



Управление дошкольного образования
Исполнительного комитета Нижнекамского муниципального района
Республики Татарстан

ДОШКОЛЬНИК-НК

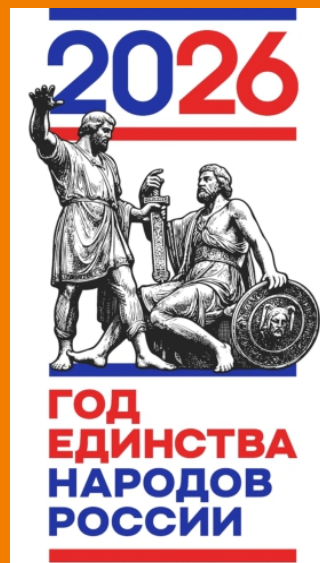
Январь 2026

С нетерпением представляем вам анонс следующего выпуска нашего журнала:

- 120 лет со дня рождения советского татарского поэта Мусы Джалиля
- 120 лет со дня рождения советской детской поэтессы Агнии Барто
- военно-патриотическая игра дошкольников «Зарница»
- смотр строя и песни



В Нижнекамском
муниципальном
районе
Год первостроителей



В Российской
Федерации
Год единства
народов России

КАКОЙ
ТЕМАТИЧЕСКИЙ
ГОД
НАС ЖДЕТ
В 2026 ГОДУ?

В Республике
Татарстан
Год воинской и
трудовой доблести



Министерство
просвещения
Российской
Федерации
Год дошкольного
образования



Семейная спартакиада дошкольников



24 января 2026 года в спорткомплексе «СИБУР - Арена» прошла 15 зональная Спартакиада семей воспитанников дошкольных образовательных учреждений Республики Татарстан, посвященная Году первооткрывателей в г. Нижнекамск.

В соревнованиях приняли участие 45 семейных команд из городов Нижнекамск, Заинск, Мамадыш, Набережные Челны. Цель мероприятия - пропаганда здорового образа жизни и активного семейного отдыха. Команды соревновались в быстроте и ловкости, силе и выносливости.



Эстафеты были посвящены градообразующим предприятиям, первооткрывателям, а так же праздникам и традициям города. Украшением праздника стали выступления юных воспитанников спортивных школ.

В нелегкой борьбе места распределились следующим образом:

- **I место** - команда «Убойная сила» (г. Нижнекамск);
- **II место** - команда «Радуга» (г. Мамадыш);
- **III место** - команда «Морские волки» (г. Нижнекамск).



Все дети получили медали, подарки. Благодарим семьи-участников из детских садов г. Заинск, Мамадыш и Набережные Челны.



«Юный мастер - 2026»



Важным событием января стал муниципальный этап республиканского чемпионата ранней профориентации «Юный мастер - 2026».

28-29 января 2026 года на базовых площадках ДОУ №№ 12, 14, 16, 87, 94, 96, 99 прошли первые профессиональные пробы 157 дошколят по 23-м компетенциям.



Впервые чемпионат прошел в 2019 году. Отрадно, что количество участников растет, а количество компетенций увеличивается.

Цель чемпионата - закрепление начальных представлений о различных профессиях, выявление и поддержка талантливых детей дошкольного возраста на основе демонстрации элементарных профессиональных умений.

Получение знания и умения удовлетворяют детскую любознательность, позволяют проявлять навыки самостоятельной работы в приближенных к профессиональным условиям видах деятельности. А еще способствует поло-

жительной социализации в обществе и, возможно, своевременному выбору будущей профессии.



Этапы конкурса подразумевают теоретическую подготовку: знания о профессиях, об инструментах, оборудовании и атрибутах, которые ей соответствуют. А также демонстрацию практических навыков.

Современным детям это по плечу.



Закирова С.Н.
методист информационно-методического отдела
МБУ «Центр дошкольного образования»



Проспект Мира - улица нашего города



Меня зовут Галимов Даниэль. Я воспитанник старшей группы №7 детского сада №91 города Нижнекамска. Я хочу рассказать об улице Мира - улице, где каждый день происходит что-то интересное.

Пропект Мира - одна из главных улиц Нижнекамска. Она похожа на большую живую реку: по ней постоянно движутся машины, люди спешат по делам, а дети идут за руку с родителями. На этой улице находятся магазины, красивые дома, остановки, а рядом - места для прогулок и отдыха. Здесь всегда кипит жизнь.

