

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад 218»

Информационно-познавательная газета

ЦВЕТИК-СЕМИЦВЕТИК

ТЕМА ВЫПУСКА

**«ЗИМУ ПРОВОЖАЕМ
И ВЕСНУ ВСТРЕЧАЕМ»**



Февраль 2022г.

Выпуск № 3





Уважаемый читатель!

Подготовка очередного номера газеты – всегда дело непростое и ответственное. При отборе материалов редакционной коллегии необходимо учесть профессиональные интересы, опыт работы и запросы читателей.

Мы рады поздравить Вас с наступлением новой весны. Хочется, чтобы у нас с Вами и этой весной все получилось так, как было задумано. Гармония человеческой и профессиональной составляющих таланта педагогов нашего коллектива позволяет покорять новые вершины, творить и быть нужным в этой жизни.

На страницах данного номера мы поговорим о правилах безопасности поведения в весенний период. Наши педагоги посоветуют, как с пользой интересно провести время родителям с детьми.

Детство – важнейший период человеческой жизни, не подготовка к будущей жизни, а настоящая, яркая, самобытная, неповторимая жизнь. И от того, как прошло детство, кто вел ребенка за руку в детские годы, что вошло в его разум и сердце из окружающего мира, от этого в решающей степени зависит то, каким человеком станет сегодняшний ребенок.

Не сомневаемся, что в каждом разделе номера, Вы найдете интересные и полезные материалы, а так же яркие, запоминающиеся фотонОВОСТИ.

С уважением
редакторы газеты
Макарова Е. Н., Киселева И.В.

СОДЕРЖАНИЕ:

От редакциистр. 2

Календарь памятных датстр. 4

Секреты воспитания и развития

1. **«Современный ребенок и книга».**

Круглова Е.П. Воспитатель.стр.6

2. **«Подготовка детей к школе».**

Чуркина В.В. Педагог-психолог.....стр.9

Конкурс «Зимний городок».....стр. 11

Специалисты советуют

1. **«Колыбельная в жизни ребенка».**

Жданова Л.В. Музыкальный руководитель.....стр.13

2. **«Физкультура всей семьей»**

Батина Е.В. Инструктор по физической культуре.....стр.15

Уголок здоровья

1. **«Закалывание дошкольников».**

Дружкова А.В. медицинская сестра.стр.17

«Наша фотовыставка»стр.19

Копилка родительского опыта

1. **«Интересные приемы в воспитании»**

Малетина Т.А.....стр.21

Азбука осторожности

Безопасность ребенка в весенний период.....стр.22

Анонс.....стр.23



27 января

День снятия блокады г.Ленинграда

2 февраля

Сталинградская битва

В эти дни люди отдают дань любви и уважения воинам-освободителям. На братских могилах никогда не увядают цветы.



10 февраля

День памяти А.С.Пушкина

после двух дней борьбы за жизнь скончался великий русский писатель и поэт Александр Сергеевич Пушкин.



23 февраля

День Защитника Отечества

*Этот праздник — для мужчин.
Пожелать вам нужно,
Чтобы не было причин
Браться за оружие.
Мир царил и доброта
На большой планете,
Пели птицы по утрам,
И смеялись дети!*



**С 28 февраля по 6 марта
Широкая Масленица**

Масленица – праздник, любимый с детства. Все мы ждем народные забавы и горы душистых блинов.



21 февраля
Международный день родного языка

Каждый язык является инструментом передачи культурного кода и обладает сакральной силой. В этот день события посвящены защите и демонстрации важности речи: тематические выставки, лекции, семинары о богатстве и значимости речи



8 Марта
Международный женский день

*Женский день 8 Марта
Поздравления принес:
Вы достойны бриллиантов,
Миллиона алых роз!*

*Пусть душа поет от счастья,
А в глазах сияет свет.
Пусть удача и надежда
Будут с вами много лет!*



20 марта

День Весеннего равноденствия
У древних народов день весеннего равноденствия ассоциировался с приходом весны и тепла. Встречали праздник с особой теплотой – бурными гуляньями и восхвалением Солнца. Считалось, что в этот день природа просыпается от зимнего сна.



27 марта

Всемирный день театра

*В России, как и в других странах, празднование **Всемирного дня театра** обычно сопровождается веселыми развлекательными шоу и мероприятиями.*



Круглова Е.П.
воспитатель

Современный ребенок и книга.

В наш быстрый, компьютеризированный век, мы все реже и реже видим детей с книгой в руках, а ведь книга это отличное средство интеллектуального развития детей.

Мир детской литературы многообразен и многогранен. Как родителю не растеряться при выборе книги для своего ребенка? На что нужно обратить свое внимание?

Для современного ребенка книга не просто материал для чтения, это своего рода социализация, когда ребенок, в процессе прочтения, приобретает социальные навыки, помогающие ему адаптироваться в общественной жизни, построить взаимодействие со сверстниками и взрослыми.

Книга, это основа познания. На данном этапе очень популярны книги, помогающие ребенку расширить кругозор – книги энциклопедии, книги атласы.

В каждой книге должен быть представлен какой-то развивающий компонент, либо на развитие памяти, либо на развитие внимания, на речевое развитие.

