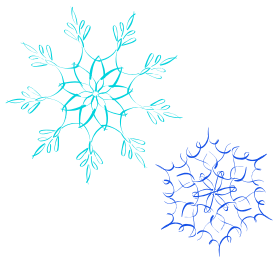


МАЛЕНЬКАЯ СТРАНА

1 января 2015 – **Новый год**
07 января 2015 – **Рождество**
11 января 2015 – **День заповедников**
11 января 2015 – **Международный день «спасибо»**
12 января 2015 – **День работника прокуратуры РФ**
13 января 2015 – **День Российской печати**
14 января 2015 – **Старый Новый год**
19 января 2015 – **Крещение**
21 января 2015 – **День инженерных войск**
25 января 2015 – **День студентов. Татьянин День.**
25 января 2015 – **День штурмана ВМФ.**
27 января 2015 – **День снятия блокады Ленинграда**
(1944г.) – 71 годовщина



С Новым Годом!

По лунной искристой дорожке
Струится серебряный свет!
Пусть год принесет только радость
И счастье на множество лет!
Дарите подарки друг другу
И теплые эти слова:
" Счастливого Нового года,
Счастливого Вам Рождества!"



11 января можно без преувеличения

назвать одной из самых «вежливых» дат в году — сегодня отмечается Международный день «спасибо» Все мы прекрасно осознаем значение хороших манер, их необходимость в повседневной жизни, но большую часть благодарностей мы выражаем, как бы невзначай, не задумываясь об их смысле.

Однако, слова благодарности обладают магическими свойствами — с их помощью люди дарят радость друг другу, выражают внимание и передают положительные эмоции — то, без чего наша жизнь стала бы скучной и мрачной.

Считается, что русское слово «спасибо» родилось в 16 веке из часто произносимого словосочетания «спаси Бог».

*Спасибо! – так звучит добро, и слово каждый это знает.
Но так случилось, что оно все реже с губ людей слетает.
Сегодня повод есть сказать спасибо тем, кто рядом с нами.
Легко чуть-чуть добрее стать, чтоб веселее стало маме,
И даже брату или сестре, с кем мы бываем часто в ссоре
Сказать «спасибо», и в тепле растает лед обиды вскоре.
Открою тайну вам, друзья: вся сила слова в наших мыслях.
Без добрых слов никак нельзя. Дарите их родным и близким!*



Для вас, родители

В этом мире огромном, в котором живем ты и я,

Не хватает тепла, не хватает добра...

«Последствия семейного насилия для ребёнка»

Почему порка, затрещины, даже такие, на первый взгляд, невинные удары, как шлепок по руке, опасны для ребёнка и представляют угрозу для общества? Они преподают малышу урок насилия.

Они нарушают безусловную уверенность, в которой нуждается каждый ребёнок в том, что он любим.

Они рожают в ребёнке тревогу: ожидание следующего удара.

В них содержится ложь: притворяясь, будто решают педагогические задачи, родители, таким образом, срывают на ребёнке свой гнев. Взрослый бьёт ребёнка только потому, что его самого били в детстве.

Они вызывают гнев и желание отомстить, желание это остается вытесненным и проявляется много позже.

Они учат принимать на веру противоречивые доказательства «Я бью тебя для твоего собственного блага». Мозг ребёнка хранит эту информацию.

Они разрушают восприимчивость к собственному страданию и сострадание к другим, ограничивая, таким образом, способность ребёнка познавать себя и мир.

Какой урок, и с какими последствиями сможет вынести ребёнок из жестокого обращения с ним?

- что он не заслуживает уважения;

- что хорошему можно научиться посредством наказания (на самом деле это неверно, наказание обычно учит ребёнка желанию наказывать других);

- что страдание не нужно принимать близко к сердцу, его следует игнорировать;

- что насилие – это проявление любви;

- что отрицание чувств – нормальное здоровое явление;

- что от взрослых нет защиты.

Тело ребёнка хорошо запоминает и хранит в себе калечащие следы этого «воспитания».

С другой стороны, некоторые взрослые отдают себе отчёт в том, как вытесняется и повсеместно отрицается испытанная в детстве боль, понимают, каким образом насилие передаётся от отца к детям, а вследствие этого перестают бить детей. К этому можно прийти, и многие уже пришли, как только поняли, что причина жестокого обращения с детьми одна: вытесненная история родителей....



