



Информационно –образовательный,
познавательный журнал для родителей

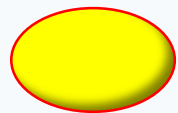
«Здоровячок»

Выпуск № 1, 2025





Оглавление



Обращение заведующего МБДОУ д/с № 32

3



Медицинская сестра рекомендует

4



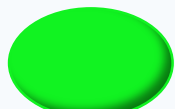
Педагог – психолог рекомендует

5



Учитель – дефектолог рекомендует

9



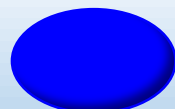
Учитель – логопед рекомендует

14



Рассказывает музыкальный руководитель

15



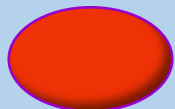
Инструктор по физ.культуре рекомендует

18



Наша жизнь день за днем

21



Время с родителями

32



Дорогие мамы и папы, бабушки и дедушки, а также девочки и мальчики!

Добро пожаловать на первую страничку электронного журнала "Здоровячок"!

Мы рады представить вам наш новый ежемесячный проект, созданный специально для родителей воспитанников нашего детского сада. Этот журнал – это не просто информационный бюллетень, а настоящее окно в увлекательную жизнь ваших детей, полное ярких событий, незабываемых впечатлений и ценных советов.

Каждый выпуск "Здоровячка" будет окутать вас в атмосферу детского сада, рассказывая о прошедших мероприятиях. Фоторепортажи позволят вам рассмотреть увидеть своего любимого ребенка, участвующего в различных активностях.

"Здоровячок" – это не только яркие фотографии. В каждом номере вы найдете массу полезных статей, подготовленных ведущими специалистами нашего детского сада: воспитателями, психологами, логопедами и медицинским работником. Мы будем делиться практическими рекомендациями по воспитанию детей различного возраста, особенностями их психологического развития, а также описывать методики развития речи, мышления, памяти и внимания. Отдельные рубрики будут посвящены здоровому образу жизни, профилактике заболеваний, правилам безопасности дома и на улице, а также вопросам здорового питания.

Интерактивность – ключевое преимущество нашего электронного журнала. Некоторые публикации будут сопровождаться активными ссылками на дополнительные материалы: видеозаписи утренников, занятий, мастер-классов, игр, и т.д. Для удобства пользователей журнал будет выпускаться только в электронном виде, что позволит сэкономить на печати и распространении. Тем не менее, Вы всегда сможете распечатать любую страницу или весь номер для хранения в семейном архиве. Мы также планируем вводить новые рубрики, учитывая Ваши предложения. Свои пожелания, замечания и идеи Вы сможете оставлять в групповых чатах родителей в социальных сетях, что позволит нам быстро отреагировать на Ваши запросы и сделать наш журнал еще более полезным и интересным.

Мы уверены, что "Здоровячок" станет незаменимым помощником для всех родителей, стремящихся к гармоничному развитию своих детей. Присоединяйтесь к нам, и вместе мы сделаем этот проект настоящим сокровищем для всей нашей большой и дружной семьи!



Откуда брать витамины зимой

Витамин А

Поддерживает иммунитет, остроту зрения, сохраняет здоровье волос и ногтей

Тыква, морковь, брокколи, шпинат, яблоки, виноград и соки из них



Витамин С

Мощный антиоксидант, необходим для обмена веществ. Повышает иммунитет, стимулирует выработку «гормона счастья» эндорфина

Всевозможные цитрусовые, а также соки из них. Все виды капусты, черная смородина



Витамины группы В

Избавляют от бессонницы, беспричинного раздражения и чувства постоянной усталости

Мясо, рыба, бананы, орехи, бобовые, сыр и молочные продукты



Витамин Е

Снабжает клетки кислородом, помогает справиться с высокими умственными нагрузками в школе

Шпинат, подсолнечное, льняное, кукурузное и оливковое масла, миндаль, арахис, яичный желток



Витамин D

Помогает усваиваться кальцию, необходим для бесперебойной работы эндокринной системы

Рыбий жир, грибы и яйца





КАК РАССКАЗАТЬ РЕБЁНКУ ЧТО ТАКОЕ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ И КАК ИХ ВЫСТРАИВАТЬ

Сейчас много говорят о личных границах: их надо уметь «выстраивать» и «отстаивать». Но многие забывают: отстаивая что-то, нужно и самому оставаться в границах и не нарушать чужие.

Как объяснить все это ребенку, чтобы он понял правила о границах правильно?

Понимание, что такое границы, помогает выстраивать безопасные отношения и отказываться от того, что человеку неприятно. Это первое.

Второе: умение общаться в границах в целом делает жизнь человека безопаснее.

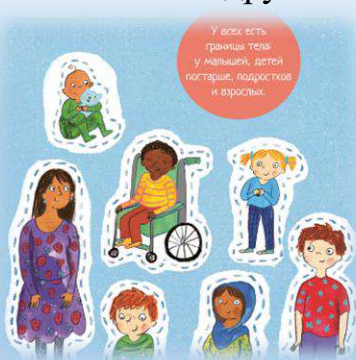
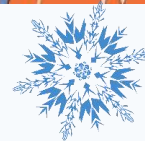
Признаки проблем с границами

По мере взросления ребёнка личные границы тоже меняются. Понятно, что мыть малыша в два года нормально, а заходить без стука в ванную к подростку со словами: «Ой, да что я там не видела!» - уже недопустимо. Но и у ребёнка, и у взрослого есть определённые маркеры, которые сигнализируют, если границы нарушаются. И это наши негативные чувства, такие как гнев, раздражение, обида и ярость.

