



"Весенний Вестник"

Газета для родителей

ВЫПУСК №7
Март-май, 2022-2023

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

Музыкальный калейдоскоп	2
Будни педагогов	3
Спортивные досуги	5
Наши нескучные будни	6
Страничка логопеда	13

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

Советы медика.

ПДД.

Поиграйте вместе с детьми.

Вот и наступила весна...



Сдать ГТО совсем непросто,
Ты ловким, сильным должен быть,
Чтоб нормативы победить,
Значок в итоге получить.
Пройдя же все ступени вверх,
Ты будешь верить в свой успех
И олимпийцем можешь стать,
Медали, точно, получать!
Вперед, к победам, дошколенок!



Музыкальный калейдоскоп.

В марте прозвучали концерты для мам и бабушек под девизом :»Весенние голоса»

В апреле музыкальная гостиная освещала тему «Звуки музыки вокруг нас», где воспитанники подготовительных и старшей группы узнали, что звуки могут быть шумовыми и музыкальными, живыми и природными, что музыки не бывает без композитора, исполнителя и слушателя.

Самым грандиозным событием мая стала «Битва хоров» Приморского района, где мы своим педагогическим коллективом отлично исполнили песню «Маруся», за что и были удостоены звания «Лауреат» и победой в номинации «Зримая песня». Вот такие талантливые голосистые воспитатели трудятся в наших корпусах детского сада №26.



Сразу же, вслед за «Битвой хоров» пришла грустная пора прощания с выпускниками. Наши подготовишки, а это группа «Зайчики» и «Пчелки» совершили путешествие с «Маленьким принцем». Конечно же, им помогали старшие родители, воспитатели. В пути, по просторам галактики, на пути к звездам, юмор, дружба и невероятная сердечная теплота и признания озаряли светом всех наших звездочек: мальчишек и девчонок.

Впереди лето, так хочется, чтобы на ноте добра и света пролетело оно как один день, наполняя счастьем каждое сердце и радостью каждое приключение в Детском саду.



Сегодня в рубрике «Будни педагогов» мы побеседуем со старшим воспитателем нашего детского сада.



26 Марта Анна Игоревна в составе сборной Приморского района стала победителем Зимнего фестиваля ВФСК ГТО 2023.

Кстати, под ее чутким руководством, оба корпуса этого образовательного учреждения заняли два первых места 29 и 30 марта в соревновании Веселая ГТОшка 2023!

В прошлом году Анна выполнила комплекс ГТО на золотой знак отличия вместе со своими воспитанниками.

Центр тестирования ГТО:
Здравствуй, Анна! Расскажите о вашей профессии, вы являетесь инструктором в детском садике?

Анна:
Здравствуй! Раньше я была инструктором по физической культуре, а уже 3.5 года с момента открытия, являюсь старшим воспитателем в детском саду №26. У нас отличная команда инструкторов по физической культуре, которая подхватывает все мои бредовые идеи и воплощает их. Я с огромным удовольствием прихожу на занятия по подготовке наших команд и всегда сопровождаю команды на всех соревнованиях.

ЦТ ГТО:
Как давно работаете с детьми и почему выбрали профессию воспитателя?

Анна:
Я в профессии уже более 20 лет. Выбор был сделан, когда училась в школе и сама занималась профессионально спортом. Примером был мой папа: супер педагог, тренер и успешный спортсмен. Когда закончила университет, оставалось только выбрать, с какими детьми я хотела бы работать и выбор пал на малышей.

ЦТ ГТО:
26 Марта прошел Зимний Фестиваль ГТО, на котором наш Приморский район стал победителем. Как оцените команды других районов? Поделитесь, пожалуйста, общими впечатлениями от соревнований.

Анна:
О, это незабываемые впечатления. Попасть в команду было очень неожиданно и безумно приятно. Ну, а потом оставалось не подвести ее, пройти все испытания без ошибок и штрафов.

