**Краткосрочный познавательно- информационный проект в средней группе «Зимние забавы»**

Подготовила воспитатель 1 категории

Шарипова Альфия Раилевна

**Тип проекта:** игровой, познавательно–информационный

**Вид проекта**: – групповой, краткосрочный (14.01-18.01.2019г.)

**Участники проекта**: дети, воспитатели, родители.

**Актуальность проекта**

Актуальность: Зимний период дает возможность стимулировать интерес детей и взрослых к совместной деятельности (игры, забавы, эксперименты и т. д.) и позволяет устанавливать причинно – следственные связи. В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превращается сейчас в первоочередную социальную проблему. За последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось. Проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах, доверительных партнерских отношений сотрудников ДОУ с родителями. Режим дня насыщается активной деятельностью детей, самостоятельными играми, спортивными развлечениями. Таким образом, данные факторы, способствовали выбору темы проекта «Зимние забавы», необходимостью ознакомления  детей с зимними играми, забавами которые могут быть  им интересны.

**Цель проекта**: Расширение знаний детей о зимних играх и забавах, о правилах безопасности детей на зимней прогулке. приобщение детей и родителей к здоровому образу жизни посредством проведения зимних забав, развлечений, игр.

**Задачи проекта:**

**Образовательные:** - знакомить детей с зимними видами спорта, играми и забавами;

- формировать у детей исследовательский и познавательный интерес к экспериментам, опытам;

**Развивающие**: - развивать у детей творческое воображение в процессе продуктивной деятельности, память, внимание, мышление;

- способствовать развитию у детей пространственной ориентировки, быстроты, силы, ловкости.

- формировать у детей двигательные умения и навыки, способствующие укреплению здоровья, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды;

- посредством зимних развлечений, забав, игр приобщить детей и родителей к здоровому образу жизни.

**Воспитательные:** - воспитывать у детей интерес к зимним забавам, развлечениям и играм;

- воспитывать у детей самостоятельность, организованность, инициативность в действиях при проведении мероприятий;

- воспитывать у детей умения взаимодействовать друг с другом.

**Предполагаемый результат**: выставка творческих работ детей; презентация «Зимние забавы» . Умение называть зимние природные явления. Знание о том, зачем нужна зимняя одежда. Участие в зимних забавах (катание на санках, лыжах, катание с горки).Умение рассказывать по картине. Воспитание любознательности и эмоциональной отзывчивости.

**Содержание проекта**

**Этапы реализации проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Подготовительный этап** | **Основной этап** | **Заключительный этап** |
| – постановка целей, определение актуальности и значимости проекта;– подбор методической литературы для реализации ;– подбор наглядно-дидактического материала; художественной литературы, репродукций картин; организация развивающей среды в группе. | – ознакомление детей с художественной литературой; – проведение бесед;− рассмотрение картин и беседы по их содержанию;− работа с родителями;− проведение занятий;− рисование с детьми на заданную  тематику;− просмотр презентации по теме. | – анализ результатов проекта(организация выставки детских работ). |

**План работы.**

**Подготовительный этап**

|  |  |
| --- | --- |
| **Мероприятие** | **Ответственный** |
| Постановка целей, определение актуальности и значимости проектаПодбор методического материала:Сказка С. Козлов «Зимняя сказка»Жуков М.Н. Подвижные игры.Составление презентации «Зимние забавы» | Воспитатели |

