить, затем, выбрать контур предмета, например, как на образце это сердце, наметить простым карандашом точки по контуру, старайтесь выбрать не сложный контур, чтоб ребенку было удобнее. Вбить гвоздики, и затем натянуть между ними нити – очень успокаивающий процесс. И получается такая красота, внизу можно прибить гвоздики, или же подобрать специальные крючки. Замечательный и полезный подарок готов.



### «Рамка для фотографий»

Вам понадобится: рамка для фотографий (обычная деревянная), клей, бусины, катушки ниток, ткань. Приступим: если рамка покрыта лаком, необходимо взять шкурку и снять лак, иначе клею будет трудно схватиться. Подготовим подрамник, по желанию его можно задекорировать как угодно, но мы предлагаем, использовать пуговицы, катушки с нитями. Клей лучше использовать моментальный или жидкие гвозди, так точно ничего не отойдет. Сначала вместе с ребенком расположите катушки, бусины, пуговицы по подрамнику, поменяйте местами, посмотрите, чтоб расположение этих вещей «радовало глаз». Затем приклеиваем осторожно. Вот такой не сложный, но очень симпатичный подарок получается. В саму рамку можно вставить или рисунок малыша или же выбрать совместно фотографию.



Надеемся, что наши идеи вам по душе, а бабушки от ваших подарков будут в восторге!

Воспитатель группы №6 Яблокова Татьяна Андреевна



# «Как предупредить весенний авитаминоз»

Солнечные лучики согревают воздух уже совсем по-весеннему. Казалось бы – живи и радуйся! Однако голову от подушки оторвать становится все тяжелее и тяжелее, да и сил не остается почти ни на что. Знакомая картина? Знакомьтесь – его величество Авитаминоз. И это дело ни в коем случае недопустимо пускать на самотек, не придавая проблеме особого значения. Ведь детский организм интенсивно растет, а значит и витамины ему нужны постоянно. А недостаток витаминов, минералов и микроэлементов весьма негативно сказывается на развитии ребенка и на работе всех органов и систем его организма.

**Врачи советуют родителям немедленно бить тревогу в том случае, если они обнаружат у ребенка такие проблемы, как:**

1. Повышенная утомляемость ребенка. Внимательные родители обязательно заметят, что ребенок стал быстро утомляться, все время норовит прилечь. У детей постарше могут начаться проблемы с успеваемостью в школе, рассеянность внимания, ухудшение памяти.
2. Нарушения сна. Авитаминоз может дать о себе знать нарушениями сна. У одних детей может наблюдаться повышенная сонливость, у других – бессонница.
3. Проблемы с деснами. Еще одним весьма достоверным признаком авитаминоза зачастую становятся кровоточащие десны. Причем в тяжелых случаях кровь остается не только на зубной щетке, но и даже на мягкой пище. В этом случае родители должны как можно быстрее обратиться за медицинской помощью.
4. Простудные заболевания. В том случае, если ребенок начинает часто болеть простудными заболеваниями, родители также должны задуматься о возможности авитаминоза. К сожалению, очень часто болезненность ребенка родители списывают на ослабленный иммунитет. И никто не связывает эти два понятия – авитаминоз и ослабленный иммунитет – между собой. И очень зря. Кстати говоря – именно недостаток витамина С и приводит к снижению работы иммунной системы.
5. Малый вес и рост ребенка. Конечно же, природные и наследственные факторы играют огромную роль. Но в том случае, если ваш ребенок чрезмерно медленно набирает вес или растет, обязательно задумайтесь – а нет ли у крохи авитаминоза?

Конечно же, решение этой проблемы есть, и оно совсем рядом. Современная фармакология предлагает многообразие самых различных витаминных комплексов. В принципе, витаминно-минеральные комплексы стали доступными людям относительно недавно – примерно 50 лет назад. Именно этим и оперируют противники фармакологических витаминных препаратов: «ведь жили же раньше люди без витаминов, и ничего! И такого слова, как авитаминоз, не было в арсенале медиков тех времен априори».

И действительно – понятия «авитаминоз» не было. Зато была такая страшная болезнь, как цинга. Обязательными спутниками подобного заболевания были сильнейший упадок сил, вялость, потеря зубов, различные массовые кровотечения, а как печальный итог – смерть человека. А ведь цинга есть не что иное, как последняя стадия авитаминоза.

