



### Интересно мы живем.

#### Зимние прогулки в детском саду.

Прогулки в детском саду зимой – не только прекрасное время для развлечений на открытом воздухе, но и замечательный способ оздоровления. Зимние прогулки чрезвычайно полезны для детского организма, так как зимний воздух гораздо более насыщен кислородом, чем летний, а при морозе не выживают болезнетворные бактерии, поэтому воздух становится практически стерильным. К тому же зимние прогулки благотворно влияют на здоровье ребенка, его иммунитет, так как происходит закаливание организма. Все родители хорошо понимают, что ребенку необходимо гулять как можно больше. Однако не все точно знают значение прогулки для детей, чем они так полезны.



- ❖ Прежде всего, во время прогулок на воздухе легкие очищаются от аллергенов и пыли, благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа.
- ❖ Прогулки на улице способствуют нормальной функции жизненно важных систем организма, а также мозга.
- ❖ Прогулки – это дополнительный расход энергии на двигательную активность, а также сохранение температуры тела, что улучшает работу всех систем организма, и прежде всего иммунную и сердечно-сосудистую.
- ❖ Когда ребенок контактирует с различными факторами



окружающей среды, такими как мороз, жара, ветер, дождь, включаются адаптационные механизмы организма.

- ❖ В коже, при получении УФ лучей, вырабатывается витамин D, при нехватке которого может развиваться рахит.
- ❖ Прогулки на свежем воздухе способствуют профилактике близорукости. Взгляд в ограниченном пространстве фокусируется на предметах, которые расположены вблизи, а на улице – на тех, что расположены вдали.
- ❖ Во время прогулок у малыша появляется много позитивных эмоций и новых впечатлений, от которых зависит как его интеллектуальное, так и социальное развитие.

В детском саду мы гуляем практически при любой погоде. Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4 - 4,5 часа. Прогулку организуют 2 раза в день: При температуре воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулки зимой – не только прекрасное время для наблюдений за красотой природы, но и время развлечений на открытом воздухе и замечательный способ оздоровления. Во время прогулки дети получают заряд бодрости и хорошего настроения, поддерживается интерес к физическим упражнениям, к тому же совместная деятельность развивает социальные навыки и воспитывает дружелюбие, чувство ответственности, учит быть терпимыми друг к другу. Румяные щечки, блестящие глаза и отличное настроение – такой результат прогулок зимой.

#### Выучите с детьми.

##### Январь Керстен Т.

В шубках ёлочки-подружки,  
В шапках старые пеньки.  
Не нужны зимой игрушки:  
Мы пойдём играть в снежки.  
Скоро станем мы похожи  
На смешных снеговиков.  
А январь, весь белый тоже,  
Улыбнётся широко.

#### Колонка редактора.

##### Подготовка руки к письму: система упражнений для пальчиков.

«Подними пальчики». Руки лежат на столе ладонями вниз. Нужно поднять пальчики по одному сначала на одной руке, потом на другой. Затем упражнение повторяется в обратном порядке.

«На зарядку становись!». Руки лежат в том же положении. Нужно по очереди поднять пальчики сразу на обеих руках. Начинаем с мизинцев, заканчиваем большими пальчиками.

«Ванька – встанька». Ребенок зажимает карандаш средним и указательным пальчиками. Затем пальчики начинают «делать зарядку», то есть опускаться и подниматься вместе с карандашом. При движении нужно пальчики держать вместе и не уронить карандаш.

«Собери палочки в корзинку». Положите на стол 10-15 счетных палочек. Если их нет – можно заменить карандашами или другими предметами такой же формы (палочки для коктейля и так далее). Задание – одной рукой собрать все палочки по штуке в кулак, не помогая второй рукой. Затем так же по одной палочке выложить их на стол.

«Шаги». Будем шагать по столу пальчиками. Зажимаем карандаш между указательным и средним пальчиками (карандаш придерживается второй фалангой пальцев). И в таком положении делаем шаги пальчиками по столу. Нужно шагать, крепко зажав карандаш, чтобы не уронить его. Шаги получаются очень маленькие.

«Вертушка». Снова берем карандаш. Держим его за кончик одной рукой. Зажимаем один конец карандаша указательным и средним пальчиками ведущей руки (правой – у правшей, левой – у левшей). Другой конец карандаша направлен от груди.

Задание – нужно перевернуть карандаш и с помощью этого переворота вложить его в другую руку свободным концом. Затем новый поворот – и снова карандаш возвращается к ведущей руке. Сделать несколько таких поворотов – как будто катится колесо. При вращении карандаш «смотрит» в направлении от груди вперед.

«Мячик». Перекатываем мячик. Представляем, что у нас в ладошках – мячик. И делаем движения ладонями, как будто мы его перекатываем в разные стороны.

Редакторы: Аксенова О.В., Куликова Р.В.