

БИБЛИОТЕКА

МАОУ СОШ № 83

2023 г.

ПОДАРОК

ДЛЯ ТЕБЯ



Весенние каникулы -  
Весёлая пора.  
В весенние каникулы  
Щебечет детвора!



МЫ  
ЧИТАЕМ,  
ВЕСНУ  
ВСТРЕЧАЕМ!



Подснежник расцветает. Весной стали дни длинней, а ночи уходят все короче. А над зеленою травой  
новые растут Из липких клейких почек. Весной становится тепло. И снег повсюду тает.  
Плохое настроение, И я дарю тебе свое стихотворение. Весной уходят от меня дни как листья. И листья  
настроение, И я дарю тебе свое стихотворение. Весной уходят от меня дни как листья. И листья





Пришла прекрасная весна,  
Ее принесет зима, И унесет весна,  
И осуществление мечталки!  
И в сердце и в душе расцветут цветы!  
И согреть нас будет в радость!  
И подарит эта зима нам радость!  
И принесет она весну подарит эта зима,  
И осуществление мечталки!



# СОДЕРЖАНИЕ

## 1. Почитаем?

- + Сказки о весне
- + Список других произведений о весне

## 2. Поиграем?

- + Анаграммы
- + Раскраски о весне
- + Кроссворды
- + Какой он – мир весны?
- + Собери пословицы весны
- + Ребусы
- + Сортируем времена года
- + Чайнворд о весне

## 3. О здоровье весеннем поговорим?

- + Будь здоров!
- + Памятка о здоровье весной
- + Весенние игры
- + Одежда весной (раскраска)

## 4. Ответы





# Сказки



# О Весне

Составила: Воспитатель Александрова Л.А г.Югорск





**У матушки Природы было четыре дочери: Весна, Лето, Осень и**

**Зима.** Самая младшенькая – Весна – была очень хрупкой нежной девочкой. Ее платье и туфли были сделаны из молодых побегов, листочков и почек. Сестра постарше, которую звали Лето, очень любила зеленый цвет, и все ее зеленые наряды были украшены летними цветами. Сестра Осень была взрослой, она носила красивые разноцветные костюмы, в которых сочетались всевозможные цвета и украшала голову венком из осенних цветов. Самой старшей сестрой была Зима. У нее был суровый нрав, но с любимыми сестрами она была мягкой как первый пушистый снег. Зима любила одеваться только в белые платья и хрустальные ледяные туфли.

Как-то раз матушка Природа собрала всех своих дочерей и сказала им: «Вы уже взрослые и сами можете следить за хозяйством. Поэтому я разрешаю вам самостоятельно заниматься делами». Обрадовались сестры, что матушка Природа разрешила им похозяйничать и стали распределять обязанности. Вот тут-то они и столкнулись с первыми трудностями. Все хотели быть главными. Зима сказала: «Я старшая и поэтому я хочу, чтобы все вокруг было белым-бело, чтобы были большие сугробы и тогда мы сможем лепить снеговиков, кататься на коньках и прыгать в сугробы». Осень говорит: «Я не согласна, что такое все белое, да белое. А у меня все будет цветное, яркое и праздничное. Мы будем гулять и бегать по лужам, после большого осеннего ливня». Лето сказала: «Сестры, что вы спорите, это все не то. Вот зеленая пора, яркое солнце, разноцветные цветы – вот это чудо. Мы целыми днями сможем загорать, купаться в море, слушать щебет птиц и темными ясными ночами смотреть на звезды и петь песни у костра». А мнение самой младшей сестры Весны никто не спросил. Все решили что она слишком мала и ничего им интересного предложить не сможет, поэтому





хозяйничать она не будет.

Так как сестры не могли придти к одному решению старшие сестры решили вести хозяйство по очереди. Но кто будет дежурить первым, а кто вторым? И тогда они решили бросить жребий. Первое дежурство выпало Лету. Лето вступила в свои права, и выполняла свою работу исправно. Светило яркое солнце, весело пели птицы, все купались и загорали. Пришло время дежурить второй сестре. Но кто это будет? Жребий пал на Осень. Осень тоже старалась показать себя хорошей хозяйкой. Она старательно раскрасила все в разные цвета и обильно поливала землю грозowymi ливнями. Все собирали богатый урожай и были довольны и хвалили Осень. Вот настало время дежурить старшей сестре – Зиме. Она связала белое пуховое покрывало и укрыла землю. Украсила деревья инеем и покрыла все водоемы льдом. Животным в норах было тепло и уютно под большим покровом снега, все катались на лыжах, играли в снежки и веселились до упаду.

Прошло три месяца и настала пора дежурить Лету. Но тут Все увидели, что это просто невозможно. На деревьях нет листочков, которые можно было бы покрасить в зеленый цвет, на земле нет травы и нет цветов, которые можно было бы распустить. Бабочки и другие насекомые, которые должны опылять цветы, чтобы их становилось все больше и больше спят, птицы не вернулись с юга, а на реках и озерах по прежнему лед. Нет ничего, кроме белого снега, инея и льда. Лето не может вступить в свои права.

И тогда сестры Лето, Осень и Зима позвали на помощь матушку Природу. Они попросили ее, чтобы она сделала листочки на деревьях, растопила снег и лед, позвала птиц домой, разбудила животных и других обитателей леса, выпустила травку из земли и разогрела посильнее солнце. Но матушка Природа сказала: «А почему вы обращаетесь за помощью ко мне? У вас ведь есть сестра Весна». «Так она ведь еще совсем маленькая и ничего не умеет делать. Как такая крошка сможет



все расставить по своим местам?» – спросили сестры. Но матушка Природа предложила им не задавать вопросы, а просто передать Весне дежурство и они сами все увидят. И сестры увидели. Весна сначала растопила снег и лед. Зазвенела капель, побежали ручьи, прилетели грачи, ласточки и другие птицы. На деревьях и кустах набухли почки, из земли стали пробиваться зеленые ростки, появились подснежники, расцвели сады. Воздух прогрелся и стало тепло и радостно. Везде летают бабочки. У птиц появились птенцы. Все проснулось и ожило. Тут старшие сестры поняли, как были не справедливы по отношению к младшей сестре и не оценили ее способности и таланты. Хоть и маленькая она, Весна, да удаленькая





## Русская народная сказка

Бежит весенний ручей к реке, звенит, радуется. Вдруг на его дороге большой камень встал. Ручей бился, бился о него, толкал, толкал — и не сдвинул. Прибежал напиться воды заяц. Ручей просит:  
— Заяц, заяц, сдвинь камень! Я не могу дальше бежать!

Заяц толкал, толкал камень, не сдвинул и убежал. Прибежал напиться воды кабан. Ручей просит:

— Кабан, кабан, сдвинь камень! Я не могу дальше бежать!

Кабан толкал, толкал камень, не сдвинул и убежал. Пришёл напиться воды медведь. Ручей просит:

— Медведь, медведь, сдвинь камень! Я не могу дальше бежать!

Медведь толкал, толкал камень, не сдвинул и ушёл. Из норы вылезает крот и говорит:

— Ручей! Дай мне воды напиться, я сдвину камень.

А ручей ему:

— Куда уж тебе, маленькому да слепому, камень сдвинуть! Его заяц, кабан и медведь толкали, толкали и — не сдвинули!

Напился крот воды. И давай под камнем норы да ходы рыть. Всю землю под камнем прорыл-пропахал. Камень зашевелился и — провалился под землю.

Обрадовался ручей, зазвенел, зажурчал и дальше к реке побежал.





## Лесная оттепель

Ах, какая это была мягкая, теплая оттепель!.. Кружились снежинки, и в лесу пахло весной. Ёжик сидел на крылечке своего домика, нюхал воздух и улыбался.

«Не может быть, — думал он, — что еще вчера в лесу трещали деревья и сердитый Дед-Мороз скрипел под окнами своими большими валенками, а сегодня его совсем нет! Где же он?» И Ёжик стал прикидывать, куда мог спрятаться Дед-Мороз.

«Если он влез на сосну, — рассуждал Ёжик, — то где-то под сосной стоят его большие валенки. Ведь даже Медвежонок не может влезть в валенках на сосну!

Если он залез под лед, — продолжал размышлять Ёжик, — то где-то на реке обязательно должна быть дырка, и из нее должен идти пар. Потому что Дед-Мороз сидит в валенках на дне и дышит. А если он совсем ушел из леса, я обязательно увижу его следы!»

И Ёжик надел лыжи и побежал между деревьями. Но ни под одним деревом не было валенок, на реке он не увидел ни одной дырки и нигде не нашел никаких следов.

— Дед-Мороз! — крикнул Ёжик. — Отзови-и-ись!..

Но было тихо. Только снежинки кружились вокруг, и где-то далеко- далеко стучал Дятел.

Ёжик остановился, прикрыл глаза и представил себе красивого Дятла с красными перышками и длинным носом. Дятел сидел на верхушке сосны и время от времени откидывал голову назад, прищуривался и, будто рассердившись, стучал носом: «тук!»



Брызгала сосновая кора и, мягко шурша, осыпалась в снег...

«Наверное, Дятел знает, где Дед-Мороз, — подумал Ёжик. — Он сидит высоко, и ему все видно».

И он побежал к Дятлу.

— Дятел! — еще издали закричал Ёжик. — Ты не видел Деда-Мороза?

— Тук-тук! — сказал Дятел. — Он ушел!

— А где его следы?