Поэтому не стоит отвергать достижения современной фармакологии. Однако в другую крайность впадать также не стоит – витамины не конфетки, и есть их бесконтрольно ни в коем случае нельзя. Передозировка витаминов не менее опасна для детского организма, чем его нехватка. Все витаминно-минеральные комплексы ребенку должен назначать его лечащий врач – педиатр, который осведомлен о состоянии здоровья ребенка и его индивидуальных особенностях организма.

## Правильный рацион питания

Однако витаминно-минеральные комплексы – это не единственная панацея. Очень важно правильно сбалансировать рацион питания ребенка. Весной он должен быть обогащен продуктами, которые в большом количестве содержат **витамины и микроэлементы**, так необходимые малышу. Детские врачи-диетологи советуют обратить особо пристальное внимание на меню малыша. **Молочные продукты** должны составлять не менее **40%** всего рациона питания крохи. Причем актуальны все молочные продукты – молоко, кефир,



ряженка, сметана, йогурты. В молоке содержится большое количество кальция, который способствует усвоению всех остальных витаминов.

Также необходимо следить за тем, чтобы в рационе питания малыша было достаточное количество **животного белка**. Он просто необходим для полноценного развития ребенка и функционирования его организма. Но не забывайте о том, что все мясные блюда для ребенка должны проходить тщательную термическую обработку.

#### Всевозможные сухофрукты

Все **сухофрукты** очень богаты такими витаминами, как А, В1, В2, В3, В5, В6. Да и минеральных элементов также достаточно много – это и натрий, и фосфор, и магний, и кальций, и железо. Сухофрукты достаточно сладкие, поэтому их любят практически все дети без исключения. Вряд ли у вас возникнет проблема с тем, как заставить ребенка есть сухофрукты.

Кстати говоря, обратите особое внимание на сами сухофрукты. В продаже можно найти два вида сухофруктов – высушенные промышленным способом и в домашних условиях. Конечно же, во вторых витаминов намного больше.

Ребенок может кушать сухофрукты просто так, но гораздо разумнее приготовить ему витаминную смесь. Для этого возьмите равные части чернослива, изюма, инжира и кураги. Пропустите их через мясорубку, добавьте такие же равные доли меда и лимона, тщательно перемешайте и поместите в стеклянную емкость, которую нужно хранить в холодильнике.

В том случае, если ребенок склонен к частым простудным заболеваниям, к получившейся витаминной смеси можно добавить либо одну часть листьев алоэ, либо одну ампулу экстракта алоэ. Смесь можно давать ребенку просто ложками, а можно намазывать на хлеб или печенье – эффект будет одинаковым. В день ребенок должен съедать витаминную смесь из расчета одна чайная ложка на каждые десять килограмм веса.

#### Сырая свекла и морская капуста

Практически бесценными источниками йода для ребенка могут стать морская капуста и сырая свекла. Конечно же, эти продукты имеют весьма своеобразный вкус, и заставить съесть маленького ребенка подобный салат может оказаться задачей сложной. Однако можно все же попробовать. Да и для взрослых детей этот вариант может оказаться оптимальным.

#### Корень сельдерея

Сельдерей – вообще незаменимый помощник родителей в борьбе с авитаминозом. В нем содержится огромное количество калия и железа. Кроме того, он обладает еще одной приятной особенностью – приятным вкусом. Несмотря на то, что чаще всего дети не любят какие-либо приправы, блюда из корня сельдерея всегда пользуются у них повышенным спросом.

Причем в ход можно пустить абсолютно все – корень сельдерея, пропущенный через мясорубку, сок сельдерея. Вы можете добавлять сельдерей в первые и вторые блюда детского меню в неограниченных количествах. В данной ситуации опасаться переизбытка витаминов не стоит – все излишки покинут организм малыша без каких-либо негативных последствий.

#### Шиповник

Шиповник в народе называют «кладезю» витаминов неспроста – в нем содержатся такие витамины, как Р, К, Е, В2, и С. Кроме того, в шиповнике в больших количествах содержатся эфирные масла, лимонная и яблочная кислоты и каротин, огромное количество незаменимого витамина С – в 30 раз больше, чем в лимоне.