Настрой был боевой.
- Команды других районов были сильные и подготовленные.
- Судейство на высшем уровне, объясняли все очень доходчиво, отвечали на вопросы, если просили уточнения по испытаниям.
- Общее впечатление о Зимнем фестивале - отличное, это праздник спорта, где вокруг тебя единомышленники, позитив, поддержка и здоровье.

ЦТ ГТО:
Также не так давно прошли соревнования по ГТО среди детских садов «Веселая ГТОшка», где детский сад №26, к1/к2 под вашим руководством заняли два первых места! Поделитесь секретом, как вы готовились к соревнованиям?

Анна:
Да, это отличное мероприятие для детей - возможность попробовать себя и свои силы в «Веселой ГТОшке». Как я уже говорила, у нас супер команда инструкторов по физической культуре! Горжусь каждым специали-

стом! Секрет прост - любовь к детям, к своему делу и желание побеждать.

Но и, конечно не забываем про наших родителей, которые помогают и поддерживают нас и детей в желании участвовать в соревнованиях.

ЦТ ГТО:
Как замотивировать детей, чтобы добиться таких высоких результатов? Помимо командного зачета, у вас так же трое ребят показали отличные результаты в личном зачете! □ □ □

Анна:
Мотивация - это одно из сложнейшего, что сейчас может быть. Детям мало, что интересно и редко чем можно удивить. Здесь работа с родителями, опрос, что интересно, в каких секциях занимаются и т.д. Со своей стороны: и личный пример наших педагогов, и пример выпускников прошлых лет.



ЦТ ГТО:

Вы выполняли комплекс ГТО вместе с садиком? Ребята вас поддерживали?

Анна:

Да, летом мы приглашали судейскую бригаду из Центра тестирования ГТО Приморского района. Я сама для себя решила, что хочу поддержать наших воспитанников и предложила нескольким педагогам тоже присоединиться к нам. Вот так мы начали путь к знакам ГТО. Во время выполнения нормативов мы поддерживали друг друга. Это незабываемые ощущения, как для детей, так и для педагогов, дружеская атмосфера и отличное настроение - все это способствовало отличным результатам.

ЦТ ГТО:

Мотивация и поддержка для детей не только со стороны родителей, но и со стороны воспитателей - это действительно самая большая поддержка, при которой дети стремятся быть как «наш спортивный воспитатель», такой же быстрый, сильный и ловкий! Анна, а какой вид ГТО считаете самым сильным для себя?



Анна:

Для меня в ГТО самые сильные 2 вида - это плавание и бег, так как я была членом сборной команды России по легкой атлетике.

ЦТ ГТО:

Детям понравилось участвовать? Какие у них остались впечатления? Для ребят это их первые соревнования и первая победа?

Анна:

Ребята в восторге и готовятся выполнять все оставшиеся испытания ГТО для получения значка. А так же продолжаем подготовку к суперфиналу «Веселая ГТОшка», который состоится 20 апреля 2023 года в Центре спорта Приморского района.



Для наших воспитанников это не первые соревнования, так как мы стараемся принимать участие во всех спортивных мероприятиях района:

«Первые старты»
«Спортивно-ритмические танцы»
«Праздник на воде»
«Веселая ГТОшка»
Впереди еще веселые старты, посвященные дню Космонавтики и дню Защиты детей.

ЦТ ГТО:

Проводите ли вы подобные соревнования по ГТО на базе вашего детского сада?

Анна:

Да, конечно проводим. В этом году мы принимали и провели отборочные соревнования «Первые старты» в детском саду №26, корпус 2, а сегодня провели отборочные соревнования «Веселые старты», посвященные

дню Космонавтики в №26, корпус 1.

У нас есть ежегодный спортивный праздник для воспитанников и родителей детского сада "Гонка героев", которое проводим осенью на улице. Участие принимают команды - воспитанники от 5 лет со своими родителями. Этот спортивный праздник стал традиционным.

А так же мы планируем вновь в летний период пригласить судейскую бригаду Центра тестирования ГТО, чтобы опять выполнить нормативы.

ЦТ ГТО:

Очень важно начинать прививать любовь у детей к спорту с малых лет, а вот, как вы считаете, что является самым главным на пути к достижению высоких побед?