У проспекта Мира есть свои достопримечательности. Именно здесь проходят городские праздники, яркие мероприятия и прогулки выходного дня. Вечером улица становится особенно красивой - загораются фонари, и она словно меняет своё настроение. Многие жители любят фотографироваться здесь, потому что улица Мира считается одной из самых узнаваемых в городе.

Мне кажется, что проспект Мира так называется неслучайно. Когда идёшь по нему, чувствуешь спокойствие, доброту и радость. Здесь люди улыбаются друг другу, встречаются семьями и проводят время вместе. Наверное, именно поэтому эта улица и называется улицей Мира.

С ней связано много интересных историй. Говорят, что раньше здесь собирались люди со всего города, чтобы отпраздновать важные события. И сейчас улица остаётся местом встреч - здесь договариваются «увидимся на Мира» и проводят время вместе.

Для нашей семьи проспект Мира - особенный. Здесь прошли прогулки моего детства, здесь гуляли мои родители, а теперь мы всей семьёй любим выходить на эту улицу. Мы прогуливаемся по родной улице, вспоминаем смешные истории и делаем семейные фотографии.

Совсем скоро я пойду учиться в гимназию №32, которая находится рядом с улицей Мира. Я буду часто проходить по этой улице по дороге в школу, узнавать новое и становиться взрослее. Я вырасту, а улица Мира всё равно останется - она будет ждать новых детей и хранить наши воспоминания.

Проспект Мира - это не просто улица. Это место, где живут доброта, встречи и хорошее настроение. Мы гордимся тем, что такая улица есть в нашем родном городе Нижнекамске.

*Семья Галимова Даниэля
воспитанника
МАДОУ №91*



Арт-объекты проспекта Мира

Проспект Мира в г. Нижнекамск появился 29 декабря 1987 года. Но сегодня я бы хотел уделить внимание арт-объектам, расположенным на проспекте Мира.



В августе 2013 года на проспекте Мира установили **скамью примирения**. Скамья имеет оригинальный дизайн. Выкрашена в белый цвет и украшена крупными надписями. Подобные скамейки установлены во многих городах.

По задумке автора скамейка предназначена для двух поссорившихся людей, которые могут присесть на неё и неизбежно окажутся рядом.



Интересен еще один объект, расположенный неподалеку от парка «Нефтехимиков» - **кованный мостик и «дерево любви»**. Этот арт-объект воплощения создания свадебной и романтической зоны. Молодожены и влюбленные могут вешать замки, символизирующие крепость из союза.



Арт-объект, изображающий руки, которые бережно держат земной шар был установлена в 2014 году. Композиция символизирует хрупкость планеты, ответственность человечества за сохранение мира.

Руки и глобус выполнены в виде ажурного металлического каркаса.

Семья Макарова Макара
воспитанника
МАДОУ №91





Улица, с которой я расту...



Проспект Мира в Нижнекамске – это не просто улица, а символ мира и единства, воплощённый в архитектуре и городской среде. Он появился в 1987 году решением исполкома Нижнекамского горсовета и с тех пор стал одной из центральных магистралей города.

В её начале раскинулся прекрасный парк «Нефтехимик» - сердце общегородских праздников. Многие годы именно здесь проходили главные концерты и гуляния. Дороги наполнялись людьми, ярмарками, музыкой и смехом, создавая неповторимую атмосферу всеобщей радости.

Мне выпало редкое счастье - родиться и провести детство на этой улице. Каждый её уголок хранит отголоски моих первых шагов, звонкого смеха и беззаботных игр. Гулять здесь - словно перелистывать страницы самой дорогой книги.

После реконструкции к юбилею города проспект существенно обновился: привычный асфальт заменили на плитку, установили авторские скамейки и детские игровые комплексы, торшерные фонари. Сегодня это «витрина» Нижнекамска.

Среди достопримечательностей можно выделить граффити «Маленький принц» на доме №58 - масштабное стрит-арт-произведение, символизирующее чистоту и доброту. И скульптуру «Мир» в виде ладоней, бережно держащих планету Земля, - визуальное воплощение названия улицы.



Здесь множество уютных кафе, где каждый вечер - повод для улыбки. Особая гордость - детские сады, с которых для многих начинается знакомство с городом. Истории целых семей часто связаны с этой улицей, как и у нас: мы с мужем познакомились, когда вместе пошли в одну школу. Теперь наша младшая дочь бежит по этой же дорожке.

