

Газета для родителей

«ЗВЁЗДОЧКА»

В этом выпуске:

- 1. Особенности зимнего питания.**
- 2. Логопед дома. Тема «Зима».**
- 3. Профилактика детского травматизма
в зимнее время**
- 4. Три витаминных напитка для зимней прогулки**
- 5. Играем вместе**

«Пришла зима с морозами...»

Пришла зима с морозами,
С морозами, с метелями,
Сугробы под берёзами,
Белым-бело под елями.

На вязах за околицей
Убор из белых бус.
А воздух жжёт, и колется,
И пахнет, как арбуз.

Пришла зима бодрящая,
Звонящая, хрустящая,
Со школьными задачами
И печками горячими.



Январь



Зима в разгаре. Январь - самый холодный зимний месяц. Земля покрыта снегом, лес тонет в сугробах, мороз рисует узоры на окнах. Во время прогулки обратите внимание ребенка на то, что день прибавился. Днем небо очищается от облаков, светит яркое солнце.

Побеседуйте с ребенком о народных приметах и поговорках:

- Дым столбом - к морозу.
- Солнце - на лето, зима - на мороз.
- Спасибо, мороз, что снегу нанес.
- Мороз не велик, да стоять не велит.
- Январь-батюшка год начинает, зиму величает.



Расскажите ребенку о жизни диких животных зимой.

- Медведь спокойно спит в берлоге, занесенной снегом, но сон его чуток. От шума проснется и вылезет наружу.



- Белка тоже спит большую часть суток. На 2-3 часа она просыпается в середине дня, чтобы подкрепиться.



- Опасны зимой волки. Они собираются в стаи, рыщут по полям и лесам, ищут добычу.

- Зима - тяжелое время для лисицы. Приходится долго рыскать в поисках мышей-полевок.



Особенности зимнего питания.

В таких случаях диетологи советуют соблюдать следующие рекомендации:

- ◆ следите, чтобы в рационе ребенка обязательно находились сырые овощи и фрукты, в том числе и в виде салатиков;
- ◆ соблюдайте правила кулинарной обработки овощей и условия их хранения, это позволит из „даров природы" извлечь полезные вещества по максимуму;
- ◆ добавляйте в меню малыша соки (персик, яблоко, лимон и прочие), морсы из клюквы, брусники, компоты (в том числе из сухофруктов), а также чай с лимоном, малиной;
- ◆ позаботьтесь о том, чтобы в меню было достаточно калия. Больше всего его в морской капусте, черносливе, изюме, горохе, картофеле, овсяной крупе, зеленом горошке, свекле, черной смородине.

Богаты калием и говядина, треска, хек, скумбрия, филе кальмаров;

- ◆ обратите внимание на продукты в которых содержится много кальция и магния (молоко, сыр, орехи, крупы, цветная капуста и другие);
- ◆ варите вегетарианские овощные супы, в которые мы рекомендуем добавлять зелень (укроп, петрушку);
- ◆ наполните рацион малыша „энергетическими блюдами" из мяса и рыбы, а также другой белковой пищей;
- ◆ остерегайтесь давать холодные продукты малышу (мороженое, напитки и т. д.).

Основные источники поступления витаминов в организм.

Основные „зимние" овощи и фрукты:

- ◆ яблоки. Они богаты витаминами, микроэлементами и многими другими полезными веществами. В день кроха должен съедать по 2-3 яблока. Их можно давать как целиком, так и натертые на самой крупной терке;
- ◆ лимоны, мандарины, грейпфруты, апельсины, бананы, топинамбур;
- ◆ клюква, брусника;
- ◆ морковь, свекла, консервированный зеленый горошек и большинство всех тех овощей и фруктов, которые можно купить зимой. Из них можно делать салаты. Хорошо добавлять в них яблоки, а вот популярную у взрослых редьку для детей до трех лет использовать нежелательно;
- ◆ свежая и квашеная капуста (цветная, белокочанная, брокколи).
- ◆ сушеная зелень.