Анна:

Даже если все получилось не так, как вы планировали — извлеките опыт и не расстраивайтесь. Позитивное восприятие мира дает силы двигаться вперед. Запомните! Не всегда мотиватором должен служить успех - иногда им может стать и неудача.

ЦТ ГТО:

Анна, спасибо вам за такие важные и мотивирующие слова. Надеемся, что дети под вашим руководством и дальше будут прогрессировать и побеждать! Все вышесказанное должно помочь всем участникам, кто двигается дальше в спорте и кто только начинает выполнять комплекс ГТО!



Участие детей из 8 человек в командной «Веселой Фото-отчет: участия детей в отборочных соревнованиях:

Веселые старты – «День космонавтики» на площадке детского сада 26 (малый корпус) Команда заняла 1 место среди других садов, детей из подготовительных групп по Приморскому району



Фото-отчет: участия детей в ГТО на площадке Центра спорта Газпрома.

Команда заняла 1 место среди других садов, детей из подготовительных групп по Приморскому району.



в финальных соревнованиях:

Веселые старты – «День космонавтики» на площадке Центра спорта Газпрома. Команда заняла 1 место среди других садов, детей из подготовительных групп по Приморскому району.



Участие детей из 8 человек в командной «Веселой ГТОшке 2023»: на базе Газпрома



Фото-отчет: участия детей в ГТО на площадке Центра спорта Газпрома.

Команда заняла 2 место среди других садов, детей из подготовительных групп по Приморскому району



Фото-отчет: участия детей



Группа "Ёжики"



го проходит совершенствование в любом виде спорта, и так же происходит укрепление здоровья на всю жизнь!

Именно ОФП занимаются малыши из группы «Ёжики».

Группа "Белочки"



«Бегай, Прыгай, Метай!» — так называется книжка норвежских авторов от 1982 года.

В этом названии лежит главная мысль Общей физической подготовки для детей. Ведь основные задачи физического воспитания детей — укрепление их здоровья, содействие правильному физическому развитию. Это общеизвестно.

Однако, не менее важно вовремя обучить их жизненно важным двигательным навыкам, главными из которых следует считать навыки в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Используя для этого спортивные игры и эстафеты, а так же упражнения, составляющие лёгкую атлетику.

В ОФП для детей ясно выражена направленность на воспитание быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости. Именно эти физические качества служат фундаментом, на основе которо-



«Вы не догадываетесь, а в вашем ребенке дремлет талантливый актёр, и этот талант надо развивать как можно раньше. Но даже если врожденных актёрских способностей у ребёнка не наблюдается, уроки по актёрке помогут их развить или вскроют другие таланты, о которых вы не знали». В студии «Юкидс» детки занимаются в театральной студии.

Обучение детей правилам дорожного движения — это неотъемлемая часть воспитательного и образовательного процесса. Малыши из группы «Белочки с удовольствием учат правила дорожного движения, разыгрывая различные игровые ситуации.



Группа "Пчелки"



23 мая 2023 года в группе пчелки прошел выпускной бал. К этому мероприятию дети активно готовились, каждый день репетировали, учили стихи, песни, танцы. И в назначенный день, в присутствии родных и близких прошел заветный праздник. Выпускной бал был на тему произведения А.С.Экзюпери «Маленький принц», по сценариюнок с маленьким принцем предлагали детям и гостям

В детский сад №26 дети ходили 3.5 года, за это время они стали настоящим, слаженным коллективом, поэтому и на выпускном балу поддерживали



друг друга и помогали.

После праздника, по традиции, дети посадили на территории детского сада куст сирени, чтобы он многие годы нес в себе память о группе «Пчелки».

После всех официальных мероприятий, дети, вместе с родителями и воспитателями отправились на совместный пикник на природу, где играли, разгадывали загадки, фотографировались и ели разные вкусности!) Этот день ребята запомнят надолго!

праздника путешествовать по разным планетам, название которых было выбрано не случайно: ответственность, дружба, мечта. На них друзья знакомили всех присутствующих с разными персонажами.

