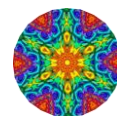


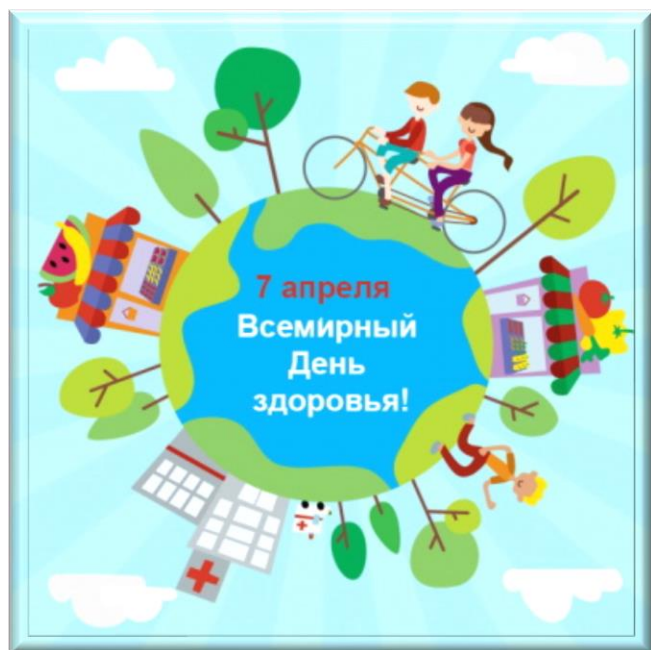
«Калейдоскоп»



1

Ежемесячник группы №8 МАДОУ «Детский сад № 8» г. Сыктывкара
 Спецвыпуск №2, апрель 2020 года
 Редактор выпуска Вера Николаевна Панюкова.

#СИДИМДОМА ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



Девять десятых нашего
 счастья зависит от здоровья.
Шопенгауэр Артур.

Пожелание хорошего здоровья уже давно стало традицией. Но особенно важным оно становится во время эпидемии коронавируса во всем мире. Хорошее здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планов, преодолению трудностей, дает возможность успешно решать жизненные задачи. И, конечно-же, здоровье зависит не только от лечебно-профилактических мероприятий, но и от самого человека.

В номере:

Мойдодыр -
 главный враг
 коронавируса
 стр. 2

Замена
 рукопожатиям
 стр. 4

Как говорить
 с ребенком
 о коронавирусе
 стр. 6

Игротека
 стр. 8

Важно!

2

Мойдодыр - главный враг коронавируса

Казалось бы, мытье рук - пустяковое дело! Однако этому банальному мероприятию посвящены десятки серьезнейших исследований, на основании которых Всемирная



организация здравоохранения признала, что чистые руки - один из самых эффективных способов уменьшить риск заражения коронавирусом. Жалко только, что 95 процентов людей моют руки неправильно. Оказалось, что это целая наука! В общей сложности десятки исследований Центра по контролю и профилактике заболеваний США показали, что тщательное мытье рук может предотвратить распространение даже самых опасных заболеваний. И это не только респираторный коронавирус, но и воспаление легких и заболевания, сопровождающиеся острой

диареей. Так что простое мытье рук позволяет спасти тысячи жизней в день.

Например, ВОЗ рекомендует делать это так:

- Намочите руки (температура воды с точки зрения защиты от инфекций неважна).
- Выдавите **МЫЛО** жидкое или используйте кусковое, чтобы намылить руки.
- Вспеньте мыло, потерев ладони друг о друга.
- Потрите тыльную сторону каждой ладони и между пальцами.
- Потрите между пальцами, сложив ладони.
- Сложите руки в замок и поведите ими так, чтобы потереть пальцы.
- Потрите большие пальцы.
- Потрите кончики пальцев о вторую ладонь.
- Смойте мыло.
- Вытрите руки (бумажным полотенцем или личным полотенцем, которое вы меняете раз в несколько дней) либо используйте сушилку. Важно, чтобы руки были сухими, иначе на них легко осядут вирусы и бактерии.
- Если вы используете бумажное полотенце, закройте кран с его помощью.

Не забудьте потереть мыльными руками запястья, прежде чем смыть мыло водой

Я не утверждаю, что эта техника единственно верная, однако суть понятна: нужно намылить и потереть каждый участок на руках. Делать это необходимо не меньше 20 секунд.

Если вы хотите мыть руки как профессионал, то делайте все то же, но 40–60 секунд вместо 20.

В ванную комнату с секундомером идти?