Если вы хорошо чувствуете свои (и чужие!) границы, вы едва ли ввяжетесь в случайный конфликт, окажетесь в токсичных отношениях, будете страдать от чувства вины и так далее. Умея общаться в границах, вы понимаете, на что можете влиять и что контролировать, а на что влиять не можете. И это понимание упрощает вам жизнь, сохраняет энергию, уберегает от лишних и порой опасных шагов.

Личные границы - это то, что мы позволяем другим в отношении себя, и то, что мы позволяем себе в отношении других.

Допустим, ребёнок играет на площадке, к нему подошёл другой малыш и без спроса забрал его игрушку. В норме реакция будет молниеносной - ребёнок разрыдается или побежит забирать своё. И это совершенно нормальное поведение. Некоторые мамы начинают «продавливать», говорить: «Да пусть поиграет, мы вам потом вернём». Или пытаются пристыдить: «А что вы жадничаете? Он же маленький». Такие попытки нужно пресекать и объяснять ребёнку, что он не обязан делиться своими игрушками, если не хочет, и должен отстаивать свои интересы. Так он увидит, что никто не имеет права забирать его вещи без спроса.





Другое дело, если в подобной ситуации малыш безропотно отдаст любимую вещь, невзирая на то, что увлечённо с ней играл. Это признак того, что ребёнок не чувствует линию между «своим» и «чужим», не умеет говорить «нет» и защищать свои интересы. И вот тут уже нужно озадачиться формированием навыков выстраивания границ с другими людьми.

Как научить ребёнка отстаивать границы

Если ребёнку уже есть три года, смело начинайте вести разговоры о личных границах. Предлагаю практику, которая поможет наглядно всё объяснить. Такая визуальная инструкция называется - круги общения, круги отношений - и может помочь предотвратить сексуальное домогательство, физическое, психологическое насилие просто потому, что ребенок поймет, что происходит что-то неправильное.

Возьмите бумагу, цветные фломастеры и начинайте рисовать круги, не закрашивая их.

1. Фиолетовый - «я», мое личное пространство.

Первый и самый главный круг - *это мы сами*. Только мы вправе распоряжаться своим телом и решать, кто может к нам прикасаться. Даже у собственного ребёнка нужно спрашивать: «Можно тебя поцеловать/обнять?». И если вы слышите «нет», не надо обижаться, лезть насильно и стыдить. Это ЕГО ТЕЛО и ЕГО ПРАВО.

2. Синий - семья.

Этот круг символизирует *близких людей, которых мы любим*. Но даже от них мы не обязаны терпеть насильную нежность, неприятные прикосновения и нежелательное внимание. Всё, что доставляет дискомфорт, нужно озвучивать даже самым родным. И с таким же уважением относиться к ним.

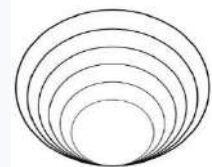
3. Зелёный - друзья.

Объясните ребёнку, что друзья - это не все дети в саду или школе. Дружба очень важна и включает в себя совместные игры, разговоры, веселье, и иногда дружеские объятия. Но объятия только при обоюдном согласии! Поговорите с детьми о том, что друзья - это про доверие, близость, но не про манипуляции типа «Не дашь игрушку/конфетку - не буду дружить».

4. Жёлтый - знакомые.

Этот круг находится ещё дальше от фиолетового и потому наглядно показывает, что дистанция с такими людьми значительно больше. И мы эту дистанцию должны уважать. Это могут быть дети из спортивной секции или друзья родителей. С ними можно поздороваться, перекинуться парой фраз. Но телесные прикосновения здесь абсолютно исключены. Равно как и близкие доверительные беседы.

КРУГИ ОТНОШЕНИЙ
БЕЗОПАСНОЕ ДЕТСТВО





5. Оранжевый - люди, от которых мы получаем профессиональную помощь.

Сюда относятся воспитатели, врачи, продавцы в магазине, полицейские и т. д. Это люди, которые могут помочь при необходимости, но они не наши друзья. Научите сына или дочь, в каких ситуациях к ним допустимо обратиться. А заодно подчеркните, что просто так взрослые никогда не станут просить помощи у ребёнка. Например, объясните, что нужно убежать, если подойдёт полицейский и скажет:

«Мальчик, там вор украл пакет сладостей, помоги его догнать. Садись в машину, быстрее управимся» или «Девочка, помоги пакеты в подъезд занести». От таких взрослых надо бежать! Ребёнок должен понимать, что взрослые просят помощи только у взрослых.

6. Красный - незнакомцы.

Те, кого мы не знаем. Даже если они называют нас по имени (н-р, «Машенька, привет, я подруга твоей мамы, давай я тебя домой отведу»). Главное - не что они знают нас, а то, что **МЫ НЕ ЗНАЕМ** их. Не все чужие люди плохие, но т. к. мы незнакомы, то не знаем плохой человек перед нами или хороший. И малышу важно это объяснить. Попросите его запомнить, что с такими людьми нельзя вступать в диалог, отвечать на их вопросы, рассказывать о себе и уж точно нельзя никуда с ними уходить.