**Основной этап.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Мероприятие** | **Задачи** | **Ответственный** |
| **Познавательное развитие.** Компьютерная презентация «Зимние забавы ». Беседа по увиденному.Отгадывание загадок о зимних забавах. | Способствовать расширению представлений о зиме (погода, природа, забавы детей).  | Воспитатели |
| **Художественно – эстетическое развитие.**  Рисование «Наши зимние забавы». Работа с раскрасками по теме «Зимние забавы» | Способствовать накапливанию эстетических впечатлений; Продолжать содействовать проявлению творческой активности детей; продолжаем формировать умение правильно пользоваться материалом ( кисти, краски,)  | Воспитатели |
| **Речевое развитие**. Рассматривание картин с зимними играми, составление рассказа по картине Чтение худ. литературы «Зимняя сказка» ( С. Козлов)**Физическое развитие.** Учим п/игру «Мороз», «Снежки», «Покоряем высокие горы» | Активизировать и обогащать словарный запас дошкольников по теме: «Зима»; продолжаем формировать умение строить предложения о отвечать полными предложениями; Обогащение знаний о том, что долгие игры на свежем воздухе могут навредить. (по сказке)Развивать двигательную активность при выполнение подвижных игр. Развитие ОВД  | Воспитатели |
| **Социально – коммуникативное развитие ,**Сюжетно – ролевые игры «Зимние забавы» (Снежки, «Катаемся на лыжах»)**Работа с родителями.** Оформление памятки «О правилах поведения детей на прогулке» Консультации: «Зимние игры и развлечения». «Как одевать детей зимой» | Формировать коммуникативные навыки, умение работать в коллективе. Воспитывать умение взаимодействовать друг с другом. Напомнить родителям правила по безопасному поведению детей на прогулке. Формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей, привлечение внимания родителей к вопросам создания в семье благоприятной для здоровья среды. | ВоспитателиВоспитатели |
| **Художественно – эстетическое развитие.**Лепка из теста «Зимние забавы-снеговик».  | Способствовать накапливанию эстетических впечатлений; Продолжать содействовать проявлению творческой активности детей; продолжаем формировать умение правильно пользоваться материалом. ( пластилин, стейк) | Воспитатели |
| **Трудовая деятельность.** Очищаем участок от снега.  Кормление птиц- помочь детям правильно разложить в кормушки приготовленный ими для птиц корм | Формировать привычку к трудовому усилию. Воспитывать любовь к чистоте. Развивать умение и желание оказывать посильную помощь товарищу, научить его тому, что умеет сам.Учить детей заботиться о птицах зимой Словарная работа: голодно, подкармливают, заботятся, трескучие морозы, нуждаются..  | Воспитатели |

**Заключительный этап**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Мероприятие** | **Задачи** | **Ответственный** |
| Выставка детских работ «Зимние забавы» | Обогащение воспитанников и родителей яркими впечатлениями. | Воспитатели |

**Методы и приемы, используемые при проведении мероприятий проекта** «Зимние забавы»:

Методы: словесный, наглядный, практический, игровой.

Приемы: показ образца , беседа, объяснение, вопросы, создание игровой ситуации, , введение элементов соревнования, использование интерактивных технологий.

**Результаты реализации проекта**:

 Цель проекта достигнута, поставленные задачи решены. Детьми получены новые знания о зимних играх и забавах, о правилах безопасного поведения  на прогулке. Дети получили много новых ярких впечатлений.

**Список литературы:**

Г. В. Давыдова «Игры, считалки, загадки, стихи для развития речи».

Н. Ф. Губанова «Развитие игровой деятельности». Система работы в средней группе.

Дыбина О.Б. Занятия по ознакомлению с окружающим миром в средней группе детского сада. - М.: Мозаика-Синтез, 2010.

Соломенникова О.А. Занятия по формированию элементарных экологических представлений в средней группе детского сада. - М.: Мозаика- Синтез, 2010

**Приложение**

**Подвижные игры**

**Подвижная игра «Мороз»**- упражнять детей в беге, учить передвигаться легко, ритмично, по всей площадке, по сигналу принимать и сохранять позы, соответствующие заданию водящего, развивать ловкость и быстроту.

**Игра «Снежки»-** учить детей лепить из снега; развивать меткость и сноровку.

**Игровое упражнение «Покоряем высокие горы»-** учить детей забираться на снежную горку, развивать мышцы рук и ног, ловкость, силу, воспитывать уверенность в себе, смелость. Доставлять детям радость от прогулки.

 **Мероприятие: «Лыжная прогулка»**

Совершенствовать двигательные навыки детей, способствовать их правильному физическому развитию. Научить их ориентироваться на местности, сформировать устойчивое и доброжелательное отношение к здоровому образу жизни через познание окружающего мира и занятия физкультурой.

