

# В стране «Непосед»

**12**  
апреля

**День авиации  
и космонавтики**



## Колонка редактора



**Уважаемые родители!**

**В связи с распространением  
коронавируса просим вас  
оставаться дома!**

**Не посещайте общественные  
места, детские игровые и  
площадки!**

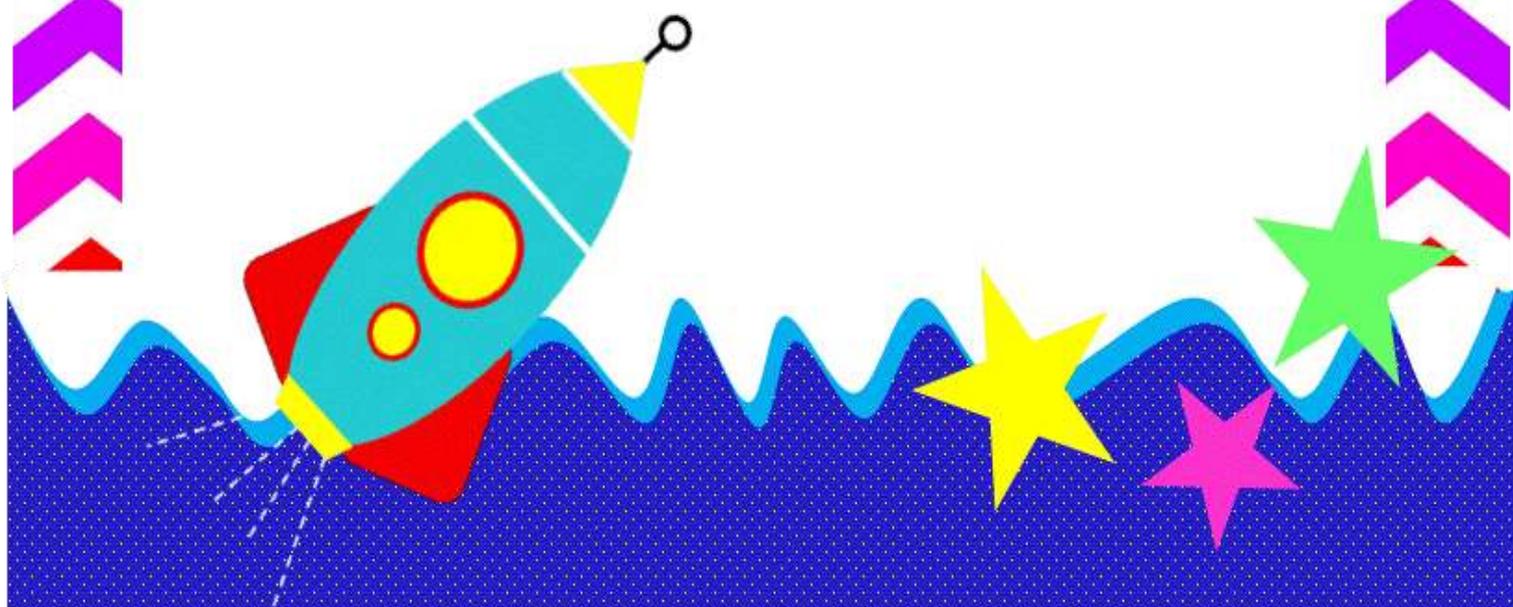
**Обезопасьте себя и свою  
семью!**

**Берегите друг друга,  
будьте здоровы!**



## Читайте в этом номере

Колонка редактора.....	2
Наша жизнь. В нашем садике родном дружно, весело живём.....	3
Тема месяца. 12 апреля – ДЕНЬ КОСМОНАВТИКИ .....	4
Шпаргалка для родителей. Чем же занять дошколят в условиях самоизоляции.....	7
Советы Айболита. Памятка для родителей «Коронавирус! Как не заразиться!?».....	9
Советы инструктора по физкультуре. Как сохранить физическую активность во время самоизоляции или карантине?.....	11
Советы логопеда. Почему детям необходимо читать?.....	13
О вкусном и полезном. Пицца «Лунный пейзаж».....	14
Уроки Самоделкина . Космические поделки.....	15
Литературная страничка. Стихи о космосе.....	16





## В нашем садике родном дружно, весело живём

В период самоизоляции всей страны, мы, педагоги, находимся в полной «боевой».