Когда вы нарисуете все шесть кругов, то по очереди закрасьте каждый, попутно проговаривая ситуации. Вы увидите, что такое объяснение запомнится ребёнку гораздо лучше, чем обычный разговор. И постоянно повторяйте: «Если тебе некомфортно - смело говори **СТОП, НЕТ**. Никто не может прикасаться к тебе без твоего согласия. Ты тоже не должен нарушать чужое личное пространство без разрешения. Если что-то идёт не так - расскажи воспитателям, родителям. Не ищи решение сам, не скрывай, не стыдись! Не бойся говорить. Не бойся спрашивать. Мы всегда на твоей стороне».



Для практики предложите сценарии:

- Что сказать, если кто-то просит отдать любимую игрушку.
 - Как реагировать, если друг настаивает на опасной игре.
- Дайте ребенку простые фразы: «Мне это не нравится», «Я не хочу», «Остановись».

Потренируйтесь вместе, чтобы малыш чувствовал себя уверенно.



Создавайте ситуации для самостоятельного решения

Чтобы научиться защищать личные границы, ребенок должен регулярно практиковаться в выстраивании взаимоотношений. Позвольте ему самостоятельно разрешать небольшие конфликты, будь то споры с друзьями на детской площадке или выбор между занятиями и отдыхом. Не вмешивайтесь сразу, дайте ребенку возможность справиться самому. После ситуации обсудите, что он чувствовал и как можно было поступить иначе.

Объясните важность взаимного уважения

Личные границы работают в обе стороны. Объясните ребенку, что так же, как он вправе требовать уважения от других людей, так и они заслуживают того же. Здесь полезно привести правила-примеры для закрепления:

- Не навязываться, если друг хочет побыть один.
- Не трогать чужие вещи без разрешения.
- Не повышать голос на других.

Хвалите за самостоятельность

Когда ребенок успешно отстоял личные границы, обязательно подчеркните его успех. Скажите: «Ты молодец, что сказал, что тебе это не нравится» или «Я горжусь, что ты смог спокойно отказать». Это укрепит уверенность ребенка и мотивацию защищать свои интересы в будущем.

Предлагаем вашему ребенку посмотреть очень познавательный мультфильм про личные границы. Как важно научить детей их чувствовать!

<https://youtu.be/myBZgiKOlcw>

Так же Вы можете прочитать своему ребенку книгу Дж. Сандерс «Что такое личные границы. Учим ребенка говорить нет».

https://psv4.userapi.com/s/v1/d/b3c5rF_-

[n10dBCASUQZxsHGtCgZEFGipzLH5Qnl29kx4iacqJbfbkIfkORhEsErASzExL3um_nx5HrTMz8S510V-TdcosVKk_8rTVccvqMH3EM7Cizi1PDA/Chto_takoe_lichnye_granitsy.pdf](https://psv4.userapi.com/s/v1/d/b3c5rF_-n10dBCASUQZxsHGtCgZEFGipzLH5Qnl29kx4iacqJbfbkIfkORhEsErASzExL3um_nx5HrTMz8S510V-TdcosVKk_8rTVccvqMH3EM7Cizi1PDA/Chto_takoe_lichnye_granitsy.pdf)

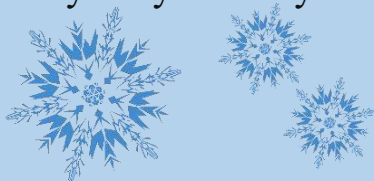




Логические задачи

Для развития логического мышления необходимо особенно умело и вовремя использовать детское воображение. **Задачи – шутки не только развивают гибкое, нестандартное мышление**, но и служат прекрасным средством воспитания. Они содержат жизненную ситуацию, и дети учатся строить образ, свободно фантазировать, направлять свои творческие возможности на решение разных задач и формировать не только элементарные математические представления, но и кругозор ребенка. Надеюсь, подборка **задач** будет интересна и полезна не только родителям, но и педагогам и их воспитанникам. Всем удачи!

1. Заяц приготовил к ужину 23 морковки. Все морковки съели, кроме пяти. Сколько морковок осталось? (5)
2. На грядке сидят 6 воробьев. К ним прилетели еще 4. Кот подкрался и схватил одного воробья. Сколько воробьев осталось на грядке? (*Нисколько, остальные улетели*).
3. Однажды Лебедь, Рак и Щука Везти с поклажей воз взяли. И вместе все в него впряглись.
Сколько героев в басне? Сколько в басне рыб?
Тронулся ли воз с места? Почему?
4. Когда цапля стоит на одной ноге, она весит 6 кг.
Сколько будет она весить, если встанет на обе ноги?
(*Ее вес не изменится*).
5. Росли 2 вербы; на каждой вербе по три ветки. На каждой ветке по 2 груши. Сколько всего груш? (*На вербе груши не растут*).
6. У бабушки Даши внучка Маша, кот Пушок, собака Дружок.
Сколько у бабушки внуков? (*Одна – Маша*).





Загадки на сообразительность.

Загадки – это полезные и интересные **логико – математические** упражнения на выявление предмета по некоторым существенным признакам. В основе разгадывания загадок лежит практический опыт детей, их знания предметов и явлений окружающего мира.