ПОИГРАЙТЕ С РЕБЕНКОМ

Игры, направленные на коррекцию агрессии:

«Сражение» с 2 лет

Игроки бросаются легкими предметами (шариками из бумаги) друг в друга, можно из укрытия. Заканчивается игра примирением и объятиями.

«Злые и добрые кошки» с 2 лет

По-очереди превращаются то в злых, то в добрых кошек. Злые кошки шипят и царапаются (только понарошку), добрые кошки ласкаются и мурлыкают.

«Ругаемся овощами, фруктами и ягодами» с 3 лет

Игроки ругают друг друга с сердитым выражением лица и с сердитыми интонациями: «Ты – капуста», в ответ: «А ты – редиска» или «А ты слива!» и т.д. Игра останавливается, если слышны какие-нибудь обидные слова или возникает физическая агрессия. Самое главное – это не то, во что играть, а то, как играть. Самая эффективная психотерапия – это родительская любовь. Чаще обнимайте своего ребенка, целуйте, говорите, как сильно вы его любите, какой он хороший и замечательный. Любите, понимайте и растите вместе.



Опасная болезнь

Грипп - острое респираторное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем. Отличается от других подобных ему заболеваний более тяжелым течением и тяжелыми осложнениями. Грипп у детей протекает более остро, т.к. в организме взрослых, не раз уже переболевших, сохраняются специальные защитные антитела.

Внимание! Симптомы гриппа!

Ребенок становится вялым, отказывается от еды, его постоянно клонит в сон. Нарастают другие симптомы — головная боль, озноб, боль в мышцах и суставах. Температура тела у ребенка повышается до 38,5 С и, как правило, держится несколько дней. К этим признакам присоединяются насморк, сухой, «лающий» кашель, боль в горле.

Секреты здоровья.

Укрепить здоровье детей – общая задача родителей и педагогов. Каждый взрослый знает, что справиться с болезнью проще тому ребенку, который физически подготовлен к этому. Есть целый ряд оздоровительных средств, помогающих в профилактике простудных заболеваний и гриппа в том числе.

Советы наших специалистов просты и доступны.

Основное правило – закаляйтесь играя.

Зарядка – это то, с чего начинается день каждого человека, который заботится о своем здоровье. Не стесняйтесь включать веселую, задорную музыку, под которую можно и пофантазировать, например, превратиться в разных животных или отправиться на сказочную планету.

Выполняйте с ребенком простые упражнения: походите по комнате как «цапли», «потянитесь к солнышку», покатайтесь на «лошадке». Затем выполните несколько упражнений на коврике для сохранения осанки.

Оздоровить ребенка можно и с помощью дыхательной гимнастики. Многие даже не догадываются, что, весело играя, можно научиться правильно дышать, укрепить свой иммунитет. Например, надувайте вместе с вашим ребенком воздушные шары, пускайте мыльные пузыри, играйте в ванной в «морские гонки» с корабликами.

Не менее полезны и упражнения на укрепление мышц стопы, ведь на ней расположено множество биологически активных точек. Выполняя массаж, мы решаем сразу несколько оздоровительных задач: укрепляем свой организм и проводим профилактику плоскостопия.

Используйте такие игровые упражнения: «рисуем кистью», «поймай рыбку» (в таз с водой положите разные мелкие предметы), «подними платочек»- все упражнения выполняются с помощью пальцев ног. Полезны массажные упражнения: ходьба и бег по дорожкам, наполненным галькой, керамзитом.



РЕЦЕПТ ДНЯ = Голубцы ленивые с рисом и мясом

на 1 порцию

Капуста белокочанная - 80 гр., говядина (котлетная мясо) 60,5 гр., вода – 13,7гр., рис – 6,5 гр., лук репчатый – 14 гр., масло растительное – 3,2 гр., соль, мука пшеничная – 5 гр., для соуса: сметана – 12,5 гр., томатная паста – 2 гр.

Технология приготовления

Кочаны капусты кладут в горячую воду, варят до полуготовности, откидывают на дуршлаг, дают ей остыть. Затем мелко рубят ножом или измельчают на мясорубке с крупной решеткой. Из риса варят рассыпчатую кашу. Лук мелко рубят и пассируют. Мясо говядины измельчают на мясорубке. Все компоненты смешивают, добавляют соль, перемешивают. Формируют в виде колбасок, панируют в муке, кладут в смазанный маслом противень и обжаривают в жарочном шкафу, после чего заливают соусом и запекают. Отпускают вместе с соусом.