Дятел свесил к Ёжику нос, прищурившись, посмотрел на него и сказал:

— А он ушел без следов!

— Как же? — удивился Ёжик.

— А очень просто! Приплыло облако и опустилось низко-низко. Дед-Мороз забросил сначала на него валенки, потом влез сам и уплыл...

— Куда? — спросил Ёжик.

— На Кудыкину гору. Тук-тук!- сказал Дятел.

И Ёжик, успокоенный, пошел домой и по дороге представил себе заснеженную Кудыкину гору, по которой ходит, наверное сейчас Дед-Мороз и скрипит своими большими валенками.





## Чистые птицы

Больше всего Ёжик любил эти первые по-настоящему весенние дни! Уже ни одного островка снега не осталось в лесу, в небе по ночам громыхал гром, и, хотя молнии не было видно, до самого утра шумел настоящий проливной дождь.

«Лес умывается! — думал Ёжик. — Умываются елки, пеньки и опушки. А птицы летят теперь с юга, и им тоже моет дождь перышки!»

И по утрам он выходил на крыльцо и ждал чистых, вымытых птиц.  
— Еще не прилетели! — говорила Белка.

— Кар-р-р! Им тр-р-рудно в пути! — картавила Ворона.

А Ёжик нюхал воздух и говорил:

— Все равно пахнет чистыми птицами!

И Дятел тогда принимался на самой верхушке сосны чистить себе перышки.

«Я тоже должен быть чистым! — думал он. — А то они прилетят и скажут: что же ты такой пыльный, Дятел?»

Заяц сидел под кустом и мыл себе уши.

— Возьми еловую шишку! — крикнул Ёжик. — Еловой шишкой лучше отмывается!

— А чем вы посоветуете почистить мне рога? — спросил, выйдя на опушку перед Ёжикиным домиком, Лось.

— Песком, — сказал Ёжик. — Нет лучше, чем чистить рога песком.

И Лось пошел к берегу реки, лег у самой воды и попросил Лиса, который вылавливал на быстрине блох, почистить ему рога.





— А то неудобно, — пробормотал Лось, — прилетят птицы, а у меня — рога грязные...

— Сейчас! — сказал Лис.

Он был хитрый и знал, как надо чиститься. Он сидел по самую шею в ледяной воде и держал в поднятой лапе пучок прошлогодней травы. Блохи замерзли в воде и теперь сползались по лапе к этому пучку. А когда сползлись все. Лис бросил прошлогоднюю траву в воду, и ее унесло течением.

— Вот и все? — сказал Лис, вылезая на берег. — Где ваши рога? Лось склонил рога, и Лис принялся начищать их песком.

— Чтобы блестели? — спросил он.

— Нет, — сказал Ёжик. — Блестящие рога — некрасиво. Они должны быть... туманные

— То есть чтобы не блестели? — уточнил Лис.

— Чтобы не блестели, — сказал Ёжик.

И Лось даже отфыркивался, — так ему было хорошо и приятно.

А Дятел уже совсем вычистил перышки и был теперь чистый и молодой.

Зяц отмыл уши и мыл хвостик.

А Ёжик уже давно протер тряпочкой каждую иголку и был такой чистый, что даже самая чистая птица не смогла бы ему сказать, что она чище его!





## Весенняя сказка

Никогда раньше с Ёжиком не случилось такого. Никогда раньше ему не хотелось петь и веселиться без причины. А вот теперь, когда наступил месяц май, он целыми днями пел и веселился, и если кто-нибудь у него спрашивал, отчего он поет и веселится. Ёжик только улыбался и начинал петь еще громче.

— Это потому, что весна пришла, — говорил Медвежонок. — Поэтому Ёжик и веселится!

А Ёжик достал из чулана скрипку, позвал двух зайцев и сказал им: — Пойдите, возьмите свои прошлогодние барабаны и возвращайтесь ко мне!

И, когда зайцы пришли с барабанами через плечо. Ёжик велел им идти позади, а сам пошел первым, наигрывая на скрипке.

— Куда это он идет? — спросил Первый Заяц.

— Не знаю, — ответил Второй.

— Нам бить в барабаны? — спросил он у Ёжика.

— Нет, пока не надо, — сказал Ёжик. — Разве вы не видите: я играю на скрипке!..

И так они прошли весь лес.

У опушки перед высокой сосной Ёжик остановился, задрал мордочку и, не сводя глаз с Белкиного дупла, стал играть самую нежную мелодию, какую только знал. Она называлась: «Грустный Комарик».

«Пи-пи-пи-пи-и!..» — пела скрипка. И Ёжик даже прикрыл глаза — так ему было хорошо и печально.





— Зачем мы здесь остановились? — спросил Первый Заяц.

— Разве вы не понимаете? — удивился Ёжик. — Здесь живет

Рыжее Солнышко!

— А в барабаны нам бить?

— Подождите — проворчал Ёжик. — Я скажу когда...

И снова прикрыл глаза и заиграл «Грустного Комарика».

Белка сидела в дупле и знала, что это Ёжик стоит под сосной,

играет «Грустного Комарика» и называет ее Рыжим Солнышком...

Но ей хотелось подольше послушать скрипку, и поэтому она не

выглядывала из дупла.

А Ёжик играл целый день до вечера и, когда уставал, кивал головой

зайцам — и они потихонечку барабанили, чтобы Белка знала, что

Ёжик все еще стоит внизу и ждет, когда она выглянет.





## Как Ёжик ходил встречать рассвет





«Где это он задерживается? — думает ежик. — Он наверно, проспал!»

И сам ложится на землю, свертывается клубочком и тоже решает немного поспать, а потом сразу проснуться, когда придет рассвет.

И засыпает...

А рассвет приходит синий-синий, в белых клочьях тумана. Он дует на Ёжика, и Ёжик шевелит иголками.

— Спит... — шепчет рассвет.

И начинает улыбаться. И чем шире он улыбается, тем светлее становится вокруг.

И когда Ёжик открывает глаза, он видит солнышко. Оно плывет по уши в тумане и кивает ему головой





## Необыкновенная весна

Это была самая необыкновенная весна из всех, которые помнил Ёжик.

Распустились деревья, зазеленела травка, и тысячи вымытых дождями птиц запели в лесу. Все цвело.

Сначала цвели голубые подснежники. И пока они цвели. Ёжику казалось, будто вокруг его дома — море, и что стоит ему сойти с крыльца — и он сразу утонет. И поэтому он целую неделю сидел на крыльце, пил чай и пел песенки.

Потом зацвели одуванчики. Они раскачивались на своих тоненьких ножках и были такие желтые, что, проснувшись однажды утром и выбежав на крыльцо, Ёжик подумал, что он очутился в желтой-прежелтой Африке.

«Не может быть! — подумал тогда Ёжик. — Ведь если бы это была Африка, я бы обязательно увидел Льва!»

И тут же юркнул в дом и захлопнул дверь, потому что прямо против крыльца сидел настоящий Лев. У него была зеленая грива и тоненький зеленый хвост.

— Что же это? — бормотал Ёжик, разглядывая Льва через замочную скважину.

А потом догадался, что это старый пень выпустил зеленые побеги и расцвел за одну ночь.

— Все цветет! — выходя на крыльцо, запел Ёжик.

И взял свою старую табуретку и поставил ее в чан с водой.



А когда на следующее утро проснулся, увидел, что его старая табуретка зацвела клейкими березовыми листочками



## ПОЧИТАЙТЕ С ДЕТЬМИ

Г. Виеру «Мамин день»

А. Плещеев «Весна»

Е. Благинина «Мама спит, она устала»

В. Шутраев «Маме»

С. Вангели «Подснежники».

Русская народная сказка «Как Весна Зиму поборолла»

Русская народная сказка «Зайкина избушка»

Г. Скребницкий «Сказка о Весне»

Г. Скребницкий Художник-Весна «Четыре художника»

Г. Скребницкий «Счастливый жучок»

В. Бианки «Разговор птиц весной» (из сказки-рассказа Птичьи разговоры)

В. Бианки «Весна» (из сказки-рассказа Синичкин календарь)

В. Сутеев «Как зима кончилась»

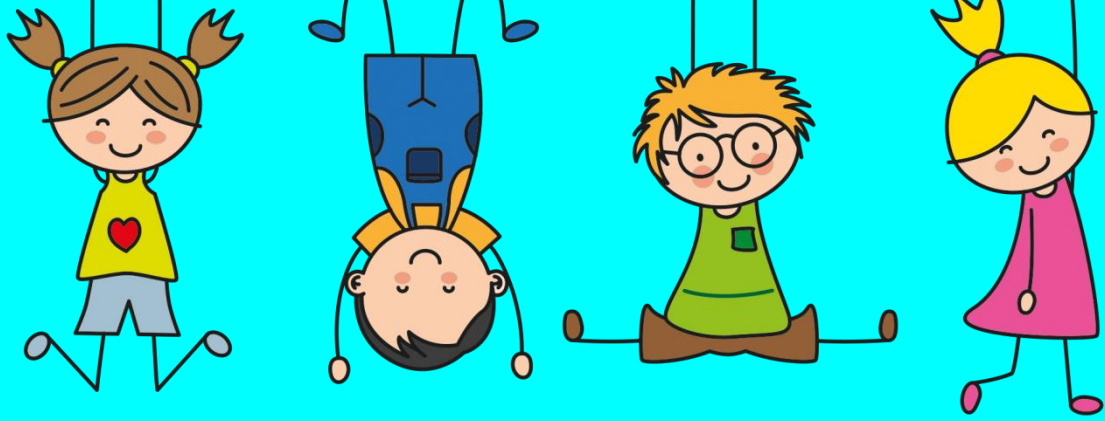
К. Паустовский «Стальное колечко»