1. Ты да я, да мы с тобой. Сколько нас всего? *(двое)*
2. Одно яйцо варится 3 минуты. Сколько варятся 2 яйца? *(3 минуты, они варятся одновременно).*
3. Может ли петух назвать себя птицей? *(нет, он не умеет говорить).*
4. У кого шапка без головы, а нога без сапога? *(у гриба).*
5. Что можно видеть с закрытыми глазами? *(сон)*
6. Под каким деревом прячется заяц во время дождя? *(под мокрым) .*
7. Каких камней нет в море? *(сухих).*
8. Если белый платок опустить в Черное море, каким он будет? *(мокрым)*
9. У какой фигуры нет ни начала, ни конца? *(круг, овал)*
10. Маленький, серенький, на слона похож. Кто это? *(слоненок).*



Задачи – смекалки.

Дети учатся анализировать, сравнивать, обобщать; тренируют произвольное внимание, память, логическое мышление. Каждая из предложенных **задач решается наглядно** *(с помощью предметов или чертежа).*

1. Волк, Лиса, Еж участвовали в соревнованиях по бегу. Какое место занял каждый, если Волк был одним из первых, а Лиса пришла предпоследней? *(1 Волк, 2 Лиса, 3 Еж).*
2. Среди всех мячей, красный мяч тяжелее синего. Синий тяжелее зеленого. Какой мяч самый тяжелый, а какой самый легкий?
3. Лестница состоит из 9 ступенек. На какую ступеньку надо встать, чтобы быть на середине лестницы? *(5).*
4. На столе стояло 3 бочонка с медом. Винни – Пух съел 1 бочонок и поставил его на стол. Сколько бочонков на столе? *(3).*
5. Шел человек в город. Навстречу ему 3 знакомых. Сколько человек шло в город? *(1).*
6. Три девочки, Варя, Галя, Оля, пришли на праздник в платьях белого, красного, желтого цвета. Оля была не в красном и не в желтом платье, Варя – не в красном. Какого цвета было платье на каждой девочке.





10 признаков ухудшения зрения у ребенка

Первое посещение офтальмолога у ребенка происходит в возрасте 1 месяца – при плановой диспансеризации, затем в 6 месяцев и в 1 год. Именно в этот период у 4-5% детей обнаруживаются врожденные заболевания глаз, такие как миопия и астигматизм. Согласно данным Минздрава РФ, к 11-13 годам процент детей с аномалиями зрения насчитывает 15-17%, и эта цифра продолжает расти каждый год. Важно уметь распознавать признаки ухудшения зрения у детей, чтобы своевременно предотвратить возможные проблемы. В этом поможет наш материал.

Симптомы ухудшения зрения у детей

- **Часто моргает и щурит глаза.** Ребенок может моргать чаще обычного или щуриться, пытаясь лучше рассмотреть предметы вдали.
- **Постоянно трет глаза.** Если ребенок часто трет глаза, это может свидетельствовать о дискомфорте или усталости глаз.
- **Изменилось поведение при чтении и письме.** Наклон головы, прищуривание или приближение предметов к глазам при чтении или письме могут быть признаками проблем со зрением. Также ребенок может быстро потерять интерес к любимому занятию.
- **Жалуется на боль в глазах.** Ребенок может жаловаться на ухудшение зрения, усталость глаз, светобоязнь или слезотечение.
- **Несимметричное движение глаз.** Постоянное отклонение глаз к носу или виску, а также прикрывание одного глаза могут быть признаками проблем со зрением.

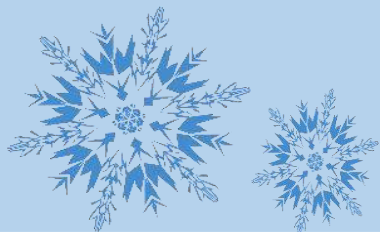




Испытывает дискомфорт при чтении, использовании телефона или просмотре ТВ. Ребенок может выражать недовольство или дискомфорт при чтении, просмотре телевизора или пользования гаджетами.

- Глаза воспаляются и краснеют. Постоянные воспаления или покраснение глаз могут быть признаком различных проблем со зрением.
 - Испытывает общую слабость организма. Ребенок может жаловаться на усталость глаз к концу дня или после чтения, письма или работы за компьютером.
 - Жалуется на частые головные боли. Ухудшение зрения может сопровождаться частыми головными болями, особенно после зрительных нагрузок.
 - Детское зрение находится в стадии активного формирования, поэтому любые проблемы с глазами требуют особого внимания. Когда ребенок жалуется на проблемы со зрением и усталость, важно внимательно и бережно отнестись к его беспокойству.
- 

Не стоит игнорировать такие жалобы и обратиться к детскому врачу-офтальмологу для профессиональной консультации и обследования!





Причины ухудшения зрения

Причин ухудшения зрения у детей дошкольного возраста много, но основное влияние оказывают физиологическая усталость глаз и нарушение аккомодации – способности глаза фокусироваться на каком-либо предмете. Развитию и активному прогрессированию близорукости также могут способствовать интенсивная учебная программа в детском саду и школе, активные игры и просмотр мультфильмов на компьютере или планшете.