Проспект Мира оправдывает своё светлое имя, уча самому важному: мир начинается с дружбы, заботы и любви к тому месту, где живёшь. Это улица, которая день за днём творит будущее города.



Семья Кочергиных
МАДОУ №91



Проспект Мира и моя маленькая история

Проспект Мира в нашей семье – это не просто улица. Это место, где мои папа и мама нашли друг друга.

Они жили в разных домах по этой самой улице, учились в одной школе, но их знакомство произошло гораздо позже. Тогда, когда папа пошел в первый класс, мама только – только родилась. Встретились они, спустя много лет, мама уже тогда заканчивала учёбу в колледже, папа учился в институте.

Для меня и моего брата проспект Мира стал важным, мы родились здесь.



Мама всегда говорит, что улица Мира – наше маленькое сердечко, в котором нашлось место нашей семье. С утра с удовольствием шагаем в сад, кругом так чисто и уютно. Дома зимой, как в сказке. Осенью проспект Мира, как – будто устлан золотым ковром листьев. Летом зелено и свежо.

Думаю, что волшебник не зря выбрал именно эту улицу для меня. Он подарил мне семью и красоту вокруг.

Я рад, что улица Мира – это не только улица, а целая история создания нашей пусть небольшой, но такой важной и любимой для меня семьи.

*Семья Исмагилова Роберта
воспитанника
МАДОУ №91*

Мир – самая большая ценность на Земле. Детский сад, в который я хожу, построен на улице Мира, и самая большая ценность для меня это мой любимый детский сад.

Здесь мои друзья, любимые игрушки. Часто после детского сада я прошу маму погулять по длинному проспекту. Я наблюдаю за тем как украшена наша улица: какие красивые цветы растут на клумбах летом, как сверкают огнями витрины магазинов зимой, создавая праздничное настроение. Много игровых площадок, с которых порой не хочется уходить домой. Проспект Мира для меня больше чем название улицы – это мое яркое воспоминание в будущем о счастливом детстве.



*Семья Наумова Ивана
воспитанника
МБДОУ №73*



Десять привычек счастливых семей, как они становятся традицией и правилами

Когда я задавала своим знакомым один и тот же вопрос: «Какие традиции, привычки, правила существуют в вашей семье?», многие из них на время задумывались. Не так просто было вычленивать из разнообразия жизни то, что можно назвать устоем, обычаем, привычкой, ведь многие вещи в дружных семьях происходят сами собой – это естественное отражение счастья их обитателей.

Например, совместный ужин, живое общение за трапезой без книг и телефонов, празднование дней рождения каждого члена семьи, совместные еженедельные посещения родственников и т.д. Из множества рассказанных мне разными людьми привычек и устоев я выделила то, что можно назвать общими принципами.

Привычка 1. Время вместе

Находить радость в проведении времени всей семьей – удел всех счастливиц. Это можно назвать главной отличительной чертой крепких, дружных семей. Несмотря на то, что родители – обычные люди, так же устающие за день, как и все, дети в таком доме не чувствуют себя обузой. Каждый член семьи понимает, что он ценен, его любят и принимают.

Итак, что любят делать вместе счастливые семьи

Елена, 3 детей: «Один - два раза в неделю мы стараемся ужинать всей семьей с просмотром фильма, поскольку наши дети уже подростки, мы выбираем подходящее для всех кино».

Привычка 2. Проявление чувств

Все знают, как важно не просто любить в душе своих близких, но и проявлять эти чувства. Есть семьи, где одному из родителей легче это делать, другому – сложнее в силу разных причин. Кому-то просто каждый день обнимать своего ребенка, даже если он уже подросток, кому-то легче говорить словами, как он любит сына или дочь. В счастливых семьях члены семьи не задумываются о том, ценны ли они в глазах своих близких – они глубоко уверены в любви своей семьи, потому что ее проявляют

каждый день.

Светлана, 2 детей: «Когда я была маленькой, в нашей семье было не принято говорить ласковые слова друг другу и признаваться в любви. Также, например, меня не звали домой с прогулки, чтобы пообедать, не спрашивали, не замерзла ли я, как будто бы не беспокоясь обо мне. Я помню, как пыталась убедить себя в том, что меня все-таки любят, только у моих родителей какая-то своя, особая любовь».

Теперь, когда у меня своя семья, я стараюсь исправить ошибки моих родителей. Каждый день я обнимаю детей и говорю, как сильно они дороги мне, называю их ласковыми словами – этого так не хватало мне в детстве. Бывает, в конце дня я понимаю, что мало проявила нежности к детям, и тогда время перед сном – хорошая возможность напомнить им, как я люблю их.

