



## ЧЕМ МОЖНО ЗАНЯТЬСЯ С РЕБЁНКОМ НА ПРОГУЛКЕ ЗИМОЙ

Все давно уже знают, что в любое время года для детского организма полезно проводить время на чистом воздухе. Зимой на прогулку то же надо ходить, не смотря на холод. Только в холодные дни время прогулки сокращается до 30 минут. Мы вам предлагаем сходить зимой с ребёнком в лес. Походите с ним по лесу и прислушайтесь, какие звуки слышно в зимнем лесу. Расскажите ребенку, какие звери легли в спячку, а каким и зимние морозы нипочём.

Возьмите с собой из дома какие-нибудь гостинцы для лесных зверей. Для белочки можно орешки и сухофрукты. Для птичек пшено и хлеб. Обратите внимание ребёнка на то, каких птиц можно встретить в зимнем лесу. Развивайте у ребёнка любовь и гуманность к животным. Покажите ребёнку, как много выпало снега: на снегу хорошо видны следы, снег под ногами скрипит.



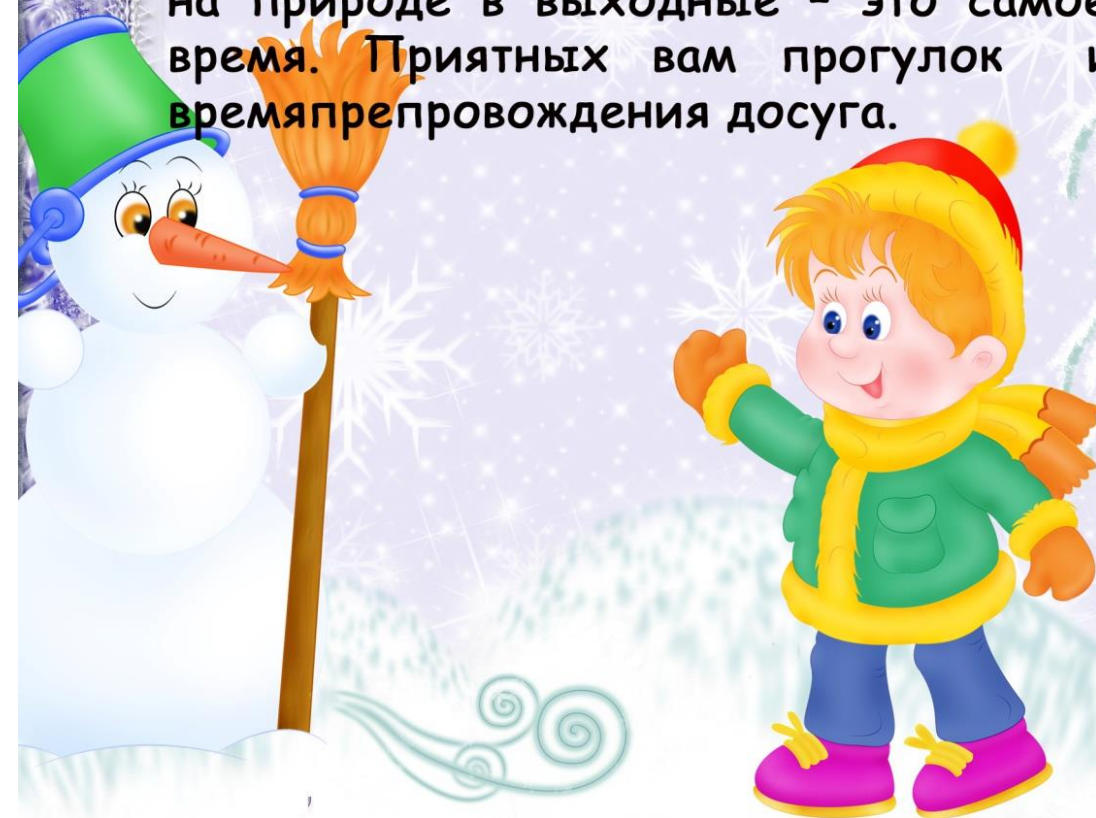
Так же можно на чистом нетронутым снеге показать какие следы оставляет каждый зверь (нарисовать самими руками), а затем поиграть в игру «Угадай чей это след». Ребёнку эта игра придётся по душе, а так же у него разовьётся интерес к окружающей природе, к диким животным. Сравните с ребёнком количество снега в городе и в лесу. Понаблюдайте за тем, как падает снег.

