**Филиал № 1 МБДОУ 141 г. Пензы «Искорка»**

**Газета для заботливых родителей и детей**

**«Здоровая семья**

**21 века»**

****

**Выпуск 2**

**Декабрь 2021 г.**

**Редакторы: Прокопенко Т.В., Подножкина В.М.**

**Артамонова Г.Р., Дергунова О.Ю.**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Читайте в номере:***  https://clipart-best.com/img/snowflakes/snowflakes-clip-art-45.png *Первый снег уж на дворе!*  *Это важно! Зимние витамины детям.*  *Это важно! Правила безопасности при катании с ледяной горки.*  *Это интересно! Развитие ребёнка через танец.* | *Утром рано в декабре*  *Первый снег уж на дворе. Расчищаем мы дорожки*  *В теплой меховой одёжке.*  Как здорово, что есть зима! Природа одарила нас такими чудесами, как снег и лед. Больше всего это время года ждут и любят наши мечтатели – дети.  Увлекательные игры и развлечения зимой на открытом воздухе – катание на коньках, санках, лыжах, игра в снежки, сооружение построек, рисование на снегу доставляют детям огромную радость и приносят неоценимую пользу их здоровью.  Не следует забывать и о том, что зимнее солнце хотя и не греет, но своих свойств не потеряло. Время зимних прогулок ограничивается настроением ребёнка и его желанием играть, но не более 1,5 часа при температуре минус 15 градусов.  Что нужно для того, чтобы зимняя прогулка удалась? Хорошее настроение, немного фантазии и подходящий наряд!  Правильно одеть ребёнка – это значит в большей степени обезопасить его от простудных заболеваний, дать возможность свободно двигаться и комфортно себя чувствовать. Одежда для зимней прогулки должна состоять не менее чем из двух слоёв, нижнего – теплозащитного и верхнего – ветрозащитного, исключать поступление воздуха через застёжки, воротники, рукава. Есть одно простое правило: подсчитайте, сколько слоев одежды на вас, столько же наденьте и на ребенка. Одевая ребёнка помните, что дети мёрзнут меньше, чем взрослые, потому что они больше двигаются. Да, и пожалуйста, не забудьте взять с собой запасную пару варежек.  Прогуливаясь по заснеженному скверу, вспомните с малышом стихи или песни о зиме, понаблюдайте за непоседами синичками, снегирями и воробьями, покормите их. Поиграйте в «Следопытов». Представьте, сколько радости доставит ребёнку узнавание следов собаки, вороны, собственных сапожек или папиных ботинок.  Зима – время не только развлечений и игр, но и работы по очистке от снега. Вы можете привлечь своего малыша к труду, выдав ему лопатку соответствующего размера. Главное – показать пример и делать все с удовольствием и улыбкой на лице. Тогда в будущем ребенок с радостью будет вам помогать.  ***Желаем Вам отличного настроения и***  ***крепкого здоровья!*** |

***Это важно! Зимние витамины детям.***

*Нашим детям в зимнее время просто необходимы витамины. Какие же продукты являются источником витаминов зимой?*

|  |  |
| --- | --- |
| https://thumbs.dreamstime.com/b/%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%BE%D0%B2%D0%BE-17298494.jpg | ***Сезонные овощи и фрукты.*** В них содержится наибольшее количество витаминов, так как эти фрукты созревают осенью и поэтому к зиме не успевают растерять своих полезных свойств. Хурма, мандарины, апельсины, фейхоа содержат большое количество аскорбиновой кислоты, которая так необходима для слаженной работы иммунной системы. Также богаты витамином С чёрная смородина (замороженная), шиповник. |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Яблоки.*** Пока на улице зима, давайте малышу яблочки регулярно, к весне плоды становятся менее полезными, так как со временем витамины в них разрушаются. Лучше кушать зеленые яблоки и с кожурой. В них витамина С на 25% больше, чем в красных и желтых плодах. Кроме того, в яблоках в больших количествах содержатся витамины А, B1, B2, B5, железо, магний и калий. | https://look.com.ua/pic/201210/1920x1200/look.com.ua-60354.jpg |

|  |  |
| --- | --- |
| https://catherineasquithgallery.com/uploads/posts/2021-02/1614545077_12-p-ovoshchi-na-belom-fone-20.jpg | ***Овощи*** (капуста, картофель, капуста, морковь и свёкла, лук, чеснок) сохраняют свой витаминный фонд в течение всей зимы. Зимой ребёнку будут полезны как приготовленные на пару овощи, так и свежие. |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Зимние напитки*** не только согреют ребёнка, но и снабдят его организм витаминами. Настой шиповника, клюквенный, брусничный или смородиновый морс богаты витамином С, а компоты из сухофруктов – минеральными солями. Следует помнить, что витаминизированный чай для ребёнка должен быть тёплым. Не стоит забывать и о детских соках, обогащённых витаминами. | https://phonoteka.org/uploads/posts/2021-05/thumbs/1622015375_12-phonoteka_org-p-kompot-art-krasivo-16.png |

|  |  |
| --- | --- |
|  | ***Сухофрукты*** (чернослив, курага, изюм, сушёные яблоки, груши и т.д.). Эти продукты богаты комплексом витаминов и микроэлементов. |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Бананы***. Детки едят их с удовольствием, как в чистом виде, так и в сочетании с йогуртами, творожками. Витамина С в них не много, зато в избытке каротин (который в организме превращается в витамин А) и калий. | https://catherineasquithgallery.com/uploads/posts/2021-03/1614572666_2-p-banan-na-belom-fone-2.jpg |

