

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №7 комбинированного вида»
г. Ясногорска Тульской области**

Проект «Зимушка-Зима»



Воспитатель:

Баркашова Елена Александровна

Декабрь 2023-февраль 2024

Долгосрочный проект в ДООУ «Зимушка-зима» по ознакомлению с окружающими миром в группе ДООУ рассчитан на формирование у детей целостной картины мира о зиме, зимних явлениях в живой и неживой природе, о зимних развлечениях. Не все дети задумываются, почему времена года сменяют друг друга, всем ли хорошо зимой, что было бы, если бы зимой не было снега.

Подробнее о проекте:

Я, как воспитатель **долгосрочного проекта в старшей группе ДООУ «Зимушка-зима» по ознакомлению с окружающими миром в группе ДООУ** предоставляю детям возможность в течение двух месяцев работать над одной темой, чтобы получить ответы на интересующие их вопросы. Во время проведения проекта воспитанники детского сада сформируют элементарные представления о явлениях природы зимой. Предложенные упражнения рассчитаны на развитие и поддержание потребности ребёнка в общении, содействуют активизации словаря, побуждают к эмоциональному отклику в процессе игр, хороводов и игровых упражнений.

Педагогический творческий проект в ДООУ «Зимушка-зима» по ознакомлению с окружающими миром в группе ДООУ позволит расширить общий кругозор детей и способствовать развитию их физической активности. Предложенная педагогом разработка подразумевает включение родителей в образовательный процесс. Для них подготовлены специальные памятки по работе с ребенком и привитию ему элементарных знаний о зимних травмах, простудных заболеваниях и способах повышения своего иммунитета с помощью полезных привычек.

Оглавление

Введение

1. Первый этап – подготовительный.
2. Второй этап – практический.
3. Третий этап – заключительный.
4. Консультация для родителей «Здоровье без лекарств»
5. Консультация для родителей «Зимние травмы»
6. Консультация для родителей на тему «Профилактика простудных заболеваний»

Введение

Тип проекта:

По тематике: творческо – информационный.

По числу участников: групповой.

По времени проведения: долгосрочный (с 01.12.2023 по 29.02.2024г.)

Участники проекта: дети, воспитатели, родители.

Актуальность. Все дети любят зиму, но не все задумываются, почему времена года сменяют друг друга, всем ли хорошо зимой, что было бы, если бы зимой не было снега. Предоставить детям возможность в течение двух месяцев работать над одной темой, чтобы получить ответы на интересующие их вопросы.

Поддерживая стремления детей к творчеству, проект поможет детям обогатить имеющиеся знания и навыки, даст возможность использовать их, пережить радость открытий, побед и успеха. Исходя из потребностей, интересов и предпочтений детей, работа над проектом позволит каждому ребенку продвинуться вперед и обеспечить выход каждого на свой более высокий уровень. Проект «*Здравствуй, Зимушка-зима*» предоставляет большие возможности для творчества, позволяет приблизить обучение к жизни, развивает активность, самостоятельность, работать в коллективе.

Цель: формирование у детей целостной картины мира о зиме, зимних явлениях в живой и неживой природе, о зимних развлечениях.

Задачи:

- Способствовать формированию элементарных представлений о явлениях природы зимой.
- Развивать и поддерживать потребность ребёнка в общении, содействовать активизации словаря.
 - Побуждать к эмоциональному отклику в процессе игр, хороводов и игровых упражнений.
- Формировать навыки сотворчества с взрослыми и самостоятельного творчества.
 - Вовлечь родителей в творческий процесс.

Ожидаемый результат:

- приобретение детьми опыта продуктивного взаимодействия друг с другом, умение слушать товарища;
 - повышение познавательной активности;

- усвоение необходимых знаний по теме «Зима»;
- формирование устойчивого интереса к наблюдениям за явлениями в природе;
- заинтересованность и сотрудничество родителей, как участников педагогического процесса.

Первый этап – подготовительный

Создать условия для реализации проектной деятельности творческо-информационного типа:

1. Выявить знания детей по теме:

«Что мы знаем о зиме?».

«Снег бывает только зимой, а снежинки – это замёрзшие дождевики» (Миша Г.). «Зимой бывает лед на лужах» (Миша К.). «Зимой холодно, поэтому приходит Дед Мороз. Он не растает» (Денис). «Зимой нужно одеваться тепло, чтобы не заболеть» (Аня). «Я зимой катаюсь на санках и играю в снежки» (Максим).