Рассмотрите с ребёнком зимние деревья. Понаблюдайте за тем, как на деревьях лежат шапки снега.

Понаблюдайте за ветром. Обратите внимание, как дует ветер, как качает ветки деревьев и сметает с них снег. Как ветер несёт снежинки, наметая сугробы.

С ребёнком вместе сделайте кормушку для птиц из пустого пакета из - под молока. Повесьте кормушку на дерево и наблюдайте за птицами, прилетающими к кормушке (воробьи, синицы, снегири)

Такие прогулки полезны и для физического развития вашего ребёнка и для развития его кругозора. Так же время, проведённое с ребёнком на природе в выходные - это самое прекрасное время. Приятных вам прогулок и полезного времяпрепровождения досуга.



## УЧИМСЯ НАБЛЮДАТЬ ЗА ИЗМЕНЕНИЯМИ В ПРИРОДЕ

- 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.
- Расскажите ребенку *о жизни диких животных зимой.*
  - *Медведь* спокойно спит в берлоге, занесенной снегом, но сон его чуток. Если он услышит шум, проснется и вылезет наружу.
  - *Белка* тоже спит в своем гнезде большую часть суток. На 2—3 часа она просыпается в середине дня, чтобы подкрепиться запасами из своих кладовок.
  - Опасны зимой *волки*. Они собираются в стаи, рыщут по полям и лесам, ищут добычу.
  - Зима — тяжелое время для *лисицы*. Добывать пищу трудно. Приходится долго рыскать по полю в поисках мышей-полевок.
- А что происходит в жизни *зимующих птиц?*
  - В зимнем лесу можно услышать стук *дятла*. Найдет он дерево с расщелиной и устроит свою «кузницу». Засовывает туда шишки, раздалбливает клювом и достает языком из-под чешуек семени.
  - В годы урожая еловых семян в лесу можно встретить стайки *клестов*. Их называют северными попугайчиками. Они ловко лазают по деревьям, цепляясь лапами и кривыми клювами. Зимой можно наблюдать интересное явление — гнездование клестов. Они строят свои гнезда на высоких елях. Птица-мать в морозы не слетает с гнезда и своим теплом согревает птенцов. Птенцы клестов легко переносят холод.
  - В парках и дворах в январе можно услышать мелодичный и печальный посвист. Это *свиристели*. Красновато-пепельные птицы стайкой обследуют деревья, ищут вкусные ягоды рябины. Холодно и голодно птицам зимой. Во время прогулок не забывайте подсыпать корм в кормушки во дворе и парке.
- Прочитайте ребенку стихотворение *Н. Рубцова «Воробей»*.

Чуть живой.  
 Не чирикает даже.  
 Замерзает совсем воробей.  
 Как заметит подводу с поклажей,  
 Из-под крыши бросается к ней.  
 И дрожит он над зернышком, бедный,  
 И летит к чердаку своему.  
 А гляди, не становится вредным  
 Оттого, что так трудно ему.



Художник О. Н. Карпушина

## ГОТОВИМСЯ К ШКОЛЕ

● Развивая *математические представления* ребенка, учите его сравнивать различные предметы по размеру, длине, ширине, высоте, толщине. Упражняя сына или дочь в сравнении предметов, предложите ему игру с мячом «Закончи предложение». Вы бросаете ребенку мяч и начинаете предложение. Ребенок ловит мяч, заканчивает предложение и возвращает мяч вам.

- ✓ Медведь большой, а заяц... (*маленький*).
- ✓ У лисы хвост длинный, а у зайца... (*короткий*).
- ✓ У кабана спина широкая, а у горноста... (*узкая*).
- ✓ Лось высокий, а ежик... (*низкий*).
- ✓ У медведя лапы толстые, а у белки... (*тонкие*).