Очень трогательно было смотреть на девочек, танцевавших со своими папами, как же искренне это было, а вальс стал настоящим завершением праздн

Но приключения еще не закончились!

Каждый из нас помнит легендарную телепередачу, которую мы смотрели всей семьей, затаив дыхание. Опасные испытания, удивительные персонажи, экзотические животные и несметные богатства — всё это казалось таким далеким .



Группа "Медвежата"



«Человечность определяется не потому, как мы общаемся с людьми, а по тому, как ведем себя с животными»

Трудно представить нашу жизнь без домашних питомцев. Мы привыкли к четвероногим друзьям. Они живут рядом, отдают нам свою привязанность, тепло, ласку, побуждая в наших сердцах благодарность и доброту. Поэтому формирование бережного и заботливого отношения к животным имеет большое значение в жизни ребенка. Вовлекая ребенка в совместную деятельность по уходу за домашними питомцами, взрослые развивают в нем чуткость, умение понимать другую жизнь, побуждают к сочувствию, воспитывают готовность помогать делом.

Почти у каждого ребенка в нашей группе есть домашний питомец, дети с удовольствием рассказывают о них друзьям, педагогам. Заметив это, мы решили реализовать проект "Наши любимые питомцы".



Данный проект открыл детям и родителям удивительный мир домашних животных. Он способствовал размышлению о взаимоотношениях людей и животных, помог ответить на вопросы «Какое место в нашей жизни занимают домашние питомцы?», «Что они приносят в нашу жизнь?», «Что мы можем им дать?». Проект пополнил знания детей об особенностях домашних питомцев, их роли в жизни человека, подчеркнул необходимость гуманного отношения к животным. Проект помог узнать, сколько семей в группе имеет домашних животных, какие виды домашних питомцев наиболее популярны в семьях, что нужно делать, чтобы нашим питомцам жилось хорошо.

Созданный проект позволил развить творческое мышление дошкольников, умение приобретать знания из разных источников, анализировать факты, высказывать собственное суждение. Благодаря проделанной работе, у детей развился устойчивый интерес к домашним питомцам, закрепились и улучшились их знания по данной теме, отметились активное включение родителей в педагогический процесс, позитивные детско-родительские отношения





Группа "Лисички"

Весенние месяцы для «Лисичек» пролетели незаметно. Все с нетерпением ждали, когда наступит первый весенний месяц, чтобы поздравить наших любимых мам, а вот уже и лето на пороге. Некогда нам было скучать! Как много нового и интересного мы узнали за эту весну.

Знать и соблюдать правила дорожного движения должны все дети и взрослые!



Дети взрослеют с каждым днем и, конечно, их интересует все, что их окружает.

Возраст

Почемучек! Хочется узнать больше о том, что и как устроено. Самое время поговорить о пожарной безопасности! Мы пытались выяснить и ответить на вопрос: «Огонь - наш друг или враг?»



Мы с интересом про-

водили наше время: играли, конструировали, рисовали, вырезали и лепили. А ещё мы очень любим дежурить!



Чуть ближе для нас стал космос с его бесконечными тайнами и загадками.



Санки и ледянки мы сменили на велосипеды и самокаты. Жизнь и безопасность наших детей неоспоримый приоритет. Мы повторили все знаки и правила поведения на дороге.



На музыкальном занятии музыкальный руководитель Евгения Владимировна познакомила нас с многообразием мира звуков. Ко Дню Победы и к юбилею родного Санкт-Петербурга подготовил выставки и провели тематические занятия.



В старшем дошкольном возрасте дети начинают пробовать свои силы в различных творческих кружках и спортивных секциях. Не отстают и «Лисички»!

Максим Халеев, Арина, Маша и Лера занимаются в танцевальном кружке, осваивают азы хореографии. Это мир красоты движения, звуков, искусство танца.

Полина и Даша посещают



группу «Юные художники». На занятиях они не просто рисуют, а изучают различные техники рисования, смешивание красок, блики, фактуры и узоры. Полина мечта-

ет в будущем стать художником.