**Инвентарь:** лыжи по количеству детей, аптечка.

**Игровая ситуация: Любители лыжного отдыха и специалист по выдаче инвентаря**

На спортивной базе нас встречает специалист по выдаче инвентаря (ребенок).

Специалист: Здравствуйте, вы у нас в первый раз? Ваше Ф.И.О., адрес, телефон. На какое время хотите взять лыжи?

Любители лыжного отдыха: Здравствуйте, да, мы на вашей базе первый раз (дети называют Ф.И.О., адрес, телефон, специалист записывает данные). Мы хотим взять лыжи на 1 час.

Специалист: Пожалуйста. Давайте подберем ботинки по размеру и выберем лыжи ( выбирают лыжное оборудование).

Сейчас я выдам жетончики на 1 час пользования лыжами.

Любители лыжного отдыха: Мы не умеем ездить на лыжах и хотели бы первое занятие провести с тренером.

Специалист: У нас очень хороший тренер, он обязательно вам поможет. Хорошо вам отдохнуть, жду вас через час.

Любители лыжного отдыха: Спасибо.

**Дидактические игры**

**Пальчиковая и дыхательная гимнастика «Играем в снежки»**

Воспитатель: Возьмите салфетку за уголок и попробуйте подуть на неё, вдох делаем через нос, а выдох через рот, чтобы салфетки у нас слегка взлетали и опустились на ковёр. Это у нас будут большие хлопья снега.

Воспитатель: А теперь сделаем из них снежки! Мы будем сжимать салфетку в ладошках, и «лепить» снежок.

Горсть большую снега взяли. (Имитируют движение «снег взяли»)

И лепить комочки стали. (Имитируют движение «лепка снежка»)

Снег плотней в руках сожмём, (Имитируют движение «лепка снежка»)

Да в снежки играть начнём.

Кидай! Не промахнись! (Имитируют движение «прицеливание»)

Осторожно! А ты пригнись! (Имитируют движение «метание снежка»)

Воспитатель: Какие они у нас легкие получились! Замечательные снежки!

**Дидактическое упражнение** «Разрезная картинка»

Воспитатель: У вас на столах лежат картинки спортсменов (разрезные картинки). Вам нужно внимательно посмотреть и собрать картинку и отгадать, какой зимний вид спорта изображен, как называют спортсмена, занимающегося этим видом спорта, что ему необходимо для занятий спортом, какой инвентарь? (самостоятельная работа и ответы детей)

**Конспект ООД по рисованию**

**В средней группе "Наши зимние забавы"**

**Цель:** учить рисовать фигуру человека (ребенка) в зимней одежде нетрадиционным способом (при помощи руки)

**Задачи:** Образовательные: учить передавать форму частей тела, их расположение, пропорцию; учить передавать простые движения рук и ног, продолжать учить использовать в рисунке разные материалы: цветные карандаши, акварель.

Развивающие: закреплять технические навыки рисования материалами;

развивать умение передавать в рисунке свое отношение к зимним играм;

Воспитательные: прививать любовь к здоровому образу жизни и занятиям спортом.

**Материал:** , иллюстрации с изображением зимних видов спорта; бумага формата A4; простой карандаш, акварельные краски.

**Ход занятия:**

В начале занятия детям предлагается рассмотреть репродукцию картины, иллюстрации с изображением зимних игр, послушать отрывок из стихотворения А. С. Пушкина «Зимнее утро».

«Что происходит с природой зимой? Какие краски преобладают? А вы любите зиму? За что? В какие игры можно играть зимой на свежем морозном воздухе? А вы любите совершать пешие прогулки зимой? Как лучше одеваться зимой на улицу, что бы не замерзнуть? Какое настроение у вас возникает во время игр зимой?

После ответов детей на вопросы, предложить сравнить два рисунка. Кто на них изображен? Во что одеты дети? Чем они отличаются друг от друга? Узнать, смогли бы они сами нарисовать таких же веселых детей на зимней прогулке?

Физкультминутка "Мы построим снежный дом"

Вышли мы на улицу,

(маршируют)

Снегу намело!

