

ЭЛЕКТРОННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

Собеседники

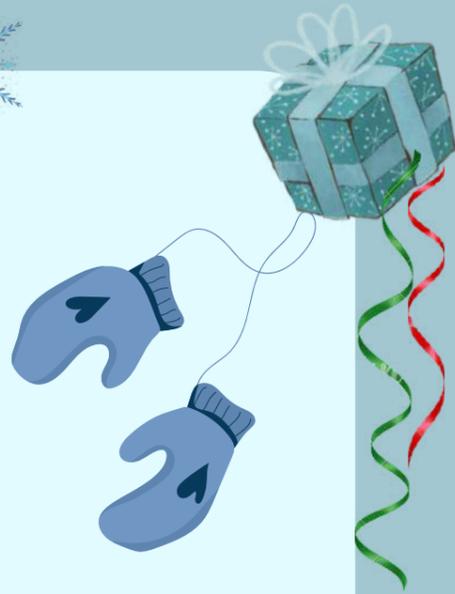
ЗИМНИЙ ВЫПУСК

2023





СОДЕРЖАНИЕ



**Приветственное слово редактора
Календарь необычных праздников
Советы психолога**

Как избежать сезонной депрессии.
Трифаненкова С.В., педагог-психолог
Спрашивали? Отвечаем!

Праздники для семьи

Момсякова Ж.В., музыкальный руководитель
Елка из деревянных реек своими руками
Трифаненкова С.В., педагог-психолог

Методическая копилка

В здоровой семье - здоровый ребенок

(проект)

Балашова В.П., учитель-дефектолог,
Климова С.В., педагог-психолог

Психологическая акция

“Дни проявления доброты”

Трифаненкова С.В., педагог-психолог
Советы родителям!

Артикуляционная гимнастика для малышей!

Болдырева Ж.Г., учитель-логопед

Развитие фонематического слуха

Бабанина А.А., учитель-логопед

Досуг с пользой

Играем - ребенка развиваем

Тишурова А.Я., педагог-психолог

Познавательная страничка!

Полякова И.Ю., социальный педагог

Арт - галерея

Зима!



Приветственное слово редактора

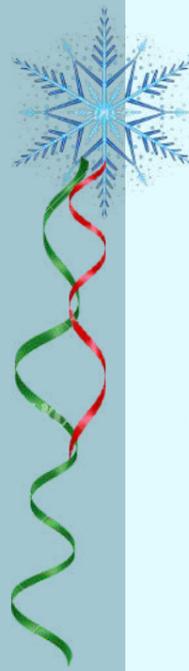
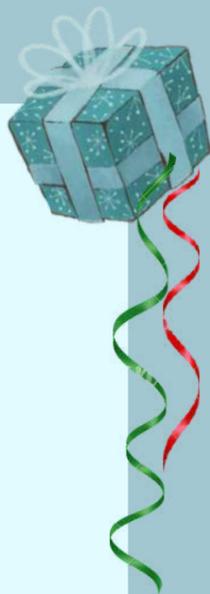
Здравствуйтесь, друзья.

Наступила зима и увидел свет новый выпуск электронного педагогического журнала «Собеседники». Мы очень рады нашему общению, уважаемые читатели.

Наконец, в праздничные дни у взрослых и детей появится возможность провести время приятно и с пользой, перелистывая страницы любимого издания. Как всегда, порадует календарь необычных праздников, советы психолога помогут избежать сезонной депрессии, расширит кругозор «Методическая копилка», а проявить творческие способности можно, ориентируясь на детские работы, размещенные в рубрике «Арт-галерея».

Читайте, фантазируйте и творите!

А еще мы будем рады получить от вас отзывы и предложения по созданию следующего номера.



Календарь необычных праздников

День спасибо
11 января

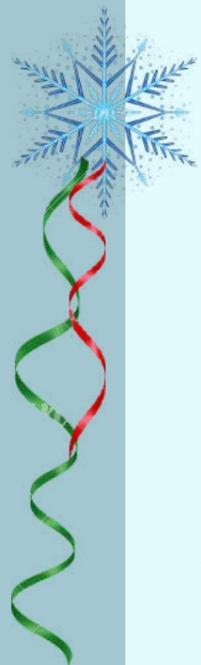
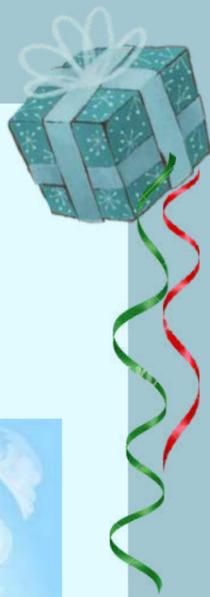


Международный праздник появился благодаря идее ООН и ЮНЕСКО. Он должен показать, как важно быть отзывчивым, добрым и вежливым. Искреннее «спасибо» приносит человеку теплые ощущения, радость и эмоциональный подъем.

По правилам этикета, благодарить нужно, глядя в глаза. Произносить слова нужно обязательно с искренним и добрым посылом.

Традиции празднования

Молодежь участвует в конкурсах и флешмобах, на плакатах и открытках пишут «спасибо» на разных языках, обмениваются подарками. Каждый стремится сделать что-то хорошее не только ради слов благодарности, а потому, что это приятно. Ведь любой хороший поступок непременно вернется, а сказанное «спасибо» сделает мир чуточку добрее.



День детских изобретений

17 января

В этот день в разных уголках мира чествуют юные таланты, в том числе, для побуждения маленьких изобретателей к новым победам. Изобретения - суть и основа прогресса.



Каждый год в мире юные умники создают робототехнику, разрабатывают приложения и игры, изобретают гаджеты и многое другое. Это творения касаются различных отраслей: электроники, медицины, науки, образования и других. Каждый год дети делают около 500 000 изобретений.

Традиции празднования

В России в честь праздника устраивают выставки и мастер-классы. Организуют конкурсы для малышей и подростков. Юные гении демонстрируют свои лучшие работы, делятся планами на будущее, обмениваются идеями. Благодаря им талантливые дети получают шанс выиграть гранты от инвесторов.



День объятий

21 января

Праздник считается молодежным, но все больше присоединяется людей и более старшего возраста. По утверждениям психологов, объятия имеют целебную силу и даже продлевают жизнь. Считается, что объятия дарят душевное тепло и заряжают позитивной энергией.

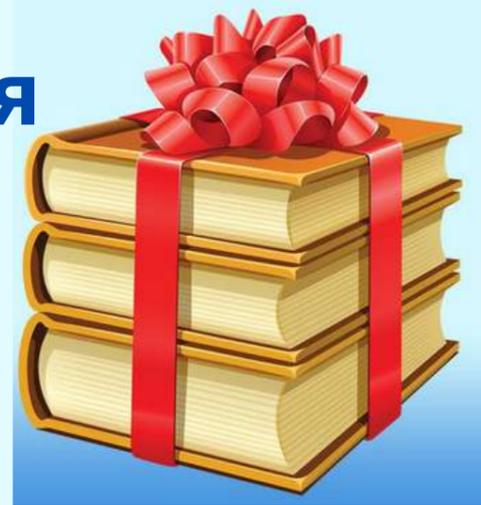


Традиции празднования

Обычаи праздника предполагают, что можно заключать в объятия совершенно незнакомых людей (конечно, удостоверившись перед тем в их согласии), не говоря уже о близких и друзьях.



День книгодарения 14 февраля



Идея этой даты родилась в 2012 году у английской писательницы, мамы двоих детей - Эммы Перри. Она стала организатором и координатором Международного дня. Послом ежегодной благотворительной акции «Дарите книги с любовью» в России с 2017 года является режиссер, телеведущий, заслуженный артист РФ Максим Аверин.

Традиции празднования

В России этому дню предшествуют различные научно-просветительские акции, направленные, в основном, на подростковую и молодежную аудиторию. Считается хорошим тоном оставить прочитанную книгу где-нибудь в общественном месте (поликлинике, транспорте, кафе).

Можно в этот день также подарить книгу на улице удивленному прохожему или пожертвовать свои книги городской библиотеке.



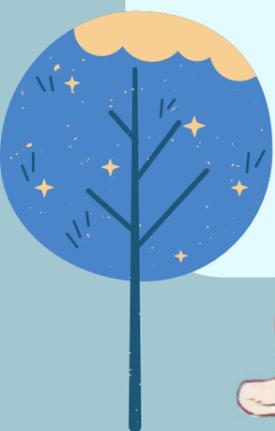
День оптимиста 27 февраля

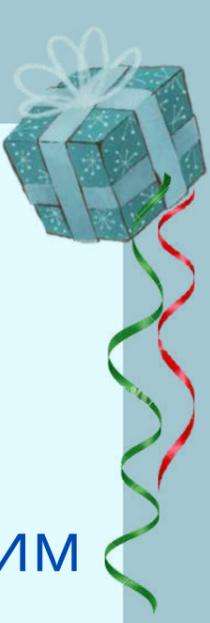


Это хороший повод поделиться своим энтузиазмом, положительными эмоциями и верой в светлое будущее. С латинского языка слово «ОПТИМИЗМ» переводится как «оптимальный», то есть наиболее благоприятный. Считается, что позитивное мышление не только помогает в решении сложных жизненных задач, но также благотворно влияет на самочувствие. Позитивно настроенным людям, в отличие от пессимистов, не свойственны депрессии, они легче идут по жизни, не заостряя внимания на неудачах, и не пасуют перед возникающими трудностями.

Традиции празднования

В этот день принято шутить, с юмором комментировать трудности, которые встречаются в жизни. Популярностью набирают квесты и станционные игры.





День оптимиста

27 февраля

Это хороший повод поделиться своим энтузиазмом, положительными эмоциями и верой в светлое будущее. С латинского языка слово «ОПТИМИЗМ» переводится как «оптимальный», то есть наиболее благоприятный. Считается, что позитивное мышление не только помогает в решении сложных жизненных задач, но также благотворно влияет на самочувствие. Позитивно настроенным людям, в отличие от пессимистов, не свойственны депрессии, они легче идут по жизни, не заостряя внимания на неудачах, и не пасуют перед возникающими трудностями.

Традиции празднования

В этот день принято шутить, с юмором комментировать трудности, которые встречаются в жизни. Популярность набирают квесты и станционные игры.





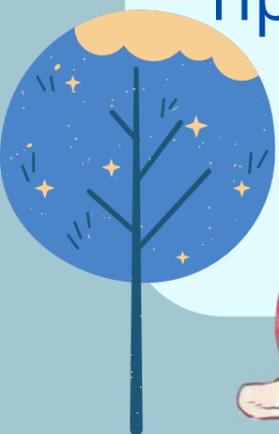
Советы психолога

Как избежать сезонной депрессии

Зима. На улице холодно, рано темнеет. Мороз, метель и гололедица. Унылый пейзаж за окном навеивает тоску. Казалось бы, за что любить зиму? В это период некоторые люди испытывают хандру и ностальгию.