С мужем мы также стараемся каждый день проявлять внимание друг ко другу. Важно, чтобы и дети видели, как мама и папа любят друг друга, это делает их счастливыми».



Привычка 3. Особенные семейные дни

Психологи утверждают, что счастливую семью отличает именно создание традиций. Сделать определенные дни особенными несложно – поводов для этого масса. Отмечаете ли вы семейный 1 сентября, если у вас есть школьники? Многие устраивают настоящее торжество в этот день. Празднуете ли вы приезд главы семейства из командировки? Это также отличный повод провести особое время. Родители



вместе с детьми придумывают свои «красные дни календаря» и обязательно отмечают их.

Катерина, 3 детей: «Каждое воскресенье у нас особенный совместный завтрак, в приготовлении которого участвует вся семья».



Привычка 4. Помощь

Вовремя заметить, кому и где необходима помощь и вовремя отреагировать на эту нужду сможет лишь человек с чутким сердцем. Обычно такие люди вырастают в семьях, где все были внимательны друг к другу, выручая в сложных ситуациях, «подставляя плечо», поддерживая, где детям рассказывали, насколько важно быть готовым оказать помощь нуждающемуся.

Светлана, 2 детей: «Приходя с работы и немного передохнув, мой муж каждый день включается в домашние дела, помогая мне. Чаще всего он проводит время с детьми, помогая делать уроки и играя с ними. Для меня это очень большая поддержка».

Привычка 5. Гостеприимство

Члены счастливых семей обычно дружелюбны и с радостью зовут к себе в гости своих приятелей. Вряд ли, придя в такой дом, вы почувствуете дискомфорт. У открытых людей много друзей, и они легко заводят новые знакомства.

Марина, 2 детей: «Мы стараемся звать гостей хотя бы два раза в неделю. Вокруг нас масса интересных людей, с которыми нам хочется пообщаться. Дети также любят, когда к ним приходят друзья. Мы поддерживаем связь не только с людьми определенного круга, но и с

бывшими однокурсниками, с приятелями, с которыми познакомились в детских.

Привычка 6. Праздники

В праздничное время в дружных семьях особо много обычаев и традиций. Различные торжества рассматриваются, как отличный повод лишний раз собраться вместе, накрыть стол, общаться, играть, дарить подарки. Для ребятшек праздники – особо важные дни, ведь детские впечатления от них останутся на всю жизнь.

Дина, 3 детей: «На Новый год мы собираемся всей семьей. Еще до боя курантов к нам в гости приходят бабушки и дедушки, которые устраивают нашим детям их любимую игру: с завязанными глазами ребятки обрезают подарочки, подвешенные на нитках. Этот номер мы проводим каждый год».



Привычка 7. Давать другим возможность отдохнуть

Там, где нет места ревности и недоверию, есть место возможности отдыхать по отдельности членам семьи. Например, папа может посидеть с детьми и отпустить маму с подругами в кафе, мама не будет против папиной рыбалки с друзьями.

Светлана, 2 детей: «Мне очень нравится, когда муж остается с младшим ребенком и отпускает меня со старшей дочерью прогуляться, купить каких-нибудь приятных мелочей, посидеть в кафе. Это очень важно для наших отношений. Сейчас, когда дочь подросла, она периодически соглашается посидеть с братом и отпускает нас с мужем прогуляться вдвоем».





Привычка 8. Все любят подарки

Сделать приятное близкому человеку и проявить внимание – это основная цель подарка. В дружных семьях любят преподносить друг другу сюрпризы. Праздники здесь не обходятся без подарков, которые готовят не только взрослые, но и дети.

Татьяна, 4 детей: «На дни рождения и на Новый год в нашей семье принято дарить подарки. На Новый год каждый готовит сюрприз каждому. Пусть это будет просто рисунок или поделка, важно, чтобы мы уделили внимание друг другу. На день рождения имениннику также дарит подарок каждый член семьи».



Привычка 9. Решение проблем

Проблемы возникают в равной степени и в дружных семьях и там, где согласия нет. Все дело в том, как решаются эти трудности. Где есть диалог, где не принято играть в молчанку и мучить обидчика презрением, проблемы разрешаются с помощью общения.

Светлана, 2 детей: «Еще до свадьбы мы договорились о «круглом столе» - когда мы спокойно разговариваем на тему возникших проблем. Мы не дуемся, не кричим, не психуем, а мирно, с уважением объясняем другому, в чем он был не прав. И сейчас, прожив 13 лет, мы стараемся соблюдать эту традицию как друг с другом, так и с детьми».