***Это важно! Правила безопасности при катании с ледяной горки***

|  |  |
| --- | --- |
|  | Зима - раздолье для зимних игр и забав. Сколько веселья, радости и удовольствия доставляют детям игры в снежки, спуски с ледяных горок, всеми любимое зимнее развлечение. Скорость, свист свежего ветра, буря переполняющих эмоций. В то же время зимние катания таят в себе немало опасностей. Для того, чтобы Ваш отдых был не только приятным, но и безопасным, соблюдайте простые правила. |

Общие правила безопасности при катании с горок

 Внимательно относитесь к выбору горки. Горка — место повышенной опасности. Проследите, чтобы на не выходила на проезжую часть дороги, где в любой момент может появится машина.

С малышом младше 3 лет не стоит идти на оживлённую горку, с которой катаются дети постарше. Малышей лучше катать с маленьких пологих снежных горок, в немноголюдных местах, при отсутствии деревьев, заборов и других препятствий.

 Лучше всего катать ребёнка с горки на ледянке, надувной ватрушке, тюбинге.

 Избегайте катания с горок с неровным ледовым покрытием. Старайтесь не перебегать ледяную дорожку.

Нельзя съезжать с горки, пока не отошёл в сторону предыдущий спускающийся, не задерживаться внизу, когда съехали, а поскорее отползайте или откатывайтесь в сторону. Подниматься на горку следует только в месте подъема.



 Во избежание травматизма нельзя кататься, стоя на ногах и на корточках, съезжать спиной вперёд или на животе, а всегда смотреть вперёд, как при спуске, так и при подъёме.

 Если уйти от столкновения (на пути дерево, человек т.д.) нельзя, то надо постараться завалиться на бок на снег или откатиться в сторону от ледяной поверхности.

 Не оставляйте детей одних, без присмотра. Будьте рядом с ними во время всего процесса катания.

 При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом в службу экстренного вызова 112.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

СОБЛЮДАЙТЕ, ПОЖАЛУЙСТА, ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА КАТАНИЯ С ГОРОК И ВЫ ОБЕЗОПАСИТЕ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ ОТ ВОЗМОЖНЫХ ТРАВМ И ПОВРЕЖДЕНИЙ.

******

***Это интересно! Развитие ребёнка через танец***

Танец – это естественная потребность нашего организма, даже малыш, который еще не умеет ходить, заслышав музыку начинает танцевать с мамой. Ни взрослые ни дети не остаются равнодушными при звуках музыки. Занятия танцами позволяют нам творчески реализовать потребность в движении, красота движений и выплеск энергии заряжает положительной энергетикой, что сказывается на эмоциональном фоне детей.

Дети с большим интересом занимаются танцами. Танцевальные занятия приносят огромную пользу.

 Ничего не даёт такую правильную нагрузку на сердце, как танцы. Применение в танце элементов аэробики способствует укреплению мышц, улучшению кровообращения внутренних органов, формированию правильной осанки и свода стопы.

 Занятия танцами влияют на интеллектуальное развитие детей. Многократное повторение и заучивание движений отлично тренирует память, а необходимость постоянно следить за музыкой, педагогом и другими детьми развивает внимание.

 Проговаривая слова песен, у детей формируется правильное произношение, развивается речь. Дети учатся чувствовать ритм, чувствовать музыку, соотносить ее с танцем - это способствует развитию музыкальности.

 Благодаря перевоплощению в различные образы, у ребенка развивается воображение.

 Выступления на публике дают возможность ребенку стать маленьким артистом, почувствовать себя уверенно на сцене. Формируются навыки актерского мастерства и чувство ответственности.

 Танцуя под хорошую, ритмичную музыку, общаясь со сверстниками, малыши проводят весело время, получают заряд положительных эмоций, которые раскрепощают ребенка и дают возможность выплеснуть свою энергию.

Танцами можно смело начинать заниматься с 3-4 лет, так как именно на этом этапе происходит активное физическое развитие.



 Как показывает практика, дети, занимающиеся танцами в детском саду, к моменту поступления в школу владеют достаточно прочным запасом двигательных навыков и умений, обладают хорошей памятью, вниманием, фантазией. Для них характерна высокая работоспособность, целеустремленность, интерес к познанию. Все это помогает ребятам быстрее адаптироваться к новым требованиям, которые предъявляет учебная деятельность.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |