Декабрь 2018, №8

«ХРУСТАЛИК»

Малотиражная газета МБДОУ № 90 «Хрусталик» г.Северодвинск для родителей и детей

Идеи для домашнего отдыха в новогодние каникулы

Тематические дни

Попробуйте посвятить каждый выходной определённому событию. К примеру, покатайтесь на коньках, сходите на театральное представление. План каникул можно продумать вместе с ребёнком, он способен предложить необычные идеи. Рассмотрим некоторые интересные варианты времяпрепровождения.

Спорт на свежем воздухе

Продолжительные новогодние и рождественские каникулы – наиболее подходящий момент для катания на коньках. На организованных катках, можно взять спортивное приспособление на прокат. Если коньковые пробежки не для вас, можно остановиться на лыжных прогулках. Малышам очень понравится этот вариант времяпрепровождения.

Ещё один популярный вид зимней активности – катание с горки. Подобное развлечение подойдёт и родителям, у которых есть возможность вспомнить своё детство. Приспособлений для скатывания очень много: это и традиционные санки и ледянки. А вот надувные тюбинги «ватрушки» очень не любят врачи-травматологи и спасатели. (*Читайте на 3 странице*)

Строительство снежных конструкций

Простейший тип снежно-ледяной «архитектуры» – строительство снеговиков и снежных баб. Для этого нужен специальный снег – достаточно липкий и одновременно не слишком влажный. В этом случае зимний человечек простоит достаточно долго на радость детворе.

Из снега можно вылепить не только фигурки, но и постройки – башенки, крепости, иглу. Кстати, если на некотором отдалении соорудить две равные по размеру снежные башни, то можно устроить старинную русскую забаву, известную по картине Сурикова «Взятие снежного городка».

Мастер-классы

В течение всех зимних каникул развлекательные центры, краеведческие музеи и другие учреждения устраивают разнообразные мастер-классы. Ребёнок с помощью специалистов сможет научиться готовить простейшие новогодние угощения, ёлочные украшения. Кроме того, можно отправиться вместе с малышом на обучающие занятия по бисероплетению, созданию разнообразных кукол из разноцветных резиночек, гончарному мастерству. Выбрать наиболее подходящий вариант поможет сам ребёнок и его хобби.

Посещение театра или музея

В музеях для детей и родителей готовят увлекательные выставки. Причём это могут быть как традиционные экспозиции, так и интерактивные выставки. Выбирать учреждение и «вернисаж» необходимо с учётом возраста и интересов ребёнка.

Также в течение всех каникул на театральных подмостках идут спектакли, как для малышей, так и для подростков. Самым маленьким подойдёт кукольный театр, дети постарше смогут посетить премьеры в камерном или обычном драматическом театре.

Просмотр мультиков или кинофильмов

Почему бы не порадовать детей просмотром мультипликационных или художественных фильмов? Вы можете сделать подборку старых и добрых советских мультиков и сказок и погрузиться вместе с ребёнком в мир волшебства, добра и восторга.

Второй вариант – посещение кинотеатра. Афиша включает сеансы на любой вкус и возраст: здесь вы найдёте и мультики, и сказочные кинофильмы, и современные блокбастеры для подростков. Только обязательно учитывайте возрастную маркировку и продолжительность просмотра.

По материалам сайта http://www.parents.ru/

Уголок здоровья

Катание на «ватрушках» признано самой опасной зимней забавой

Катание на тюбингах, или, как их называют в народе, «ватрушках», кажется весёлой забавой. Но последствия могут быть далеко не весёлыми. Летает тюбинг быстро (до 80-85 км/ч!), тормозов не имеет и абсолютно неуправляем, что может привести к трагедии. Вы несетесь на неуправляемой шине и любое препятствие или неровная поверхность впереди может резко изменить траекторию вашего движения или опрокинуть вас. Не обязательно даже преграда: попав в кочку, хорошенько надутая «ватрушка» подскакивает, ее "пассажир" или вылетает, или переворачивается вместе со своим транспортным средством. Последствиями таких развлечений часто становятся травмы и переломы, не редки и летальные случаи. Поэтому при катании на «ватрушке» следует строго соблюдать следующие правила:

1. Никаких трамплинов! Для «ватрушек» устраивают специальные тюбинговые трассы, имеющие форму желоба, где есть обратный склон для торможения. Они идеально ровные. Любая кочка, даже еле заметная — это риск вылететь из тюбинга с неизвестными последствиями.

2. Никаких катаний толпой! Взрослым кажется, что, если они сядут в тюбинг вдвоем и посадят между собой ребенка, ему ничто не угрожает. Все как раз наоборот. «Ватрушки» рассчитаны на определенный вес и от перевеса могут лопнуть на полном ходу. К тому же чем больше рук и ног торчит из тюбинга, тем больше повреждений при «ватрушечном» ДТП, а взрослый, упав на ребенка, своим весом может запросто переломать малышу кости.