Сухофрукты. В зимне-весенний сезон — это идеальный источник витаминов и микроэлементов. Варите из них компоты, а вымоченные чернослив, курагу, изюм добавляйте в каши, творог.

Источники белка для ребенка зимой.

Мясо. Из мясных продуктов наряду с телятиной детке можно давать мясо кур, цыплят, кролика, нежирную свинину. В приготовлении мясных блюд есть свои особенности. Мясо (после тщательной очистки от пленок) лучше варить крупным куском, опуская в горячую воду. При этом на его поверхности белки свертываются, и мясной сок не вытекает.

Рыба. Ее можно предложить малышу в разных вариантах, главное, чтобы он получал не меньше 70-100 г в неделю.

Орехи. Пусть кроха съедает 1-2 измельченных ореха в день или их можно добавлять в каши и кондитерские изделия.

Яйца. Кроме вареных куриных яиц, давать детке сырые перепелиные яйца в виде „гоголь-моголя" утром натощак (но не более 3 штук в неделю!).

Питье для ребёнка в холодное время года.

Ежедневно в рационе малыша должны быть разнообразные чаи и витаминные напитки, сок, компоты, кисели, морсы. Чай не должен быть очень сладким или крепким, горячим или излишне холодным. Используйте сорта натурального чая без ароматических добавок. В зимний период детям просто необходим настой шиповника, сборы трав, а также витаминизированные травяные чаи, которые можно приобрести в любой аптеке. Для деток хороши компоты, сваренные из свежих (замороженных) фруктов или сухофруктов. При их приготовлении желательно не добавлять сахар. Например, изюм даст необходимую сладость. Покупая его, выбирайте белый — он самый сладкий. Из морсов отдавайте предпочтение клюквенному и брусничному. Их можно заправить медом — и вкусно, и полезно.



Логопед дома. Тема «Зима».

Родителям рекомендуется:

- побеседовать с ребенком о том, какие изменения произошли в живой и неживой природе зимой;
- во время прогулки обратить внимание на признаки зимы;
- вспомнить названия времен года и зимних месяцев;
- объяснить, какое время года самое холодное и почему;
- напомнить ребенку о жизни птиц и зверей зимой, о том, как они зимуют;
- назвать зимующих птиц, рассказать о том, как человек помогает птицам зимой;
- назвать пословицы и поговорки о зиме, зимние приметы;
- вспомнить, какие зимние виды спорта и зимний спортивный инвентарь ребенок знает.

Задание 1. Объяснить ребенку пословицы:

«Декабрь год кончает, а зиму начинает». « В феврале зима с весной встречаются».

Задание 2. Дидактическая игра «Назови как можно больше признаков зимы».

Задание 3. Прочитать ребенку стихотворение, обсудить его, найти в нем признаки зимы.

*Солнце землю греет слабо, по ночам трещит мороз.
Во дворе у снежной бабы побелел морковный нос.
Под березой на пригорке старый еж устроил норку,
А под листьями лежат двое маленьких ежат.
Белка спряталась в дупло — в нем и сухо и тепло,
Запасла грибов и ягод столько, что не съешь и за год.
Под корягой в буреломе спит медведь, как будто в доме.
Положил он лапу в рот и, как маленький, сосет.
Осторожная лисица подошла к ручью напиться.
Наклонилась, а вода неподвижна и тверда.
У косоного нет берлоги, не нужна ему нора:
От врагов спасают ноги, от бескормицы — кора.*

(Г. Ладонщиков)

Задание 4. Дидактическая игра «Подбери родственные слова».

*Снег — снежок, снежинка, снежный, Снегурочка, снеговик ...
Зима — зимушка, зимний, зимовать, зимовье ...
Мороз — морозный, морозить, замораживать ...
Лед — ледокол, льдина, ледовый, ледник...*

Задание 5. Дидактическая игра «Четвертый лишний».

