МДОУ «Детский сад № 29» города Ярославля

ГАЗЕТА
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
ЗВОНОЧЕК

Выпуск № 11,
декабрь 2023г

По каким приметам узнаем декабрь.

Снег укрывает все вокруг.
Деревья стоят голые, только зеленеют ели, да сосны.
Животные сменили свои шубки на зимние.
На зимовку прилетают снегири.
Люди одевают зимнюю одежду.
В конце декабря повсюду наряжают елки.

УЧИМСЯ НАБЛЮДАТЬ ЗА ИЗМЕНЕНИЯМИ В ПРИРОДЕ

Вот и пришла зима. По календарю она началась 1 декабря, а ученые считают началом зимы ***22 декабря — самый короткий день в году***.

● На прогулках продолжайте наблюдения за изменениями в погоде и природе. В солнечный день обратите внимание ребенка на то, что ***солнце поднимается низко над землей и совсем не греет, а тени на снегу очень длинные***. Если начнется оттепель, объясните, что ***декабрьские оттепели традиционны для нашего климата***, поэтому часто пушистые снега да морозцы в декабре сменяются теплом, снег тает, иногда даже вскрываются реки. Вот когда температура воздуха установится ниже 0°С и наступит настоящая зима, ***замерзнут все водоемы, прочным снежным покровом оденется земля***.

● На прогулке предложите ребенку поймать на рукавичку и рассмотреть несколько *снежинок*. Чем они отличаются друг от друга? Пусть нарисует их, когда вы вернетесь домой.

● Можно провести наблюдения и сравнить свойства *снега* и *льда*. Перебрасывая друг другу снежный комок, поиграйте в игру «Закончи предложение»:

- ✓ Лед твердый, а снег... (*мягкий*).
- ✓ Лед бесцветный, а снег... (*белый*).
- ✓ Лед прозрачный, а снег... (*не прозрачный*).
- ✓ Лед хрупкий, а снег... (*рыхлый*).

● Наберите вместе с ребенком полный стакан снега. Понаблюдайте за тем, как он будет таять. Получится ли из целого стакана снега целый стакан воды?

● Предложите ребенку отгадать загадки:

Не зверь, а воет.	(*Ветер*)
Кручу, урчу, знать ничего не хочу.	(*Вьюга*)
Я как песчинка мал, а землю покрываю.	(*Снег*)

● Если осенью вы собрали плоды и семена разных растений, подкормите во время прогулки зимующих птиц. Для подкормки подойдут семена подсолнечника, тыквы, арбуза, щавеля, репейника. Их лучше раздавить. Ни в коем случае не используйте жареные семена. Многие птицы с удовольствием подкрепятся крошками белого хлеба. Черный хлеб птицам вреден. А дятел и синица любят клевать несоленое сало и мясо. Понаблюдайте за тем, какие птицы остались с нами на зиму. Покажите ребенку ***голубей***, ***воробьев***, ***галок***, ***ворон***, ***сорок***. В парке вы можете увидеть ***синиц и свиристелей***, ***дятла и клеста***.

● Прочитайте ребенку стихотворение и предложите выучить его.

Кормушка

Рано утром на опушке
Мы повесили кормушку
Для щеглов, и для синичек,
И для всех голодных птичек.

Не едите вы с ладошки
Зерна, семечки и крошки.
Прилетайте на опушку,
Угощенье ждет в кормушке.

Это интересно узнать

Интересные факты из жизни снежинок

- Снежинки состоят на 95% из воздуха, что обуславливает низкую плотность и сравнительно медленную скорость падения (0,9 км/ч).
- Весной 1944 года в Москве выпали хлопья размером до 10 сантиметров в диаметре, они были похожи на небольшие медленно кружащиеся блюдца.
- Более половины населения земного шара никогда не видело снега, разве только на фотографиях. Какое счастье, что мы с вами видим снег!

Почему снег хрустит под ногами?

Снежинки состоят из воды, которая при температуре ниже нуля градусов превращается в кристаллики льда, и вот, когда мы на эти кристаллики наступаем, они ломаются и издают скрипуче-хрустящий звук.