Книга должна быть стимулятором потока эмоций наших детей служить основой для эмоционального развития. Так как развитие эмоционального интеллекта является ключевой компетенцией человека XXI века.

И, конечно же, книга должна быть источником вдохновения, то есть дети могут подражать героям книги, переносить их в игру, рисунки. Могут придумывать свои истории с героями, а значит книга источник креативного мышления, творческого начала.

Любовь к чтению начинается с чтения с мамой, именно чтения книги с визуальными образами (иллюстрациями). Для детей дошкольного возраста не подходит чтение с планшета и телефона. Текст, не подкрепленный визуальными образами, плохо запоминается и плохо воспринимается.



Ребенок сидя на коленях у мамы, папы, бабушки, дедушки через тактильный контакт со взрослым, считывая интонационную, мимическую информацию, получает огромный эмоциональный посыл. Ребенку еще и еще раз хочется возвращаться к чтению. Именно так можно воспитать активного читателя.

Наглядно демонстрируйте, что вы цените чтение: покупайте книги, дарите их сами и получайте в качестве подарков.

В семье должна быть домашняя библиотека..

Читайте ребенку вслух. Выделите дома специальное место для чтения и хранения детских книг. Читая книгу, важно успеть остановиться до того момента, когда ребенок заскукает. Лучше чуть меньше, но регулярно (каждый день по 10-15 минут).

Просите старших детей читать младшим. Старшие будут гордиться оказанным им доверием и с удовольствием демонстрировать полученные навыки. Младшие захотят читать так же, как их старшие братья, сестры или друзья.

Поощряйте попытки самостоятельного чтения книг ребенком (даже его имитацию: чтение наизусть с одновременным переворачиванием страниц в нужном месте).

Не прекращайте чтение вслух тогда, когда ваш ребенок научится читать достаточно бегло. Читать ему все равно еще трудно, глаза от напряжения устают, усталость провоцирует скуку, а скучное занятие отвращает.

Для дошкольника очень важно перечитывание. Не отказывайтесь перечитать любимую книгу в 5-10-й раз. Даже взрослый человек при перечитывании художественного произведения каждый раз замечает новые смысловые нюансы, особенности. Для дошкольника перечитывание создает ситуацию комфортности. Он знает, что будет, заранее радуется поворотам сюжета и обращает внимание на отдельные слова и фразы. Можно сказать, что ребенок, требующий неоднократного перечитывания, с литературоведческой точки зрения ведет себя как «правильный» читатель. Только такое поведение дает возможность проникнуть в сущность произведения.

Книга, которую читает взрослый ребенку, должна нравиться ему самому. Если Вам не нравится - лучше не берите, это будет чувствоваться в вашем чтении и не вызовет должного отклика у ребенка. Поэтому сделаем вывод: постарайтесь заранее прочитать то, что собираетесь читать ребенку. Вспомните книги, которые читали в детстве вам, спросите у своих родителей, опросите знакомых, что они читают своим детям.



Каждый ребенок является индивидуальностью. Значит, интересы ребенка могут отличаться от ваших. Не нужно несильно пичкать ребенка тем, что он отвергает. Например, ваш ребенок категорически не хочет слушать вашу любимую книгу Н. Носова "Приключения Незнайки и его друзей". После нескольких попыток отложите чтение этой книги на следующий раз. Ищите то, что понравится, предлагайте разные варианты, и вы обязательно найдете то, что будет по вкусу ребенку, или же ждите, пока он «дорастет» до предложенной книги. Да, это бывает утомительно, но без этого не обойтись.

Посетите с ребенком библиотеку и научите пользоваться ее фондами. Регулярно посещайте библиотеку в дальнейшем. Предоставьте ребенку возможность самому выбирать книги и журналы (в библиотеке, книжном магазине и т.д.) по интересующей его тематике.

Подпишитесь на детские журналы на имя ребенка с учетом его интересов и увлечений (при его непосредственном участии).

Не спешите расставаться с не раз прочитанной книгой: сделайте иллюстрации, нарисуйте вместе с ребенком любимых персонажей, «оживите» героев книг, вылепив их из пластилина, глины, сшив из лоскутков ткани. Связав и т.д., разыграйте домашний спектакль, придумайте свой конец сказки или рассказа.

Нет жесткого разграничения в чтении младшим дошкольникам и старшим. Если в опыте ребенка не было книг для младших, вы можете со старшими детьми спокойно начинать знакомство с них. Те, у кого дома есть несколько детей разного возраста, наверное, замечали, как старшие с удовольствием слушают произведения для младших, активно их воспринимают, обсуждают, проговаривают, создавая тем самым очень благоприятную ситуацию примера и повторения, помогая тем самым младшим лучше понять их содержание.

