

Вести Теремка Теремкай яңалықлары

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.

Шигырьлэр- Poems

2 стр.

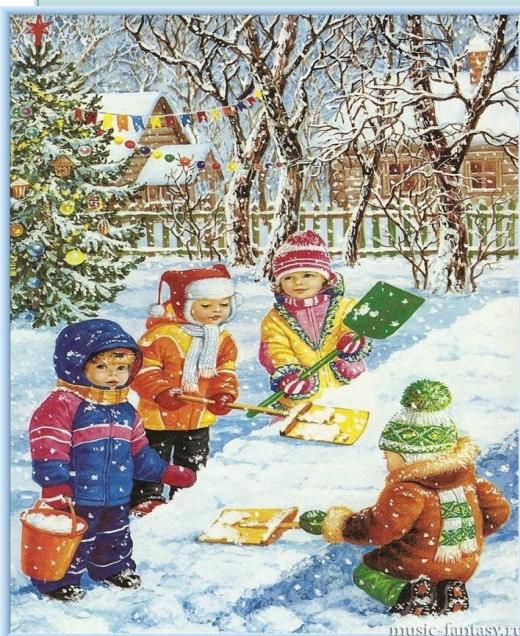
Советы инструктора по ФИЗО

3 стр.

Тел.: +7(843)-452-14-26

Эл. почта:

ds.teremok.nur@tatar.ru



Зимние
загадки

Кто знает верную примету,
Высоко солнце, значит лето.
А если холод, выюга,
тьма И солнце низко,
то (Зима)



Из трёх зимних братьев,
Он первым явился. Морозом и снегом, Успел поделиться! (Декабрь)

На реке блестит стекло,
Очень тонкое оно, Солнца лучик припечет, Ручейком стекло стечет. (Лёд)

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





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

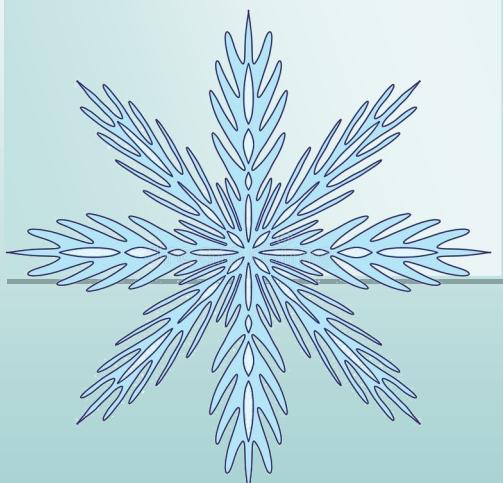
Бу кайчак, туган?

Һәр жир карланган,

Сулар бозланган;

Уйный жил-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.

МАМ.ru