

"МАРУСЯ"

Январь № 4 / 2016 год

информационно-познавательная газета для
родителей



Тема номера «Зимние развлечения»

КАК СДЕЛАТЬ ЗИМНЮЮ ПРОГУЛКУ С МАЛЫШОМ ПРИЯТНОЙ И ПОЛЕЗНОЙ?



Прогулка с ребенком зимним днем – это всегда опасения, как бы не замерз. Если ребенок не занят интересной игрой, не бегает, не катается, а чинно прогуливается с вами за ручку или важно восседает в санках, то весьма вероятно, что скоро он начнет замерзать и попросится домой, в тепло. А сколько радости и пользы могут принести, например, горки, с которых можно скатиться не только на санках, но и на ледянке — специальной пластмассовой тарелке или фанерке, а то и просто на «пятой точке». Съехав с горки, малыш вновь забирается наверх. Это очень хорошая зарядка, которая тренирует легкие, укрепляет мышцы. И, что тоже важно, совершается пусть маленькая, но победа над страхом. Для первого самостоятельного спуска выберите небольшую горку. Если вы почувствуете, что и она пугает вашего малыша,

поезжайте сначала вместе с ним. А вот подниматься вверх пусть старается самостоятельно.

Но санки не единственная забава в снежный зимний день. Есть еще и другие, родившиеся в нашем климате и не менее полезные. Речь конечно же идет о лыжах и коньках. По доступности и оздоровительному эффекту они не имеют себе равных. Катки, которые прежде были атрибутом многих дворов, сейчас, к сожалению, большая редкость. А вот для лыжной прогулки дошкольнику на первых порах вполне хватит территории двора или ближайшего сквера. Если недалеко парк или зона отдыха, то в любом случае на прогулку с санками, лыжами или коньками лучше отправляться туда, подальше от проезжих дорог.

Но не рано ли ставить ребенка на лыжи или коньки в этом возрасте? Нет. Начинать осваивать «лыжную грамоту» можно, как считают врачи и педагоги, даже раньше – с 3–4 лет. Однако без вашей умелой помощи в овладении навыками передвижения на лыжах, поворотами, спусками конечно не обойтись. Наш разговор как раз об этом.

Напоминаем, как правильно выбрать лыжи. Чтобы они были по росту, ребенок должен доставать до их конца вытянутой рукой, а высота палок должна быть на уровне подмышечных впадин.

Если лыжи длинные, ими трудно управлять, а короткие хуже скользят и проваливаются в снег. Для начала можно использовать валенки или сапожки, крепления у лыж при этом должны быть мягкие, а через год-другой можно уже покупать специальные лыжные ботинки.

Очень важно, чтобы ребенок был одет тепло и легко. Свитер, теплые колготки или рейтузы, куртка, брюки теплые, трикотажные, а еще лучше — комбинезон из непромокаемой ткани. На ноги обязательно толстые шерстяные носки, на руки — толстые варежки, а если есть — кожаные рукавички. На голову наденьте вязаную шапочку, в меховой будет жарко. Но шапочка должна быть на подкладке, чтобы не продувало уши, или можно поддеть еще тонкую шерстяную шапочку. Очень удобен шлем, он надежно защищает и избавляет от необходимости укутывать ребенка шарфом. Чем более тренирован ваш ребенок, чем выше темп его передвижения, тем легче должна быть экипировка.

Прежде всего, малыша следует научить самостоятельно надевать лыжи и без посторонней помощи подниматься после падения. Самое трудное — первые шаги. Их лучше начинать в погожий зимний день, когда температура воздуха не ниже -10° . Поддержите ребенка, научите правильно ставить лыжи, не тащить их за собой, а хоть немного скользить. Упадет — не беда. Постарайтесь обойтись без упреков и насмешек. Посмейтесь вместе и объясните, что падать тоже надо уметь — не назад, не вперед, а в сторону.