Однако если насыщенное расписание занятий ребенка только содействует развитию проблем со зрением, то настоящими причинами являются:

- Недостаточное освещение помещения и места для занятий;
- Неправильный выбор мебели для занятий;
- Генетическая предрасположенность;
- Недостаток витаминов и минералов в рационе;
- Отсутствие режима работы и отдыха

ШЕСТЬ САМЫХ НУЖНЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ГЛАЗ



РЫБА
для остроты



ЧЕРНИКА
от усталости



ГРЕЙПФРУТ
против старения
хрусталика



МОРКОВКА
для «сумеречного»
зрения



ФИСТАШКИ
для сетчатки



КАПУСТА
от ломоты
и покраснения глаз



Как сделать зимний тренажёр для развития дыхания, который не оставит равнодушным ни одного ребёнка?!

Легко и просто!

Для него вам понадобятся:

- ✓ Пластиковый стакан на 400 мл
- ✓ Коктейльная соломинка
- ✓ Пенопластовые шарики или кусочки бумаги



Важно!!! Для безопасности: шарики должны быть крупнее отверстия соломинки

- ✓ Клей
- ✓ Наши шаблоны

Попросите ребёнка сделать вдох носиком, а выдох ротиком в соломинку так, чтобы снежок в стакане разлетелся. Важно следить, чтобы ребёнок не надувал щеки и не поднимал плечи.



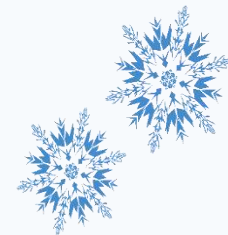
Вырежьте картинку. Поместите, смазанную клеем картинку, в стакан. Насыпьте шарики. Наклейте кружок из картона ко дну стакана. Сделайте два отверстия (снизу – для соломинки, сверху – для выхода воздуха). Игра готова

<https://cloud.mail.ru/public/NCGH/DPKsrKQyB>





Музыкально-ритмическое воспитание и телесно-моторная природа ритма



Мир детства – это вечное движение. Двигаясь, дети ощущают радость жизни, красоту и гармонию окружающего мира, заключённую в самом ритме движения. Именно через движение мы можем проникнуть в удивительно многогранный мир ребёнка, тем самым способствуя и физическому развитию.

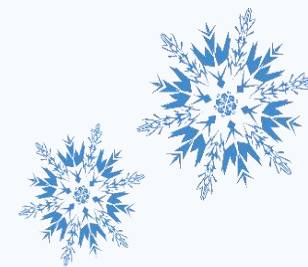
Музыкально-ритмическое воспитание существовало уже давно и не возникло на пустом месте. Оно складывалось и видоизменялось на протяжении не одного столетия.

Психологами и физиологами было отмечено заметное влияние музыкально-ритмического воспитания на формирование у детей хороших способностей к восприятию информации и способности концентрировать внимание. А с древних времён известно воздействие сочетания ритмического движения и музыки на состояние здоровья человека. Оздоровительное воздействие сочетания музыки и движения широко применялось в древнем Египте, Китае, Индии.

На занятиях с детьми самого раннего возраста важно учитывать, что они ещё не знают, как воспринимать музыку, как увязать с ней свои движения, отличающиеся резкостью, порывистостью, плохой скоординированностью. В этом возрасте дети осваивают простейшие основные движения (ходьба, бег, подпрыгивания).



Музыкально-ритмическое воспитание и телесно-моторная природа ритма



У детей постарше появляется уверенная, твёрдая поступь, движения становятся более осознанными. Это даёт возможность усложнять двигательные упражнения, осваивать разнообразные ритмические последовательности в движениях и звучащих жестах.

Дети старшего дошкольного возраста почти полностью могут управлять своим телом, способны координировать движения, самостоятельно воспроизводить в звучащих жестах довольно сложные ритмические последовательности.

Очень важно в развитии чувства ритма опираться на музыку, пение, движение, игру на музыкальных инструментах. Иными словами, как подчёркивал Б. Теплов, нельзя развивать чувство ритма «вообще». Оно должно иметь какое-то содержание, что-то выражать!

Развитие чувства музыкального ритма – это развитие способности тонко чувствовать выразительное значение временного течения музыки, или развитие чувства поэтического ритма. Соответственно, Теплов отмечает, что музыкально-ритмическое чувство может развиваться только в процессе музыкальной деятельности!



Музыкально-ритмическое воспитание и телесно-моторная природа ритма



*Советы,
как развивать музыкально-ритмическое чувство дома:*

Игра «Барабан» — это замечательный инструмент, помогающий в развитии ритмического чувства. Взрослый играет на инструменте чёткий ритм, предлагая ребёнку шагать, как на параде.

Для детей постарше можно предложить воспроизводить несложную и небольшую ритмическую последовательность, которую предлагает взрослый. Также прекрасным упражнением будет сопровождение на барабане звучащего марша.

Игра «Ложки деревянные» - можно играть всей семьёй. Сопровождать игрой на ложках звучащую ритмичную русскую народную музыку.

Замечательными помощниками в работе над развитием чувства ритма могут быть палочки, камушки, шейкеры и т.д. Стоит только подключить фантазию. Ничто так не объединяет людей, как совместное музицирование!





Зимние игры и забавы

Это только взрослые могут не любить зиму. Это им кажется, что не очень хорошо, когда светлеет поздно, темнеет рано, на улице мороз, идет липкий снег. А дети наоборот обожают зиму.

Зимние развлечения не только доставляют детям необыкновенную радость, но и приносят пользу для здоровья. Эти игры, не требуют большого количества времени, каких-то незапланированных затрат или определенных умений.

