**Муниципальное дошкольное**

**образовательное учреждение**

**«Детский сад № 33»**



**Тема номера:**

**«Наша армия не одна: с ней — вся страна»**

**В этом номере:**

* **«Что рассказать ребенку о 23 февраля»;**
* **«Разные папы бывают…разные папы нужны…»;**
* **Рубрика «Шпаргалки для родителей» «Как воспитать сына?»;**
* **Рубрика «Заметки уполномоченного» - «Рекомендации по соблюдении мер безопасности при катании с горок»;**
* **Рубрика «Музыкальный калейдоскоп» - «Влияние музыкальных произведений на формирование патриотических чувств у детей»;**
* **Рубрика «Физкульт Ура!» - «Как укрепить здоровье ребенка в зимне-весенний период»;**
* **Рубрика «Мастерилка» - Мастер-класс «Подарок для папы на 23 февраля».**

**«Что рассказать ребенку о 23 февраля»**

**У современных мам и пап зачастую возникают вопросы, которых у их родителей просто не существовало. Например, что рассказать ребенку о 23 февраля, который в нашей стране уже превратился во «всероссийский мужской день»?**

**Еще 30 лет назад эта информация попадала к ребенку сама собой. День Советской армии и Военно-морского флота – это праздник тех, кто защищает нашу страну. От кого? От врагов, чтобы не было войны. Какой войны? Да вот же, дедушка-ветеран, он сейчас расскажет о Великой Отечественной войне…. А поздравлять надо всех мужчин, ведь они все (ну, или почти все) служили в армии – это почетная обязанность каждого мужчины.**

**Сегодня ветеранов остается все меньше, война для современных малышей – далекая история. Если в семье или среди близких друзей нет военных, то смысл праздника может ускользнуть от малыша.**

**2-3 года. Защитник - это тот, кто защищает.**

**Поскольку представления о военных конфликтах в этом возрасте еще весьма смутные, да и знания о родине тоже неполные, при объяснении смысла праздника лучше отталкиваться от понятия «защитник».**

**Кто такой защитник? Тот, кто оберегает, помогает тому, кто слабее. Защитить можно малыша в песочнице или, к примеру, котенка от собаки. Защищать можно не только отдельного человека, но и страну. Все мужчины готовы защищать родину, поэтому нужно поздравить папу, дедушку, дядю.**

**4-5 лет. Есть такая профессия – Родину защищать.**

**В этом возрасте ребенок уже знакомится с такими понятиями как «война», «армия», понимает, чем различаются рода войск. Именно на армии нужно делать акцент, обсуждая с ребенком этот праздник. Расскажите ему о том, что у каждого государства есть армия, которая защищает его границы и не позволяет никому обидеть наших граждан.**

**В армии служат сильные и храбрые воины, но в нашей стране каждого мужчину могут призвать в армию, если страна будет в опасности. Обсудите с ребенком, какие это могут быть опасности – это хороший повод побеседовать о нашей истории, как минимум – о Великой Отечественной войне.**

**Отталкивайтесь от интересов ребенка. Если у него есть игрушечные солдатики – разыграйте вместе с ним сражение. Если он обладатель целой коллекции машинок - добавьте к ней игрушечный танк и самолет. Непоседе, который не сидит ни минуты на месте, можно устроить урок строевого шага. Маленькому знайке можно подобрать иллюстрированные книги по истории.**

**6-7 лет. Российская империя. СССР. Россия.**

**В этом возрасте ребенок уже знаком с самим праздником, но еще плохо ориентируется в отечественной истории. Это хороший повод поговорить о государственном устройстве страны. Объясните ему, что мы живем в России, и мы – россияне. Но еще недавно Россия входила в состав другой страны – СССР. Это союз государств, который более 70 лет объединял разные страны, которые потом решили жить отдельно.**

**Когда СССР образовался, у него появилась своя армия, которую называли Красной, поскольку у СССР был красный флаг. Эта армия одержала много побед и защитила нашу Родину в Великой Отечественной войне (убедитесь, что ребенок помнит это историческое событие).**