Алиса и Мира занимаются в ансамбле русской песни «Лель». Девочки знакомятся с русским народным творчеством, выступают с концертами.



Мирон участвовал в районном туре IX городского конкурса чтецов «Разукрасим мир стихами» и занял III место.



конечно, наши ребята занимаются спортом. Они все хотят быть сильными, ловкими и смелыми! Дима посещает футбольную секцию и мечтает стать настоящим футболистом. Он очень ответственно относится к тренировкам: отрабатывает каждое движение, старается тщательно выполнять все советы и требования тренера.



Максим Пелихов и Лев второй год занимаются вольной борьбой в детской группе спортивного клуба «Sport time». Они участвуют в соревнованиях и уже добились

своих первых побед и наград.



Георгий серьезно занимается плаванием в «Лахта центре».



Вместе с папой он активно участвует и в городских спортивных мероприятиях. Занял первое место в кроссе



«Лыжня России-2023», в мае участвовал в экозабеге «Чистое будущее» в рамках X Невского международного экологиче-

ского конгресса. ВСЕ дети в нашей группе личности творческие и талантливые. Мы не рассказали в этом выпуске обо всех ребятах, но обязательно расскажем об их увлечениях и победах. У нас впереди ещё целый год!



В этом году на смену выпускникам в группу «Белочки» пришли новые малыши. Прошла пора адаптации и наши детки с радостью идут в детский сад.

Каждый день в детском саду - это впечатления, игры, общение, занятия интересными делами, творчество. Будни у малышей проходят очень весело и занимательно. У детей совсем нет времени скучать.



Минутки отдыха отводятся на интересные развлечения и игры.



Дети очень любят играть конструкторами, мозаиками, любят

рассматривать книги, играть в сюжетно-ролевые игры, которые выявляют переживания ребенка и формируют его чувства, а также развивается речь детей.

В группе детям комфортно, так как созданы все необходимые условия для развития их индивидуальных особенностей. Они весело играют, охотно занимаются.

Игра приносит детям радость. Ребенок, играя, познает окружающий мир, открывает правила взаимодействия и присваивает социальный опыт, организует чувства ребенка и влияет на его поступки. Каждый день выдается очень насыщенным. После утренней зарядки, дети умываются и завтракают.



После завтрака проводятся занятия, где дети узнают много нового и интересного. Ходят в спортзал на физкультуру, чтобы развивать свою ловкость и физическую форму и в музыкальный

зал на музыкальное занятие. После занятий, дети отдыхают и занимаются свободной деятельностью, очень любят играть в сюжетно-ролевые игры, переодеваясь в парикмахера, врача, продавца, что помогает в развитии речи. Играют в конструктор, машинки, куклы. Рисуют и играют в развивающее лото, гуляют.



У наших деток уже был первый утренник. Праздник, посвященный осени, прошел очень весело и задорно, оставив кучу радостных впечатлений. Дети пели песни, танцевали с осенью и смотрели кукольный театр.



Группа "Зайчики"

Весна в подготовительной группе «Зайчики» была очень насыщенной. Каждый ребенок, особенно будущий первоклассник, просто обязан знать и уметь использовать свои знания по изучению и соблюдению правил дорожного движения. Для того чтобы дети с удовольствием изучали и соблюдали эти правила в группе «Зайчики» постоянно проводятся различные мероприятия, игры, выставки и викторины по ПДД. В одной из таких викторин дети принимали активное участие. Разгадывали ребусы, собирали пазлы из дорожных знаков, отгадывали загадки. Ну и конечно не забыли что лучший друг на дороге это светофор.



Воспитанники группы также не могли оставить без внимания главный праздник весны «День Победы». Дети с удовольствием приняли участие в благотворительной акции «Открытка Ветерану», которые благодаря Местной администрации МО Лахта-Ольгино были вручены нашим замечательным ветеранам.



К дню рождения города Санкт-Петербурга 25 мая 2023 года воспитанниками группы Суетиной Никой и Корнеевым Ярославом было подготовлено выступление с показом презентации на тему «Ботанический сад Петра Великого» и «Достопримечательности Санкт-Петербурга». Дети с удовольствием рассказали о своих любимых местах нашего города.