(руки вверх, в стороны)

Вот лопаты мы возьмем,

(работают лопатами)

Да и снег весь разгребем.

Протопаем дорожку

К самому порожку.

(топают ногами)

Слепим круглые снежки

(лепят снежки)

И огромные комки.

(показывают большой ком)

Мы построим снежный дом,

(маршируют)

Дружно жить мы будем в нем.

(хлопают)

Предложить внимательно посмотреть и послушать рассказ, о двух ладошках, которые помогают детям рисовать!

1. Положите левую ладошку по центру листа бумаги. Большой пальчик отвести в сторону. Прижать безымянный и мизинец пальцы друг к другу, указательный и средний сомкнуть плотнее и отвести немного в сторону.

2. Между безымянным и средним пальцами должна образоваться галочка. Сильно прижать ладонь к листу бумаги, чтобы он не двигался.

3. Правой рукой обвести простым карандашом ладошку, сильно не прижимать карандаш к пальцам.

4. Убрать левую ладошку с листа, замкнуть две линии.

5. Перевернуть лист на 180. Спросить у детей «На что это похоже?».

6. Сверху дорисовываем две дуги (капюшон).

7. С правой стороны нужно нарисовать вторую руку. Дети сами решают куда будет она направлена: вверх, вниз, в сторону или в лево на комбинезон.

8. Прорисовываем делали: овалы – ботинки; овальчик плюс пальчик – рукавички; шарф; глаза; нос; рот.

9. Обвести готовый рисунок нужно восковыми мелками, они не бояться акварельных красок. Использовать нужно разные цвета, чтобы комбинезон получился яркий, заметный, со множеством мелких деталей (молния, карманы, воротник, манжеты, отражатели и т. д.

10. Затем дополнить сюжет: снежинками, лопатой, снеговиком и т. д. по желанию детей.

11. Заключительная часть работы – раскрашивание акварельными красками.

Воспитатель предлагает детям нарисовать любимое занятие зимой. Рисунок должен передавать настроение.

Затем рисунки объединяются в мозаичное панно то содержанию: катание на лыжах, на коньках, на санках, игра в снежки и т. д.

**Конспект ООД по лепке**

**в средней группе «Зимние забавы-снеговик"**

**Цель:**продолжать учить детей раскрашивать зимнюю картину снеговика с помощью теста

**Задачи:** Образовательные: Формировать умение скатывать материал круговым движением, раскатывать, расплющивать его, соединять детали, между собой слегка смочив места соединения. Создать условия для побуждения детей к речевой активности.

Развивающие :Развивать мелкую моторику рук; развивать фантазию, творчество при оформлении поделки.

Воспитательные: Воспитывать интерес к лепке из теста, самостоятельность и аккуратность в работе;

***Материал:*** Слепленная заранее из снега фигурка снеговика. Соленое тесто, палочки – сучки, клеёночки, салфетки, полосочки  ткани для  шарфиков, пластмассовые пробки  (вместо  ведра) и другие детали.

***Предварительная работа*:** Наблюдение за снегом: он холодный, из него можно лепить, он тает.  Игры на участке, лепка снежков. Рассматривание картинок, иллюстраций. Чтение стихов и рассказов про снеговика.

***Ход занятия:***

     Воспитатель собирает детей в кружок на ковре: «Дети,  посмотрите все на гостей, поприветствуйте их, помашите им ручкой. А теперь возьмитесь за  руки, поздоровайтесь  друг с другом. Здороваться – это значит желать доброго здоровья друг другу. Давайте сядем на ковёр и послушаем загадку»

                                                Наступили холода,

                                               Обернулась в лед вода.

                                               Длинноухий зайка серый

                                               Обернулся зайкой белым.

                                               Кто скажет, кто знает

                                               Когда это бывает?

*Дети:*  Зимой!

*Воспитатель:* Молодцы! Правильно! А какое сейчас время года?

*Дети:* Сейчас  зима.

*Воспитатель:* Как вы догадались, что зима?

*Дети:* Зимой бывает снег, мороз, лед.