Зимняя депрессия — это сезонное расстройство настроения. Абсолютно здоровые люди систематически испытывают депрессивные ощущения с наступлением зимних холодов. Причины негативных состояний кроются в дефиците солнечного света и некоторых витаминов. Состояние характеризуется такими симптомами, как излишняя сонливость, е переедание, вялость, проблемы со сном, чувство упадка, раздражительности, потеря интереса к активной деятельности.

А белоснежно-холодная зима прекрасна и имеет свой набор радостей! Попробуем избежать упаднических настроений! Прогоним прочь зимнюю хандру!





Ведь даже у холодной поры есть свои положительные стороны.

И чтобы это доказать мы составили список из маленьких, но незабываемых моментов этого волшебного времени года.

Например, зимой можно:
Создать уют в доме

Зимний интерьер – это очень изысканно. В оттенках зимы, применяемых для создания декора, преобладает чёрно-белый контраст, когда на фоне блестящей белизны, то малое количество красок, что осталось, выступают двойным великолепием.

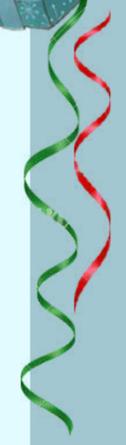


Ледяной синий, ледяной зеленый, сверкающий бирюзовый, нежно-розовый, ярко-красный, темно-коричневый – основные оттенки холодного сезона, которые особенно эффектно смотрятся с черным. Кроме цвета, в природе ярко выражена текстура. Она бывает рельефной, зернистой, шероховатой или скользкой, при этом ее неровности отражают свет под разными углами. Сочетая цвета с рельефным текстилем, будь то мягкие одеяла, толстые ковры или другие элементы, о которых пойдет речь дальше, у вас будет все, чтобы создать уютный дом.

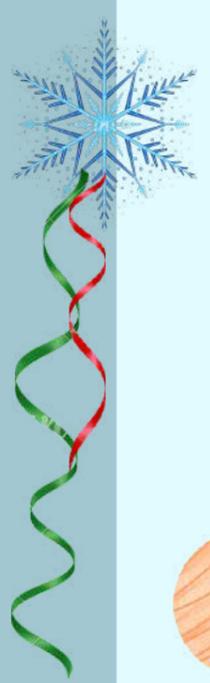




Можно заняться рукоделием: вязанием, вышивкой. Интересные яркие коврики, диванные подушки, самодельные абажуры создают уникальную атмосферу. Тепленькие варежки, миленькие шапочки, мягонькие носочки – они согревают и тело, и душу. Зима такая уютная!



Создать романтическую атмосферу



Темнеет рано, а значит, это отличный повод провести вечер при свечах. Они создают романтическую обстановку и способны перенести из зимы в лето. Достаточно купить фигурные варианты с ароматом соснового леса и луговых трав, морского бриза или цитрусового драйва. Глядя на огонь свечи, можно медитировать и мечтать, проводить сеансы релаксации.



Приготовить изысканные блюда



Когда за окном вьюга и мороз, лучший способ согреться и почувствовать себя счастливым — приготовить витаминный напиток. Начните с горячего шоколада! Он содержит вещества, которые стимулируют производство дофамина — нейромедиатора, повышающего настроение. Помимо этого, в шоколаде присутствуют химические соединения, которые улучшают концентрацию и внимание, помогают справиться с логическими задачками. Каждый день пейте новый «допинг» — белый чай и настой шиповника, взбитое молоко с ягодами, фруктово-ягодный морс, компот или кисель!



Проникнуться зимним настроением во время прогулки

Зима – самое волшебное время года. Мы просим о самом сокровенном в новогоднюю ночь, гадаем на суженого в рождественский вечер, ждем Деда Мороза. Мы, как дети, верим в добрую сказку. Прогулка на свежем воздухе вдохновляет и заряжает оптимизмом! Зима – это пора незабываемых свиданий. Кататься на коньках в морозный зимний вечер, гулять по заснеженному парку намного романтичнее зимняя прохлада, наоборот, тонизирует и бодрит. Организм постоянно находится в тонусе, причем ощущается это и физически, и психологически. Прогулки на свежем морозном воздухе, насыщенном отрицательно заряженными ионами, куда приятней и полезней (и для здоровья, и для фигуры).



Вспомнить детство и поиграть

Зимой хотя бы иногда можно позволить себе вспомнить детство: покидаться снежками, слепить снеговика, спуститься на санках с горки, поваляться в сугробах. Кто сказал, что все эти забавы – для малышей? Детские игры и взрослым способны подарить море позитива. Наблюдая за беззаботной игрой детей, мы становимся добрее. Зимой можно кататься на лыжах, коньках, сноуборде. Не умеете? Самое время научиться. Самое время вспомнить детство и отправиться на ближайшую снежную горку.



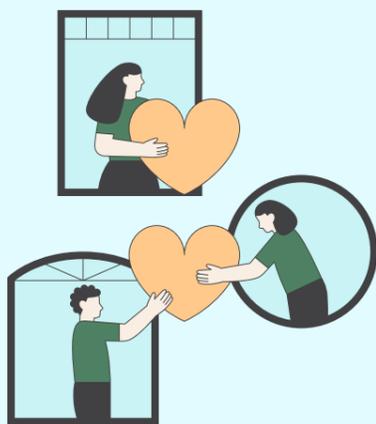
Подумать о братьях наших меньших

Исследования показали, что в то время, когда мы гладим пушистого питомца, в нашем организме увеличивается уровень окситоцина — «гормона счастья». В суматохе рабочих дней мы совершенно забываем не только о наших дружочках, но и о себе. Плохая погода — отличный шанс порадовать сразу всех. Устройте День красоты! Расслабляющая ванна, питательные маски для себя, груминг-салон на дому для пушистого друга. Расчешите шёрстку, подстригите коготки, почистите зубки и уши. Сделайте приятное любимчику. Главное, что при этом улучшится ваше собственное настроение!



Поднять настроение соседям

Если вы, украшая дома елку, заметили, что мишура уже просто не помещается у вас в квартире, вынесите ее вместе с остальными лишними украшениями в подъезд и развесьте их там. Это сделает атмосферу в доме более праздничной и теплой. Пусть даже и декор будет непритязательный, в духе старого советского НИИ — так даже уютнее.



На пробковой доске разместите в подъезде детские рисунки. Как только другие родители увидят шедевры ваших детей, они тут же захотят присоединиться к челленджу. А как приятно будет самим детям: это же почти что настоящий вернисаж!



Спрашивали? Отвечаем!

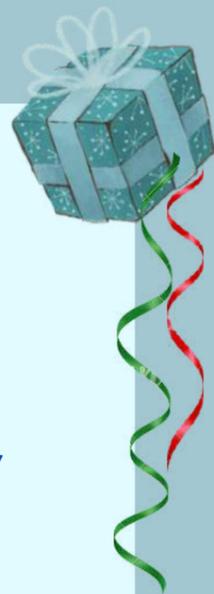
Как организовать праздник и украсить комнату ребенка к Новому году? (Наталья К., мама девочки Софии 6-ти лет)

Праздники для всей семьи

Детство – очень важная пора в жизни каждого человека. Очень часто события, произошедшие в начале жизненного пути, влияют на всю дальнейшую жизнь. Впечатления раннего детства – самые сильные и незабываемые. Пожалуй, каждый, перелистывая страницы своей жизни в зрелом возрасте, не может не вспомнить предшествовавших празднику радостного волнения, ожидания чего то необычного, значительного и сказочного...



Семейный праздник – это не концерт, не отрепетированный спектакль. Это живой организм. Магия праздника заключается в ощущении, что он рождается, растёт и развивается «здесь и сейчас», это частичка жизни, прожитая вместе с детьми и взрослыми. Праздник имеет своё начало, развитие, достигает своей кульминации и плавно заканчивается.





Магия праздника закладывается на стадии создания сценария – далее всё идёт по определённым шагам.

Шаг 1. Заранее определите список гостей и бюджет

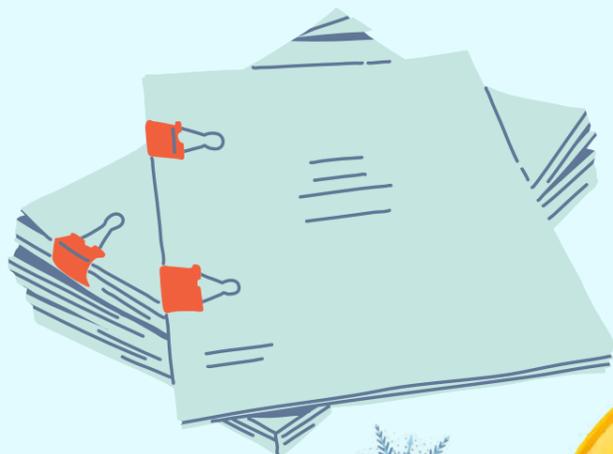


Первым шагом при организации любого праздника является составление списка гостей и определение бюджета. Заранее определите, сколько людей будет приглашено на ваш праздник, какие расходы понадобятся на проведение мероприятия

Шаг 2. Создайте тематическую концепцию для праздника



Решите какую тему вы хотите использовать в празднике и какие элементы будут соответствовать этой теме. Например, вы можете выбрать тему "Театр" и использовать эффектные декорации, куклы и атрибуты к сказке. Темы могут быть различными «Новый год», «Рождество», «День рождения», «Путешествие в сказки», «Музыкальная шкатулка» и т.д.



Шаг 3. Определите место проведения праздника

При выборе места для проведения семейного праздника учитывайте количество гостей, тематическую концепцию вашего праздника и ваш бюджет. Большие праздники могут проводиться на открытых площадках, например, в парках или во дворах. Если вы ожидаете небольшое количество гостей, вы можете провести праздник в своем доме или квартире.



Шаг 4. Определите меню для вашего праздника

Кульминацией любого праздника является обед или ужин, поэтому организация меню - это очень важный элемент. Определите варианты меню, которые соответствуют тематической концепции вашего праздника, а также учитывайте предпочтения ваших гостей и ваш бюджет. Обязательно учитывайте потребности в глютене, молоке, яйцах и других аллергенных продуктов.



Шаг 5. Создайте сценарий мероприятий

Для того чтобы праздник проходил без неприятных сюрпризов, создайте сценарий на день проведения мероприятия. Определите время начала и конца праздника, активности, которые будут проводиться, и время, отведенное на еду и напитки. Сценарий поможет вам точно выполнять все планы и создавать замечательные впечатления у ваших гостей.



Шаг 6. Позаботьтесь о развлечениях для гостей

Организация развлечений для гостей - это ещё один ключевой элемент семейного праздника. Заранее подумайте о том, какие игры и активности будут интересны вашим гостям, и обеспечьте подходящие принадлежности для проведения этих игр.





Шаг 7. Подберите музыкальное сопровождение.

Музыка может создать подходящую атмосферу и поднять настроение. Обсудите с диджеем или музыкантом музыкальные предпочтения гостей и создайте плейлист, который будет соответствовать вашей тематической концепции.