В этот, достаточно не простой, сложный период - самоизоляции, мы, продолжаем свою работу. Подбираем материал по изучению лексических тем, формированию математических представлений, разрабатываем творческие занятия. Все задания вы сможете увидеть в чатах своих групп.

Период вынужденной домашней самоизоляции в целях сохранения здоровья и жизни детей и взрослых – это возможность провести время всей семьей, пообщаться, научиться и научить друг друга чему-то новому, дружно смастерить поделки и нарисовать рисунки на конкурсы.



## Тема месяца



### **12 апреля День космонавтики. История праздника, интересные факты**

Космос всегда был и остается одной из наиболее волнующих человечество загадок.

Его глубинные дали неустанно влекут к себе исследователей всех поколений, звездное небо завораживает своей красотой, а звезды издревле были верными проводниками для путешественников. Поэтому неудивительно, что День космонавтики весьма популярный и любимый в народе праздник.

#### **Когда отмечают День космонавтики?**

12 апреля 1961 года гражданин Советского Союза старший лейтенант Ю.А. Гагарин на космическом корабле «Восток» впервые в мире совершил орбитальный облет Земли, открыв эпоху пилотируемых космических полетов.

#### **Первые живые существа в космосе**

Как известно, прежде чем в космический корабль сел человек, в полет были отправлены четвероногие друзья человека. В августе 1960 года советский космический корабль «Восток» с собаками Белкой и Стрелкой на борту совершил суточный полет с возвращением на Землю.



#### **16 июня 1963 года – первый полет женщины-космонавта**

Свой космический полёт Валентина Терешкова совершила на космическом корабле Восток-6, он продолжался почти трое суток.

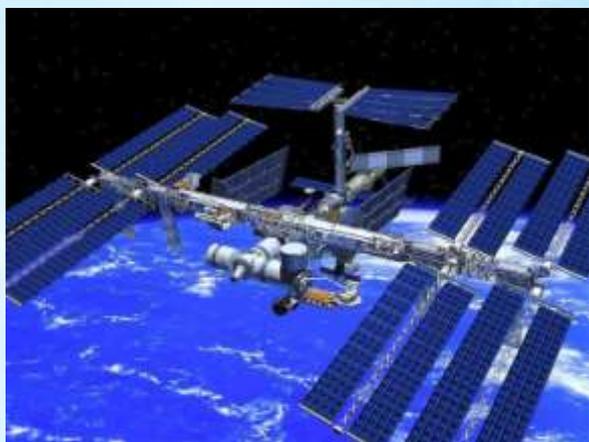
## Тема месяца

### **Первый выход в космос космонавта Леонова А.А.**

Космонавт пробыл в открытом космосе 12 минут 9 секунд и удалялся от корабля на расстояние до 5 м – на всю длину фала – «пуповины», связывавшей его с кораблем. Возвращение космонавтов на Землю проходило в режиме, близком к аварийному, но закончилось, слава Богу, благополучно.



Космонавт Алексей Леонов в специальном скафандре впервые вышел из корабля в космическое пространство.



### **Автоматические межпланетные станции**

Корабль «Восток» всего лишь один раз облетел вокруг Земли, а современная космическая станция находится в космосе много лет, это настоящий космический дом, в котором космонавты живут и работают помногу месяцев. Один экипаж космонавтов сменяется другим.

### **30 апреля 2011 г. – первый турист в космосе**

Первый космический турист Дэннис Тито. Американский бизнесмен заплатил за полет около 20 млн долларов.



За успешными полетами стоят тысячи людей, десятков трудовых коллективов, которые делают все от них зависящее во имя прогресса космической отрасли.

День космонавтики – это общий праздник, соединяющий прошлое, настоящее и будущее людей Земли.



◀◀◀ **Юрий Гагарин**  
 первым облетел Землю в корабле-спутнике (12 апреля 1961 года).



**Алексей Леонов** ▶▶▶  
 первый человек, вышедший в открытый космос (18 марта 1965 года).

# Самые известные Космонавты



◀◀◀ **Нил Армстронг**  
 первый землянин, ступивший на Луну (21 июля 1969 года).



**Валентина Терешкова** ▶▶▶  
 первая женщина-космонавт (совершила свой полёт 16 июня 1963 года).



## БЕЛОРУССКИЕ КОСМОНАВТЫ

совершили по три полёта

дважды герои Советского Союза

**Пётр Климук** ▶▶▶

◀◀◀ **Владимир Ковалёнок**



## Шпаргалка для родителей

Мы продолжаем жить в режиме самоизоляции. Кто-то из родителей продолжает работать, кто-то трудится удаленно, кто-то остается дома. А дети вынуждены оставаться дома весь день. Чем же занять дошколят в домашних условиях, чтобы они потратили свою энергию на полезные, интересные занятия?