«Что мы хотим узнать?»

«Почему зимой солнце не греет?» (Аня). «Я хочу узнать, куда уходит Дед Мороз?» (Максим).
«Почему зимой идёт дым из рта?» (Аня).

2. Совместно с родителями создать познавательную копилку по теме проекта:

1. Приобрести книги о зиме и пополнить ими книжный уголок в группе



2. Оформить альбом на тему: «Здравствуй, гостя-зима!».
3. Создать коллекцию фотографий по теме: «Мы любим зиму», для дальнейшего использования в фотовыставке на презентации проекта.
4. Создать картотеку стихотворений и загадок о зиме.

Планирование совместной деятельности:

- Разработка содержания всего воспитательно - образовательного процесса по теме проекта «Здравствуй, Зимушка - зима!»;
- Организация развивающей, познавательной, предметной среды;
- Определение направлений поисковой и практической деятельности детей и родителей.

Сотрудничество педагогов с родителями:

1. Оформление папок - передвижек для родителей по теме:
 - «Зима»;





- *«Профилактика простудных заболеваний у детей».*
- Подборка стихотворений о зиме для разучивания с детьми дома.
- Консультация для родителей на тему :»Зимние травмы».
- Консультация для родителей на тему: *«Здоровье без лекарств».*

Организация деятельности детей и родителей:

- Предложить родителям смастерить с детьми кормушки и развесить их во дворе дома и на прогулочном участке группы, в течение зимы подкармливать птиц и наблюдать за зимующими птицами.



- Предложить родителям поучаствовать в смотре – конкурсе поделок, сделанных своими руками совместно с детьми на тему: «Здравствуй, зимушка – зима!».
- Предложить родителям сделать фотографии своего ребёнка во время зимней прогулки на фоне зимнего пейзажа, во время зимних забав и принести в детский сад, для участия в фотовыставке «Мы любим зиму».
- Предложить родителям совместно с детьми поучаствовать в выставке рисунков на тему: «Здравствуй, гостя Зима!»
- Посоветовать родителям: дома чаще беседовать с детьми о зиме, повторять названия и последовательность зимних месяцев, рассказывать о таких зимних явлениях, как иней, гололёд, метель, сосульки, загадывать зимние загадки.
- Посоветовать родителям, показать детям электронные презентации: «Дикие и домашние животные зимой», «Покормите птиц зимой».

Второй этап – практический

Что было проведено:

Образовательные области: задачи.	Виды детской деятельности.
<p><u>Физическая культура</u>: Совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать коллективному, дружному взаимодействию в играх с правилами. Развивать физическую выносливость, ловкость, быстроту, гибкость, поддерживать интерес детей к зимним видам спорта, к активному здоровому образу жизни.</p>	<p><u>Подвижные игры</u>: «Два Мороза», «Мороз-красный нос», «Мы погреемся немножко», «Попади льдинкой в цель», «Прикмети нос снеговика с закрытыми глазами». <u>Игры-соревнования</u>: «Кто скорее перенесёт снег», «Чья команда быстрее передаст снежный</p>

