"Весёлая семейка"

МБДОУ
детский сад №1
«Рябинка»
пгт Афанасьево

№1 [10], январь 2016 г.
Издаётся с апреля 2015 г.
Выходит один раз в месяц

Познавательная газета для детей и их родителей

В этом выпуске:

- Что делают люди на Рождество?.....1
- Традиционная кутья на Рождество. Простые рецепты.....2
- Какие витамины зимой необходимы организму?.....4
- Достижения детского сада ……..5

Уважаемые родители!
Коллеги! Дети!

Что делают люди на Рождество?

Христианский праздник Рождества с благоговением отмечают как в семьях православной, так и католической веры. Истоки уходят более чем на два тысячелетия назад, в далекие века, когда Пречистая дева Мария подарила миру сына своего, Иисуса Христа.

С 6 на 7 января во всех церквях России проводят ночную службу, посвящённую рождению Иисуса Христа. В былые времена люди не садились за столы с яствами до появления на небосводе первой звезды. В настоящее время эту традицию мы видим лишь в том, что за стол многие русские семьи садятся именно 7 числа, после большой службы. В ночь перед Рождеством можно загадывать желание, которое непременно должно сбыться. Христианский праздник рождения Спасителя совпал с языческими Святками, именно поэтому он всегда связан с колядками и девичьими гаданиями. Рождество – это начало 12 святочных дней, из которых каждый день проживался задорно и красиво. Заканчивались Святки Крещением.

В первые дни Святок следовало обязательно отдать дань уважения тем, кто нуждался и заслуживал этого:

- Первый день отводился на посещение родителей, а также близких и дальних родственников в пределах досягаемости. Молодые обязательно оставались у родителей на праздник после службы.
- Во второй день люди навещали немощных, старых и больных, приносили им угощения, кутью.
- Третий день посвящался сиротам, их угощали, дарили подарки, играли.

После соблюдения традиций, позволялось приступать к гуляньям и веселью. На Руси было поверье: «Как провёдешь святочные дни, так и год твой пройдёт». Именно поэтому люди старались как можно радостнее провести время: катались на санях. На главной площади устраивались весёлые игрища, пели песни, водили хороводы и придумывали себе различные игры и потехи. Люди старшего поколения ходили друг к другу в гости, поздравляли, дарили небольшие подарки, чаще съедобные.

Традиционная кутья на Рождество. Простые рецепты!

Рождественские праздники немыслимы без главного блюда на столе – кутьи. Слово «кутья» происходит от древнегреческого koukia или kukkia, означавшего варёное зерно, «сочиво» произошло от древнеславянского «сочиться, сок», а сыть от «еда, пища».

Оригинальным вариантом блюда считается кутья из пшеницы, но в качестве основы могут использоваться и другие крупы: рис, овес, перловка. Также можно добавлять грецкие орехи, мёд, изюм и мак. На Руси считалось: чем вкуснее будет кутья, тем удачнее и богаче будет год, к приготовлению этого блюда всегда относились с особым почётом и вниманием.

Рисовая кутья на Рождество

Ингредиенты: 250 г риса, 100 г изюма, 100 г миндаля, сахар, корица, мак.

Приготовление: рис промыть, залить водой, варить, до готовности, не перемешивая. Откинуть на дуршлаг и промыть кипяченой холодной водой. Миндаль и изюм ошпарить кипятком, миндаль немного измельчить. Сахар развести в небольшом объёме воды, смешать рис, миндаль, корицу, изюм и полить сахарным сиропом.

Кутья рождественская из пшеницы с изюмом и инжиром

Ингредиенты: 250 г зёрен пшеницы, 150 г изюма без косточек, 150 г нарезанных плодов инжира, 100 г мёда.

Приготовление: зёрна пшеницы сварить до размягчения, но чтобы они оставались целыми. Изюм и инжир хорошо промыть, залить холодной кипяченой водой и дать набухнуть. Затем все соединить, добавить мёд и перемешать.

Кутья рождественская из перловки

Ингредиенты: 200 г перловой крупы, 150 г мака, 50 г очищенных орехов, 50 г изюма, мёд и сахар по вкусу, 1/2 стакана сливок.

