

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
№ 70 «Красная шапочка» города Калуги

№ 5

# П Л А Н Е Т А Д Е Т Е Т В А

Журнал для любознательных родителей



Январь, 2021 год



# Содержание

- 3 – 6 *Самые маленькие в детском саду*  
Как одеть малыша в детский сад  
и на прогулку
- 7 – 11 *Психологический калейдоскоп*  
Формирование самооценки ребенка  
в дошкольном детстве
- 12 – 14 *Развивай-ка!*  
Зимние развивающие игры
- 15 – 18 *Логопедическая шкатулка*  
Логопед советует
- 19 – 22 *Юные исследователи*  
Зимние чудеса
- 23 – 30 *Здоровячок*  
Как научить ребенка кататься на коньках?
- 31 – 35 *Творческая мастерская*  
Полезные идеи для творчества
- 36 – 40 *Поваренок*  
Использование меда в питании дошкольников
- 41 – 42 *Говорят дети*



## Как одеть малыша в детский сад и на прогулку



Как одеть ребенка, чтобы ему было максимально комфортно, и при этом он мог одеться самостоятельно или с минимальной помощью воспитателя? Расскажем об этом подробнее.

### Идем гулять

Обувь лучше без шнурков: например, на молнии или на липучках. Куртка должна быть без пуговиц: оптимальной застежкой являются также липучки или молнии. Шапку лучше покупать без завязок: например, с застежкой на липучке. Вместо шарфа удобнее использовать «манишку», которую надевают через голову.

Для маленьких детей лучше купить не перчатки, а варежки. Весной и осенью ткань, из которой сшиты рукавицы, должна быть непромокаемой. К варежкам нужно пришить тесемку или резинку. Не пришивайте резинку к куртке! Достаточно продеть ее в петельку для вешалки, чтобы можно было снять и посушить на батарее отопления.

Детям одинаково вредно как перегреваться, так и переохладиться. Количество слоев одежды зависит от температуры воздуха. Дополнительно нужно учитывать силу ветра. Чем больше скорость ветра, тем сильнее мерзнет человек, даже при одинаковой отрицательной температуре воздуха.

Большое значение имеют индивидуальные особенности ребенка. Малоподвижный, постоянно зябнувший ребенок должен быть одет теплее, чем активный.



## «Правильная» обувь

Малышам нельзя носить шлепанцы любых видов, мягкие, свободные тряпичные тапочки. Домашние тапочки должны напоминать туфли – облегающие, открытые, с хорошей вентиляцией.

Ходить дома босиком ребенку не рекомендуется. Хождение босиком по ровному твердому полу может задержать формирование свода стопы и способствовать усилению плоскостопия.

Летом, когда достаточно тепло и нет опасности поранить ногу, детям полезно ходить босиком по земле, траве, мокрому песку, камешкам.

Обувь для улицы должна быть более закрытая, чем домашняя. В теплое время года удобна текстильная обувь – легкая, воздухопроницаемая и гигроскопичная. Если вы покупаете босоножки, стопа ребенка должна быть плотно зафиксирована ремешками. Носок уличной обуви для профилактики травматизма лучше выбирать закрытый.

### Подошва должна быть:

- ✓ гибкой, чтобы не нарушать работу мышц стопы и голени;
- ✓ нескользящей, чтобы уменьшить риск падений;
- ✓ с перекатом в передней части, т.е. ее носок должен быть несколько приподнят над землей. Это нужно, чтобы у ребенка формировалась правильная походка.





Резиновые сапожки с приложенными в них стельками или чехлами из ткани, хорошо впитывающей влагу, надевают в сравнительно теплую погоду на время прогулок по влажной земле и траве. Не надевайте ребенку (по крайней мере, до 3-4-летнего возраста) резиновые сапожки слишком часто или надолго – ноги в них очень потеют. При низких температурах воздуха детям лучше надевать кожаные ботинки.

Зимой на прогулках следует носить утепленные кожаные ботинки, а в очень сильные морозы – валенки с калошами. По возвращении с прогулок обувь нужно обязательно очищать от снега и просушивать. Внимательно следите за тем, чтобы зимняя обувь не была ребенку мала. Ботинки или сапожки, которые немного велики, можно носить с двумя парами носков.

Ортопеды не рекомендуют надевать чужую обувь, бывшую в употреблении. Разношенные туфли не будут плотно фиксировать ногу в правильном положении, а если у предыдущего владельца была деформация стопы, то возникшие в процессе носки дефекты окажут неблагоприятное влияние. «По наследству» могут передаваться только резиновые сапоги.





## Раз носочек, два носочек.



Не менее важно правильно выбирать носки. Они должны быть подходящего размера – маленькие носки сжимают ноги, а большие собираются складками и способствуют формированию потертостей.

Носки с пяткой гораздо удобнее, чем без нее. У качественных носков материал на пятках и мысках толще, чем в других местах – это делает их более долговечными. Носки из натуральных волокон (хлопка и шерсти) лучше впитывают влагу и позволяют ногам «дышать».

### Помните:

**в детском саду малыши изучают мир, познают все кругом, поэтому одежду, в которую вы одеваете своего ребенка для прогулок, вам должно быть не жалко.**





## Формирование самооценки ребенка в дошкольном детстве

Самооценка – оценка личности самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Самооценка является регулятором поведения.

Современных родителей обычно волнует развитие ребенка физическое, интеллектуальное, а также эмоциональное. Беспокоит, как относятся к нему педагоги, взрослые. Хорошо ли ему среди ровесников? Мы думаем: чего не хватает нашим детям, каких качеств? И сравниваем своего малыша с другими детьми.