	ком».
<p><u>Здоровье:</u> Знакомить с основами здорового образа жизни, прививать навыки культуры общения и культуры поведения, формировать умение одеваться по сезону на улицу.</p>	<p><u>Беседы-рассуждения:</u> «Пришел Мороз - береги ухо и нос», «Если хочешь быть здоров - закаляйся», «Витамины укрепляют организм». <u>Дидактические игры:</u> «Собери куклу на прогулку», «Найди продукты полезные для здоровья». <u>Чтение рассказов</u> из серии «Про мальчика Стобеда»: «Как на тоненький ледок», «Почему Стобед попал в больницу».</p>
<p><u>Познание:</u> Обобщить и систематизировать представление детей о характерных признаках зимы. Научить самостоятельно находить их и устанавливать связи между сезонными изменениями в природе и образе жизни животных. Расширять представления о зимних природных явлениях через познавательную исследовательскую деятельность. Воспитывать бережное отношение ко всему живому, поощрять стремления заботиться о птицах зимой, развивать наблюдательность, мышление, внимание, познавательную активность.</p>	<p><u>НОД.</u> Темы: «Зима», «Зимние забавы», «Зимующие птицы». <u>Опыты и эксперименты</u> со снегом, водой и льдом на прогулке и в группе. <u>Наблюдения на прогулке:</u> за свойствами снега, за снежинками, за оттепелью, за инеем, за зимующими птицами, за погодой, за изменениями в природе зимой. <u>Просмотр детских электронных презентаций о зиме:</u> «Загадки и отгадки о зиме», «Как животные подготовились к зиме», «Зимушка – зима», «Покормите птиц зимой».</p>
<p><u>Коммуникация:</u> Уточнить признаки зимы. Упражнять в составлении предложений, рассказов, описания картин на тему «Зима». Активизировать словарь по данной теме. Развивать внимание. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.</p>	<p><u>НОД.</u> Темы: «Беседа - размышление: «Обучение рассказыванию по картине «Зимние развлечения», « Чтение и заучивание стихотворений о зиме». <u>Беседы с детьми в течение дня:</u> «Что мы знаем о зиме», «Идёт зима, акает...», «Чем мне нравится зимушка - красавица», «Что для птиц страшнее – голод или холод?», «Когда растут сосульки?». <u>Проведение словесных игр с детьми:</u> «Назови, как можно больше зимних слов», «Узнай по</p>

	<i>описанию и назови время года».</i>
<u>Социализация:</u> Приобщать к культуре и традициям празднования зимних праздников, расширять кругозор, обогащать эмоциональную сферу ребенка, знакомить с явлениями социальной жизни.	<u>Дидактические игры:</u> «Подбери пару для варежки», «Найди зиму на картинке и назови её признаки», «Найди зимующих и перелётных птиц». <u>Сюжетно - ролевые игры:</u> «Путешествие к Деду Морозу», «К нам гости пришли». <u>Игры – драматизации по сказкам</u> «Рукавичка», «Заюшкина избушка».
<u>Безопасность:</u> Обучать правилам безопасного поведения на улице в зимний период.	<u>НОД по ОБЖ:</u> «Опасности зимой». <u>Беседы и рассматривание иллюстраций на темы:</u> «Не идётся и не едетя, потому что гололедица», «Чем опасна сосулька», «Одевайся по погоде».
<u>Труд:</u> Воспитывать интерес к труду взрослых, поддерживать желание помогать взрослым	<u>Труд в природе:</u> помощь взрослым в расчистке дорожек к веранде, в создании фигур из снега, подкормка зимующих птиц. <u>Ручной труд:</u> НОД (конструирование) изготовление поделок из бумаги «Снежинки», «Снеговик».
<u>Чтение художественной литературы:</u> Прививать любовь к художественному слову, обучать вдумчивому, внимательному слушанию художественных произведений о зиме, выразительному чтению наизусть стихов о зиме, способствовать формированию эмоционального отношения к литературным произведениям.	<u>Чтение и заучивание стихотворений о зиме:</u> Я. Аким «Первый снег», И. Суриков «Вот моя деревня», И. Токмакова «Зима – рукодельница», Р. Кудашева «Зимняя песенка». <u>Разучивание потешки:</u> «Ты, мороз, мороз, мороз» в обработке И. Карнауховой. <u>Чтение рассказов</u> Н. Носова «На горке», С. Георгиева «Как я спас Деда Мороза», рассказывание сказок И. Пшеничной «Чудесный Новый год», «Снеговик».
<u>Художественное творчество:</u> Развивать эстетическое восприятие, эстетические эмоции и чувства, эмоциональный отклик на проявление красоты зимней природы в окружающем мире, его изображениях в произведениях искусства и собственных	<u>НОД (рисование):</u> «Красивое развесистое дерево зимой», «Волшебница зима», «Вот зима, кругом бело», «Дети гуляют