**Читайте детям сказки, рассказы, стихи.** Разгадывайте загадки. Разучивайте с ребенком потешки, пословицы, считалки. Смотрите мультфильмы, обязательно обсуждайте их.

**Привлекайте дошколят к работе по дому.**

Им вполне по силам помочь накрыть на стол, убрать игрушки за собой, полить цветы, покормить домашних животных, протереть пыль.



**Делайте поделки.**

Это хороший способ и развлечь ребенка и дать ему возможность проявить свои творческие способности. Можно использовать самые разнообразные предметы, которые можно найти дома: ватные палочки, вата, ткань, бусинки, картон, цветная бумага, макароны и крупы, все, что может подсказать вам Ваша фантазия.



**Настольные игры** разнообразят досуг каждой семьи. Попробуйте сделать их своими руками, это поможет Вам сблизиться с детьми и создать особый стиль игры.

**Приготовьте что-нибудь вместе.**

В зависимости от возраста у Вас либо есть верные помощники на кухне, готовые что-то помыть, почистить, принести, подержать, перемешать, либо юный повар, готовый к новым кулинарным свершениям.



## Шпаргалка для родителей

**Найдите легкий танец** в интернете и разучите его всей семьей. Результат можно записать на видео. Будет отличный новый контент для вашего Ютуб-канала или Инстаграма. А еще можно послать результат родственникам, с которыми Вы пока не можете встречаться.



**Сейчас весна – самое время заняться рассадой.** Предложите детям сделать свой «огород на подоконнике». Пусть они сами выберут, что хотели бы вырастить. Лучше, если это будет растение, которое быстро прорастает: лук на зелень, огурец, редис, горох.



**Дети очень любят играть в прятки, жмурки.** Особенное удовольствие они получают от игры совместно с родителями. Меняйтесь местами: сначала Вы водите, а потом ребенок.

### **Поиграйте в домашний боулинг.**

Просто сбивайте мячом пластиковые бутылки. А можно поставить их в два ряда и обводить вокруг них мяч. Кто быстрее это сделает.



**Потренируйтесь в меткости,** забрасывая мяч в ведро или тазик. Вместо мяча можно использовать скомканный из газеты или бумаги шарик.



## **ПОМНИТЕ:**

**Самоизоляция – не повод грустить и скучать!**



### Памятка для родителей «Коронавирус! Как не заразиться!?!»



Обычно простудные сезоны достаточно тяжелы для родителей — дети приносят из детских садов и школ весь ассортимент инфекций. Но в этом году появился еще и **коронавирус**, гремящий по всем новостям тревогой и неопределенностью. Что родителям нужно знать о вирусе, и как вы можете защитить себя и своих детей?

**Коронавирусная инфекция** - острое вирусное заболевание с преимущественным поражением верхних дыхательных путей или ЖКТ по типу гастроэнтерита.

#### ***Как же распознать эту, совершенно незнакомую нам инфекцию???***

**Внезапность.** Это главное отличие от ОРВИ, при котором заболевание развивается постепенно. Еще 5 минут назад человек нормально себя чувствовал, вдруг у него высокая температура.

**Температура выше 38°.** Повышение температуры тела может быть в пределах 38–39,5 °С. Такие показатели говорят о вирусе гриппа в организме. При обычном ОРВИ температура, как правило, до 38°С.

**Сухой и навязчивый кашель.** Зафиксирован в 80% всех больных. Он может быть несильный, но утомительный. Человек никак не может откашляться. Во время ОРВИ кашель или влажный, или его нет вообще. Иногда он появляется на 2–3-й день болезни.

**Одышка, боль в груди, тахикардия.** На начальных этапах заболевания этих симптомов нет вообще.

**Слабость, утомляемость, усталость.** При ОРВИ эти симптомы тоже есть, но не такие сильные, как у больных гриппом с вирусом типа 2019 nCoV. Слабость настолько сильная, что человек не может поднять руку и сделать шаг.

## Советы Айболита

### *Как не заразиться?*

#### **Мыть руки после посещения любых общественных мест.**

Уделите особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд), и последующему полному осушению рук.

