

МКДОУ д/с комбинированного вида №6
Газета для родителей №2
(декабрь 2023, январь, февраль 2024год)
младшая группа

«капельки»

Читайте в номере:

- 1. Зимняя прогулка. Заблуждения родителей.**
- 2. Правила безопасности для детей зимой.**
- 3. Наши будни.**
- 4. Поиграйка.**

ЗИМНЯЯ ПРОГУЛКА ЧТО ДАЕТ РЕБЕНКУ?

1. **Здоровье.** В холодную погоду воздух становится более чистым и насыщенным кислородом, а вся пыль улавливается снегом. Свежий воздух очистит легкие от всего, что вдыхает младенец в квартире, слизистые оболочки дыхательных путей начнут работать лучше, а кровь и соответственно все органы обогатятся кислородом. Гуляя, ребенок будет лучше расти и физически развиваться.

2. **Закаливание.** Температура воздуха на прогулке зимой значительно отличается от температуры воздуха в комнате – все это закалит организм малыша.

3. **Витамин D.** Зимой солнца очень мало и прогулка – это единственная для ребенка возможность получить «порцию» ультрафиолета. А именно под его воздействием наш организм вырабатывает витамин D, нужный для профилактики рахита. Конечно, чтобы предотвратить рахит, нужно будет не только гулять, но все-таки воспользоваться этим простым и естественным «лекарством» стоит.



ЗИМНЯЯ ПРОГУЛКА ЧТО ДАЕТ РЕБЕНКУ?

4. **Физическую активность.** Гуляя зимой, когда на нас надето много одежды, особенно если двигаться активно, мы тратим больше усилий и энергии. Тратит ее и малыш, даже если он просто перебирает ножками по дороге, копает снег, переваливается через сугроб или скатывается с родителями с горки. Так что зимняя прогулка волей-неволей дает нам физическую активность, а она в свою очередь стимулирует работу сердечно-сосудистой и иммунной систем.

5. **Развитие и социализацию.** На улице мир совсем другой, чем в привычных для ребенка квартире или доме. Там полно всяких удивительных для детей вещей: идет снег или светит солнце, бежит собака, проезжает машина. Причем все это меняется очень быстро: малыш все время видит новую картинку и получает новую информацию, изучает свойства разных предметов. Гуляя, дети учатся устанавливать разные связи: собака – лает, птичка – летит, а снег – белый и красивый. Плюс общение с другими детьми и новые контакты.

Конечно, не все эти факторы сработают на каждой прогулке. Но здоровье и закаливание зимние прогулки дают точно, если конечно же гулять на свежем воздухе, а не по загазованным улицам или полным народа магазинам.



ЗИМНЯЯ ПРОГУЛКА ЗАБЛУЖДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ

РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЕТ НА ХОЛОДЕ. Это типичная страшилка, которую особенно любят мамы и бабушки: мол, ребенок вдохнет воздух на морозе и у него начнется кашель, насморк или заболит горло. Но холодный воздух болезни не вызывает – это миф.

НА САМОМ ДЕЛЕ. Человек болеет от бактерий или вирусов, а не от холода. Наоборот, на морозе многие вирусы гибнут, поэтому гулять при минусовой температуре безопаснее, чем при плюсовой. Другое дело, что переохлаждение (замерзшие ноги, например) может способствовать тому, что попавший в организм вирус или микроб начнет развиваться. Ну так его (переохлаждение) просто не надо допускать.



ЗИМНЯЯ ПРОГУЛКА ЗАБЛУЖДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ

ГУЛЯТЬ ЗИМОЙ ТАК СЛОЖНО И СКУЧНО. Зимой надо долго одеваться: сначала самой, а потом еще облачить в несколько слоев одежды ребенка. Причем одеться надо по погоде, иначе быстро замерзнешь и придется возвращаться. Спрашивается: зачем тогда вообще выходили? А еще надо ничего не забыть (те же варежки), иначе, опять-таки, надо вернуться домой, а это с маленьким ребенком всегда неудобно. Кроме того, многие младенцы процесс одевания переносят плохо: кричат так сильно, что проще плюнуть на прогулку и остаться дома. Зимой холодно, с коляской на лавочке не посидишь, книжку не считаешь, надо все время ходить. Плюс многим родителям вообще скучно гулять с коляской или за ручку с ребенком, даже если погода хорошая и малыш спокоен.

НА САМОМ ДЕЛЕ. Это все отговорки и банальная лень. Сегодня так много высокотехнологичной и удобной одежды (и взрослой, и детской), что одеться на прогулку можно легко и удобно. Дети очень быстро привыкают к процессу одевания или просто смиряются с ним. Если немного постараться, то даже в прогулке с коляской можно найти что-то интересное (слушать аудиокниги, музыку, общаться в компании таких же мам).



