

Вести Теремка Теремкәй яңалыклары

Газета для детей и
родителей
№.4... за декабрь

ДАТА ВЫПУСКА
23.12.2020

Заходи в наш Теремок,
Ярко светит огонек,
И лягушке, и мышонку,
И лисичке, и зайчонку,
И дочурке, и сыночку,
Всем уютно в
Теремочке



ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

Зима

1 стр.

Шигырьләр- Poems

2 стр.

**Советы инструктора
по ФИЗО**

3 стр.



**Зимние
загадки**

Кто знает верную приме-
ту, Высоко солнце, значит
лето. А если холод, вью-
га, тьма И солнце низко,
то (Зима)

Из трёх зимних братьев,
Он первым явился. Моро-
зом и снегом, Успел поде-
литься! (Декабрь)

На реке блестит стекло,
Очень тонкое оно, Солн-
ца лучик припечет, Ручей-
ком стекло стечет. (Лёд)

Выпал с неба чистый мел
— Городок наш посвет-
лел. У зимы пока разбег
Утром встал, растаял
(Снег)



Тел.: +7(843)-452-14-26

Эл. почта:

ds.teremok.nur@tatar.ru



Winter, winter.
Let's go skate.
Winter, winter.
Don't be late.

Winter, winter.
Let's go roll.
Winter, winter.
In the snow.



Әхмәт ЕРИКӘЙ

Беренче кар

Йомшак кына кар яуды,

Бөтен жирне каплады.

Ап-ак булды болыннар,

Ап-ак булды киң кырлар.

Габдулла ТУКАЙ

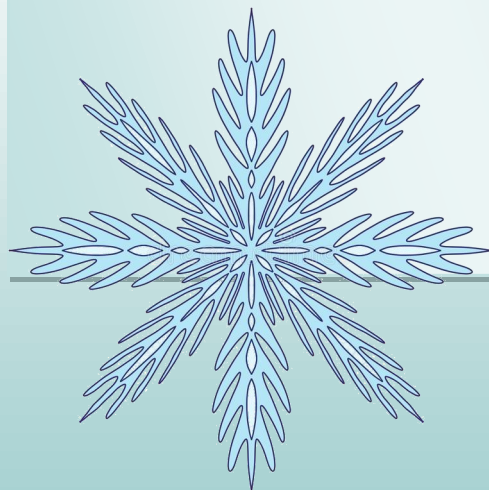
Бу кайчак, туган?

Һәр жир карланган,

Сулар бозланган;

Уйный жыл-буран, –

Бу кайчак, туган?





Советы наших специалистов

Спорт играет важную роль в жизни ребенка, он не только способствует поддержанию необходимой физической активности и способствует укреплению здоровья, но и формирует такие качества личности, как целеустремленность, выносливость, силу воли.

Самый главный плюс зимних видов спорта — это возможность совместить физическую активность с закаливанием. Так, например, катание на лыжах и коньках происходит на свежем воздухе при минусовой температуре. Постоянное воздействие холода на организм при условиях достаточной физической активности способствует укреплению иммунитета и повышению общих защитных сил организма.



Каким видом спорта заниматься зимой?

Отдельные элементы спортивных занятий лучше всего осваивать с родителями.

Гуляя с ребенком, дайте ему возможность свободно бегать и прыгать. Прогулки сочетайте с занятиями сезонными видами спорта.

Всем детям доступна ходьба на лыжах (по ровной местности, а также скатывание с небольших отлогих пригорков).

При спуске ребенок скользит одновременно на обеих лыжах, ноги слегка согнуты в коленях, руки с палками одновременно выносятся вперед.

К 4 годам ребенка можно научить надевать и снимать лыжи.

Продолжительность лыжных прогулок вначале 20 мин, а затем ребенок немного освоится, они могут длиться 40-50 мин.



MAAM.ru