Нет, достаточно прочитать стишок или пропеть песенку нужной длительности, например «В лесу родилась елочка»:

Как мыть руки под песню «В лесу родилась елочка»

			
<p>1 В лесу родилась</p>	<p>2 елочка, в лесу</p>	<p>3 она росла.</p>	<p>4 Зимой и летом</p>
			
<p>5 стройная, зеленая</p>	<p>6 была. Метель ей</p>	<p>7 пела песенку:</p>	<p>8 «Спи, елочка, бай-бай!»</p>
			
<p>9 Мороз снежком укрывал</p>	<p>10 «Смотри, не замерзай!»</p>	<p>11 Трусишка зайка</p>	<p>12 серенький под елочкой</p>
			
<p>13 скакал</p>			

Чтобы не было скучно, придумывайте каждый день новую песенку!

Важно!

4

Замена рукопожатиям: 5 вариантов приветствия при коронавирусе...

Из-за быстрого распространения COVID-19 люди уже не целуются при встрече, не обнимаются и даже не пожимают руки.

Во избежание заражения врачи рекомендуют воздержаться от близких контактов. Чтобы не показаться невоспитанным, можно поприветствовать друг друга иными способами:

Намасте



Это традиционное индийское и непальское приветствие, во время которого люди соединяют перед собой ладони и слегка кланяются. Таким жестом поприветствовал канцлера Германии Ангелу Меркель федеральный министр транспорта и цифровой инфраструктуры. Чтобы не пожимать руки, «намасте» продемонстрировали друг другу президент США Дональд Трамп и премьер-министр Ирландии Лео Варадкар.

Приветствие локтями



Некоторые политики во время встречи соприкасались локтями. Эдакое «молодежное» приветствие многих спасло во время эпидемии Эболы. Хотя полностью безопасным его не назовешь.

Уханьский вариант



Жители Китая решили, что во время встречи можно соприкасаться не руками, а **ногами**. Сперва внутренними частями левых ног, затем правых.

Азиатский поклон

А можно просто поклониться. На Западе такой жест используется не только во время приветствия: кланяются во время публичных выступлений, поздравлений, выражая благодарность или просьбу.

В Японии существует несколько видов поклонов. Все зависит от социального статуса человека, которому кланяются, и степени уважения к нему. Для нас же главное – избежать заражения, а не думать, понравится ли кому-то наш поклон.

Приветствие ладошкой



В России такой вариант очень популярен. При встрече с близкими поднимите руку ладошкой к собеседнику. Можно просто помахать и вежливо улыбнуться. Никаких нарушений правил этикета и хорошая профилактика.

Всю официальную информацию о коронавирусе можно узнать:

<https://стопкоронавирус.рф/docs/>

<https://стопкоронавирус.рф/ai/doc/21/attach/21.pdf>

https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=14048



8 СОВЕТОВ КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О КОРОНАВИРУСЕ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА **8-800-555-49-43**



**1. ЗАДАВАЙТЕ ОТКРЫТЫЕ ВОПРОСЫ
И СЛУШАЙТЕ**



**2. БУДЬТЕ ЧЕСТНЫ:
ОБЪЯСНИТЕ ПРАВДУ
ДОСТУПНЫМ ДЛЯ РЕБЕНКА ЯЗЫКОМ**



**3. ПОКАЖИТЕ ИМ,
КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ
И СВОИХ ДРУЗЕЙ**



4. ПОДБОДРИТЕ ИХ



**5. ПРОВЕРЬТЕ,
ИСПЫТЫВАЮТ ЛИ ОНИ
НА СЕБЕ СТИГМУ
ИЛИ РАСПРОСТРАНЯЮТ ЕЕ**



6. ИЩИТЕ ПОМОЩНИКОВ



7. ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ



**8. ЗАВЕРШИТЕ РАЗГОВОР,
ДЕМОНСТРИРУЯ ЗАБОТУ**

Информация подготовлена на основе материалов ЮНИСЕФ

Материал использован с сайта: РОСПОТРЕБНАДЗОРА

https://rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=14109

Развивающие игры, в которые вы можете поиграть с детьми.

Игра 1

Веселая словесная игра «Ёлки-палки»

Помогает родителю и ребенку испытать общую радость близкого общения.

Взрослый говорит ребенку «Ёлки», ребенок должен ответить «Палки» той же интонацией и с той же эмоцией. Взрослый произносит слово громко или тихо, в разном темпе, с разной интонацией и разной эмоцией (радостно, грустно, удивленно, испуганно, и т.д.).

Игра 2

«Цапки»

Развивает внимание, быстроту реакции, силу, ловкость, координацию движений.

Выбирается один игрок, который будет «цапкой». Он встает и вытягивает руку вперед ладонью вниз. Каждый из участников игры под ладонь «цапки» ставит свой указательный палец. Цапка говорит:

Кошки, мышки,

Волки, зайцы,

Прячьте пальцы! Цап!