*Коньки, скакалка, лыжи, санки.
Ворона, голубь, воробей, ласточка.
Лиса, волк, медведь, жираф.
Шуба, шапка, купальник, шарф.*

Задание 6. Составить рассказ о зиме по плану.

- ❖ Как ты заметил наступление зимы?
- ❖ Назови ее первые приметы в природе.
- ❖ Зимние месяцы.
- ❖ Признаки зимы.
- ❖ Повадки зверей и птиц зимой.
- ❖ Зимние забавы и развлечения.

Пальчиковые игры

Пальчиковые игры – это уникальный способ развития ребенка. Они представляют собой своеобразный массаж и гимнастику для пальцев рук и ног. Движения обычно сопровождаются короткими веселыми стихами, и дети с удовольствием их повторяют. Для малышей пальчиковые игры являются самостоятельным занятием, а для старших дошкольников они могут стать разминкой между упражнениями.

О пользе пальчиковой гимнастики

Пальчиковые игры – это не только веселое, но и чрезвычайно полезное занятие для детей разного возраста. Они способствуют:

Развитию мелкой моторики, а значит и речи;

Развитию координации движений;

Подготовке руки к письму;

Расширению словарного запаса;

Развитию внимания, памяти, воображения;

Снятию эмоционального и умственного напряжения;

Установлению теплого телесного контакта между ребенком и взрослым.

Не заставляйте ребенка заниматься пальчиковой гимнастикой, если он не в настроении. Лучше сделать перерыв и вернуться к играм, когда малыш сам этого захочет.

зимние пальчиковые игры

ПРОГУЛКА ВО ДВОРЕ



Раз, два, три, четыре, пять
(Загибаем пальчики по одному)
Мы во двор пришли гулять.
(«Идём» по столу указательным и средним пальчиками)
Бабу снежную лепили,
(«Лепим» комочек двумя ладонями)
Птичек крошками кормили,
(Крошачие движения всеми пальцами)
С горки мы потом катались,
(Проводим указательным пальцем пр.р. по ладони л.р.)
А ещё в снегу валялись.
(Кладём ладонки на стол то одной стороной, то другой)
Все в снегу домой пришли.
(Отряхиваем ладонки)
Съели суп и спать легли.
(Руки под щёки)

зимние пальчиковые игры

ЕЛОЧКА



Посмотри: на нашей елке
(Сложить ладошки вместе)
Очень колкие иголки.
От низа до макушки
(Показываем низ и верх)
Висят на ней игрушки —
Звездочки и шарики,
(Сложить две руки, словно шарик)
Яркие фонарики
(Крутим фонарики).



зимние пальчиковые игры

НАСТУПИЛИ ХОЛОДА



Ветер тучу-мельницу
Крутит во весь дух
(Крутим ручками, словно мельница),
И на землю стелется
Белый-белый пух
(Встряхиваем ладонки).
Закрывайте окна,
Закрывайте двери
(Соединяем ладонки вместе).
Закрывайте уши
(Закрываем ушки),
Закрывайте нос
(Закрываем нос).
Ходит, бродит по дорогам
Старый дедушка Мороз
(Ходим указательным и средним пальцами)
Щиплет уши, щиплет нос,
Щиплет щёчки дед Мороз
(Щипаем названные части тела).

зимние пальчиковые игры

ЗДРАВСТВУЙ, ПАЛЬЧИК



Маша варежку надела.
Ой, куда я пальчик дела?
(Загибаем большой палец)
Нету пальчика, пропал.
В свой домишко не попал.
Маша варежку сняла.
Поглядите-ка, нашла!
(Высовываем пальчик)
Ищешь, ищешь, не найдешь.
Здравствуй, пальчик
(Пальчик здоровается, кивает),
Как живешь?



