

# ЛАСТОЧКИНЫ ВЕСТИ



## ИНФОРМАЦИОННАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ и ДЕТЕЙ

**Выпуск № 12**

**Декабрь**

**2022 года**



# ИМЯ ТВОЕ НЕИЗВЕСТНО ПОДВИГ ТВОЙ БЕССМЕРТЕН



«Имя твое неизвестно, подвиг твой бессмертен» — эти слова высечены на Могиле Неизвестного Солдата в Москве. Они считаются неофициальным символом даты, посвященной памяти тех, кто отдал жизнь во имя мира, но остался безымянным. День Неизвестного Солдата с 2014 года в России отмечают 3 декабря. В нашем детском саду чтят память героев, отдавших свои жизни во время победы, сегодня были проведены тематические беседы на темы «День памяти неизвестному солдату», «Дни воинской славы», «Памятники неизвестному солдату», ребята посмотрели презентацию, прочитали стихи про солдат войны.



## День Героев Отечества в России

День Героев Отечества в России — это памятная дата, которая отмечается ежегодно 9 декабря. В группе комбинированной направленности ребята усвоили, что герой — это тот, кто совершил подвиг, проявив личное мужество, стойкость, готовность к самопожертвованию. Героями не рождаются, ими становятся, а значит, у каждого есть возможность в будущем стать Героем России!



Берегите себя и своих близких

## Что такое грипп и какова его опасность?

Грипп - это инфекционное заболевание, заболеть которым может любой человек. Возбудителем гриппа является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих. Большинство людей болеют гриппом всего лишь несколько дней, но некоторые заболевают серьёзнее, возможно тяжёлое течение болезни, вплоть до смертельных исходов.

При гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания, кроме этого, грипп имеет обширный список возможных осложнений:

Лёгочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа.

Осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР-органов (отит, синусит, ринит, трахеит).

Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит).

Осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

Чтобы избежать возможных осложнений, важно своевременно проводить профилактику гриппа и правильно лечить само заболевание.

Обычно грипп начинается внезапно. Возбудители гриппа, вирусы типов А и В, отличаются агрессивностью и исключительно высокой скоростью размножения, поэтому за считанные часы после заражения вирус приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в неё бактерий.

Среди симптомов гриппа — жар, температура 37,5–39 °С, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, усталость, кашель, насморк или заложенный нос, боль и першение в горле.

Грипп можно перепутать с другими заболеваниями, поэтому чёткий диагноз должен поставить врач, он же назначает тактику лечения.

### Что делать при заболевании гриппом?

Самому пациенту при первых симптомах нужно остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением, для чего необходимо немедленно обратиться к врачу. Для предупреждения дальнейшего распространения инфекции заболевшего нужно изолировать от здоровых лиц, желательно выделить отдельную комнату.

### **ВАЖНО!**

Родители! Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия. При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.



Самолечение при гриппе недопустимо, и именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию и возрасту пациента.



Для правильного лечения необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача и своевременно принимать лекарства. Кроме этого, рекомендуется обильное питьё — это может быть горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды. Пить нужно чаще и как можно больше.

### **ВАЖНО!**



При температуре 38 — 39°C вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».



При кашле и чихании больной должен прикрывать рот и нос платком или салфеткой.



Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать и как можно чаще проводить там влажную уборку, желательно с применением дезинфицирующих средств, действующих на вирусы.



Общение с заболевшим гриппом следует ограничить, а при уходе за ним использовать медицинскую маску или марлевую повязку.

### **Правила профилактики гриппа:**



Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.



Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.



Пользуйтесь маской в местах скопления людей.



Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют.



Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.



Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта



Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.



Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.



Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.



Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).



Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука.



По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.



В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).



Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансировано питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.



## Спортивные игры и упражнения на воздухе зимой

Сочетание движений с воздействием свежего воздуха является эффективным средством закаливания детей. Повышается сопротивляемость организма ребенка к простудным и инфекционным заболеваниям. В природных условиях движения детей становятся более естественными, непринужденными. По мере совершенствования двигательных движений растет и интерес ребят к ним.

В холодное время года длительность пребывания детей на воздухе в значительной степени зависит от правильной организации их деятельности, от создания необходимых условий для физических упражнений, веселых игр и развлечений. Зима дарит детям особенные радости, забавы на снегу, на льду.