Что читать детям младшего дошкольного возраста (младшая, средняя группы, 3-5 лет)

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none">1. Русские народные сказки о животных.2. Сказки разных народов о животных.3. Бременские музыканты. Братья Гримм.4. Красная шапочка. Ш.Перро.5. Три медведя. Л.Толстой.6. Стихотворные сказки К. Чуковского.7. Доктор Айболит (в прозе). К.Чуковский.8. Стихотворные сказки С.Маршака.9. Кто сказал «Мяу». Мышонок и карандаш. И др. В.Сутеев.10. Рассказы Л.Толстого («Котенок», «Галка хотела пить», «Лев и собачка», «Пожарный собаки» и др.) | <ol style="list-style-type: none">11. Что я видел. Б.Житков.12. Сказка про храброго зайца. Д. Мамин-Сибиряк.13. Сказки А.Пушкина.14. Дюймовочка. Сказки Андерсена.15. Приключения Буратино. А.Толстой.16. Капризка. В. Воробьев.17. Чебурашка и крокодил Гена. Э.Успенский.18. Аленушкины сказки. Д. Мамин-Сибиряк.19. Рассказы. Н.Носов.20. Паровозик Пых. Т.Крюкова.21. «Паровозик из Ромашково». Г. Цыферов. |
|--|---|

Что читать детям старшего дошкольного возраста (старшая, подготовительная группа, 5-7 лет)

- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none">1. Сказки. А.Пушкин.2. Аленький цветочек. С.Аксаков.3. Лягушка –путешественница. В.Гаршин.4. Приключения Буратино. А.Толстой.5. Аленушкины сказки. Серая шейка. Д. Мамин-Сибиряк.6. Чиполлино. Дж. Родари7. Капризка. В. Воробьев.8. Маугли. Р.Киплинг.9. Дядя Федор, кот и пес. Э.Успенский.10. Солёный пес. Ф. Кнорр.11. Слепая лошадь. Ушинский.12. Гадкий утенок. Андерсен.13. Путешествие Нильса с дикими гусями. С.Лагерлёф.14. Рассказ о неизвестном герое. С. Маршак.15. Необыкновенные приключения Карика и Вали. Я.Ларри.16. Рассказы. Н.Носов.17. Лёлишна из третьего подъезда. Л.Давыдычев.18. Приключения Незнайки и его друзей. Н.Носов.19. Денискины рассказы. В. Драгунский.20. Волшебник изумрудного города. А. Волков.21. Уральские сказы. П.Бажов.22. Маленький принц. А. Сент-Экзюпери.23. Конек – горбунок. П.Ершов.24. Волшебные русские народные сказки. | <ol style="list-style-type: none">25. Тридцать восемь попугаев. Г.Остер.26. Филиппок. Акула. Прыжок. и др. Л.Толстой.27. Ванька. А.Чехов.28. Воробышко. Про Иванушку –дурачка. Самовар. М.Горький.29. Двенадцать месяцев. С.Маршак.30. Дедушка Мазай и зайцы. Н.Некрасов.31. Тема и Жучка. М.Гарин-Михайловский.32. Снежная королева. Г-Х.Андерсен.33. Детство Никиты. А. Толстой34. Песнь о вещем Олеге. А.Пушкин.35. Мифы Древней Греции.36. Ташкент - город хлебный.37. Маленькая Баба-Яга. Отфрид Пройслер.38. «Королевство кривых зеркал». В.Губарев.39. Алиса в стране чудес. Алиса в Зазеркалье. Льюис Кэрролл.40. Малыш и Карлсон, который живет на крыше. А.Линдгрэн.41. Руслан и Людмила. А. Пушкин.42. Пеппи Длинныйчулок. А.Линдгрэн.43. Винни-Пух и все-все-все. А. Милн.44. Цикл рассказов про Лелю и Миньку. Михаил Зощенко.45. Ослик Мафии и его друзья. Энн Хогарт.46. Муми-тролль и комета. Туве Янссон.47. Тутта Первая и Людвиг Четырнадцатый. Ян Экхольм.48. Приключения барона Мюнхаузена. Распэ Э. |
|--|--|



Чуркина В.В.
Педагог-
психолог

Подготовка детей к школе

Быть готовым к школе – не значит уметь читать, писать и считать.
Быть готовым к школе – значит быть готовым всему этому научиться.
(Венгер Л. А.)

Подготовка детей к школе – очень актуальная проблема для родителей, чьи дети посещают подготовительную группу детского сада. Учитывая то, что одних детей готовят к школе в детском саду, других – в учреждениях дополнительного образования, а третьих – в семье, в школу они приходят с разным уровнем знаний. Между тем это не основная проблема, на которую жалуются учителя. У детей различные индивидуальные возможности и способности, поэтому вполне закономерно, что у них разный уровень подготовки.

Проблема заключается в том, что подход учителей и родителей к понятию "готовность к школе" различается. Родители считают, что если они научат детей считать и писать до школы, то это и будет залогом их успешной учебы. Однако согласно многочисленным исследованиям педагогов-психологов "правильная" подготовка должна быть сосредоточена на игровой деятельности, физическом и психологическом развитии дошкольника. Физиологами доказано, что развитие мелкой моторики активизирует развитие речевого центра. Поэтому в дошкольном возрасте ребенку полезно лепить, составлять композиции из мелких частей, конструировать, раскрашивать карандашами. Не менее важно вырабатывать умение слушать, говорить, общаться со сверстниками, уметь организовывать свою деятельность.



Самым же важным условием успешного обучения в начальной школе является наличие у ребенка соответствующих мотивов обучения: т.е. отношение к учебе как к важному, значимому делу, стремление к приобретению знаний, интерес к определенным учебным предметам. Только наличие достаточно сильных и устойчивых мотивов может побудить ребенка к систематическому и добросовестному выполнению обязанностей, налагаемых на него школой. Предпосылками возникновения этих мотивов служит, с одной стороны, формирующееся к концу дошкольного детства общее желание поступить в школу, приобрести в глазах детей почетное положение ученика, и с другой – развитие любознательности, умственной активности, что проявляется в живом интересе к окружающему, в стремлении узнавать новое.