<p>творческих работах. Закреплять навыки работы с кистью, ножницами и бумагой, развивать мелкую моторику.</p>	<p>зимой на прогулке», «Морозные узоры на окне», «Снежинка». <u>НОД (аппликация)</u>: «Зимний пейзаж», «Узор для зимней шапки». <u>НОД (лепка)</u>: «Девочка в зимней шубке», «Санки». <u>Совместное художественное творчество детей и родителей (рисунки и поделки)</u> на тему: «Здравствуй, гостя зима!» <u>Ознакомление с искусством</u>: рассматривание репродукций картин А. Пластова «Первый снег».</p>
<p><u>Музыка</u>: Продолжать развивать интерес к музыке, развивать песенное творчество, совершенствовать музыкальную память, способствовать развитию навыков ритмичного движения, поощрять творческую активность, эмоциональную отзывчивость.</p>	<p><u>Пение</u>: «Что нам нравится зимой» М. Клоковой, «Рождество» И. Черницкой. <u>Хороводы</u>: «Белая дорожка», «Новый год» <u>Слушание</u>: П.И. Чайковский «Метель». <u>Танцы</u>: общий танец «У леса на опушке жила зима в избушке», танец для девочек «Снежинки», танец для мальчиков «Снеговики». <u>Игра на музыкальных инструментах</u>: детский оркестр.</p>

Третий этап – заключительный

Презентация проекта перед воспитателями, родителями и воспитанниками.

Фотовыставка «*Всем нам очень нравится, зимушка – красавица!*».

1. Выставка детских работ, выполненных во время НОД, по теме проекта «Здравствуй, Зимушка - зима».
2. Выставка совместного творчества (поделки и рисунки) детей и родителей по теме: «Зимний калейдоскоп».
3. Выставка книг для детей на зимнюю тематику (В.Одоевский «Мороз Иванович», С.Иванов «Каким бывает снег», Е.Трутнева «Первый снег», В.Зотов «О птицах». С.Маршак «12 месяцев», С.Георгиевна «Как я спас Деда Мороза», И.Токмакова «Зимарукодельница», и т.д.

Результаты проекта:

Дети имеют представление о зиме, ее признаках, приобрели новый познавательный опыт; Дети познакомились с произведениями поэтов, писателей, художников и музыкантов на тему зимы; Дети овладели расширенным словарным запасом по теме «Зима»; Дети имеют представление о природе родного края зимой; Дети знакомы с правилами с правилами безопасного поведения на улице в зимний период; Обогатился литературный и иллюстративный материал по теме «Зима». Оформлен альбом «Здравствуй, гостя Зима!» Оформлена фотовыставка на тему: «Мы любим зиму». Оформлена выставка совместных работ детей и родителей (поделки и рисунки) по теме:

«Зимний калейдоскоп»



Консультация для родителей "Здоровье без лекарств"

ЦЕЛЬ: Познакомить родителей с новыми здоровье сберегающими технологиями для улучшения здоровья дошкольников; способствовать внедрению их в семейное воспитание.

Слова замечательного педагога Аркина: «Если родители не будут принимать активное участие в воспитании ребенка, то они могут с легкостью разрушить то, что стоит огромного труда и усилий воспитателей» - актуальны и сейчас. Какой бы совершенной ни была программа, сколько профессиональным ни был педагог, без взаимодействия с родителями детский сад не в состоянии решить многие задачи ведь вы главные воспитатели и на вас дети стремятся быть похожими. А основная задача – это подготовка детей школе. Но обучение ребенка будет успешным только тогда, когда он здоров.

«*Движение – это жизнь*» - эти слова известны практически каждому человеку. Тот факт, что двигательная активность полезна для организма человека, бесспорен. Но далеко не все понимают, как важна она для формирования физического и психического здоровья человека и насколько необходимо уже с малых лет приучать наших детей вести активный образ жизни.





В настоящее время значительно возросло количество детей с плохим здоровьем, появляется все больше детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушениями осанки. Этот перечень можно было бы продолжать еще очень долго. Причин сложившейся ситуации множество, но одна из основных – малоподвижный образ жизни. Дома родители предпочитают занять ребенка спокойными играми: в лучшем случае рисованием, интеллектуальными или другими настольными играми, в худшем – просмотром телепередач или видеофильмов. И это вполне понятно: родители хотят отдохнуть после напряженного рабочего дня, в квартирах много мебели и мало места, а *«ребенок, разбегавшись, может получить травму или что-то разбить. Пусть лучше посидит – спокойнее будет»*.

В каждом маленьком ребенке,
И в мальчишке, и в девчонке,
Есть по двести грамм взрывчатки
Или даже полкило,
Должен он скакать и прыгать,
Все хватать, ногами дрыгать,
А иначе он взорвется
Неизвестно отчего.



Эта смешная песенка из мультфильма подтверждает интенсивную двигательную активность, свойственную детям дошкольного возраста.