### ЛЕДЯНЫЕ ДОРОЖКИ

Скольжение по ледяным дорожкам – один самых доступных видов спортивной деятельности. Игры и упражнения на ледяных дорожках – эффективное средство, стимулирующее двигательную активность, улучшающее состояние здоровья и общую физическую подготовленность. Прежде всего благотворные изменения происходят в развитии органов дыхания. Ребенок, двигаясь

по ледяной дорожке, многократно повторяет одни и те же движения в определенной последовательности. Постоянно чередуются напряжения и расслабления мышц ног, что положительно влияет на укрепление свода стопы. Упражнения на ледяных дорожках интересны детям, развивают у них чувство равновесия при скольжении, умение управлять своим телом во время движений. Начать обучение катанию по ледяным дорожкам можно держась за руку взрослого. Когда ребенок будет чувствовать себя на льду более уверенно, можно приступать к усложнениям.

#### Упражнения:

1. Проехать, удерживая равновесие с разными положениями рук.
2. Проехать с приседанием в конце дорожки.
3. Проехать боком.
4. Проехать в приседе с выпрямлением в конце дорожки.

### КАТАНИЕ НА САНКАХ

Катание на санках – занятие не только приятное и любимое детьми всех возрастов, но еще и полезное. Ведь, как известно, любишь кататься – люби и саночки возить. Такая зарядка на свежем морозном воздухе – хорошая тренировка мышечной и дыхательной систем. А съезжая с крутой горки, ребенок не только получает заряд веселья и хорошего настроения, но и учится преодолевать страх, а значит воспитывает характер.



### **Упражнения:**

1. Проехать лежа на животе, отталкиваясь ногами.
2. Проехать лежа на животе, отталкиваясь руками.
3. Проехать боком, отталкиваясь ногами.
4. Проехать между предметами, отталкиваясь ногами.
5. Спуск с горы.



### **КАТАНИЕ НА ЛЫЖАХ**



Трудно найти в зимний период более полезные физические упражнения, чем ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах вовлекает в работу почти все мышечные группы, способствует энергичному обмену веществ в организме ребенка, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, помогает упражняться в балансировании

тела и быстром беге, способствует укреплению связок голеностопных суставов и развитию точных и ловких движений, а умеренный холод – прекрасный возбудитель мышц и средство закаливания, поскольку движения на свежем воздухе обеспечивают интенсивную работу легких. Лыжные занятия способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребенка.

### **Упражнения:**

1. Ступающий шаг.
2. Скользящий шаг.
3. Попеременный двушажный шаг.
4. Повороты на месте.
5. Повороты в движении.
6. Подъем на горку прямо.
7. Подъем на горку лесенкой.
8. Спуск с горки.

### **ХОККЕЙ**

Хоккей является эффективным средством, стимулирующим двигательную активность, улучшающим состояние здоровья и общую физическую подготовленность

### **Упражнения:**

1. Ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы.
2. Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживая ее.
3. Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними.
4. Попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.



Постарайтесь, чтобы ребенок получал удовольствие от зимы, и как можно раньше объясните ему, что если выпал снег, это вовсе не означает, что он должен оставаться дома.

*инструктор по физической культуре  
Е.В. Жеглова*

## Двигательная активность детей в зимнее время года

Как сделать зимнюю прогулку более приятной и полезной для Вас и Вашего малыша? Вам предлагаются несколько советов для установления более доверительного и тесного общения с Вашим малышом.

Зимние прогулки вечером и в выходные дни - получить и Вам и ребенку эмоциональную и физическую разгрузку. Кроме того, разнообразные виды активного зимнего отдыха, подвижные игры на воздухе имеют большое значение для всестороннего гармоничного развития Вашего малыша, положительно влияя на его здоровье.

Если 4-5-летний ребенок не занят интересной игрой, не бегает, не катается, а чинно прогуливается с Вами за ручку или важно восседает в санках, то весьма вероятно, что скоро он замерзнет и запросится домой, в тепло. Не следует забывать, что в отличие от взрослого человека, ребенок дышит более поверхностно и учащенно. Поверхностное дыхание ухудшает вентиляцию легких и вызывает в них застой воздуха. Чтобы избежать этого, необходимо обеспечить детскому организму постоянный приток свежего воздуха. Поэтому так полезны прогулки, совмещенные с двигательной активностью детей.

Так, катание на коньках рекомендуется с 5-6 лет развивает ловкость, гибкость, чувство равновесия (координацию движений), укрепляет мышцы голеней, бедер. Об эстетическом аспекте этого вида спорта не стоит, и говорить, достаточно будет посмотреть на вашего ребенка через несколько лет.