Привычка 10. Место мечте

Светлана, 2 детей: «Любимое занятие нашей семьи, где бы мы ни были и что бы мы не праздновали – рассказывать друг другу о своих

мечтах. Так рождаются новые идеи, которые мы впоследствии осуществляем, так мы лучше и глубже узнаем мысли и чувства друг друга. Когда озвучиваешь свои чаянья и надежды, приходит ощущение, что нет ничего невозможного, нужно лишь верить и ждать, и это вдохновляет нашу семью».

Таким образом, **традиции** - это то, что передано другими поколениями, **привычки** - это то, что выработано человеком, **принятые правила** - это то, что должно соблюдать все.

Счастливые семьи – это не люди, достигшие какой-то неземной точки совершенства. Это те, кто не останавливается на достигнутом: не удовлетворяется просто жизнью под одной крышей и сном в одной кровати. Кто чувствует свою ответственность сделать еще немного для своих близких, чтобы им стало лучше и радостнее, кто будет с удовольствием искать новые пути и традиции, помогающие провести больше времени вместе, отдать больше своего тепла друг другу и углубить отношения со своими любимыми.

Сластникова Л.Н.
писательница,
автор сказок для детей и взрослых





50 лет заботы и радости

История **детского сада №24** уходит корнями в далёкие семидесятые годы XX века. На стройку нового города приезжали молодые люди, знакомились, создавали семьи. В семьях рождались дети. И конечно, востребованными стали и детские сады. В 1975 году при содействии Нефтехимического комбината было принято решение о строительстве детского сада в этом микрорайоне. Так как этот год был посвящен 30-летию Победы в Великой Отечественной войне, детскому саду дали название «Журавлик». И уже в январе 1976 года детский сад на 12 групп, 240 мест распахнул свои двери и принял своих первых дошколят.



Изначально детский сад был открыт как ясли-сад, который принимал большое количество детей и стал важной частью жизни многих семей города. Со временем, отвечая на потребности времени и детей, в учреждении были открыты несколько логопедических групп, что стало значимым этапом в развитии коррекционного направления работы.



Первым руководителем яслей-сада № 24 стала Дёмина Екатерина Фёдоровна. Бок о бок с Екатериной Фёдоровной работал дружный и профессиональный коллектив: Польшгалова Александра Александровна, Валеева Неля Ахметовна, Ангарова Римма Мерзоевна, Праздников Татьяна Дмитриевна, Серова Нина Егоровна и многие другие.

Значимый вклад в развитие и стабильную работу детского сада на протяжении многих лет внесла Праздникова Татьяна Дмитриевна, возглавлявшая учреждение в течение длительного времени. Под её руководством детский сад сохранял преемственность традиций, развивался и уверенно выполнял поставленные задачи.

Сейчас детским садом руководит Романова Светлана Минсалиховна.

Многое изменилось за это время. Учреждение приобрело индивидуальность, прошло длинный путь повышения качества работы, улучшилась материально-техническая база нашего детского сада.



В 2020 году детский сад пережил настоящую трансформацию! Благодаря капитальному ремонту, проведенному на средства Республиканского бюджета по программе «Капитальный ремонт детских образовательных учреждений», детский сад получил обновленные группы, современное оборудование на пищеблоке и прачечной. Теперь в саду есть уютные залы, кабинеты, в которых детям оказывают квалифицированную помощь и создают условия для их полноценного развития.



За годы работы детским садом достигнуты значительные результаты. Коллектив учреждения – дружный, сплочённый, творческий и профессионально грамотный. Наши педагоги два года подряд выходили в финал республиканского профессионального конкурса «Воспитатель года», активно принимают участие в различных акциях, конкурсах и мероприятиях, внося вклад в развитие системы дошкольного образования.



Сегодня мы с гордостью можем сказать, что детский сад вернулся к своим истокам и вновь стал коррекционным, оказывая квалифицированную помощь детям и создавая условия для их полноценного развития.

В 2024 году благодаря инициативной группе «Творцы добра» был оснащен развивающий кабинет «Монтессори» для воспитанников с особыми образовательными потребностями. Кабинет оборудован натуральными деревянными материалами и многочисленными развивающими играми, которые помогают детям развивать мелкую моторику, логику и самостоятельность.

