



«Колонка редактора»

Январь - художник любит белый цвет:

Он побелил все города и села,
Как будто бы в палитре больше нет
Красивых красок для картин веселых!



«Воспитание и обучение»

«Значение прогулки в разностороннем развитии дошкольников»

Дети младшего дошкольного возраста характеризуются большой двигательной активностью. Реализация этой особенности имеет большие возможности на прогулке, где дети не ограничены пространством и двигательными действиями.



Обучение двигательным действиям на прогулке идет непременно с опорой на мыслительные операции, содействует не только

физическому, но и активному психическому развитию младших дошкольников.

На прогулке закладываются позитивные чувства по отношению к природе и ее обитателям, открывается удивительное многообразие растительного и животного мира, впервые осознается значение природы в жизни человека, осознаются и переживаются нравственно-эстетические чувства, побуждающие детей заботиться обо всем что их окружает.



Плюсы прогулки:

- ✓ повышает приспособляемость и работоспособность организмов и систем растущего организма;
- ✓ содействует закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
- ✓ формирует здоровье - сберегающее и здоровье - укрепляющее двигательное поведение;
- ✓ формирует правильные навыки выполнения основных движений, важных элементов сложных движений;
- ✓ идет ускоренное развитие речи через движение;
- ✓ воспитывает положительное отношение к природе, чувство ответственности за состояние окружающей среды и природы в целом;
- ✓ развивает способность отмечать и производить первичный анализ сезонных изменений в жизни окружающей среды.



«Здоровый ребенок»

10 советов, как защитить здоровье детей зимой

Мы предлагаем вам ознакомиться с ключевыми правилами защиты от простуды зимой:

1. Основной проблемой зимой является риск подхватить простудное или инфекционное заболевание. Это может произойти на детской площадке, во дворе, в торговом центре, магазине, транспорте. Постарайтесь обойтись без многолюдных мест, в них риск передачи инфекции достаточно высок.

2. Люди с симптомами простуды. По возможности сократите или вообще исключите контакты ребенка с людьми, которые болеют простудой.

3. Правила гигиены. Не смотря на то, что угроза подхватить вирус зимой ниже, чем например, весной или осенью, регулярно мойте руки своему чаду и себе – это важный аспект в сохранении иммунитета.

4. Количество потребляемой жидкости. Зеленый чай, чистая вода, свежевыжатые соки – апельсин, яблоко, груша, морковь, обеспечивают организм необходимыми витаминами.



5. Влажность воздуха в квартире. Слизистые дыхательных путей имеют больший риск подхватить вирус простуды, поэтому регулярно проветривайте комнаты.

6. Выбор одежды. Используйте легкую, не продуваемую одежду. Старайтесь обойтись без тяжелых, очень теплых вещей, в которых ребенок потеет.

7. Обувь. Как и одежда, она должна быть свободной, не приводить к перегреванию.

8. Мороз и солнце. В январе и феврале достаточно много солнечных дней, которые обычно сопровождаются морозом. Это не должно вас останавливать, а наоборот – прогулка должна быть в радость, ведь солнечные лучи вырабатывают витамин D, и к тому же солнце улучшает настроение.

9. С прогулки пришли домой. Если пришли домой продрогшими, замерзшими, и все в снегу, то немедленно согрейтесь чашкой зеленого чая, а ноги погрузите в ванночку с экстрактом эвкалипта.

10. Крема перед прогулкой. Специальные крема обеспечат коже ребенка защиту. Наносите их незадолго до выхода.

Каждое правило – это небольшой шаг к тому, что защитить своего ребенка от простуды, инфекции, сохранить приятные воспоминания о прогулках зимой.