**Вне зависимости от того, какого мнения вы придерживаетесь относительно вопроса обязательной армейской службы, объясните, что ЗАЩИТА РОДИНЫ – ДОЛГ КАЖДОГО МУЖЧИНЫ.**

**«Разные папы бывают…разные папы нужны…»**

**Отец — важная фигура как для сына, так и для дочери. Для мальчика — это пример мужского поведения и мужества. А для девочки общение с отцом — зеркало ее отношений с сильной половиной человечества в будущем. Как существуют разные мужчины, так существуют и разные типы отцов. В современной психологической литературе встречаются следующие виды отцов.**

**Отец-диктатор. Такое впечатление, что этот мужчина воспитывает не детей, а роту солдат. И похож на главного героя кинофильма «Лысый нянь», который обращался к детям: «Я все равно не запомню ваши имена, поэтому буду называть вас: Красный-один, Красный-два...» Даже от малышей он требует строгой дисциплины, а воспитание базируется на трех китах: порядок, пунктуальность и старательность. Не удивительно, что подобный нажим со стороны отца вызывает протест. Так, один мальчик нарочно рвал свою новенькую одежду, а перед приходом отца разбрасывал вещи по комнате, лишь бы не казаться аккуратным. Очень часто дети, воспитанные в такой манере, теряют свое непосредственное творческое начало и не умеют проявлять собственную инициативу, поскольку всегда подчинялись чужим приказам. Нередко дети отцов-диктаторов начинают болеть, «убегая в болезнь» (поскольку в отношении нездорового ребенка диктатура и контроль чуть ослабляется). Или в самом деле бегут из дома куда глаза глядят.**

**Отцу, имеющему склонность к диктату, нужно позволять своим детям проявлять инициативу, ответственность и мотивировать сына или дочь с помощью креативности и интересной игры.**

**Полнейшей противоположностью отца-диктатора является отец-волшебник. Он дает своим детям абсолютную свободу и позволяет практически все, особенно, если это выгодно ему. В глазах своих детей он скорее товарищ в играх, друг-шутник, нежели отец. Зачастую ответственность за воспитание подрастающего поколения он перекладывает на свою половинку. «Я хочу, чтобы мои дети запомнили меня хорошим и добрым», — нередко говорит такой отец. Вместе с тем его жена пытается удержать дисциплину в хрупких женских руках. Дети в такой семье сбиты с толку и растеряны, поскольку возникает парадоксальная ситуация, когда мама строгая и ставит рамки, а отец разрешает.**

**Папе-волшебнику нужно договориться со своей женой о совместной тактике воспитания и стать для детей больше отцом и наставником, нежели беззаботным другом.**

**Строгий и неумолимый отец. Такой папа желает для своих детей только лучшего, мечтает, чтобы они в жизни чего-то достигли и пользовались успехом. У его детей нет времени на такую ерунду, как игры и развлечения со сверстниками, они должны работать! Воспитание в такой семье построено только на тяжелом труде, успехе и достижениях. Строгий отец всегда сам решает, чем заниматься его ребенку, и у его сына или дочери не остается ни времени, ни свободы для собственного беззаботного детского досуга. Отец часто говорит: «Он принес мне тройку! И не думай выскочить замуж, пока не окончишь институт! Основное — карьера, а девушки и друзья — потом!» Иногда ребенок начинает протестовать против такого своеволия и делать все вопреки воле отца, отвоевывая свою собственную детскую территорию. А может полностью подчиниться такому отцу и стать несчастным взрослым, у которого украли детство. В будущем это может быть преуспевающий человек, который в самом деле достиг определенных высот в карьере, но ему трудно общаться с другими людьми, часто он не может создать семью.**

**Слишком строгому отцу нужно проявлять больше уважения к сыну или дочери и видеть в них личность, с пониманием относиться к детским интересам и хобби. А если и требовать чего-то, то объяснять и аргументировать эти требования.**

**Отец-теоретик. Он человек слова, а не дела. «Нужно заниматься спортом. Это очень полезно!» — говорит он своей дочери, лежа на диване. Такой отец не обращает внимания на индивидуальность ребенка и не поддерживает его эмоционально. Дети довольно быстро перестают верить такому отцу, поскольку видят, что у него слова явно расходятся с делом.**