На последнем слове дети должны убрать пальцы, а Цапка постараться схватить чей-нибудь палец. Дети, которые не успели убрать пальцы, выбывают и отходят в сторону.

Правила

1. Убирать палец можно только после слова «цап!». Тот, кто убрал палец раньше, считается проигравшим и отходит в сторону.

2. Цапка может хватать только за палец. Второй рукой помогать, придерживая руку игрока запрещается.

Игра 3

«Башня из рук»

Развивает самоконтроль.

Взрослый кладет свою руку ладонь вниз, ребенок кладет свою. Затем взрослый кладет вторую ладонь на ладонь ребенка, ребенок повторяет. Нижняя ладонь взрослого перемещается наверх, нижняя ладонь ребенка перемещается наверх и так продолжается дальше. Наша башня из ладошек растет. Сначала получается медленно. Взрослый предлагает ускорить. Можно похвалить, как выросла башня, а они вы оказались под башней.

Теперь башня может «расти» вниз. Верхняя ладошка перемещается вниз.

А еще можно построить маленькую башню для лилипутов, не ладошками, а пальчиками. Также она может расти вверх и вниз.

Можно строить гигантскую башню из предплечий.

Игра 4

«Замри»

Развивает самоконтроль.

Мы сидели на балконе,
Чай пили, блюдца били,
По-турецки говорили.
Мы набрали в рот воды
И сказали всем: «Замри!»
А кто первый отомрет,
Тот получит шишку в лоб.
Оп!

Тот, кто засмеется или что-нибудь скажет, отдает ведущему фант. В конце игры дети «выкупают» фанты, выполняя задания ведущего. (Игровое правило: ведущему нельзя дотрагиваться до играющих.)

Игра 5

«Дракончики»

Развивает внимание, реакцию, самоконтроль.

Взрослый и ребенок держит согнутые в локтях руки перед собой, ладонями во внутрь так, что ладони взрослого и ребенка чередуются между собой (взрослый, ребенок, взрослый, ребенок) Произносятся по очереди слова, с одновременным легким ударом своей ладошкой, находящейся внутри, о ладошку партнера.

Летели дракончики,
ели пончики,
сколько пончиков
съели дракончики?



Далее тот, на ком закончились слова называет количество «пончиков», и начинается их счет на каждый удар ладошкой, на последний удар нужно попытаться зажать между своими ладошками ладошку партнера. Задача второго партнера успеть отдернуть свою руку, не дав зажать ее.

Игра 6

«В поисках клада»

Игра дает возможность осваивать пространство с опорой на схему собственного тела. Ребенок легко будет ориентироваться в пространстве листа только после того, как это пространство «поймет его тело». Кроме того, игра способствует развитию внимания и контроля.

Спрячьте в комнате, где вы занимаетесь, какую-нибудь вещь (игрушку, книгу, конфетку или что-то еще, что нравится вашему

ребенку). Объясните ребенку, как найти ее, следуя инструкции. Произнося инструкцию, старайтесь использовать как можно больше слов, обозначающих пространственные характеристики среды: вперед, назад, вправо, влево, ближе, дальше, правее, левее, перед, за, выше, ниже, на, под, справа от, слева от, между, внутри, сзади и т.д. Инструкция может быть примерно такой: «Давай поиграем так: сейчас ты будешь роботом на дистанционном управлении, который придуман для поисков клада в опасных для человека местах. Я буду говорить тебе маршрут передвижения, а ты в точности исполняй каждую инструкцию. Если нигде не ошибешься, то найдешь клад. Итак, начали: три шага вперед, повернись направо, два шага влево, прыжок назад, повернись налево, пять шагов вперед, повернись спиной к окну и сделай вправо четыре шага, встань так, чтобы оказаться ближе к стулу, но дальше от стола, подними правую руку, повернись кругом, присядь. Загляни под книгу. Что ты нашел?». Когда у ребенка все станет хорошо получаться, попробуйте усложнить игру инструкцией наоборот: «Давай представим, что ты “сломанный робот”, и все делаешь наоборот. Если я скажу “направо” — иди налево, скажу “вперед” — иди назад. Договорились?». Это усложнит задачу ребенка. Теперь, чтобы правильно выполнить инструкцию, ребенку необходимо мысленно перевернуть услышанное направление. А чтобы сделать игру еще сложнее, можно придумать условный сигнал (например, хлопок в ладоши или звонок в колокольчик), по которому ребенок будет превращаться то в исправного робота, то снова в сломанного. Это условие дополнительно поможет ребенку развить контроль и внимание.

... *Продолжение следует*...

Берегите себя и своих близких!