Вы можете заваривать шиповник как чай, а можете варить из него отвары – и ваш ребенок наверняка получит все необходимые ему витамины.

Если же вы решили приготовить отвар, это также не займет много времени. Поместите в эмалированную посуду 5 столовых ложек сухих плодов шиповника, залейте их одним литром воды и доведите до кипения. Огонь уменьшите, накройте кастрюлю крышкой и кипятите на протяжении 30 минут. Добавьте туда 5 столовых ложек сахара. Готовый отвар оберните махровым полотенцем и оставьте настаиваться на несколько часов. После этого процедите отвар при помощи марлевой ткани.

Однако помните о том, не стоит принимать поливитаминные комплексы и витаминные отвары одновременно, без согласия и одобрения врача. В противном случае возможен переизбыток тех или иных витаминов.

Будьте здоровы и радуйтесь весне!

# Вам, РОДИТЕЛИ !!

За помощь в уборке снега и благоустройство участков  
выражаем огромную БЛАГОДАРНОСТЬ

## ГРУППА № 1

Зиновьев Александр Николаевич  
Кароткова Анастасия Александровна  
Лесько Роман Николаевич  
Чебурахин Андрей Александрович  
Виноградов Александр Николаевич  
Карыцев Илья Дмитриевич

## ГРУППА № 2

Седов Юрий Николаевич  
Горбель Мария Витальевна  
и Игорь Михайлович  
Волохов Михаил Леонидович  
Москвина Юлия Сергеевна  
Пестова Марина Андреевна  
Макарова Елена Анатольевна  
Сорокина Мария Дмитриевна

## ГРУППА № 3

Вагин Сергей Юрьевич  
Лебедев Ярослав Андреевич  
Смирнов Александр Сергеевич  
Лазарева Елена Николаевна  
Кралина Татьяна Александровна

## ГРУППА № 4

Рудычев Владимир Владимирович  
Чернышёв Алексей Алексеевич  
Макаров Артём Анатольевич

## ГРУППА № 5

Русакова Анна Павловна  
Безруков Игорь Владимирович  
Кекешкеев Олег Владимирович  
Левский Дмитрий Львович  
Телятникова Ирина Альбертовна  
Новикова Елена Владимировна  
Лазарева Елена Николаевна  
ЗА РЕМОНТ КАЛИТКИ:  
Лапин Александр Валентинович

## ГРУППА № 6

Гусев Евгений Вячеславович  
Иванова Оксана Николаевна  
Назарченко Илья Викторович  
Зайцева Светлана Владимировна

## ГРУППА № 7

Белов Александр Сергеевич  
Куликов Сергей Валерьевич  
Никифорова Людмила Владимировна  
Облов Александр Николаевич  
Скородумова Елена Анатольевна  
Цвелев Антон Сергеевич  
Крекер Оксана Юрьевна

## ГРУППА № 8

Калимулин Евгений Рафикович  
Мозгунов Руслан Николаевич  
Воронин Николай Викторович  
Горбель Игорь Михайлович

## ГРУППА № 9

Бочаровы Елена Сергеевна  
и Андрей Валентинович  
Дубовик Яна Игоревна  
Лебедев Алексей Александрович  
Мальшев Владимир Юрьевич  
Тюленев Антон Владимирович  
Шугаровы Анна Валерьевна  
и Сергей Иванович  
Старостин Константин  
Владимирович

## ГРУППА № 10

Швед Анастасия Николаевна  
Копанкова Надежда Александровна  
Шутов Евгений Борисович  
Дубовик Яна Дмитриевна  
Чечулина Ольга Александровна

## ГРУППА № 11

Карасёва Дарья Евгеньевна  
Артамонов Сергей Андреевич  
Захаров Арам Александрович  
Ивановы Анатолий Викторович  
и Оксана Николаевна  
Самойловы Лидия Константиновна  
и Юрий Николаевич  
Чирковы Александр Алексеевич  
и Ольга Геннадьевна  
Тукина Вера Павловна  
Репкина Галина Витальевна  
Гаврилова Александра Васильевна  
Воронина Любовь Евгеньевна

## ГРУППА № 12

Курдюков Дмитрий Николаевич  
Скрипачёв Алексей  
Владимирович