**Пожалуй, такому родителю нужно больше внимания уделить практической стороне воспитания, ведь лучший способ воспитания — это собственный пример. Стоит быть более искренним со своими детьми и доверять им.**

**Суверенный (независимый) отец. Относится к детям как к равным себе, как к взрослым. Он никогда их не хвалит и ничем не поощряет. Возможно, считает, что для воспитания ребенка достаточно только его молчаливого присутствия.**

**Для детей чрезвычайно важна поддержка родителей. Их самооценка формируется на основе внимания, поддержки и поощрения родных. Наверное, такому независимому отцу нужно уделять собственным детям больше внимания, верить в них и радоваться их первым успехам.**

**Гармоничный отец. Зрелый мужчина, осознающий себя отцом. Как бы ни был занят — находит время на общение с детьми. Обращает внимание на индивидуальность и особенности своих дочери или сына, поддерживает дисциплину в семье, но вместе с тем не угнетает ни творчество, ни инициативу детей. Хвалит и поддерживает, когда нужно. Этот отец не ждет, что ребенок во всем будет похож на него, а помогает малышу стать самим собой. Учит детей принимать самостоятельные решения.**

**Возможно, в типах вышеописанной классификации вы узнали... себя. Хотя, конечно, эта классификация описывает довольно полярное поведение отцов. Пожалуй, самое важное в воспитании детей — это сохранить гармонию и здравый смысл. Никто не говорил, что воспитывать детей просто. Издавна известно, отцовство — это бескорыстная миссия, основанная на любви, понимании, поддержке и заботе.**

**«Люби своего ребенка каким угодно: неталантливым, неуклюжим, неудачливым, взрослым... Общаясь с ним — радуйся этому, ведь ребенок — это празд­ник, который пока что с тобой!»**

**Януш Корчак**

****

***Автор-воспитатель***

***Абрамова М.В.***

**«Как воспитать сына?»**

**КАК ВОСПИТЫВАТЬ СЫНА, ЕСЛИ ОН РАСТЁТ В ПОЛНОЙ СЕМЬЕ?**

**Что нужно делать отцам при воспитании мальчиков:**

**1. Проводить больше времени с сыном. Для этого, можно брать его с собой на рыбалку, в гараж полазить под машиной, просто гулять по парку или по улице.**

**2. Приобщать его к мужским обязанностям. Например, взяли его в гараж ремонтировать машину, пусть вместе с вами заглядывает, смотрит, вникает. Ему это будет интересно, и он будет осознавать свою важность и гордость, что его взяли, что ему доверяют.**

**Если делаете ремонт, пусть он поможет, по мере возможностей. Хотя бы, пусть подает инструменты. Он будет рад помогать вам и осознавать свою значимость. Если сын еще совсем мал, купите ему игрушечные инструменты, чтобы он смог подражать вам.**

**3. Общайтесь с мальчиком, это очень важно при его воспитании.**

**Будьте в курсе всех событий в его жизни, что произошло в садике, если ребенок ходит в детский сад или что случилось в школе, если он учится.**

**4. Хвалите ребенка, даже за небольшой успех. Распространено заблуждение, что если много хвалить мальчика, то он вырастет избалованным ребенком. Это миф и ничего больше. Не бойтесь перехвалить мальчика, наоборот, если он увидит со стороны одобрение мужчины, то у него появится чувство важности того, что он делает или сделал. И дальше будет стараться сделать все таким образом, чтобы снова получить поддержку и одобрение отца.**

**5. Покупайте подарки мальчикам, на праздники или в виде поощрения за какое-либо достижение. Например, за пятерку по контрольной работе, или за четверть без троек, или за другие достижения, например, в спортивной секции. Причем, чем весомее достижение, тем весомее должно быть поощрение.**

**6. Учите мальчика помогать маме. Например, договоритесь с ним пропылесосить ковер, чтобы помочь маме или помыть посуду. Он должен понимать, что помощь женщине необходима и если есть время и возможность для этого, почему бы эту помощь ни оказать?**