Профилактика детского травматизма в зимнее время

Санки, лыжи, коньки – самые любимые развлечения детей зимой. К сожалению, именно они становятся причиной многих травм. Здесь возрастает роль взрослых, которые должны научить ребенка правилам поведения, позволяющим избежать получения травм, и усилить контроль за их соблюдением. Необходимо проверить санки, не повреждены ли они, крепление на лыжах, надежно и правильно прикреплено оно к ногам ребенка, а коньки на соответствие размера.

Именно взрослые должны проконтролировать места, где играют их дети зимой. Склон, который выбирается для спуска на санках или лыжах, обязательно должен быть вдалеке от дороги, свободен от палок и корней деревьев. Каждый ребенок должен понимать, что катаясь с закрытыми глазами, можно столкнуться с соседом или деревом, а спуск спиной, снижает возможность управлять санками или лыжами, своевременно и адекватно реагировать на опасность. Особенно опасно цепляться к транспортным средствам, привязывать санки друг к другу, перевернувшись, одни санки потянут за собой другие.

Игра в снежки, еще одна зимняя забава, которая может привести к повреждениям глаз, поэтому задача взрослых убедить ребенка беречься от попадания снега в лицо и не бросать снежки с ледяной корочкой и обледенелыми кусочками снега в друзей, особенно в голову.

Гололед, довольно частое атмосферное явление зимой, является причиной множества травм и переломов. Во-первых, правильно подберите ребенку обувь: предпочтение лучше отдать обуви с ребристой подошвой, произведенной из мягкой резины или термоэластопластов, без каблуков. Во-вторых, научите ребенка перемещаться по скользкой улице: нужно не спешить, избегать резких движений, постоянно смотреть себе под ноги. Ноги должны быть слегка расслаблены и согнуты в коленях, корпус при этом чуть наклонен вперед. Держать руки в карманах в гололед опасно, при падении едва ли будет время их вынуть и ухватиться за что-нибудь.

Огромную опасность в гололед представляют ступеньки, по возможности избегайте их, если это невозможно, то ногу при спуске по лестнице необходимо ставить вдоль ступеньки, в случае потери равновесия такая позиция смягчит падение. Объясните ребенку, что внимание и осторожность — это главные принципы поведения, которых следует неукоснительно придерживаться в гололед. Еще одна распространенная зимняя травма – **обморожение**. Повреждение тканей под действием холода может наступить не только при низких температурах воздуха, но и при температуре выше нуля, особенно во время обильного снегопада, при сырой погоде, влажной одежде, тесной обуви. Обморожению подвергаются чаще всего пальцы рук и ног, щеки, нос, уши.

Обморожения чаще всего наступают незаметно, без боли, поэтому необходимо обращать внимание на цвет румянца у ребенка (нормальный румянец – нежно-розового цвета, если он стал неравномерный, с ярко-красными или белыми пятнами — это обморожение), проверять чувствительность кожи лица, постоянно шевелить пальцами рук и ног.

Чтобы избежать неприятных последствий, правильно одевайте ребенка для прогулок: необходимы варежки – не промокашки, шарф, шапка из водоотталкивающего материала на теплой подкладке, обувь, не сдавливающая

нижние конечности и не пропускающая воду. Кожу лица нужно защищать специальным детским кремом.

Зимой к списку травм добавляется еще и **риск «приклеиться»**. Постарайтесь доходчиво объяснить ребенку, что в мороз нельзя лизать языком и притрагиваться мокрыми руками к железным конструкциям, можно «приклеиться». Напомните, что не стоит проводить эксперименты.

Если ваш ребенок увлекается зимними видами спорта, позаботьтесь не только о его спортивной экипировке, но и о защите: наколенниках, налокотниках, защиты для позвоночника, они помогают в значительной мере уменьшить вероятность получения травм.