Шаг 8. Сделайте приветственный подарок для гостей

Приготовление приветственного подарка - это ещё один способ создать замечательные впечатления у ваших гостей. Разделите маленькие подарки для всех гостей, которые будут соответствовать тематической концепции вашего праздника. Например, вы можете подарить памятные магниты, маленькие бутылочки шампанского или сладкие именные подарки.





Шаг 9. Создайте профессионально выглядящую фотозону

Красивая фотозона - это важный элемент создания идеального семейного праздника. При её создании учитывайте тематическую концепцию вашего праздника, используйте соответствующие цвета и элементы декора. Предложите гостям устроить фотосессию, чтобы остались приятные воспоминания о семейном празднике.



Шаг 10. Учитывайте мнение гостей после проведения праздника

Важно помнить, что обратная связь - это возможность для улучшения вашего следующего праздника.



Успех семейного праздника целиком зависит от подготовленности взрослых, от их реакции на эмоциональный отклик ребёнка на происходящее, умение помочь малышу справиться с волнением, поддержать его. От детей же требуется только радостное настроение.



Елка из деревянных реек своими руками

Уважаемые мамы и папы! Не стоит забывать о том, что процесс украшения комнаты к празднику - это хороший повод провести время с ребенком весело и с пользой.

Конечно, елку можно купить в магазине или на базаре. Но гораздо интереснее сделать ее самостоятельно.



Для работы необходимо определиться с дизайном ели: она может состоять из ствола и поперечных веточек, иметь треугольную форму или представлять собой зигзаг.

Затем мы берем реечки, наждачку, клей или небольшие гвоздики, кисть или молоток, клеенку, акриловую краску и лак для дерева.

Рейки необходимо зашкурить, соединить между собой, покрасить и покрыть лаком.

Если планируете украсить ель шарами, то понадобится клеевой пистолет и набор елочных украшений.



Елка из деревянных планок получится небольшая, идеально станет на журнальный столик, на полку или на тумбочку. Вы каждый год можете менять размеры материалов и делать елку больше или меньше. Перекрашивать в другие цвета. Менять елочные игрушки, либо просто украшать одной гирляндой.



Вот такие чудесные елочки получились у нас! Теперь они украшают холл и кабинеты Центра. Дерзайте и у Вас все получится!



Методическая копилка

В здоровой семье - здоровые дети

Уважаемые мамы и папы! Не стоит забывать о том, что именно Вы являетесь примером для подражания во все периоды жизни своего ребенка, и от того, как поведёт Вы себя в той или иной ситуации зависит поведение и построение жизненных принципов ребёнка! Поэтому, здоровый образ жизни необходимо формировать начиная с детского возраста.



Так что же такое здоровье? Казалось бы, самый простой ответ должен гласить, что здоровье – это отсутствие болезней. Но для объяснения ребёнку этого недостаточно. Здоровье – это счастье! Здоровье – это когда ты весел и всё у тебя получается. Здоровье нужно всем: и детям, и взрослым, и животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни, нужно дать ребёнку представление о том, что нужно делать, чтобы быть здоровым? А ответ прост: нужно хотеть и уметь заботиться о своем здоровье.

Анкетирование родителей

В начале октября 2023 года было проведено анкетирование «Здоровый образ жизни» среди родителей обучающихся дошкольного возраста.



Анализируя ответы родителей, можно отметить, что все родители признают, что на состояние здоровья ребёнка влияют различные факторы:

- состояние окружающей среды;
- здоровье всех членов семьи;
- занятие физкультурой и спортом;
- правильно сбалансированное питание;
- отсутствие вредных привычек.

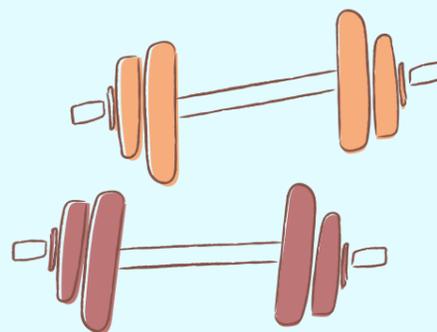


При этом только у 77% в семье установлен режим дня; регулярно укрепляют своё здоровье 83% семей; принципы здорового питания постоянно соблюдают 22% семей, не всегда соблюдают – 78%.



Все родители указали на необходимость дополнительной информации по следующим направлениям:

- организация рационального питания;
- роль витаминов в жизни дошкольников;
- режим дня дошкольника;
- двигательный режим дошкольника;
- правила личной гигиены дошкольника;
- закаливание ребёнка-дошкольника;
- профилактика простудных заболеваний;
- полезные и вредные привычки.



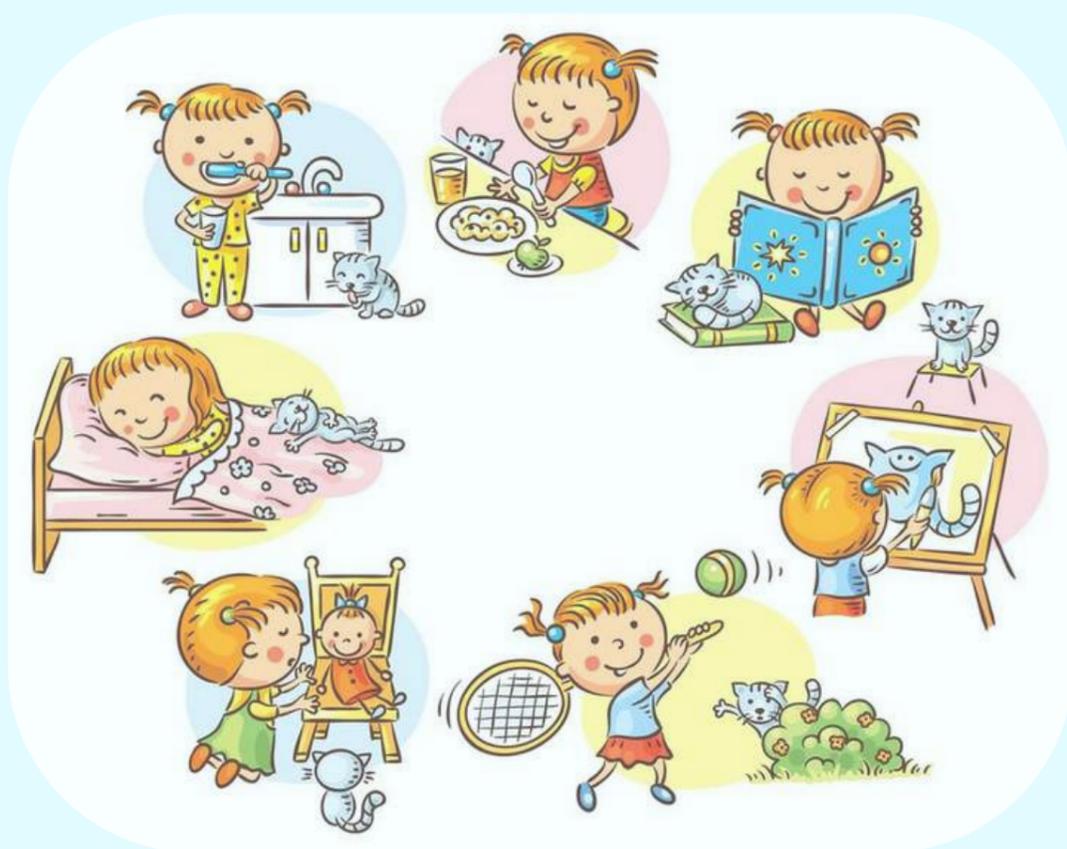
Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много компонентов, правильное использование которых позволяет оставаться Вашим детям здоровыми и жизнерадостными:



Режим дня

Режим дня – это чередование различных видов деятельности, отдыха, сна, питания, пребывания на воздухе, которое должно соответствовать возрастным особенностям детей.

Домашний режим в выходные дни должен соответствовать режиму дошкольного образовательного учреждения. Установленный распорядок не следует нарушать без серьезной причины.



Неуклонное соблюдение установленного распорядка изо дня в день постепенно вырабатывает активное стремление ребенка выполнять режим самостоятельно, без подсказки взрослых, без принуждения, что это способствует формированию таких важных качеств поведения, как организованность и самодисциплина, чувство времени, умение экономить его.



Сон



Сон очень важен для развития и нормального роста ребенка, а регулярный недосып может привести к серьезным болезням.

Укладывайте ребёнка спать в одно и то же время. Придумайте ритуал засыпания (умывание, чтение на ночь) и старайтесь не изменять ему никогда. За пару часов до сна ребенок должен закончить шумные игры. Спокойное чтение или тихая игра с игрушками поможет успокоиться и быстро заснуть. В спальне должно быть прохладно, темно и тихо, чтобы ничего не мешало спокойно заснуть.

Дневной сон – это своего рода передышка для детского организма. Если ребенок днем не спит, надо выяснить причину и постараться ее устранить.

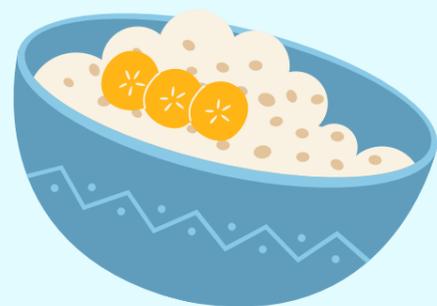


Правильное питание

Никогда не унываю,
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, В, С.



Очень важно спозаранку,
Есть за завтраком овсянку.
Чёрный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.



Помни истину простую,
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую,
Или сок морковный пьёт.



От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше съесть лимон
Хоть и очень кислый он.





Рацион ребенка должен включать все основные группы продуктов.

– МЯСО. Из мяса предпочтительнее использовать нежирную говядину или телятину, курицу или индейку. Менее полезны колбасы, сосиски и сардельки. Субпродукты служат источником белка, железа, ряда витаминов и могут использоваться в питании детей.



– РЫБА. Рекомендуемые сорта рыбы: треска, минтай, хек, судак и другие нежирные сорта. Соленые рыбные деликатесы и консервы рекомендуется включать в рацион лишь изредка, т.к. они могут оказать раздражающее действие на слизистую желудка и кишечника.

– МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ. Это источник легкоусвояемого кальция и витамина В2. Именно в молоке необходимые для развития и роста детского организма кальций и фосфор содержатся в идеальной пропорции 2:1, что позволяет этим элементам хорошо усваиваться.



– ФРУКТЫ, ОВОЩИ. Содержат углеводы (сахар), витамины, микроэлементы, а также такие полезные вещества как пектин, клетчатка, пищевые волокна и другие.

Кроме того, необходимы хлеб, макароны, крупы (гречневая и овсяная), растительные и животные жиры.



Закаливание

Закаливание организма – одно из лучших средств укрепления здоровья. Задача которого приучить хрупкий, растущий организм ребенка переносить перемены температуры в окружающей среде. Основными средствами закаливания детей являются естественные факторы природы – воздух, вода, солнце.