**7. Отдайте ребенка в спортивную секцию к хорошему тренеру, или занимайтесь с ним дома.**

**Спорт дисциплинирует, способствует физическому развитию мальчика, укрепляет его здоровье и повышает самооценку.**

**8. Будьте примером для своего сына, станьте ему образцом для подражания, это самый эффективный способ привить ему все нужные мужские качества.**

**Что не стоит делать отцу при воспитании мальчика:**

**1. Не надо наказывать сына за малейшую провинность. Мальчиков итак наказывают вчетверо больше, чем девочек. И мотивируют это тем, что мальчикам нужна строгость в воспитании. Но строгость, в какой-то степени, нужна и тем и другим. Но не стоит сына воспитывать лишь на одной строгости и наказаниях. Такое воспитание успешным быть не может.**

**Кроме того, телесное наказание не эффективно, потому что отрицательно влияет на психическое развитие дошкольника. Он может вырасти нервным, агрессивным ребенком и озлобленным на родителей и весь мир.**

**КАК ВОСПИТЫВАТЬ СЫНА, ЕСЛИ ОН РАСТЁТ В НЕПОЛНОЙ СЕМЬЕ?**

**Что женщине нужно делать при воспитании мальчика:**

**1. По-возможности, поддерживайте связь с отцом ребенка и не бойтесь, если мальчик будет проводить с ним много времени. Вашему сыну это необходимо.**

**2. Если общение с отцом ребенка невозможно, необходимо обеспечить сыну возможность проводить время в мужской компании, где он может получить мужской пример поведения. Отца может заменить дедушка, родной дядя или другой родственник мужчина. Такими образцами могут стать для мальчика и мужья ваших подруг. Поэтому, если собрались к ним в гости, возьмите сына с собой.**

**3.Отдайте ребенка в спортивную секцию. Предварительно наведите справки, поинтересуйтесь, какие тренеры хорошо себя зарекомендовали.**

**4. Общайтесь с ребенком, будьте в курсе всех событий в садике и школе, что случилось у друзей и т.д.**

**5. Ласкайте ребенка. Не думайте, что если он мальчик, то этого делать не стоит. Любовь матери для него очень важна.**

**6. Поощряйте его к заботе и помощи. Например, сделайте вид, что вы "слабая и беззащитная". Пусть сын вам поможет. Например, вынесет мусор. Если ребенок еще мал, то он сможет принести вам любимую книгу или журнал.**

**Что не стоит делать матери при воспитании сына:**

**1. Не стоит пытаться заменить ему отца. Все равно это у вас не получится. И, кроме того, что сын растет без отца, он будет еще расти без нормальной матери и материнской любви.**

**2. Не стоит чрезмерно опекать ребенка. Откажитесь от мысли, что сын ваш и только ваш и вы не отпустите его от себя. Гиперопека не принесет мальчику пользу, он должен расти самостоятельным и приспособленным к жизни. Смиритесь, что он вырастет и женится. Это естественный ход событий, так и должно быть.**

**3. Также не стоит чрезмерно напрягать его различными обязанностями. Конечно, можно научить его выполнять и женские и мужские обязанности, но если слишком переусердствовать с этим, то можно вообще, отбить у него желание заводить свою счастливую семью. А если он и женится, то перестанет, вообще, что-либо делать, мол, хватит, на маму наработался. Жена пусть сама все делает.**

**4. Не нужно наказывать ребенка часто и чрезмерно. Это относится не только к отцам, но и к матерям.**

**5. Не надо настраивать ребенка против своего отца. Ни к чему хорошему это не приведет. Во-первых, это может негативно сказаться на отношениях мальчика с самой матерью. А, во-вторых, если будут отношения у сына с отцом хорошие, то в будущем папа может помочь сыну в чем-либо.**

**6. Не стоит концентрироваться только на сыне и жертвовать собой. Конечно, мальчику необходимо много внимания, особенно, когда он маленький. Но и о себе не забывайте.**

