

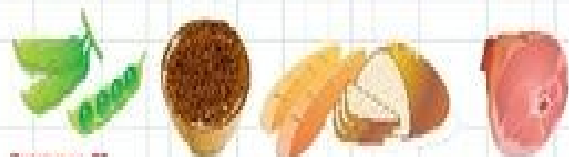
ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

В КАКИХ ПРОДУКТАХ "ЖИВУТ" ВИТАМИНЫ



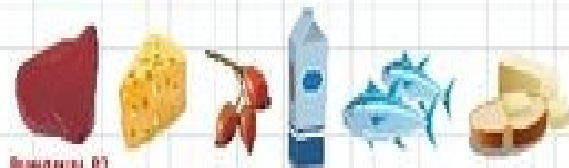
Витамин А (ретинол)

– содержится в наибольшем количестве в печени трески (кодиона), в печени дикой рыбы и птице, в гораздо меньших количествах – в яичном желтке, масле сливочном, сыре, яйцах куриных. Кроме того, провитамин А является бета-каротин, который содержится в основном в растительных продуктах: моркови, петрушке, шпинате, тыкве, шиповнике и других. Витамин А обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма. Входит на рост и развитие организма и формирование скелета.



Витамин В1

– находится в горохе, фасоле, зеленых горошке, крупах (пшени, овес, гречка), и пышным хлебе (в цельнозерновой или с отрубями (в хлебе из муки высшего сорта его мало), соевые пасты, почки и помидоры животных. Играет важную роль в обмене веществ (присуде всего – углеводов), необходим для нормальной деятельности центральной и периферической нервной системы. Он нормализует кислотность и двигательную функцию желудка и кишечника, повышает сопротивляемость организма инфекциям, укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.



Витамин В2

– в печени, почках, твороге, сыре, шиповнике, мясе и масле и кисломолочных продуктах, рабе, масле сливочном, крупах (овес, гречка). Участвует в обмене жиров и обеспечивает организм энергией, важен для активности различных клеток и прочее. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервной системы, функции печени и желудочно-кишечного тракта.



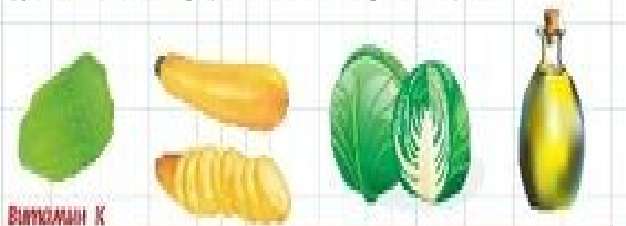
Витамин D (кальциферол)

– в печени рыб, рыбьем жире, яичном желтке, печени и сливочном масле. У здоровых детей большая часть его может образовываться в коже под воздействием солнечного света. Регулирует обмен кальция и фосфора, необходим для нормального образования и состояния костей, зубов.



Витамин Е (токоферол)

– в масле зародышей пшеницы, орехах и растительных маслах, меньше – в крупах и хлебе. Защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.



Витамин К

– в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, растительных маслах. Регулирует свертываемость крови, участвует в обмене веществ костной ткани, укрепляет стенки кровеносных сосудов, нормализует двигательную функцию желудочно-кишечного тракта и мочевыделительной системы.



Витамин Р (биофлавоноиды)

– в овощах, фруктах и ягодах. Повышает прочность капилляров, уменьшает их проницаемость, стимулирует тканевое дыхание, деятельность эндокринных желез.

Какие игрушки выбирать детям?

Получите список по возрастам



Консультация для
родителей

«Почему ребенку нужна игра»





С детьми 5-6 лет используйте косвенные методы, например: наводящие вопросы, совет, подсказки, введение дополнительных персонажей, ролей. Большую роль оказывает воздействие на ребенка через роль. Например: играя в магазин, можно спросить, почему нет тех или иных продуктов, как лучше упаковать, расположить товар, какие открыть отделы, организовать доставку продуктов людям и т.д. Актуальной является проблема воспитания предпосылок женственности у девочек и мужественности у мальчиков. Для воспитания этих качеств целесообразно формировать представления у девочек о женских социальных ролях и положительном эмоциональном отношении к ним, связывать свои представления с играми, умение отразить их в играх.