3. Никаких крутых гор! Даже если дети большие или катаются взрослые. Специальные тюбинговые трассы имеют уклон не больше 20 градусов. Там, где катаются на лыжах и сноубордах, с «ватрушкой» делать нечего.

4. Необходима одежда по типу спортивной амуниции: дутые куртки и комбинезоны уберегут от лишних травм. Никаких каблуков! Чисто «женские» травмы - это вывихи и переломы голеностопов: при попытке затормозить «ватрушку», каблуки втыкаются в склон и ноги выворачивает.

5. Кататься на санках ватрушках следует сидя! Не пытайтесь кататься на ватрушке стоя, лёжа на животе или прыгая как на батуте.

6. Нельзя спускаться с горки, если впереди имеются препятствия. Например, растут деревья, лежит большой кусок льда, камни, доска и т.п. Перед началом спуска убедитесь, что перед вами нет никого из катающихся, особенно детей.

7. Никаких экспериментов: типа привязывания тюбинга к машине, снегоходу, квадроциклу или другому транспортному средству! Нельзя скреплять "ватрушки" между собой. Трос у тюбинга существует только для транспортировки на вершину трассы.

И стоит десять раз подумать, прежде чем покупать ребенку тюбинг «ватрушку», если даже взрослые получают при катании на них травмы.

Прогулочная терапия

После новогодних праздников ребенок стал капризным, возбудимым, неугомонным, и уложить его в постель теперь непросто? Скорее всего, он переутомился от избытка впечатлений. Воспользуйтесь проверенным и очень приятным методом – терапией семейными прогулками. Вечером после ужина отправляйтесь с ребенком гулять буквально на 20–30 минут. Лучше всего, если кроху будут сопровождать двое взрослых. Никуда не заходите: ни на детскую площадку, ни в магазин, а просто бродите по улицам. Не стремитесь специально развлекать малыша – старшие могут просто разговаривать друг с другом, а ребенок пусть идет между ними, держа обоих за руки. Придя домой, сразу же отправляйте малыша в ванную, а затем спать (причем никакого телевизора или компьютера перед сном, максимум – добрая книжка). После прогулки кроха наверняка угомонится гораздо быстрее и будет крепче спать, да и взрослым такая процедура пойдет на пользу.

Энциклопедическая страничка для детей

ПОЧЕМУ МЕДВЕДЬ ЗИМОЙ СПИТ?

Хорошо в лесу медведю летом: хочешь малину ешь, хочешь землянику, а хочешь и медком побалуйся. Сидит медведь, угощается, а навстречу белка:

– Отдыхаешь? А запасы на зиму кто делать будет?

– Какие запасы?

– Шишки, орехи, грибы.

– Да ну, неохота.

Настала осень. Холодно стало в лесу, голодно. Встретил медведь зайца:

– Ты делал запасы?

– Нет, а зачем? Я кору буду грызть.

Попробовал медведь кору – тьфу, горькая! А есть-то хочется. Лег тогда медведь под куст и стал лапу сосать. Сосал, сосал и уснул. Снег его засыпал. Так он и проспал в берлоге до весны. А что ему еще делать? Ведь зимой для него еды в лесу нет.

Летом медведь много ест, нагуливает жир,
а с наступлением осени ложится в берлогу и спит до весны.

ПОЧЕМУ ЗАЯЦ МЕНЯЕТ ШУБУ?

Жил да был на свете заяц. Бегал по лесу, кору жевал, от волка прятался. И вот как-то в один прекрасный день вылез он из своей норы, а кругом – все бело – снег выпал. Обрадовались зайцы, стали на поляне скакать, веселиться. Прибежал к ним заяц, а они все-все белые, спрашивают зайца:

– А ты почему шубу не поменял?

– А зачем? У меня и эта шуба не рваная, в старой еще похожу.

– Ну, смотри, как знаешь.

И тут, откуда ни возьмись, выпрыгнул волк. Других зайцев не заметил, а к тому, что в старой шубе, сразу побежал. Еле-еле заяц от него скрылся. А тут лиса. И тоже бегом за зайцем.

Что же это такое? Все за мной охотятся! – расстроился заяц, а потом вспомнил, что шубу-то он не поменял, вот его на снегу и видно.

Сменил наш заяц шубку на белую, и сам стал белый, как снег. Разве его теперь заметишь?

С приходом зимы зайцы меняют окраску с серого на белый, чтобы быть незаметными на снегу. С приходом весны, когда снег тает, снова становятся серыми.

Из книги Елены Ульевой «Энциклопедия для малышей в сказках»

Ответственный редактор Тимантеева С.С. Редакционная коллегия: Павлова О.Н., Булатова Е.Н., Афутина О.А.