Но редко кто из родителей задает себе вопрос: «А что ребенок думает о самом себе?». Между тем именно от ответа на этот очень важный вопрос зависит, какой образ самого себя, собственного «Я» сложится у ребенка.

Именно это представление ребенка о себе во многом определит не только характер растущего человека, но и такие поистине судьбоносные отношения, как «Я – и Мир вокруг»,

«Я – и Другие».



Самооценка, как известно, бывает низкой и высокой. В первом случае дети обычно робки, тревожны, замкнуты, во втором – уверены в себе, спокойны, общительны. Но это вовсе не значит, что низкая самооценка – плохо, а высокая – очень хорошо. Опыт работы показывает, насколько часто представление ребенка о самом себе (его самооценка) не соответствует реальности (т.е. его способностям, которые выявляются в деятельности, и отношению к нему других людей).



Часто бывает у ребенка высокая самооценка, а в реальности он оказывается неспособным осуществить какую-либо деятельность (нарисовать домик, самому застегнуть пуговицы на куртке). Все это приводит к неблагоприятным последствиям: ребенок становится раздражительным, нервным, капризным, пытаясь переложить «вину» на кого-то другого (плохие карандаши попались, мама надела не ту куртку и т. д.).

В такие моменты родителям и педагогам не стоит критиковать ребенка, пытаясь скорректировать его самооценку и реальность. Лучше объяснить, почему у него не получается это сделать, успокоить или помочь ему. Любому ребенку хочется, чтобы его считали хорошим. Наша задача – это желание развить. И все же заниженная самооценка хуже: она нередко лишает ребенка вообще какого-либо желания делать усилие. «Я не смогу!» – звучит как приговор. «Что же делать? Как исправить это?» – ломают голову родители.

Наверное, прежде всего, стоит обернуться назад и проанализировать, что же послужило причиной такого представления ребенка о самом себе, какие ошибки невольно допустили взрослые в общении с ребенком. В конце концов, самооценка весьма гибкая характеристика. Она постоянно меняется в ту или иную сторону, а значит, пока ребенок растет, можно многое исправить.





Поэтому необходимо научить детей концентрировать свое внимание на успехах и достижениях – это поможет выработать привычку к успеху и уверенность в себе. В процессе повседневного взаимодействия с дошкольниками педагогам и родителям рекомендуется использовать психологические упражнения, которые помогают:

- научить определять доступные и конкретные цели и активно стремиться к их достижению;
- понять, что допустимо проявление любых чувств, но не любое поведение;
- понять, что каждый человек является неповторимой личностью, имеющей сильные и слабые стороны;
- гордиться своей собственной историей и с надеждой смотреть в будущее;
- жить в мире реальности;
- справляться со своими страхами и стрессами;
- развивать сильные стороны своего характера.

Занимаясь с ребенком, имеющим низкую самооценку, рекомендуется оказывать щедрую психологическую поддержку (невербальную эмоциональную поддержку: доброжелательный взгляд, легкие прикосновения, одобряющие жесты).





Авторитет взрослого, особенно значимого, например, родителя, для ребенка несомненен. Очень часто сами родители допускают роковые ошибки. Представим такую ситуацию: пятилетний ребенок старается завязать шнурки, но у него не получается. «Ну, конечно!» – нетерпеливо заключает мать. – «Как всегда ничего не можешь сделать». Нетрудно догадаться, какая самооценка сложится у мальчика. Ведь слова, которые мимоходом, буквально на бегу, бросают родители своему ребенку, очень значимы, поэтому родителям и педагогам важно постоянно помнить об этом.



## Рекомендации для родителей

1. Одна из основных ошибок, которых следует избегать родителям – неосторожные слова и резкие отрицательные характеристики в адрес ребенка. Последнее время стало даже модным общаться со своим ребенком как бы «на равных». Особенно часто увлекаются этим молодые родители.
2. О бессмысленности и вреде физического наказания знают все. Дети, которых бьют родители, имеют крайне низкое мнение не только о себе, но и вообще о людях. Любое наказание с применением силы рождает в сердце ребенка, прежде всего, страх и сознание собственного бессилия. А это главные «киты», на которых зиждется заниженная самооценка.
3. Не стоит обсуждать недостатки ребенка с другими людьми, особенно при ребенке.



4. Никогда не сравнивайте своего ребенка с другими детьми. Приучайте малыша следить за собственными успехами и радоваться им. Именно это состояние личного успеха и есть лучший стимул, чтобы двигаться дальше.

5. Не предъявляйте ребенку завышенные требования, которые ему не под силу. Если ребенку еще трудно убрать свою кровать, не ругайте его. Сосредоточьте внимание на том, что у него хорошо получается (например, собрать игрушки).



Так когда же у ребенка складывается собственная самооценка? Тогда, когда он готов к самоанализу. В нашей христианской культуре есть одно важное указание на срок созревшей самооценки: шесть лет – возраст, когда ребенок допускается в храм к исповеди, а значит, способен оценивать себя и свои поступки. Если так, то времени, чтобы помочь ребенку составить здоровое мнение о самом себе, у нас крайне мало!



## Зимние развивающие игры



Зима – это не самое красочное время года, но радостное и озорное. Весело кататься на горках, прыгать в пушистые сугробы, строить фантазийного снеговика с ведром на голове. А еще – играть в снежки, кормить забавных белок, проверять, насколько скользок лед. Ловите счастливые зимние моменты, наслаждайтесь морозным воздухом! А еще долгими зимними вечерами поиграйте с детьми в развивающие зимние игры.

