

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 101» г. Ярославль



# ДЕНЬ ЗА ДНЕМ

ВЫПУСК

№ 6

газета для любознательных родителей

## В этом номере:

- Спортивное мероприятие, посвященное Дню защитника отечества «Смелые ребята»
- «Заволжская Весна»
- Рекомендации для родителей «Цинк»



Больше ста лет назад женщины стали сообща бороться за свои права, потому что они получали меньшую зарплату, не имели права голоса на выборах и права на получение образования. До сих пор есть страны, в которых женщины не могут открыть свое лицо. Клара Цеткин, немецкая революционерка, предложила учредить Международный женский день, как день солидарности женщин всех стран против угнетения и неравенства, и отмечать его решили 8 марта.

## Спортивное мероприятие, посвященное Дню защитника отечества «Смелые ребята»



21 февраля 2020 года в нашей группе «Рябинка» состоялось спортивное мероприятие, посвящённое Дню защитника Отечества. Мы представили, что нас взяли в армию, и нам нужно пройти строевую подготовку. Перед нами стояли задачи: пройти по неровной дороге, узкой дороге, пройти через болото, не замочив ног, обязательно победить Бабу Ягу, которая разбросала камни на нашем пути и выполнять все команды. Дети отнеслись к данному мероприятию серьезно, старались выполнить поставленные задачи и, конечно же, веселились.



В конце мероприятия дети получили звезду почета.

На протяжении всей недели с детьми проводились беседы, рассматривание иллюстраций, прослушивание песен про папу. Мы заучивали стихотворения, играли в разные подвижные игры. Дети на перебой рассказывали про своих отцов: какие они смелые и сильные, что они любят и как играют. После этих рассказов появилась идея создать поздравительную газету для пап, где они узнали, что говорят их дети. Со стороны было очень интересно наблюдать за их реакцией и улыбкой на лице. А также дети подарили им подарки, сделанные своими руками.

*Статью подготовила:*

*воспитатель гр.№7 Микеничева В.П.*



## «Заволжская весна»

19 февраля на базе МДОУ № 101 проходил отборочный этап конкурса «Заволжская весна» для молодых специалистов. В рамках этого этапа участникам предстояло подготовить номер на любую тему и выступить с ним перед жюри.

Я решила сделать выступление на военную тематику, потому что считаю важным помнить о событиях Великой Отечественной войны, особенно накануне 75-летия Великой Победы. В своем выступлении я зачитала письмо 1943 года, которое было адресовано молодому солдату от его девушки. Оно затронуло меня до глубины души и мне кажется, что я переживала каждый момент, перечитывая письмо снова и снова.

Эти строки должен прочесть каждый, чтобы окунуться в то время – время Великой Отечественной войны.

«Я то, что я есть. И я говорю, что я думаю: человек не может жить, не имея завтрашней радости, человек не может жить, перестав надеяться, перестав мечтать хотя бы о необычном. Поэтому я нарушаю все запрещенное и говорю все, что мне хочется, что мешает мне спать, что наполняет меня болью и тихой радостью... Прощай весной у меня в стакане стояли цветы земляники... Их лепестки были трогательно-вогнутыми, с тёмно-лиловыми жилками, как твои веки. И я их нечаянно, назвала твоим именем! Все цветы, все травы, все тонкие ветки на фоне неба, все облака с розово-желтой

каймою. Они все на тебя похожи. Я говорю, и мне ничего не совестно. Я завещаю девушке, которая будет любить тебя. Пусть целует каждую твою ресничку в отдельности. Пусть ее пальцы будут нежны, как мои мысли. Я то, что я есть. Я могла бы пройти босиком до твоего дома. И снег дымился бы под моими подошвами, а навстречу бы мне летели ласточки. Но дверь для меня закрыта, как твоё сердце, как твоя одежда, застегнутая на все пуговицы. И меня не пустят. Спокойно и вежливо меня попросят вернуться обратно, и я пойду. Но вдруг, меня как будто окликнут. Я оглянусь и услышу твоё дыхание. Совсем рядом: и ты поцелуешь меня в первый раз в губы, но конца поцелуя я уже не услышу...»



Статью подготовила:  
воспитатель гр.№7 Шашурова Е.П.

## Рекомендации для родителей «Цинк»

Вы когда-нибудь задумывались о роли цинка в организме человека?

Цинк приносит огромную пользу организму во многих отношениях. Он помогает организму в производстве гормонов, повышает иммунитет, а также улучшает пищеварение. Он необходим организму, а его дефицит может привести к серьезным проблемам со здоровьем.

Низкий уровень содержания цинка в организме человека может привести к хронической усталости, проблемам с пищеварением или гормональному сбою.

Употребляя еду, богатую цинком, вы помогаете организму:

- Бороться с вредными бактериями и вирусами

- Повышает иммунитет организма

Суточная норма цинка зависит от возраста человека и некоторых особенностей организма. Она составляет такое количество:

Детям от рождения до 13 лет требуется 2-8 мг цинка

Подросткам – 9-11 мг

Взрослым мужчинам и женщинам 15 мг в сутки, но если в организме есть какое-нибудь заболевание или человек интенсивно занимается спортом, то норма увеличивается до 25 мг в сутки

Для беременной женщины 18 мг в сутки, кормящей мамы – 19 мг в сутки.

### Продукты питания богатые цинком (Zn)

Указано ориентировочное наличие в 100гр продукта:

<b>Печень</b>  Свинина 4 мг, говядина 5 мг, курица 6,6 мг	<b>Кедровые орехи</b>  4,28 мг	<b>Сыр плавленый</b>  3,5 мг	<b>Арахис</b>  3,27 мг	<b>Говядина</b>  3,24 мг
<b>Фасоль</b>  3,21 мг	<b>Горох</b>  3,18 мг	<b>Баранина</b>  3 мг	<b>Свинина</b>  3 мг	<b>Пшеница</b>  2,8 мг
<b>Гречка</b>  2,77 мг	<b>Ячневая крупа</b>  2,71 мг	<b>Овсянка</b>  2,68 мг	<b>Утка</b>  2,47 мг	<b>Индейка</b>  2,46 мг

Адрес редакции: 150051, ул. С. Орджоникидзе, 29-а, тел. 30-51-45, факс: 94-57-86  
эл. почта: yardou101@yandex.ru

Главный редактор – Таргонская Т.В.; корреспонденты – Башкатова А.А., Зеленкова А.А.;  
корректор – Молькова И.Н.;  
дизайнер – Федорова Е.В.; верстальщик – Андреева Е.А.