Главное — это помочь выработать скользящий шаг. Этим удобнее заниматься на накатанной лыжне. Известно, что дети очень любят подражать. И если вы не просто даете указания, а показываете, как надо скользить то на одной, то на другой лыже, поочередно энергично отталкиваясь палками, ребенок быстрее почувствует и поймет ваши требования. Тот, кому уже приходилось обучать детей, наверное, знает, что главные ошибки новичков — недостаточное сгибание ног и слабое отталкивание. Следите за этим особенно внимательно. Специалисты советуют, разбежавшись, скользить то на одной, то на другой сильно согнутой ноге, приседая перед толчком. Лучше проделывать это на лыжне, которая идет под уклон. Малышам, как правило, трудно сразу овладеть попеременным скольжением. Обычно разбегутся — и скользят на обеих лыжах сразу.

Для разучивания скользящего шага можно порекомендовать такое упражнение: передвигаться по лыжне без палок, заложив руки за спину, слегка наклонившись вперед и перенося вес тела с ноги на ногу. Не торопитесь давать палки и при освоении простейших поворотов, спусков, подъемов «елочкой» или «лесенкой». И дело тут не только в большей безопасности, хотя и это очень важно. Вы, наверное, обращали внимание, как неопытный лыжник буквально «висит» на палках, перенося чуть ли не основную нагрузку на руки. Поэтому, чтобы заставить работать ноги, лучше освоить скольжение и научиться сохранять равновесие, первое время советуем обходиться без палок.



Сейчас все чаще можно видеть лыжников, которые передвигаются так называемым коньковым шагом. Однако это более сложный, чем «классический», способ передвижения, так как он менее естествен с точки зрения привычной ходьбы. Со временем, если будет желание, ваш лыжник освоит и его.

А как страшно бывает самостоятельно первый раз спуститься с горки! Для начала нужно найти недлинный и очень пологий спуск. Можно использовать уже проложенную неширокую лыжню. Пусть малыш расставит лыжи на ширину стопы, слегка присядет, а туловище без напряжения слегка наклонит вперед. Руки согнуты и отведены назад. Присядешь — поедешь быстрее, выпрямишься, оставив ноги лишь слегка согнутыми в коленях, — скорость замедляется. Обязательно объясните, что ни в коем случае нельзя спускаться с горки на прямых и широко расставленных ногах. Это ведет к потере

устойчивости. Рекомендуем такой прием: пусть малыш спустится в особо низкой стойке, почти на корточках, или несколько раз пружинисто присядет во время спуска. Пусть едет по неширокой, заранее проложенной лыжне, стараясь как можно больше сблизить лыжи и для устойчивости выдвинуть одну немного вперед. Если при спуске встречается впадина, надо выпрямиться, если бугорок — сильнее присесть. На неровной поверхности — мягко присесть, как бы покачиваясь на согнутых ногах.

Научите ребенка и простейшим способам торможения. Один из них называется «плугом»: пятки лыж раздвигаются, носки сводятся вместе, лыжи ставятся на внутренние ребра. Другой способ — «полуплугом», или упором, когда одна лыжа скользит, другая отставляется пяткой в сторону и ставится на ребро. При этом колени сближаются, носки лыж сведены.

Первые лыжные уроки не должны быть слишком продолжительны — не более 15—20 минут. Однако постарайтесь не делать больших перерывов между ними, иначе ребенок может утратить едва

освоенные навыки. А ваши похвалы, пусть маленьким успехам, прибавят желания вновь и вновь вставать на лыжи.

Наградой за ваши совместные систематические усилия будет не только удовольствие от катания на лыжах, которое вы разделите с малышом, но и его окрепшее здоровье. Про лыжи можно смело сказать: они всем возрастам покорны. И не за горами то время, когда вы всей семьей отправитесь на лыжную прогулку в зимний лес.

А как быть, если вы решили самостоятельно поставить вашего ребенка на коньки?



4– 5 лет – очень подходящий возраст для освоения этого стремительного и изящного вида спорта.