Д. Хохлова «Сказка про весну»

Русская народная сказка «Ручей и камень»

Уральская народная сказка «Весенушка»






# ПОИГРАЕМ?



# Анаграмма «Месяцы года»

 **Анаграмма** - беспорядочная перестановка букв в слове, которая создает другое слово.

 **Разгадай анаграммы и запиши** ответы в специально отведенном месте.

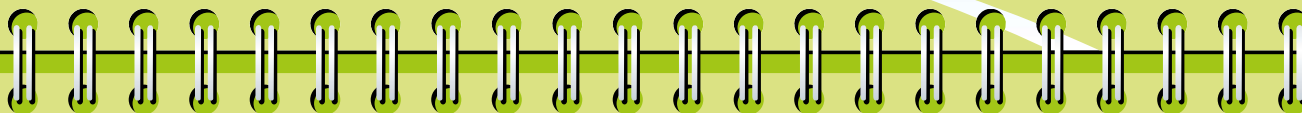
ьявнр	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
алфрьев	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
тамр	○ ○ ○ ○
рьепла	○ ○ ○ ○ ○ ○
йам	○ ○ ○
юьин	○ ○ ○ ○
ьюли	○ ○ ○ ○
гуваст	○ ○ ○ ○ ○ ○
тбьнряес	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
обтряьк	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
ьробян	○ ○ ○ ○ ○ ○
крдбаеь	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○





# АПРЕЛЬ

Раскрась картинку по своему усмотрению.



Апрель – четвертый месяц года и второй месяц весны. Он один из четырех месяцев длиной в 30 дней. Апрель очень красивый месяц: природа пробуждается от зимнего сна, зацветают ольха и орешник, с юга прилетают журавли, становится тепло и солнечно. В апреле мы празднуем День смеха, День Земли и Международный день книги.



# Ребусы на тему:



## Ребус 1.

**Ч. 1. Весна. Скоро весна! Как здорово! Одна мысль об этом поднимает настроение. И ребусы создавать сегодня хочется именно на эту тему.**

## Ребус № 2



### Ребус № 3



### Ребус № 4



## Ребус № 5



Кстати, небольшая подсказка: в трех из пяти ребусов зашифрованы названия весенних месяцев.

**Ч. 2. Признаки этого времени года. А еще надо составить рассказ о весне из этих ребусов.**

## Ребус № 1



## Ребус № 2



## Ребус № 3



## Ребус № 4



## Ребус № 5



Ребус № 6



Ребус № 7



# Головоломки для взрослых и детей «Нарисуй, не отрывая руки»

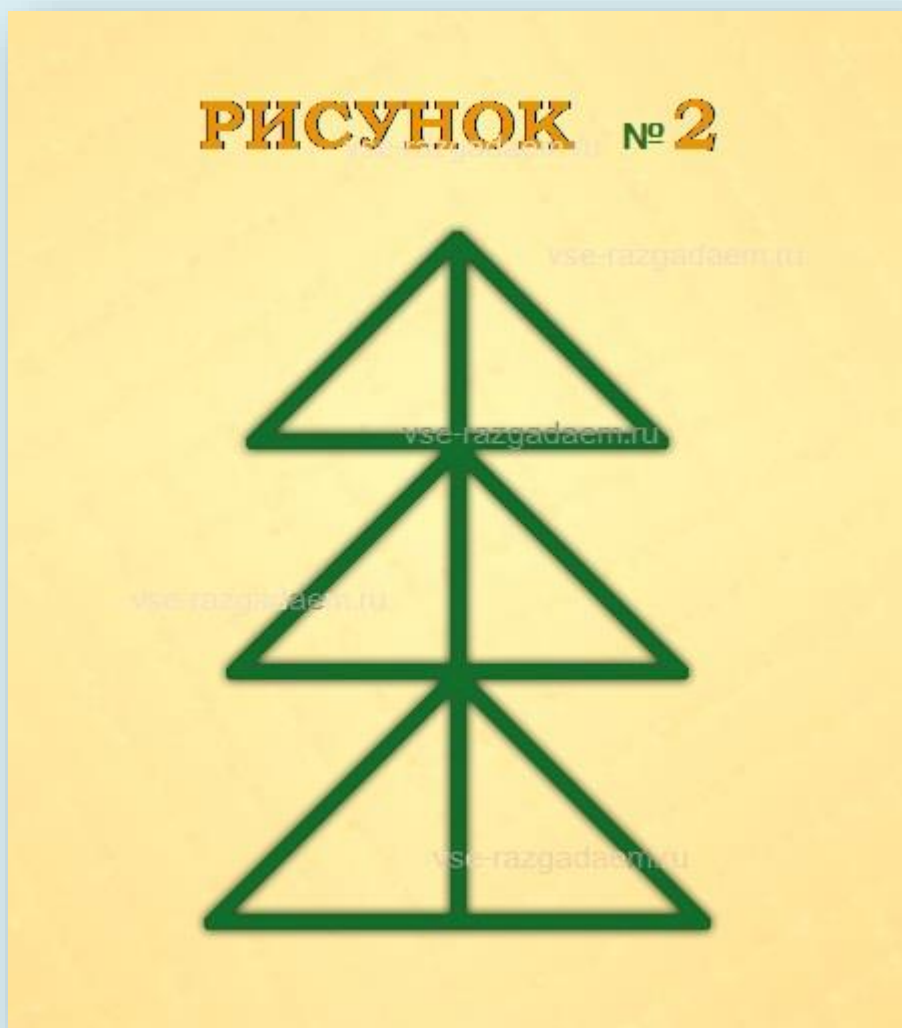
## Головоломка №1 «Конверт»



**Задание:** Нарисуйте фигуру в форме конверта так, чтобы ни разу не оторвать карандаш от бумаги и не провести одну и ту же линию дважды. Есть еще одно дополнительное, усложняющее эту задачу, условие.  
**Дополнительное условие:** Линии, которые вы будете проводить, не должны пересекаться.



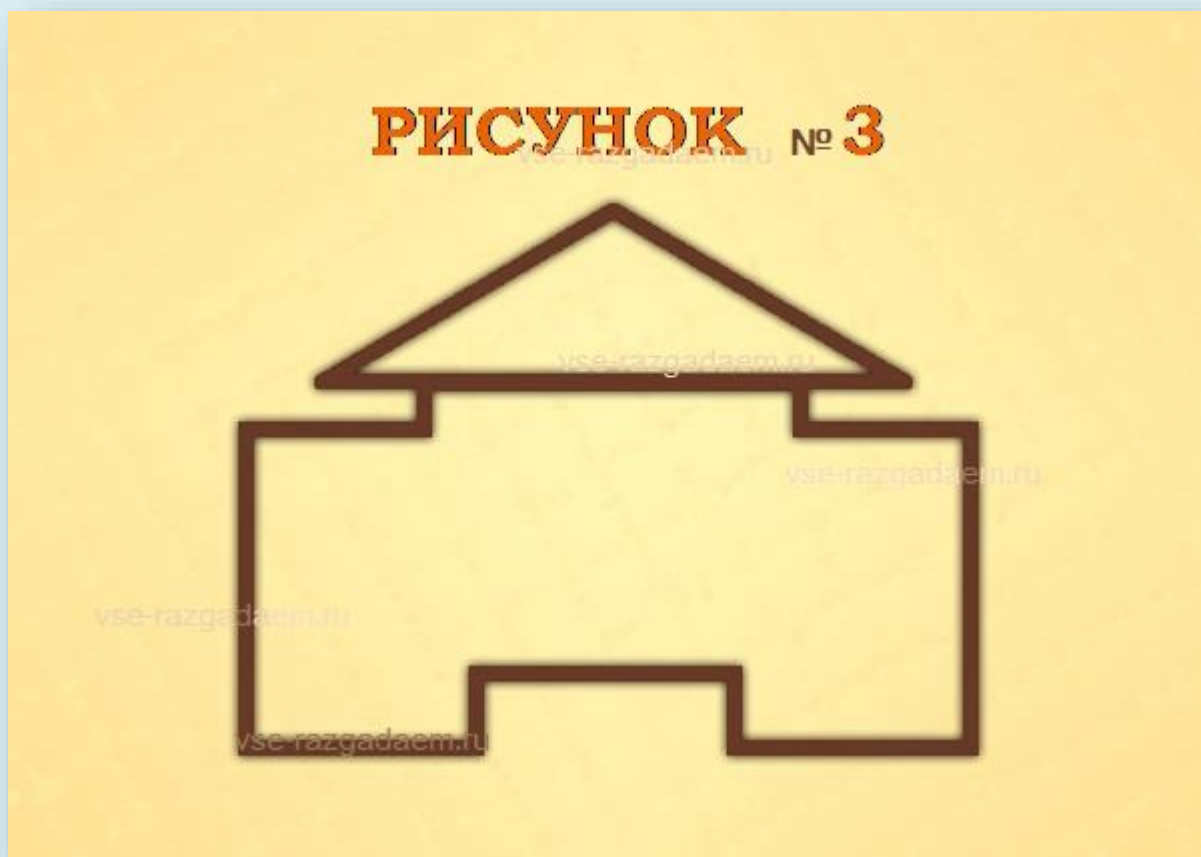
## Головоломка №2 «Ёлочка»



### Задание к головоломке:

Нарисуйте такую же ёлочку как на картинке выше так, чтобы ни разу не оторвать карандаш (ручку) от бумаги, не провести одну и ту же линию повторно. **Дополнительное условие:** Линии, которыми вы будете рисовать вашу ёлочку, не должны пересекаться.