Лыжами можно заниматься также с 4-6 лет. Ходьба на лыжах развивает все группы мышц, скоростно-силовые качества ребенка, формирует умение координировать движения рук и ног, тренирует выносливость. Но необходимо учитывать, что дети быстро утомляются, выполняя однообразные действия, поэтому на начальном этапе занятий лыжная дистанция не должна быть очень длинной, и ее конец желательно как-то обозначить, например, "дойти до снеговика или снежной крепости", до дерева и т.п.

А наличие разнообразных снежных построек способствует развитию интереса к развитию и совершенствованию разнообразных видов движений (ходьба и бег по снежному лабиринту, лазание по снежным валам, спуск с горок и т.п.).

Можно вспомнить зимние забавы, которые знакомы с давних времен: постройка снежных валунов. Строить снежные валы разной высоты и выполнять на них разные упражнения: пройти по валу, балансируя руками, спрыгнуть с него, перепрыгнуть

А такая знакомая всем нам забава - игра в снежки, - не такое уж бесполезное и бессмысленное занятие для малыша. Вылепливая снежок, ребенок тем самым развивает мелкую моторику, метая его в неподвижную или перемещающуюся цель - развивает глазомер и учится соотносить результат своего действия с величиной приложенных усилий. А уж, какая ловкость нужна, чтобы вовремя увернуться от снежного комочка!

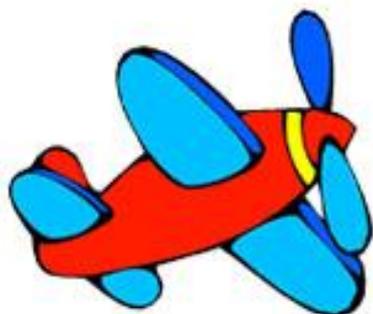
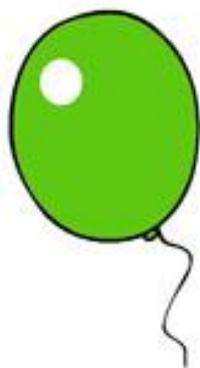
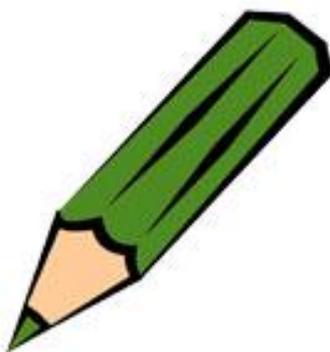
Таким образом, используя минимум средств, Вы можете развивать в своем ребенке лучшие физические качества - скоростные, силовые, а также гибкость, выносливость, координацию движений, чувство равновесия, ловкость, сноровку и др.

Зима - чудесное время для занятий активными видами спорта, главное, чтобы родители уделяли аспекту физического развития ребенка достаточно много времени.

Будьте здоровы Вы и ваш малыш!

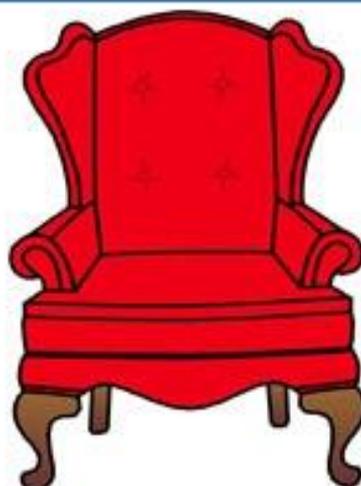
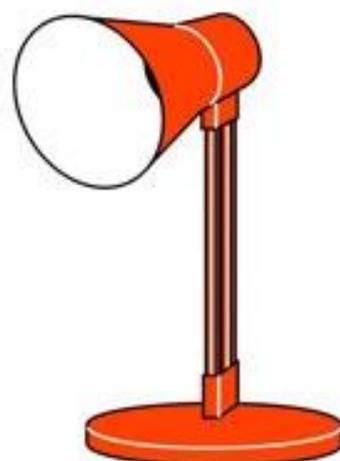
## Развитие Памяти

Запомни рисунки на страничке. Закрой рисунки листком бумаги и постарайся назвать все предметы. На изучение картинок ребенку отводится 15 секунд. Ребенок должен назвать не менее семи предметов.



## Развитие Мышления

Сравни предметы. Назови сходства между предметами и их различия.



Составь рассказ по картинкам.