### Игра «Наоборот»

**Задачи:** совершенствовать умение анализировать, строить логические выводы, подбирать слова и словосочетания, подходящие по значению, правильно составлять словосочетания; развивать память, концентрацию внимания, мыслительные способности, слуховое восприятие, обогащать словарный запас.

#### Ход игры:

Взрослый произносит логически не правильную фразу, дети опровергают ее. Например: снег черный (нет, белый), снеговик горячий (нет, холодный), деревья с листочками (нет, голые), солнце греет (нет, светит), медведь зимой гуляет по лесу (нет, спит в берлоге) и т.д.



## Игра «Отгадай по описанию»

**Задачи:** учить детей узнавать времена года по определенным признакам; развивать мышление, память, внимание.

### Ход игры:

Взрослый описывает время года, а дети его отгадывают, потом дети описывают, а взрослый отгадывает. Например: в это время года дети любят кататься на санках, лепить снеговика, играть в снежки. Дети отвечают: зима.

## «Зимний лабиринт»

**Задачи:** развивать логическое мышление, формировать умение ориентироваться на плоскости, развивать интерес к поисковой деятельности.

### Ход игры:

Помогите детям найти правильную дорожку для того, чтобы прикатить свой комочек к месту постройки снеговика. Определить, кто из детей должен поставить свой комочек вниз, кто посередине и кто сверху.





## Игра «Найди отличия»

**Задачи:** развивать умение последовательно рассматривать картинки, сравнивать их, устанавливать сходство и различие.

### Ход игры:

В этой игре вам предстоит найти отличия между двумя очень похожими друг на друга картинками. В случае возникновения трудностей, ребенку можно оказать помощь наводящими вопросами.



## Игра «Найди тень»

**Задачи:** развивать внимание, наблюдательность, приемы зрительного наложения.

### Ход игры:

Взрослый обращается к детям:

– Назовите, какие предметы изображены на картинке (шарик, подарок, мешок Деда Мороза, снежинки). Для каждой цветной картинке необходимо подобрать подходящую по форме тень и соединить картинку с тенью.





## Логопед советует



Известно, что **фонематический слух** отвечает за различение фонем (звуков) речи. Он помогает нам различать слова и формы слов, похожие по звучанию, и правильно понимать смысл сказанного.

Развитие фонематического слуха у детей – залог успешного обучения чтению и письму, а в дальнейшем – иностранным языкам. Фонематический, или речевой, слух дает возможность ребенку распознавать речевые звуки. Если фонематический слух у ребенка развит хорошо, то он без проблем может дифференцировать (различать) слова, похожие по звучанию, а также безошибочно понимать смысл того, что услышал.

Если у ребенка плохо развит фонематический слух, он может путать близкие по звучанию фонемы. Это может тормозить процесс развития связной речи, обучения чтению и письму. Ведь если ребенок плохо различает звуки, он будет воспринимать (запоминать, произносить, писать) то, что он услышал, а не то, что ему сказали на самом деле.

К 5 годам ребенок уже должен уметь **определять на слух, есть ли в слове заданный звук**, и сам подбирать на данные звуки слова. Но в жизни это не всегда так. Довольно часто дети путают похожие звуки – твердые и мягкие, глухие и звонкие, шипящие и свистящие (к примеру, Ж и Ш, С и З, Ш и С, Ж и З, и др.).



Несформированность фонематического слуха у ребенка может быть причиной нарушения звукопроизношения. Также недостаточно развитый фонематический слух в будущем может привести к проблемам при овладении грамотным письмом и чтением (в специальной литературе: дисграфия и дислексия).

Как можно помочь, находясь дома, своему ребенку? Мой главный совет – **играть с ним!**

## Речевые игры

### Игра «Хлопки»

Предлагаем ребенку закрыть глаза и хлопнуть в ладоши, когда он услышит, как, например, рычит собака. Можно предложить ребенку хлопнуть на любой из предложенных звуков.

- Теленок мычит: «М – М – М»
- Ветер воет: «В – В – В»
- Шарик сдувается: «С – С – С»
- Комар звенит: «З – З – З»
- Листья шуршат: «Ш – Ш – Ш»
- Шмель жужжит: «Ж – Ж – Ж»
- Чистим щеткой: «Щ – Щ – Щ»
- Тишина: «Ц – Ц – Ц»
- Самовар пыхтит: «П – П – П»
- Крышка кастрюли стучит: «Б – Б – Б»
- Пулемет стреляет: «Д – Д – Д»
- Колеса поезда стучат: «Т – Т – Т»
- Капли воды капаят: «К – К – К»







- Гусь гогочет: «Г – Г – Г»
- Греем руки: «Х – Х – Х»
- Волк воет: «У – У – У»
- Самолет летит: «Л – Л – Л»
- Собака рычит: «Р – Р – Р»

### **Игра «Назови больше»**

- Предложим назвать слово, которое начинается с определенного звука («У», «А», «И», «К», «Т», «М» и т. д.).
- Подберем слово, которое оканчивается на данный звук («А», «У», «И», «К», «П» и т. д.).
- Назовем слово с предложенным звуком в середине («Л», «Р», «К» и т. д.).

### **Игра «Словесная дорожка»**

Произносим любое слово, а ребенок продолжает. Его задача – назвать такое слово, в котором первым звуком будет тот звук, который стоял последним в слове. Например, ДОМ – МАК – КАКТУС – СЛОН и т.д.

