



Здравствуйте!

*Группа «Ромашка» рада
Вас приветствовать на
нашей странице
электронного
родительского уголка.*

РЕЖИМ ДНЯ

№	РЕЖИМНЫЕ ПРОЦЕССЫ	ВРЕМЯ
1	Приём, осмотр детей, игры, самостоятельная деятельность.	07.00 – 08.00
2	Утренняя гимнастика	08.00 – 08.10
3	Подготовка к завтраку воспитание КГН	08.10 – 08.20
4	Завтрак	08.20 – 08.50
5	Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к НОД	08.50 – 09.00
6	Организационная партнёрская деятельность воспитателя и детей (занятия с перерывами)	09.00 – 09.40
7	Второй завтрак	09.40 – 09.45
8	Игры, подготовка к прогулке	09.45 – 10.00
9	Прогулка (труд, игры, наблюдения)	10.00 – 12.00
10	Возвращения с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду	12.00 – 12.20
11	Обед	12.20 – 12.45
12	Подготовка ко сну, сон	12.45 – 15.00
13	Подъём, воздушные процедуры	10.00 – 15.20
14	Подготовка к полднику, полдник	15.20 – 15.30
15	Игры, самостоятельная деятельность, труд.	15.33 – 16.20
16	Подготовка к ужину	16.20 - 16.30
17	Ужин	16.30 – 16.45
18	Подготовка к прогулке	16.45 – 16.55
19	Прогулка	16.55 – 18.45
20	Уход детей домой	18.45 – 19.00

Утверждаю:



Наше расписание

Группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
01 Ромашка Подгото вительн ая к школе группа	1 половина дня «Познавательное» 09 ⁰⁰ – 09 ³⁰ - <i>первоначальные основы грамоты и развитие произвольных движений рук</i> «Физическое» 09 ⁴⁰ - 10 ¹⁰ - <i>физкультурное</i> Познавательное» 10 ²⁰ – 10 ⁵⁰ – <i>развитие элементарного логического мышления</i>	1 половина дня «Познавательное» 09 ⁰⁰ – 09 ³⁰ - <i>развитие элементарных математических представлений</i> «Художественно- эстетическое» 10 ¹⁰ – 10 ⁴⁰ – <i>музыка</i> «Речевое» 11 ⁴⁰ – 12 ¹⁰ – <i>чтение художественной литературы и развитие речи/ библиотека</i>	1 половина дня «Познавательное» 9 ⁰⁰ – 9 ³⁰ – <i>развитие элементарных экологических представлений</i> «Речевое» 9 ⁴⁰ – 10 ¹⁰ – <i>развитие речи</i> «Познавательное» 10 ²⁰ – 10 ⁵⁰ – <i>конструирование</i> 2 половина дня «Физическое» 16 ¹⁰ – 16 ⁴⁰ - <i>физкультурное</i>	1 половина дня «Интеллектуал+» Физическое» 11 ²⁰ – 11 ⁵⁰ - <i>физкультурное на прогулке</i>	1 половина дня «Художественно- эстетическое» 9 ⁰⁰ – 9 ³⁰ – <i>изобразительное искусство ч/н художественное конструирование</i> «Художественно- эстетическое» 10 ¹⁰ – 10 ⁴⁰ – <i>музыка</i> «Познавательное» 10 ²⁰ – 10 ⁵⁰ – <i>ориентировка в пространстве</i>

Дни Рождения!

ОКТАБРЬ

4 октября - Дорофеева Варя
Монахова Алёна

8 октября - Савенко Никита

12 октября - Иванов Тимофей

13 октября - Диденко Костя

17 октября - Сафронов Игорь

23 октября - Иконников Даниил

30 октября - Пилипейко Костя





*Информация
для
родителей
группы
«Ромашка»*

Дополнительные занятия

МБОУ ГИМНАЗИЯ №16

продолжает набор детей 5, 6 лет в
«ШКОЛУ ЗАНИМАТЕЛЬНЫХ НАУК»
для подготовки будущих первоклассников.

В программе:

- Занимательная математика.
- Веселое азбуковедение.
- Смекалка.
- Курс для малышей «История России!».



УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Открытие нашей школы состоится

3 октября в 10.00 (вход с внутреннего двора).

Приглашаем детей вместе с родителями по адресу:
улица Урицкого, 26.

Приходите, записывайтесь,
не опоздайте на первые занятия!
(с 10.00 до 12.00)

Звоните!!!

227-65-48, 227-46-92

Обращаться (6-летки) к Чащиной Ольге Юрьевне,
(5-летки) к Брюхановой Светлане Викторовне).
каб.1-05 с 14.00 до 17.00



Уважаемые родители!

МБОУДО «Центр дополнительного образования
«Интеллектуал+» проводит **дополнительные**
занятия для дошкольников

подготовительных групп по программе «Знайки»

по субботам с 13 часов до 14,15

по адресу: г. Красноярск, ул. Карла Маркса, 37.

Занятия бесплатные.

***Запись на занятия у воспитателя до
01.10.2020 г.***

Уточнить информацию можно по телефону 227-47-27, Елена Гавриловна



Уважаемые родители.

Оплату за детский сад
производить

До **20** числа текущего
месяца,

Иначе **не будет**
возвращаться компенсация

Оплата родительской платы в терминалах «КАССервис»



Телефон справочной: 8 - 800 -700-60-61; 8(391) 270-40-70.

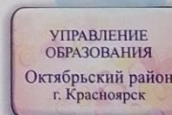
1. Выберите вид платежа



2. Выберите получателя платежа



3. Выберите район



4. Выберите назначение платежа



5. Введите лицевой счет ребенка, нажмите



6. Проверьте информацию

7. Внесите необходимую сумму и нажмите



8. Возьмите чек.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Потребляйте разнообразную пищу, в основе которой лежат продукты, как животного, так и растительного происхождения.

Потребляйте несколько раз в день хлеб и хлебобулочные изделия, зерновые продукты, рис, картофель, макаронные изделия, бобовые.

Несколько раз в день ешьте разнообразные овощи и фрукты, предпочтительно в свежем виде.

Контролируйте потребление жиров (не более 30% суточной энергии) и заменяйте большую часть насыщенных жиров ненасыщенными растительными маслами или мягкими спредами.

Заменяйте жирные мясо и мясные продукты фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, птицей или нежирным мясом.



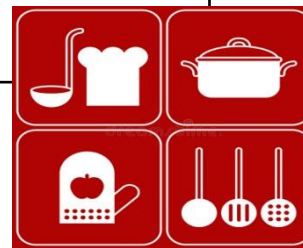
Ежедневно потребляйте молоко, сыр, кисломолочные продукты (творог, кефир, простоквашу, ацидофилин, йогурт) с низким содержанием жира, сахара и соли.

Выбирайте такие продукты, в которых мало сахара, ограничивая частоту употребления рафинированного сахара, сладких напитков и сладостей.
Выбирайте пищу с низким содержанием соли.

Соблюдайте правильный водный режим. Употребление алкоголя необходимо ограничить до 2 порциями (по 10 г спирта каждая) в день.



Поддерживайте массу тела в рекомендуемых пределах (индекс массы тела от 20 до 25) путем получения умеренных, предпочтительно ежедневных физических нагрузок и правильного питания.



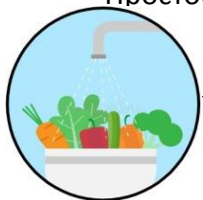
Соблюдайте правильный режим питания. Готовьте пищу безопасным и гигиеничным способом. Уменьшить количество добавляемых жиров помогает приготовление пищи на пару, выпечка, варка или обработка в микроволновой печи.



Рекомендации как правильно хранить продукты

Для обеспечения качества и безопасности продуктов необходимо соблюдать правила их хранения.

Простое прикосновение способно перенести вредные микробы на пищу и спровоцировать пищевое отравление.



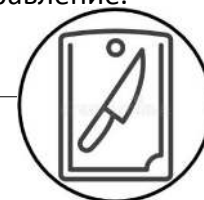
- Перед употреблением нужно не забывать мыть фрукты, овощи, зелень и даже яйца.
- Даже совершенно чистые на вид фрукты и овощи надо тщательно вымыть, особенно если планируется их съесть сырыми.