После возвращения с улицы домой - вымыть руки и лицо с мылом, промыть нос изотоническим раствором соли.

Прикасаться к лицу, глазам- только недавно вымытыми руками. При отсутствии доступа к воде и мылу, для очистки рук использовать дезинфицирующие средства на спиртовой основе. Или воспользоваться одноразовой салфеткой, при необходимости прикосновения к глазам или носу.

**Отдавать предпочтение гладким прическам,** когда вы находитесь в местах скопления людей, распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.

**Избегать близких контактов** и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).

**Надевать одноразовую медицинскую маску** в людных местах и транспорте. Менять маску на новую надо каждые 2-3 часа, повторно использовать маску нельзя.

**Ограничить приветственные рукопожатия,** поцелуи и объятия.

Не пользоваться общими полотенцами.

**Не прикасаться голыми руками** к дверным ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных пространствах.

**Чаще проветривать помещения.**

### *Осложнения*

Пневмония

Энцефалит, менингит

Осложнения беременности, развитие патологии плода

Обострение хронических заболеваний

### *Как объяснить происходящее детям?*

Если ваши дети кажутся обеспокоенными, уточните, что именно они услышали, чтобы помочь им отделить правду от мифов. Расскажите о происходящем в соответствии с возрастом ребенка, будьте честными. Можно сказать, что болезнь началась в Китае, и что сейчас многие страны усердно работают для того, чтобы остановить распространение. Пусть дети знают, что болезнь похожа на сильную простуду, и о том, что они лично могут сделать для того, чтобы оставаться здоровыми.

**Берегите друг друга, будьте здоровы!**

## Советы инструктора по физкультуре

### Как сохранить физическую активность во время самоизоляции или карантине?

**1. Придумайте веселый способ научить ребенка правильным привычкам, чтобы дать ему чувство контроля. Например, вы можете превратить мытье рук в игру. «Вокруг вирусы, нам нужно вымыть руки, а затем я еще тебе расскажу, как можно перехитрить вирусы»**

**2. Соблюдайте режим дня.** Для того чтобы не возникал дефицит движения, мы используем следующие режимные моменты:

- утренняя гимнастика и гимнастика после сна;
- физкультурные занятия;
- прогулки на свежем воздухе (балкон, открытое окно);
- подвижные игры различной степени активности;
- физкультминутки и динамические паузы;
- пальчиковые игры;
- самостоятельная двигательная деятельность.

#### **3. Ходите.**

- обычная ходьба,
- ходьба на носках, на пятках,
- ходьба с высоким подниманием колена,
- ходьба широким шагом,
- ходьба приставными шагами (прямо и боком),
- ходьба перекатом с пятки на носок,
- ходьба в полуприсяде и приседе,
- ходьба выпадами,
- ходьба с крестным шагом,
- гимнастическая ходьба.

**4. Сохраняйте контакт с друзьями и близкими. Устройте онлайн батлы: кто больше присядет, кто дольше простоит на одной ноге, кто больше отобьет мяч от стены т.д.**

#### **5. Релаксация. Лучшие техники для детей:**

1. Глубокое дыхание
2. Прогрессирующая релаксация мышц-достигается путем напряжения и последующего расслабления различных групп мышц тела.
3. Физические упражнения.
4. Визуализация.

## Советы инструктора по физкультуре

5. Смех.
6. Растяжка
7. Музыка.
8. Медитативные техники.
9. Объятия.
10. Напряжение пальцев ног.

**6. Обеспечить детям свежий воздух и солнечные ванны.** Чтения книги на балконе или у открытого окна может быть достаточным.