Катание на коньках полезно всем, но особенно оно благотворно для формирования организма девочек. Пожалуй, еще только занятия гимнастикой в такой же степени способствуют красивой осанке, вырабатывают плавность движений, грациозность и музыкальность.

Более трех столетий назад появились первые коньки – деревянные, обитые железом. А сколько теперь разных коньков! Какие же из них предпочтительнее для начинающего? Раньше новичков ставили на «снегурочки». Помните, были такие коньки, которые крепились ремнями к валеночкам или ботинкам? Есть еще коньки повышенной устойчивости – двухполосные. Но и они сейчас редкость. У конькобежцев

коньки беговые, с длинным лезвием, у хоккеистов – лезвие коньков изогнуто. Малышам, как правило, предлагают фигурные коньки с зубчиками спереди. Коньки должны быть хорошо наточены. Ботинки надевают обязательно на шерстяной носок. Очень важно их правильно зашнуровать: пальцы ног свободны, а вот подъем туго стянут. Если ботинки великоваты, можно положить в них толстые стельки или надеть еще одну пару носков. Лучше всего одеть малыша в комбинезон или курточку и утепленные или непромокаемые брючки.

Любой новичок на льду чувствует себя неуверенно. Преодолеть это в какой-то степени помогут специальные тренировки во дворе на утоптанном снегу: надеть коньки, походить в них, выполнить наклоны, поприсесть и даже попрыгать. Эти упражнения способствуют большей устойчивости на льду. Без падений еще никто не научился кататься на коньках. Падают даже самые именитые конькобежцы и фигуристы. Но первое, чему надо научить, – это правильно падать. Безопаснее всего – на бок и очень нежелательно – назад, так как можно сильно удариться затылком. Обратите внимание, что назад падают чаще всего не во время скольжения, а когда стоят на месте, выпрямившись во весь рост. Поэтому приучите ребенка стоять на чуть согнутых ногах, немного наклонившись вперед. При этом коньки надо стараться ставить не параллельно, а слегка под углом.

Не следует пугаться, если после лыжной прогулки или катания на коньках ребенок жалуется на боли в ногах. Это может быть результатом непривычной мышечной нагрузки, чрезмерной продолжительности прогулки. Однако если эти жалобы регулярно повторяются, необходимо проконсультироваться с врачом: нет ли у ребенка плоскостопия.

Используйте этот благодатный возраст чтобы привить вашему малышу любовь к лыжам и конькам, и ваши усилия будут вознаграждены сторицей!

Зимние игры на улице

Каждый из нас любит определенное время года. Большинство родителей не любят зиму, так как она длинная и кажется, что конца и края не будет. Зимой хочется посидеть у камина, укрывшись теплым пледом, выпив чашечку чая, почитать любимую книгу. А что же дети? Они с нетерпением ждут это время года, потому что можно покататься на санках с горки, поиграть в снежки и конечно же получить подарки от Деда Мороза.



Прогулка зимой может принести море впечатлений, как ребенку, так и их родителям. Зимние игры на свежем воздухе могут превратиться в интересную игру. Многие спрашивают: «Чем занять ребенка на свежем воздухе?». Существует много игр, об этом чуть позже.

Во-первых, собираясь на прогулку зимой нужно одеть ребенка тепло, но ни в коем случае не укутывать. Одежда должна быть удобной, чтобы она не стесняла движения малыша, комфортной и теплой.

На прогулку нужно будет взять с собой вторую пару варежек, так как они могут промокнуть. Обувь нужно одеть удобную, комфортную, непромокаемую. Лучше всего подойдут валенки. Педиатры предупреждают, что впервые зимние дни не следует гулять слишком долго. Лучше выходить на улицу несколько раз в течение всего дня на полчаса. Родители тоже должны принимать участие в зимних играх, это доставит и вам радость, и вашему ребенку. Теперь об играх.

Если вашему ребенку от 1,5-2 лет подойдут простые игры.

Катание на санках – мама или папа в роли лошадки. А еще можно покатать с небольшой горочки.

Куличи – возьмите формочки для песка, наполните их снегом и лепите куличи. Сверху можете украсить веточкой или ягодами рябины.