### **Игра «Хлопаем – топаем»**

Взрослый предлагает ребенку хлопнуть в ладоши, когда он услышит определенный звук в слове (звук выбирается заранее). Например, «С»: СУМКА, ВЕСНА, КОШКА и т. д. Если в названном слове звук отсутствует, ребенок топает ногами.



### **Игра «Назови еще»**

Просим ребенка подобрать слово, которое начинается с такого же звука, что и слово ДУБ (ДЫМ, ДОРОГА, ДАЧА, ДОМ и т. д.).

### **Игра «Начало – конец»**

Назвать звук, который в предлагаемых словах стоит в начале и в конце.

### **Игра «По порядку»**

Назвать все звуки поочередно в предложенном слове (сначала берем слова, состоящие из 3–4 букв, постепенно усложняем, начиная брать более длинные).

### **Игра «Какой по счету?»**

Ребенок слышит слово и называет тот звук, который стоит в слове, например, вторым по счету или четвертым и т.д.

### **Игра «Превращения»**

В названном взрослым слове ребенок должен поменять один звук таким образом, чтобы вышло другое слово, например: ДОМ – ДЫМ, СОН – СЫН, КОМ – ДОМ, ВРАЧ – ГРАЧ, ДЕНЬ – ТЕНЬ, СЫР – СОР, ЖУК – СУК, МЫШКА – МИШКА, КОСА – КОЗА и т. д.

### **Помните!**

Если ваш ребенок не слышит, не выделяет какой-то звук в словах, то пока мы не научим его делать это, приступать к постановке данного звука бесполезно.





## Зимние чудеса

Здравствуй, дорогой читатель! Вот и наступила долгожданная белоснежная зима, которая принесла с собой много интересного и чудесного. Зима для детей – это веселое время года, ежедневная встреча с чудом. В этот раз мы расскажем и покажем, как мы сделали цветные льдинки, снег, иней, которыми украсили дом и деревья во дворе многоэтажного дома.

### Цветные льдинки

- Нам понадобятся:
- силиконовая формочка
- пищевой краситель
- ниточка
- Вода

Форму для льда можно заменить специальной пластиковой емкостью, идущей в комплекте холодильника. Силиконовая формочка стоит дорого, хотя она интересна тем, что не ограничивает формат обычными шариками и кубиками: формы выпускают в виде сердец, звездочек, полумесяца, разных фруктов.





Сначала пищевой краситель разводим в воде согласно инструкции, а потом разливаем в пакеты или формы, которые погружаем в морозильную камеру. Не забудьте вложить в форму ниточку в виде петли, за которую вы потом будете подвешивать вашу льдинку.

С малышами можно сделать и игрушечный лед из бусин и ниток. Естественно, он не будет съедобным, но ваши игры на улице в зимние холодные дни несомненно скрасит.



### Холодный снег из соды

Если вы хотите, чтобы ваш самодельный искусственный снег был похож на настоящий не только по виду, но и по ощущениям, попробуйте этот простой рецепт.

#### Нам понадобятся:

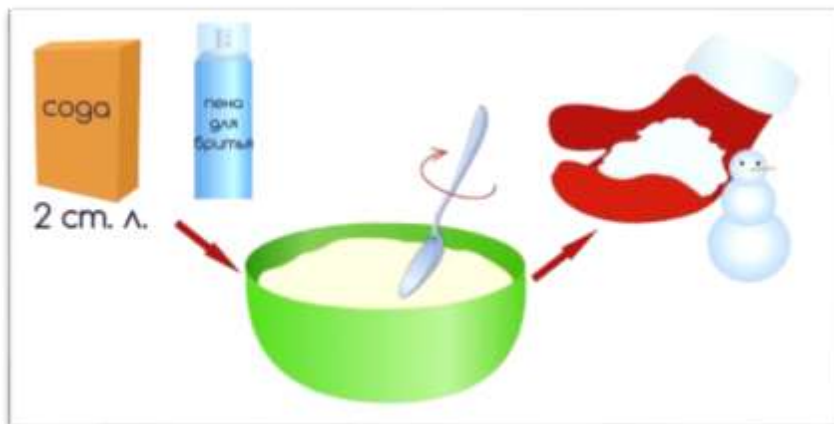
пачка соды

баллон пены для бритья (берите самую простую)

Никаких премудростей: просто высыпаем соду в миску и постепенно выдавливаем в емкость пену, постоянно смешивая массу руками. Точной пропорции тут не нужно – она зависит от качества пены. Как правило, на 500-граммовую пачку соды уходит целый баллончик пены. Если вам нужно меньше, пропорции уменьшаются: как только консистенция станет похожа на мокрый снег, из которого можно лепить снежки, ваша масса готова.



Если вы действительно хотите что-то смастерить из этого «снега» (например снеговичков) – добавьте чуть-чуть больше пены. Если вам нужен рассыпчатый снежок, ее потребуется немного меньше.