## Головоломка «Нарисуй, не отрывая руки» №3

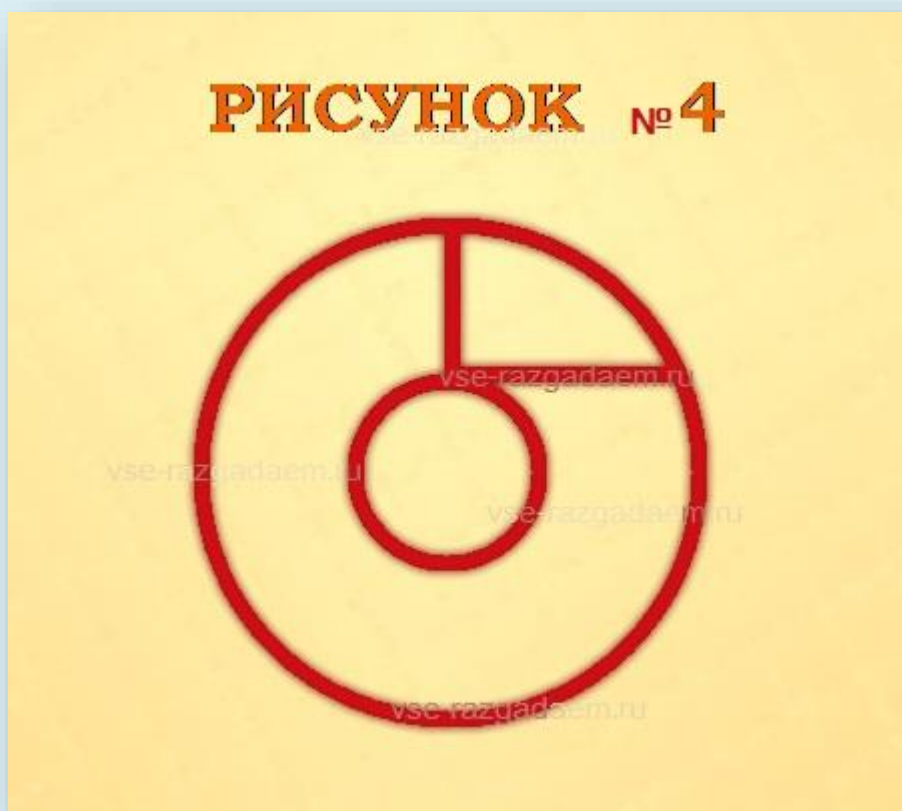


**Задание к этой головоломке для взрослых и детей:**

Нарисуйте фигуру, изображенную на рисунке №3, так, чтобы ни разу не оторвать карандаш от бумаги и не провести одну и ту же линию дважды.

**Дополнительное условие:** Подобно предыдущим условиям, линии в процессе изображения заданной фигуры не должны пересекаться.

## Головоломка «Нарисовать фигуру, не отрывая руки» № 4



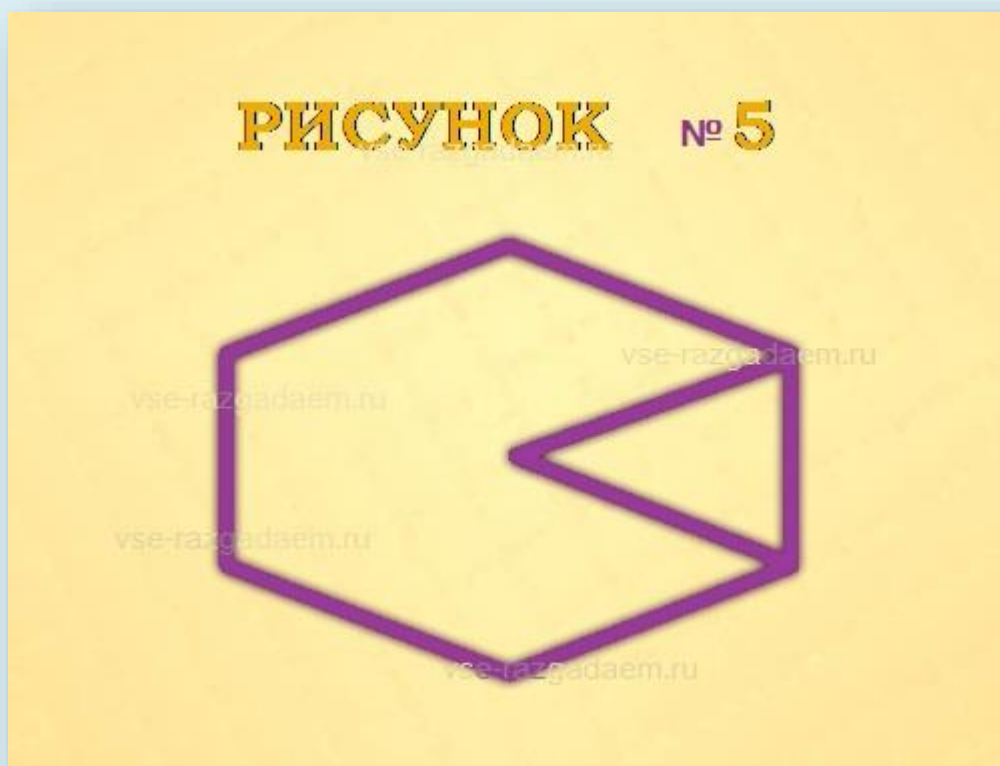
### Задание головоломки для взрослых и детей №4:

Нарисуйте фигуру в форме двух вложенных друг в друга кругов с отделенным сектором (смотрите рисунок №4) так, чтобы ни разу не оторвать карандаш (ручку) от бумаги и, конечно, не провести одну и ту же линию повторно.

### Дополнительное условие:

Линии, которыми вы будете наносить ваш рисунок, не должны пересекаться.

## Головоломка №5



### Задание к головоломке:

Нарисуйте фигуру, изображенную на рисунке №5, так, чтобы ни разу не оторвать карандаш от бумаги и не провести одну и ту же линию дважды.

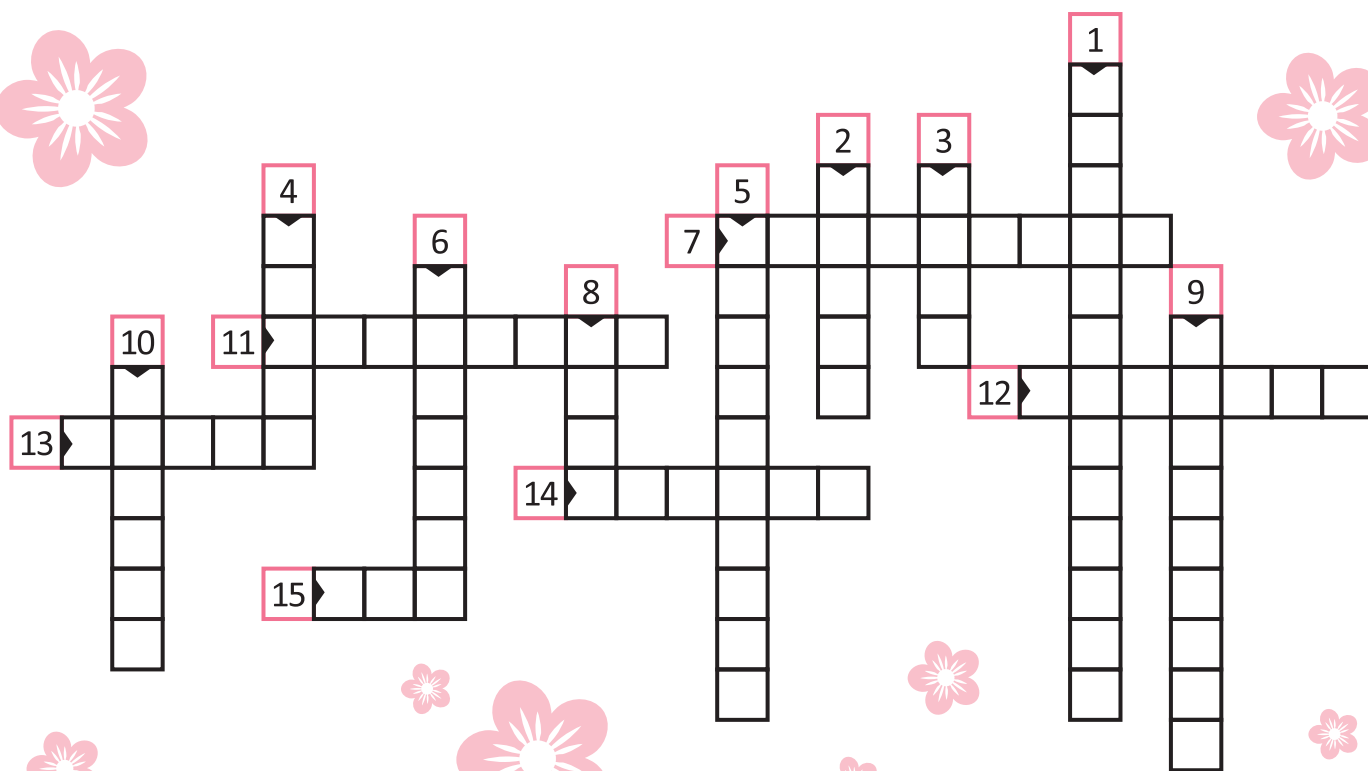
### Дополнительное условие:

Подобно предыдущим условиям, линии в процессе изображения заданной фигуры не должны пересекаться.