Требования к качеству: Изделия должны сохранять форму, сочные, в меру соленные. Цвет в разрезе светло-серый, запах мяса и капусты.

----- **Приятного аппетита!** -----



ВОДОЛЕЙ

(21 января – 18 февраля)

Основная черта характера – поиск истины.

Положительный характер: независимый, оригинальный, изобретательный, общительный, социальный, постоянный, без предрассудков, упорный в поисках истины, гуманист.

Отрицательный характер: индивидуалист, эгоист, экстравагантный, нетактичный, болтливый, непостоянный, безответственный.

Что противопоказано вашему ребёнку?

Дисгармоничное окружение: ссоры, конфликты, соседство неуравновешенных людей.

Не ссорьтесь с ним, если он проявляет упрямство или гнев. Оставьте его в покое, через некоторое время он забудет об этом.

Не реагируйте слишком бурно на его экстравагантные выходки, это несерьёзно, ему просто хочется быть непохожим на других.

В чём нуждается ваш ребёнок?

В умственной пище.

В пребывании на свежем воздухе, занятиях спортом.

В обособленном пространстве, где у него будет достаточно уединения, которое он так любит.

Следите, чтобы в его рационе было достаточно железа и витаминов.



БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО

Замерзнуть можно в любое время года: и летом, и осенью, и весной, и зимой! Например, попасть под летний ливень, промокнуть насквозь и продрогнуть; промерзнуть на осеннем ветру; обмануться, глядя на весеннее солнышко. Ну, а зимой замерзнуть проще простого. Достаточно немного постоять на остановке в ожидании автобуса.

1. Одевайте своих детей соответственно погодным условиям.

2. Научите их:

- ◆ двигаться, чтобы не замерзнуть;
- ◆ не дрожать (чем сильнее дрожишь, тем больше замерзаешь);
- ◆ расслабляться (чтобы стало теплее, нужно постараться расслабить все тело, унять дрожь и выровнять дыхание);
- ◆ дышать носом;
- ◆ растирать ладони одну о другую;
- ◆ делать энергичные махи руками (нужно максимально расслабить руки и напрячь пальцы);
- ◆ танцевать, как эскимосы (нужно вытянуть руки вдоль тела, растопырить пальцы и делать плечами резкие и частые движения вверх-вниз);
- ◆ греть руки под мышками, шевелить пальцами ног;
- ◆ приседать, бегать на месте;
- ◆ растирать нос, щеки и уши сухими ладонями;

Потеря чувствительности – один из первых признаков обморожения!

Обморожение – это очень серьезно, опасно и больно. Чтобы этого не случилось, нужно помнить, что обморозиться можно не только на сильном морозе, но и в не самые сильные холода при высокой влажности воздуха.

Когда человек замерзает, все тепло начинает «стекается» к центру тела, потому что в этой области находятся жизненно важные органы (сердце, легкие, желудок, печень), которые организм защищает и обогревает в первую очередь. Именно поэтому обморозить можно только:

- ◆ щеки;
- ◆ уши;
- ◆ кончик носа;
- ◆ пальцы на руках и ногах;
- ◆ ступни;
- ◆ кисти рук.



Не растирайте кожу снегом, им можно поцарапаться!

Отправляясь с детьми на прогулку по замерзшему водоему, не забудьте оценить толщину льда!

- ◆ Лед можно считать прочным, когда его толщина не менее 7 см для одиночных пешеходов и не менее 12 см для группы.
- ◆ Если приходится двигаться через водоем группой, необходимо соблюдать дистанцию не менее 5 м.
- ◆ Матово-белый или с желтоватым оттенком – ненадежный лед, выбирайте более прочный, с синеватым или зеленоватым оттенком.
- ◆ Обходите участки, запорошенные снегом.
- ◆ Не выходите на лед в темное время суток и при плохой видимости.
- ◆ Помните, что во время оттепели лед особенно опасен.

Новый год

Новый год – первый день года, один из главных. Новый год – первый день года праздников у многих народов. В странах Европы начинается 1 января (в России начало года 1 января введено первым российским

императором Петром I в 1699 году). В странах, где принят лунный или лунно-солнечный календарь, Новый год, приходится на разные даты солнечного года.