Зимой возрастает число **дорожно-транспортных травм**. Часто ребенок видит, что машина приближается, но надеется проскочить, но на скользкой дороге водитель не успевает затормозить, поскольку увеличивается тормозной путь автомобиля. Пересекать проезжую часть дороги необходимо исключительно по пешеходному переходу ни в коем случае не перебежать, следует быть предельно внимательными. Обязательно соблюдать правила дорожного движения.

В случае травмы взрослые должны уметь оказать первую медицинскую помощь ребенку. При возникновении небольших ушибов различных частей тела к ушибленному месту надо приложить на некоторое время (10 - 15 минут) холод (пузырек со льдом, снегом, холодной водой), затем обеспечить пострадавшему месту покой. При легких ушибах, применять холод, а затем забинтовать место повреждения. Ранки, ссадины, царапины нельзя промывать, а лучше всего обработать йодом кожную поверхность вокруг нее.

Для укрепления костей дети должны употреблять продукты, которые содержат йод, кальций и витамин Д. Основным источником йода - морепродукты, особенно морская капуста, рыба. Кальций содержится в молоке и молочных продуктах, витамин Д способствует лучшему усвоению кальция и образуется при воздействии солнечного света на кожу. Он поступает и с некоторыми продуктами питания: жирной рыбой, яйцами, крупяными блюдами. Кроме того, предотвратить травмы помогут и физические нагрузки.

Уважаемые родители!

Многих серьезных травм можно избежать,

если вы будете внимательно

следить за своими детьми и заботиться, чтобы их окружение

было безопасным!

Помните, лучшая профилактика зимних травм —

это осторожность и осмотрительность!

Несколько правил катания на тубе

Правильная посадка

Садимся исключительно задней точкой, чтобы спина была на одном борту, а ноги на другом

Голова не должна быть запрокинута назад



На живот ложиться ни в коем случае нельзя

Руки должны обязательно дотягиваться до ручек ватрушки

Ноги должны быть на весу, а не болтаться, цепляясь за землю

Требования к горке

Трасса должна быть просматриваемой, без преград, обрывов и резких поворотов



Кататься лучше на склоне, не превышающем 20 градусов



Кататься желательно по одному
(если с ребенком, одной рукой крепко прижимать его к себе)

Безопасность во время зимней прогулки

Во время лыжной прогулки:

Отправляться на лыжную прогулку, особенно в загородный лес, нужно только со взрослыми.

Снимая лыжи или выпуская из рук палки, нужно обязательно воткнуть их в снег, и убедиться, что они не смогут случайно упасть.

Любое резкое изменение погоды – сигнал к прекращению лыжной прогулки.

Во время игры в снежки:

- нельзя бросаться большими глыбами снега;
- нельзя кидать снежки в лицо;
- нельзя вместо снежков использовать ледяшки или обливаться водой и замораживать снежки.

Во время катания на санках:

Спуск вниз по заснеженной горе на санках – одно из величайших острых ощущений, даже для взрослых. Дети любят катание на санях, но важно, чтобы они знали основные правила безопасности.

Катание на санках вниз по холмам, которые заканчиваются около дороги, по дорогам с движущимся транспортом, с горок, которые имеют препятствия, такие как прыжки со скалы или обрывы, ледяные склоны, катание на санках с горы на берегах водоёмов – недопустимо!!!

Дети никогда не должны привязывать санки к движущимся транспортным средствам любого вида – это опасно для жизни! Нельзя спускаться на санках, лежа головой вперёд – это может привести к травмам. Самые безопасные сани те, которые позволяют рулить.

Во время катания на коньках:

Всегда контролируйте зимой вашего ребенка, что он делает на улице. Катание на коньках должно быть только на льду, прошедшим надлежащую проверку, желательно заменить катание на реке или других водоёмах более безопасным, залитым на прочном основании катком. На пруду лёд может быть не полностью заморожен и может треснуть под тяжестью детей. Будьте уверены, что любой лёд, на котором собираются ваши дети, достаточно замёрз, выдержит их тяжесть, и что они носят средства защиты. (Материал как себя вести, если вы провались под лёд можно прочесть здесь) Если дети все же катаются на открытых водоёмах, присутствие взрослых обязательно.