Пространство кабинета максимально разделено на функциональные зоны: мастерская, где дети могут заниматься конструированием и ручным трудом; бытовая зона с кухней и прачечной, направленная на развитие навыков повседневной жизни. Также выделены зоны

математики, изучения окружающего мира и развития речи, что позволяет комплексно поддерживать различные аспекты образования и личностного роста ребенка.



Главной ценностью и приоритетом для нас всегда были и остаются дети. Детский сад старается сделать всё возможное для их благополучия, развития и счастливого детства, создавая атмосферу заботы, поддержки и доверия.



Роткина М.А. и Саттарова М.В.
учителя-логопеды
МБДОУ №24



Чыныктыру – сәламәтлек нигезе

Сәламәтлек – физик көч булудан тыш, рухи шәфкатьлелек һәм иң зур хәзинә. Сәламәт булып өчен организмны чыныктыру мөһим. Мәктәпкәчә яшътәге балалар өчен физик күнегүләр аша чыныктыру һәм сәламәтлекне яхшырту – балалар бакчасында иң беренче максат.

Нәрсә соң ул чыныктыру? Чыныктыру – организмның әйләнә-тирә мохитнең тискәре факторларына каршы торучанлыгын ныгытуга юнәлдерелгән профилактик чаралар системасы. Чыныккан организм хәтта мөхит температурасының сизелерлек тирбәнәшләре булганда да эчке органнарның температурасын уңай чикләрдә тотат, ә чыныкмаган организм тиз җавап бирә алмый һәм өшү яки артык җылыну ала.

Организмны чыныктыру төрләре тире рецепторларын суыту юлы белән организмны чыныктыралар һәм терморегуляцияне камилләштерәләр. Төрләре: һава ванналары һәм саф һавада йөү, су белән чыныктыру (сөртү, сибү, контрастлы душ, коену бөтен тәнгә һәм аякларны, кулларны коендыру), салкын суда коену (ләкин чыныгуның бу төре алдан әзерләнүне таләп итә, чөнки бозлы суга кискен чуму куркыныч стресс булырга мөмкин).

Үзеңне чыныктыру мөһим эш, бигрәк тә кыш көне. Ә нәрсә соң ул кышкы салкынлык? Кыш көне салкын белән чыныктыру-организмның салкынга каршы торучанлыгын арттыруга юнәлдерелгән процедуралар комплексы. Максат - салкын тию һәм башка авырулар барлыкка килү ихтималын киметү, иммунитетны яхшырту.

Кышкы салкынлык күпләрнең күңеленә ятмаса да, сәламәтлегебез өчен иң файдалы чор санала. Кышкы һава файдасы буенча диңгез һавасыннан бер дә калышмый! Кышкы һавада кислород җәйгесенә караганда 30% күбрәк, дип ышандыра галимнәр.

Кышын саф һавада йөгерү җәйгегә караганда фигура өчен күпкә нәтиҗәлерәк булачак. Салкында 15 минут күнегүләр ясау җәйге бер сәгәтлек күнегүләрне алмаштыра, кан әйләнеше, метаболизм яхшыра, организмда серотонин һәм эндорфиннар бүленеп чыга. Болар тән тиресенә уңай йогынты ясый. Сал-

кын һаваның күңелне күтәрүе, дәрт өстәве дә фәнни яктан күптән расланган. Реабилитолог фикиренчә, кыш көне көн саен 1 сәгать йөрсәң, язга сизелерлек үзгәрергә мөмкин, өстәвенә теләсә кайсы яшътә. Мәктәпкәчә яшътәге балалар өчен барлык язылган тәгъдимнәр дә туры килә, ләкин балаларның яшь аермасын һәм сәламәтлеген исәпкә алып куллану мөһим. Салкынның плюслары күп, минуслар да бар һәм иң мөһиме – уйланылмаган һәм дәрәс булмаган якин килү вакытында авыру куркынычы. Тәнне даими рәвештә салкын йогынтысына дучар иткәнче медицина тикшерүе узарга һәм мөмкин булган каршы күрсәтмәләргә булдырмау, кагыйдәләргә ачыклау өчен табиб белән киңәшләр кирәк. Сәламәтлекне сатып алып булмый. Ул – матурлыкның нигезе, шуңа күрә аны сакларга һәм ныгытырга кирәк.



Шәрифуллина Л.Ш.
19 нче балалар бакчасы
тәрбиячесе



Памятка для родителей «Зимняя безопасность»



Зима - время радости и веселья для детей, но также это период повышенного риска травм и несчастных случаев. Важно помнить о мерах предосторожности, чтобы обеспечить безопасность ваших детей во время проведения детей на свежем воздухе.