НАРОДНЫЕ ПРАЗДНИКИ И ТРАДИЦИИ

С январем связаны рождественско-новогодние праздники, от сочельника до крещенья - зимнимие святки.

1 января - Новый год.

В ночь на Новый год по домам ходили ряженые с песнями и шутками (надевали вывернутую наизнанку шубу, навешивали бороду). Они поздравляли хозяев и желали благополучия. Ряженым давали подарки после того, как, зайдя в дом, они пропевали песню:

С новым годом,
С новым счастьем!
Зароди вам, Господи,
Жита и пшеницы
На каждой пашнице,
На каждой пашнице,
Хозяин с хозяюшкой!

В первый день Нового года соседи, родственники, дети ходили из дома в дом под видом "сеятелей", бросали горсть зерна в красный угол и пели:

Сею, вею, посеваю,
С Новым годом поздравляю,
Со скотом, с животом,
Со пшеничкой, с овсом...

vk.com/boltuska

ГОТОВИМСЯ К ШКОЛЕ

● Развивая ***фонематические представления ребенка*** и готовя его к ***обучению грамоте***, предложите найти на картинке все предметы, названия которых начинаются со звука [с]. Их двенадцать: *сугроб*, *снег*, *снежинки*, *санки*, *сапожки*, *самолет*, *снегири*, *собака*, *скамейка*, *солнце*, *снеговик*, *снежки*.

● Потом потренируйте ребенка в ***слоговом анализе***, пусть разделит эти слова на слоги.

- ✓ Спросите, сколько получилось двухсложных слов: *су-гроб*, *сан-ки*, *снеж-ки*, *солн-це*.
- ✓ Потом пусть сосчитает трехсложные слова: *сне-го-вик*, *сне-жин-ки*, *са-пож-ки*, *са-мо-лет*, *со-ба-ка*, *ска-мей-ка*, *сне-ги-ри*.
- ✓ Выясните, есть ли среди слов одно, состоящее из одного слога. Это слово *снег*.

● Проверяя способность ребенка ***ориентироваться на плоскости***, попросите его рассказать, что на картинке нарисовано вверху, внизу, слева, справа, впереди, сзади.

И наконец, пусть назовет все круглые предметы, которые он видит на картинке. Это *комки*, из которых сделан снеговик, *снежки*, *солнце*, *ягоды рябины*, *глаза снеговика*. Предложите сосчитать их.

ДАВАЙТЕ ПОЧИТАЕМ

● Читайте ребенку ***небольшие стихи***, предлагайте повторять их вместе с вами, сначала договаривая строчки. Вот увидите, через несколько дней малыш порадует вас, рассказав стихотворение самостоятельно.

Первый снег

Первый снег пушистый
В воздухе кружится
И на землю тихо
Падает, ложится.

И. Суриков

* * *

Все злее, злее, злее
На улице мороз.
И каждый потеплее
Закутывает нос.
И людям, и машинам
Сейчас не до красы.
И люди, и машины
Закутали носы.

В. Орлов

* * *

Наша елка велика,
Наша елка высока,
Выше папы, выше мамы,
Достает до потолка.
А на ней игрушки,
Бусы да хлопушки.

Е. Ильина

* * *

Он с седою бородой,
Шуба, посох со звездой,
Он подарки нам принес,
Добрый Дедушка Мороз.

Н. Нищева

Консультация для родителей ДОУ

«Бережем здоровье с детства или 10 заповедей здоровья»

Сегодня мы отправимся в путешествие по страницам книги Ольги Королевой «Бережем здоровье с детства или 10 заповедей здоровья». Эта небольшая книжечка о самом главном в нашей жизни - о наших детях. Для поддержания здоровья нужны очень простые, известные всем условия, знакомые нам с детства: «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!» Но для того, чтобы эти простые условия работали на наше здоровье надо вести здоровый образ жизни. И, чтобы малыш был здоров, нам необходимо привить ему этот здоровый образ жизни. А сделать это сможете только вы, дорогие родители, а мы, педагоги и мед. работники лишь немного поможем вам в этом. Рассказывать о здоровом образе жизни и просто и сложно. Просто, потому, что все его составляющие очень просты и всем известны, а сложно, потому что рецептов здоровья очень много и опять же они очень просты. Поэтому автор выделил главные и провозгласил 10 заповедей здоровья жизни. С каждой из заповедей мы познакомимся.