Виды закаливания:

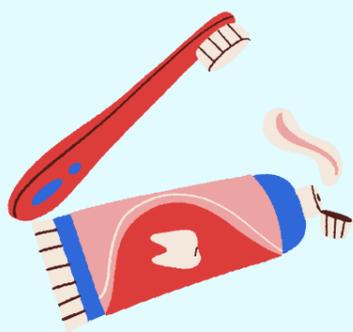
- умывание (самый доступный в быту способ закаливания, следует начинать с теплой воды, постепенно снижая температуру).
- ножные ванны (действенный способ закаливания, поскольку ноги наиболее чувствительны к охлаждению, следует начинать с тёплой воды, постепенно снижая температуру).
- прогулки на свежем воздухе (можно использовать велосипед, лыжи, ролики).



Личная гигиена

Утреннее и вечернее умывание, чистка зубов, мытье рук перед едой, содержание в чистоте своего тела – обязательные мероприятия в процессе воспитания гигиенических навыков.

Для формирования необходимых навыков большое значение имеют атрибуты гигиены: зубная щетка малыша и зубная паста, пена для ванны, шампунь и даже мыло в мыльнице. Пусть все эти средства имеют детскую направленность: яркий цвет, необычную форму, разные дополнения, привлекающие внимание ребенка, что будет способствовать проявлению интереса к гигиеническим процедурам.



Привлекайте внимание ребенка к проведению гигиенических мероприятий средствами фольклора, например, перед каждым мытьем рук или умыванием прочтите небольшой стишок или потешку:

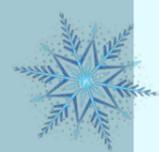
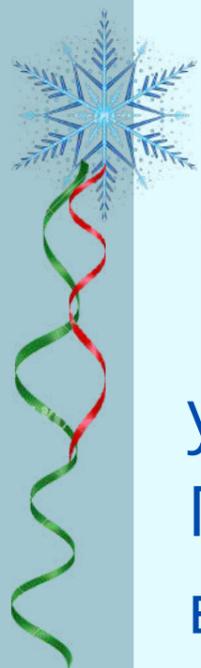
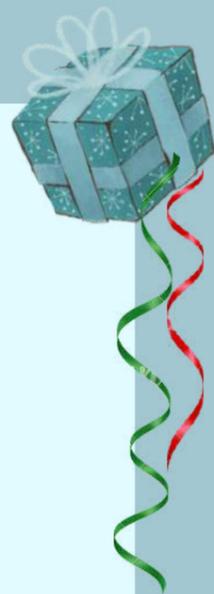
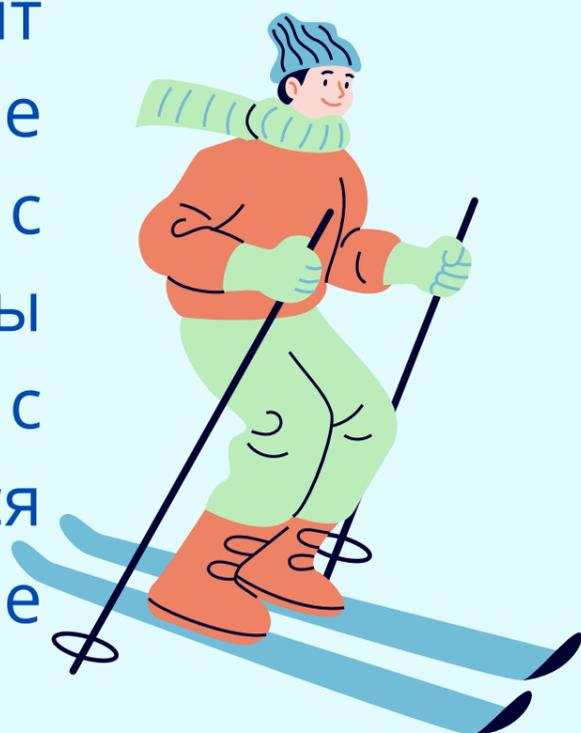
*Знаем, знаем, да, да, да!
Где ты прячешься, вода!
Выходи, водица, -
Мы пришли умыться!*



Двигательный режим

Зимние прогулки всегда приносят огромную радость детям. Многие дети с осени начинают с нетерпением ждать снега, чтобы покататься на санках, скатиться с горки на ледянке, поиграться снежками и построить снежные башни и лабиринты.

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, оказывает закаливающий эффект. Наконец, прогулка – это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении. Если прогулка хорошо и правильно организована, если она достаточна по длительности, дети реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях. Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений.





У каждой зимней забавы есть и свои особенности, свои правила безопасности:

Катание на лыжах



В целом, катание на лыжах – наименее безопасный вид зимних прогулок. Однако, обратите внимание, может быть горка, на которой Вы собираетесь кататься, слишком крутая, ухабистая или леденистая? Постарайтесь исключить все возможные опасные ситуации. Разумеется, кататься следует в парковой зоне, либо в местах, где движение автотранспорта отсутствует.



Катание на коньках



В отличие от лыж, занятие коньками сопряжено все же с определенным риском. Необходимо иметь в виду следующее:

1. Катайтесь на коньках на специально оборудованных катках, опасно кататься на открытых водоемах.
 2. Не ходите на каток в те дни, когда на нем катаются много людей. Риск получить серьезную травму в этом случае крайне велик.
- 





3. Падения исключить невозможно, поэтому постарайтесь, чтобы ребенок был одет в плотную одежду.

4. Не отходите от малыша ни на шаг, чтобы в случае необходимости поддержать его и избежать падений.



Катание на санках и ледянках

1. Для прогулки на санках ребенка надо одеть потеплее.

2. Прежде чем ребенок сядет на санки, проверьте, нет ли в них неисправностей.

3. Кататься на санках с горки нежелательно, лучше на ледянках.

4. Объясните ребенку заранее, что на горке надо соблюдать дисциплину и последовательность.

5. Вам необходимо самим убедиться в безопасности горки, поэтому перед катанием внимательно изучите местность: спуск не должен выходить на проезжую часть, а малышей лучше катать с маленьких пологих снежных горок, причём в немногочисленных местах и при отсутствии деревьев, заборов и других препятствий.

6. Нельзя разрешать ребенку кататься на санках, лежа на животе, он может повредить зубы или голову.





7. Кататься на санках стоя нельзя! Опасно привязывать санки друг к другу.

8. Перевозить ребёнка через дорогу можно только в санках, которые толкаются перед собой. Если у них имеется только веревка-буксир, то ребенка необходимо вынуть. Следует учесть, что по малоснежной дороге с проплешинами асфальта санки едут медленно, поэтому будьте особенно бдительными.



Игры около дома

1. Не разрешайте детям играть у дороги. Учите детей, что нельзя выбегать на проезжую часть.

2. Нежелательно валяться и играть в сугробах, которые находятся, например, под окнами домов или около подъезда. И, конечно, не позволяйте прыгать в сугроб с высоты.

3. Объясните детям, что нельзя брать в рот снег, ледяные корочки, сосульки: в них много невидимой для глаз грязи и микробов, которые могут вызвать болезнь.

4. При игре в снежки расскажите ребенку, что кидаться в лицо нельзя, и вообще кидать нужно не с силой!



Подвижные игры



Самый главный элемент зимних прогулок – подвижные игры. Во время проведения подвижных игр на воздухе дети получают возможность проявить большую активность. Физические упражнения на свежем воздухе оказывают закаливающее действие на детский организм, что повышает его устойчивость к простудным заболеваниям, увеличивает двигательную активность детей, способствуют более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств. Особенную ценность имеют игры, в которые дети играют вместе с родителями. Личный пример взрослого повышает интерес детей к двигательной деятельности, благотворно влияет на воспитание потребности в занятиях физической культурой и спорта.





Вот несколько вариантов зимних игр, которые помогут ребенку не скучать и не мерзнуть на прогулке, одновременно развивая у него ловкость, выносливость.



– «След в след». Эта игра развивает координацию движений, учит ребенка сознательно управлять своим телом. На снегу взрослый оставляет цепочку следов. Ребенку предлагают пройти по этим следам, не заступая за них.

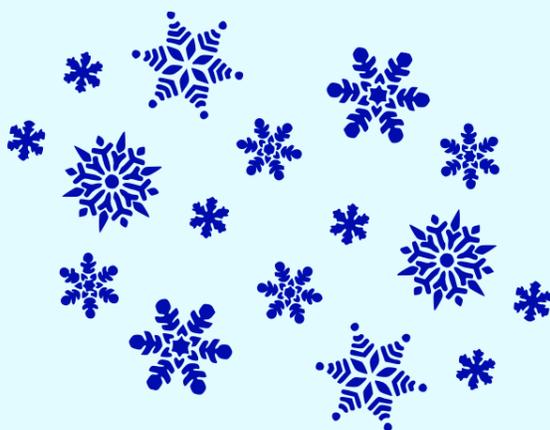


– «Кто быстрее?». Перед игрой ребёнок вместе с родителями лепит небольшого снеговика. Напротив снеговика на расстоянии 5-6 м обозначается линия старта. Играющие встают за линию старта. Мама произносит: «Перед нами снеговик, пусть совсем он не велик. Но он любит пошутить, да детей повеселить. Побежим к нему быстрее, бежать вместе веселее». Играющие бегут наперегонки к снеговику. Побеждает тот игрок, который первым прибежал к снеговику и дотронулся до него.



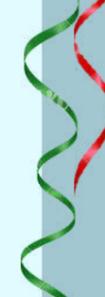


– «Снежиночки – пушиночки». Дети движутся гурьбой вокруг снеговика, поворачиваясь одновременно и вокруг себя. Через некоторое время направление движения меняется, хоровод кружится в другую сторону. Взрослый говорит: «Снежиночки-пушиночки устали на лету, кружиться перестали, присели отдохнуть».