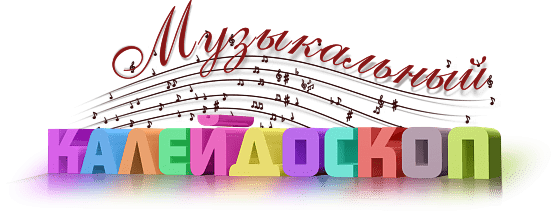
***Автор-воспитатель***

***Каракозова М.Н.***

**«Рекомендации по соблюдению мер безопасности при катании с горок»**

* **Если горка вызывает у вас опасения, сначала прокатитесь с неё сами, без ребёнка — испытайте спуск.**
* **С малышом младше 3 лет не стоит идти на оживлённую горку, с которой катаются дети 7-10 лет и старше.**
* **Если ребёнок уже катается на разновозрастной «оживлённой» горке, обязательно следите за ним. Лучше всего, если кто-то из взрослых следит за спуском сверху, а кто-то снизу помогает детям быстро освобождать путь.**
* **Ни в коем случае не используйте в качестве горок железнодорожные насыпи и горки вблизи проезжей части дорог.**
* **Помните, что подниматься на снежную или ледяную горку следует только в месте подъема, оборудованном ступенями, запрещается подниматься на горку там, где навстречу скатываются другие.**
* **Запрещено съезжать с горки, пока не отошёл в сторону предыдущий спускающийся.**
* **Не задерживайтесь внизу, старайтесь поскорее отползать или откатываться в сторону.**
* **Не перебегайте ледяную дорожку.**
* **Во избежание травматизма запрещено кататься с горки стоя на ногах и на корточках.**
* **Старайтесь не съезжать спиной или головой вперёд (на животе), всегда смотрите вперёд, как при спуске, так и при подъёме.**
* **Если мимо горки идет прохожий, подождите, пока он пройдет, и только тогда совершайте спуск.**
* **Если уйти от столкновения (на пути дерево, человек т.д.) невозможно, то постарайтесь завалиться на бок на снег или откатиться в сторону от ледяной поверхности.**
* **Избегайте катания с горок с неровным ледовым покрытием.**
* **При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, немедленно прекратите катание.**





***Автор-музыкальный руководитель***

***Деришева Л.Н.***

**«Влияние музыкальных произведений на формирование патриотических чувств у детей»**

**Известна истина: что заложено в человеке в начале жизни, то остается навсегда. В детские годы формируются основные качества человека. Особенно важно напитать восприимчивую душу ребенка возвышенными человеческими ценностями, зародить интерес к истории России. Не случайно именно сейчас, в сложный переходный период жизни нашего Отечества, коллективы многих дошкольных образовательных учреждений стали искать возможности для плодотворной работы по патриотическому воспитанию, обращаясь именно к традиционному отечественному наследию.**

**Суть патриотического воспитания состоит в том, чтобы посеять и взрастить в детской душе семена любви к родной природе, к родному дому и семье, к истории и культуре страны, созданной трудами родных и близких людей, тех, кого зовут соотечественниками. Наследование нравственных и эстетических ценностей родной культуры в самом нежном возрасте – это и есть самый естественный, а потому и верный способ патриотического воспитания, воспитания чувства любви к Отечеству.**

**Патриотическое воспитание в детском саду – это процесс освоения, наследования традиционной отечественной культуры.**

**Народная культура несет в себе мудрые истины, дающие образец отношения к природе, семье, роду, Родине.**

**Для педагогов, музыкальных руководителей, работающих с дошкольниками, вопрос об отборе произведений, которые могли бы способствовать воспитанию любви к Родине, защитникам Отечества, всегда важен и актуален. Важными особенностями репертуара, предназначенного для слушания, должны быть идейная и тематическая направленность, жанровое разнообразие с учетом возрастных возможностей дошкольников. Воспитание будущего гражданина, патриота своей Родины, начинается с самого раннего детства путем осознанного восприятия произведений композиторов о Родине, об Армии, о трудовых подвигах отцов и матерей, о дружбе детей. Эти темы нашли отражение во многих популярных песнях, которые дети исполняют на праздниках.**

**Государственные праздники отмечают основные вехи его становления, сложные моменты судьбы всего народа. В процессе празднования такого типа событий у ребёнка появляется образ государства как живого существа, подвергающегося опасностям, имеющего историю своего роста и становления, к которому нужно бережно относиться.**