*Воспитатель:* Что можно делать зимой?

*Дети:* Кататься на лыжах, коньках, санках, лепить снеговика.

Сегодня мы с вами будем лепить из соленого цветного теста. А что мы будем лепить, вы сейчас мне скажете, отгадав загадку:

У меня морковка нос,

Вместо ручек - ветки.

Во дворе зимой меня

Дружно лепят детки.

Угадайте, кто же я? (Снеговик)

Правильно, мы будем лепить с вами снеговика, из соленого теста.А что у Снеговика на голове? Во что одет?

*Воспитатель:* А вы хотите слепить снеговика?

*Воспитатель:* Скажите, дети, а из чего состоит туловище снеговика?

*Дети:* Из снежных шариков.

*Воспитатель:* А шарики одинаковые?

*Дети:* Нет, разные – один большой и два маленьких.

*Воспитатель:* Нравится вам снеговик?

*Воспитатель:*Вставайте на ножки. Сейчас мы с вами поиграем *(физкультминутка).*

                        Снег, снег кружится,

                        Белая вся улица,

                        Собрались мы в кружок,

           Завертелись, как снежок.

*Воспитатель:* Тихонько пройдите и  сядьте за столы

*(Дети садятся)*

*Воспитатель:* Будем лепить снеговика из соленого теста. Чтобы вылепить снеговика, нужно комочек теста разделить на три части. Одна часть большая, другая поменьше и третья самая маленькая. Теперь  раскатаем шарики круговыми движениями. Покажите, как мы будем делать? Помните,  мы также  лепили с вами колобка?  Затем все шарики нужно соединить: на большой поставить поменьше, а сверху самый маленький. Берите комочки теста и начинайте лепить*. (Во время работы детей звучит  песенка «Белые снежинки кружатся с утра» муз. Г. Гладкова, сл. И.Шаферана.  После того, как шарики будут готовы, воспитатель помогает детям соединить их зубочистками или спичками)*

Воспитатель: Вот Наташа катит ком,

                 Будет ком снеговиком.

                 И Сережа катит ком,

                 Будет ком снеговиком.

                 Три комка соединили

                 И морковку прилепили,

                 Уголёчки вставили

                 И метлу приставили,

                 Баба снежная стоит

                 И на деточек глядит,

                 Бабу снежную лепили,

                 Шаль надеть ей позабыли.

                 И волос у бабы нет,

                 И не баба – вышел дед.

*(Вылепленных снеговиков ставим на поднос, застеленный белой бумагой (снежная полянка), на полянке бумажная ёлочка, вокруг которой снеговики водят хоровод)*

*Воспитатель:* Молодцы дети, хорошо потрудились! Скажите, что мы делали на занятии? Из чего мы лепили снеговиков? Вам понравилось лепить из соленого теста? (ответы детей)

*Воспитатель:* Спасибо! Все  молодцы! Занятие окончено. Снеговики, не скучайте, мы  идём мыть  руки  и обязательно продолжим игру с вами.

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«ЗИМНИЕ ИГРЫ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ»**

Если за окном все белым-бело, кружатся искристые хлопья снега и на улице стоит легкий морозец, значит, пришло время зимних забав! Чтобы получить удовольствие от зимы, необходимо правильно организовать свой досуг. Зимние развлечения для детей увлекательны и разнообразны: различные игры на снегу, лепка снеговика и лепка снежной крепости, игра в снежки, веселое катание с горки на надувных санях …Все, что так радует ребенка и заставляет его долго вспоминать зимние детские игры находится в вашем воображении.

Зимние развлечения не только доставляют детям необыкновенную радость, но и приносят пользу для здоровья. Зимние детские игры на свежем воздухе гораздо полезнее, чем занятия в закрытом помещении. Зимой ребенок выполняет движения намного активнее, иначе легко замерзнуть!

Чем можно занять ребенка зимой? Достаточно оглянуться вокруг – белые просторы снега являются отличным источником развития детского творчества. В компании друзей или родителей можно заняться **лепкой снежной крепости**. Понадобятся общие усилия, чтобы возвести прочную стену из снега, которая выдержит любые удары во время игры в снежки. Чтобы построить снежную крепость, нужно для начала определиться, сколько человек укроется за ее стенами. Когда примерные габариты крепости обозначены, нужно нарисовать на снегу размер постройки в натуральную величину.