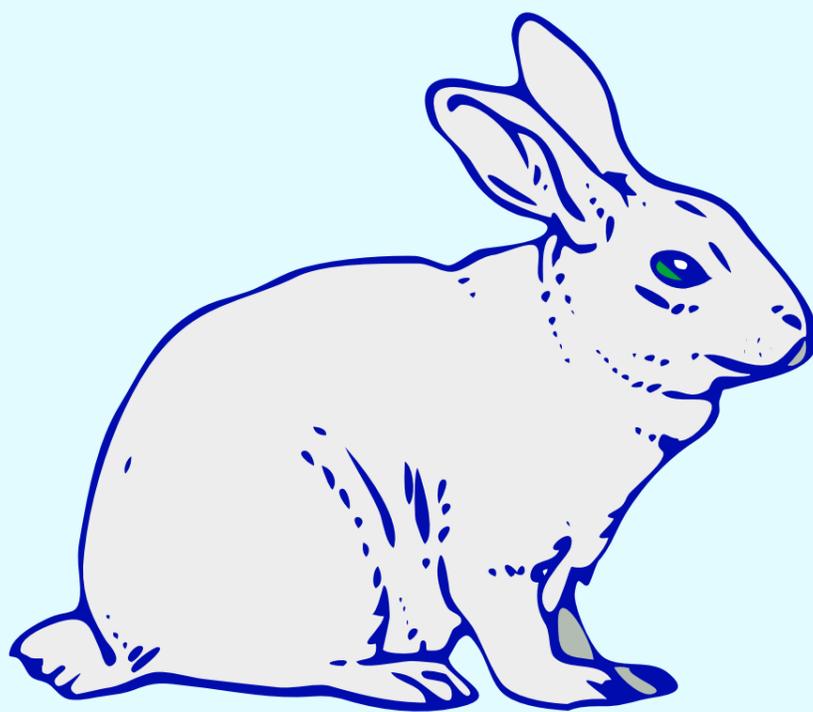


– «Движущаяся мишень». На площадке на противоположных сторонах на расстоянии 3 м друг от друга обозначаются две линии. За одной из них становится ребёнок и родитель (папа). Они лепят из снега несколько снежков. За другую линию становится мама. Мама начинает двигаться вдоль линии. Ребёнок и папа в это время бросают в неё снежки. По окончании метания, мама и папа меняются местами, готовятся новые снежки, игра возобновляется.





– «Бездомный заяц». Из числа игроков выбирается охотник (папа) и бездомный заяц (ребенок). Остальные игроки (мама, бабушка, дети) – зайцы, чертят себе круг, и встают внутрь. Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой круг, тогда заяц, что стоял в кругу, должен сразу же убегать, потому что он стает бездомным, и охотник будет за ним охотиться. Как только охотник поймает зайца, он сам стает зайцем, а бывший заяц – охотником.



Проведение таких игр позволит не только сделать Вашу прогулку интересной, но и использовать её эффективно для развития детей. Берегите своих детей, закаляйте, помните, что прогулки в любое время года полезны для здоровья детей и Вас самих!



ФОТОВЫСТАВКА «Я И СПОРТ»



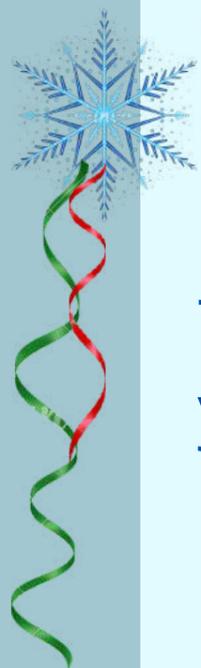
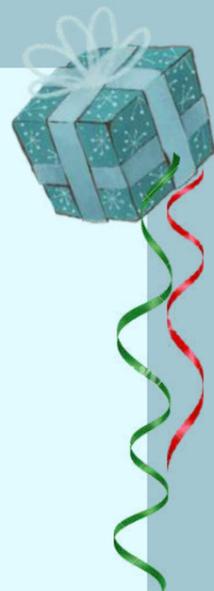
Психологическая акция «Дни проявления доброты»

Цель: воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности обучающихся с ОВЗ на основе ознакомления с духовно-нравственными ценностями, а также, повышение компетентности у родителей в вопросах нравственного воспитания детей.



Задачи:

- углублять представления обучающихся о доброте как о ценном, неотъемлемом качестве человека;
- способствовать развитию чувства удовлетворения за добрые дела;
- мотивировать детей совершать добрые поступки бескорыстно;
- воспитывать чувство сострадания, понимания и эмпатии;
- развивать коммуникативные навыки;
- способствовать сплочению детско-родительского коллектива.



Целевая аудитория:

обучающиеся дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья и их родители (законные представители).



Используемые технологии: игровые технологии (Д.Б. Эльконин, Б.П. Никитина), здоровьесберегающие технологии (В.М. Акименко, Т.А. Ткаченко, М.Ю. Картушина, И.А. Михеева, Н.В. Нищева), технология социально-личностного развития (Ю.А. Разенкова, Е.Б. Айвазян), ИКТ (Г.Р. Громов, В.И. Гриценко, В.Ф. Шолохович, О.И. Агапова, О.А. Кривошеев и другие), технология организации развивающей предметно-пространственной среды (по классификации В.П. Беспалко).

Используемые формы и методы: блиц-опрос, письменная консультация, беседа в сопровождении презентации; песенный марафон; творческая мастерская.

Оборудование и материалы: опросные листы, письменная консультация, мультимедийное оборудование, презентации, аудиозаписи детских песен, бумага, цветные карандаш, клей, си инвентарь для труда на улице.





Первый день. Беседа с детьми в сопровождении презентации на тему «Доброта в нашей жизни»



Ведущий 1: Здравствуйте ребята. Сегодня мы собрались в красивом зале для того, чтобы поговорить о важной теме. Тему эту подскажет нам прекрасное стихотворение. Послушайте его:

Что такое доброта?
Вымыть миску у кота,
Напоить водой цветок
Он ужасно одинок,
Починить сестре игрушку,
Пропустить вперёд старушку,
Грусть лечить любви словами,
Помогать усталой маме,
А девчонке незнакомой,
Донести портфель до дома.
От тепла и доброты,
Распускаются цветы,
Согревает всех она,
Словно лучик из окна.

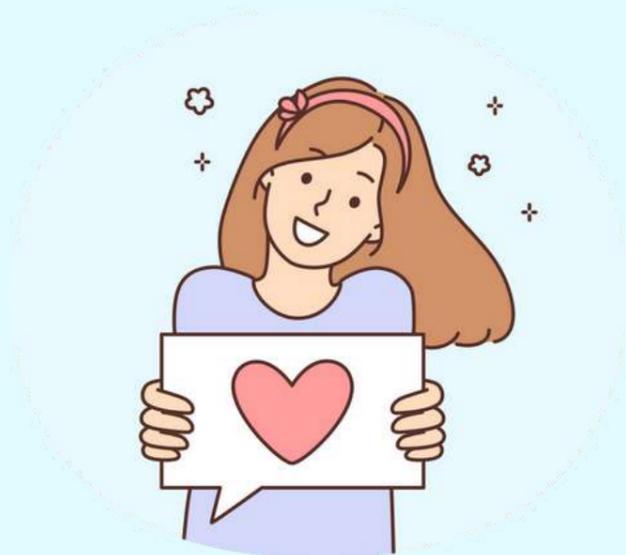


(И. Полюшко) (Слайд 2)



Ведущий 2: Ребята, о чем это стихотворение? Правильно о добрых поступках, о добре.

Добро - это желание делать другим приятно: совершать поступки, которые вызывают у окружающих радость, благодарность и другие хорошие чувства. Это отзывчивость, сострадание и терпение.



Давайте повторим слово вместе и внимательно вслушаемся в его звучание: «Доброта». В давние времена, как рассказывают древние книги, это слово произносили немного по другому, очень мягко – «добротя». На слух в нем можно выделить две части «добро» и «тя». То есть, «добро тебе» и «добро от тебя». (Слайд 3)





Ведущий 1: Посмотрим на презентацию и назовем добрые поступки (Слайды 4-10)

А какие добрые поступки вы совершаете ежедневно?

Возможные варианты ответов детей: помогаю маме нести сумки; подметаю в квартире; вытираю пыль; кормлю птиц зимой; поливаю цветы и т.п.



Ведущий 2: Вы молодцы! А как вы думаете легче быть добрым или злым? (Слайд 11)

Ведущие читают стихотворение:

Быть легче добрым или злым?

Наверно, легче злым.

Быть добрым – значит отдавать

Тепло свое другим.

Быть добрым – значит понимать

И близких, и чужих

И радости порой не знать,

Заботясь о других.

Конечно, доброму трудней,

И все же посмотри:

Как много у него друзей!

А злой всегда один...



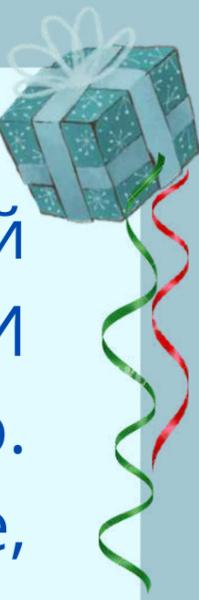
(Л. Полякова)

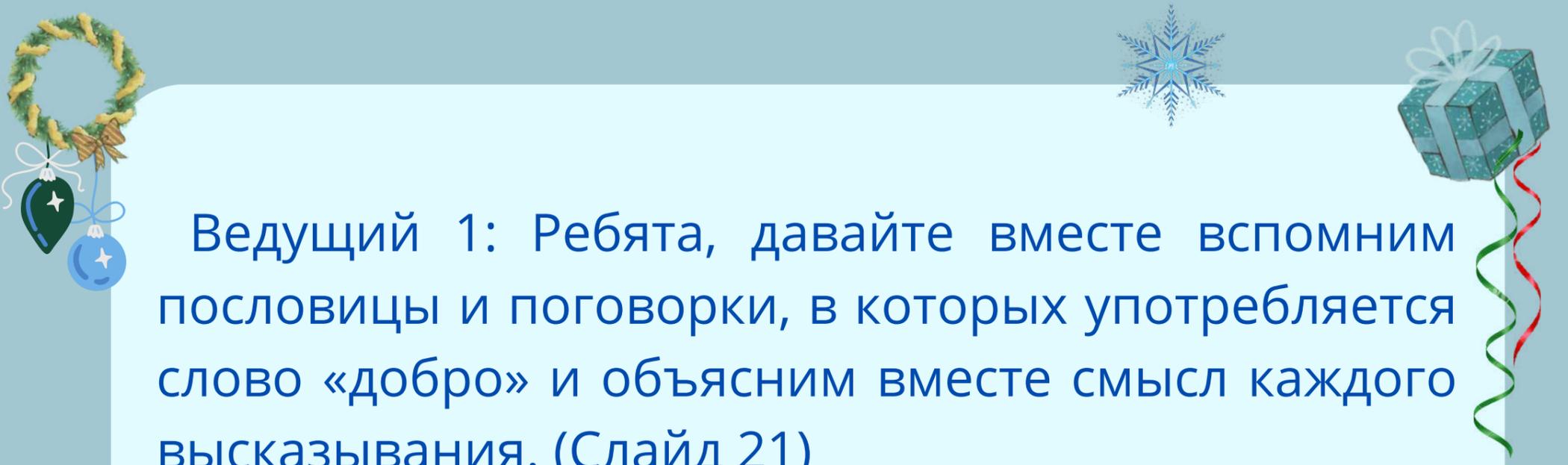


Ведущий 1: Когда человек совершает хороший поступок, то у него поднимается настроение. И окружающим людям тоже становится радостно. Все улыбаются. А когда совершается плохое, злое дело, то на душе становится тяжело, и все вокруг грустят и сердятся. Сам человек становится хмурым и неприятным.

Давайте вместе поиграем. Если вы увидите на экране доброго сказочного героя, то громко хлопайте в ладоши.