Самолучно, Пётр I выпустил на площади первую ракету, тем самым возвестил о наступлении праздника. Затем грянули пушечные залпы и поднялся колокольный звон – так началась эра продолжающейся до сих пор традиции первоянварского новогоднего праздника.

Рождество

Рождество в России отмечают 7 января, однако так было не всегда. В начале 20-го века наша церковь отказалась перейти на григорианский календарь, в результате чего католики празднуют Рождество на 13 дней раньше, чем мы. Наши предки ждали этот праздник с особым нетерпением.

В канун Рождества люди тщательно убрали в домах, наряжали елки, готовили угощение к празднику. Все это составляет часть русских традиций.

С особой тщательностью продумывался рождественский стол. Выпечка, рыбные, мясные блюда, соленья, каши, сбитень. В домах двери не закрывались, и к рождественскому столу приглашали всех



заглянувших. Особенно радовались, если в дом приходил нищий, т.к. считалось, что в его образе может скрываться сам Христос.

С этого дня начинаются Святки – праздники, которые длятся до самого Крещения. На Руси колядовали обычно дети, которые, переодевшись в разные костюмы, ходили по дворам, пели песни, прославляли Господа и за это получали угощения.

Святки – колядки в детском саду

Один из наиболее почитаемых праздников на Руси – Рождество Христово. Пожалуй, нет другого праздника, который отмечался бы таким богатством обычаев, обрядов, примет.

В детском саду стало хорошей и доброй традицией проводить рождественские колядки. Детям очень нравится встречать у себя в гостях колядовщиков – наряженных взрослых и детей, участвовать в традиционных рождественских играх, водить хороводы, одаривать угощением, слушать весёлые песенки-колядки, которые прославляют хозяев за щедрость, доброту, гостеприимство, несут пожелание здоровья, счастья и хорошего настроения на весь новый год.

Колядовщики прошли по всему детскому саду с песнями, колядками.

В гости на праздник прилетала сказочная гостья. Баба Яга загадала ребятам загадки, дошколята поучаствовали в играх «Мети метла», «Быстрые валенки», «Заморожу».

Мероприятие завершилось чаепитием с конфетами, да с ватрушками.



Игралочка

Дошкольный период жизни — важнейший этап в формировании здоровья ребенка, обеспечивающий единство физического, духовного, психического и интеллектуального развития.

Зачастую у нас не хватает времени позаниматься со своим ребенком. А ведь игры и упражнения для детей с участием родителей, например зимние, помогут решить проблемы эмоциональных отношений между вами и вашим ребенком, подарить радость от совместной деятельности.

Прогулка — это источник новых впечатлений и радостных эмоций. Если продумать игры на прогулке с малышом заранее, то после нее он будет чувствовать себя бодрым и веселым, узнает много нового, а мама разделит радость игры со своим ребенком.

Хорошо, если ребенок зимой находится и играет на свежем воздухе до четырех-пяти часов в день. Нужно постепенно приучать малыша выходить на улицу в любую погоду, даже при температуре воздуха - 10 градусов Цельсия. Однако продолжительность прогулки в таком случае сокращается до 40–60 минут. Все зависит от самочувствия ребенка, степени его закаленности, подвижности, от того, как он переносит мороз, ветер, влажность воздуха.

Игра «Ледяные дорожки»

Эта детская зимняя игра с участием родителей поможет ребенку научиться удерживать равновесие на льду. Ребенок идет по ледяной дорожке, передвигая ноги по льду, стараясь не упасть.

Игра «Следопыт»

Родитель идет по чистому снегу, стараясь сделать шаги как можно меньше. Затем по этим следам отправляется ребенок. Его задача — попасть след в след.

Игра «Барьеры»

Мама лопатой собирает снег и превращает его в барьеры различной величины. Малыши быстро перебираются через все барьеры, не задев их.

Народные приметы января:

- Ворона кричит на полдень, в сторону юга - к теплу, на север - к холоду.
- Если воробьи не поют на ветках, то снег будет идти без ветра.
- Много надуло снегу – будет много хлеба.
- Морозный январь к метелям в феврале.



Как обычно в январе
Много снега во дворе,
Но беда невелика –
Слепим мы снеговика!

Снежинка упала ко мне на ладонку,
Её я согрею дыханьем немножко.
Снежинка, ты в прятки решила играть?
Тебя на ладонке моей не видать.

На морозце от зари
Заалели снегири.
Эй, мороз,
Сильней ударь,
Начинай же год, ...(Январь)