С наступлением зимы в душе возникают особые чувства и желание провести это время года весело и радостно. Ощущение праздника и тепла дают тот заряд эмоций, который сохраняет настроение на высоте.

Чем же занять детей на улице? А игр тут предостаточно!

Самая известная, наверное, уличная зимняя игра – это игра в **снежки**! Можно играть поодиночке, а можно играть командами или защищать построенную крепость. А можно выбрать определенную цель на стене или на дереве и кидать снежки в нее.



Катание с горки.

С горки можно кататься на ледянках, санках, ватрушках, снегокатах. Классический спуск «паровозиком» захватывает дух не только у детей, но и у их родителей. Сбиваясь в куч -малу, дети быстрее начинают дружить между собой, телесный контакт во время шумной веселой игры сближает.





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 - еще одно очень увлекательное занятие. Если вынести их на улицу и надувать на морозе, то получившийся шарик сразу застывает и начинает покрываться красивым узором.



Игра «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.

Зимние игры хорошо подойдут как для двух детей, так и для большой детской компании. Играть в зимние развлечения можно во дворе или в лесу, днём или вечером, с друзьями и с родителями. Самое главное для таких зимних подвижных игр - это пусть даже небольшая детская компания и хорошее настроение, а также готовность к валяниям в снегу, которые неизбежно сопровождают все зимние игры. Эти игры специально для активных детей и заинтересованных родителей. Играйте прямо сейчас!





- Малыши любят рисовать и играть с крупой. Подобные занятия очень полезны, они развивают фантазию, творческие способности. Развивают пальчики, сенсорное восприятие и тактильные ощущения.





Нетрадиционные техники рисования — это способы создания нового, оригинального произведения искусства! Это огромная возможность для детей думать, пробовать, искать, экспериментировать, а самое главное, самовыражаться. Именно нетрадиционные техники рисования создают атмосферу непринужденности, открытости, раскованности, способствуют развитию инициативы, самостоятельности детей. Поэтому в группе «Совята» уже несколько лет живет и процветает кружок нетрадиционного рисования «Колибри». При этом он даже выходит за пределы группы.





Рисовать можно
где угодно!
Главное, чтобы это
было весело и
интересно!

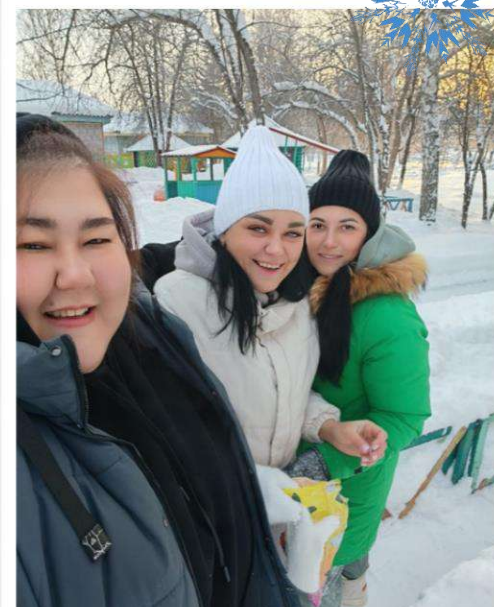
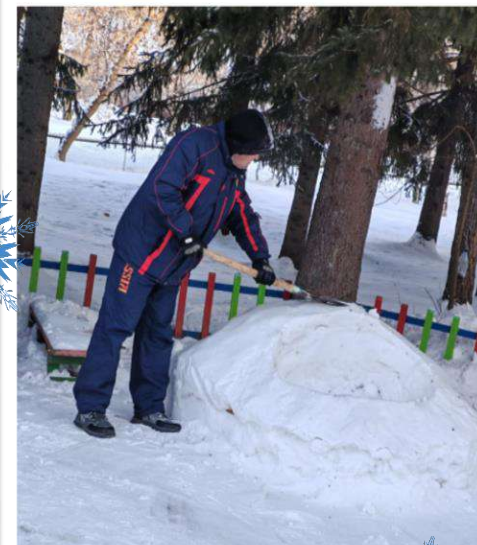




Прогулки зимой - прекрасное время для
развлечений на открытом воздухе.

Сколько радости, веселья, удовольствия
они доставляют детям!

А наши замечательные родители
создали для этого все условия!







Ребята закрепили понятия: что такое добро и как его делать, как вежливо можно обратиться к кому либо с просьбой, как вежливо разговаривать по телефону и т.д.

Еще поговорили о добрых делах и поступках. В завершении беседы поиграли в игру –ассоциацию «Что такое хорошо и что такое плохо?», суть которой заключалась в том, чтобы соединить два элемента, изображающих поступки детей в разных ситуациях, в карточку. Объяснить отрицательные или положительные поступки совершают дети, нарисованные на картинках, а так же нарисовали хорошие дела и поступки.





Яркий пример того, как можно совершить доброе дело и подарить радость тем, кто в ней особенно нуждается! Члены отряда «Факел» подготовили и вручили подарки малышам. Малышки с радостью принимали подарки, с восторгом рассматривая каждую игрушку. Они с удовольствием общались с большими детьми, чувствуя их заботу и внимание.





Ребята нашей группы успевают всюду.

На прогулке мы играем.

Заниматься успеваем.





- Интерес у нас велик!
- Друг другу помогать
- Везде и всюду успевать!