**ОТВЕТЫ В КОНЦЕ БРОШЮРЫ.**

# ВРЕМЕНА ГОДА ВЕСНА

Реши кроссворд и впиши слова в соответствующие клеточки.

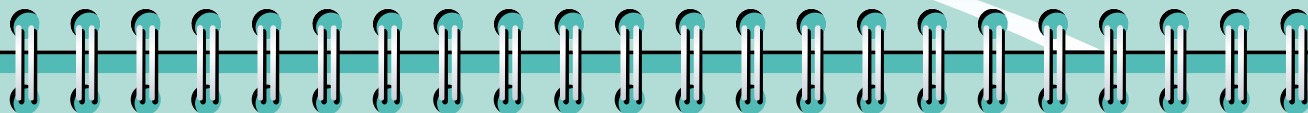


1. День весеннего ...
2. Из них весной появляются листья
3. Первый месяц весны
4. Сильный дождь в мае
5. Появляется сразу из-под снега
6. Весной все растения становятся этого цвета
7. Место, где растаял снег и открылась земля
8. Она остается после дождя
9. Разлив реки при таянии снега
10. Когда весной вода падает с крыш и деревьев
11. Повышение температуры выше нуля
12. Движение льда по течению реки
13. Христианский праздник весной
14. В нем тридцать дней
15. Самый теплый месяц весны



# МАРТ

Раскрась картинку по своему усмотрению.



Март – третий месяц года и первый месяц весны. Он длится 31 день и уникален тем, что на него выпадает день весеннего равноденствия, когда день равен ночи. В марте морозы сменяются долгожданным весенним теплом. 8-го марта мы поздравляем наших мам, бабушек, сестричек и всех женщин с Международным женским днем.





# ВОСПРИНИМАЕМ МИР ВЕСНОЙ

Напиши или нарисуй то, что ты видишь, слышишь, обоняешь, осязаешь и распознаешь на вкус во время весны

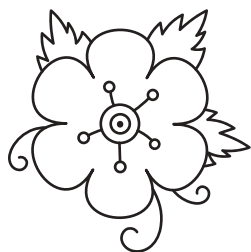
**Я ВИЖУ**

**Я СЛЫШУ**

**Я ОБОНЯЮ**

**Я ОСЯЗАЮ**

**Я ЧУВСТВУЮ ВКУС**





## СОСТАВЛЯЕМ ПОСЛОВИЦЫ

# ВЕСНА

Составь шесть пословиц о весне, соединив линией начало и конец каждой из них.

Май  
холодный –

а май  
с травой.

Весна

а весна будет.

Весна  
да лето –

любит  
куролесить.

Прилетела  
бы чайка,

пройдет и это.

Апрель  
с водою,

днем красна.

Март месяц,

год  
хлебородный.





## Веселая сортировка №2

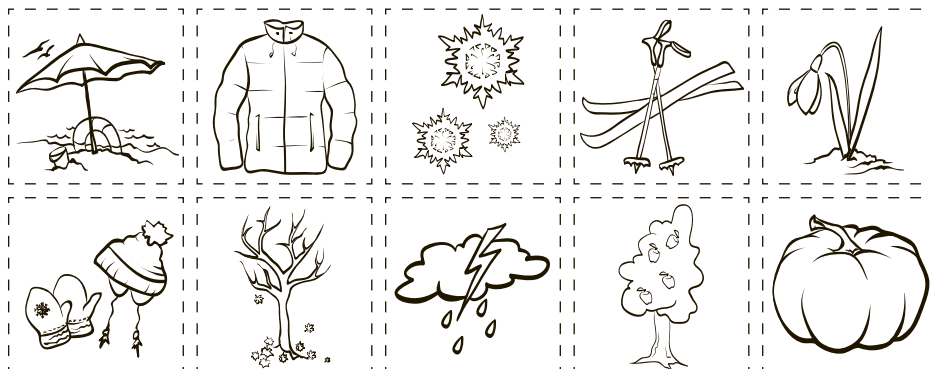
Вырежь все предоставленные рисунки и разложи их в соответствии с тремя категориями: «лето», «зима» и «весна/осень». Обоснуй свой выбор.

Лето

Весна

Осень

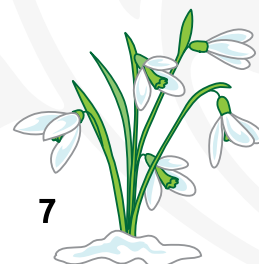
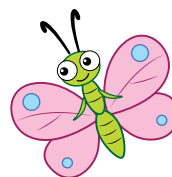
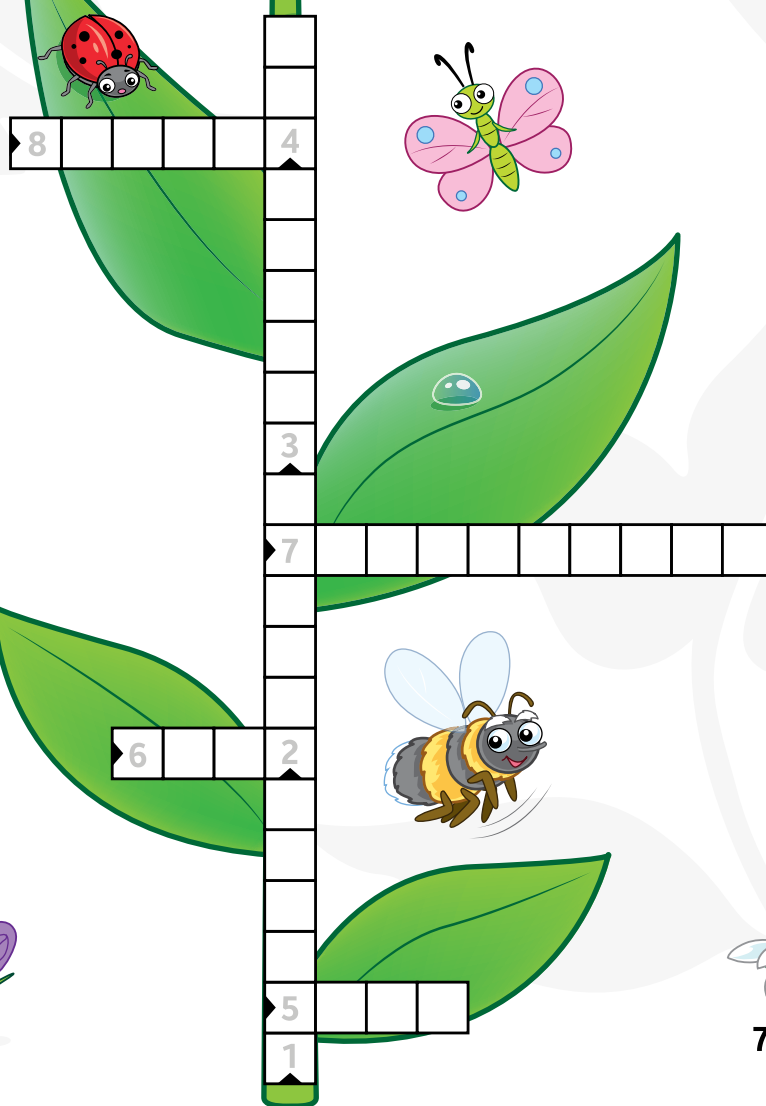
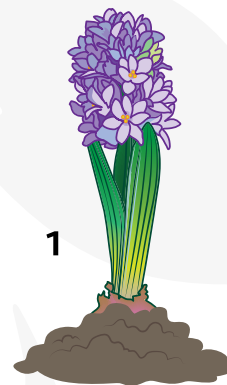
Зима



# ВЕСЕННИЕ ЦВЕТЫ

## КРОССВОРД

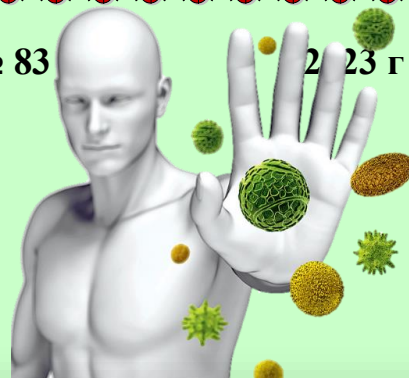
Весной вокруг начинают появляться красочные цветы. Знаешь ли ты их названия? Посмотри на рисунки и впиши названия цветов в соответствующие клеточки кроссворда.



# ВЕСЕННЕЕ

З  
Д  
О  
Р  
О  
В  
Ь  
Е





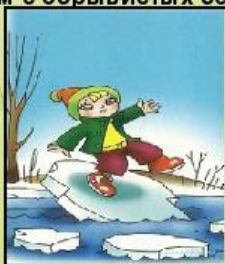
**Безопасность:**

- Не ходите под крышами зданий, с которых свисают сосульки или может сойти снег.
- Не разрешайте детям играть вблизи дорог и на проезжей части улицы.
- Соблюдайте правила дорожного движения.



