

**Журнал МБДОУ №163**  
**“Вместе весело шагать”**

**№ 10**

**Задание дома:**

**“Посмотри на рисунки, определи чем они отличаются, раскрась”**



Спросите ребёнка: -Какое время года на рисунках? -Как одеты дети?  
-В какие игры дети играют зимой?



## Прогулка по морозу – нужна даже ребенку.

Ребенку в любой сезон нужен свежий воздух, учитывая, что зима у нас даже по календарю длится три месяца, а по факту – может и все пять, невозможно на все это время закрыть малыша в четырех домашних стенах. Нужно выходить подышать свежим воздухом, а малышам постарше – поиграть в снегу, покататься на санках и поразвлекаться на улице. Однако, когда стоит достаточно крепкий мороз, родителей всегда одолевают сомнения – нужно ли выходить на улицу, и будет ли польза от таких прогулок? По нормам СЭС дети до года могут гулять при морозе до минус 15-20 градусов и при безветренности, без осадков и гололеда. Дети старше трех лет могут гулять при безветренной погоде до минус 20-25 градусов. Но, если на улице метель, снежные заносы, или снег валит хлопьями и холодно – лучше остаться дома.

Однако, если вы сами мерзнете как "цуцык" при минус десяти, не стоит равнять на себя малыша и думать, что он так же замерзнет как и вы. Прежде всего, обмен веществ у детей идет активнее и живее, а значит, они всегда теплее нас. Плюс, дети на улице одеты теплее нашего, детские костюмы и обувь делаются из сохраняющих тепло материалов. А еще дети двигаются, особенно малыши старше 2-3 лет, играют и бегают. Если вы потеплее оденетесь и проявите активность, вам будет также тепло и весело, как малышу. Однако, если вы сами замерзли, не нужно геройствовать и высиживать на улице положенные полчаса-час, идите домой – простуженная мама с ангиной не лучший вариант для ребенка. Также вполне можно позволить себе посидеть денек дома, если на улице холодно, а вы совсем не в настроении гулять, но тогда малышу нужно заменить прогулку активными развлечениями – поиграть с ним дома в «кошки-мышки», танцевать, резвиться – чтоб скинуть избыток энергии.

Зимние игры и прогулки очень полезны для всей семьи. Зимние забавы для всей семьи очень отличаются от забав и игр в другое время года. Зимние забавы — это подвижные игры и развлечения со снегом. Зима — время сплочения семьи. Для взрослых это возможность возвращения в детство, а для детей — научиться работать и развлекаться вместе со взрослыми. Так собираемся и творим! *Зимние забавы на свежем (морозном) воздухе нравятся (полезны) и взрослым и детям*





## Да! Прогулкам зимой!

Зимние прогулки не только необходимы ребенку, но и крайне полезны! Вдыхание зимнего воздуха заключается в том, что мы дышим чистым воздухом, практически без пыли. Кислорода в нём гораздо больше, чем в любое другое время года, особенно летом. В связи с этим, во время физических нагрузок при таких прогулках, вентиляция наших лёгких удваивается. А кислородное насыщение тела влияет на кровообращение, тем самым, исключая риск сердечных заболеваний, положительно действует на кожу лица. Воздух во время прогулки зимой очень свеж и бодр, ионизирован.

Во время наших переходов из тёплого помещения в морозную погоду происходит закаливание к низким температурам, с этой помощью мы стимулируем иммунную систему и естественным образом повышаем выносливость всего организма.

### Полезьа морозного зимнего воздуха:

- позитивно влияет на физическое и эмоциональное состояние ребенка,
- улучшает аппетит, тонус нервной системы;
- сон у ребенка становится более продолжительным
- в крови повышается уровень гемоглобина

К тому же, когда ребенка переносят из тепла в холод и обратно, его организм приспособливается к изменениям окружающей среды, на воздухе развивается иммунитет, результатом чего является повышенная сопротивляемость болезням.

### Перед тем, как пойти на улицу зимой, необходимо знать о следующем:

Удостоверьтесь, что ребенок, да и Вы сами, одеты соответственно случаю. Теплый свитер, теплая куртка, шапка, шарф и высокие нескользкие сапоги – необходимы!

Так же учитывайте: идете Вы просто на прогулку, спокойно погулять или же проводить время активно. В первом случае, одеться нужно теплее.

Возьмите на прогулку варежки или перчатки, желательнo непромокаемые.

Если у Вас нет непромокаемых варежек, прихватите с собой несколько пар на смену. В мокрых перчатках очень легко застудить и даже отморозить руки. А они точно намокнут!

