



## Газета группы №5

Февраль, 2023 год.

### «Колонка редактора»

Февраль пришел в конце зимы,  
Холодный он, но рады мы,  
Ведь очень скоро снег сойдет,  
Подснежник нежный расцветет.

### «Профилактика простуды»

Профилактика простуды — миф или реальность? Можно ли уберечь себя от нападения вирусов в холодное время года? Оказывается, можно. Надо лишь знать слабые стороны «врага».

- \* Правильно питаемся. Сахароза является питательным веществом для множества жителей микромира. А вот пищу, содержащую белки, вирусы не любят: мясо, курицу, рыбу.
  - \* Держим тело в тепле, особенно ноги.
  - \* Моем руки.
  - \* Промываем нос и глаза. Промывания слизистых эффективно проводить от 2 до 6 раз в день, особенно после посещения общественных мест.
  - \* Больше гуляем. Свежий воздух прекрасно закаляет наш организм, важно только соответствующе погоде одеваться.
  - \* Делаем зарядку.
  - \* Принимаем витамины.
  - \* Уважаем лук и чеснок. Эти богатые фитонцидами природные средства являются мощными антибиотиками.
- Сочетая все указанные выше советы, вы сможете значительно повысить свои шансы на победу в борьбе с вирусами, а возможно и совсем не заболеть в наступающие холода осени и зимы. Приятной вам профилактики!

### Учим вместе с нами!

**Здравствуй Зимушка-зима!** (кланяемся)  
**Что в подарок принесла?** (разводим руки в стороны)  
**Белый снег пушистый,** (приседаем, проводим руками по воображаемому снегу)  
**Иней серебристый** (встаём, поднимаем руки вверх)  
**Лыжи, санки и коньки,** (имитируем движения лыжников и конькобежцев)  
**И на ёлке огоньки!** (поднимаем руки вверх, крутим «фонарики»)

### «Весёлая масленица»

Масленица – веселый и жизнеутверждающий праздник проводов зимы и встречи весны, который с удовольствием отмечают как дети, так и взрослые.



Но нужно помнить, что Масленица – это древний, еще языческий праздник, который сохранился после крещения Руси. Это праздник со своими особыми традициями, смысл которых детям может быть непонятен. Например, Вы знаете, почему масленица – такой громкий и шумный праздник? Потому что землю нужно разбудить, и тогда начнется весна, можно будет пахать землю и сеять хлеб. Постарайтесь найти время и расскажите детям про масленицу: о том, почему праздник так называется; почему масленица отмечается всегда разного числа; про то, зачем сжигают чучело и, конечно, про знаменитые масленичные блины.



Редактор: Воспитатель группы  
Анна Михайловна  
Источник: интернет ресурсы.  
Фотоматериалы группы.