**Прогулки у реки:**

- Помните, что весна – самое опасное время на реке! Не переходите реку, пруд, озеро по льду весной.
- Помните, течение реки сильно подмывает крутые берега. Возможны обвалы.
- Остерегайтесь любоваться весенним ледоходом с обрывистых берегов.



Обращайте внимание на бродячих животных, при возможности обходите их стороной, весной инстинкты у животных обостряются.



**Здоровье:**

- Помните, что вирусы распространяются в тёплую и влажную погоду быстрее, чем в мороз – пользуйтесь оксолиновой мазью и другими профилактическими средствами.
- Носите в кармашке маску, которой можно воспользоваться в помещении, где находится чихающий или кашляющий человек.
- Потребляйте больше витамина С. Он содержится в квашеной капусте, мандаринах, киви, лимонах, клюкве.

**Одежда весной:**

- При наступлении весны не торопитесь снимать головной убор – весенняя погода бывает коварна, а тёплый ветер – обманчивым.
- Носите удобную, непромокаемую обувь с нескользящей подошвой – весной очень с



# Будь Здоров, НЕБОЛЕЙКА



ВЕСНА 2019

0+



ЛЮБОПЫТНЫЕ  
ИСТОРИИ

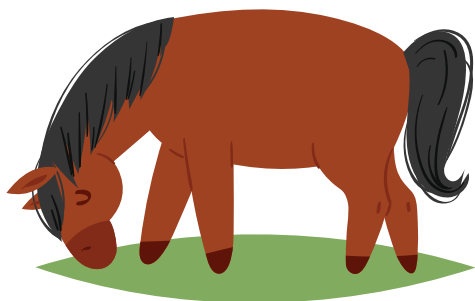
ПИКНИК  
В ЛЕСУ

РАСКРАСКА  
И ГОЛОВОЛОМКИ

## НАЙДИ 5 ОТЛИЧИЙ



## Стоя удобнее



Ты любишь поспать? Наверняка да! Животные тоже не прочь вздремнуть. Вот только некоторые из них делают это... стоя. Так спят не только жирафы и слоны, но и коровы и лошади. В стоячем положении хорошо не выспишься, поэтому животные находятся в полудрёме. Тебе, наверное, интересно: а почему же они тогда не улягутся поудобнее и не выспятся как следует? Дело в том, что в случае опасности животное должно иметь возможность быстро убежать. А из стоячего положения это сделать удобнее.

## Самые зубастые



Для того чтобы твои зубы были крепкими и здоровыми, ты чистишь их утром и вечером. А знаешь ли ты, что животные тоже чистят зубы? Только не с помощью щётки и пасты. Например, собаки очищают зубной налёт, когда грызут косточки. А у кого-то, как у акулы, зубы растут всю жизнь: они расположены в несколько рядов, и их насчитывается около трёх тысяч. Но рекордсмен по количеству зубов вовсе не акула, а слизень, на языке которого находится 30 тысяч зубов!

## Вредные пакеты



Когда мы делаем покупки, то обычно укладываем их в пластиковый пакет. И таких пакетов у нас дома видимо-невидимо. И на улице тоже, ведь многие люди, не задумываясь, выбрасывают их. А ведь из-за пластиковых пакетов гибнут животные и птицы, засоряются реки, моря и океаны. Но это же так просто — позаботиться о природе и вместо пластиковых пакетов пользоваться холщовыми сумками. Во многих странах, где пластиковые пакеты уже запретили, так и делают.

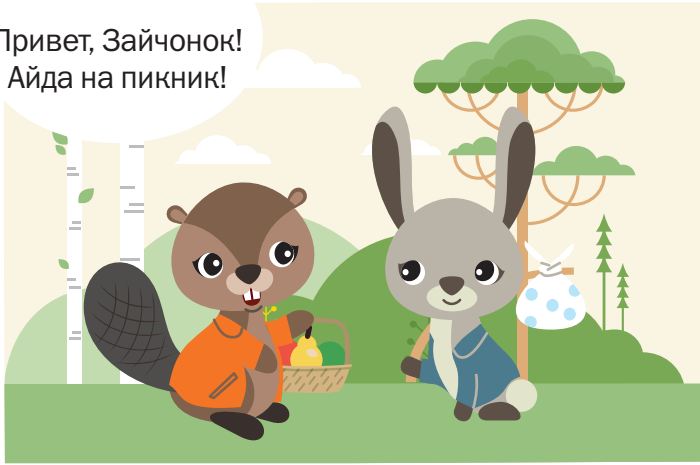
## Радуга-дуга



После весенней грозы часто можно увидеть красивое явление. А знаешь, почему появляется радуга? Для неё нужны мелкие капельки воды и яркое солнце. Именно поэтому её можно увидеть после дождя. Радуга всегда состоит из семи цветов, которые располагаются друг за другом: красный, оранжевый, жёлтый, зелёный, голубой, синий, фиолетовый. А чтобы было легче запомнить последовательность, придумали такую поговорку: «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан».

# ПИКНИК В ЛЕСУ

Привет, Зайчонок!  
Айда на пикник!



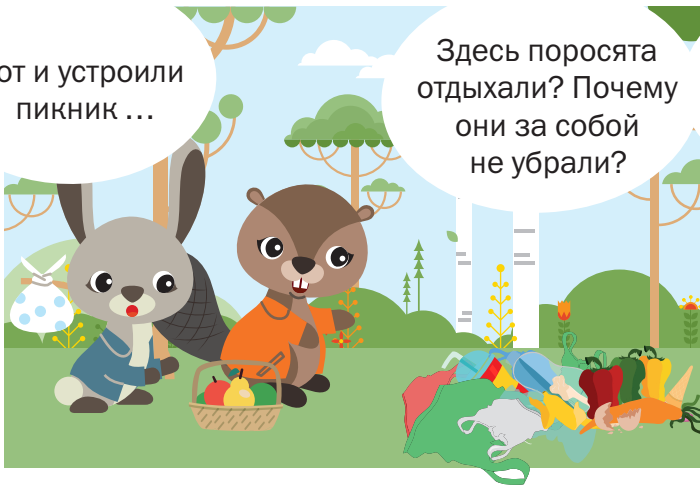
Какая чудесная  
погода!

Самая подходящая  
для пикника!



Вот и устроили  
пикник ...

Здесь поросята  
отдыхали? Почему  
они за собой  
не убрали?



Лес засорять  
нельзя! Давай  
уберём сами!

Давай!



Посмотри,  
Зайчонок, как  
здорово стало!

Хорошо  
потрудились!





# ЛЕС НУЖНО БЕРЕЧЬ

Уставшие, но довольные Зайчонок и Бобрёнок отправились с пикника домой.

С собой они прихватили и все мешки с мусором, который собрали на полянке. За собой ребята тоже не забыли убрать. Ведь это так неприятно, когда ты приходишь в лес, а вместо красивых цветочков на земле только кучи мусора!

По дороге ребята встретили Бельчонок.

«Здравствуй, Бельчонок!» — поприветствовал Зайчонок.

«О, ребята, здравствуйте! Откуда это вы такие довольные идёте?»

«Мы на пикнике были», — ответил Бобрёнок.

«Какие вы молодцы! А что же у вас в этих больших мешках?» — удивился Бельчонок.

И тут Зайчонок и Бобрёнок рассказали Бель-



чонок, что они увидели, придя на полянку, и как они решили лес в порядок привести.

Бельчонок внимательно выслушал друзей и укоризненно покачал головой:

«Какие же нехорошие люди! Они совсем не думают ни о других, ни о природе. Ведь оставленные бутылки могут разбиться и кто-то может о них пораниться. А пластиковая посуда и пакеты засоряют лес, и животные могут даже погибнуть из-за них».

«Мы ещё костёр хотели развести, но спички дома забыли», — рассказал Зайчонок.

«А вот костёр без взрослых разводить ни в коем случае нельзя! — ответил Бельчонок. — Так недалеко и до пожара. Костёр можно разводить только в специальных местах, и делать это могут только взрослые. А когда придёт время идти домой, костёр нужно обязательно залить водой, чтобы не случился лесной пожар».

«Как хорошо, что мы не стали разводить огонь!» — сказал Зайчонок.

«Ага, — ответил Бобрёнок, — бутерброды и так вкусные были!»

