

# Родничковская

выпуск январь 2024

## Мозаика

Газета для любознательных родителей



Вы, наверное, слышали о колядках и, может быть, даже принимали участие в этом действе. Если нет, то самое время начать. Вдохновляйтесь и колядуйте со своими детками! Что же такое Коляда, и с чем ее едят?

Коляда (коледа) был у древних славян праздником народившегося солнца, днем рождения солнечного года. Со временем колядование стало тесно связано с прославлением Христа. На Рождество ходили с детьми, носили с собой «вертеп», показывая представления на евангельские сюжеты. Поэтому совсем не удивительно, что в колядках так тесно переплетены языческие мотивы с христианскими. И в наши дни наряженные взрослые и детвора ходят по дворам и при помощи недлинных песенок — колядок — желают хозяевам счастья и процветания в новом году. Как колядовать с детьми в наше время?

Колядуют вечером, 6 января. А утром 7 января рождествуют, поют рождественские песни и всех поздравляют с Рождеством Христовым. Щедруют 13 января, а на следующее утро, на рассвете, посевают (засевают) зерном. Посевать (засевать) ходят к крестным, близким и родственникам. Но первым в этот день в дом должен зайти мужчина, так как считается, что девушки не приносят счастья. Здорово, если у вас получится собрать компанию взрослых и детишек, живущих с вами в одном подъезде, доме или дворе, и колядовать веселой гурьбой. По давней традиции, чтобы колядовать, нужно как минимум 3 человека. Глава колядующих — звездарь. Это человек, который идет первым и несет звезду. На роль звездаря всегда выбирался человек, который имел громкий красивый голос и лучше других знал колядки. Звезда для колядований восьмиконечная. Ее запросто можно вырезать из плотного картона и украсить блестками или битыми елочными игрушками. Есть вариант посложнее: звезда из проволоки, которую потом обматывают цветными ленточками. Следующим по старшинству идет звонарь. Этот человек — тоже неотъемлемая часть колядующего «коллектива». Его обязанность — нести большой колокольчик и оповещать людей звоном о том, что идут колядующие.

Третьим важным колядующим является мехоноша. Ему приходилось носить все то, что хозяйева домов набросают колядующим: конфеты, печенье, деньги и т.д. Именно набросают, так как колядующие не должны брать ничего из рук — все подарки хозяйева должны класть прямо в мешок. Мешок можно сделать из плотной яркой ткани и украсить. Украшения могут быть как вышитые, так и нарисованные. Это может быть солнце, звезды, месяц, так как в старину этот праздник символизировал переход от ночи ко дню и от зимы к лету.

Костюмы для колядок:

Весь колядующий «коллектив» должен быть одет подобающим образом. Рядятся на Рождество в самые яркие одежды — пестрые юбки, бабушкины платки, ленты, бусы, серьги, перстни. Щеки можно разрисовать румянами, накрасить губы. Если после Нового года остались карнавальные маски, они тоже пойдут в дело. Маски могут быть разнообразными: звери, домовые, Баба-яга и вообще сказочные персонажи. Наденьте старую дубленку мехом наружу, украсьте себя небольшими рожками и разноцветными ленточками. Запаситесь конфетти и серпантинном, чтобы создать праздничное настроение. Ну и самое главное — выучите колядки и рождественские песни вместе с детками.

Динь-динь-динь, звенят звоночки!

К вам пришли сыны и дочки!

Вы колядников встречайте,

Нас улыбкой привечайте!

Коляда, Коляда!

А бывает Коляда

Накануне Рождества.

Коляда пришла,

Рождество принесла.

\*\*\*

Коляда-коляда

Накануне Рождества

Хоть рубль, хоть пятак —

Не уйдем мы просто так!

\*\*\*\*\*

Вот и матушка — зима пришла,

Отворяй-ка ворота!

Пришли святки!

Пришли колядки!

Коляда, коляда!

\*\*\*

Приходила коляда

Накануне Рождества.

Кто даст пирога,

Тому полон хлев скота,

Овин с овсом,

Жеребца с хвостом.

Ты нас будешь дарить —

Мы будем хвалить,

А не будешь дарить —

Мы будем корить!

Коляда, коляда!

Подавай пирога!

Коляд-коляд-колядушек,

Хорош с медком оладушек,

А без меда не таков,

Дайте, тетя (или дядя) пирогов!

С Рождеством святым вас, люди!

Мир да лад у вас пусть будет,

Чтобы горя вы не знали

И в богатстве пребывали!



