



Ежемесячный журнал  
для родителей

# «БУРАТИНО»

группа №6

ВЫПУСК №7  
МАРТ 2023Г.

## Читайте в номере:

Знаменательные даты

Март

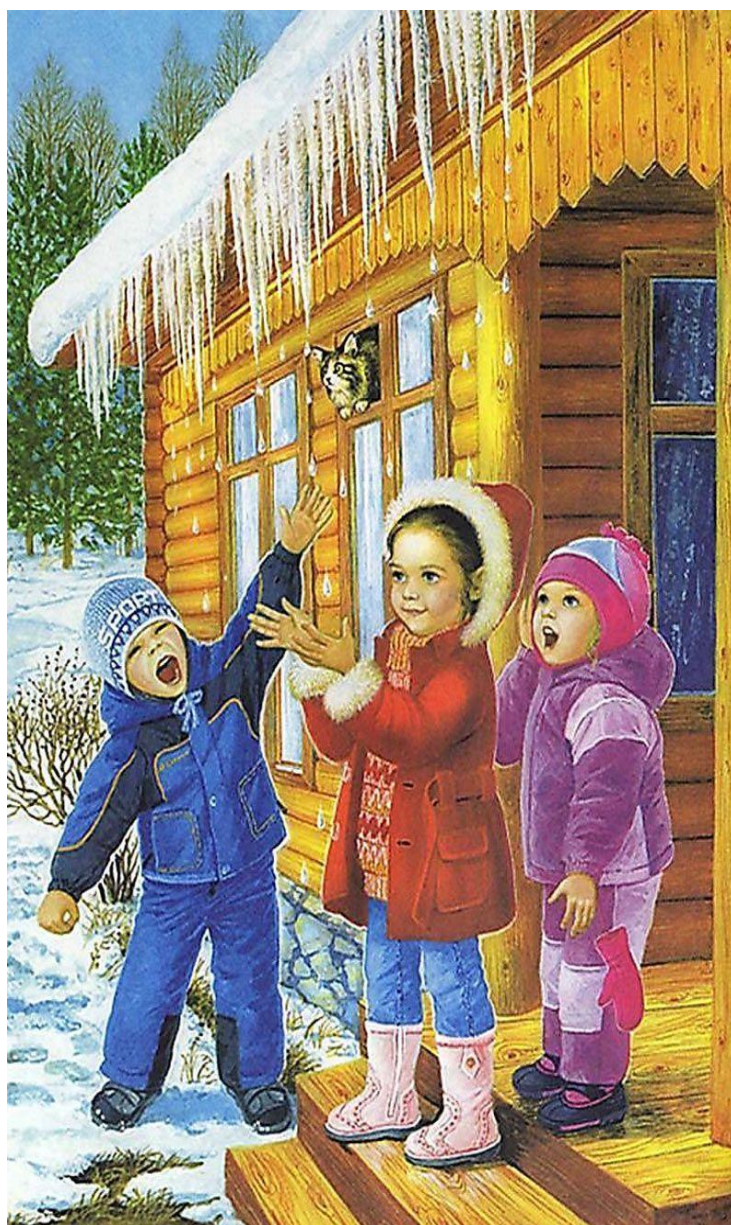
«Нам мама жизнь подарила»

Фотогалерея Развлечение «8  
Марта»

«Укрепляем здоровье весной»

«Внимание, Гололед!»

«Развиваемся играя»



# Календарь знаменательных событий в марте



## ПАМЯТНАЯ ДАТА

### ВОЕННОЙ ИСТОРИИ РОССИИ



**22**  
МАРТА

**ВЗЯТИЕ  
КРЕПОСТИ  
ПЕРЕМЫШЛЬ**

22 марта 1915 года

В этот день русская армия праздновала победу: после успешной осады была взята крупнейшая австро-венгерская крепость Перемышль (ныне — Пшемысль в Польше).  
В плен к русским войскам попали 9 генералов, свыше 2500 офицеров и 117000 солдат императорско-королевской армии.



ИСТОРИЯ.РФ

# МАРТ

Март - первый месяц весны, начало весны - весна света. В марте солнце светит ярче, увеличивается световой день. Все короче становится ночь - длиннее день. От солнечного тепла снег тает, темнеет, становится рыхлым, появляются проталинки. По утрам и вечерам ещё холодно. Погода в марте переменчивая: то холодно и небо закрыто тучами, то ярко светит солнце. Образуется много сосулек, слышна капель.