## Иней

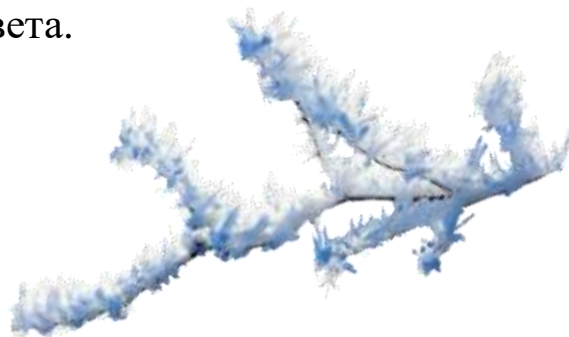
### Нам понадобятся:

соль – 1 кг (возьмите обычную каменную крупного помола)

вода – 1,5 литра

голубая краска, медный купорос или чернила (по желанию)

Сначала нужно приготовить крепкий соляной раствор. Для этого высыпав соль в воду и ставим на медленный огонь, постоянно помешивая. Как только вода закипела, а вся соль растворилась, снимаем кастрюлю с плиты. На этом этапе добавляем краситель, если вам хочется получить искусственный снег голубого цвета.

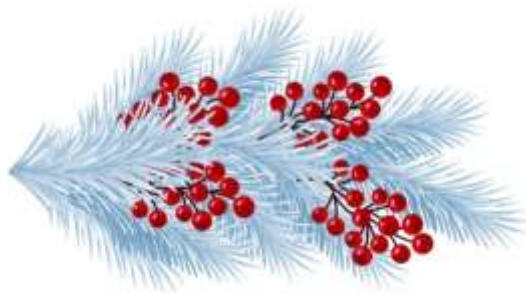




Берем хвойные веточки (настоящие, не искусственные) и сразу опускаем их в воду: все разом или одну за другой – не важно. Несколько секунд хватит для того, чтобы соль успела зацепиться за веточки.

Теперь нужно вынести наши будущие снежные ветки на холод. Если есть возможность – на балкон, но лучше – на улицу. Если оба варианта не для вас, ставьте в холодильник, положив их в тазик.

Через 7-8 часов достаем веточки и где-нибудь их подвешиваем. Надо дать им хорошенько просохнуть. Через несколько часов наши «зимние» веточки будут готовы. Они получатся по-настоящему волшебными и невероятно красивыми.



Постарайтесь сделать зимнее время года запоминающимся и интересным для своего ребенка. Ведь в глазах малыша взрослые, порой, настоящие волшебники!





## Как научить ребенка кататься на коньках?



Приучая малыша к спорту с раннего детства, вы прививаете ему привычку к здоровому образу жизни и стремлению к постоянному самосовершенствованию. Если сомневаетесь в правильности выбора, проконсультируйтесь с ортопедом и педиатром. Зная физиологию вашего ребенка, врачи смогут дать полезный совет по поводу занятий конкретным видом спорта.

Катание на коньках полезно для здоровья: во время такого занятия развиваются многие группы мышц, а легкие и сердце работают в полную мощь. Ребенок становится подвижным, гибким, его осанка улучшается. Немаловажным достоинством является возможность дышать свежим воздухом.

### **В каком возрасте начинать учить ребенка кататься на коньках?**

Мало кто решится поставить своего кроху на лед сразу же после того, как он начнет ходить. Первые попытки некоторые родители предпринимают в 3 года. Однако некоторые мальчики и девочки в этом возрасте уже катаются не хуже профессионалов. Это объясняется тем, что они еще плохо осознают опасность.



В этом возрасте можно спокойно учить малыша кататься на коньках, предлагая ему повторять движения взрослого. Это период «Я сам», когда дети стремятся все делать самостоятельно. Они не терпят никакого вмешательства извне, но при этом повторяют поведение родителей. Малыши часто воображают себя взрослыми людьми, и это можно использовать при обучении катанию.

Оптимально начать кататься на коньках с 4-х лет. Многие спортивные секции, например, хоккейные, начинают принимать детей именно в этом возрасте. В 4 года у детей появляется ответственность. Ребенок стремится делать все правильно и безошибочно, очень остро реагирует на критику. Четырехлетку лучше учить в игровой форме, поскольку внимание его пока неустойчиво. Однако, если после продолжительных и многочисленных тренировок он плохо стоит на коньках, то не стоит торопить события. Либо еще рано, либо это такая индивидуальная особенность.

У детей в 5 лет уже появляется осознанное чувство опасности. Они боятся падать, боятся столкновений с другими и много чего еще. Но еще в этом возрасте дети стараются выполнять все лучше всех и быть первыми. Поэтому их можно мотивировать возможностью стать настоящим спортсменом. Расскажите девочкам об известных фигуристках, а мальчикам – о хоккеистах.







Ближе к школе у детей становятся более крепкими кости, а мышечный аппарат проявляет невиданную пластичность. Это один из аргументов, почему многие начинают учить детей кататься на коньках с 6-7 лет.



### Как правильно одеть ребенка?

Не забудьте о том, что одежда должна быть качественной. Если что-то порвется в самый неподходящий момент, то придется прекратить занятие раньше времени, ведь ребенку в первую очередь нужен комфорт.

Если ребенок одет в соответствии со всеми требованиями, вероятность получения травмы на льду сводится к нулю. Многие родители не знают, как правильно укомплектовать своего малыша перед походом на каток. Кроме теплой одежды, нужно собрать и экипировку, защищающую от ударов об лед. Тогда будет не страшно ставить на коньки даже совсем маленького ребенка 3-4 лет.





## Перед походом на каток подготовьте все необходимое:

**Спортивное термобелье.** Такие вещи выполнены из специального материала, хорошо пропускающего пот и сохраняющего тепло. Не одевайте под верхнюю одежду слишком много вещей, ведь когда ребенок вспотеет, то заниматься будет не слишком комфортно.

**Рубашка.** Если вы не идете на открытый каток в  $-20$  градусов, лучше откажитесь от шерстяной одежды в пользу флисовой. Прекрасно подойдет любая трикотажная рубашка с длинными рукавами и начесом.

