

Декабрь

Декабрь – первый зимний месяц. Белые снежинки укрывают землю пушистым ковром. Деревья и кустарники стоят без листьев, на голых ветках лежит снег, а сосна и ель остаются по-прежнему зелеными. Сквозь серые облака редко проглядывает солнце, поэтому декабрь называют в народе – «хмурень». В декабре дни короткие, ночи длинные, спускается рано, а по ночам трещит мороз. Холодно в декабре зверям и птицам, зайцы одеты в белоснежные пушистые шубки, чтобы ни волк, ни лиса не залетели их на белом снегу.

Медведи спят в берлогах. Белки прыгают по веткам и грызут еловые шишки.

Холодно и голодно зимой птицам. Они перебираются поближе к жилью человека и прячутся от морозов и лешеек под крышами домов. В самом конце декабря дети и взрослые готовятся к встрече Нового года. Наряжают елку, украшают ее разноцветными шариками и бусами.



ДЕКАБРЬ

ДАВАЙТЕ ПОЧИТАЕМ

● Читайте ребенку *небольшие стихи*, предлагайте повторять их вместе с вами, сначала договаривая строчки. Вот увидите, через несколько дней малыш порадует вас, рассказав стихотворение самостоятельно.

Первый снег

Первый снег пушистый
В воздухе кружится
И на землю тихо
Падает, ложится.

И. Суриков

Все злее, злее, злее
На улице мороз.
И каждый потеплее
Закутывает нос.
И людям, и машинам
Сейчас не до красоты.
И люди, и машины
Закутали носы.

В. Орлов



Наша елка велика,
Наша елка высока,
Выше папы, выше мамы,
Достает до потолка.

А на ней игрушки,
Бусы да хлопушки.

Е. Ильина

Он с седой бородой,
Шуба, посох со звездой,
Он подарки нам принес,
Добрый Дедушка Мороз.

Н. Нищева



Зима

Зимушка зима

У-у-у, у-у-у, - завывал ледяной ветер. Он пронизывал насквозь и заставлял ежиться людей даже в теплых шубах и шапках. Мать с сынишкой Ваней шли пешком по заснеженной дороге из города к себе в деревню. Мать качалась от порывов ледяного ветра. Мальчик, сначала весело скакавший по дороге, вскоре замерз и притих.

Вдруг на дороге из снежного вихря показалась прекрасная дама в белой пуховой одежде.

- Мама, смотри, какая красивая тетя! Откуда она взялась? - воскликнул Ваня.

- Тихо, сынок, это сама Зимушка-Зима. Молчи, поклонись и иди, - прошептала мать.

- Не проходите мимо, люди добрые, пожалуйста ко мне в гости, или боитесь меня? - усмехнувшись, спросила красавица Зима. Она махнула рукой, и из снежного вихря появился на дороге белый конь с санями.

- Здравствуй, Зима. С радостью съезжу к тебе в гости, только сына к бабушке отведу. Маленький он еще, рано ему по гостям ездить - ответила, побледнев, мать.

- Хорошо, жду тебя здесь, - согласилась Зима, - да смотри, не обмани меня.

- Я мигом вернусь. Вон деревня наша на горке видна, - пообещала женщина и бегом припустилась в деревню.

Бабушка уже поджидала их. К приезду дочки и внука, она замесила последнюю белую муку на сметане и поджарила огромный круглый горячий блин.

- Заходите, заходите, мои родные. Садитесь, отведайте мой блинок. Он, как теплое солнышко, сразу вас согреет, - ворковала бабушка.

- Ой, как вкусно пахнет! Я никогда такого блина не пробовал, - обрадовался мальчик.

Женщина раздела и поцеловала сыночка. А сама постояла одну минутку и решительно сказала:

- Пусть Ванечка кушает, а мне пора идти, я обещала.

Бабушка расспрашивала и просила ее остаться, но женщина, вздохнув, распахнула дверь и исчезла в белой метели.

Она шла по дороге и мысленно прощалась со своим домом. Вот и Зимушка-Зима показалась на дороге. Ледяным холодом повеяло от ее белоснежной повозки. В этот момент сзади раздался крик мальчика.

- Подожди, мама, подожди, Зима! Я вам блин горячий несу.

Мальчик второпях забыл надеть пальтишко и от холода стучал зубами, но сказал громко и рассудительно:

- Нельзя же в гости без подарка ездить. У Зимы дома, наверное, холодно, а бабушкин блин теплый и круглый, как солнышко. Он согреет вас.

Посмотрела Зима на блин и вдруг улыбнулась. Сразу вьюга затихла, и теплом повеяло.

- Ладно, живите, весну встречайте, а мне пора на Север лететь, - сказала Зима и исчезла.

- Мама, почему Зима мой блин не взяла? Она на нас обиделась? - спросил мальчик.

- Нет, сынок! Она просила тебя скушать этот блин в ее честь, - засмеялась мама.

Ванюша ничего не понял, но блин съел с удовольствием.

С той поры и появился обычай Зимушку-Зиму блинами горячими и круглыми как солнышко провожать. Чтобы не сердилась она и напоследок людей не морозила.



Профилактика простудных заболеваний

Для укрепления иммунитета для профилактики простудных заболеваний. Что необходимо сделать родителям прежде, чем ребенок заболеет? Например: процедуры закаливания (закаливание не должно проводиться резко, постепенно, начиная с контрастного душа). Показатели температуры, влажности и контрастности воздуха должны быть оптимальными, влажность воздуха, влажность воздуха, влажность воздуха. Вредные привычки (курение и так далее, как не вредится и соблюдение санитарных правил). Профилактика простудных заболеваний.

1. закаливание;
2. правильное питание (полезные продукты) (лучше употреблять овощи - не стоит забывать о витаминах);
3. правильное питание;
4. правильное питание - должен быть витамин и витамин;
5. правильное питание;
6. закаливание (лучше проводить регулярно).

Приведенные правила помогут избежать или избежать серьезных заболеваний. Профилактика простудных заболеваний (закаливание, витаминизация, правильное питание, правильное питание, правильное питание, правильное питание, правильное питание, правильное питание).

Следует помнить, что в зимний период, когда иммунитет снижается, следует избегать переохлаждения, избегать переохлаждения, избегать переохлаждения, избегать переохлаждения, избегать переохлаждения, избегать переохлаждения. При переохлаждении необходимо избегать переохлаждения, избегать переохлаждения, избегать переохлаждения, избегать переохлаждения, избегать переохлаждения, избегать переохлаждения. Следует избегать переохлаждения, избегать переохлаждения, избегать переохлаждения, избегать переохлаждения, избегать переохлаждения, избегать переохлаждения.