Я предлагаю вам ряд полезных советов и рекомендаций, которые вы сможете применять в домашних условиях, которые должны способствовать не только повышению двигательной активности, но и физическому, психическому и речевому развитию в целом. Они смогут быть вам полезны в необходимости развития движений ваших малышей и сделать общение с ребенком интересным и полезным не только для него, но и для вас. Личный пример родителей для ребенка убедительней всяких аргументов и лучший способ заняться вместе с ним.

Для укрепления здоровья детей я применяю различные методики:

Элементы кинезотерапии, *«Танец с приветствиями»*, *«Танец с хлопками»*, *«Танец вприсядку»*

Мы походим на носочках,
А потом – на пяточках,
Будем весело скакать,
Танцевать вприсядку!

«Минутки шалости», будят воображение. Формирование двигательного воображения и осмысленной моторики, неразрывно связаны с развитием у детей выразительных движений. Имитируя различные движения, ребенок естественно *«преображается»*. Не надо объяснять, как расслабить те или иные мышцы. Ребенок пластично выгибает спину, как кошечка или собачка, прыгает как зайчик, переваливается как медведь, и т.д.

Игры на имитацию заданных движений:

Пройти как красная девица (гордо подняв голову, опусти глаза, как лебедушка)

Пройти как добрый молодец (расправив плечи, руки в боки) и т.д.

Пальчиковая гимнастика и динамические паузы, так как они способствуют развитию внимания, памяти, оказывают благотворное влияние на речь ребенка. Кисти рук становятся более подвижными и гибкими, что помогает будущим школьникам овладеть навыками письма. Они очень эмоциональны, увлекательны, отражают реалии окружающего мира - предметы, животных, людей, явления природы. Многие игры требуют участия обеих рук, что дает детям возможность развивать межполушарное взаимодействие, а также пространственные представления (ориентироваться в понятиях *«ближе-дальше»*, *«вверх-вниз»*, *«вправо-влево»*, *«над-под»*)

– Физминутка *«Маша-растеряша»*

Ищет вещи Маша, *(Поворот в одну сторону)*

Маша-растеряша. *(Поворот в другую сторону, в исходное положение)*

И на стуле нет, *(Руки вперед, в стороны)*

И под стулом нет, *(Присесть, развести руки в стороны)*

На кровати нет, *(Руки опустили)*

(Наклоны головы влево - вправо, «погрозить» указательным пальцем)

Маша-растеряша!

– Физминутка «Зимой»

Как интересно нам зимой! *(Показывают большим пальцем вверх)*
 На санках едем мы гурьбой, *(Имитируют катание на санках)*
 Потом в снежки мы поиграем, *(Имитируют лепку и бросание снежков)*
 Все дружно лыжи одеваем, *(«Одевают» лыжи, «берут» палки, «едут»)*
 Потом все встали на коньки, *(Изображают катание на коньках)*
 Зимой веселые деньки! *(Показывают большим пальцем вверх)*

- Физминутка "У Оленя дом большой"

- У оленя дом большой, *(Руки над головой – изображаем крышу дома)*
- Он сидит, глядит в окошко. *(Правым кулачком подтираем щёчку, левой рукой поддерживаем правую)*
 - Зайка по полю бежит, *(Бег на месте)*
- В дверь к нему стучит: *(Имитация стука в дверь поочерёдно каждой рукой)*
 - «Тук-тук, дверь открой, *(Топот ногами, руки на поясе)*
- Там в лесу охотник злой». *(Руки на поясе, поворачиваемся вправо и влево)*
 - «Зайка, зайка, забегай! *(Зазывание движения рукой)*
 - Лапку мне давай». *(Протягиваем руки с открытой ладонью)*

- Физминутка "Пропавшие ручки"

У меня пропали ручки. *(Спрятать руки за спину)*
 Где вы, рученьки мои? *(Посмотреть по сторонам, ища потерянные руки)*
 Раз, два, три, четыре, пять –
 Покажитесь мне опять. *(Показать руки)*
 У меня пропали ножки.
 Где вы, ноженьки мои? *(Спрятать ноги, поджав их под себя и сев на них)*
 Раз, два, три, четыре, пять –
 Покажитесь мне опять. *(Встать на ноги)*

- Физминутка "На дворе мороз и ветер"