Учите, играя или игры «между делом».

Играть с детьми можно везде и всегда. Для этих игр не нужны специальные пособия или оборудование. Нужны всего лишь несколько минут Вашего внимания. Играть можно в такси, автобусе по дороге в сад и обратно; в очереди в поликлинике или детской консультации; на отдыхе или дома.

Вашему вниманию хочу предложить несколько простых, но очень эффективных игр для развития речи. Они помогут Вашему ребенку в интересной форме усвоить сложные грамматические категории родного языка: способы словообразования, правила согласования слов в предложении с помощью предлогов, падежных, родовых окончаний; расширить словарный запас.

"Один – много"

Вашему ребенку никак не даются окончания слов во множественном числе? Получается «много конфетов», вместо «много конфет», «много рубашков», вместо «много рубашек», «уши» вместо «уши» Поупражняйтесь с ним в их употреблении.

Взрослый называет слово в единственном числе, а ребенок называет это слово во множественном числе: один стол – много столов, один стул – много стульев, один пень – много пней, один дом – много домов. Можно без слова «много», тогда получится: «дом-дома, ухо-уши, гнездо-гнезда»

"Сосчитай-ка"

Эта игра научит Вашего ребенка правильно согласовывать числительные с существительными. Что же надо делать? Считать!!! Считать всё, что поддается счету. Считать имеет смысл до пяти, так как в русском языке окончания изменяются обычно при сочетании с числами 1, 2 и 5. Например: один банан, два банана, три банана, четыре банана, пять бананов.

Когда ребенок научиться безошибочно соединять существительные с числительными, добавьте прилагательные: например: один спелый банан, два спелых банана, три спелых банана, четыре спелых банана, пять спелых бананов. Обязательно, с ребенком чётко проговаривайте окончания слов.

"Путаница"

"Все слова в предложении перепутались". Предложите ребенку расположить их в правильном порядке. Примеры предложений: «Груша ест мальчика», «Пол стоит на диване», «Окно смотрит в мальчика» и т.п. Ребенок исправляет ошибки, пользуясь только словами из предложения, можно менять их место, окончания, но не сами слова.

"Подбери словечко"

Предложите ребенку подобрать слова, относящиеся, например, ко времени года "зима" - снег, мороз, лед, стужа, метель, изморозь...; "осень" – листопад, лужи, грязь, урожай, линька, заготовки... и т.д. Затем с этими словами можно придумывать предложения, а затем короткие рассказы, типа - "Что бывает зимой?" Подбирать слова можно на любую тему, расширяя кругозор ребенка и пополняя его словарь. Например, "Давай подбирать "круглые" слова, "красные" слова, "деревянные" слова, "теплые" слова, "вкусные" слова и т.д.

"Назови семью"

Папа – медведь, мама – медведица, сын – медвежонок;
Папа – волк, мама – волчица, сын – волчонок;

Папа – тигр, мама – тигрица, сын – тигренок;
Еж – ежиха – ежонок;
Лис – лиса – лисенок;
Заяц – зайчиха – зайчонок;
Слон – слониха – слоненок;
Конь – лошадь – жеребёнок
Петух – курица - цыпленок

Кабан – свинья – поросенок

« Кто где живёт? »

Лиса живет в норе.
Медведь зимует в ...берлоге.
Волк живет в ... логове.
Белка живет в ...дупле.
Муравей – в муравейнике.
Птица – в гнезде.
Акула – в море.
Собака - в конуре.
Курица - в курятнике.
Конь – в конюшне.
Пчелы – в улье.
Щука – в реке.

«Какая, какой, какое?»

Взрослый называет какой-нибудь предмет, а дети по очереди называют как можно больше признаков, которые могут быть присущи данному предмету.

Белка — пушистая, рыжая, шустрая, большая, маленькая, красивая.

Мама — добрая, ласковая, нежная, любимая, дорогая, веселая, грустная.

Мяч — резиновый, круглый, большой, синий, баскетбольный, тяжёлый.

