Проект «Зимушка-зима» по ознакомлению с окружающими миром в группе ДОУ

⁠



Долгосрочный проект в ДОУ «Зимушка-зима» по ознакомлению с окружающими миром в группе ДОУ 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:

Автор **долгосрочного проекта в старшей группе ДОУ «Зимушка-зима» по ознакомлению с окружающими миром в группе ДОУ** предоставляет 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 ДОУ «Зимушка-зима» по ознакомлению с окружающими миром в группе ДОУ 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 12.01 по 29.02.2023г.)

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 дождинки*» (Андрей С.). «*Зимой бывает лед на лужах*» (Андрей Ч). «*Зимой холодно, поэтому приходит Дед Мороз. Он не растает*» (Андрей). «*Зимой нужно одеваться тепло, чтобы не заболеть*» (Аня). «*Я зимой катаюсь на санках и играю в снежки*» (Руслан).  
«*Что мы хотим узнать?*»

«*Почему зимой солнце не греет?*» (Аня). «*Я хочу узнать, куда уходит Дед Мороз?*» (Андрей). «*Почему зимой идёт дым изо 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, гостья-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, гостья 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.
* Порекомендовать 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.** |
| Физическая культура: 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. | Подвижные игры: «*Два Мороза*», «*Мороз-красный нос*»,  «*Мы погреемся немножко*», «*Попади льдинкой в цель*», «*Прикрепи нос снеговику с закрытыми глазами*». Игры-соревнования: «*Кто скорее перенесёт снег*», «*Чья команда быстрее передаст снежный ком*». |
| Здоровье: Знакомить с основами здорового образа жизни, прививать навыки культуры общения и культуры поведения, формировать умение одеваться по сезону на улицу. | Беседы-рассуждения: «*Пришел Мороз - береги ухо и нос*», «*Если хочешь быть здоров - закаляйся*», «*Витамины укрепляют организм*». Дидактические игры: «*Собери куклу на прогулку*», «*Найди продукты полезные для здоровья*». Чтение рассказов из серии «*Про мальчика Стобеда*»: «*Как на тоненький ледок*», «*Почему Стобед попал в больницу*». |
| Познание: 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 познавательно-исследовательскую деятельность. Воспитывать бережное отношение ко всему живому, поощрять стремления заботиться о птицах зимой, развивать наблюдательность, мышление, внимание, познавательную активность. | НОД. Темы: «*Зима*», «*Зимние забавы*», «*Зимующие птицы*». Опыты и эксперименты со снегом, водой и льдом на прогулке и в группе. Наблюдения на прогулке: за свойствами снега, за снежинками, за оттепелью, за инеем, за зимующими птицами, за погодой, за изменениями в природе зимой. Просмотр детских электронных презентаций о зиме: «*Загадки и отгадки о зиме*», «*Как животные подготовились к зиме*», «*Зимушка – зима*», «*Покормите птиц зимой*». |
| Коммуникация: 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. | НОД. Темы: «*Беседа - размышление:  «Обучение рассказыванию по картине «Зимние развлечения*», «*Чтение и заучивание стихотворений о зиме*». Беседы с детьми в течение дня: «*Что мы знаем о зиме*», «*Идёт зима, аукает…*», «*Чем мне нравится зимушка - красавица*», «*Что для птиц страшнее – голод или холод?*», «*Когда растут сосульки?*». Проведение словесных игр с детьми: «*Назови, как можно больше зимних слов*», «*Узнай по описанию и назови время года*». |
| Социализация: Приобщать к культуре и традициям празднования зимних праздников, расширять кругозор, обогащать эмоциональную сферу ребенка, знакомить с явлениями социальной жизни. | Дидактические игры: «*Подбери пару для варежки*», «*Найди зиму на картинке и назови её признаки*», «*Найди зимующих и перелётных птиц*». Сюжетно - ролевые игры: «*Путешествие к Деду Морозу*», «*К нам гости пришли*». Игры – драматизации по сказкам «*Рукавичка*», «*Заюшкина избушка*». |
| Безопасность: Обучать правилам безопасного поведения на улице в зимний период. | НОД по ОБЖ: «*Опасности зимой*». Беседы и рассматривание иллюстраций на темы: «*Не идётся и не едется, потому что гололедица*», «*Чем опасна сосулька*», «*Одевайся по погоде*». |
| Труд: Воспитывать интерес к труду взрослых, поддерживать желание помогать взрослым | Труд в природе: помощь взрослым в расчистке дорожек к веранде, в создании фигур из снега, подкормка зимующих птиц. Ручной труд: НОД (конструирование) изготовление поделок из бумаги «*Снежинки*», «*Снеговик*». |
| Чтение художественной литературы: 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. | Чтение и заучивание стихотворений о зиме: Я. Аким «*Первый снег*», И. Суриков «*Вот моя деревня*», И. Токмакова «*Зима – рукодельница*», Р. Кудашева «*Зимняя песенка*». Разучивание  потешки: «*Ты, мороз, мороз, мороз*» в обработке И. Карнауховой. Чтение рассказов Н. Носова «*На горке*», С. Георгиева «*Как я спас Деда Мороза*», рассказывание сказок И. Пшеничной «*Чудесный Новый год*», «*Снеговик*». |
| Художественное творчество: Развивать эстетическое восприятие, эстетические эмоции и чувства, эмоциональный отклик на проявление красоты зимней природы в окружающем мире, его изображениях в произведениях искусства и собственных творческих работах. Закреплять навыки работы с кистью, ножницами и бумагой, развивать мелкую моторику. | НОД (рисование): «*Красивое развесистое дерево зимой*», «*Волшебница зима*», «*Вот зима, кругом бело*», «*Дети гуляют зимой на прогулке*», «*Морозные узоры на окне*», «*Снежинка*». НОД (аппликация): «*Зимний пейзаж*», «*Узор для зимней шапки*». НОД (лепка): «*Девочка в зимней шубке*», «*Санки*». Совместное художественное творчество детей и родителей (рисунки и поделки) на тему: «*Здравствуй, гостья зима!*» Ознакомление с искусством: рассматривание репродукций картин А. Пластова «*Первый снег*». |
| Музыка: Продолжать развивать интерес к музыке, развивать песенное творчество, совершенствовать музыкальную память, способствовать развитию навыков ритмичного движения, поощрять творческую активность, эмоциональную отзывчивость. | Пение: «*Что нам нравится зимой*» М. Клоковой, «*Рождество*» И. Черницкой. Хороводы: «*Белая дорожка*», «*Новый год*» Слушание: П.И. Чайковский «*Метель*». Танцы: общий танец «*У леса на опушке жила зима в избушке*», танец для девочек «*Снежинки*», танец для мальчиков «*Снеговики*». Игра на музыкальных инструментах: детский оркестр. |