Ознакомьтесь с нашими рекомендациями!

1. Одевайте детей по погоде

- Используйте теплоизоляционные и водоотталкивающие материалы.
- Убедитесь, что у ребенка надеты шапка, шарф и перчатки, чтобы предотвратить переохлаждение.
- Обувь должна быть теплой, с нескользящей подошвой, чтобы избежать падений.
- В тоже время одежда должна позволять ребенку активно двигаться.

2. Следите за поведением на улице

- Объясните детям, что игра на скользком льду или снежных горках может быть опасной.
- Напоминайте о необходимости быть внимательными при ходьбе по тротуарам и переходах, особенно когда они покрыты снегом или льдом.

3. Организуйте безопасные игры

- Выбирайте безопасные площадки для игр, избегая дворов и мест с высоким риском травм.
- Убедитесь, что детская площадка очищена от снега и льда.
- Контролируйте игры на горках - следите за тем, чтобы катания проходили по очереди и не было толпы.

4. Общайтесь о безопасности

- Проводите регулярные беседы с детьми о том, как вести себя на улице зимой, и какие действия могут быть опасными.
- Учите детей различать безопасные места для игр и прогулок от опасных (например, у водоемов или заваленных снегом улучшений).

5. Не оставляйте детей без присмотра

- Обязательно следите за детьми на улице и в снегу.
- Если вы планируете прогулку, делайте это вместе с другими родителями, чтобы взаимодействовать и поддерживать друг друга.

6. Осторожность дома

- Будьте внимательны к скользким полам в доме и на лестницах, особенно после улицы.
- Убедитесь, что обувь детей очищена от снега и льда перед входом в дом.

Забота о безопасности детей зимой - это совместная задача всех родителей. Помогая своим детям быть более осмотрительными и осторожными, вы обеспечиваете им более безопасное времяпрепровождение в зимние месяцы. Ваша предосторожность и участие могут значительно снизить риск травм.

Берегите себя и своих детей!

Газиязнова Э.С.
воспитатель
МАДОУ №86





Вкуснотека

Правильное питание - залог здоровья, роста и развития малыша. Особенно важен этап знакомства с новыми продуктами, когда формируются пищевые привычки и предпочтения. В то же время, для родителей часто становится вызовом не только правильно вводить новые продукты, но и делать прием пищи интересным и приятным процессом. Терпение, творчество и любовь помогут сделать этот процесс приятным для всей семьи. **Помните: каждый новый вкус - это шаг к развитию маленького гурмана с богатым вкусом и хорошим аппетитом!** Предлагаем вам несколько интересных рецептов. Уверяем ваши маленькие гурманы обязательно оценят.

Суфле творожное с морковью



Нам понадобится:

- Творог (нежирный) 100 г.
- Морковь - 500 г.
- Яйцо - 1 шт.
- Сахар - 1 стол. ложка
- Молоко 1/2 стакана
- Манная крупа - 2 стол. ложки
- Растительное масло - 1 стол. ложка

Приготовление:

1. Морковь промойте, очистите и нарежьте небольшими кусочками. Отварите до готовности.
2. С помощью миксера или блендера сделайте морковное пюре.
3. В пюре добавьте молоко и доведите до кипения.
4. Аккуратно вмешайте манную крупу, поварите минут 5. Остудите.
5. К полученной массе добавьте сахар, желток, творог, все тщательно перемешайте.

6. Отдельно взбейте белок и добавьте к массе, аккуратно перемешивая.
7. Смажьте форму растительным маслом, выложите морковно-творожную массу и готовьте в духовке 20 минут при температуре 180-200 градусов. Это блюдо можно приготовить в мультиварке (режим выпечка или на пару).

Рисовый пудинг



Нам понадобится:

- Крупа рисовая 120 гр
- Вода - 230 мл
- Молоко - 100 мл
- Сахар - 20 гр
- Яйцо - 40 гр (примерно 1 шт)
- Масло сливочное - 20 гр
- Сухари панировочные для посыпки, сметана и яйцо для смазки поверхности.