- На дворе мороз и ветер,
- На дворе гуляют дети,
- Ручки, ручки потирают,
- Ручки, ручки согревают. *(Дети потирают одну ладонь о другую)*
 - Не замерзнут ручки-крошки –

- Мы похлопаем в ладошки.
- Вот как хлопать мы умеем,
- Вот как ручки мы согреем! *(Хлопают в ладоши)*
 - Чтоб не зябли наши ножки,
 - Мы потопаем немножко.
 - Вот как топать мы умеем,
- Вот как ножки мы согреем! *(Топают ногами в такт словам)*

- Физминутка "Зайка"

- Ну-ка, зайка, выходи! *(Правой рукой выполняем зазывающие движения)*
- Ну-ка, серый, выходи! *(Левой рукой выполняем зазывающие движения)*
- Зайка, зайка, попляши, *(Руки в сторону, пританцовывая, поворачиваемся вокруг себя в правую сторону)*
- Ну-ка, серый, попляши! *(Руки в стороны, пританцовывая, поворачиваемся вокруг себя в левую сторону)*
 - Ручками похлопай, *(Хлопаем руками)*
 - Ножками потопай *(Топаем ногами)*
- И немножко покружись, *(Поворачиваемся вокруг себя)*
 - Всем нам низко поклонись. *(Низко кланяемся)*
 - Зайка, зайка, берегись, *(Грозим правой рукой)*
 - Под кусточком – хитрый лис. *(Грозим левой рукой)*
- Хочет зайку он схватить, *(Обнимаем себя обеими руками)*
 - Хочет зайку изловить. *(Повторяем движения)*
- Зайка, ушки наостри *(Ладощками изображаем «ушки на макушке».)*
 - И в избушку побеги, *(Бег на месте)*
- Спрячься дома у себя, - *(Приседаем на месте, руки на колени, голова опущена)*
 - Не поймают лис тебя. *(Правую руку поднимаем вверх и опускаем вниз)*

- Физминутка "Солнышко"

- Вот как солнышко встает, *(Поднять руки вверх)*
 - Выше, выше, выше. *(Потянуться)*
- К ночи солнышко зайдет *(Присесть на корточки)*
 - Ниже, ниже, ниже. *(Руки опустить на пол)*
 - Хорошо, хорошо,
 - Солнышко смеется.
 - А под солнышком нам
- Весело живется. *(Хлопать в ладоши. Улыбаться)*

- Физминутка "Каша-малаша"

Каша-малаша, ты так хороша, *(Правая рука сжата в кулак, выполнять перед собой небольшие помешивающие движения, как будто мешаем кашу в кастрюльке ложкой)*

Если добавить стакан молока. *(Левой рукой, как будто держащей стакан молока, «вылить» его в воображаемую кастрюльку)*

Масло и сахар мы в кашу кладем *(Правой рукой положить в кастрюльку «масло», затем левой рукой - «сахар»)*

И эту кашу деткам даем. *(Дети подносят обе ладони ко рту)*

Каша-малаша, ты так хороша, *(Правая рука сжата в кулак, выполнять перед собой размашистые движения, помешивая «кашу»)*

Если добавить кувшин молока. *(Двумя руками, как будто держащими кувшин молока, «вылить» его в воображаемую кастрюлю)*

Масло и сахар мы в кашу кладем. *(Правой рукой положить в кастрюлю «масло», затем левой рукой - «сахар»)*

И эту кашу взрослым даем. *(Дети подносят обе ладони ко ртам взрослых, участвующих в игре)*

Каша-малаша, ты так хороша, *(Две руки сжаты в один кулак, выполнять перед собой широкие размашистые движения, помешивая «кашу»)*

Если добавить ведро молока. *(Двумя руками, как будто держащими ведро молока, «вылить» его в воображаемую кастрюлю)*

Масло и сахар мы в кашу кладем *(Правой рукой положить в кастрюлю «масло», затем левой рукой - «сахар»)*

И эту кашу великанам даем. (*Поднять обе руки вверх и показать «великана»*)

- Физминутка "Изучаем наше тело"