Заповедь 1. Соблюдаем режим дня.

Очень важно приучать ребенка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и то же время. Следует уделять особое внимание полноценному сну - не позднее 21-22 часов, минимальная продолжительность сна 8-10 часов. Необходимо регламентировать просмотр телепередач как по времени (не более 40 мин. -1 час), так и по содержанию (вечером следует из бегать возбуждающей тематики). Все это вселяет чувство безопасности, уверенности и устойчивости. Это учит ребенка распределять и сохранять физические и психические силы в течение дня, делает его более спокойным и позитивным. Большая просьба - детей приводить к 8 часам. По результатам анкет большая часть детей поздно ложатся спать и как результат - утром у детей плохое настроение, они тяжело включаются в деятельность группы.

Заповедь 2. Регламентируем нагрузки.

Очень важно регламентировать как физические нагрузки, так и эмоциональные и интеллектуальные. Нужно внимательно следить за поведением ребенка, при этом ориентироваться на его состояние. Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности, расторможенность являются сигналом перегрузок. При первых признаках этих проявлений следует прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения. Необходимо дать ребенку отдохнуть. Лучший отдых - двигательная активность на свежем воздухе. Если не снизить нагрузки ребенка- то за этим, как правило, следуют - истощение, недомогание, истерика, а затем и болезнь! В старшей и подготовительной группе родители нагружают детей дополнительными занятиями, стараясь дать им как можно больше знаний. Умений - это приводит к перегрузке нервной системы.

Заповедь 3. Свежий воздух.

Свежий воздух просто необходим детскому развивающему мозгу! Недостаток кислорода приводит к значительному ухудшению самочувствия. В непроветренном, душном помещении ребенок не может находиться в активном, бодром состоянии, а тем более выполнять какие- либо задания, требующие сосредоточения внимания. Нехватка кислорода приводит к быстрой утомляемости и истощаемости. Для хорошего самочувствия и успешной деятельности необходимо пребывание на свежем воздухе минимум 2 часа в день и в проветренном помещении во время сна. Помните, для нормального функционирования детский мозг нуждается в большом количестве кислорода. Ежедневные прогулки - эффективный метод закаливания ребенка. Потребность растущего организма в кислороде более в 2 раза превышает потребность у взрослых. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.

Заповедь 4. Двигательная активность.

Даже у младших школьников еще не завершено формирование опорно-двигательного аппарата. Поэтому детям очень трудно находиться в статическом положении в течение длительного времени. Движение – это естественное состояние ребенка. Задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребенка.

Лучшая среда для этого – детская площадка, парк. Пусть ваш ребенок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, прыгает, лазает, плавает. Это очень важно для полноценной деятельности мозга, а, следовательно, и всего организма ребенка. Мы разрешаем детям побегать в группе - мальчики часто организуют подвижные игры. Но все в пределах возможного. В группе для двигательной активности есть мягкий мат для прыжков и кувыркания. Есть плоские ориентиры, дорожки, нестандартное оборудование для двигательной активности.

Заповедь 5. Физическая культура.

Систематические занятия физкультурой очень полезны для ребенка. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и ребенка, позитивно влияют на его характер, уверенности в себе, ответственности, умения дружить. Арсенал физической культуры очень широк – утренняя зарядка, физкультминутки, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, простые приемы массажа рук, ступней, ушных раковин, лица и других биологических точек тела. Спортивные секции, любые виды спорта, которые нравятся ребенку – главное, чтобы он занимался этим с удовольствием! В ребенке может укорениться лишь то, что сформировано в семье, а значит, основой успеха является личный пример родителей.