Специалисты выделяют несколько критериев готовности к школе:

Физиологическая готовность ребенка к школе.

Этот аспект означает, что ребенок должен быть готов к обучению в школе физически. То есть состояние его здоровья должно позволять успешно проходить образовательную программу. Физиологическая готовность подразумевает развитие мелкой моторики (пальчиков), координации движения. Ребенок должен знать, в какой руке и как нужно держать ручку. А также ребенок при поступлении в первый класс должен знать, соблюдать и понимать важность соблюдения основных гигиенических норм: правильная поза за столом, осанка и т. п.

Психологическая готовность ребенка к школе.

Психологический аспект включает в себя три компонента: интеллектуальная готовность, личностная и социальная, эмоционально-волевая.

1. Интеллектуальная готовность к школе означает:

- к первому классу у ребенка должен быть запас определенных знаний;
- он должен ориентироваться в пространстве, то есть знать, как пройти в школу и обратно, до магазина и так далее;
- ребенок должен стремиться к получению новых знаний, то есть он должен быть любознательным;
- должны соответствовать возрасту развитие памяти, речи, мышления.

2*Беседуйте о прочитанных книгах, попытайтесь выяснить, как ребёнок понял их содержание, сумел ли вникнуть в причинную связь событий, правильно ли оценивал поступки действующих лиц, способен ли доказать, почему одних героев он осуждает, других одобряет.

. Личностная и социальная готовность подразумевает следующее:

- ребенок должен быть коммуникабельным, то есть уметь общаться со сверстниками и взрослыми; в общении не должно проявляться агрессии, а при ссоре с другим ребенком должен уметь оценивать и искать выход из проблемной ситуации; ребенок должен понимать и признавать авторитет взрослых;
- толерантность - это означает, что ребенок должен адекватно реагировать на конструктивные замечания взрослых и сверстников;
- нравственное развитие, ребенок должен понимать, что хорошо, а что – плохо;
- ребенок должен принимать поставленную педагогом задачу, внимательно выслушивая, уточняя неясные моменты, а после выполнения он должен адекватно оценивать свою работу, признавать свои ошибки, если таковые имеются.



3. Эмоционально-волевая готовность ребенка к школе предполагает:

- понимание ребенком, почему он идет в школу, важность обучения;
- наличие интереса к учению и получению новых знаний;
- способность ребенка выполнять задание, которое ему не совсем по душе, но этого требует учебная программа;
- усидчивость – способность в течение определенного времени внимательно слушать взрослого и выполнять задания, не отвлекаясь на посторонние предметы и дела.

Познавательная готовность ребенка к школе.

Данный аспект означает, что будущий первоклассник должен обладать определенным комплексом знаний и умений, который понадобится для успешного обучения в школе.

Советы родителям

- *Развивайте настойчивость, трудолюбие ребёнка, умение доводить дело до конца.
- *Формируйте у него мыслительные способности, наблюдательность, пытливость, интерес к познанию окружающего. Загадывайте ребёнку загадки, составляйте их вместе с ним, проводите элементарные опыты. Пусть ребёнок рассуждает вслух.
- *По возможности не давайте ребёнку готовых ответов, заставляйте его размышлять, исследовать.
- *Ставьте ребёнка перед проблемными ситуациями, например, предложите ему выяснить, почему вчера можно было лепить снежную бабу из снега, а сегодня нет.

Конкурс «ЗИМНИЙ ГОРОДОК»



Тема следующего номера нашей газеты:

«ЗДРАВСТВУЙ, ЗДРАВСТВУЙ, КРАСАВИЦА-ВЕСНА»

В следующем номере нашей газеты мы продолжим радовать вас новыми рубриками и публикациями, интересной и полезной информацией. Советы педагогов нашего детского сада помогут сделать воспитательный процесс веселым и увлекательным, расскажут, как в игровой форме получать новые знания и умения, интересно и занимательно провести время вместе с ребенком.

*Редакторы газеты
Макарова Е.Н. и Киселева И.В.*

ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЯМ

Уважаемые читатели, коллеги, родители, друзья.

Присоединяйтесь к нашему «семицветному» сообществу. Предлагайте темы для обсуждения в газете, задавайте интересующие вас вопросы о воспитании и развитии детей - мы будем рады на них ответить. Приглашаем всех желающих поделиться радостными событиями, которые происходят в жизни вашей семьи, группы, приносите и присылайте ваши статьи и заметки о развитии, воспитании и увлечениях ваших детей.

*С уважением редакторы газеты
Макарова Е.Н. и Киселева И.В.*





*Жданова Л.В.
Музыкальный
руководитель*

Колыбельная в жизни ребенка

Мало кто знает, что от колыбельных песен есть практическая польза. Они, как и бабушкины заговоры, имеют удивительный лечебный эффект, обладают эффектом внушения, поэтому петь колыбельные полезно даже нерожденному ребенку.