### Идеи зимних развлечений:

- ✚ Подвижные игры (коньки, лыжи, санки, снежки)
- ✚ Лепим крепость, лепим снеговика
- ✚ Для малышей можно ходить по шагам мамы, это отлично развивает координацию движения. Покажите малышу, как ходить приставными шагами и спиной вперед.
- ✚ Водим хоровод вокруг небольшой елочки, заодно вместе с малышом можно разучить песенку про Новый год и маленькую елочку.
- ✚ Расчищаем тропинку лопаткой или лепим куличики.

Такие игры благоприятно действуют и на детей, способствуя здоровому развитию всего организма. Ведь при такой физической нагрузке в работу включаются все жизненно-важные органы - дыхательные, система кровообращения.

Керимова Г.Е., воспитатель



# «Зимние игры и развлечения для детей с ОВЗ»

Прогулки на воздухе способствуют укреплению как физического, так и психологического комфорта ребенка, являются профилактикой заболеваний.

Чтобы не замерзнуть во время прогулки с ребенком, можно поиграть в разные интересные игры, которые помогут не только не замерзнуть, но и развиваться вашему ребенку.



## "НАШИ СНЕЖКИ"

Предложите ребёнку слепить снежки вместе. Правильно ставьте его ладошки, сжимайте с ним снег, получится отличный снежочек-комочек!

## "ПОСТРОЙКА СНЕЖНОЙ КРЕПОСТИ"

Отличное занятие для детей любого возраста. Строить крепость можно при помощи ведерка и лопаток, или же из больших снежных шаров.

Крепость можно построить не только из снега, лед тоже подойдет.

Если вы за городом и у вас много чистого снега, то можно попробовать слепить иглу. А попутно рассказать малышам, зачем строили такие дома и где в них жили.



## "РИСУЕМ СНЕЖНЫХ АНГЕЛОВ"

Дети очень любят валяться в белом и пушистом снеге. Не отказывайте им в этом удовольствии – попробуйте поиграть с ребенком в снежного ангела!

Главное — найти во дворе (в парке, в лесу) местечко, покрытое ровным слоем чистого снега. Нашли? Отлично. Для этого ребенок должен аккуратно упасть назад на спину в мягкий и нетронутый снежный сугроб и начать быстро двигать руками и ногами, как будто собирается взлететь. Снег облепит малыша, одежда станет ангельско-белой, а руки станут похожими на крылья. Помогите малышу осторожно встать из снега, не разрушив получившийся след. Посмотрите внимательно на получившийся на снегу след,



не правда ли, он похожий на фигурку ангела? Будет ещё веселее, если вы будете делать ангелов вместе.

Можно изобразить на снегу и другие снежные образы. След слона с хоботом можно получить, если лечь в снег на бок и согнув руку так, чтобы след от нее был похож на слоновый хобот.

Попробуйте придумать собственные снежные образы.



### "МЫЛЬНЫЕ ПУЗЫРИ ЗИМОЙ"

Очень увлекательное занятие. Если вынести их на улицу и надуть на морозе, то получившийся шарик сразу застывает и начинает покрываться красивым узором.



### "СЛЕДОПЫТЫ"

Замечательная игра для знакомства с окружающим миром. Для начала — найдите картинки со следами на снегу всевозможных животных. Когда изучите их — отправляйтесь на прогулку. Отлично, если будет возможность погулять по лесу на даче. И если вам повезет, тогда вы сможете увидеть следы зайца, белки, птиц или даже лисы.

Подготовила воспитатель: Николаева Оксана Витальевна



# **ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИЯХ.**

## **Симптомы обморожения:**

При обморожении поражённый участок кожи вначале слегка покалывает, потом она теряет чувствительность и становится ярко-белой.

## **Во избежание обморожения необходимо:**

- применять защитные средства;
- использовать только теплую и удобную обувь и одежду;
- не забывать активно двигаться;

## **Первая помощь при обморожении:**

### **ПРАВИЛЬНО**

На отмороженное место надо наложить термоизолирующую повязку. Как это сделать?

1. Свободно забинтуйте пострадавшие участки бинтом.
2. Наложите толстый слой ваты.
3. Затем – два-три слоя полиэтилена или клеенки.
4. Обернуть шерстяной тканью (шарф, платок, одеяло).

### **НЕПРАВИЛЬНО**

1. Растирать снегом или шерстяной тканью такой разогрев равноценен полировке кожи напильником.

2. Погружение в теплую воду. На поверхности кожи происходит оттаивание клеток, но они не могут подключиться процессу жизнедеятельности, поскольку в лежащих ниже тканях кровообращение отсутствует. Так, ожившая на время клетка погибает. Между живой и отмершей тканями возникает граница, где чаще всего развивается сухая гангрена.