● Работая над развитием *мыслительных операций* ребенка, предлагайте ему задания «Четвертый лишний» или «Что лишнее?». Пусть рассмотрит картинки и объяснит, которая из них лишняя и почему.



В первом случае ребенок должен рассказать, что лишняя панамка — это головной убор, а на всех остальных картинках изображена обувь. Во втором случае ребенок должен объяснить, что лишнее изображение птицы, потому что на остальных картинках изображены дикие животные.

Эту же игру можно провести без опоры на картинки. Вы произносите ряд слов, а ребенок объясняет, какое слово лишнее и почему.

## ДАВАЙТЕ ПОЧИТАЕМ

- Прочитайте ребенку рассказ *К. Ушинского «Лиса Патрикеевна»*.

У кумушки-лисы зубки острые, рыльце тоненькое; ушки на макушке, хвостик на отлете, шубка тепленькая. Хорошо кума принаряжена: шерсть пушистая, золотистая; на груди жилет, а на шее белый галстучек.

Ходит лиса тихохонько, к земле пригибается, будто кланяется; свой пушистый хвост несет бережно; смотрит ласково, улыбается, зубки белые показывает.

- Задайте ребенку вопросы по тексту:
  - ✓ Как описаны зубки и рыльце кумушки-лисы?
  - ✓ Что говорит автор об ушках, хвостике и шубке лисицы?
  - ✓ Как принаряжена кума?
  - ✓ Как она ходит?
- Затем предложите ему послушать рассказ еще раз, а потом пересказать.



- Прочитайте ребенку отрывки из *стихотворений А. Пушкина* о зиме. Пусть выучит наиболее понравившийся.

### Зимнее утро

\*\*\*

Под голубыми небесами  
Великолепными коврами,  
Блестя на солнце, снег лежит;  
Прозрачный лес один чернеет,  
И ель сквозь иней зеленеет,  
И речка подо льдом блестит.

Вот север, тучи нагоняя,  
Дохнул, завыл — и вот сама  
Идет волшебница зима.  
Пришла, рассыпалась; клоками  
Повисла на суках дубов;  
Легла волнистыми коврами  
Среди полей, вокруг холмов;  
Брега с недвижною рекою  
Сравняла пухлой пеленою;  
Блеснул мороз. И рады мы  
Проказам матушки зимы.

# ЯНВАРЬ

## УЧИМСЯ НАБЛЮДАТЬ

● Отшумели январские праздники, закончились рождественские каникулы. Вы снова каждое утро ведете своего малыша в детский сад. Не упускайте возможности пообщаться с ним даже во время короткой утренней прогулки. Предложите ребенку послушать, как *скрипит снег* у вас под ногами. Обратите его внимание на то, что *снег в эти утренние часы кажется синим, а не белым*. В течение нескольких дней понаблюдайте за тем, каким разным бывает снег. Если на улице мороз — *снег сухой и рассыпчатый*, из него невозможно слепить снежок, скатать снежную бабу. Если на улице оттепель — *снег мокрый, хорошо лепится*. После оттепели, когда снова подморозит, *снег покрывается хрупкой коркой*, которая легко ломается, если по ней ударить.



- В выходной день сходите к водоему, который не замерзает, покормите уток. Расскажите малышу, что все утки улетают от нас на зиму, а эти остались, потому что пруд не замерз, не покрылся льдом. Объясните, что обычно все *водоемы зимой покрыты толстым слоем льда*. Если есть возможность, рассмотрите с малышом кусок льда. Предложите сравнить снег и лед на ощупь. Обратите внимание ребенка на то, что снег мягкий, а лед твердый.
- На вечерней прогулке вместе с малышом понаблюдайте за дорожным движением на оживленной улице. Познакомьте ребенка с азами правил дорожного движения. Объясните, что переходить проезжую часть можно только по специально оборудованному переходу, когда на светофоре горит зеленый свет.
- Прочитайте малышу стихотворение о светофоре.