Три витаминных напитка для зимней прогулки

Наслаждаться зимними забавами будет и полезнее, и приятнее, если захватить с собой свежеприготовленный витаминный горячий напиток в термосе. Делимся тремя оригинальными рецептами. Зимой каждый из нас становится немного ребенком - хочется прыгать по сугробам, играть в снежки и делать "снежного ангела". А еще зимой очень просто заболеть, вернувшись с веселой прогулки с промокшими ногами и со снегом в ботинках. Наслаждаться зимними забавами будет и полезнее, и приятнее, если захватить с собой свежеприготовленный витаминный горячий напиток в термосе. Дополненный специями яркий вкус фруктов и ягод бодрит и тонизирует, одновременно придавая мощный импульс иммунной системе - и простуда нипочем!

Облепиховый чай

Облепиха — это вкусное зимнее лекарство, обладающее сильным противовоспалительным и антиоксидантным действием благодаря содержанию витамина С и каротиноидов. Усиливаем целебный эффект чая, дополнив его медом, который полезнее всего есть вприкуску или растворив в теплом напитке.

Ингредиенты: Облепиха - 150 г; Черный чай - 2 ст. л.; Мед - 2 ст. л.; Вода - 500 мл.

Способ приготовления: Промываем облепиху под проточной водой, примерно 2/3 ягод разминаем в пюре. В чайник отправляем пюре, черный чай и оставшиеся ягоды, заливаем кипятком и даем настояться 10–15 минут. Готовый чай разливаем по чашкам и едим вприкуску с медом. Напиток также будет хорош и без добавления черного чая.

Горячий яблочный сидр

Отдаем должное старому доброму яблочному сидру, которым лечили текущие носы и воспаленное горло не одно поколение. Секрет его успеха - это мощный заряд витаминов и фруктовых кислот, содержащихся в цитрусах и яблочном соке. Берем от этого напитка только лучшее и готовим горячую безалкогольную версию сидра.

Ингредиенты: Яблочный сок - 4 стакана; Вода - 1 стакан; Коричневый сахар - 0,5 стакана; Лимон - 0,5 шт.; Апельсин - 0,5 шт.; Корица - 1 палочка; Молотый мускатный орех.

Способ приготовления: Лимон и апельсин нарезаем дольками. Смешиваем все ингредиенты в большой кастрюле, доводим до кипения, после чего уменьшаем огонь и кипятим 10 минут.

Даем готовому напитку настояться, процеживаем и подаем, украсив ломтиками лимона.