Игра «Добрый или злой сказочный герой?»
(Слайды 12-20)

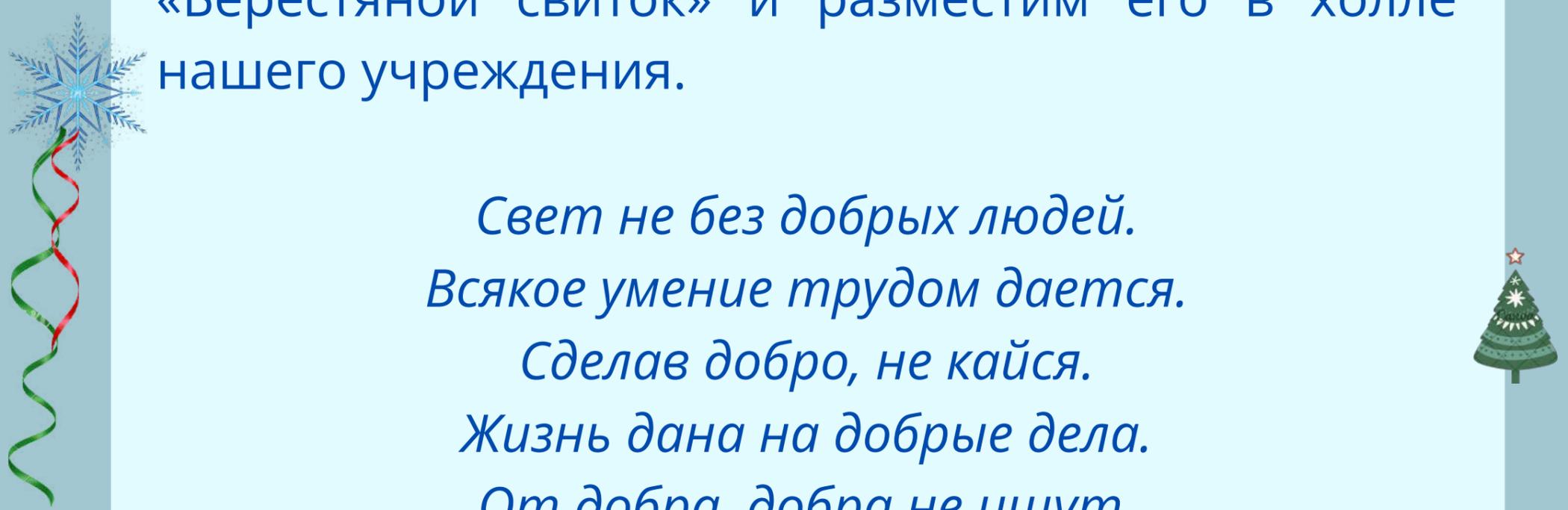




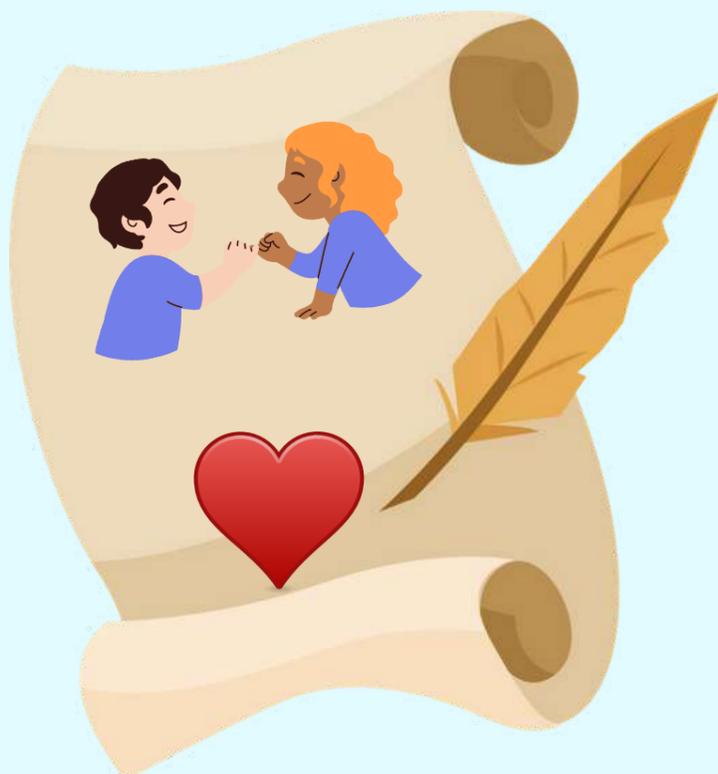
Ведущий 1: Ребята, давайте вместе вспомним пословицы и поговорки, в которых употребляется слово «добро» и объясним вместе смысл каждого высказывания. (Слайд 21)

- Потом наклеим эти пословицы и поговорки на «Берестяной свиток» и разместим его в холле нашего учреждения.

*Свет не без добрых людей.
Всякое умение трудом дается.
Сделав добро, не кайся.
Жизнь дана на добрые дела.
От добра, добра не ищут.*



Ведущий 2: Ребята, вы замечательно объяснили смысл всех пословиц и поговорок. А теперь все вместе сделаем наш «Берестяной свиток» для родителей и гостей.





Второй день. Размещение в холле изготовленного в ходе первого дня берестяного свитка «Народная мудрость».

Третий день. Песенный марафон «Поем о добре»
(в течение дня звучат песни о добре)

Фонотека:



1. Гимн доброте (Автор текста: Н. Исаева. Автор музыки: О. Карагодина. Исполняет: детский ансамбль «Тропинка»).
2. Доброта (Музыка и слова Т. Залужной. Исполняет: детский ансамбль «Барбарики»).
3. Дорогою добра (Автор текста: Ю Энтин. Автор музыки: М. Минков. Исполняет: детский ансамбль «Аквилон»).
4. Творите добрые дела (Автор текста: В.Беляев. Автор музыки: А. Мернова. Исполняет: детский ансамбль «Волшебный дождь»).
5. Давайте, друзья, всегда друг другу желать добра (Музыка и слова: Т. Мухаметшина, авторское исполнение).
6. Доброта. (Песня из мф «Лето кота Леопольда»).
7. Доброта (Песня из мф «Фунтик»).
8. В мире доброты (Музыка и слова: А. Андреева, авторское исполнение).





Четвертый день. Творческая мастерская по созданию коллажа «Добрые руки»

Ведущий: Очень многое мы можем сделать руками: налить чай для бабушки, убрать в комнате вместе с мамой, отремонтировать мебель вместе с папой, покормить птиц зимой.

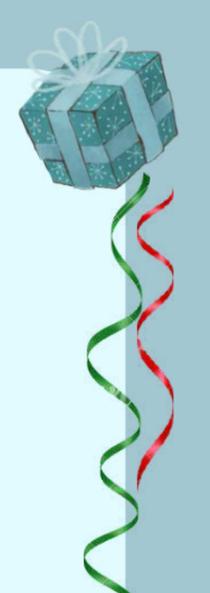
Давайте создадим все вместе красивый коллаж «Добрые руки». Для этого можно обвести по контуру свою ладошку (и руку родителя). Рисунок можно раскрасить и написать добрые дела и поступки. Наклеим полученные рисунки на ватман, получился коллаж.



Пятый день. Марафон добрых дел «Твори добро»

Ведущий: Уважаемые родители и дети, добрые люди! Предлагаем Вам в пятый день психологической акции совершить любой добрый поступок и поведать об этом в форме: рассказа или сказки; фотографии).





Советы родителям

Артикуляционная гимнастика для малышей!



Зима-прекрасное время года, когда можно насладиться игрой в снежки, прогулками в зимнем парке или лесу, катанием на санках, лыжах и коньках. Но не стоит забывать и про игры и упражнения для формирования и развития речи, в которые можно играть как дома, так и во время прогулок.



Известно, что артикуляционную гимнастику необходимо проводить ежедневно, перед зеркалом. Такая ежедневная работа может показаться скучной и неинтересной. Для поддержания интереса ребёнка к упражнениям предлагаем Вам вариант карточек, а также игры с ними.



На каждой карточке есть название упражнения, загадка с отгадкой в форме картинки и в напечатанном варианте, а также картинка с изображением положения языка и губ. Карточки можно использовать как на этапе изучения упражнений, так и при их отработке.



На каждой карточке есть название упражнения, загадка с отгадкой в форме картинки и в напечатанном варианте, а также картинка с изображением положения языка и губ. Карточки можно использовать как на этапе изучения упражнений, так и при их отработке.

Предлагаем некоторые варианты:

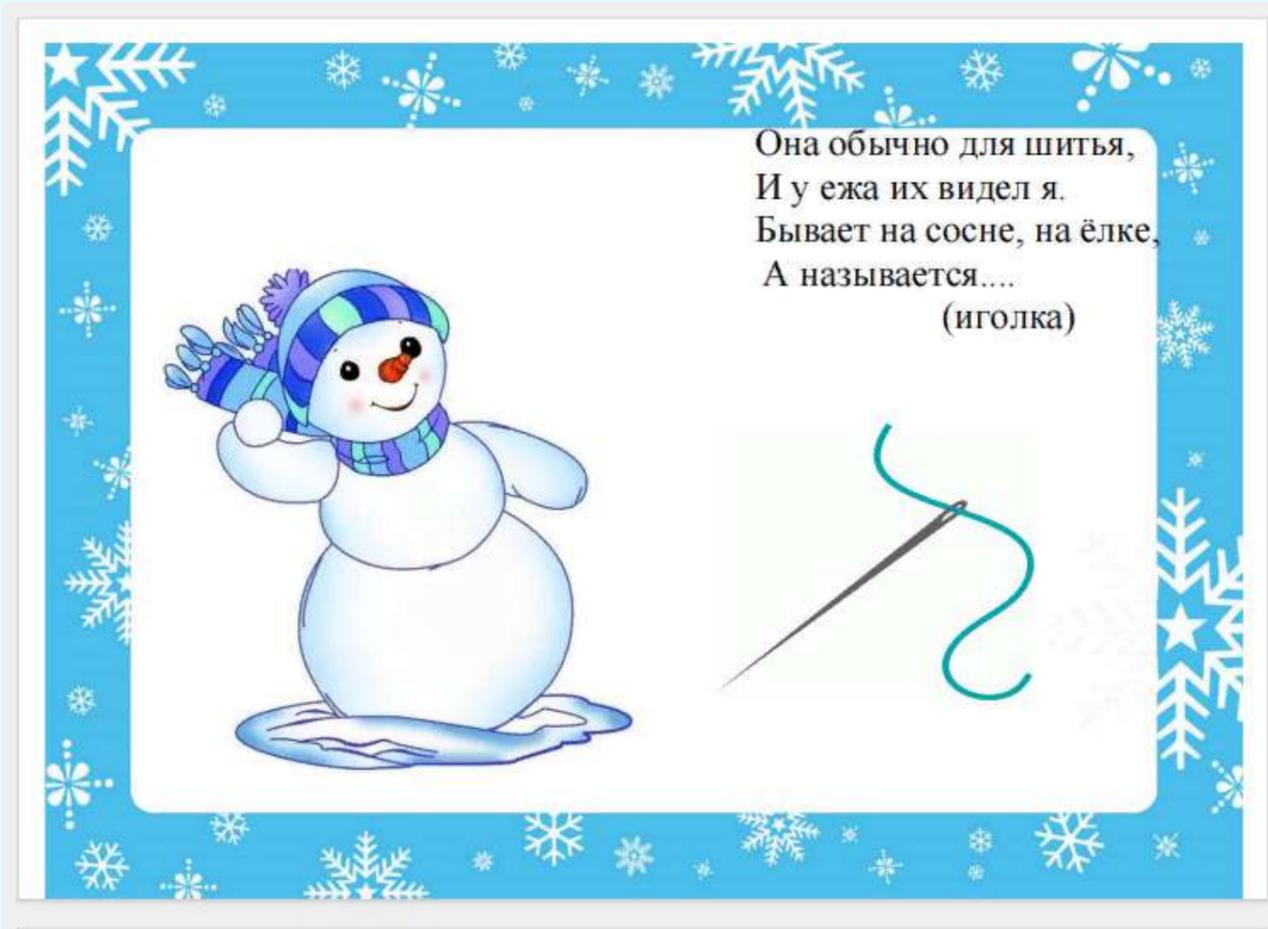
Взрослый загадывает загадку, ребёнок отгадывает без опоры на картинку, затем взрослый показывает отгадку-картинку. Карточка переворачивается, упражнение выполняется, опираясь на описание и картинку.