Латинское имя марта дано этому месяцу римлянами в честь бога войны Марса; оно занесено к нам из Византии. Коренные славяно-русские названия этого месяца в старину на Руси были разные: на севере он назывался сухой или сухой от весенней теплоты, осушающей всякую влагу, на юге - березозол, а первый день марта - новичком, потому что вплоть до начала XV в. март был первым месяцем года, от действия весеннего солнца на березу, которая в это время начинает наливаться сладким соком и пускает почки.

Весна приходит не одна, а с праздниками. 8 Марта - праздник особенный - тёплый, ласковый, когда мы поздравляем самых главных, самых любимых наших мам, сестричек и бабушек - Международный женский день.

В начале марта приходит Масленица — древний славянский праздник, доставшийся нам в наследство от наших предков.

Это — веселые проводы зимы, озаренные радостным ожиданием близкого тепла, весеннего обновления природы. Даже блины, неперменный атрибут масленицы, имели ритуальное значение: круглые, румяные, горячие, они являли собой символ солнца, которое все ярче разгоралось, удлиняя дни.



## *Нам мама жизнь подарила*



Первый человек, которого мы любим в жизни - конечно, мама. Эту любовь, самую естественную и бескорыстную, мы проносим через всю жизнь.

Многие поэты и писатели обращались в своем творчестве к этой теме. Одни - трогательно печальась об утраченном счастье общения с матерью, другие - с юмором вспоминая детские проделки. Но все же эти произведения отличает общее настроение: мама - это основа всей жизни, начало

понимания любви, гармонии и красоты.

8 марта - один из любимых праздников в нашей стране, это день не только мам, но и бабушек, учительниц, воспитательниц, а также девчонок, которые скоро вырастут и тоже будут мамами.

Мама! Какое великое слово! Мама дает жизнь своему ребенку. Мама волнуется и печалится, чтобы ребенок ее был здоров, сыт, счастлив. Мама помогает ребенку понять красоту мира. У мамы самое доброе, самое ласковое сердце, самые нежные, самые заботливые руки, которые умеют все. В ее сердце никогда не гаснет любовь, которой она наделяет и своих детей.

Мама - это начало нашей жизни, самый теплый взгляд, самое любящее сердце, самые добрые руки. Порой мы забываем говорить мамам самые нежные слова, признаваться им в любви, но мы - знаем пока у нас есть мама - мы находимся под защитой ангела-хранителя. В ее сердце живет к своим детям бесконечная любовь, тревога и всепрощение.

Задача взрослых стремиться сформировать у детей желание заботится о мамах, радовать их хорошими поступками, баловать ласковыми и нежными словами, преподносить подарки, не купленные в магазине, а сделанные своими руками.

Поздравить маму – это подарить не просто подарок, а красивую вещицу, которую она, несомненно, будет хранить долго, и вспоминать своего малыша с радостью и любовью.

# Фотогалерея «8 Марта»



## Укрепляем здоровье весной

Весной защитить ребенка от простуды намного труднее, чем осенью или зимой.

Виной тому высокая активность вирусов с окончанием холодов, сниженный иммунитет ребенка, зимняя витаминная недостаточность.

Что же делать, чтобы угрозу авитаминоза снять, укрепить иммунитет, оставаться здоровым и радоваться весне?



### Свежий воздух

Старайтесь проводить максимум времени на улице вместе с ребенком, прогуливайтесь в парках и скверах, ведь первые солнечные лучи способствуют выработке **витамина D**.



### Питание

Весной пища должна быть легкой и полезной. Она должна быть богата витаминами, микроэлементами, клетчаткой. Морская капуста, яичный желток, мясо, рыба, злаковые, свежие овощи и фрукты – это как раз те продукты, в которых нуждается растущий организм.



### Сон

В зимне-весенний период дети, по рекомендации ВОЗ, должны спать не менее 10 часов в сутки. Здоровый непрерывный сон обеспечит ребенку прилив сил и энергии. И не забудьте проветрить комнату перед сном!



### Полезные напитки

В течение дня полезно пить чай с лимоном, отвар шиповника или травяной чай. Можно делать отвары из замороженных ягод, только не стоит варить долго – лучше залить кипятком и дать постоять. Делайте компоты из сухофруктов: изюм, чернослив и курага – лучшие помощники.

# Внимание, гололёд!

## как не травмироваться на скользкой дороге?

Внимательно смотрите себе под ноги!  
Старайтесь обходить опасные места (замёрзшие лужи, склоны, лестницы)

Если скользкое место невозможно обойти, то передвигайтесь по нему небольшими скользящими шагами

Если вы получили травму, как можно быстрее обратитесь в травмпункт!