\* \* \*

Он — трехглазый. Вот так чудо!  
И совсем ему не худо.  
Красным глазом подмигнет —  
Остановится народ.

Если желтый глаз открыт,  
Весь народ еще стоит.  
А открыт зеленый глаз,  
Все вперед идут тотчас.

# Зима

## УЧИМСЯ НАБЛЮДАТЬ ЗА ИЗМЕНЕНИЯМИ В ПРИРОДЕ

● Начался январь. Зима вступила в свои права. *На земле лежит снег, реки и озера покрыты льдом, трещат морозы. В ясные дни мохнатый иней серебрится на ветвях деревьев.* Обратите внимание ребенка на эти приметы зимы. Предложите ему подобрать как можно больше определений к словам *снег, сугроб, лед.*

- ✓ Какой снег? — *Белый, пушистый, искристый, серебристый, хрустящий.*
- ✓ Какой сугроб? — *Большой, белый, пухлый, мягкий.*
- ✓ Какой лед? — *Голубой, гладкий, скользкий, холодный.*

● Обратите внимание ребенка на то, как трудно переносят холода зимующие птицы. Вот сидят на карнизе нахолившиеся голуби, возле остановки копошатся в снегу воробьишки. Выходя на прогулку, захватите с собой крошки белого хлеба (черный хлеб вреден птицам), горсточку пшена, семена растений, которые вы собирали на прогулках осенью. Насыпьте корм в кормушки в парке. Если не найдете кормушек, сделайте их сами из подручного материала.



● Прочитайте ребенку *стихотворение неизвестного русского поэта начала XIX века.*

### Пичуги

Веселые пичужки  
Кричат, поют друг дружке:  
— Не долго холодать,  
Весна придет опять!

Эй, Дедушка Мороз,  
Давно повесил нос!  
Пора тебе, собирайся,  
В дорогу отправляйся

В долины ледяные,  
Туда, где вьюги злые;  
Нам без тебя милей,  
Сытнее и теплей!..

Веселые пичужки  
Трещат, как побрякушки:  
Пускай зима уйдет  
И холод уведет.

# ЯНВАРЬ

## ИГРЫ НА ПРОГУЛКЕ

● В выходной день, если снег хорошо лепится, оденьте ребенка так, чтобы он не промок, и организуйте *игры со снегом*.

◆ Слепите семью снеговиков. Только не забудьте взять несколько морковок и яркие пластиковые крышки от бутылок. Вот увидите, сколько радости будет у ребенка, когда он будет делать носы и глаза снеговикам. А как интересно потом рассматривать фотографии, на которых ваш малыш запечатлен вместе со снеговиками!

◆ Можно скатать много комков разных размеров и построить снежную крепость, а потом поиграть в ней в снежки и прочитать ребенку стихотворение.

\* \* \*

Мы снежную крепость построим с тобой,  
И вот закипит в ней отчаянный бой.  
Я смело ворвусь в эту крепость на танке,  
А ты закричишь: «Отдавай мои санки!»



◆ Можно взять с собой на прогулку лопатку, ведерки разных форм и размеров и набор больших формочек или пластиковых контейнеров. Научите малыша делать куличики из мокрого снега. Из куличиков разных форм и высоты можно сделать забор вокруг снеговика, чередуя куличики в заданной вами последовательности.

# Зима



## ДАВАЙТЕ ПОИГРАЕМ

- Выучите с ребенком *подвижное упражнение* и используйте его даже на прогулках, для того чтобы малыш мог активно подвигаться и не замерз.

### На горке

Бух! Бух! Бух! Бух!  
Белый снег, как белый пух.  
С горки катимся гурьбой.  
Я на санках — за тобой.  
Развалились на снегу.  
Ой, я больше не могу!