Инструмент в руках у нас
В огороде высший класс!
Можем грядки им копать.
Подскажите, как назвать?
(лопаточка)



Если ребёнок читает, можно предложить ему в начале прочесть загадку, отгадать и проверить себя, прочитав отгадку. Затем выполнить упражнение



Вариант сложнее - прочесть название упражнения и сделать его.



Более сложный вариант - посмотреть на картинку с изображением языка и губ, вспомнить как называется это упражнение и выполнить его.



На каждой карточке есть зимний персонаж - Снеговик. На одной стороне это Снеговик, а на другой - Снеговичок. С ними можно не только сделать артикуляционную гимнастику, но и поиграть в различные игры:



«Большой - маленький»: Вы вместе со Снеговиком называете большие предметы, а ребёнок со Снеговичком - маленькие. Дом - домик, снег-снежок, лопата-лопаточка, и т.п.

«Назови очень большой предмет»: Вы вместе со Снеговичком называете предмет, а ребёнок со Снеговиком очень большой. Дом-домище, рука-ручища, нога-ножища и т.п.

«Я знаю 5 слов» - для Снеговика подберите и назовите 5 фруктов, а для Снеговичка 5 признаков зимы, зимующих и перелётных птиц, или Снеговикку 5 предметов одежды- Снеговичку 5 предметов обуви

Предлагаемые игры можно изменять в зависимости от возможностей ребёнка, его возраста и Вашей фантазии. Не бойтесь импровизировать — это сделает Ваше общение с ребенком более интересными и полезными.



Развитие фонематического слуха

Кроме игр с язычком, важны игры для формирования и развития фонематического слуха.

«Угадай, что прозвучало». Внимательно послушайте с ребенком на улице шум ветра и дождя, звуки проезжающих мимо машин, стук дятла. Предложите ребенку закрыть глаза и отгадать, что сейчас звучало.

«Волшебная палочка». Взяв в руки любую палочку или лопатку для снега, постучите ею по разным предметам на улице: скамейке, качелям, дереву, и т.п. Попросите малыша закрыть глаза и отгадать, предмет, по которому стучала волшебная палочка.

«Слушай внимательно». Ребенок повторяет ритмический рисунок хлопков. Например: два хлопка, пауза, один хлопок, пауза, два хлопка. В усложненном варианте малыш повторяет ритм с закрытыми глазами.

«Громко-тихо». Договоритесь, что малыш будет выполнять определенные действия – когда вы произносите слова громко и когда тихо. Например, если Вы говорите громко слово «зима», ребёнок хлопает в ладоши, если тихо -топает ногами.





«Хлопаем вместе». Расскажите ребенку, что есть короткие и длинные слова, проговорите их, интонационно разделяя слоги. Затем совместно с ребенком произносите слова (па-па, ло-па-та, зи-ма, ёл--ка, кор-муш-ка), отхлопывая слоги.

«Назови звук». Взрослый проговаривает ряды слов, а ребенок хлопает в ладоши, если слышит слово, начинающееся с заданного звука.

«Кто это?». Комарик говорит «зззз», ветер дует «сссс», жук жужжит «жжжжж», тигр рычит «ррррр». Взрослый произносит звук, а ребенок отгадывает, кто его издает.

«Похлопаем». Взрослый произносит ряды звуков, а ребенок хлопает в ладоши, когда слышит заданный звук.

Предлагаемые игры можно изменять в зависимости от возможностей ребёнка, его возраста и Вашей фантазии. Не бойтесь импровизировать — это сделает Ваше общение с ребенком более интересными и полезными.





Во время проведения игр и упражнений необходимо следить, чтобы ребёнок стоял прямо, при выдохе не поднимал плечи, дул на одном выдохе, не добирая воздух, не надувал щеки, а губы слегка выдвигал вперед.

Предлагаю вам варианты игр на дыхание.

Цель: развитие длительного непрерывного ротового выдоха; активизация губных мышц.

«Волшебный снежок»



Перед началом игры вам необходимо подготовить 2-3 снежка из бумаги или из ниток, к каждому снежку привязать нитку длиной 20-40 см, нитки прикрепить к шнуру на некотором расстоянии друг от друга. Шнурок натянуть так, чтобы снежки висели на уровне лица стоящего ребёнка.

Покажите ребёнку снежки и предложите поиграть с ними.

- Смотри, какие красивые снежки! Посмотрим, сможем ли мы их сдуть.

Родитель дует на снежки.

- Смотри, полетели! Теперь ты попробуй подуть.

Какой снежок уле





Ребёнок встает возле снежков и дует на них. Необходимо следить, чтобы ребёнок стоял прямо, при выдохе не поднимал плечи, дул на одном выдохе, не добирая воздух, не надувал щеки, а губы слегка выдвигал вперед.

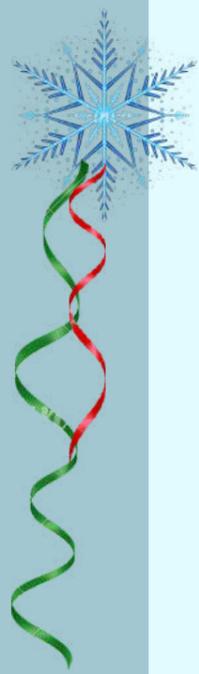
Дуть можно не более 10 секунд с паузами, чтобы не закружилась голова.

«Волшебный ветерок»

Перед началом игры необходимо подготовить султанчики. Для этого прикрепите «серебряный дождик» к палочке. Можно использовать цветную бумагу, тонкую папиросную бумагу.

Взрослый предлагает поиграть с султанчиком. Показывает, как можно подуть на «дождик» (бумажные полоски), потом предлагает подуть ребенку.

- Представь, что это волшебный ветерок. Нужно на него подуть и он запоёт. Вот так! А теперь ты подуй!





«Игра в снежки»

Для данной игры вам понадобится игровое поле, на котором изображена зима, дети, играющие в снежки; коктейльные палочки, снежки (шарики из пенопласта или из ваты).

Детки весело играют в снежки. "Оживи" картинку - нужно дуть на снежки, перебрасывая их от мальчика к девочке.

Вдохни, набери побольше воздуха. Выдох должен быть длительным. Дуть можно один раз. Взрослый следит за тем, чтобы дети не надували щеки, дуть только один раз, сильно не напрягались.



Досуг с пользой

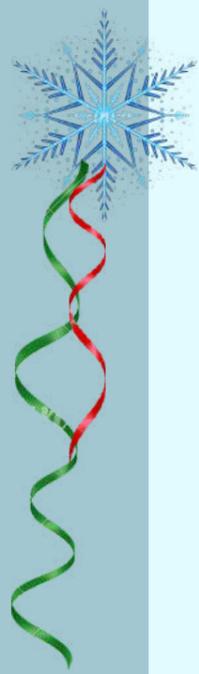
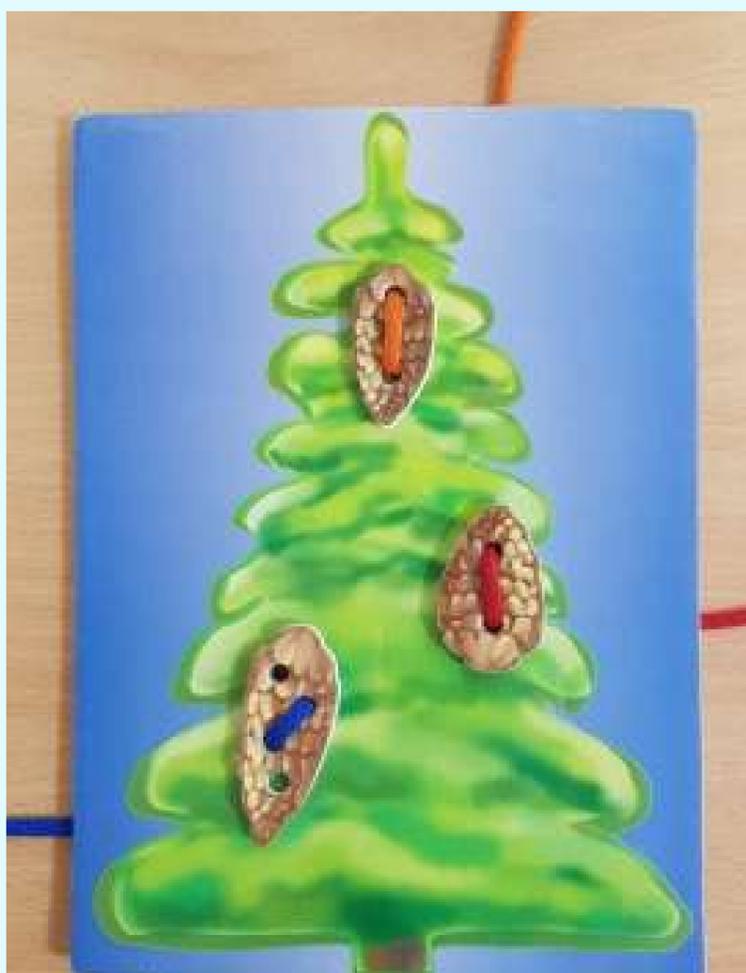
Играем - ребенка развиваем

Игра - хороший и полезный досуг в жизни каждой семьи. В игре у ребенка развиваются не только навыки общения, но и все познавательные способности. Существует много вариантов настольно-печатных игр, некоторые из них мы Вам предлагаем.