Крепость может быть круглой, квадратной, прямоугольной, пятиугольной формы – все зависит от фантазии! Чтобы постройка получилась качественная, нужно использовать "высокие технологии": ведерко набивается снегом, хорошенько утрамбовывается и один за другим лепятся "куличики", из которых состоят стены. В конструкции крепости можно также использовать снежные комы, которые можно скатать из липкого снега. И не забудьте про проем для ворот и окошки-бойницы! В конце строительства крепость можно полить водой, чтобы она прослужила как можно дольше. Лепка снежной крепости мгновенно поднимает настроение и заряжает энергией, ведь впереди столько интересных игр на снегу с участием этого снежного сооружения!

Самая популярная и необыкновенно веселая зимняя игра – **снежки**. В этой игре участвуют две команды, которые забрасывают друг друга снежками. Снег должен быть немного мокрым и липким, иначе снежные комки не удастся слепить. Процесс игры в снежки представляет собой имитацию огневого боя. Существуют различные ее модификации. Например, использование специальных сооружений – снежной крепости и т.д. Можно воспользоваться щитами, которые защитят от снежков, или не полениться и сделать снежное ружье.

Еще одна любимая игра детворы – **"Царь горы"**, относящаяся к числу старинных русских забав и популярная в современности. Для игры понадобится наличие невысокой снежной горки, а также команды игроков из 5-8 человек. Один игрок должен забраться наверх и объявить: "Я – царь горы!" Все несогласные с таким заявлением начинают штурмовать высоту, чтобы сразить самодержца и столкнуть его с вершины. Тот, кому удастся свергнуть царя "с престола", взбирается на гору и становится следующим царем.

Какие еще зимние развлечения популярны среди детей? **Лепка снеговика** – это зимняя детская игра, дошедшая до нас с древних времен. Самый простейший снеговик состоит из трех снежных шаров. Более сложные скульптуры из снега можно слепить в виде персонажа из мультфильма или детской сказки, например, медведя, лошадь, даже бабу ягу! Лепка снеговика позволяет отлично проводить время и развивать творчество. Снеговик - веселый зимний персонаж, требующий украшений и внимания. Вам понадобятся краски, морковка для создания носа, возможно, пуговицы или большие яркие бусины, солома, еловые ветки, старая одежда (шапка, шарф, рукавички) – все, что найдется дома и без сожаления подарено для украшения снежной скульптуры.

Зимние детские развлечения на этом не ограничиваются. Существует огромное количество игр на снегу, начиная с простой игры в снежки и заканчивая целыми видами спорта (лыжи, коньки, хоккей, сноубординг и т.д.). Одним из самых любимых зимних развлечений для детей является **катание с горки**. Спускаться с горы всегда весело, особенно если съезжаешь не на обыкновенных жестких санях, а на современных надувных санках-ватрушках. Эти [надувные санки-ватрушки](http://www.sport-ugolok.ru/snowtubing.htm) появились всего несколько лет назад, но уже успели завоевать популярность среди детворы. Почему? Ответ на этот вопрос кроется в их универсальности. Они отлично скользят по снегу, даже если снежное покрытие еще довольно тонкое. Эти санки имеют отличную грузоподъемность, поэтому могут прокатить не только ребенка, но и почтенного главу семейства. Санки-ватрушки абсолютно неприхотливы в эксплуатации. Они будут радовать всю семью не один зимний сезон.

Зима – отличное время для совместного досуга с детьми. Подскажите своему ребенку, как провести зимние деньки с пользой и интересом. Пусть зимние детские игры будут в жизни малыша одними из самых приятных воспоминаний!