### **ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ**

В результате длительного воздействия низкой температуры воздуха у ребенка возникает ознобление. Поврежденные участки кожи внешне представляют собой уплотнения красного или синюшнее -багрового цвета. Ознобление сопровождается зудом, жжением, болью, которая усиливается.

## **Что делать при переохлаждении:**

1. Если заметили, что у ребенка появился озноб, срочно заведите его в теплое помещение. Разденьте, снимите мокрую одежду.
2. Поместите ребенка в теплую ванную на 20-30 минут. Температура воды должна быть не выше 36-37°C, затем ее постепенно повышают до 40°C.
3. Напоите ребенка крепким, теплым и сладким чаем, чтобы согреть изнутри.
4. После этого лучше всего малыша укутать или уложить в теплую постель.

Воспитатель Шмарева О.Н.



## Зима. Зимние забавы

Ребенок зимой находится на свежем воздухе до 4-5 часов в день. К этому нужно постепенно приучать и выходить на улицу в любую погоду. А чтобы не скучать и не мерзнуть на прогулке, а развивать у ребенка интерес к происходящему необходимо играть. В играх развивается не только выносливость и ловкость, но и мышление.

### « Будь внимательным »

Взрослый идет по чистому снегу, стараясь делать шаги как можно меньше. Задача ребенка - идти по следам, попадая след в след.

### « С ямки в ямку »

Мама чертит на снегу круги. Соблюдайте доступное расстояние между кругами. Малыш выступает в роли зайчика. Ему надо прыгать с ямки в ямку.

### « Попади в цель »

Вместе с ребенком сделать из снега снежки, далее предложить снежком попасть в емкость (ведро или обозначенное место). Целью попадания могут быть и слепленные снежные башенки.

На прогулке спросите у ребенка, какое время года, в какие игры дети играют зимой, что нужно для зимних игр и забав, что можно сделать из снега. На прогулке наблюдайте и за состоянием снега, когда можно лепить из него, а когда нет. Попробуйте вместе составить небольшой рассказ зимних забавах. Взрослый может начинать фразу, а ребенок ее заканчивать.

#### Игра «Чего не хватает?».

Рассмотрите картинку и предложите ребёнку соединить карандашом с недостающими предметами.



Увиденное на прогулке можно закрепить увиденное в заданиях и проиграть в играх дома.

Учитель – дефектолог Ковбай Г.Р.

Картинки из интернет ресурса: [new-year.raskraski.link](http://new-year.raskraski.link)



## Домашнее задание логопеда родителям для детей (зима).

### 1. Побеседуйте с ребенком:

Какое время года наступило?  
Почему ты так решил(а)?  
Какая погода стоит зимой?  
Как одеты люди?  
Какие зимние развлечения у детей?



2. На прогулке понаблюдайте с ребёнком за зимними изменениями в природе. **Помогите ребёнку запомнить приметы зимы**

### Приметы зимы:

- 1) Земля покрыта снегом, а реки и озёра – льдом.
  - 2) Стало холодно, на улице мороз.
  - 3) Дуют сильные ветры, часто бывают метели, снегопады.
  - 4) Ночи стоят длинные, а дни – короткие.
  - 5) Люди надели тёплую зимнюю одежду.
  - 6) Дети катаются на санках, лыжах, коньках, лепят снеговиков, строят снежные крепости, играют в снежки.
3. Найдите две-три сюжетных картинки **по теме «Зима»**, наклейте их в тетрадь, помогите ребёнку составить предложение по каждой картинке. Подпишите предложения под картинками.

### 4. Поиграйте в игру «Какой? Какая?»

Зима какая? (холодная, морозная, снежная и т.д.)  
Снег какой? (белый, пушистый, легкий и т.д.)  
Лед какой? (холодный, прозрачный, твердый и т.д.)  
Мороз какой? (зимний, крепкий, суровый)

### 5. Поиграйте с ребенком в игру «Скажи ласково»

Санки -...(саночки)	снежинка -...(снежиночка)
сосулька -...(сосулечка)	зима -...(зимушка)
горка -...(горочка)	снег -...(снежок)

### 6. Выучите с ребёнком любую загадку о зиме

Белым пледом лес укрыт,  
И медведь в берлоге спит.  
Снег, как белая кайма.  
Кто хозяйничал? (зима)

Он вошел – никто не видел,  
Он сказал – никто не слышал.  
Дунул в окна и исчез,  
А на окнах вырос лес. (мороз)