Дом — деревянный, каменный, панельный, высокий, низкий, старый, заброшенный, пустой, новый, двухэтажный, многоэтажный.

Не забывайте, что наилучших результатов удастся достичь тогда, когда взрослый проявляет заинтересованность, доброжелательное внимание к ребенку, терпение, искренне радуется даже самой маленькой удаче своего малыша.

Желаю успехов!

Ваш логопед Ключева Гузалия Фаязовна

Организация

г. Санкт-Петербург,
Юнтоловский проспект

Телефон: 8(812) 617-20-11

ГБДОУ «ДЕТСКИЙ
САД №26»

Наши дети—наше будущее!

Кроссворд

Советы медика



Лето, ах лето... Наконец-то отдохнем! Какое счастье — вырваться из жестких рамок «обязаловки» рано ложиться и вставать, жить по расписанию — школа, занятия, уроки... Теперь то уж можно с чистой совестью забраться с гаджетом на диван и допоздна предаваться запретным в учебный период (или сильно ограниченным) развлечениям. Полное отсутствие столь опостылевшего режима, свободное ничегонеделание...

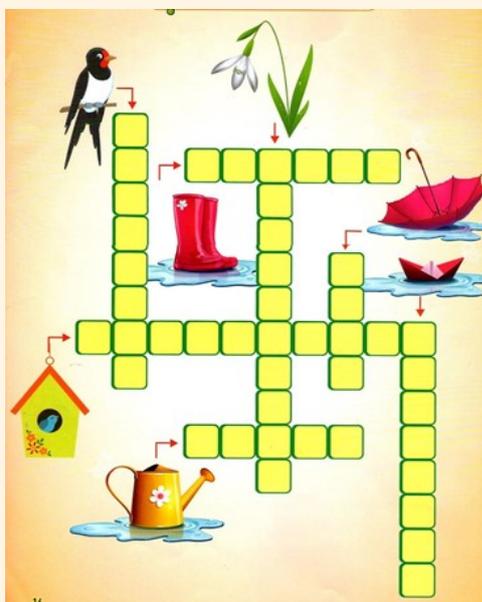
У многих детей (и взрослых тоже) именно такие представления об идеальном отдыхе. Кто-то, напротив, любит т.н. активный отдых, где и без режима никак, и «пахать» приходится немало. Другое дело, что по свободной воле и в радость.

А если посмотреть на это с точки зрения фундамента здоровья? Как лучше отдыхать, чтобы с одной стороны, не потерять уже накопленный потенциал здоровья, с другой — создать надежный запас на следующий сезон активной учебы?

- 1.Правило первое: солнце, воздух и вода
- 2.Правило второе: овощи, фрукты, прочие продукты
- 3.Правило третье. Бактерии тоже любят тепло и фрукты

Поэтому стоит не забывать мыть все это великолепие. И стараться не хранить долго приготовленную еду даже в холодильнике.

- 4.Правило четвертое. Движение
- 5.Правило пятое. Режим — секретный ингредиент здорового отдыха



БЕЗОПАСНОЕ ЛЕТО

Безопасное лето для детей

Лето - лучшая пора для детей, это отдых в лагере, в деревне у бабушки, купание на водоемах, прогулки в лесу. Летний период несет в себе не только радость каникул, возможность загорать и купаться, но и высокие риски для детей. Поэтому на отдыхе помните элементарные правила безопасности:

- в лесу**
 - не ходи в лес один
 - возьмите с собой компас, спички, нож, соль
- на речке**
 - не купайтесь без сопровождения взрослых
 - не заплывайте за буйки
 - не подплывайте близко к судам и лодкам
- помоги!**
 - не ныряй в местах с неизвестным дном
 - не играй на воде в опасные игры
 - не «топи» друзей и не ныряй глубоко
- в жару**
 - нельзя долго находиться на солнце
 - пейте больше воды
 - обязательно носите головной убор

Порядок вызова пожарных и спасателей для абонентов сетей: Билайн, Мегафон, МТС, Скайлинк-112, с городских номеров - 101