Ухо—самый первый орган, который формируется у эмбриона, начиная уже после 18 недель внутриутробного развития. Доктор Томас Верни в книге «Секреты нерожденного младенца» рассказывает, что ребенок в утробе предпочитает Моцарта и Вивальди на всех стадиях развития, а вот рок-музыка приводит плод в смятение, отмечается двигательное беспокойство. Ученые Российской академии медицинских наук установили, что у мам, которые поют своим детям колыбельные песни, улучшается лактация, а в дальнейшем устанавливаются более близкие отношения с детьми. Если петь колыбельные песни недоношенным детям, то они быстрее набирают вес.

К сожалению, сегодня многие мамы считают устаревшей традицию петь у детской колыбели. Колыбельная – это послание в котором зашифрована любовь поколений, и традиция петь у колыбели зародилась в глубокой древности. В слова, звучащие над колыбелью, издревле принято вкладывать особый смысл как в заговор, пожелание здоровья, счастья.

Бай-бай, бай-бай,
Бог здоровья Диме дай.
Бог здоровья, милости,
Чтоб скорее вырасти.
баю-баюшки-баю
на постельку уложу.
Положу я Диму спать
Да на Божию кровать.
Сегодня научно доказано, что колыбельные успокаивают малыша, гасят тревогу и возбуждение.
В избу Дрема пришла
И по зыбочке брела
К Лене в зубочку легла,
Лену ручкой обняла.
Спи-ка, Леночка, усни,
Крепкий сон к тебе приди.



У многих народов колыбельные песни играют роль оберега. Это важная составляющая часть личности. На Востоке о недостойном человеке говорят: «Видно, мать не пела песен над его колыбелью». Любовь ребенку нужна как воздух, поэтому выразить ее, похвалить ребенка можно через колыбельную:

Наша доченька в доме,
Что оладушек в меду,
Что оладушек в меду,
Сладко яблочко в саду.
Есть колыбельные страшилки:
Баю-баюшки-баю,
Колотушек надаю.
Колотушек двадцать пять,
Будет Маша крепче спать.

Баю-баюшки-баю.
Не ложися на краю.
Придет серенький волчок
И ухватит за бочок

Он ухватит за бочок
И утащит во лесок
Он утащит во лесок
Под ракитовый кусток.



В них поется о том, что нашему несмышленишу надо быть осторожней и слушаться взрослых. Они в образной форме дают понять, что есть мир «свой» и «чужой».

Традиционно у разных народов к ребенку относятся как к маленькому божеству, которое принято окружать роскошью: место, которое он занимает в мире – самое лучшее, мама – самая лучшая, дом – самый благополучный. Тем самым люди хотели заложить

высокую самооценку ребенку и в песне описывали преувеличенно колыбельку – первое место ребенка на земле.

Ремни бархатные, Ой, ляльки, ляльки, ляльки,

Колечки витые,
Крюки золотые.
Вырасту большая,
Буду в золоте ходить.
Парчову шубу носить.

В изголовье – крендельки,
В ручках – яблочки,
В ножках – прянички,
По бокам – конфеточки,
Винограду веточки.

Напевая колыбельную, чаще раскачивают детей или кроватку (колыбель), поэтому в колыбельной заложен соответствующий ритм, напоминающий раскачивание колыбели:

Кач-кач, кач-кач,
На береза сидел грач,
На березе сидел грач,
Кричал: «Лизонька, не плачь!»

Это не только помогает успокоить ребенка, но и развить чувство ритма, что необходимо для усвоения речи. Колыбельные помогают сформировать первые впечатления, которые позже назовут потребностью в художественном слове и музыке. Колыбельные полезны и для мамы. Это психологическая помощь. Так мама выпевает свою усталость и подсознательное раздражение на ребенка.





Батина Е.В.
Инструктор по
физической
культуре

Физкультура всей семьёй

Многие знают, как полезно заниматься физкультурой, как необходимо закаляться, делать зарядку, больше двигаться, бывать на воздухе. Но как трудно бывает иногда пересилить себя, встать пораньше, сделать несколько

упражнений, облиться холодной водой. Мы откладываем всё это на «потом», на «с завтрашнего дня», на «когда будет время». А что, если попробовать заниматься вместе, всей семьёй? Может, тогда будет легче?

Зачастую, родители дома отдают предпочтение организации спокойных занятий (рисование, чтение книг, просмотр телепередач, компьютерные игры). Не каждый сможет разместить спортивный комплекс. Но физкультурой можно заниматься, и не имея под рукой тренажеров.

Знакомьтесь с зарядкой, которую можно сделать в паре с мамой, папой, братом, сестрой и даже с бабушкой и дедушкой.

ПОТЯНУЛИСЬ

Исходное положение: стоя, лицом друг к другу на очень близком расстоянии, держимся за руки, ноги вместе. Подняться на носки, руки через стороны вверх – немного «потянуть» ребёнка вверх. От пола ноги не отрывать.



ПОСМОТРИ В ОКОШКО

Исходное положение: стоя спиной друг к другу на расстоянии шага, руки на поясе, ноги шире плеч. Наклониться вперед-вниз – увидеть лицо партнера. Ноги в коленях не сгибать.