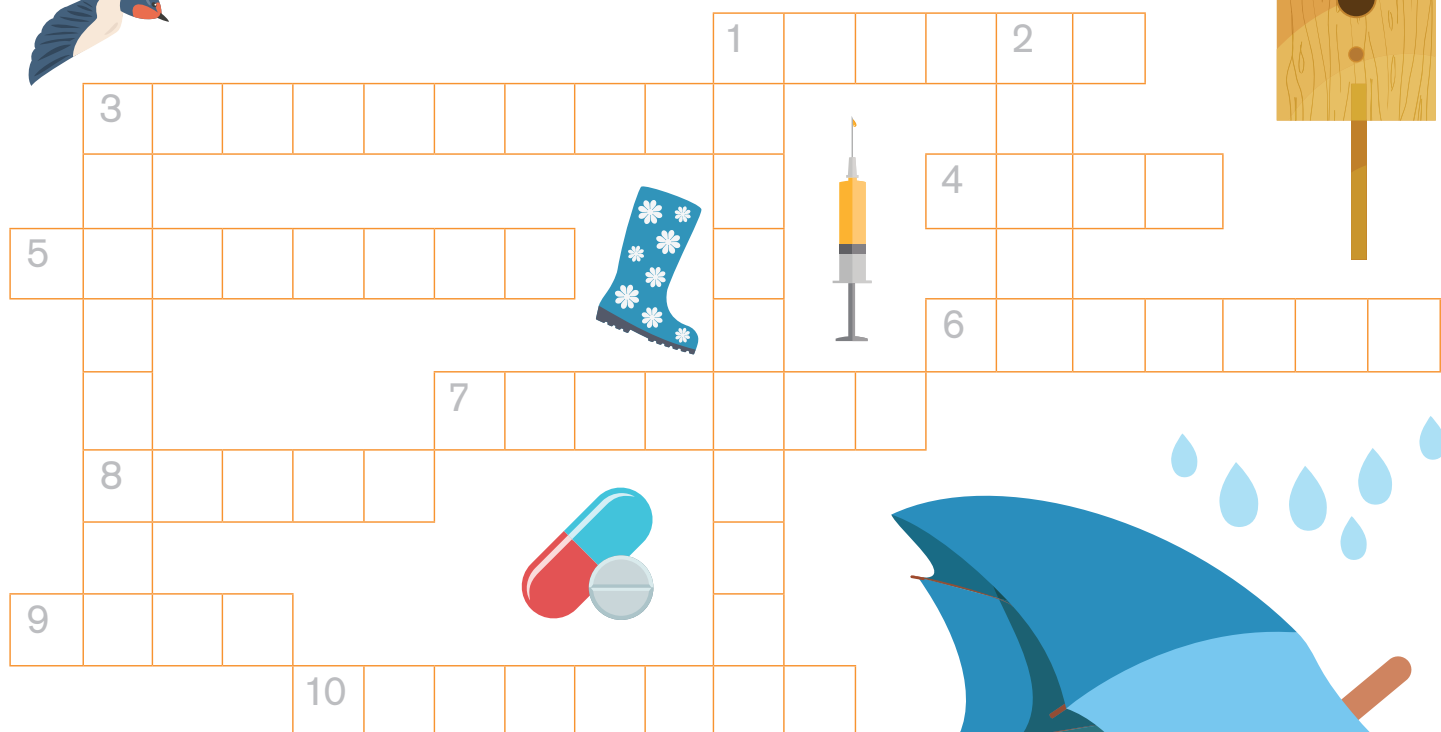
«На свежем воздухе всё вкусное!» — сказал Бельчонок.

А затем Бельчонок предложил ребятам помочь отнести пакеты с мусором на свалку. Ведь лес — это дом для животных, а дома должно быть чисто.





# ОТГАДАЙ КРОССВОРД



## По горизонтали:

1. Резиновая обувь для хождения по лужам.
3. Цветок из-под снега.
4. Защита от дождя.
5. Полезные вещества в пище или таблетках.
6. Утренняя гимнастика для бодрости.
7. Зимой он спит в берлоге, а весной просыпается.
8. Время года после зимы.
9. Первый месяц весны.
10. Птица, на которой Дюймовочка прилетела в страну эльфов.

## По вертикали:

1. Домик для скворца.
2. Дождь с громом и молнией.
3. Укол, которого боялся Бегемот из мультфильма.



## Ответы:

- По горизонтали:**  
 1. Сапори. 3. Подснежник. 4. Зонт.  
 5. Витамины. 6. Зарядка. 7. Медведь.  
 8. Весна. 9. Март. 10. Ласточка.
- По вертикали:**  
 1. Скворечник. 2. Гроза. 3. Прививка.



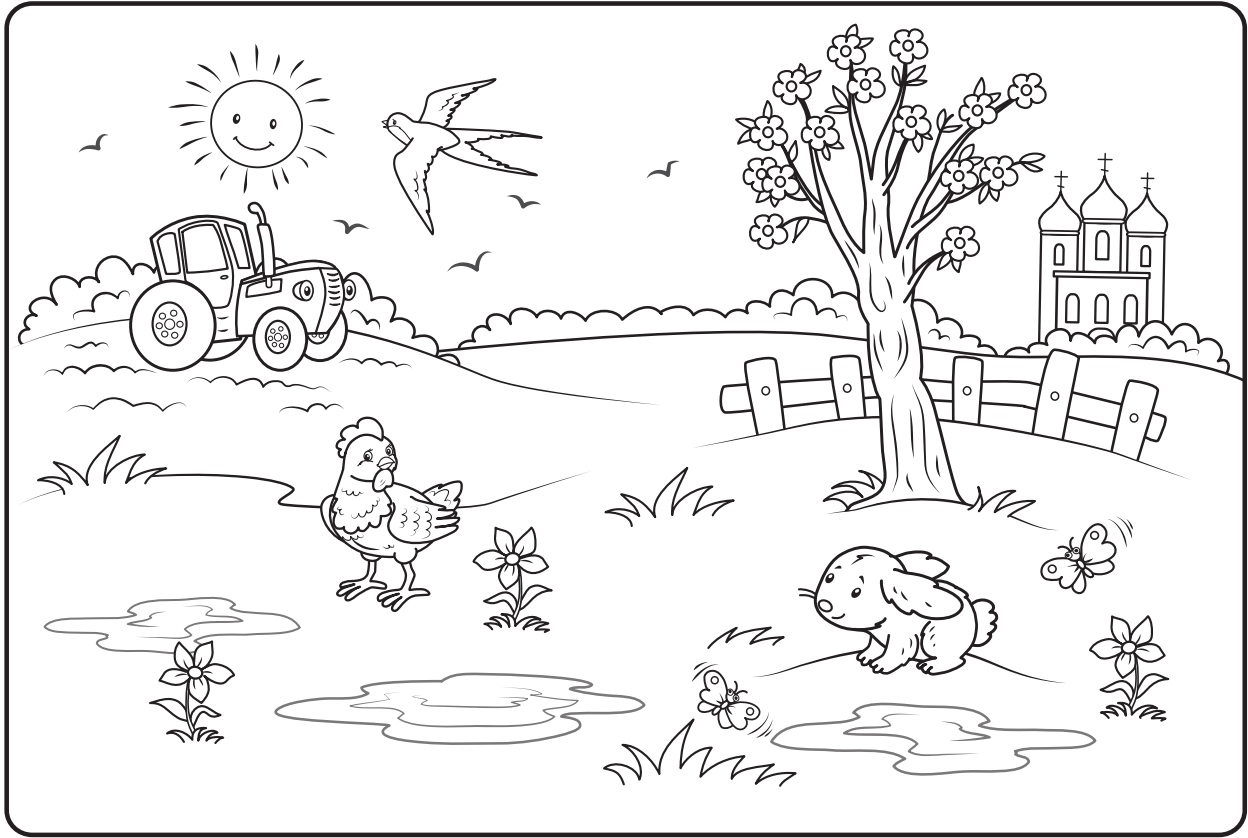
Лисёнок и Енотик решили покататься на роликах. Помоги им добраться до финиша.

# РАСКРАСЬ КАРТИНКУ

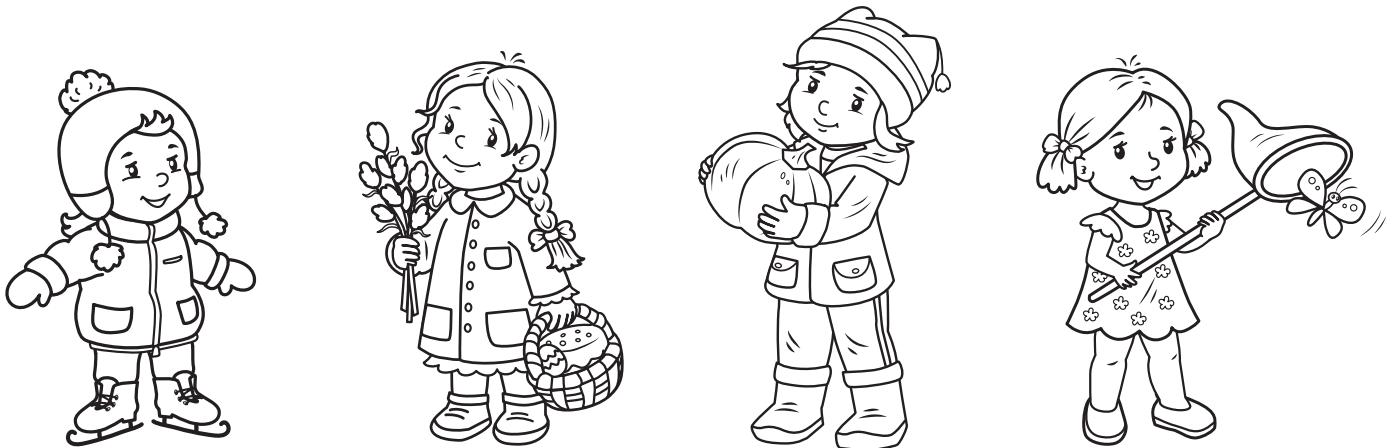


# РАЗНООБРАЗИЕ ВРЕМЁН ГОДА

Раскрась пейзаж в цвета весны.



Раскрась рисунок, на котором изображена весенняя одежда.



Напиши названия сезонных блюд весны.

Какие праздники отмечают весной? Напиши их названия.



## Весна пришла – открывай ворота!



Весна - замечательное время года. Можно наслаждаться теплыми деньками, они становятся длиннее, а прогулки с детьми продолжительнее и интереснее. В условиях, когда современные дети проводят большинство времени за компьютером или у телевизора, особенно важно прививать детям любовь к подвижным играм на свежем воздухе.