Например: можно почитать с девочками произведения, где главной героиней является представительница женского пола, побеседовать о ней, подчеркнуть ее положительные качества. После игры побеседовать с дочкой о том, какой была мама в игре: например, ласковой, заботливой или наоборот равнодушной, злой. Мальчиков можно заинтересовать ролями пожарных, пограничников, спасателей, обратить их внимание на положительные качества представителей этих профессий. Можно опираться так же на художественные произведения, где дан образ положительного героя, проявляющего храбрость, смелость.

Нельзя допускать, чтобы дети выбирали игры с отрицательным содержанием, поскольку переживания, связанные с игрой не проходят бесследно. Можно переключить игру, придав ей положительное содержание, например, предложить ребенку: «Пусть у нас в игре папа будет добрым, ласковым». Если не удалось переключить игру, то надо её прекратить, объяснив ребенку, почему не следует ее продолжать.

Итак, игра доставляет ребенку много положительных эмоций, он очень любит, когда с ним играют взрослые. Не лишайте его этой радости, помните, что вы и сами были детьми.





использовать в воспитании предупреждая, таким образом непослушание. **Например:** обратитесь к ребенку, играющему в больницу: «Доктор, вашим больным нужен покой или пора спать», или напомните «водителю», что машины едут в гараж.

На самом деле дети всегда отличают игру от действительности, употребляя выражения «понарошку», «как будто», «неправда». Действия недоступные ими в реальной жизни, они выполняют



именно в игре, «понарошку». Играя, ребенок как бы входит в жизнь, знакомится с ней, размышляет над увиденным. Но есть дети, которые не играют или играют мало в силу загруженности занятиями, из-за несоблюдения режима, чрезмерного увлечения просмотром телевизионных передач.

Ребенку необходимо время и игровое пространство. Если он посещает детский сад, то в лучшем случае поиграет вечером, если не будет других соблазнов – телевизора, компьютера и др. игровое пространство – это уголок, столик с любимыми игрушками, стул, правильно подобранный игровой материал.

Игра у ребенка обычно возникает на основе и под влиянием полученных впечатлений. Не всегда игра бывает с положительным содержанием, часто дети отражают в игре негативные представления о жизни.

Дети пяти – шести летнего возраста, также как и дети более младшего возраста, нуждаются в совместной игре со взрослыми. Дети старшего дошкольного возраста могут играть в путешествия, обыгрывать сюжеты понравившихся им сказок, мультфильмов. Здесь уже появляются многотемные игры, т.е. объединение нескольких сюжетов в один. **Например:** в игре «Дочки – матери» куклы посещают детский сад, бывает, ходят в магазин, на почту и т.д. Важно направлять игру детей, не разрушая ее, сохранять самостоятельность и творческий характер игры, непосредственность переживаний, веру в правду игры.



Роль игры, к сожалению, недооценивается некоторыми родителями. Для ребенка это способ самореализации, в игре он может стать тем, кем мечтает быть в реальной жизни: врачом, водителем, летчиком и т.д. Сюжетно-ролевая игра очень популярна и любима детьми, готовит их к будущей жизни.

О значении игры в развитии ребенка сказано очень много.

Игра – потребность детского организма, средство разностороннего воспитания ребенка.



В игре ребенок приобретает и уточняет уже имеющиеся у него знания, активизирует словарь, развивает любознательность, пытливость, а также нравственные качества: волю, смелость, выдержку, умение уступать. У него формируются начала коллективизма. Ребенок в игре изображает то, что видел,

переживал, он осваивает опыт человеческой деятельности. В игре воспитывается отношение к людям, к жизни.

Значение игры порой недооценивается. В первые годы советской власти считалось, что игра ребенку не нужна – это пустое занятие.

Современные исследователи показали, что оперирование предметами – заменителями поможет ребенку в дальнейшем усваивать различные символы, подготовить его к обучению работе на компьютере. В игре развивается воображение. Например: из цветка ромашки можно «приготовить» кукле «яичницу», полочкой сделать укол, поднос использовать вместо руля. В игре ребенок словно забывает о действительности – верит, что кукла живая, мишке больно, если его взяли за ухо, а он сам настоящий капитан или летчик.

Помните, что ребенку бывает трудно выйти из игры, прервать её, переключится на другие виды деятельности. Эту возможность можно