**Штаны.** В спортивном трико будет очень удобно учиться кататься на коньках. Лучше всего, если брюки будут сшиты из непромокаемой ткани.

**Куртка.** Наденьте пуховик или куртку на синтепоне. Длина не должна быть ниже ягодиц.

**Шарф.** Откажитесь от длинных моделей. Шарф лучше всего спрятать под куртку, перевязав им шею.

**Шапка.** В меховых изделиях будет неудобно. Купите шерстяную шапку из крупной вязки или синтепоновую модель.

**Варежки.** Вероятно, ребенок будет много падать, поэтому шерстяные изделия ему не подойдут. Лучше надеть синтепоновые или кожаные варежки. И обязательно возьмите запасные.

**Защита.** В комплект обычно входят наколенники, налокотники и защита запястий. При падении в первую очередь травмируются суставы, а данные приспособления помогут их защитить. Дополнительно можно надеть напульсник, чтобы обезопасить лучезапястный сустав.



## Подготовка

### Моральная подготовка

Немаловажное значение имеет моральный настрой ребенка. Идя на каток, малыш будет думать, что там очень легко, а на деле все может оказаться иначе. В итоге вы получите капризы, плач и нежелание учиться.

Расскажите ребенку, что те шоу, которые показывают по телевизору, это результат кропотливых и многочисленных тренировок. Сначала падали и получали ушибы даже знаменитые спортсмены. Они тоже плакали, а иногда даже хотели бросить спорт. Расскажите ему, как он учился ходить. Если есть видео, то обязательно покажите. Главное, чтобы ребенок понял, что сразу поехать у него может и не получиться.

### Учимся падать

Падения на льду неизбежны, особенно когда ребенок только учится кататься. Поэтому первое, чему стоит обучиться, это падения. Начинать нужно дома, расстелив на полу мягкое одеяло.



### Учим группироваться

Тут действует еще одно правило: если не высоко, то и падать не больно. Поэтому, чувствуя, что падаешь, нужно присесть как можно ниже и руки прижать к туловищу. И таким «мешком» падать на бок. Нельзя падать вперед или спиной, т.к. можно больно удариться головой. А от удара головой при падении на бок защитит плечо.

Потренируйтесь также на льду. Перед выходом на лед плотно зашнуруйте коньки, но ребенку не должно быть больно. Коньки должны плотно сидеть на ноге; если они велики, то наденьте шерстяные носки.



## Держим равновесие

Надев коньки, попросите малыша постоять на них на полу. Пусть он почувствует, каково это и научится держать равновесие в таком положении.

Выходя на лед, попросите ребенка согнуть ноги и чуть наклониться вперед. В вертикальном положении он будет неизбежно падать назад. На льду прокатите его сами, держа за руки. Это позволит почувствовать процесс скольжения.

## Постановка ног

Затем можно начать учить ребенка отталкиваться. Отталкиваться нужно внутренним ребром толчковой ноги, выставляя другую ногу вперед. Развести носки в стороны, чтобы ноги были под углом друг к другу. Колени слегка согнуты, вес тела нужно переносить с одной ноги на другую, иначе падение неминуемо. И двигаться вперед!



Расскажите о «елочке» – это метод перестановки ног во время катания. Нарисуйте схему на льду, если на нем есть немного снега. Будет просто шикарно, если вы сможете медленно показать, как правильно кататься, на своем примере.

## Первые шаги

Хорошо, если ребенок сам пройдет по льду. Кататься сразу он все равно не сможет, поэтому будет полезно, если малыш научится держаться на льду. Сразу закрепите правильную позу: колени слегка согнуты, туловище наклонено вперед, взгляд устремлен прямо.



Универсальной методики, отвечающей на вопрос, как быстро научить ребенка кататься на льду, не существует.

Достаточно соблюдать рекомендации профессиональных тренеров и вовремя пресекать неправильные движения. Скорость же обучения целиком и полностью зависит от способностей и индивидуальных особенностей ребенка.

### Базовые упражнения

Для начала нужно научить малыша нескольким упражнениям.

Рассмотрим их более подробно:

**Ходьба на месте.** Попросите ребенка поочередно поднимать колени, не сходя с одной точки. В это время нужно быть рядом и страховать малыша от падения.

**Ходьба вперед и назад.** Сначала лучше сделать несколько шагов вперед. Если они получатся успешно, можно попробовать походить назад.

**Пружинка.** Сделайте несколько приседаний на месте и попросите ребенка повторить.

**Елочка.** Скажите ребенку, что верхушка елочки – это то место, где он сейчас стоит. Попросите его нарисовать ветви коньками. Для этого ему нужно будет поставить пятки вместе, а носки врозь, после чего передвигать ноги поочередно в диагональном направлении.

**Параллельная змейка.** Попросите малыша нарисовать двух змей-близнецов. Для этого ему потребуется выполнять ногами извилистые движения.

**Фонарик.** Для выполнения данного упражнения необходимо сдвигать и раздвигать ноги.





## Учимся тормозить

Сделайте по несколько подходов, и уже спустя полчаса вы заметите, что ребенок стал увереннее держаться на коньках и может даже немного проехать вперед. В этот момент уже можно учить его тормозить. Есть несколько способов.