- После каждого приготовления пищи надо обязательно вымыть всю посуду, убрать мусор, а готовое блюдо поместить в холодильник.
- Поверхность разделочных столов и посуду необходимо вымыть после каждого контакта с сырыми продуктами.



- Необходимо отделять сырые продукты от готовых блюд. Нередко сырые и готовые продукты встречаются на разделочных досках, полках холодильника или «пересекаются» при помощи ножей.



- Также при обработке разных типов продуктов нужно пользоваться разными ножами и разделочными досками.



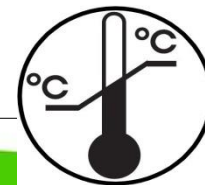
- В сырых овощах, фруктах, мясе, птице и морепродуктах попадают опасные микроорганизмы, которые всегда гибнут при термической обработке.
- Однако если во время приготовления или хранения рядом с сырой пищей окажется готовое блюдо, опасные микробы могут попасть на него и привести к заражению.



- Именно поэтому обязательно надо хранить сырые и готовые продукты как можно дальше друг от друга или раскладывать по контейнерам с крышками.



- Лучше сразу выбрасывать вздувшиеся консервы или даже слегка заветрившие продукты.



- Оптимальный температурный режим хранения продуктов должен быть ниже +5 или выше +60 градусов. Не стоит оставлять пищу при комнатной температуре дольше, чем на два часа и, как только она остынет, необходимо сразу убрать ее в холодильник.
- Размораживать продукты также рекомендуется не при комнатной температуре, а на нижней полке холодильника.



Правила кулинарной обработки и гигиенические правила приема пищи



• Подвергайте пищевые продукты тщательной кулинарной обработке, обеспечивающей уничтожение микробов под влиянием высокой температуры.



• Съедайте приготовленную пищу как можно скорее, чтобы исключить размножения микрофлоры при ее остывании, свежеприготовленная пища в меньшей степени теряет концентрацию витаминов



• Тщательно соблюдайте правила хранения приготовленной пищи. При хранении пища должна находиться либо в горячем состоянии (около 60°C или выше), либо в охлажденном (около 10°C или ниже).



• Приготовленную пищу разогревайте до температуры не ниже 70°C.



• Не допускайте, чтобы сырые продукты соприкасались с приготовленными.



• Соблюдайте правила личной гигиены перед приемом пищи.



• Содержите в чистоте все поверхности в кухне.



• Охраняйте продукты от насекомых, грызунов и прочих животных (в плотно закрытых емкостях).



• Пользуйтесь чистой водой.



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ



Перед едой
обязательно
вымой руки



ешь не спеша,
во время еды не
отвлекайся,
старательно
пережёвывай пищу



не ешь пищу, которая
упала на пол



ешь только за
чистым столом и
только из чистой
посуды



после еды убери
за собой



после еды мой руки
и полощи рот



ешь не реже 4-х раз в день
(на завтрак кашу, на обед
салат, суп, второе и компот,
на полдник булочку или
фрукт, на ужин второе
блюдо, перед сном кефир)



каждый день ешь
фрукты и овощи, пей
молоко



умей отличать здоровые
продукты (фрукты, овощи,
молоко) от пустых продуктов
(конфеты, чипсы; колбасы)



Где живет йод?

Содержание микроэлемента в мкг в 100 г продукта

Морская рыба

Печень трески 350
Пикша 240
Лосось, камбала 200
Морской окунь 145
Треска 130
Сельдь 90
Горбуша, кета 50



Морепродукты

Креветки 190
Устрицы 60



Мясо

Свинина 17
Говядина 12



Молочные продукты

Молоко 15-20
Сыры 11
Сливочное масло 10



Овощи, зелень

Шпинат 20
Свёкла 7
Картофель 7
Морковь 5
Щавель 3
Рыбий жир 700
Морская капуста 150-200
Куриный желток 12-25



Фрукты

Яблоки вместе с семечками 70
Фейхоа 70
Хурма 30



53

I

126,905



53

I