ХОДУЛИ

Исходное положение: ребёнок стоит на тыльной стороне стопы взрослого, спиной к взрослому, взрослый удерживает его за руки. Прогоуляться по комнате, в разных направлениях и разным способом, например: приставным шагом, не спуская ребенка со своих стоп. Поменяйте исходное положение – разверните ребёнка лицом к себе. Экспериментируйте!



КАЧЕЛИ

Исходное положение: стоя лицом друг к другу на расстоянии шага, ноги вместе, держимся за руки. Поочередное приседание. Выполняем дружно (ждем пока партнер не встанет).

КАРУСЕЛЬ

Исходное положение: ребёнка развернуть спиной к себе. Приподнять, обхватив его – покружить влево и вправо. Не переусердствуйте! Может закружиться голова.



ТЯНИ – ТОЛКАЙ

Исходное положение: сидя на полу спиной друг к другу. Ребёнок выполняет наклон вперед, взрослый наклон назад, упираясь спинами. Дружно потолкались. Ноги в коленях желателно не сгибать.



ЛОДКА

Исходное положение: сидя на полу лицом друг другу, ноги врозь, касаемся ступнями партнера, держимся за руки, руки вытянуты вперед. Наклоны вперед и назад (гребем веслами). Ноги в коленях не сгибать, выполнять упражнение плавно без рывков.



ДОМИК

Исходное положение: лёжа на спине, соприкасаясь головами, держась за руки. Поднять прямые ноги вверх, коснуться носками ног партнера.



БРЁВНЫШКО

Исходное положение: лёжа на животе лицом друг к другу, взявшись за руки. Не размыкая рук, прокатываться вправо – влево. Делать упражнение одновременно.



ТАЧКА

Исходное положение: ребёнок лежит на животе с упором на ладони. Взрослый берет ребёнка за щиколотки, ребёнок приподнимается на руках и идет вперед, взрослый удерживает. После окончания упражнения ребёнка аккуратно опустить на пол.



ОТЖИМАЕМСЯ

Исходное положение: взрослый выполняет планку, ребёнок укладывает переднюю часть голени на спину взрослому, упирается прямыми руками в пол, отжимается.



ПОКАТАЕМСЯ (упражнение выполняется всей семьей)

Исходное положение: все члены семьи (чем больше, тем лучше) укладываются на живот плотно друг к другу, ребенок ложится сверху. Все члены семьи начинают одновременно выполнять упражнение бревнышко, ребенок перекатывается вперёд.



Каждое упражнение выполняем 6 – 8 раз.

ОБЯЗЬЯНКИ (ТАРАКАНЫ)

Бег с опорой на четыре конечности, при этом колени и локти слегка сгибаются. Важно соблюдать попеременную работу рук и ног. Упражнение отлично развивает координацию, укрепляет руки.

Попробуйте сами придумать вместе со своим ребенком как можно больше новых упражнений: можно добавить предмет (мяч, палу и т.д.), сюжет.

Желаю вам подружиться с физкультурой. Пусть дети станут здоровыми и крепкими, их папы и мамы красивыми и подтянутыми, а бабушки и дедушки останутся молодыми на долгие-долгие годы!



Дружкова А.В.
Медицинская
сестра

ЗАКАЛИВАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

Как вырастить своего ребенка крепким и здоровым? Как защитить его от всех болезней мира? Эти вопросы беспокоят каждую маму и каждого папу. Ответ один: повысить иммунитет, улучшить естественные защитные механизмы.

Защитные механизмы детского организма до конца не сформированы.

Единственный и самый эффективный способ их тренировки – закаливание детей дошкольного возраста. Для достижения максимального результата начинать нужно с раннего возраста.

Что такое закаливание

Это адаптация организма к холодным воздействиям. Данное определение не раскрывает всей сути понятия. Закаливание детей дошкольного возраста – это система определенных процедур в режиме дня. Своего рода, образ здоровой жизни, который родители закладывают своему ребенку.

Это активная деятельность, намеренное воздействие холодом для тренировки защитных механизмов тела. При этом повышается устойчивость не только к холодным влияниям, но и к другим воздействиям.

Это не самоцель – это средство укрепления и сохранения здоровья ребенка.

Основные принципы закаливания

Чтобы добиться положительного эффекта необходимо соблюдать следующие схемы:

регулярность процедур (ежедневные занятия в одно и то же время);

постепенность процедур (поэтапный переход от более слабых форм закаливания к более сильным);

чередование общих процедур с местными (невозможно достичь желаемого эффекта, только растирая грудь холодной водой);

использование для закаливания всего, что предлагает природа (земли, воздуха, солнца, снега, воды);

комплексность процедур (это не только обливание водой, но и прогулки на свежем воздухе, катание на лыжах, плавание, бег, баня);

процедуры должны вызывать у ребенка только положительные эмоции.