ЗИМНЯЯ ПРОГУЛКА ЗАБЛУЖДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ

НА УЛИЦЕ ОДНИ ИНФЕКЦИИ. Сейчас, когда на нас обрушился поток самой разной негативной информации, в частности о всяких вирусах и болезнях, многие тревожные мамы вообще боятся лишний раз выходить с маленьким ребенком на улицу. Особенно в первые недели и даже месяцы после родов если ребенок родился осенью-зимой. Считают, что на младенца могут чихнуть на улице, или в подъезде после больного человека останется вирус, и ребенок его подхватит. Бесконечные страшилки средств массовой информации про новые и ужасные штаммы гриппа, ежедневные новости о тяжелых осложнениях после болезней и другие ужастики только подливают масла в огонь. Вот и сидят мамы с ребенком всю зиму дома и гуляют только на балконе.

НА САМОМ ДЕЛЕ. Квартира не защитит от болезней — принести в дом вирус может папа, бабушка, сама мама: в полной изоляции от мира семья не живет. А вот прогулка на свежем воздухе, наоборот, укрепит здоровье и иммунитет.



ЗИМНЯЯ ПРОГУЛКА ЗАБЛУЖДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ

РЕБЕНОК ЗАМЕРЗНЕТ ИЛИ, НАОБОРОТ, ПЕРЕГРЕЕТСЯ. Зимой надо надеть на младенца большое количество одежды, а точно понять, не мерзнут ли ноги или, напротив, не спарился ли малыш, сложно.

НА САМОМ ДЕЛЕ. Обычно родители одевают ребенка так тепло, что он точно не замерзает. Даже если кроха лежит в коляске, всегда можно пощупать его ручки и ножки и определить, не холодные ли они. Гораздо чаще ребенку на прогулке жарко, и узнать об этом можно по его виду и поведению. Лицо младенца краснеет, он начинает беспокоиться (капризничает или плачет), просит пить. Тогда нужно засунуть руку за шиворот малыша и пощупать его спинку (не вспотела ли она).

ЗИМОЙ ПЛОХАЯ ПОГОДА Если не метель, то гололед, если не мороз, то слякоть.

НА САМОМ ДЕЛЕ. Плохая погода зимой, если человек не живет действительно в сложных * климатических условиях, все-таки бывает нечасто. Метели не метут всю зиму, а суровые холода сменяются легким и приятным морозцем, так что чаще всего п «плохая погода» скрыта та же родительская лень. Давайте ее отложим и прогуляемся с ребенком!



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗИМОЙ



Не находишься под карнизами зданий.
Снег и сосульки могут упасть!



Играя в снежки, не причиняй
окружающим неудобств и травм.



Не пробуй снег и сосульки,
не облизывай металлические предметы!



Не съезжай с горки стоя.
Скатившись, сразу уходи в сторону.



Не играй и не катайся
вблизи проезжей части.



Не сиди и не лежи на снегу,
чтобы не простудиться.



Не выходи на лёд,
не проверяй его на прочность.



В гололёд ходи осторожно,
мелкими шагами.



Одевайся по погоде.
Если промочишь одежду или обувь,
смени их, чтобы не заболеть.



Отправившись на прогулку в лес
или другое незнакомое место,
не отставай от взрослых.



Наши будни





"С кочки на кочку"

Мама чертит на снегу круги диаметром 30-40 см. Расстояние между кругами - 40-50 см. Малышу надо прыгать с кочки на кочку (то есть из круга в круг). Отталкиваться надо обязательно обеими ногами: присесть, согнув ноги в коленях, затем прыжок.

"Сбеги с горочки"

Мама предлагает ребенку забраться на небольшую горку с пологим склоном, а потом сбежать вниз, к ней в руки.

"Меткий стрелок"

Вместе с малышом мама делает куличики из снега, выстраивает их в ряд, помещает друг на друга, учит малыша лепить снежки, предлагает снежком сбить куличик. Мама должна показывать пример своему ребенку: вместе с ним кидать снежки и стараться попасть в цель.

"Катание с горки"

На пологом склоне малыш тренируется кататься на санках. Мама учит его правильно направлять санки с горки.

Для самостоятельных поездок малыша нужно выбирать пологие горки, где нет большого скопления детей, чтобы ребенка никто не испугал и не ударил.

Мама должна внимательно следить за тем, как ребенок катается



"Ледяные дорожки"

Эта игра поможет ребенку научиться удерживать равновесие на льду. Ребенок идет по ледяной дорожке, передвигая ноги по льду, стараясь не упасть.

Более смешной и привлекательный вариант для малыша: мама берет ребенка за руки с двух сторон и прокатывает его по ледяной дорожке.

"Барьеры"

Мама лопатой собирает снег и превращает его в барьеры различной величины. Малыш быстро перебирается через все барьеры, не задев их.

"Детский хоккей"

Для этой игры понадобится детский набор для хоккея.

Мама показывает малышу, как правильно держать клюшку, как бить ею по шайбе и куда надо стремиться попадать. Эта игра доступна как мальчикам, так и девочкам.

"Скати с горочки"

Мама сооружает небольшую, но крутую горку и делает несколько плотных снежков. Малыш должен скатить с горки все снежки по очереди, не упустить, не уронить и не раздавить ни одного. Можно катать с горки любимую игрушку на маленьких санках.