После колядования не спешите возвращаться домой: устройте на улице снежную битву, скатайте снеговика (если погода позволит), придумайте какую-нибудь забаву. Главное, чтобы в развлечение были вовлечены все колядующие, и никто не остался скучать в сторонке. Все, что получились, колядовать, съешьте вместе с участниками колядок. Устройте чаепитие за общим столом. Специально для детей продолжите праздник дома. Придумайте несколько сценок с участием различных зверей и сказочных персонажей и разыграйте их вместе с детьми. Мало кто знает, как весело и задорно можно праздновать колядки с детьми в наше время. Но в ваших силах положить начало славной традиции в вашем доме. Попробуйте отмечать колядки каждый год и вовлечь в этот старый славянский праздник друзей и соседей.

## Крещенское купание детей в проруби. Вред или Благо?

Многие люди верят, что, купаясь в проруби на Крещение, заболеть нельзя. Наши предки издревле считали, что такое святое купание не только не опасно, но и способствует исцелению от многих болезней.

Именно поэтому многие мамочки начинают задумываться, а не искупать ли своего часто болеющего малыша в проруби? А вдруг все болячки пройдут в один миг? Но вот с какого возраста можно купать детей в проруби и стоит ли это делать вообще?

По мнению врачей, процедура окунания в ледяную воду будет полезна только в том случае, если она проходит в режиме закаливания, ребенок абсолютно здоров и уже адаптирован к воздействию холодных температур.

А вот если погружать деток в прорубь без предварительной подготовки — то это может привести к неминуемым проблемам со здоровьем. Ведь детский организм по массе очень невелик, поэтому рискует быстро переохладиться. Особенно это касается дошкольников

Обратите внимание: медики категорически против купания в мороз младенцев. Их несовершенная система терморегуляции может привести к обморожению. Последствиями такого купания могут стать пневмония, менингит.

Кроме того, точно не надо купать в проруби часто болеющего малыша. Ведь у него итак слабый иммунитет. Лучше — начать с предварительного закаливания.

### Закаливание детей

Начинать готовить ребенка необходимо в течение длительного времени, минимум, с лета.

Самый доступный вид закаливания — умывание водой. Деткам уже с возраста 1,5 года можно ежедневно умывать лицо, ручки, шею. Начинать надо с тепловатой воды, постепенно снижая её до низких температур.

Хорошо закаляет организм и обливание ног. Подойдет контрастный метод, используйте поочередно то горячую, то холодную воду.

Хорошей закаливающей процедурой для деток дошкольного возраста является плавание в бассейне.

И только после 2-3 лет закаливания и оздоровительных процедур — можно подумать о купании малыша в проруби.

### Купание детей в проруби

Если вы всё-таки решили искупать малыша в проруби — обязательно прислушайтесь к следующим советам.

- За неделю до погружения в прорубь исключите употребление продуктов, богатых витамином С: цитрусы, шиповник, яблоки и разные виды зелени. Эти продукты стимулируют иммунитет, что перед погружением в прорубь не нужно делать.
- Перед купанием хорошо разогрейтесь — побегайте с малышом или займитесь физическими упражнениями.
- Нельзя купаться натощак или после плотного завтрака (обеда, ужина). После еды должно пройти не менее 2-х часов. Пища, которую вы даёте ребёнку, должна быть калорийной, но при этом — легко усваиваться.
- Можете дать малышу немного сладостей. Это способствует выработке гликогена, необходимого для согревания.
- Одежда малыша должна легко одеваться и сниматься. Обязательно возьмите коврик, чтобы в процессе переодевания ребёнок не стоял ножками на снегу или мёрзлой земле. Предварительно согрейте вещи, в которые ребёнок оденется после купания.
- Раздевайте малыша постепенно, начиная снизу. Грудную клетку оголяйте последней. На голову оденьте специальную купальную шапочку, чтобы голова осталась сухой. Возьмите с собой тапочки для того, чтобы ножки ребёнка не переохладлись и не скользили.
- Время пребывания ребёнка, даже закалённого, в крещенской проруби — не больше одной секунды. А на морозном воздухе

ребёнок может быть раздетым не более одной минуты.

- Одевайте ребёнка быстро, начиная сверху, от груди, постепенно переходя к ногам. Перед тем, как одеть ребёнка, оботрите его мягким полотенцем насухо.

- Сразу же отведите малыша в тёплое помещение и дайте выпить горячий сладкий чай.

Поскольку обязательных и последовательных процедур при купании ребёнка в проруби много, то очевидно, что одному родителю справиться с ними сложно, поэтому рекомендуем участвовать в процессе несколькими взрослыми — один окунается с ребёнком в прорубь, другой — держит наготове полотенце и растирает ребёнка, третий — держит детскую одежду и помогает его одевать.