**Консультация для родителей**

**«Как одевать детей зимой на прогулку»**

Мы (взрослые) знаем, что свежий воздух очень полезен для растущего организма  и с  ребенком надо гулять как можно больше (он нуждается в прогулках с первых дней жизни!). И зима - это не повод отказываться от прогулок.  Морозный воздух стимулирует организм, является профилактикой вирусных заболеваний (миф о том, что гулять зимой нельзя давно развеян! Не стоит отказываться от зимних прогулок из страха перед простудными заболеваниями!).  Куда лучше гулять, чем сидеть в квартире, где воздух пересушен из-за работы отопительных приборов.

Дети во время прогулок очень много двигаются. Зимние прогулки – это всевозможные игры: в снежки, катание с горки, на санках (или коньках и лыжах), строительство снежных построек и многое другое. Немудрено, что дети потеют в слишком теплой одежде. А родители стараются одеть потеплее, почему-то считая, что детям холодно.

К сожалению, далеко не все родители знают, как одевать ребенка зимой на прогулку. И с приходом холодов каждая мама переживает, о том правильно ли одет ее ребенок, как одевают его воспитатели на прогулку, не замерз или не перегрелся ли он во время игр на свежем воздухе. Родители считают, что зимой вполне достаточно погулять часок, но на этот счет нет строгих правил. Все зависит от закаленности ребенка и уличной температуры.

Выбор одежды для ребенка должен зависеть от температуры воздуха

 Условно можно выделить четыре диапазона зимней температуры:

-5 - +5°С

    При такой температуре одежда ребенка зимой включает термобелье (колготки и футболка с длинным рукавом), комбинезон на синтепоне, хлопчатобумажные носки, теплые ботинки со стелькой их шерсти, шерстяную шапку и теплые перчатки.

(Термобелье – отличное изобретение для некритически низких зимних температур. Такое белье способно выводить влагу и создавать из теплого воздуха защитный слой на теле ребенка. Благодаря этому малыш останется сухим, и не будет потеть даже при активном движении.

Термобелье пришло сначала в гражданский, а затем и в детский гардероб из военной экипировки. Его делают из синтетических материалов и шерсти. Синтетика плохо сохраняет тепло, но способна выводить лишнюю влагу. Шерсть, в свою очередь, хорошо греет, но влагу задерживает. Сочетание этих двух материалов и дает нужный эффект. Благодаря этому ребенку будет тепло, и он останется сухим, даже если будет активно бегать и играть.

Если у ребенка аллергия на шерсть, то термобелье может ему не подойти. Термобелье можно заменить футболкой с длинным рукавом, водолазкой или свитером изо льна или хлопка с примесью синтетики. Чистый хлопок использовать не рекомендуют - он слишком хорошо впитывает влагу и охлаждается).

-5 - -10°С

      При такой температуре к предыдущему набору зимней одежды дополняется еще один слой (например, легкая льняная, хлопчатобумажная или синтетическая водолазка). На хлопковые носки лучше дополнительно надеть шерстяные.

-10 - -15°С

      В случае, если зима выдалась достаточно холодной, термобелье дополняется комплектом одежды из флиса (искусственной тонкой шерсти). Обязательно поверх хлопчатобумажных носков нужно надеть шерстяные! Теплые ботинки можно заменить валенками, унтами или похожей обувью. В такую погоду одежда ребенка зимой должна включать комбинезон на пуху с капюшоном, который накидывается поверх шерстяной шапки. Перчаткам лучше предпочесть варежки - шерстяные или с подкладкой из меха.

Ниже  -15 С

    Если не боитесь такого мороза, решили не пересиживать холода дома и все же собираетесь идти на прогулку, то одевать ребенка следует так же, как при температуре до -15°. Однако время прогулки нужно сократить.

Чем старше и активнее ребенок, тем меньше нужно его кутать - он и так не замерзнет, если будет много двигаться. Если одежда будет тесной, кровь не будет нормально циркулировать, а это увеличивает риск обморожения. Не забывайте, что самая высокая теплоотдача - у головы, рук и ног. Поэтому особенно важно позаботиться о теплой шапке, шарфе, варежках и обуви.

Даже если Вы уверены, что зимняя одежда ребенка подобрана правильно, на прогулке все равно нужно постоянно следить, чтобы он не замерз или не перегрелся.