*На каждое восклицание выполняете приседание.  
Выпрыгиваете вверх, резко выбросив руки над головой.  
Бежите друг за другом по кругу.*

*Падаете на ковер или снег, раскинув руки и ноги.  
Расслабляетесь.*



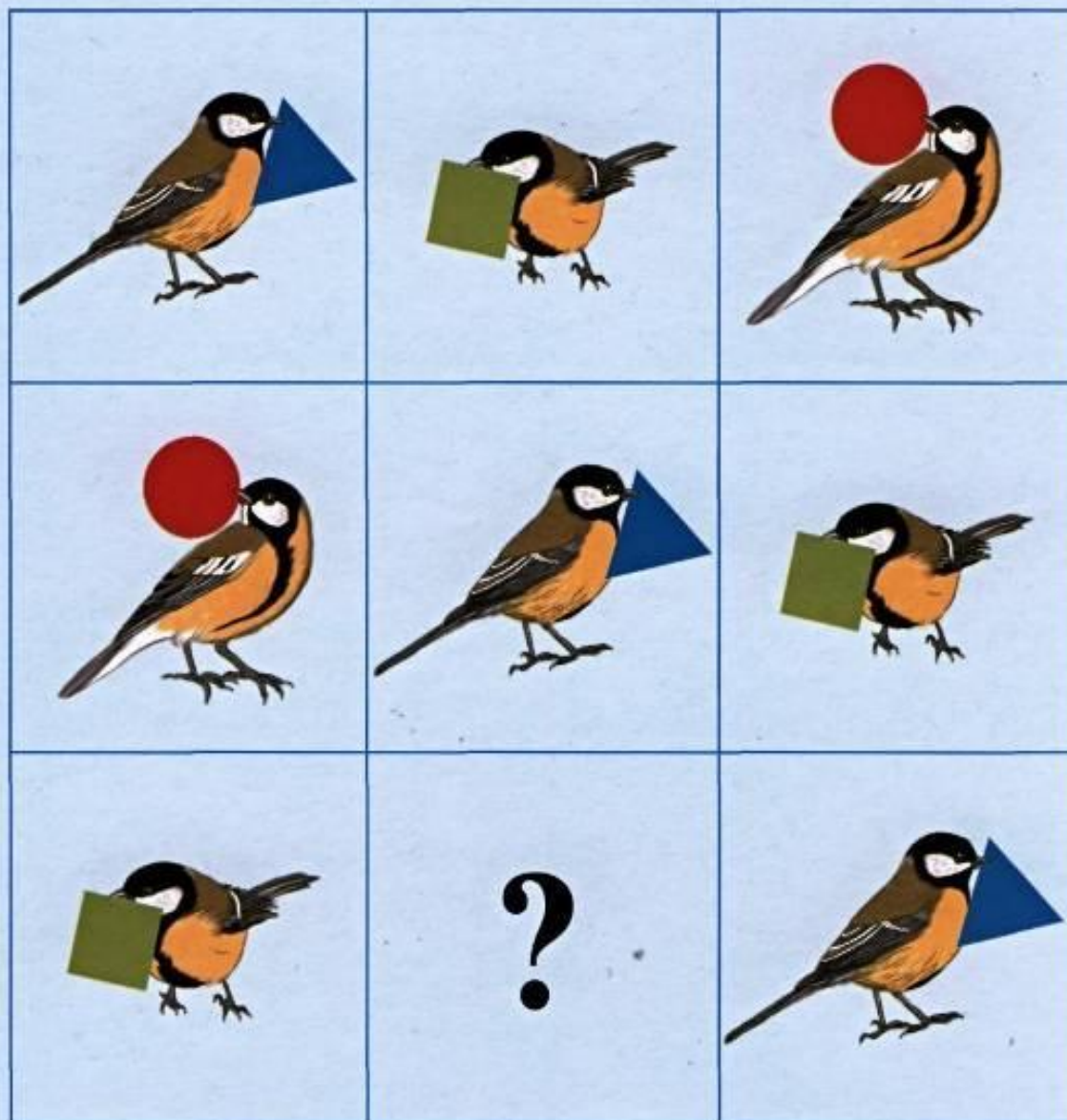
- Развивая *грамматический строй речи* ребенка, предложите ему закончить предложения, подсказав недостающее слово.