Общие правила закаливания

одевать ребенка по погоде, в особо холодные дни – чуть теплее себя (дорогие родители, детей не нужно кутать; «чуть теплее» вовсе не означает больше на две кофточки);

укладывать малыша спать в хорошо проветренной комнате (желательно в одних трусиках);

ночная температура в помещении для сна должна быть на два-три градуса ниже, чем дневная;

после сна ополаскивать лицо и кисти прохладной водой;

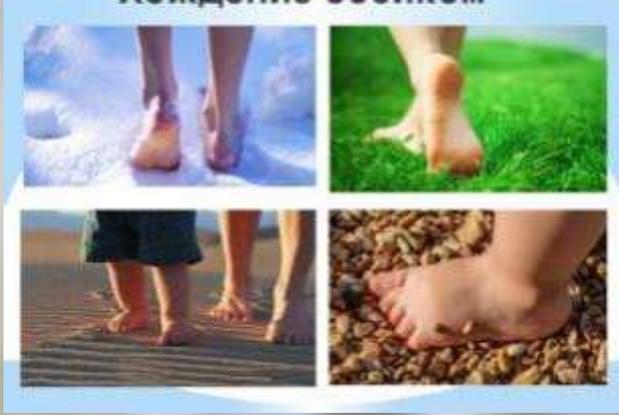
ежедневно гулять с ребенком на улице (независимо от погоды);

в помещении ребенок должен находиться в легкой одежде;

если малыш болел, он должен полностью восстановиться после болезни.

Закаливание детей в домашних условиях

Проводя любые закаливающие процедуры, необходимо ориентироваться на состояние ребенка. Если малыш колотится от холода, Вы явно переборщили с этим самым холодом. Каждый ребенок индивидуален, поэтому при проведении закаливающих процедур и выборе температур нужно ориентироваться именно на свое чадо. Есть специальные методики закаливания детей.



К ним относятся воздушные ванны и водные процедуры: обливание ног, контрастное обливание, обтирание и купание в открытых водоемах.

Хождение босиком, расширенное умывание ребенка, проветривание квартиры — это закаливание в повседневной жизни.

Оно очень удобно, ведь для такого закаливания не требуется особых условий. Оно показано всем детям, однако требуется индивидуальный подход. Требуется подобрать режим и учиты-

вать состояние здоровья ребенка и уровень его физического развития.

Соблюдайте принципы закаливания: систематичность и постепенность.

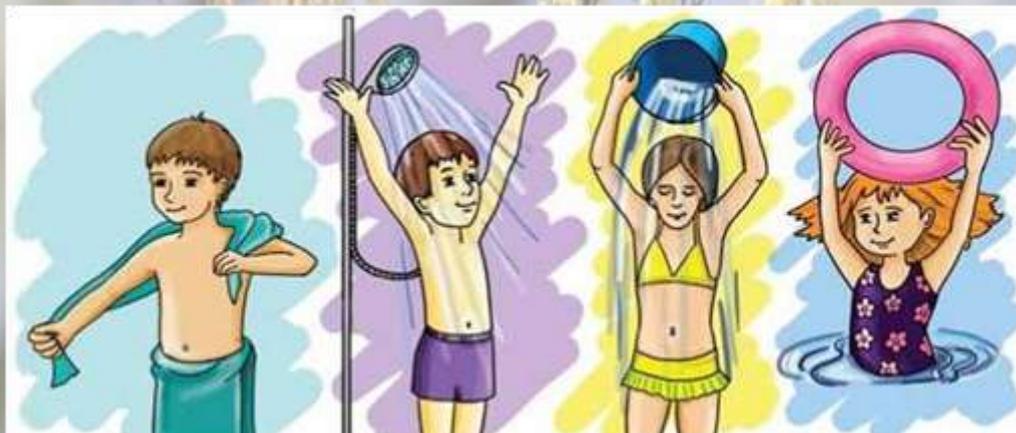
К началу процедур ребенку надо создать положительный эмоциональный настрой. Если малышу не нравятся какие-либо процедуры закаливания, насильно вводить их в практику нельзя.

Как принимать воздушные ванны

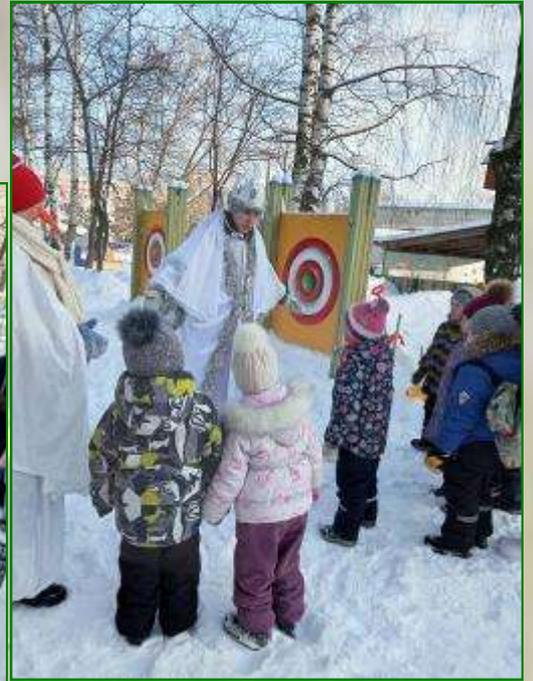
Начинать повседневное закаливание детей раннего возраста надо с воздушных ванн. Во-первых, это гигиеническая процедура, а, во-вторых — закаливание.

Для начала выберите комфортную для ребенка температуру, постепенно снижая ее до разумных пределов. При температуре ниже +17 и выше +26 мероприятия по закаливанию проводить нельзя. Высокая температура может привести к перегреванию малыша, а низкая — к простуде.