**Праздник, посвященный Дню Победы, очень любят дети. Это день светлой памяти погибших в годы великой Отечественной войны. В сердце каждого ребёнка эта тема находит отклик. Песни, разучиваемые к этому празднику, дети любят и ещё долго поют на музыкальных занятиях. Такие песни формируют у детей желание быть защитником земли, на которой ты родился и вырос, которую как зеницу ока берегли предки; понимания того, что все великие деяния и мужественные поступки совершаются из любви к Отечеству и своему народу, из чувства ответственности перед ним.**

**Торжественные праздники, посвященные доблести российских солдат и офицеров, можно проводить не только 23 февраля. При систематической и планомерной работе по патриотическому воспитанию дошкольников такие мероприятия можно организовать и в связи с другими Днями воинской славы. В этих целях следует использовать также интегрированные блоки занятий и занятия по ознакомлению детей с историческими событиями и выдающимися полководцами нашей страны, посещение музеев и исторических мест, просмотры эпизодов из кинофильмов, слушание музыки, рассматривание картин, чтение былин, сказок, пословиц и поговорок.**

**Для патриотического воспитания полезно использовать народные игры с пением и движением. Эти игры развивают интерес к пению, память, чувство ритма. Но самое главное – через игру русская народная песня входит в быт семьи, в которой воспитываются дети. В народных играх дети учатся общаться, приобщаются к народным традициям, проявляют взаимовыручку, знакомятся с малыми жанрами народного творчества.**

**Уже в дошкольном возрасте ребёнок должен знать, в какой стране он живет, чем она отличается от других стран. Необходимо знакомить детей с символикой страны.**

**Гимн России – это самая главная и торжественная песня нашей страны. День нашей Родины начинается гимном и завершается им. Он прославляет нашу страну, любовь к ней всех людей. Его слушают стоя: этим россияне проявляют уважение к гимну как символу нашей Родины; когда звучит гимн России, то мужчины и мальчики снимают головные уборы – это тоже дань уважения главной песне нашей страны. Гимн звучит в особо торжественных случаях – на военных парадах, в честь лучших людей труда, спортсменов – победителей при вручении им наград.**

**Одна – две песни патриотического содержания, выученные ребёнком, западут в сознание ребят, в их душу, вызовут в них благородные мысли и эмоции в несравнимо большей мере, чем любые, предварительно заготовленные «общие слова» на эту же тему.**



***Автор – инструктор по физкультуре***

***Иванова Н.В.***

**«Как укрепить здоровье ребенка в зимне-весенний период»**

**В медицинской литературе можно встретить информацию о том, что 5-6 простудных заболеваний у ребенка в год – норма, а это значит, что считается в порядке вещей, если малыш болеет каждые два месяца.**

**Существует несколько простых правил, позволяющих существенно снизить вероятность возникновения простудных заболеваний.**

**Попробуем их обобщить:**

**1. Свежий воздух. Прогулки с малышом возможны от -15 до +30 градусов, т.е. практически в любое время года. Дождь, снег и умеренный ветер – также не препятствия для того, чтобы вывести ребенка на улицу хотя бы на полчаса. Но кроме прогулок необходимо помнить еще об одной важной процедуре, которой зачастую пренебрегают – проветриванием. Когда ребенок находится на улице, открывайте ВСЕ форточки в доме, а еще лучше – окна (по возможности).**

**Температура в 15 градусов – это не холодно, а оптимально для сна, лучше надеть на ребенка теплую комфортную одежду, укрыть одеялом. Однако сквозняков следует избегать, когда ребенок находится в помещении.**

**2. Одежда малыша. Нередко родители уже осенью спешат нарядить свое чадо в зимний комбинезон, да еще и завернуть в одеяло. Дома дети зачастую тоже укутаны в несколько слоев одежды. Этим мы нарушаем естественную терморегуляцию организма малыша и, как следствие, его сопротивляемость инфекциям. Прохладные ручки, ножки и даже нос – не показатель того, что ему холодно. Если хотите проверить, тепло ли ребенку, потрогайте его тело за воротничком в области спинки. Если оно теплое – значит, все в порядке. Дети переносят перегрев гораздо тяжелее, чем охлаждение. Летом используйте любую возможность дать ребенку походить без обуви. Конечно, асфальт для этого не подходит, но трава, песок, даже неострые камешки – все это помогает не только закаливанию ребенка, но и развитию его моторики.**