С горки в руки – ребенок забирается на небольшую горку и бежит с нее прямо к вам в руки.

Лепим снеговика – помогите ребенку слепить снежок. Пусть он принимает участие в оформлении снеговика. Сунет морковку вместо носа, веточку вместо рук, поставит ведро на голову.

Отпечатки на снегу – пусть топает по сугробам, оставляет отпечатки ладошек. Рядом поставьте свои и сравните.

След в след – мама или папа идут впереди, а ребенок шагает вслед, пытаясь попасть след в след.

Для детей чуть постарше.

Вратари – хорошо играть на льду или на плотном снегу. Два ребенка становятся друг напротив друга, а посередине ведущий. Вокруг себя начертите большой круг. Дайте льдинку или шайбу. Задача ребят: выбить ногой в ворота соперника льдинку или шайбу за пределы круга.

Прямо в цель – возьмите ведро. Налепите много снежков и попробуйте попасть прямо в цель (ведро), у кого больше попаданий, тот и выиграл.

Ледяные дорожки – сделайте дорожку и залейте ее водой. Затем попробуйте скользить на ногах по льду без поддержки, стараясь не упасть.

Снежки – если много детей, разделите их на две команды и попробуйте устроить «войнушку». Детям это очень нравится.

Снежный домик – постройте крепость, берлогу, как у медведя и играйте до самой весны.

Работа лопатой – пусть ребенок поможет вам почистить дорожку.

Поиск клада – купите конфеты или шоколадку, можно маленькую игрушку. Спрячьте ее в сугробе. Пусть ваш ребенок найдет ее с помощью ваших подсказок. Можете дома заранее нарисовать карту, где спрятан клад. И пусть ребенок по карте найдет его.

Мыльные пузыри – надувайте их, так как на морозе мыльный пузырь быстро замерзает. Их можно разбросать много по снегу и играть.

Зимой, как правило, дети вместе с родителями делают традиционную кормушку для птиц. Но кормление птиц зимой можно превратить в интересную зимнюю игру.

Вам понадобится некоторое количество разных видов круп: пшено, гречка, кукурузная крупа, овес, пшеничка, семена подсолнечника и т.п. Для начала пусть ребенок нарисует на снегу палочкой простой рисунок из нескольких деталей. А затем предложите ему раскрасить этот рисунок при помощи разных круп. Так удастся и птиц покормить, и ребенка развлечь.

Если во время прогулки во дворе собралась достаточно большая компания детей, можно организовать «детскую олимпиаду», например по зимнему многоборью, которая будет состоять из соревнований по метанию снежков по любым «мишеням» (дерево, стена, снеговик...) или соревнование по метанию снежков на дальность, либо по прыжкам через снеговые барьеры и рвы; «гонки» на лыжах с объездом каких-либо препятствий-предметов; постройка снежной бабы на скорость. Такие соревнования очень увлекательны не только для детей, но и для их родителей и взрослых.

Проявите изобретательность даже в простом катании с горки - предложите детям не просто с нее скатываться, а собрать по дороге игрушки, победит тот, кто больше соберет игрушек. Развивайте и творческое воображение своего ребенка, предложите поиграть, например, в «зимнего художника» и нарисовать «картину» на чистом белом снегу, или в «скульптора» и вылепить сказочного персонажа ведь снег - прекрасный материал для воплощения творческих замыслов.

Дети с удовольствием поиграют с вами в «следопытов», разглядывающих запутанные цепочки следов на снежной поверхности. Развивающие игры для детей зимой дают возможность проявить творческий потенциал. Родители вместе с детьми могут поучаствовать в лепке снежных тортов, пирожных, украшенных ягодами рябины, калины, желудями, шишками., а также в лепке забавных зверей и насекомых. А если захватить с собой на прогулку краски, то дети с удовольствием раскрасят такие «скульптуры». Такие прогулки с детьми зимой позволяют детям активно двигаться, развивать свои творческие способности, воспитывать характер и совместно с родителями получать огромный позитивный заряд и удовольствие от зимних забав и развлечений.