Приготовление: перловую крупу промыть, залить водой в соотношении 1 к 3 и варить до готовности. Отцедить и остудить. Мак заварить кипятком и варить до тех пор, пока не будет легко растираться между пальцами. Мак тщательно отцедить (можно на сите) и перекрутить через мясорубку. Изюм запарить кипятком. Мак перемешать с перловкой, добавить измельченные орехи, изюм, мёд и сахар по вкусу. Все перемешать со сливками.

Приятного аппетита!

Какие витамины зимой необходимы организму?

Несмотря на все положительные моменты зимнего периода, к сожалению, приходится признать, что зимой наш организм по-настоящему страдает от недостатка солнца, витаминов и полноценного питания.

Возможность получить витамины зимой из еды или специальных витаминных препаратов есть. Главное – знать, какие витамины зимой необходимы организму, и откуда их получить.

Наверное, Вы уже заметили не самые приятные изменения в Вашем самочувствии с приходом зимы. Утром очень тяжело проснуться, в течение дня постоянная усталость и нервное напряжение выбивают Вас из колеи, а вечером, наоборот, сложно заснуть? Что ж, причиной такого неприятного состояния вполне может быть недостаток витаминов. Каких же витаминов особенно сильно недостает нашему организму зимой?

Наиболее сильный витаминный голод зимой наш организм испытывает из -за нехватки следующих витаминов: витамин А, витамины группы В, витамин С.

Витамин А необходим зимой для укрепления иммунитета, благодаря которому наш организм сможет бороться с начинающейся простудой и разного рода инфекциями, каких зимой повсюду великое множество.

Витамины группы В помогут Вам перенести зимние холода с улыбкой – ведь именно достаточное количество витаминов группы В в организме способствует нормализации работ нервной системы. Кроме того, такие частые зимние явления, как трещинки в уголках рта и сухость кожи, также напрямую связаны с недостатком в организме витаминов группы В.

Витамин С зимой необходим для смягчения симптомов гриппа и простуды, а также, для укрепления иммунитета. Человек, который употребляет недостаточно витамина С зимой, постоянно простужается, болеет и лежит с температурой. Поэтому витамин С – возможно, самый важный витамин зимой!

Откуда получить витамины зимой?

Свежих овощей и фруктов с грядки уже давно нет, а овощи и фрукты из магазина, как правило, в зимний период уже практически не содержат в себе необходимого нашему организму количества витаминов.

Есть несколько надежных источников витаминов зимой. Что же это за источники?

1. Замороженные фрукты, овощи и ягоды

Замороженные овощи, фрукты и ягоды сохраняют практически все витамины и полезные свойства, поэтому их можно расценивать как полноценный источник витаминов зимой. Размораживать замороженную продукцию необходимо только непосредственно перед употреблением. И долгой температурной обработке такие продукты лучше не подвергать. Замороженные овощи и фрукты богаты витамином С, а замороженные ягоды являются важным источником витамина Р.

2. Квашеная капуста. Несмотря на то, что квашеная капуста далека по своему вкусу и виду от свежей, она не менее полезна. Квашеная капуста считается важнейшим источником витамина С зимой, поэтому любая трапеза в вашей семье должна сопровождаться тарелкой с ароматной квашеной капустой!

3. Зелень. Найти свежую зелень зимой не составляет огромного труда – она всегда есть в магазинах, а особенно талантливые садоводы выращивают зеленый лук, петрушку и укроп прямо на своих подоконниках! Зеленый лук богат витаминами группы В, витамином С, а кинза и петрушка насытят Ваш организм витамином Р.

4. Имбирь, продающийся в магазинах в любое время года, очень богат витаминами А, С, витаминами группы В и прекрасно согреет Вас после длительного пребывания на морозе.

5. Капуста и картофель. Это овощи, способные храниться у нас на балконе или в подвале всю зиму, и при этом не так уж сильно теряющие свои полезные свойства. Капуста и картофель насытят Ваш организм витаминами зимой, особенно, витамином С.

6. Клюква и брусника. Эти ягоды очень богаты по минеральному составу и помогут Вам восстановить витаминный баланс организма. Кроме того, брусника и клюква достаточно хорошо хранятся, поэтому найти их в замороженном виде или сохранить в свежем будет вполне реально.

