

Пришла весна ребятишкам не до сна!

Кончилась зима. Прошло время морозных и метельных дней, когда не выйдешь на улицу и долго не погуляешь. Веселее пригревает солнышко, задорно тенькают на кустах синички, бойко чирикают воробьи, в полдень тают прозрачные, как стекло, длинные витые сосульки, звенит капель. Весна!

Чудесный весенний воздух веселит и пьянит. Он пахнет талым снегом и льдом. Так хочется снять шапку, шарф, сбросить варежки, пошире распахнуть куртку. Но весной, сто погод на дню: то солнце греет, то снегом сеет. Бывают и заморзки, порой дуют пронзительные северные ветры, частенько идёт снег с дождём. В такую неустойчивую погоду, когда под ногами слякоть, недолго и простуду подхватить!

Давайте вместе подумаем, как нужно одеваться весной, когда трескучие морозы позади, но ещё сыро и прохладно.

На ноги лучше надеть шерстяные носки и утеплённые прорезиненные сапожки. Такие сапоги не промокают, и ноги будут сухие и тёплые. Ведь не зря говорится: «Держи ноги в тепле, а голову – в холоде».

Наденьте хлопчатобумажную майку или футболку, шерстяной свитер и достаточно тёплую, но лёгкую куртку с капюшоном. Без шарфа можно и обойтись – нужно закалять горло, а вот спортивную шапочку лучше пока не снимать.

Очень полезны для здоровья первые тёплые лучи весеннего солнышка. Они радуют нас, им хочется

подставить лицо, ведь зимой солнце выглядывало не часто, а детям для роста очень нужен солнечный свет. Полезно дышать и воздухом, пропитанным влагой тающих льдов и снега.

Талая вода – особенная! Недаром зовут её живой водой, она обладает целебными свойствами. Многие растения, первоцветы, растут под снежными сугробами и жадно пьют талую водицу – студеницу. Например подснежники. Они не боятся ни лютых ветров, ни ночных заморозков! Весной ребятишкам полезно бродить возле ручейков, строить плотины, слушать весёлые песенки Весны.

Ручеёк.

Ручеёк бежит по лесенки,
По ступенькам ледяным.
И Весны живые песенки
Звонко скачут вслед за ним!

А вот как говорят про весенние ручейки в народе:
«Первый ручеёк – весне родной сынок».

Многие дети любят мастерить кораблики и пускать их в ручейках. Самодельный кораблик плывёт, качаясь на волнах, а детвора бежит за ним вдогонку.

Шлюпка из ореховой скорлупки.

Смастерим мы с братом шлюпку
Из ореховой скорлупки
Шлюпку пустим мы в ручей,
Следом побежим за ней.
Надувает ветерок
Парус – белый лепесток
Правит шлюпкой морячок_
Пёстрый маленький жучок!

Бег за корабликом - хорошая тренировка, закалка и интересная игра одновременно!

Прекрасные весенние деньки можно использовать для игр, прогулок, закаливания. Недаром говорится: «Весна днём красна».

Когда вода сойдёт и земля немного подсохнет, можно играть в классики, мяч, прыгать через скакалку. Главное побольше бывать на свежем воздухе, на тёплом весеннем солнышке и побольше двигаться!

Загадки

Вдоль обочины дороги
Мы бежим, звеним, журчим,
Рассказать друзьям хотим,
Что весенние деньки
Очень любят....(Ручейки)

Расколол ледок
Голубой цветок. (Подснежник)

1. Вместе с ребёнком смастерите и раскрасьте кораблик.
2. Нарисуйте весенние цветы: подснежник, мать- и — мачеха, медуницу.
3. Попрыгайте на скакалке, поиграйте в мяч.