Рассказы — гуляя по улице, рассказывайте ребенку о зиме, о Новом Годе и других праздниках, чем кормится дятел зимой, какие птицы прилетают, куда девались комары, как зимует заяц и другие обитатели леса, почему деревья без листвы и т.д.

Во что поиграть с ребёнком дома

Игры играют важнейшую роль в развитии малыша. Они доставляют ребёнку большое удовольствие, учат соблюдать правила, развивают моторику, мышление. Через игру он познаёт мир, поэтому необходимо постараться подобрать такие игры, чтобы они носили ещё и развивающий характер.



Как правило, на улице, на детской площадке в компании сверстников дети сами находят себе игру, распределяют роли и взрослым остаётся лишь присматривать и решать возникающие иногда конфликты. А что делать дома в морозные или ненастные дни, когда ребёнок временно не посещает детский сад? Чем занять ребёнка?

Можно, конечно, включить ему мультики, или дать планшет, но будет ли от этого польза

Во что поиграть с ребёнком дома?

С детьми до 3-х лет можно организовать следующие занятия:

- рисунки восковыми карандашами или пальчиковыми красками
- обводить ладошку ребёнка
- убрать знакомые игрушки в мешочек, ребёнок угадывает на ощупь
- лепка из теста
- строить башню из кубиков (один на другой), как можно выше, пока она не рухнет (последний момент, почему-то, особенно радует детей)
- отгадывать, в какой руке игрушка

- разучивание названий цветов (на примере цветных карандашей или машинок)
- игры с рамками-вкладышами
- положить 5 игрушек (например, киндер-сюрпризов), ребёнок отворачивается, и Вы убираете одну, ему нужно угадать, какой нет

Когда ребёнок в ванной, игры с водой:

- переливать воду из пластмассового стаканчика в ведёрко
- сачком (совком, ложкой) ловить игрушки из воды
- рыбалка (есть такие игрушки: удочка и рыбки с магнитиками)
- набрать воды ложкой в пластмассовый стаканчик
- пускать кораблики

После 3-х лет:

- рисование красками
- рисование одного и того же предмета разными руками
- игра в лото или детское домино, шашки, пазлы
- магнитная азбука
- игры с набором геометрических фигур
- раскраски, лепка из пластилина
- настольные игры
- игры с кубиком и фишками
- кегли (детский боулинг)
- кубики Никитина
- измерить своими шагами комнату
- разделить мягких животных на диких и домашних

Можно вспомнить игры нашего детства: «горячо - холодно», «съедобное - несъедобное».

Для развития мелкой моторики (только после 3-х лет!):

- выкладывание «колодца» из палочек
- составление рисунка из спичек (палочек)
- собрать узор из пуговиц
- смешать бусины (пуговицы) разных цветов и разложить их
- нанизать бусины на леску
- застёгивать и расстёгивать пуговицы
- игры со шнуровкой

Ролевые игры: в школу, в детский сад, доктора, парикмахера, повара, в домик или магазин.

Для физического развития:

- ходить на четвереньках
- ходить «гусиным шагом»
- пройти с книгой (или мягкой игрушкой) на голове
- занятия на шведской стенке
- волейбол воздушным шариком

Как видите, список получился весьма внушительным. Очень много идей зимнего времяпровождения с ребёнком есть в книге **Замечательное время - ЗИМА.**

В завершение хочется пожелать, чтобы занятия и игры с ребёнком дома доставляли вам взаимное удовольствие.

Информационно-познавательная газета для родителей

Учредитель:
Администрация
МАДОУ «Машенька»

Издатель:
МАДОУ «Машенька», т. (3496) 34-57-70
Адрес: 629800,
г. Ноябрьск, ул. В. Высоцкого д.7-А

Главный редактор С.Ф. Германова

Корреспонденты:
Н.В. Краснощек, Л.А. Кирилова

Тираж
210 экземпляров