- Раз, два, три, четыре, пять – тело будем изучать! (*дети шагают по кругу, останавливаются*)
- Вот спина, а вот животик (*показывают обеими руками спину, затем живот*)
 - Ножки (*топают ножками*)
 - Ручки (*протягивают руки вперед и вращают кистями*)
 - Глазки (*указательными пальцами обеих рук показывают глаза*)
 - Ротик (*указательным пальцем правой руки показывают на рот*)
 - Носик (*указательным пальцем правой руки показывают на нос*)
 - Ушки (*указательными пальцами обеих рук показывают на уши*)
 - Голова (*кладут руки на голову*)
 - Покачать успел едва (*качают головой из стороны в сторону*)
 - Шея крутит головой (*обхватили шею ладонями*)
 - Ох, устала ой-ой-ой!
 - Лоб (*пальцами обеих рук гладят лоб от середины к вискам*)
- И брови (*указательными пальцами проводят по бровям от середины к вискам*)
 - Вот реснички (*указательными пальцами показывают реснички*)
 - Запорхали, словно птички (*дети моргают глазами*)
 - Розовые щечки (*ладонями гладят щеки в направлении от носа к ушам*)
 - Подбородок кочкой (*заканчивают начатое движение на подбородке*)
 - Волосы густые (*пальцами обеих рук, как гребнем расчесывают волосы*)
 - Как травы луговые.
- Плечи (*дотрагиваются правой кистью до правого плеча, а левой до левого*)
 - Локти (*не убирая рук с плеч, выставляют вперед локти*)
 - И колени (*слегка наклоняются и хлопают по коленям*)

- У меня, Сережи, Лены (*выпрямляются и разводят руки в стороны, жестом показывая на других детей*).

Консультация для родителей "Зимние травмы"

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Предпочтение необходимо отдавать обуви с ребристой подошвой. Если у Вашего ребёнка на сапогах или ботинках подошва гладкая, обратитесь в обувную мастерскую и попросите приспособить обувь к зимнему времени. В домашних условиях иногда советуют наклеивать на подошву обычный пластырь, но надолго его, конечно, не хватит. Особенно важно, чтобы обувь была удобной, не натирала.

В гололёд надо быть осторожным, избегать скользких мест.

ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ

Главное, о чём следует помнить: нельзя заниматься самолечением и оттягивать визит к врачу до последнего.

Растяжение связок:

Симптомы – резкая боль при движении, припухлость, кровоподтёки.

Что делать? Наложить повязку (эластичный бинт), обеспечив неподвижность сустава, и обратиться к врачу. Для уменьшения отёка можно наложить на больное место смоченную в холодной воде ткань или пузырь со льдом (но не более чем на 1-2 часа). Можно принять обезболивающее.

Вывих

Симптомы – сильная боль, отёк, неподвижность, изменение формы сустава.

Что делать? Не старайтесь самостоятельно вправить вывихи, это может привести к болевому шоку у пострадавшего и дополнительным повреждениям. Нужно обеспечить неподвижность и покой повреждённого сустава: руку подвесить на бинте, шарфе, ремне, на ногу наложить шину (например, плоские доски) или прибинтовать её к другой ноге. При вывихе бедра – положить пострадавшего на здоровый бок, не давая двигаться. Для уменьшения боли – приложить к повреждённому месту пузырь со льдом или холодной водой, дать обезболивающее.

В случае крайней необходимости, когда нет возможности вызвать врача, - больного нужно транспортировать в больницу самостоятельно, соблюдая особую осторожность.

Перелом:

Симптомы – сильная, резкая боль, усиливающаяся при движении конечностью, чувствительность даже к очень слабому прикосновению. Отёчность и опухание с изменением цвета кожи, изменением формы места перелома.

Что делать? Обеспечить полный покой повреждённой кости, наложить шину из подручных средств или прибинтовать повреждённые конечности друг к другу или к телу. Дать

пострадавшему таблетку анальгина, приложить на место травмы что-нибудь холодное. При кровотечении наложить на рану стерильную повязку. Вызвать "скорую", если это возможно – перевезти пострадавшего на попутной машине в ближайшее медицинское учреждение, соблюдая особую осторожность.

Ушибы головы:

Симптомы – частичная или полная потеря сознания, тошнота и рвота, замедление пульса, изменение давления.

Что делать? Уложить пострадавшего на спину, повернув голову набок, положить на неё холод. Вызвать "скорую помощь" и не давать пострадавшему двигаться до её приезда.