Не занимайте руки хрупкими и тяжёлыми вещами

Руки должны быть свободны при ходьбе

Выбирайте освещённые участки дороги

Выходите из дома пораньше, чтобы передвигаться по улице не торопясь

Ступая на лёд нагружайте носок, а не пятку

Надевайте обувь на низком каблуке и с рельефной подошвой

Соблюдайте особую осторожность при переходе дороги

## УЧИМСЯ ХОДИТЬ И ПАДАТЬ В ГОЛОЛЕД

### КАК ХОДИТЬ НЕПРАВИЛЬНО:

Без шапки

Руки в карманах

На каблуках или шпильках

Прямые ноги

Широкие шаги

### ЕСЛИ ПОСКОЛЬЗНУЛИСЬ...

Машите руками — чем больше амплитуда, тем выше шанс удержаться.

Сильнее согните колени, будто приседаете

Постарайтесь ухватиться за поручень, стену, забор!

### ЕСЛИ ПАДАЕТЕ ВПЕРЕД...

Согните руки в локтях — так вы амортизируете удар

**Самая распространённая ошибка** — падение на вытянутые руки, из-за этого и происходят все переломы запястий.

### ПРАВИЛЬНО:

Шапка или капюшон (смягчают удар)

Руки свободно размахивают

Чуть согнутые колени

Мелкие и частые шаги

На лестнице обязательно держитесь за поручень! Ставьте на ступеньку обе ноги.

Обувь на плоской подошве

### ЕСЛИ ПАДАЕТЕ НАЗАД...

**Самый опасный вид падения**

Как можно шире раскиньте руки, чтобы уменьшить силу удара и не приземлиться на локти.

Постарайтесь притянуть голову к груди, чтобы не удариться затылком.

### ЕСЛИ ПАДАЕТЕ НА БОК...

**Самый безопасный вид падения**

Максимально сгруппируйтесь, притяните ноги к груди.

Локти прижмите к телу, постарайтесь приземлиться на предплечье. **Не вытягивайте руки!**

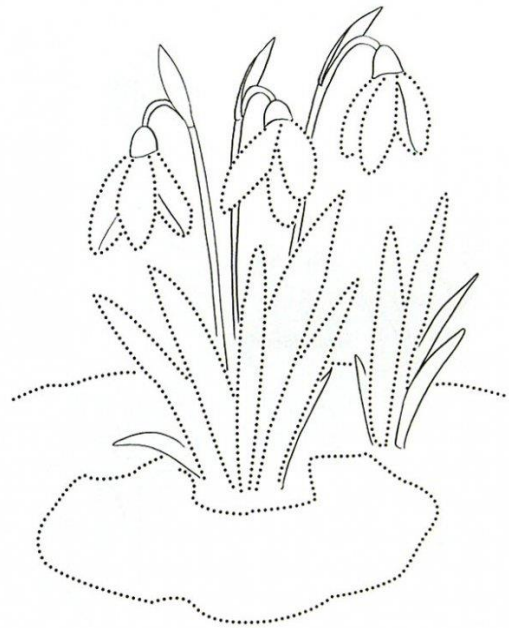
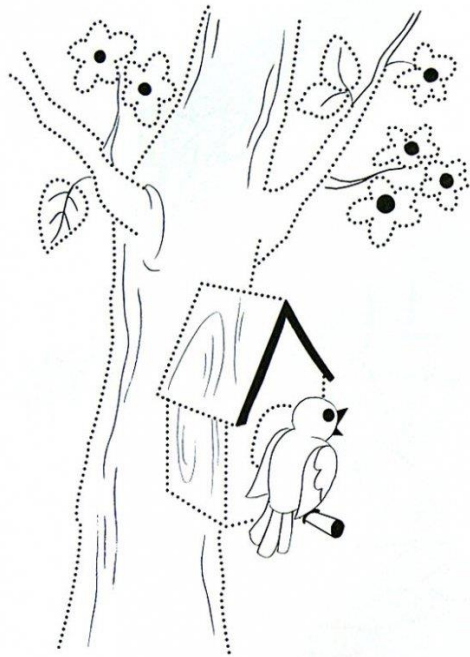
Инфографика: Екатерина АНДРЕЕВА

# Развиваемся играя

Рассмотри картинки справа. Назови времена года.  
Скажи, для какого времени года пригодятся эти вещи.







Вот и птичка занимает свой домик. Скоро она натаскает туда веточек, устроит гнездо и выведет птенцов. Приходи покормить их!

Вот и появились первые цветы после зимы. Это подснежники. Они очень красивые и нежные!



**Весело поют птички.**

Обведи вместе со взрослыми! Раскрась самостоятельно!

Раскраска «Весна пришла» (раскрась по примеру)