**3. Водные процедуры. Не стоит приучать ребенка к купанию в горячей воде. Очень многие дети ощущают температуру в 37-38 градусов как некомфортную, им жарко. Постепенно снижайте интенсивность нагрева воды в ванной до 30 градусов и несколько ниже. Холодные и контрастные обливания также обычно нравятся детям, но вводить их следует постепенно. После полутора лет не бойтесь купаться с детьми в открытых водоемах, если они достаточно чистые.**

**4. Естественный бактериальный фон. Не стремитесь создать вокруг ребенка стерильную среду, обрабатывая все предметы вокруг дезинфицирующими средствами. Достаточно простых правил гигиены. Бактерии, окружающие малыша в естественных условиях, также способствуют постепенной выработке иммунитета. Но и рисковать, посещая общественные места во время эпидемий вирусных инфекций или допуская близкий контакт ребенка с больным человеком, тоже не стоит. Лучше воздержаться даже от планового посещения педиатра во время массовых заболеваний гриппом или ОРЗ.**

**5. Питание. Питание должно быть разнообразным. Стоит учитывать, что белок, например, способствует укреплению иммунитета, содержащиеся в мясе и рыбе железо и цинк обладают антивирусной активностью, а также являются антиоксидантами, как и витамины А, С, Е, содержащиеся в овощах и фруктах. Кальций, содержащийся в молочных продуктах, уменьшает проницаемость сосудов и оказывает противовоспалительное действие, кисломолочные бактерии формирую здоровую кишечную микрофлору. Витаминно-минеральные комплексы, грамотно подобранные педиатром, также помогут поддержать иммунитет ребенка, особенно в зимне-весенний.**

**Комплексное использование всех этих простых рекомендаций позволяет снизить риск возникновения простудных заболеваний в 2-3 раза.**

**Здоровья вам и вашим детям!**

****

***Автор – воспитатель***

***Грязева А.С.***

**Мастер-класс «Подарок папе на 23 февраля»**

**23 февраля наша страна отмечает замечательный праздник – День Защитника Отечества. В этот день мы от всей души поздравляем всех тех, кто несёт нелёгкую, ответственную службу, и кому ещё в недалёком будущем предстоит встать на защиту Отечества.**

**Лучший подарок– подарок, сделанный своими руками.**

**Для работы Вам потребуется:**

**1. Цветная бумага двухсторонняя**

**2. Ножницы**

**3. Клей карандаш**

**4. Хорошее настроение**

**Итак, приступим.**

****

**1. Берем лист цветной бумаги *(цвет зеленый)* формата А4, складываем его пополам. Сложенный пополам лист цветной бумаги разрезаем посередине. Одну половину оставляем целой, от второй отрезаем кусочек размером 10 на 10 см.**

****

**2. Намазываем лист клеем с одной стороны, соединяем наложение. Получается туба. Тоже самое проделываем со второй половиной. Получается одна маленькая и одна большая туба.**

****

**3. Соединяем их между собой, большая снизу, маленькая с верху.**

****

**4. Из вырезанных желтых полосок делаем колечки (гусеницы у танка).**

****

**5. Соединяем их между собой и приклеиваем внутрь.**

****

**6. Скатываем трубочку (пушка) и прикрепляем к танку.**

****

**«3D танк» - готов. Вписываем или вклеиваем внутрь пожелания и идем поздравлять папу!**

**Подарок получился очень праздничный. Самое главное, что он очень прост в изготовлении.**

**Танк из бумаги на 23 февраля своими руками – это прекрасный подарок для папы или дедушки.**

**Спасибо за внимание!**



**С праздником вас, дорогие мужчины,**

**Защитники нашей огромной страны!**

**Пускай никогда не найдутся причины**

**Узнать канонад настоящей войны!**

**Всегда будут с вами пусть радость с удачей,**

**Пускай же карьера лишь в гору идет!**

**Исполнятся цели, желания, задачи,**

**И в сердце всегда пускай счастье живет!**

***Номер подготовила:***

***Абрамова М.В.***