Консультация для родителей на тему «Профилактика простудных заболеваний»

Уважаемые родители, помните, что здоровье ваших детей находится в ваших руках! Чтобы избежать гриппа и связанных с ним осложнений, необходимо задолго до начала эпидемии задуматься о профилактических мерах. Лечения простуды и гриппа не существует, вернее, лечим мы симптомы. Поэтому основной задачей каждого родителя должна стать профилактика заболевания. Мы хотим посоветовать вам несколько способов, которые помогут вам и вашим детям укрепить организм в целом и сделать его менее подверженным риску инфекционных заболеваний.



Но уменьшить число простудных заболеваний или их продолжительность вполне реально. Для этого, может быть, даже придется изменить образ жизни ребенка. В целом, совокупность профилактических мероприятий можно сформулировать следующим образом:

- Ограничьте пребывание ребенка в местах массового скопления людей;
 - Мойте руки с мылом;
 - Проветривайте помещение не менее 3-4 раз в день;
 - Ежедневно проводите влажную уборку;
 - Соблюдайте режим дня;

- ночной и дневной сон по возрасту,
- не переутомляйте вашего малыша,
 - ежедневные прогулки,
 - сон на свежем воздухе,
- постарайтесь не перегревать малыша,
 - одежда должна быть по погоде,

Правильное питание по возрасту с включением натуральных соков, фруктов, овощей, природных фитонцидов (лук, чеснок). Дополнительно принимайте витамин С. Большое его количество содержится в шиповнике, смородине, квашеной капусте, киви, цитрусовых. Ешьте пищу, богатую фитохимическими веществами. «Фито» означает «растительный». Естественные химические вещества в растениях насыщают пищу витаминами и ускоряют обмен веществ. Ешьте темно-зеленые, красные, желтые овощи и фрукты

А самое главное состоит в том, чтобы и ребенок, и все члены его семьи знали: частые простуды - это повод не для переживаний, а для активных действий. Пейте больше жидкости. Вода вымывает из организма вредные вещества и наполняет его необходимой влагой. Вкусным и полезным является напиток, приготовленный из ягод шиповника. Детям можно давать по половине стакана несколько раз в день. Можно даже заменить у детей в меню этим напитком обычный чай и компот. В шиповнике содержится очень большое количество витамина С, а это, как известно, одно из самых мощных оружий в борьбе против вирусов и бактерий, вызывающих грипп. Регулярно выполняйте физические упражнения. Физические упражнения усиливают работу сердца, заставляя его перегонять большее количество крови и переносить больше кислорода из легких. Разгоряченное тело потеет. Активируется выработка естественных иммунных клеток организма, убивающих вирусы. Мощным фактором профилактики детских простудных заболеваний является **закаливание**. Средствами закаливания являются солнце, воздух и вода. Каждый вид закаливания должен проходить под строгим наблюдением врача. Существуют общие правила для всех видов закаливания.



- Закаливание осуществляется только полностью здоровыми людьми.

- Дозы закаливающих воздействий следует увеличивать постепенно. Резкие непривычные охлаждения могут стать причиной заболевания.
- Необходимо учитывать индивидуальные особенности организма. При нарушениях деятельности сердца, легких, почек, заболевании носоглотки перед закаливанием необходимо проконсультироваться с врачом.
- Закаливающие процедуры проводят систематично и последовательно. Закаливаться надо на протяжении всей жизни. Даже двухнедельный перерыв может свести на нет эффект от закаливающих процедур, проводимых в течение длительного времени.
- Недопустимо проводить отрицательных эмоциональных реакция на него самого малыша.
- Необходимо приучать организм к самым различным видам охлаждения: сильным, средним, слабым, быстрым.



- Проводить воздушные и солнечные ванны следует во время бега, ходьбы, выполнения общеразвивающих упражнений, подвижных игр. Это повышает эффективность закаливания.
 - Рекомендуется чередовать местные закаливающие процедуры (ходьбу босиком, полоскание горла прохладной водой и т.п.) с общими, так как закаливание отдельных участков тела не повышает общей устойчивости организма.
- Следует помнить: какими бы совершенными методами ни проводилось закаливание в дошкольном образовательном учреждении, оно не достигнет желаемого результата, если не найдет поддержки в семье. В заключении уместно вспомнить, какими факторами определяется здоровье не только детей, но и взрослых. Оказывается, что на 20% здоровье зависит от генотипа, на 20% - от экологии, на 50% (!) от образа жизни и лишь на 10% - от медицинского обслуживания. Поэтому наше здоровье и здоровье наших детей в наших руках.