- ✓ У снеговика нет *носа*.
- ✓ В кормушке нет... (*корм*).
- ✓ На улице нет... (*снег*).
- ✓ На площадке нет... (*дети*).
- ✓ На небе нет... (*луна*).
- ✓ На заборе нет... (*ворона*).

В эту игру можно играть на прогулке или во время поездки по городу в транспорте.

## ГОТОВИМСЯ К ШКОЛЕ

- Развивая *логическое мышление* ребенка, подбирайте для него занимательные задания. Например, такого типа, как игра «У кормушки». Ребенок должен рассмотреть каждый ряд головоломки и решить, какой синички не хватает в нижнем ряду.



- Совершенствуя *грамматический строй речи* ребенка, предложите ему сосчитать предметы до десяти, правильно согласовывая числительные с существительными. Используйте предметные картинки или рисуйте вместе с ребенком.

*Один снегирь, два снегиря, три снегиря, четыре снегиря, пять снегирей, шесть снегирей, семь снегирей, восемь снегирей, девять снегирей, десять снегирей.*

Используйте следующие существительные: *снежок, снежинка, льдина, сосулька, синица, лисица, заяц, медведь, лось.*

# ФЕВРАЛЬ

## УЧИМСЯ НАБЛЮДАТЬ ЗА ИЗМЕНЕНИЯМИ В ПРИРОДЕ

- Наступил февраль — самый снежный месяц зимы. *Завывают синие метели, вьется по земле снежная поземка.* Не зря в народе говорят: «Январю — морозы, февралю — метели». Но солнышко поднимается все выше, светит все ярче.
- В феврале можно наблюдать за стайками *свиристелей*, которые лакомятся оставшимися на ветках ягодами рябины и калины. Обратите внимание малыша на оперение этих птичек, на задорные хохолки у них на головах. Послушайте их мелодичный и печальный посвист. Подкормите птиц ягодами, которые вы заготовили еще осенью.



- Если есть возможность, погуляйте с малышом в парке или на опушке леса, где растут ели. Именно *в феврале ветер разносит из еловых шишек созревшие семена.* Покажите ребенку семена ели на снегу, рассмотрите их, расскажите, что весной семена лягут на влажную землю, а потом из них вырастут молодые елочки.

- Посмотрите, может быть, вам удастся увидеть на снегу под елями следы белочки. Впереди отпечаток задних лапок, сзади — передних. Иногда на снегу видны легкие мазки — след от пушистого хвостика белки. Покажите малышу следы, рассмотрите их, предложите запомнить, а потом нарисовать дома.



# ЗИМА

# ФЕВРАЛЬ

## ДАВАЙТЕ ПОИГРАЕМ

- Разучите с малышом *пальчиковую гимнастику «Снежок»* и используйте ее в качестве физкультурной паузы во время домашних занятий или подвижной игры на прогулке.

Раз, два, три, четыре,  
Мы с тобой снежок слепили.  
Круглый, крепкий, очень гладкий

И совсем-совсем не сладкий.  
Раз — подбросим.

Два — поймаем.  
Три — уроним  
И... сломаем.

*Загибаете пальцы, начиная с большого.*

*«Лепите», меняя положение ладоней.*

*Показываете круг, сжимаете ладони вместе, гладите одной ладонью другую.*

*Грозите пальцем.*

*Смотрите вверх, подбрасываете воображаемый снежок.*

*Приседаете, ловите воображаемый снежок.*

*Встаете, роняете воображаемый снежок.*

*Топаете.*



- Развивая *слуховое восприятие и внимание* ребенка, предложите ему послушать, как гремят насыпанные в пластиковые баночки металлические болты, камешки, зерна кофе, горох. Пусть малыш трясет баночки и слушает звуки, а потом попробует различать их, закрыв глаза или отвернувшись от вас.

# ЗИМА

# БЕЗОПАСНОСТЬ ЗИМНИХ ПРОГУЛОК

На первых этапах своих прогулок дети нуждаются в подсказке и поддержке взрослых. Необходимо показать ребенку, как правильно спуститься с горки, как проехать на санках, на лыжах, где можно спуститься, а где нельзя. Такие беседы с ребенком обязательны, особенно с маленькими детьми.