### Торможение одной ногой

- Если скорость большая и нужно быстро остановиться, поможет такой способ:
- На скорости ставим ноги параллельно, колени слегка согнуты.
- Выставляем одну ногу вперед, повернув ее под углом  $90^\circ$  по отношению к направлению движения.
- Нажимаем этой ногой на лезвие поперек движения, при этом равновесие нужно держать на опорной ноге, иначе вместо торможения получится поворот. В конце торможения лезвие конька соберет небольшую горку снега.

### Торможение двумя ногами

Техника такая же, как при торможении одной ногой, но при этом под углом  $90^\circ$  поворачиваются обе ноги одновременно, а вес тела переносится на ту ногу, которая стоит впереди.



**Спрашивайте ребенка, в чем он затрудняется.  
Нельзя заставлять ребенка кататься на коньках  
против его воли!**



## Полезные идеи для творчества

Мороженое – любимое лакомство всех детишек без исключения. Сколько мороженого на палочке съедается за лето, трудно сосчитать. А знаете ли вы, что деревянные палочки – это отличный материал для детских поделок? Сделать из них игрушки и полезные вещи для дома могут даже маленькие дети. Кроме палочек, для работы потребуются клей ПВА, краски или фломастеры, декоративные элементы (цветные нитки, пуговицы, цветная бумага, фетр, фоамиран, бусины, глазки, пайетки, пушистая проволока и т.д.). Все зависит от творческого замысла и фантазии.



### Игрушки

Из палочек для мороженого можно сделать всевозможные игрушки. Например, самолетики. Чтобы изготовить их, вам также понадобятся деревянные прищепки, пластиковые крышки или винные пробки, пуговицы.



1. Наносим клей на прищепку со стороны, где круглая выемка, наклеиваем одну палочку и придавливаем для фиксации.





2. На другую сторону прищепки приклеиваем вторую палочку – это крылья самолета. Следующую палочку разрезаем пополам (края разрезанной палочки желательно закруглить). Одна половинка у нас будет деталь на хвост самолета, а другая половинка пропеллер.

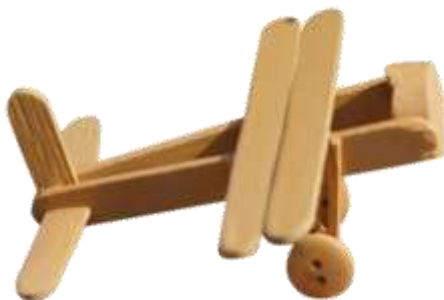


3. Одну короткую палочку приклеим, не доходя до конца прищепки на 0,5см. Это будет хвост. Другую палочку приклеим к носу самолета. Украсим ее деревянной бусинкой или плоской пуговицей. Это будет пропеллер.

Наш самолет готов.



### Другие варианты самолетов:







## Театр кукол

Представьте, что в ваших руках не обычные деревянные палочки, а заготовки для кукол, с которыми можно играть в театр и другие игры. Разрисуйте палочки по своему желанию: возможно, это будут люди, животные или герои любимого мультфильма. С таким набором можно играть вместе с друзьями, вынося его на улицу.





## Рамки для фотографий

При помощи палочек от мороженого даже малыш без посторонней помощи сможет выполнить модную фоторамку.



### 1 способ.

Сначала необходимо окрасить палочки в необходимый цвет. После сложить их в форме квадрата и склеить. Блестки, аппликации и наклейки – хороший декор для такого изделия.



### 2 способ.

Выкладываем первые ряды палочек: по две палочки сверху и снизу.



Затем наклеиваем по 1 палочке по бокам слева и справа. Внизу рамки, на третьей сверху палочке, закрепляем небольшой кусочек длинной или короткой палочки. Нужна эта деталь для того, чтобы фотография не выпадала снизу.





Снова берем длинные палочки. Крепим их по 1 штуке вверху и внизу рамочки.



Следующие две палочки клеим по бокам так, чтобы они немного заходили на нижние, но не закрывали их полностью. Рамка готова: осталось ее задекорировать.





## Использование меда в питании дошкольников



Мед – это очень полезный продукт, состоящий из воды, полезных углеводов, витаминов, минералов, фитонцидов и флавоноидов. Мед входит в пятерку самых полезных и одновременно вкусных продуктов, обладает многими лечебными и профилактическими свойствами.

Дети, употребляющие мед, лучше развиваются, реже болеют простудными заболеваниями, устойчивее к колебаниям условий внешней среды.

Запрещается давать детям мед при наличии аллергии, индивидуальной непереносимости, сахарном диабете и диатезе.

Аллергическая реакция на мед проявляется в виде высыпаний на коже (от мелких элементов до генерализованной крапивницы), чихания, слезотечения, боли в животе, поноса, рвоты, в редких случаях приступов удушья.





При отсутствии аллергии мед нужно включать в рацион детей старше 3-летнего возраста. Оптимальной дозой для дошкольников является примерно 2 чайные ложки в день (около 20г). Детям постарше суточную норму можно увеличить до 30г (1 столовая ложка). При этом нужно обязательно учитывать, что количество меда должно быть соразмерно с общим объемом сахара, употребляемого ребенком в течение дня. Для детей возрастной группы от 5 до 7 лет этот показатель составляет 55г.



## Полезь меда

**У меда есть свойство улучшать состав крови.** Под его воздействием повышается количество гемоглобина и улучшается самочувствие ребенка с анемией.

**Мед оказывает успокоительное и расслабляющее действие.** Его употребление помогает быстрее засыпать вечером и крепко спать всю ночь. Он положительно влияет на нервную систему, его можно даже назвать антидепрессантом. При бессоннице можно съесть ложечку меда, запив его водой или теплым чаем. Употребление меда снимет у ребенка раздражительность и беспокойство.