7. Шиповник зимой обычно хранят в сушеном виде и делают из него отвары или добавляют ягоды в компоты. Шиповник является богатым источником витамина А, С и витаминов группы В зимой. Для приготовления целебного и вкусного отвара шиповника достаточно залить его кипятком, накрыть крышкой и настаивать около часа.

8. Киви и цитрусовые. Эти фрукты в изобилии можно найти зимой. И, что самое радостное, они являются прекрасным источником витамина С, даже в зимний период, поэтому ими можно лакомиться сколько душа пожелает. Главное – не заработайте аллергию.

9. Гранат – чудо-фрукт, богатый аминокислотами и насыщающий Ваш организм витаминами группы В и витамином С зимой. Гранат можно употреблять в сыром виде (кстати, в его косточках тоже содержится много полезных веществ), выжимать из него сок или делать с ним салаты. Единственное, что нужно учитывать – употребление граната нужно ограничить людям, склонным к запорам, так как гранат крепит.

Выбор продуктов, содержащих витамины, необходимые организму зимой, найти можно – и это не так сложно, как кажется на первый взгляд!

Достижения детского сада

Участие педагогов в конкурсах

В **декабре 2015** года проходил **районный конкурс газет, посвящённых 70-летию Победы в Великой Отечественной войне «Подвиг героев в сердцах поколений»**. Наш детский сад стал *победителем* в номинации «Празднование 70-летию Победы ВОВ в образовательной организации района».
Руководителями проекта были: **Порубова Н.В., Ичетовкина К.А.**

Педагоги детского сада стали *призерами* в **районном конкурсе по правовому воспитанию: Петровций Наталья Анатольевна** в номинации «Конспект» и **Шабанова Людмила Михайловна** в номинации «Стенд».

В период **с 14 декабря по 24 декабря 2015 года** в нашем детском саду «Рябинка» в преддверии празднования Нового года проходили конкурсы среди групп: **"Лучшее оформление группы к Новому году", "Лучшее оформление информационного стенда для родителей к Новому году".**

Конкурсы проводились с целью создания праздничной новогодней атмосферы в детском саду, эстетического воспитания дошкольников, активизации инициативы, творчества, выдумки, фантазии педагогического коллектива, приобщения детей к коллективной творческой деятельности, а также для активизации творческой деятельности педагогов по оформлению наглядной информации для родителей к Новому году.

В конкурсе **"Лучшее оформление группы к Новому году"** *победителем* стала **Харина Ирина Михайловна.** В конкурсе **"Лучшее оформление информационного стенда для родителей к Новому году"** *победителем* стала **Петровций Наталья Анатольевна.** Победители были награждены грамотами и подарками.

Поздравляем победителей и призёров и желаем новых творческих успехов!

Участие воспитанников в конкурсах

Дети подготовительной и старшей группы нашего детского сада приняли участие во **Всероссийской дистанционной викторине по речевому и познавательному развитию для дошкольников**.

В номинации «Хочу всё знать» **Варанкина Света** награждена *дипломом победителя 3 степени*, **Соболева Яна** награждена *дипломом победителя 1 степени*.

В номинации «Путешествие в мир природы» **Маркова Даша** награждена *дипломом победителя 1 степени*.

В номинации «Будем с книгой мы дружить» **Бузмакова Даша** награждена *дипломом победителя 1 степени*, **Завьялова Злата** награждена *дипломом победителя 2 степени*.

Педагог **Шабанова Людмила Михайловна** награждена *благодарственным письмом* за подготовку победителей и призеров во Всероссийской дистанционной викторине по речевому и познавательному развитию для дошкольников.

Главный редактор *Н.В. Порубова* ***Вёрстка и художественный редактор*** *Ичетовкина К.А.*	***613060 Кировская область,*** ***пгт Афанасьево, ул. Соболева, д.64*** ***Тел. 8 (83331) 2-25-03***
Сайт: ***http://dou-rjabinka.moy.su*** ***E-mail:*** ***rjabinka1990@yandex.ru***	***Тираж: 5 экз.***