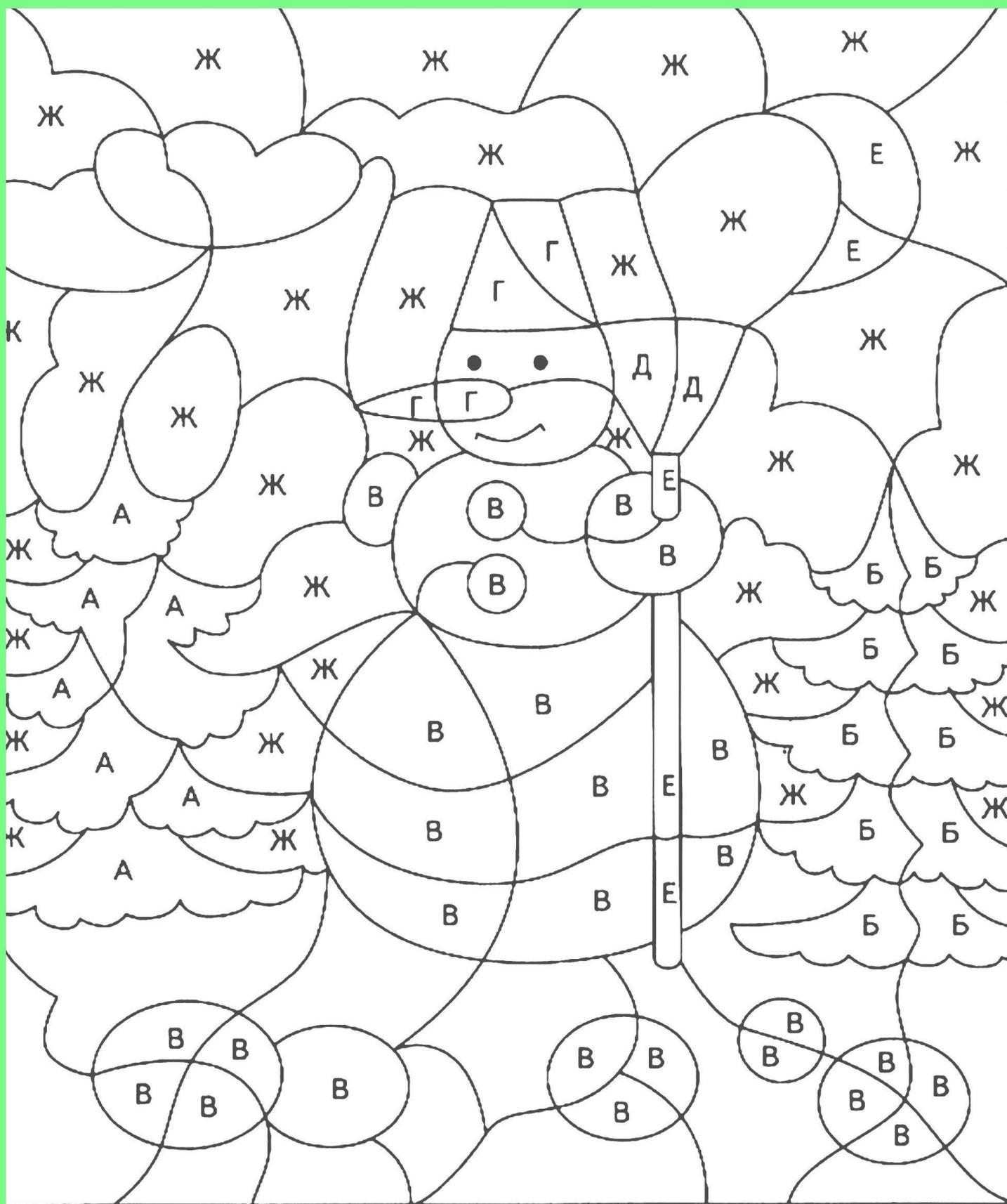
Клюквенный пунш с имбирем

В этом напитке мощную поддержку нашему иммунитету окажут богатые витамином С соки лайма и клюквы, а также имбирь, обладающий противовирусной и противовоспалительной активностью. Пунш хорошо согреет после зимней прогулки, устранив первые симптомы простуды и порадует своим насыщенным вкусом.

Ингредиенты: Клюквенный сок - 1 л; Имбирь - 0,25 стакана; Сок лайма - 0,33 стакана.