**Подвижные игры** - самое лучшее лекарство для детей от двигательного голода - гиподинамии. Движения, входящие в игру, развивают и укрепляют организм, улучшают обмен органов, функциональную деятельность всех органов и систем. Подвижные игры вносят радость в жизнь ребенка. Особенную ценность имеют игры, в которых дети играют вместе с родителями.

Значительные затруднения вызывает проведение подвижных игр на воздухе ранней весной. Тяжелая одежда и обувь затрудняет движение детей, делает их неповоротливыми, неловкими. В этот период возможны самые простые игры бегом, с несложными движениями, чаще всего с ходьбой и не слишком быстрым бегом.

**Главная задача** для родителей - научить ребенка играть и поощрять игры, самим участвовать в детских забавах. Участие в игре взрослого наравне с ребенком дает малышу возможность почувствовать, что мама и папа - они такие же как он, им можно доверять. Совместные игры приносят радость общения, создают хороший контакт между родителями и детьми.

Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их, формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение.



gg100025209 www.gograph.com



## **Весенние подвижные игры для дошкольников.**

### **Кто больше?**

Рассыпают пластиковые подснежники, нарциссы и тюльпаны (все "цветы" в одинаковом количестве). Детям дают по корзинке. По сигналу один собирает только подснежники, второй - нарциссы, а третий - тюльпаны. Выигрывает тот, кто быстрее справится с заданием. Кто больше?

### **Вороны и воробьи.**

Выбираются 2 команды: "вороны" и "воробьи". Ведущий медленно говорит "Вороны!" и дети-"вороны" ловят "воробьев", команде "Воробьи!" — наоборот!



### **Займи домик!**

Дети разбиваются на пары, берутся за руки — это домики. Группа детей — птички, их больше, чем домиков. Птички летают. «Закапал дождик», птички занимают домики. Кому не хватило домика, выбывают из игры, а потом меняются с детьми-«домиками».

### **Перелёт птиц.**

Дети медленно бегают по площадке - это птицы. По сигналу ведущего «Ветер», «Буря» дети приседают – прячутся от ненастья. Затем, по сигналу, «Солнце выглянуло!» Дети вновь бегают по площадке.



## **Старший возраст.**

### **Матушка Весна.**

Двое детей зелеными ветками или гирляндой образуют ворота. Все дети говорят:

Идет матушка-весна,  
Отворяйте ворота.  
Первый март пришел,  
Всех детей провел;  
А за ним и апрель  
Отворил окно и дверь;  
А уж как пришел май -  
Сколько хочешь гуляй!

Весна ведет за собой цепочкой всех детей в ворота и заводит в круг.

### **Поймай воробышка!**

Дети становятся в круг, выбирают "воробья" и "кошку". "Воробей" в кругу, "кошка" — за кругом. Она пытается вбежать в круг, поймать "воробья". Дети не пускают.



### **Воробей, чирикни!**

Один ребенок сидит на стульчике, спиной к детям. Ведущая выбирает «воробья», который подходит сзади к сидящему, кладет руки на плечи. Тот говорит: "Воробей, чирикни!", "Воробей" чирикает: "Чик-чирик!" Сидящий угадывает, кто это.

### **Через ручейки!**

3-4 команды стоят в колонны по одному у стартовой линии. На расстоянии 2 - 3 м впереди линиями обозначается первый ручеек, шириной 60-70см., через 2-3 м. – второй (можно больше). По команде дети, стоящие первыми, бегут, перепрыгивая ручейки, оббегают кубик и перепрыгивают ручейки снова. Подбежав к своей колонне, передают эстафету. Побеждает та команда, в которой больше всего детей «не замочили ноги» в ручье.



При организации подвижных игр с детьми родителям стоит помнить, что игра должна доставлять ребёнку радость, быть интересной, доступной (по возрасту и возможностям). Игра не должна включать даже малейшую возможность риска, что будет угрожать здоровью ребенка. Проведение весенних игр помогут родителям с пользой и радостью провести свободное время со своими детьми.





### **ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О МЫШЦАХ**

- Всего в человеческом организме насчитывается от 640 до 850 мышц. Во время простой ходьбы организм задействует до 200 мышц. Мышечная ткань на 15% плотнее и тяжелее жировой, поэтому тренированный человек может превосходить в весе полного, но неспортивного человека такого же роста. На мышцы приходится в среднем до 40% массы тела.

- Самая выносливая мышца человека — сердце, самая короткая — стременинная (она напрягает барабанную перепонку в ухе), ее длина — 1,27 мм. Самая длинная мышца человеческого тела — ягодичная (до 20 см). Самая быстрая — моргающая. Часто говорят, что самая мощная мышца — язык, но он состоит из нескольких мышц, поэтому эта точка зрения ошибочна. Очень сильны жевательные мышцы (сила их давления может достигать 100 кг), а также икры и ягодичные мышцы.

- Мышцы человека не одинаковые, поэтому и тренировать их нужно по-разному. Время на восстановление мышц разных групп отличается. Быстрее всего восстанавливаются трицепсы, медленнее всего — мышцы спины. Это необходимо учитывать при тренировках, отдых нужен мышцам не меньше, чем нагрузка, поскольку рост мышечных волокон происходит благодаря эффекту суперкомпенсации. Полностью же мышцы восстанавливаются только через 48 ч после интенсивных нагрузок.

- Выносливость — способность мышцы сохранять работоспособность на протяжении времени. Самая выносливая мышца человеческого организма — сердце. По подсчетам врачей, «запас прочности» среднестатистического сердца не меньше 100 лет. Мышцы начинают уставать, когда в них заканчивается гликоген, также усталость объясняется большим количеством в мышцах кальция. Раньше же считалось, что главная виновница усталости — молочная кислота.

- Как ни странно, один из самых полезных продуктов для сердца и мышц в целом — горький шоколад. Исследования, проведенные в Университете Уэйна в Детройте, выявили влияние содержащегося в горьком шоколаде вещества эпигаллокатехина на рост митохондрий в мышечных клетках. Ученые Аквилеского университета также проводили исследование, в ходе которого давали испытуемым по 100 г шоколада в течение 15 дней и замеряли их кровяное давление. В ходе эксперимента у людей нормализовалось давление, улучшилось кровообращение. Соответственно умеренное потребление горького шоколада можно рассматривать как профилактику болезней сердца и атеросклероза.

---



# ОТВЕТЫ

## Ответы к ребусам

### ОТГАДКИ К РЕБУСАМ Ч.1. НА ТЕМУ «ВЕСНА»:

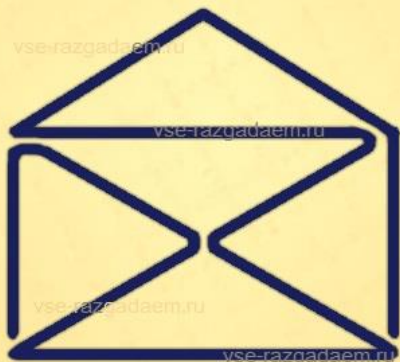
**ВЕСНА, АПРЕЛЬ, МАЙ, МАРТ, ПОДСНЕЖНИК.**

### НУ А ТЕПЕРЬ, , РАССКАЗ С ПОДСКАЗКАМИ-ОТВЕТАМИ К РЕБУСАМ Ч. 2. О ВЕСНЕ.

**ПРИШЛА ВЕСНА. СТАЛО ЯРЧЕ СВЕТИТЬ ... (РЕБУС № 1). ВСЕ: И РАСТЕНИЯ, И ЖИВОТНЫЕ, И ЛЮДИ ИСПЫТАЛИ БОЛЬШУЮ ... (РЕБУС № 2) ОТ ТОГО, ЧТО СТАЛО ... (РЕБУС № 3). ПОВСЮДУ ПОБЕЖАЛИ ... (РЕБУС № 4). НАБУХЛИ ... (РЕБУС № 5). СТАЛИ ВОЗВРАЩАТЬСЯ ... (РЕБУС № 6). А ЖЕНЩИНЫ С УДОВОЛЬСТВИЕМ ПРИНИМАЛИ В ПОДАРОК ПРЕКРАСНЫЕ ВЕТОЧКИ ... (РЕБУС № 7), ПОХОЖИЕ НА ВЕСЕННЕЕ ЯРКОЕ СОЛНЫШКО.**

## Ответы к головоломкам

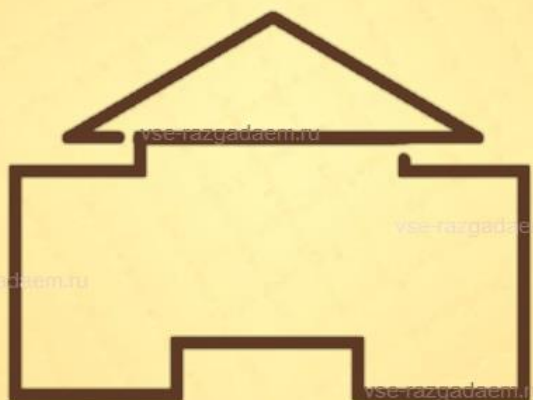
**Вариант правильного  
ОТВЕТА  
к головоломке № 1**



**Вариант правильного  
ОТВЕТА  
к головоломке № 2**



**Вариант правильного  
ОТВЕТА  
к головоломке №3**



**Вариант правильного  
ОТВЕТА  
к головоломке №4**



**Вариант правильного  
ОТВЕТА  
к головоломке №5**