Дежурство – одна из форм организации труда детей, предполагающая обязательное выполнение ребенком необходимых действий.

В группе «Затейники» дети начали ежедневно дежурить по столовой. Ребята с нетерпением ждут своей очереди и старательно выполняют свои обязанности. Они помогают сервировать столы: раскладывают столовые приборы, ставят хлебницы. Маленькие дежурные с гордостью берут на себя обязанности. Они отвечают за порядок, следят за чистотой на столах и помогают воспитателям организовать занятия.



Дежурство — это не только уборка, но и интересная игра. Дети учатся работать в команде, этот процесс не только воспитывает лидеров, но и объединяет группу, делая её более сплочённой.





ПОЗДРАВЛЯЕМ!





Запеченные яблочки



Ингредиенты

50 мл. Биойогурт «Тёма» с грушей и яблоком
3 шт. Яблоко
30 г. Грецкие орехи
10 г. Масло сливочное



Способ приготовления



Запеченные яблоки у многих ассоциируются с зимой и новогодними праздниками, однако приготовить этот простой и полезный десерт можно в любое время года. Нежный фруктовый вкус в этом блюде прекрасно дополняется сладостью и легкой кислинкой йогурта, создавая прекрасный баланс. Такой десерт несет в себе пользу содержащихся в яблоке витаминов и входящего в состав биойогурта кальция, что делает его идеальным блюдом для детей.

1. Яблоки помыть, острым ножом срезать верхушки. Вынуть небольшое количество мякоти из центра плодов.
2. Положить в полученные полости немного сливочного масла. Накрыть срезанной верхушкой.
3. Отправить яблоки на 20 минут в духовку при 190 градусах.
4. Вынуть плоды из духового шкафа. Снять верхушки, ложкой влить в полости по небольшой порции йогурта. Туда же добавить немного измельченных грецких орехов.
5. Снова накрыть яблоки верхушками, выложить на красивые тарелки. По желанию украсить сахарной пудрой и подать к столу.



Уважаемые родители!

Все дети любят рисовать, ведь рисование для ребенка – это радостный, вдохновенный труд, к которому не надо принуждать, но очень важно стимулировать и поддерживать ребёнка, постепенно открывая перед ним новые возможности изобразительной деятельности, и наиболее интересными формами изобразительности для детей являются нетрадиционные техники рисования. А сколько дома ненужных вещей — щетка зубная, огарок свечи, тушь, моток ниток, пенопласт, монетки, и все это может нам пригодиться для работы.

Предлагаем вам несколько вариантов рисования, в которых используются нетрадиционные техники.

*Сегодня мы с вами будем **РИСОВАТЬ ПЕНОЙ ДЛЯ БРИТЬЯ**. Пеной можно рисовать несколькими способами.*

Первый способ:

Выдавить пену для бритья на лист бумаги и с помощью линейки выровнять поверхность. Теперь мы берем гуашь и обыкновенной кисточкой рисуем картины.





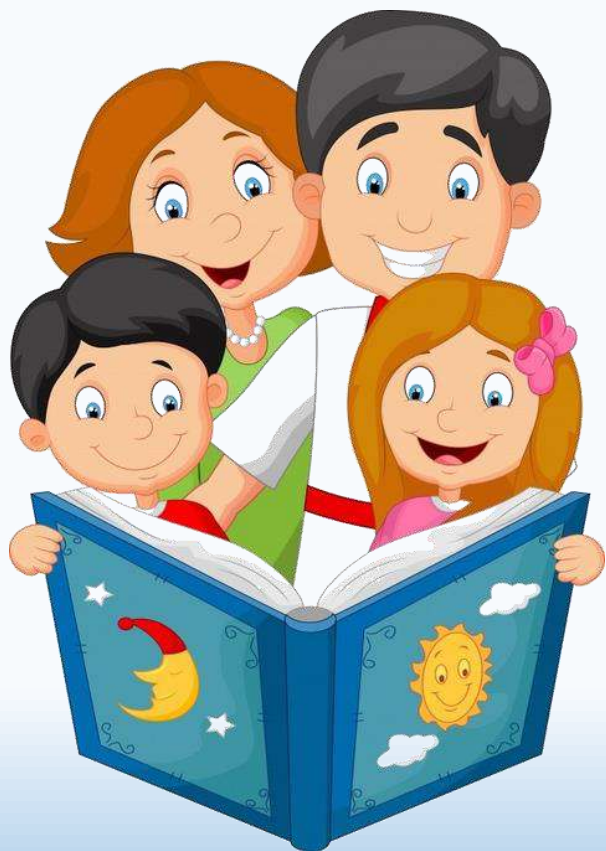
Второй способ:

В отдельные тарелочки мы выдавливаем пену для бритья и окрашиваем ее в нужный нам цвет (гуашью либо красителями).

А теперь с помощью одноразовых ложек или кисточек рисуем на листе бумаги, то что мы нафантазировали.

Свои работы можно дорисовать кисточками.