Игра первая «Елочка желаний»

По форме - шнуровка. Развивает мелкую моторику рук, координацию «глаз - рука»; активизирует «центр речи».

Предлагаем ребенку привязать шишки на елку, продевая шнурок через соответствующие отверстия. Привязывая шишку, можно поговорить с ребенком о его новогодних желаниях. Похвалите за результат!



Игра вторая «Наряжаем елку»

По форме – вкладыши. Развивает зрительное восприятие, точность движений в системе «глаз – рука», усидчивость; расширяет объем восприятия и внимания; тренирует переключение и распределение внимания.

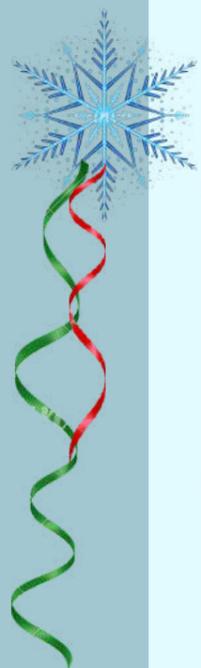
Предлагаем ребенку нарядить елку красными шариками. Во время вкладывания можно пересчитывать шарики. Начинаем с одной елки, постепенно увеличиваем до двух, потом до трех елок одновременно. Можно перепутать все шарики или спрятать их в волшебный мешочек и вынимать по одному вперемешку. Также, можно нарядить елки разноцветными шариками в любой комбинации. Похвалите за результат!



Игра третья «Зимняя картина»

По форме – магнитное поле с фигурками, «персонажами картины». Развивает свойства творческого мышления: гибкость, детализацию и оригинальность; мыслительные процессы – анализ, сравнение и синтез.

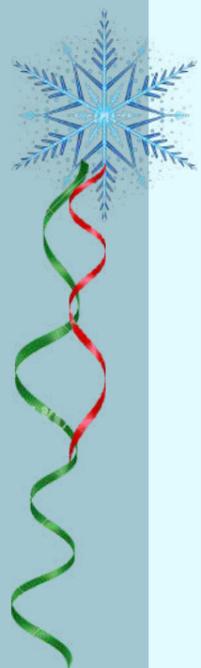
Предлагаем ребенку рассмотреть все персонажи картины, определить им место на магнитном поле, создать свою зимнюю композицию. Можно придумать название картины. Можно обсудить с ребенком, что бывает зимой, почему надо тепло одеваться, какие есть зимние игры и забавы. Похвалите за результат!



Игра четвертая «На что похоже?»

По форме – игровой набор из карточек и деталей разного цвета и геометрической формы. Развивает устойчивость внимания и ориентировку на плоскости; формирует целенаправленность действий; повышает познавательный интерес и уровень притязаний. В игре три уровня сложности: легкий, средний и сложный.

Предлагаем ребенку сначала потренироваться на легком уровне – угадать по карточке, на что похоже (на какой предмет) и выложить фигуру предмета по образцу. Затем переходим к среднему и сложному уровню. Похвалите за результат!



Познавательная страничка

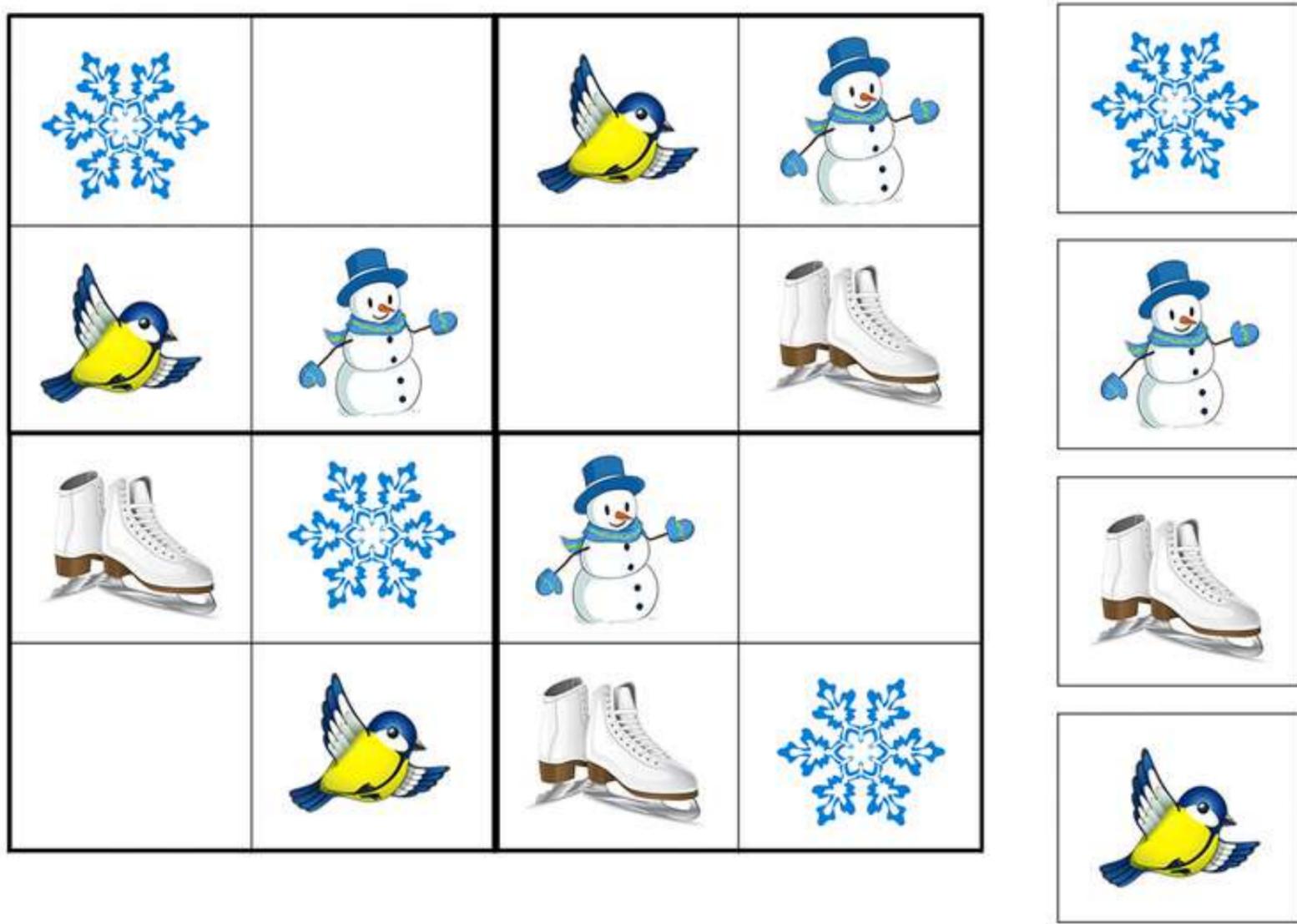
Праздничные зимние дни можно наполнить интересными занятиями. Предлагаем детям и родителям выполнить несколько заданий.



Рассмотри картинку и назови приметы зимы.



Рассмотри картинку. В каждом ряду должны располагаться фигуры, изображенные справа от таблицы. Заполни пустые ячейки.



Найди отличия.



Арт-галерея



“Снегирь”
София К., 7 лет



Котик”
Дмитрий Б., 8 лет.



Зимний вечер”
Михаил Б., 7 лет



“Елка”
Виктор Б., 4 года



Интернет-источники

[-https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2020/07/22/beseda-cto-takoe-dobrota](https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2020/07/22/beseda-cto-takoe-dobrota)

[-https://rosuchebnik.ru/material/konspekt-zanyatiya-dobrota-zhivyet-povsyudu-dlya-detey-starshey-gruppy--16585/](https://rosuchebnik.ru/material/konspekt-zanyatiya-dobrota-zhivyet-povsyudu-dlya-detey-starshey-gruppy--16585/)

[-https://prazdnikson.ru/sbornik-detskih-pesen-pro-dobrotu-na/](https://prazdnikson.ru/sbornik-detskih-pesen-pro-dobrotu-na/)

[-https://rosuchebnik.ru/material/konspekt-zanyatiya-dobrota-zhivyet-povsyudu-dlya-detey-starshey-gruppy--16585/](https://rosuchebnik.ru/material/konspekt-zanyatiya-dobrota-zhivyet-povsyudu-dlya-detey-starshey-gruppy--16585/)

[-https://infourok.ru/konspekt-beseda-cto-takoe-dobrota-dlya-starshih-doshkolnikov-4994600.html](https://infourok.ru/konspekt-beseda-cto-takoe-dobrota-dlya-starshih-doshkolnikov-4994600.html)

[-https://rosuchebnik.ru/material/konspekt-zanyatiya-dobrota-zhivyet-povsyudu-dlya-detey-starshey-gruppy--16585/](https://rosuchebnik.ru/material/konspekt-zanyatiya-dobrota-zhivyet-povsyudu-dlya-detey-starshey-gruppy--16585/)

[- https://www.calend.ru/holidays/0/0/927/](https://www.calend.ru/holidays/0/0/927/)

[- https://docviewer.yandex.ru/view/](https://docviewer.yandex.ru/view/)

[-https://dzen.ru/a/ZUzUPQfZDAKY4CpX](https://dzen.ru/a/ZUzUPQfZDAKY4CpX)

[-http://life-pics.ru/raznoe/657-12-malenkih-radostey-zimy-ili-prichiny-polyubit-nastupayuschie-holoda.html?ysclid=lpv1s8u7ky987715250](http://life-pics.ru/raznoe/657-12-malenkih-radostey-zimy-ili-prichiny-polyubit-nastupayuschie-holoda.html?ysclid=lpv1s8u7ky987715250)

[-https://m.fishki.net/1345706-zimnih-radostej-post.html?ysclid=lpv1zjb1qc999016257](https://m.fishki.net/1345706-zimnih-radostej-post.html?ysclid=lpv1zjb1qc999016257)

[-https://zefirr.net/vse-stati/pozitiv/item/303-10-prichin](https://zefirr.net/vse-stati/pozitiv/item/303-10-prichin)

[-https://mel.fm/zhizn/razvlecheniya/8653072-13-sposobov-podruzhitsya-s-sosedyami-pered-novym-godom-ili-chudesav-otdelno-vzyatom-podyezde](https://mel.fm/zhizn/razvlecheniya/8653072-13-sposobov-podruzhitsya-s-sosedyami-pered-novym-godom-ili-chudesav-otdelno-vzyatom-podyezde)

[-https://vk.com/wall-34207761_64807](https://vk.com/wall-34207761_64807)

[-https://mel.fm/zhizn/razvlecheniya/8653072-13-sposobov-podruzhitsya-s-sosedyami-pered-novym-godom-ili-chudesav-otdelno-vzyatom-podyezde](https://mel.fm/zhizn/razvlecheniya/8653072-13-sposobov-podruzhitsya-s-sosedyami-pered-novym-godom-ili-chudesav-otdelno-vzyatom-podyezde)