Заповедь 6. Водные процедуры.

Водные процедуры полезны для здоровья, хорошего самочувствия. Мы в группе моем руки до локтей, летом моем ноги теплой водой. В группе обтираемся влажными рукавичками, при этом делая массаж друг другу.

Заповедь 7. Простые приемы массажа биологически активных точек рук, ступней, ушных раковин, лица, тела.

Массаж является прекрасным средством улучшения регуляции деятельности всех систем организма. Например, массаж с шишкой или в парах «Дятел» или «Крылья носа разотри – 1, 2, 3!»

Заповедь 8. Теплый, доброжелательный психологический климат в семье.

Перебранки в присутствии ребенка в одних случаях способствуют возникновению у него невроза, снижаются защитные возможности детского организма. Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Наше раздражение механически переходит и на ребенка. По поведению ребенка по утрам можно видеть – во сколько он уснул вечером, приболел ли он, все ли у вас ладно в семье. Ребенок или замкнут или, наоборот, сильно возбужден, криклив, агрессивен, плохо кушает, плохо засыпает.

Заповедь 9. Творчество.

В творчестве ребенок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции. Взрослым надо только создать условия для их творческой активности, поддержать его желания созидать. Для этого подходят разные виды деятельности: рисование, лепка, изготовление поделок из бумаги, шитье, вязание, плетение, прослушивание классической и детской музыки, звуков природы, занятия музыкой и пением, занятия

танцами, артистической деятельностью. Наши девочки и мальчики ходят дополнительно на танцы, гимнастику – движения на занятиях более уверенные, пластичные. Рисуйте с детьми, лепите, раскрашивайте, конструируйте.

Заповедь 10. Питание.

В организации питания ребенка следует придерживаться простых, но важных правил: питание по режиму, для приготовления пищи использовать только натуральные продукты, включать в рацион ребенка богатые витаминами и минеральными веществами продукты, особенно весной, ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи.

Будьте здоровы!

Безопасность в зимний период

ОСТОРОЖНО: ГОЛОЛЁД!

Основные правила передвижения в гололед

1. Старайся обходить скользкие участки дороги. Лучше потратить лишние пять минут, чем рисковать своим здоровьем. Если такой возможности нет, иди по льду очень осторожно и медленно, ступая на всю подошву.
2. Если ты все-таки поскользнулся, постарайся присесть. Так высота падения будет меньше, а удар слабее.
3. Падение на спину может привести к различным травмам позвоночника. Во время такого падения нужно как можно быстрее сгруппироваться (округлить спину и подвести колени к груди) и постараться упасть на бок.
4. Носи малоскользящую обувь. Для дополнительной безопасности подошву можно потереть наждачной бумагой или наклеить кусочки пластыря. Подошву нужно предварительно намыть и высушить.
5. При переходе через проезжую дорогу будь особенно внимателен. Автомобили не могут быстро остановиться в гололед, даже если водитель видит тебя. Убедись, что транспорт остановился, и только тогда начинай движение. Переходи дорогу по пешеходному переходу.

ОБМОРОЖЕНИЕ

Первые действия при обморожении:

1. При несильном обморожении (сопровождается покалыванием, жжением) замершие конечности растирайте ладоням или сухим шарфом, дыханием, пока они не согреются. Дома снимите с себя всю холодную одежду. Руки можно слегка помассировать, а стопы растереть. Также рекомендуется делать ванны с чуть теплой водой, постепенно повышая ее температуру до температуры тела. После такой процедуры нужно хорошенько вытереться сухим полотенцем.

2. При более серьезном обморожении (бледнота, онемение конечностей) оберните пораженные участки теплыми вещами или повязками (марля, вата, пакеты). Вызовите врача и не снимайте повязки.

3. Если замерзли руки, засуньте их подмышки или растирайте ладони одну об другую. Ноги таким способом не согреешь. Нужно активно двигаться: приседать, бегать, шевелить пальцами ног.

4. Выпейте горячий напиток: чай, молоко, кофе или какао.