**Будьте ЗДОРОВЫ!**



## Говорят дети:

### «Зачем люди ныряют в прорубь?»

- мне дедушка говорил, что ныряют в прорубь на Крещение. Дима 13 гр
- Я думаю, что люди закаляются... Костя 13 гр
- Мне кажется, что они ищут еду птицам! Еремин 13гр
- Чтоб взять воды! Вика 11 гр
- Чтобы им сначала было холодно, потом тепло. Родион 11 группа
- Чтобы плавать Ярик 11 группа
- Закаленные люди не хотят долго ждать лета и решили покупаться зимой. Слава 13 группа
- Думаю, чтобы научиться нырять и задерживать дыхание Ваня 13 группа
- Ныряют в прорубь для того, чтобы там что-то найти Аня 13 группа



# Семья

- это первая школа для ребенка

В 2024 году в России будет уделено особое внимание развитию семейных ценностей, укреплению института семьи. Семья создаёт человека и поддерживает его стремление к развитию, если членов семьи объединяют ценности, значение которых они хотят делить и с другими людьми: любовь и верность, здоровье и благополучие, почитание родителей, забота о старших и младших, продолжение рода.

Особое значение имеет семья в жизни ребёнка, его становлении и поведении. В семье могут формироваться все качества личности. Ребенок учится уважать старших, оказывать посильную помощь друг другу. в общении с близкими ему людьми, в совместном бытовом труде у него формируется чувство долга, взаимопомощи. Лучшим средством воспитания правильных отношений является личный пример отца и матери, их взаимное уважение, помощь и забота, проявление нежности и ласки. Если дети видят хорошие отношения в семье, то став взрослыми и сами будут стремиться к таким же красивым отношениям. В детском возрасте важно воспитывать чувство любви к своим близким - родителям, братьям и сестрам, чтобы дети чувствовали привязанность к сверстникам и нежность к младшим родственникам. Дошкольники получают самый первый нравственный опыт - уважать старших, считаться с ними, учиться делать людям приятно, радостное, доброе.

Семейные традиции и позволяют ребенку ощущать стабильность жизненного уклада, дают ему чувство уверенности в окружающем мире и защищенности: настраивают его на оптимизм и позитивное восприятие жизни, когда «каждый день - праздник», создают неповторимые детские воспоминания, о которых малыш когда-нибудь будет рассказывать своим детям; позволяют ощутить гордость за себя и свою семью. Независимо от того, стараемся ли мы хранить старые домашние традиции, которые дороги, или придумать и привить нечто новое, мы должны помнить, что детство формирует ребенка на всю жизнь. И главное в детстве - чтобы оно у ребенка было.



## Устами младенца



-Я похожа на папу и на маму! У меня глаза папины, а пупок-мамин!

Ангелина

-А мы ездили в магазин для маленьких и мне купили коляску. А Данилу ничего не купили-ему купили деньги!

Дарья

-А у нас собака была. Во-от такая большая! Скаут зовут. А меня не было. Я была "В ПЛАНАХ"...

Сабина

-А я дома холодной водой умываюсь.

-Закаляешься?

-Нет. Простудиться хочу, чтобы дома сидеть.

Даша и Сабина



### Манник к чаю. Простой рецепт.

Печем манник просто и быстро. Особенно выручит, если вдруг что-нибудь к чаю нужно. Вкус очень нежный.

1 стакан сахара смешать с 1 стаканом манки, залить 0,5 ст. кефира и оставить на минут 40-60, помешивая. Отдельно смешать 2 яйца, щепотку соли, 1/3 ч.л. соды погасить уксусом, 1/4 стакана воды (ванильный сахар по желанию). Все смешать. Форму смазать маргарином, посыпать сухарями или манной крупой. На дно можно положить фрукты или ягоды. Тесто выложить в форму и выпекать до готовности при температуре 180 градусов.





# Поздравляем с Днём Рождения!



Южакова Татьяна Владимировна 6 января  
 Коробейникова Ирина Владимировна 14 января  
 Мухамедьяров Сагит Хамитович 16 января  
 Юдина Ольга Александровна 16 января  
 Морхина Ольга Александровна 17 января  
 Плют Наталья Геннадьевна 20 января  
 Ермолаева Олеся Игоревна 20 января  
 Гурулева Екатерина Андреевна 24 января  
 Фролова Людмила Алексеевна 27 января  
 Федотова Галина Владимировна 27 января

Редакционная коллегия:  
 Федотова Г.В.  
 Чумакова И.Л.  
 Кузнецова О.В.