С Вашим ребенком все в порядке, если у него:

румяные щеки - значит, кровь циркулирует нормально;

прохладные нос и щеки (но не ледяные);

прохладные кисти рук, попа и спина (но опять же, не ледяные);

ребенок не жалуется на холод.

Если ребенок замерз, это можно определить по таким признакам:

красный нос и бледные щеки;

холодная шея, переносица, руки выше кисти;

ледяные ноги (часто они очень быстро охлаждаются из-за слишком тесной обуви);

ребенок сам говорит, что замерз (поверьте, замерзший ребенок молчать не будет).

Если ребенок перегрелся и вспотел, это можно узнать по:

теплому лицу при температуре ниже -8° С;

очень тёплым и влажным шее и спине;

слишком теплым рукам и ногам.

Замерзшего или перегревшегося ребенка нужно срочно уводить домой. Если ноги малыша вспотели, наденьте на него легкие сухие носки, если замерзли - дополнительно наденьте на него пару теплых шерстяных носков.

Уважаемые взрослые!

Одежда ребенка зимой очень важна для профилактики простудных заболеваний. Помните, правильно подобранная одежда ребенка зимой - залог его здоровья!

Но, если у ребёнка всё-таки проявились первые признаки заболевания, надо вызывать врача, а не заниматься самолечением. Только своевременное и правильное лечение помогут избавиться от болезни без последствий для организма ребёнка. Будьте здоровы!

 **Зимняя сказка**

С утра падал снег. Медвежонок сидел на опушке леса на пеньке, задрав голову, и считал, и слизывал упавшие на нос снежинки.

Снежинки падали сладкие, пушистые и прежде, чем опуститься совсем, привставали на цыпочки. Ах как это было весело!

«Седьмая», — прошептал Медвежонок и, полюбовавшись всласть, облизал нос.

Но снежинки были заколдованные: они не таяли и продолжали оставаться такими же пушистыми у Медвежонка в животе.

«Ах, здравствуйте, голубушка! — сказали шесть снежинок своей подруге, когда она очутилась рядом с ними. — В лесу так же безветренно? Медвежонок по-прежнему сидит на пеньке? Ах какой смешной Медвежонок!»

Медвежонок слышал, что кто-то в животе у него разговаривает, но не обращал внимания.

А снег все падал и падал. Снежинки все чаще опускались Медвежонку на нос, приседали и, улыбаясь, говорили: «Здравствуй, Медвежонок!»

«Очень приятно, — говорил Медвежонок. — Вы — шестьдесят восьмая». И облизывался.

К вечеру он съел триста снежинок, и ему стало так холодно, что он едва добрался до берлоги и сразу уснул. И ему приснилось, что он — пушистая, мягкая снежинка... И что он опустился на нос какому-то Медвежонку и сказал: «Здравствуй, Медвежонок!» — а в ответ услышал: «Очень приятно, вы — триста двадцатая...»

«Лам-па-ра-пам!» — заиграла музыка. И Медвежонок закружился в сладком, волшебном танце, и триста снежинок закружились вместе с ним. Они мелькали впереди, сзади, сбоку и, когда он уставал, подхватывали его, и он кружился, кружился, кружился...

Всю зиму Медвежонок болел. Нос у него был сухой и горячий, а в животе плясали снежинки. И только весной, когда по всему лесу зазвенела капель и прилетели птицы, он открыл глаза и увидел на табуретке Ёжика. Ёжик улыбался и шевелил иголками.

— Что ты здесь делаешь? — спросил Медвежонок.

— Жду, когда ты выздоровеешь, — ответил Ёжик.

— Долго?

— Всю зиму. Я, как узнал, что ты объелся снегом — сразу перетащил все свои припасы к тебе...

— И всю зиму ты сидел возле меня на табуретке?

— Да, я поил тебя еловым отваром и прикладывал к животу сушеную травку...

— Не помню, — сказал Медвежонок.

— Еще бы! — вздохнул Ёжик. — Ты всю зиму говорил, что ты — снежинка. Я так боялся, что ты растаешь к весне...