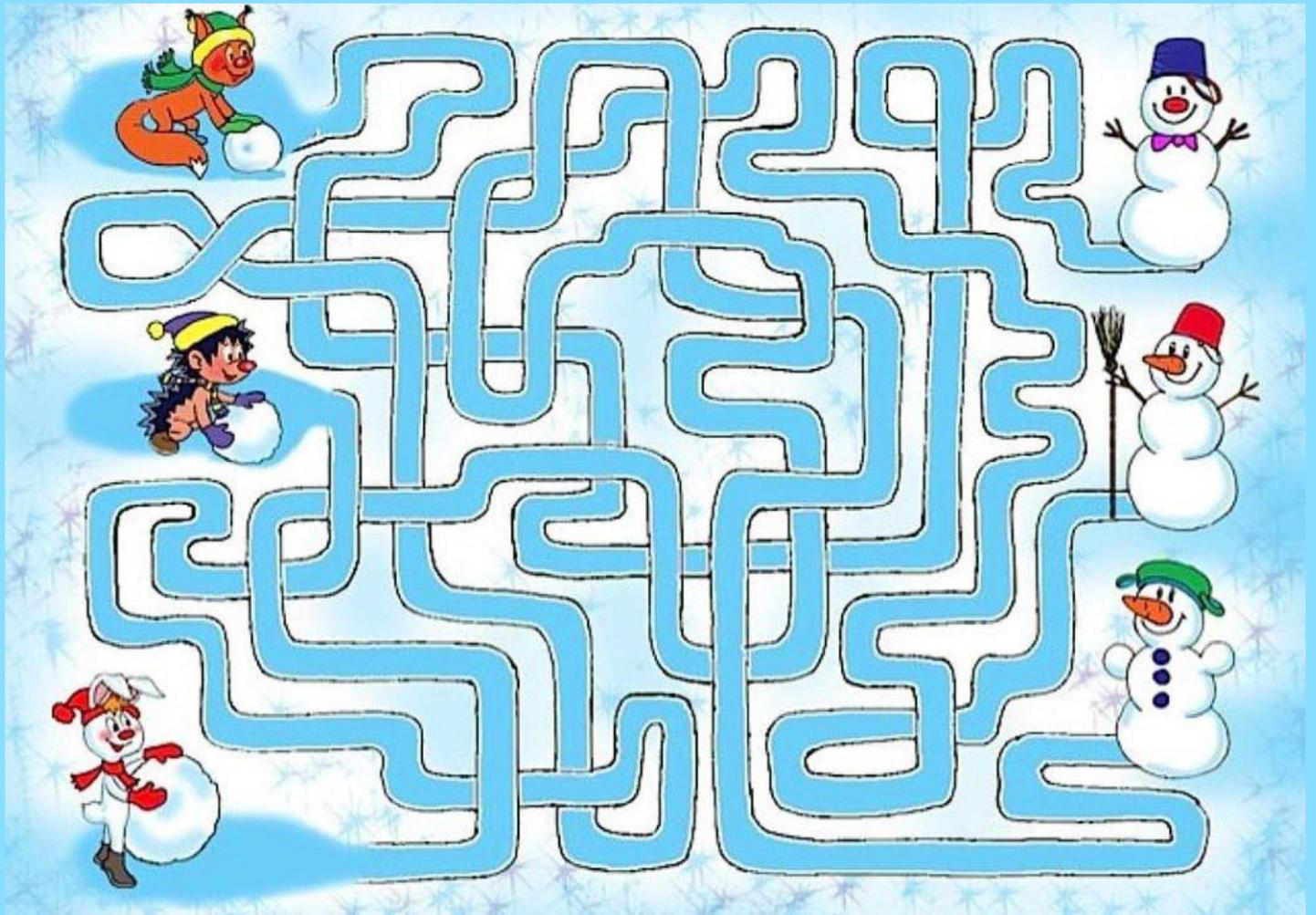
Способ приготовления:

Смешиваем клюквенный сок и нарезанный имбирь в кастрюле, доводим до кипения и варим на среднем огне примерно 20 минут. Добавляем сок лайма и 0,33 стакана сахара, перемешиваем до полного растворения сахара. Пробуем на вкус и по желанию дополнительно подслащиваем. Чай процеживаем через мелкое ситечко и переливаем в термос или жаропрочный кувшин. Напиток подаем горячим.



- | | | |
|---------------------------|-----------------------|------------------|
| А - светло-зелёным | Г - красным | Ж - синим |
| Б - тёмно-зелёным | Д - коричневым | |
| В - голубым | Е - жёлтым | |

Чей снеговик?



Найди 4 отличия



Найди 10 отличий