**Известно положительное воздействие меда на пищеварительный тракт.** Употребление такого продукта способствует лучшему усвоению пищи и ее перевариванию, что препятствует гнилостным процессам в кишечнике.

**Благодаря болеутоляющему и антисептическому действию, мед часто применяют при стоматите.**



**Довольно популярен мед при простуде и гриппе.** Благодаря всем веществам, находящимся в его составе, мед является отличным лекарством при любых симптомах гриппа, простудных заболеваний. Его антисептические свойства помогают смягчить больное горло. Общеукрепляющее действие меда помогает снять интоксикацию и укрепить организм ребенка в период болезни. Мед обладает и антибактериальными свойствами.

Таким образом, мед – это не только вкусный, но и полезный продукт, который рекомендуется включать в рацион детей дошкольного возраста.

## Как выбрать мед для ребенка

Если вы планируете давать мед детям, покупайте только натуральный и свежий продукт. **Он может быть представлен разными сортами:**



Коричневый **гречишный** мед многим детям не по вкусу, поскольку у него имеется специфический привкус с горчинкой. Однако такой мед считают лучшим вариантом при простудных болезнях или анемии.

Большинству малышей нравятся **акациевый и донниковый** сорта меда, поскольку они вкусные и приятно пахнут. Мед из акации считают менее аллергенным, чем другие виды. У такого продукта отмечают выраженное отхаркивающее и успокоительное действие.

Желтоватый **липовый** мед также любим многими за его мягкий вкус и приятный аромат. Благодаря бактерицидным свойствам, его часто дают детям при простудах.



У натурального меда консистенция в первое время будет жидкой, а к концу осени продукт начинает кристаллизоваться, после чего к жидкому состоянию уже не возвращается. Кроме того, натуральный мед не будет расслаиваться, а если капнуть его на лист бумаги, он не растечется в стороны.

Нельзя нагревать мед выше 45-50 градусов. При нагревании меда выше 45 градусов начинают разрушаться витамины и ферменты, которые и придают меду все целебные свойства.

Медом можно дополнять напитки – молоко или кисломолочные продукты (ряженка, кефир). В детском питании натуральный мед также можно задействовать в качестве дополнительного компонента при приготовлении компотов, киселей, пюре из фруктов. Вкусным и полезным лакомством для детей являются печеные яблоки с добавлением меда.

При условии регулярного употребления меда ощутимо улучшается иммунная активность организма и степень сопротивляемости инфекционным заболеваниям.





## Рецепт от наших поваров

### Творожное печенье с медом

#### Продукты:

Мука 400г, творог 200г, масло сливочное 180г, сметана 2 ст.л., яйцо 1шт., мед 60г, разрыхлитель 1 пакетик, соль 3/4 ч.л., желток 1 шт.

#### Приготовление:

В чашку высыпать просеянную муку, разрыхлитель и соль. Хорошо перемешать венчиком. Добавить в муку мягкое сливочное масло. Муку с маслом перетереть руками до получения крошки. Соединить творог, яйцо, сметану и мед (если творог крупинчатый, его нужно перетереть через сито.). Перемешать до однородности.

В мучную крошку добавить творожную массу. Замесить негустое, эластичное тесто, при необходимости добавить немного муки. Затем тесто завернуть в пакет и убрать в холодильник на 30 минут.

Тесто раскатать в пласт толщиной примерно 1 см, вырезать печенье нужной формы. Выложить кружочки теста на противень, застеленный бумагой, и силиконовой кисточкой смазать желтком. Выпекать творожное печенье в заранее разогретой духовке при температуре 190 градусов до румяной корочки примерно 20 минут.







### Маша, 5 лет

Воспитатель рассказывает о приметах зимы:

- Сегодня 1 декабря, и это значит, что наступила зима.
- А куда она наступила?



### Даня, 7 лет

В саду во время обеда воспитатель говорит:

- Надо кушать все: и первое, и второе, и третье.

Даня:

- А можно я съем первое и последнее?!

### Амин, 6 лет

Беседа о лесных зверях. Воспитатель рассказывает о жизни ежей.

- Ребята, как отличить ежа от ежихи?
- Если на ежиху завязать бантик, то тогда отличить можно!

### Семен, 4 года

В детском саду неожиданно отключили электричество.

Семен:

- А я знаю, в чем проблема: это просто контакты отошли!





### **Вероника, 6 лет**

Девочка ест шоколадную конфету с орехами:

– Я очень люблю белочные конфеты!



### **Дима, 5 лет**

Утренний прием детей. Дима надевает воспитателю манжету игрушечного тонометра, сосредоточенно измеряет и говорит:

– У вас так много давления!





*Над выпуском журнала  
работал творческий коллектив  
МБДОУ № 70 «Красная шапочка» г. Калуги:*

**Главный редактор:** заведующий Морозова Виктория Евгеньевна  
**Выпускающий редактор:** старший воспитатель Кузнецова Ирина Алексеевна

**Корректор:** воспитатель Пчелкина Наталья Валентиновна

**Дизайнер:** воспитатель Дойдоева Светлана Николаевна

**Корреспонденты:**

Абдувалиева Ольга Владимировна

Гаган Наталья Леонидовна

Левина Юлия Валерьевна

Литвинова Наталия Николаевна

Лузгачева Елена Викторовна

Мартынова Ольга Васильевна

Морозова Ирина Борисовна

Силакова Людмила Александровна

Скворцова Светлана Анатольевна



*Январь, 2021*