

# РОДИТЕЛЬСКАЯ ГАЗЕТА

## "ЗДОРОВОЙ-КА"

Издается МБ ДОУ  
«Детский сад №13»

№ 17 январь 2016



### История праздника

#### «Новый год»

Новый год – праздник, отмечаемый многими народами в соответствии с принятым календарем, наступающий в момент перехода с последнего дня года в первый день следующего года.

Обычай праздновать Новый год существовал уже в Месопотамии в третьем тысячелетии до нашей эры. Начало года с 1 января было установлено римским правителем Юлием Цезарем в 46 году до н.э. В Древнем Риме этот день был посвящен Янусу – богу выбора, дверей и начал. Месяц январь получил свое название в честь бога Януса, которого изображали с двумя лицами: одно смотрело вперед, а другое назад.

### Как провести новогодние праздники с ребенком.

Очень полезно и весело играть в подвижные игры на свежем морозном воздухе. Можно просто баловаться вместе с детьми: кататься на катках и санках, играть в снежки. Предложите ребенку слепить из снега маленькие (или большие – как Вам захочется!)

домики для «гномиков». Пусть в этих домиках будут дверки и окошки. Вставьте в каждый домик зажженную свечу, на пороге каждого домика разместите игрушки. Сделайте фотографии этого волшебного городка. Дома распечатайте снимки. Пусть ребенок самостоятельно придумает историю и оформит книгу о новогодних приключениях своих любимых игрушек. Сказочное настроение продлится очень долго: ведь к книге можно будет возвращаться не один раз!



## Как не заболеть зимой

1. Старайтесь не переохладиться.
2. Держите ноги в тепле.
3. Вдыхайте холодный воздух только через нос – не дышите на улице ртом.
4. Чаще мойте руки.
5. Старайтесь не прикасаться руками к лицу, когда находитесь в общественных местах.

6. Чаще стирайте одежду, в которой вы ходите на работу, а ваши дети – в детский сад и в школу.
7. Промывайте нос дважды в день – утром и вечером.
8. Чаще бывайте на свежем воздухе. Ведите активный образ жизни.
9. Чаще проветривайте комнаты и делайте влажную уборку.
10. Поставьте в квартире увлажнитель воздуха.
11. Избегайте больших скоплений людей.
12. При первых симптомах простуды – сразу обращайтесь к врачу и начинайте лечение.



Инструктор по физической культуре  
МБ ДОУ «Детский сад № 13»



Корчинова Е.Г..  
ЗДОРОВОЕ  
ПОКОЛЕНИЕ