Приготовление (выход готового продукта 400 гр):

Варят вязкую кашу сначала на воде, добавив потом молоко. Охлаждают ее до 60-70 градусов, добавляют растертый с сахаром желток, сливочное масло, вводят в массу взбитый в густую пену белок. Раскладывают массу ровным слоем толщиной 4-5 см в порционные формочки или сковороды, смазанные сливочным маслом, посыпают сухарями и смазывают смесью яйца и сметаны, запекают в предварительно разогретом духовом шкафу при температуре 250-280 градусов минут 15-20 до румяной корочки.





Лодочки с куриной начинкой



На 8 порций нам понадобится:

- 1 вареная куриная грудка без кожи, порезанная мелко
- 1 маленький кочан зеленого салата, разобранный на листья (используется 8 шт.)
- 4 столовой ложки томатной пасты
- 2 столовой ложки низкокалорийного йогурта или сметаны

Приготовление:

1. Порезать куриную грудку на маленькие кусочки.
2. Разделить салат на листья, отобрать 8 крепких листиков достаточно большого размера.
3. Наполнить каждый листик курицей и положить сверху по чайной ложке томатной пасты и по 1/2 чайной ложки йогурта или сметаны.

Овощное рагу с курицей



Нам понадобится:

- куриное филе 200 г
- картофель 1 шт.
- морковь 0,5 шт.
- кабачки 0,3 шт.
- тыква 100 г.
- масло растительное 1 ст. л.
- зелень по вкусу

Приготовление:

Курицу нарежьте на маленькие кубики. Выложите нарезанную курицу и без добавления масла тушите на среднем огне. Влейте горячей воды так, чтобы она покрыла мясо, доведите до кипения, тушите на медленном огне 10 минут при закрытой крышке.

Картофель и морковь нарежьте маленькими кубиками.

Добавьте к курице и снова доведите до кипения на сильном огне. Тушите без крышки, пока вода полностью не испарится (минуты 3–4), теперь добавьте растительное масло, перемешайте и влейте 3–4 ст. л. воды.

Доведите до кипения, закройте крышкой, поставьте на самый маленький огонь и тушите 5 минут.

Нарежьте мелко картофель и кабачки, доведите до кипения, закрыть крышкой, на маленький огонь и тушить 10 минут. Каждый раз добавляйте столько воды, чтобы она едва покрывала продукты.

Добавьте тыкву, посолите. Тушите 10–15 минут в зависимости от сорта тыквы.

За несколько минут до окончания тушения добавьте зелень.

Приятного аппетита!

Набиева И.Д.
старший воспитатель
МБДОУ № 68

ДЕТСКИЕ ПРАЗДНИКИ

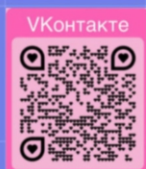


Аниматоры,
шоу, мастер-классы на..

дни рождения
выпускные
новый год

корпоративные праздники

8-917-277-21-46



А ВЫ ЗНАЕТЕ,
ЧТО ЗДЕСЬ
МОЖЕТ БЫТЬ

ВАША
РЕКЛАМА
?



ПО ВСЕМ
ВОПРОСАМ
РАЗМЕЩЕНИЯ
РЕКЛАМЫ
ОБРАЩАЙТЕСЬ

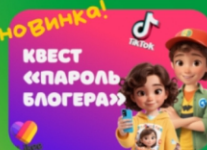
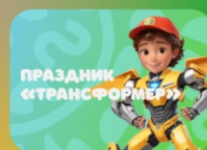
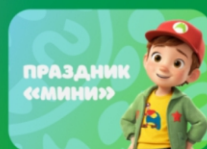
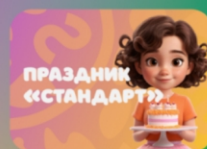
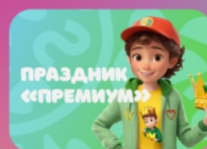


8 927 454 40 14

Крутой детский праздник

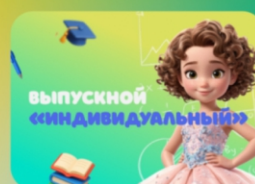
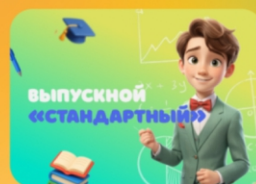
ПО СУПЕР-ЦЕНЕ!

Всего от **1300 РУБЛЕЙ**



Отметь выпускной

ОТ 2499 РУБЛЕЙ



КОМБО ЗА 400 РУБЛЕЙ!

*цена рассчитана на 1 ребенка
Подробнее на сайте kidsvegas.ru
Гагарина 25 ТЦ «ЭССЕН»
+7 (917) 926-74-24