Ребенок не должен просто стоять в холодном помещении — это не закаливание, и так малыша легко простудить. Когда ребенок выполняет физические упражнения — тогда закаливание работает отлично. Поэтому хорошо сочетать воздушные ванны с утренней зарядкой, которая совершенно необходима для всех детей. Проветрите помещение, а малыша лучше оставить заниматься в трусиках, маечке и носочках. Когда ребенок привыкнет заниматься в прохладном помещении, носки можно не надевать и заниматься босиком.



«ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ»



Спортивное развлечение к 23 февраля



ИНТЕРЕСНЫЕ ПРИЕМЫ



Малётина Т.А..

мама.

Хочу поделиться некоторыми своими методами и приемами в воспитании сына, может кому-то это пригодится. Я не претендую на универсальность и правильность моих методов воспитания, но они мне позволяют существовать с моим ребенком гармонично.

ВЫБОР БЕЗ ВЫБОРА



Если моего ребенка спросить, будет ли он кушать, или задать ему вопрос: “Что ты хочешь кушать?”, я услышу в ответ: “Не буду, не хочу”.



Поэтому я ему ставлю задачу так: “Ты будешь есть макароны или картошку?”

“Ты будешь убирать игрушки до ужина или после ужина?”

“Ты будешь писать прописи до мультика или после мультика?”

МОТИВИРОВАННОЕ “НЕТ” И “НЕЛЬЗЯ”

Есть вещи, которые я запрещаю своему ребенку делать – “нельзя, потому что нельзя” (нельзя, например, бить маму), во всех остальных случаях я стараюсь:

Во-первых, не начинать фразу со слова “нельзя” и “нет”.

Пример, ребенок, хочет гулять, а нам надо идти домой. Я ему говорю: “А мы не идем домой! Ты должен обязательно погулять 15 минут!” Другие дети идут домой в этой ситуации с ревом, а мой спрашивает, не прошло ли еще 15 минут.

Во-вторых, если я ему запрещаю что-то делать, что другим можно делать, я обязательно объясняю ему, почему ему нельзя.

“Тебе не надо кататься с горки, потому что там гвоздь торчит, а Петю мама разрешает, потому что она несет ответственность за Петю, а я за тебя. Когда гвоздь забьют, я с удовольствием разрешу тебе кататься на горке”.

Запрещая ему что-то, стараюсь ему предложить что-то взамен (чем-то заинтересовать).

“На горке кататься из-за гвоздя не надо, а вот на качели можно. И Петю туда позови, покатайтесь вместе”.

Запрещая что-либо (кроме особых случаев, см. пункт 1), вместо слова “нельзя” я стараюсь использовать “не следует”, “не надо”, “не делай этого”.



БЕЗОПАСНОСТЬ РЕБЕНКА В ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

За окном весна, скоро побегут ручейки, запоют птицы свои веселые весенние песенки, повсюду начнет таять снег и, лед. Ласковое солнышко поманит детей на улицу, многие постараются не упустить последнюю возможность покататься на замерзшей речке или попрыгать по льдинам на водоеме. А ведь это очень и очень опасно.

ОСТОРОЖНО, СХОД СНЕГА С КРЫШ!

Обильные снегопады и потепление могут вызвать образование сосулек и сход снега с крыш зданий. Сход скопившейся на крыше снежной массы очень опасен! Как правило, такая масса неоднородна по своему составу и содержит как рыхлые массы подтаявшего снега, так и куски слежавшегося льда, зачастую значительного объема и массы.

Помните: чаще всего сосульки образуются над водостоками, поэтому эти места фасадов домов бывают особенно опасны. Их необходимо обходить стороной.



Соблюдайте осторожность и, по возможности, не подходите близко к стенам зданий. Если во время движения по тротуару вы услышали наверху подозрительный шум – нельзя останавливаться, поднимать голову и рассматривать, что там случилось. Возможно, это сход снега или ледяной глыбы. Бежать от здания тоже нельзя. Нужно как можно бы-

стрее прижаться к стене, козырек крыши послужит укрытием.

ОСТОРОЖНО, СОСУЛЬКИ!

1. Если температура повысилась и на улице потеплело, то снег и лед начинает таять. В это время большую опасность представляют сосульки на крышах домов, потому что они временами падают.

2. Угадать тот самый момент, когда сосулька решит, что висеть ей уже надоело, совершенно невозможно. И если Вы думаете, что ледяная сосулька не может причинить большой вред, то очень сильно ошибаетесь.

3. Поэтому всегда обращай внимание на огороженные участки тротуаров и ни в коем случае не заходи в опасные зоны.

4. Чаще всего сосульки образуются над водостоками, именно эти места фасадов домов бывают особенно опасны. Кроме того, обращай внимание на обледенение тротуаров. Обычно более толстый слой наледи образуется под сосульками.

5. Даже в том случае, когда ограждение отсутствует, стоит соблюдать осторожность и по возможности не подходить близко к стенам зданий.

6. Если Вы идете по тротуару и слышите наверху подозрительный шум - нельзя останавливаться, поднимать голову и рассматривать, что это там шумит. Бежать от здания тоже нельзя. Наоборот, нужно как можно быстрее прижаться к стене, чтобы укрытием послужил козырек крыши.