**Уважаемые,
родители!**

*Читайте своим детям
книжки!*

*А какие книжки –
расскажут вам дети:*

[https://cloud.mail.ru/public/
E2W9/pmHyQGmDf](https://cloud.mail.ru/public/E2W9/pmHyQGmDf)



Правила поведения на дороге зимой

Зимой день короче. Темнеет рано и очень быстро. В сумерках и в темноте значительно ухудшается видимость. В темноте легко ошибиться в определении расстояния, как до едущего автомобиля, так и до неподвижных предметов. Часто близкие предметы кажутся далекими, а далекие — близкими. Случаются зрительные обманы: неподвижный предмет можно принять за движущийся, и наоборот. Поэтому в сумерках и темноте будьте особенно внимательны.

Переходите только по подземным, надземным или регулируемым переходам. А в случае их отсутствия — при переходе увеличьте безопасное расстояние до автомобиля.

В снегопады заметно ухудшается видимость, появляются заносы, ограничивается и затрудняется движение пешеходов и транспорта. Снег залепляет глаза пешеходам и мешает обзору дороги. Для водителя видимость на дороге тоже ухудшается.

В городах улицы посыпают специальными химикатами, чтобы не образовывался снежный накат. В результате даже в умеренный мороз проезжая часть может быть покрыта снежно-водяной кашей, которую в виде взвеси поднимают в воздух колеса проезжающего транспорта. Взвесь оседает на ветровых стеклах автомобилей, мешая водителям следить за дорожной обстановкой. В такой ситуации водителю еще сложнее заметить пешехода!

Яркое солнце, как ни странно, тоже помеха. Яркое солнце и белый снег создают эффект бликов, человек как бы «ослепляется». Поэтому нужно быть крайне внимательным.

В снежный накат или гололед повышается вероятность «юза», заноса автомобиля, и, самое главное — непредсказуемо удлиняется тормозной путь. Поэтому обычное (летнее) безопасное для перехода расстояние до машины нужно увеличить в несколько раз.

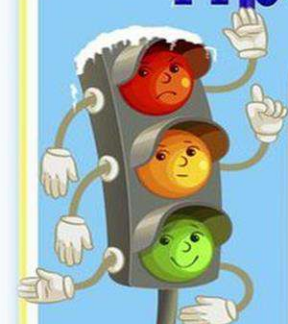
В оттепель на улице появляются коварные лужи, под которыми скрывается лед. Дорога становится очень скользкой! Поэтому при переходе через проезжую часть лучше подождать, пока не будет проезжающих машин. Ни в коем случае не бежать через проезжую часть, даже на переходе! Переходить только шагом и быть внимательным.

Количество мест закрытого обзора зимой становится больше. Мешают увидеть приближающийся транспорт: сугробы на обочине; сужение дороги из-за неубранного снега; стоящая заснеженная машина.

Значит, нужно быть крайне внимательным, вначале обязательно остановиться и, только убедившись в том, что поблизости нет транспорта, переходить проезжую часть.

Теплая зимняя одежда мешает свободно двигаться, сковывает движения. Поскользнувшись, в такой одежде сложнее удержать равновесие. Кроме того, капюшоны, мохнатые воротники и зимние шапки также мешают обзору.

Не стойте рядом с буксующей машиной! Не пытайтесь ее толкать! Из-под колес могут вылететь куски льда и камни. А главное — машина может неожиданно вырваться из снежного плена и рвануть в любую сторону.





Обелиск воинам Великой Отечественной войны

Обелиск воинам Великой
Отечественной войны в честь 30-летия
Победы – 1975 год. Скульпторы –
Кулешов Б. и Комолов О.
высота обелиска – 15 м.

В 1991 году около памятника появились
мемориальные доски с 115 фамилиями
павших бойцов. На сегодняшний день
количество фамилий достигло 300.

К 60-летию великой Победы на
мемориале появился «вечный огонь», у
которого теперь ежегодно несут «вахту
памяти» кадеты.





«Знаменательные даты нашей страны, края, города, сада»

2 февраля - День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (1943 год) — День воинской славы России.

3 февраля - Всемирный день кормления птиц.

7 февраля - в России День зимних видов спорта.

10 февраля - День памяти Александра Сергеевича Пушкина (1799 - 1837), русского поэта и писателя.

16 февраля - Праздник русского валенка.

17 февраля - День спонтанного проявления доброты.

21 февраля - Международный день родного языка. Отмечается с 2000 года по инициативе ЮНЕСКО с целью сохранения культурных традиций всех народов.

23 февраля - День защитника Отечества. День воинской славы России.

24 февраля – 2 марта – Масленица в России. Названия масленичных дней: понедельник - "Встреча"; вторник - "Заигрыш"; среда - "Лакомка"; четверг - "Разгуляй"; пятница - "Тещины вечерки"; суббота - "Золовкины посиделки"; "Прощеное воскресенье".





Уважаемые родители!

Мы с нетерпением будем ждать Ваших откликов, пожеланий и предложений, которые непременно учтем в следующем номере.

- Для верстки журнала использованы ресурсы Интернет, фотографии из архива воспитателей и специалистов

Номер подготовили:

- заведующий МБДОУ д/с № 32– Киселева Елена Владимировна,
- старший воспитатель МБДОУ д/с № 32 - Домашенко Елена Анатольевна
- специалисты: Бабич Я.А., Сартакова А.С., Бибик И. А., Вишневская А.В., Воробьева А.О.
- воспитатели: Одай В.А., Свиридова Л.М., Головина Я., Штыбина Н.А., Курунова О.Н., Изотова О.П., Дудко В.В., Меринова С.А., Творкунас Г.В., Подсухина О.А., Штыбина Н.А.