**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 «*Зима- рукодельница*», 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 материл по теме «*Зима*». Оформлен альбом «*Здравствуй, гостья 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.

Мы предлагаем 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 мы применяем 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 подпираем 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 навостри *(Ладошками изображаем «ушки на макушке».)*
* И в избушку побеги, *(Бег на месте)*
* Спрячься дома у себя, - *(Приседаем на месте, руки на колени, голова опущена)*
* Не поймает 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,

1. 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

2. А еще надо навестить педиатра и ЛОР-врача, чтобы они сообща оценили состояние органов дыхания ребенка. Если у него окажутся очаги хронической инфекции (в миндалинах, носоглотке, гайморовых пазухах), то врачи проведут соответствующее лечение и расскажут о профилактических мерах, в том числе о лекарственных препаратах, которые помогут предотвратить обострения этих инфекционных процессов. Возможно, врач порекомендует вам препарат Биопарокс. Исследования показали, что Биопарокс не только эффективно лечит насморк и боль в горле при простудах, но и уменьшает число заболеваний у часто болеющих детей. Может потребоваться и консультация аллерголога, так как дети-аллергики существенно больше подвержены частым простудным заболеваниям.

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.

3. 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.

4. 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.

5. 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 непривычныe охлаждения могут стать причиной заболевания.
* Необходимо учитывать индивидуальные особенности организма. При нарушениях деятельности сердца, легких, почек, заболевании носоглодки 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 реакциях 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.

































