



МИФЫ И ЗАБЛУЖДЕНИЯ О ЗИМНЕЙ ПРОГУЛКЕ

или СОВЕТЫ НЕБОЛЕЙКИНА

МНОГИЕ СЧИТАЮТ, ЧТО РЕБЕНКА НАДО ОДЕВАТЬ ТЕПЛЕЕ

Дети, которых кутают, общеизвестно, чаще болеют. Движения сами по себе согревают организм, и помощь «ста одежек» излишняя. В результате в организме нарушается теплообмен и как следствие, организм перегревается.

МНОГИЕ СЧИТАЮТ, ЧТОБЫ УДЕРЖИВАТЬ ТЕПЛО, ОДЕЖДА ДОЛЖНА ПЛОТНО ПРИЛЕГАТЬ К ТЕЛУ

Удивительно, но самое надежное средство от холода – воздух. Оказывается, чтобы лучше защищаться от низких температур, нужно создать вокруг тела воздушную прослойку. Для этого нужна теплая и в меру свободная одежда. А обувь подойдет такая, в которой большой палец может двигаться внутри.

МНОГИЕ СЧИТАЮТ, ЕСЛИ РЕБЕНКУ ХОЛОДНО, ТО ОН ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБ ЭТОМ СООБЩИТ

Жировая прослойка под кожей малыша достаточно мала, система терморегуляции сформировалась не до конца. Ребенок может не сразу заметить свои ощущения. Не возите ребенка всю прогулку на санках или в аргамаке! Пусть прогулка будет в активном движении!

МНОГИЕ СЧИТАЮТ, ЧТО ЗИМОЙ ВПОЛНЕ ДОСТАТОЧНО ПОГУЛЯТЬ ЧАСОК

На этот счет нет строгих правил. Опасные спутники зимнего воздуха – высокая влажность и ветер. Дети лучше переносят холод, если их покормить перед прогулкой – особенное тепло дает пища, богатая углеводами и белками.

МНОГИЕ СЧИТАЮТ, РАЗ РЕБЕНОК ЗАМЕРЗ, НУЖНО КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ СОГРЕТЬ ЕГО

Согреть можно, но не в экстремально быстром режиме. Резкий контраст температур может вызвать боль в переохлажденном участке тела. Просто переоденьте малыша в теплое, сухое белье; укройте одеялом; попоите теплым чаем; позвольте ребенку поплескаться в негорячей ванне.

МНОГИЕ СЧИТАЮТ, ЧТО ПРОСТУЖЕННЫЙ РЕБЕНОК НЕ ДОЛЖЕН ГУЛЯТЬ

Если температуры повышенной у малыша нет, прогулки нужны обязательно! Следите, чтобы ребенок не дышал ртом и не вспотел, чтобы его не продуло ветром, не позволяйте ему много двигаться.

МНОГИЕ СЧИТАЮТ, БЕДА ЕСЛИ У РЕБЕНКА ЗАМЕРЗЛИ УШИ

Из-за особенностей анатомического строения детского уха (широкий просвет евстахиевых труб позволяет даже при небольшом насморке затекать туда жидким выделениям из носа через носоглотку, неся с собой инфекцию) возникает простуда, а не вовсе из-за того, что «застудили» уши. Позаботьтесь потеплее закрыть шею и затылок ребенка – именно здесь происходит наибольшая потеря тепла.

**Не болейте!
Здоровья Вам и Вашим детям!**

воспитатель, Мартыненко И.В.



Все мы в ожидании замечательного новогоднего праздника. Наступающий год по японскому календарю – год Быка ожидается не простым, но продуктивным, особенно для творческих, трудолюбивых и настойчивых.

Наши ребята из средней группы «Ромашка» по советам Неболейкина уже сейчас активно, продуктивно и творчески проводят свои прогулки на свежем воздухе. Но наши дети никак не могут попрощаться с Мышью, символом уходящего года. Мальчишки и девчонки переиграли во множество игр. Вспомнили старые забытые, среди которых особенно полюбились «Кот и Мыши», «Мышеловка», «Кошка и мышка», разучили новые, переложенные на новый, мышиный лад: «Мыши и автомобили», «Мышь Красный и Мышь Синий Нос» и другие.

Хотелось бы поделиться с опытными педагогами, рассказать молодым специалистам, заботливыми родителями небольшой подборкой подвижных игр. Кого особенно заинтересовала мышиная тематика игр, обращайтесь к воспитателям группы «Ромашка». Ими была подготовлена картотека подвижных игр в средней группе на прогулке.

Мышеловка

Выбираем мышек (4-5 детей), которые будут бегать по кругу, заползать и выползать из круга. Остальные дети образуют круг – это будет мышеловка. Дети и воспитатель, подняв высоко руки ходят по кругу, пропускают мышек и произносят такие слова:

*Ах, как мыши надоели!
Развелось их, просто страсть!
Все погрызли и поели.
Всюду лезут – вот напасть!
Берегитесь Вы плутовки,
Доберемся мы до вас.
Как поставим мышеловки,
Переловим их сейчас!*



Когда воспитатель произносит «Хлоп», дети опускают руки, не выпуская мышек из круга. Кто останется внутри, считается пойманным и становится внутрь круга.

Мышь Красный Нос и мышь Синий Нос

Выбираются двое водящих, один — Мышь Красный Нос, другой — Мышь Синий Нос. При наличии цветных носов на резиночке восторгу вообще не будет конца.

Мыши становятся посреди площадки — улицы, остальные дети прячутся в один из домов – концов площадки.

Мыши хором произносят:

*Мы два мыша молодые,
Два мышонка удалые:
Я — мышонок Красный нос,
Я — мышонок Синий нос
Кто из вас решится
В путь дороженьку пуститься?*

Все дети хором отвечают:

Не боимся мы угроз

И не страшен нам мороз!

Не боимся мы мышиных слов,

Вон у нас красивый дом! (показывают на противоположную сторону площадки)

После этих слов дети пытаются перебежать, в другой дом. Водящие Мыши стараются их поймать — «погрызть» и «заморозить». Игроки, настигнутые Мышами, останавливаются, замерев — они замерзли и погрызены мышами. Остальные ребята собираются в доме. Мыши повторяют свою кричалку, ребята свою, и опять перебегают через улицу в противоположный дом. Игра повторяется несколько раз.

Кот и мыши

Дети, с помощью педагога или самостоятельно, считалкой выбирают кота, остальные дети становятся мышами. Кот «спит» в своем домике, мыши подкрадываются к нему, приговаривая слова:

Вышли мышки как-то раз

Посмотреть который час.

Мышки дернули за гири.

Вдруг раздался страшный «Бом!»

Убежали мыши в дом.

После этих слов кот «просыпается» и начинает ловить мышей. Мыши должны увернуться от кота и быстро убежать в свой домик. Пойманная мышь становится котом. Как вариант, котов становится два, три и т.д., пока не переловят всех мышей.

С наступающими долгожданными новогодними праздниками! Всем активного, продуктивного, творческого отдыха! Не болейте! Здоровья Вам и Вашим детям!

воспитатель, Мартыненко И.В.