**Будьте  
здоровы!**

## Советы логопеда

### Советы для родителей. Почему детям необходимо читать?



- Благодаря чтению развивается **РЕЧЬ** ребенка и увеличивается его словарный запас. Книга учит маленького человека выражать свои мысли и понимать сказанное другими людьми.
- Чтение развивает **МЫШЛЕНИЕ**. Из книг ребенок учится абстрактным понятиям и расширяет горизонты своего мира. Книга объясняет ему жизнь и помогает увидеть связь одного явления с другим.
- Работа с книгой стимулирует **ТВОРЧЕСКОЕ ВООБРАЖЕНИЕ**, позволяет работать фантазии и учит детей мыслить образами.
- Чтение развивает познавательные интересы и расширяет **КРУГОЗОР**. Из книг и периодики ребенок узнает о других странах и другом образе жизни, о природе, технике, истории и обо всем, что его интересует.
- Книги помогают ребенку **ПОЗНАТЬ САМОГО СЕБЯ**. Для чувства собственного достоинства очень важно знать, что другие люди думают, чувствуют и реагируют так же, как он.
- Книги помогают детям **ПОНЯТЬ ДРУГИХ**. Читая книги, написанные писателями других культур и других эпох, и, видя, что их мысли и чувства похожи на наши, дети лучше понимают их и избавляются от предрассудков.
- Хорошую детскую книжку можно читать ребенку вслух. Процесс совместного чтения способствует **ДУХОВНОМУ ОБЩЕНИЮ** родителей и детей, установлению взаимопонимания, близости, доверительности. Книга объединяет поколения.

## Советы логопеда

- Книги - **ПОМОЩНИКИ РОДИТЕЛЕЙ** в решении воспитательных задач. Они учат детей этике, заставляют размышлять о добре и зле, развивают способность к сопереживанию, помогают научиться входить в положение других людей.
  - Книги придают **СИЛЫ И ВДОХНОВЕНИЕ**. Они увлекают и развлекают. Они заставляют детей и взрослых смеяться и плакать. Они сокращают одиночество, приносят утешение и указывают выход из трудного положения.
- Чтение - самое **ДОСТУПНОЕ И ПОЛЕЗНОЕ** для интеллектуального и эмоционально-психического развития ребенка занятие. Книгу можно брать с собой, куда угодно. Ее можно бесплатно взять в библиотеке, и ей не нужна электросеть.



## О вкусном и полезном

### Пицца «Лунный пейзаж»

Сегодняшний мастер-класс посвящён дню Космонавтики. Будем печь пиццу с сырными лунными кратерами. Самые простые рецепты, которые под силу нашим маленьким поварятам.

Пицца – правильной круглой формы. Чем не вид далёкой планеты из космоса? Нарезем моцареллу кружками – вот и лунные кратеры. Хотим Марс – добавим помидоры или томатную пасту.

#### Нам понадобится:

##### Для теста:

Мука - 200 гр.

Вода – ½ стакана

Оливковое масло – ¼ стакана

Сухие дрожжи – ½ чайной ложки

Соль - ½ чайной ложки

##### Для начинки:

Помидоры

Моцарелла

Мягкий козий сыр

Любой твёрдый сыр

Пропорции начинки на ваш вкус.

Смешиваем муку с дрожжами и солью, добавляем тёплую воду и масло. Замешиваем тесто. Оно должно получиться крутым. Таким, чтобы подброшенное тесто не прилипло к рукам, а улетело под потолок и упало обратно в руки, не изменив формы. Мы с мальчиками очень любим так развлекаться, главное не уронить съедобный мяч на пол.

2. Готовое тесто накрываем плёнкой и отправляем подходить в тёплое место на часок, не больше.

3. Пока тесто подходит. Твёрдый сыр натереть на тёрке, а моцареллу и козий сыр нарезать кружочками.

4. Тонко раскатываем тесто, придавая ему форму круга.

5. Теперь начинка: немного оливкового масла, томат, тёртый сыр. Сверху выкладываем кружки козьего сыра и моцареллы – это будут наши лунные



## Уроки Самоделкина



Бумажные поделки хоть и **простые**, но работать над ними не менее увлекательно. Познакомим вас с вот таким вариантом.

Как его можно сделать:

- Вырезаем из бумаги звезды, круглую планету и 2 ракеты. Каждой модели по 2 штуки, чтобы придать конструкции крепость и небольшой объем.
- Обратите внимание, что ракеты и планета имеют свой декор. Вам не обязательно придерживаться ровно такого же оформления. Вы можете украсить свои ракеты по-своему.
- На бамбуковую палочку с двух ее сторон фиксируются 2 части мини-конструкции.
- Теперь нам понадобится ведерко (можно из-под поп корна или мороженого).
- При помощи монтажной пены зафиксируем наш космический «пейзаж».



## ДЕНЬ КОСМОНАВТИКИ



### ЮРИЙ ГАГАРИН

В космической ракете  
С названием «Восток»  
Он первым на планете  
Подняться к звёздам смог.

Поёт об этом песни  
Весенняя капель:  
Навеки будут вместе  
Гагарин и апрель.



Следующий номер нашего журнала будет посвящен  
празднованию 75-летию Победы в Великой Отечественной  
войне



