



Полярные загадки.

В эти темные полгода
С освещеньем туго.
В сумраке живет природа
За полярным кругом. (Полярная ночь)

Хоть и ест он только мох
В тундре каменистой,
Этот зверь собой неплох
И рога ветвисты. (Северный олень)

Сев на ледяную глыбу,
Я ловлю на завтрак рыбу.
Белоснежным я слыву
И на Севере живу. (Белый медведь)

Как красивы полюса,
Там сверкают небеса!
Яркий всполох там и тут,
Только это не салют. (Северное сияние)

*Земля крутая, снежная,
Метельная, колючая.
А для меня вот – нежная,
А для меня вот – лучшая.
Другие земли разные
Я видел солнца полные,
Но были даже праздники
На них такими долгими.
И ничего в ней броского,
И ничего в ней зримого,
А вот попробуй, брось ее,
Когда она любимая!
(Н. Уляшева)*



«Сказки северного сияния»

Книги, которые рекомендуем почитать вместе с детьми в длинную полярную ночь

Куриная – Берцик Е. «Сказки северного чума»
Ончуков Н.Е. Сборник северных сказок
Наумов Е. «Сказки северного сияния»
Саамские сказки: «Сказка о солнце», «Невеста Солнца», «Братья», «Чахкли», «Гивас-озеро», «Тала-медведь и великий колдун», «Саам-богатырь», «Сказка про лиса», «Семилетний стрелок из лука» и многие другие.

Стихотворения северных поэтов:

Курьянов Т. «Оленёнок»
Колычев Н. «Север, Север..»
Уляшева Н. «Полярная ночь»
Бажанов А. «Первое солнце»



«Победим полярную ночь!»

Рекомендации, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физического развития.

Уважаемые родители!

В период «полярной ночи» дети подвержены эмоциональным расстройствам, которые выражаются в форме повышенной раздражительности, обидчивости, сменяющихся конфликтностью, что связано с изменениями в системе организма («синдром полярного напряжения»).



В такой период важны положительные эмоции, «придумывание» хорошего настроения.

Повышенную агрессивность в период полярной ночи можно снимать:

- Занимаясь спортом.
- Посещая театры, музеи, концерты.
- Играя в коллективные игры.
- Читая полезную для души и ума литературу.
- Прослушивая успокаивающую, приятную музыку и добрые по характеру телепередачи.

И ещё советы:

- Выбирайте оттенки цветов одежды, которые детей не раздражают и вызывают ощущение спокойствия (мягкие, тёплые тона)
- Сдерживайте свой гнев, не давайте воли нервам.

Мы надеемся, что эти советы помогут вам оставаться всегда здоровыми и жизнерадостными.

Памятка-рекомендация

«Как помочь ребёнку в полярную ночь».

Северянам в период «биологической темноты» следует больше уделять внимания своему здоровью.

1. Следить за режимом дня и отдыха ребёнка.
2. Продолжительность пребывания на свежем воздухе должна составлять 3,5 часа.
3. Питание должно быть сбалансированным и разнообразным.
4. В меню ребенка должны быть обязательно включены продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества. Особенно витамин «С», содержащийся в зелени петрушки и укропа, цитрусовых, красной и чёрной смородине, красном болгарском перце, помидорах, картофеле.
5. В полярную ночь увеличивается потребность в витаминах С и D, минеральных солях, кальции, поэтому ведущее условие жизни в полярную ночь – полноценное питание.

Кальций: картофель, хлеб, капуста, шпинат, молоко, сыворожка.

Витамин D: печень рыб и животных, сельдь, желток, бобы, горох, греча, молочные продукты.

Витамин С: шиповник, облепиха, лимон, чеснок, лук, квашеная капуста, черника, брусника, морковь, клюква, морошка.

6. Помните о том, что полноценный сон позволяет детям снять утомление и восстановиться.

7. Позаботьтесь о сохранении и укреплении зрения детей. Правильное освещение и расстояние от глаз до рабочей поверхности при рисовании или какой-либо другой деятельности профилактики близорукости.

8. Не забудьте и о том, что белый снег и яркое солнце наносят непоправимый вред глазам человека. Защищайте глаза солнцезащитными очками.

9. В период выхода из «полярной ночи» советуем больше времени проводить на свежем воздухе. Катание с детьми на коньках, лыжные прогулки, игры во дворе и другие виды активного отдыха .

Все эти рекомендации не только укрепят здоровье детей, но и помогут вам стать настоящим другом своему ребёнку.



Мы победили полярную ночь!

В период выхода из Полярной ночи советуем:

- Больше времени проводить на свежем воздухе.
- Днем постоянно должно быть яркое освещение.
- Желательно не выключать его даже при переходе из комнаты в комнату.
- Яркий свет лечит, разгоняет хандру, депрессию.

И еще: одевайтесь ярко – яркие цвета помогут избавиться от зимней депрессии.

На время полярной ночи в дошкольных учреждениях области, и в частности в детском саду «Светлячок», введен щадящий режим: увеличен дневной сон, пребывание на свежем воздухе с проведением подвижных игр, введена система релаксационных упражнений и упражнений «зоркие глазки» по сохранению и укреплению зрения детей, гимнастика после дневного сна «ночь полярная уходит».

Такие меры помогут поддержать силы, улучшить самочувствие.