Телесные повреждения независимо от времени года оставляют у ребенка физическую и психологическую травмы. Если малыш упал, родители должны проявить участие, успокоить, расспросить, где и что у него болит. Если ребенок жалуется на то, что он не может встать или самостоятельно идти, нужно немедленно обратиться в травматологический пункт.

## На полусогнутых

Зимние травмы у детей в основном связаны с гололедом. И перед выходом на лед неплохо научить малыша правильно падать - это умение пригодится ему в жизни.

Пусть ребенок потренируется на полу.

- Падая лицом вперед, важно приземлиться на чуть согнутые, пружинящие ноги и руки, как это делают животные. Тогда вероятность получить травму значительно снижается.

- Падая на спину, необходимо сгруппироваться: свернуться калачиком, поджать голову и ноги и в таком положении попробовать «покачаться» вперед-назад. При подобном перекате нагрузка на позвоночник распределяется физиологически правильно, а кроме того, нет риска повредить голову, ноги или руки. Конечно, чтобы освоить такую науку безопасных приземлений, понадобится время.



## Синяк на попе

Гематомы, то есть обычные ушибы, можно вылечить с помощью быстродействующих мазей. Вот некоторые из них: «Гепариновая», «Троксевазин», «Фастум-гель», «Леотон».

Можно использовать холод - грелку с холодной водой или лед, но прикладывать их нужно поверх полотенца. Такие процедуры делаются в течение пяти дней, только после этого можно производить контакт с горячей водой.

Полезен сбор гомеопатических успокаивающих средств - они продаются в аптеке. Если боли у малыша не проходят, то обязательно нужно обратиться в травматологический пункт.

## 100 одежек без застежек

В зимнее время года не нужно укутывать ребенка во всевозможные одежды.

Достаточно одеть его в легкие, но теплые вещи, чтобы он мог свободно двигаться и играть.

Теплые носки надевайте обязательно, желательно шерстяные, но не колючие, чтобы не было дискомфорта.

Зимние ботинки для детей покупайте с рифленой подошвой, чтобы не скользили. И они не должны сидеть на ноге ребенка впритык! Если вы наденете на ребенка носки и обувь его размера, то детская ножка может сильно вспотеть, а это, в свою очередь, приведет к переохлаждению. Так что зимние ботинки должны быть больше на размер.

Перчатки лучше покупать плотные с водонепроницаемой поверхностью, так ребенок сможет дольше играть в снежки.

Шапка не менее важный атрибут, она защищает не только уши и голову ребенка от морозов, но и смягчает удар при падении.



## Если ребенок приморозил язык к металлической поверхности

- Не пытайтесь насильно «оторвать» пострадавшего, иначе вы повредите поверхность языка. Лейте теплую воду на место прилипания.

- Не давайте ребенку горячей и острой пищи.

- Если рана будет сильно беспокоить, то нужно обратиться к врачу.

## Ушибы

- Если малыш после ушиба головы побледнел, его тошнит, а дыхание затруднено, положите ему на голову холодный компресс и немедленно везите в больницу. Если ребенок поплакал и успокоился - тогда сделайте холодный компресс, обеспечьте покой и наблюдайте 2-3 часа.

- Если ушиб пришелся на живот (боль при касании ушибленного места, вялость, бледность), уложите малыша в постель, на живот положите холодное, не поите, не кормите и как можно скорее вызовите врача. Если кроха сразу успокоился, достаточно уложить его, не поить, не кормить и наблюдать 2-3 часа.

- Если у вас есть хотя бы малейшее подозрение на перелом или вывих, срочно обратитесь к врачу. Не пытайтесь прощупать поврежденные места самостоятельно - вы можете нечаянно спровоцировать смещение.

Не забывайте, что холод помогает снять отек, а тугая повязка - обеспечить неподвижность поврежденной ноги или руки до приезда врача.

Чтобы зафиксировать поврежденную руку или ногу, используйте обыкновенный марлевый бинт. Эластичный бинт создает эффект наложения жгута, который нарушает кровообращение.

