

карапузик

МБДОУ
детский сад № 42
«Алёнушка»
г.Тимашевск

Октябрь 2016

Познавательно-развлекательный вестник

для детей от 2 до 102 лет

№ 30



КАРамелька!

Октябрь ____ стр.1

КАРету мне, КАРету!

День вежливых
людей
____ стр.2

КАРаван историй

Праздник белых
журавлей
____ стр.3

КАРкуша сообщает

Всероссийский
день гимнастики
____ стр.4

КАРантину скажем: «НЕТ!»

Укрепляем
организм ____ стр.5

КАРамелька



Октябрь.
Кто окрасил бульвары
в желто-оранжевый цвет?
Картина ясна, вернее портрет.
Я в нём узнаю почерк Бога.
Я все узнаю. Осенний венец.
И неба безоблачного уже нет.
Последние яркие дни этого года
вот-вот растворятся в свинцовой тоске.
А так бы хотелось, ещё бы не много
таких ярких дней! но вновь говорю я тебе
- Ну, здорова!
Тоска, в холодной и сыростью кропленной мгле
© Виталий Тугай

КАРету мне, КАРету!**День вежливых людей****7 октября.**

Впервые словосочетание «вежливые люди» появилось 28 февраля 2014 года в блоге ЖЖ Б. Рожина. Так он назвал лиц в камуфляже без опознавательных знаков, которые, не представляясь, вежливо разговаривали с жителями во время захватов стратегически важных объектов в Крыму в феврале – марте 2014 г.

16 марта 2014 года состоялся референдум о статусе Крымского полуострова. «Вежливые люди» приняли в нем непосредственное участие, обеспечивая безопасность населения, желающего выразить свое волеизъявление. Спустя месяц президент России, во время проведения 12-й «прямой линии», пояснил всем интересующимся, кто скрывается за масками военных без опознавательных знаков. А в авторском фильме политического обозревателя А. Кондрашова «Крым. Путь на родину» была полностью раскрыта история возникновения и задачи «вежливых людей». В настоящее время в Государственной думе РФ на рассмотрении находится законопроект от 16 сентября 2014 года № 604055-6 «О внесении изменений в статью 1-1 ФЗ «О днях воинской славы и памятных датах России». Согласно этому документу, инициативная группа ходатайствует об учреждении Дня вежливых людей в России. Датой праздника предложено выбрать день рождения президента РФ В.В. Путина – 7 октября.

**Вежливость
рождает
спокойствие.**



КАРаван истории**Праздник Белых Журавлей**22 ОКТЯБРЯ

Этот поистине грустный праздник был создан поэтом республики Дагестан Расулом Гамзатовым, как поэтический и духовный день. Он вошёл в нашу память, и все мы теперь

всегда будем помнить о войнах, павших на полях сражений. Такой литературный новый праздник очень положительно влияет на укрепление культур России с многочисленными нациями и многовековых традиций народной дружбы. Благодаря поверью, существующему на Кавказе, говорящему о том, что войны павшие на поле сражения превращаются в красивых журавлей, появилось такое название. Ведь журавль не имеет национальности, а символизирует память об погибших во время сражений. Не просто так, в различных уголках, когда-то существовавшего СССР было воздвигнуто на всей территории 24 памятника именно белым журавлям. И говорит это только об одном – всех нас объединяет родство, общая история и общая память...

С днём памяти!



КАРкуша сообщает**Всероссийский день гимнастики****Когда отмечают**

День гимнастики отмечается ежегодно в последнюю субботу октября. Событие пока не закреплено на официальном уровне - в перечне памятных дат РФ. Всероссийский день гимнастики 2016 года выпадает на 29 октября. Он не является общегосударственным выходным. Учредителем выступила Федерация спортивной и художественной гимнастики России в 1999 году.

Кто празднует

В мероприятиях принимают участие все, кто имеет отношение к данному направлению деятельности, вне зависимости от званий и статуса. В их число входят тренеры, подопечные, участники соревнований, заслуженные представители сферы. Праздник отмечается преподавателями, студентами, выпускниками профильных учебных заведений. К торжествам присоединяются их друзья, знакомые, родственники, близкие люди, поклонники этого вида спорта.

История и традиции праздника

Первые соревнования по гимнастике состоялись в России в 1885 году. В олимпийскую программу данный вид спорта был включен в 1896 году, а с 1903 года стали организовываться чемпионаты мира. Организуются



развлекательные мероприятия, включающие себя командные конкурсы, в которых нужно проявить ловкость, эрудицию. Победителям полагаются ценные призы. Всероссийский день спортивной гимнастики примечателен тем, что устраиваются соревнования; чемпионов, премируют призами. Проходят церемонии награждения почётными грамотами, дипломами за выдающиеся достижения. Традицией стало проведение в конце десятого месяца года семинаров по вопросам данного направления.

КАРантину скажем: «НЕТ!»**Как укрепить организм**

Именно питание — залог защиты от вирусов и болезней и важнейший фактор, способствующий улучшению защитных сил организма. Питание должно быть максимально рациональным в количественном и качественном отношениях. В вашем меню должны присутствовать белки животного и растительного происхождения. Животные белки содержатся в мясе, рыбе, яйцах и молоке, а растительные — в горохе, фасоли, гречневой и овсяной крупах. Благоприятно влияют на деятельность иммунной системы говяжья печень и морепродукты — креветки, мидии, кальмары.

Хорошо поддерживают иммунитет пряности — имбирь, барбарис, гвоздика, кориандр, корица, базилик, кардамон, куркума, лавровый лист и — хрен.

Добываем витамины

Для укрепления иммунитета необходимы витамины и микроэлементы. Их недостаток можно восполнить с помощью мультивитаминных комплексов, но в целом лучше получать витамины и микроэлементы естественным путём.

Витамины

А можно почерпнуть из моркови, винограда, зелени — он есть во всех красных и оранжевых фруктах и овощах. Витамин С есть в цитрусовых, шиповнике, клюкве, бруснике, капусте, особенно квашеной. Витамин Е — в подсолнечном, оливковом или кукурузном масле. Витаминов группы В много в бобовых, в крупах, в яйцах, в любой зелени и в орехах.

Из микроэлементов положительно действуют на иммунитет цинк и селен. Цинк содержится в рыбе, мясе, печени, в тех же орехах, в фасоли и горошке. Селен стоит «добывать» из рыбы, морепродуктов, чеснока. Минеральные вещества — железо, медь, магний и цинк — содержатся в печени, почках, сердце, орехах, бобовых и шоколаде.

Приучение к холоду

Готовиться к любой вспышке заболеваемости нужно заранее, усиливая прежде всего неспецифическую защиту. О таком методе, как закаливание, знают все, но большинство уверено, что закаливание — это приучение к холоду, например хождение по снегу в трусах. Но на самом деле суть закаливания — в тренировке слизистых оболочек быстро реагировать на резкую смену температуры.

Тренировка может быть совершенно простая — попеременное обливание холодной и горячей водой предплечий — от кисти до локтя. Температура холодной воды — +20 °С, горячей — +35 °С — это самая терпимая разница в 15 °С.

Обливания надо делать ежедневно — по 5–7 минут в день, утром или вечером. Особенно хорошо такая процедура подойдёт для детей.



Редактор и дизайнер — воспитатель А.С.Сюваткина.

Данный выпуск газеты подготовлен с использованием литературы:

«Википедия», «Почемучка», «100 загадок и отгадок», «Об азбуке и алфавите» М.Задорнов