



Журнал для родителей

Первый шаг к успеху

№3 (Апрель 2020 г.)

В этом номере:



Тревожность и коронавирус:
Как помочь ребенку?

*Роль семьи в духовно-нравственном
воспитании дошкольников.*

Гендерное воспитание девочек
и мальчиков в семье.

Правильно ли говорит
ваш ребенок?

Здоровый образ жизни
детей.

 Праздники

Детский гороскоп

Творческая мастерская





Над номером работали:

Главный редактор: Белобородова Н.А. - старший воспитатель

Ответственный редактор: Доронкина А.А. - воспитатель.

Редакционная коллегия: Невдаха Т.В. - медсестра.

Гладких М.К. - педагог-психолог

Мишурова Г.В. - учитель-логопед

Принимаем-с любовью,

Выпускаем- с гордостью!

Со светлым праздником Пасхи!



Пасха- это Самый светлый и главный для христиан праздник в году. Пасха является древнейшим праздником в истории человечества и празднуется из года в год по переходящим датам. По сути Пасха является днем празднования Воскрешения Иисуса Христа, нашего Господа к чему христиане начинают готовиться заранее, соблюдая Великий Пост.

Великий пост - самый длительный в году. В течение 40 дней, символизирующих Бога, прошедшего в пустыне это время в посте и молитве, люди пытаются пройти его путь, очищаясь от грехов и стараясь стать лучше.

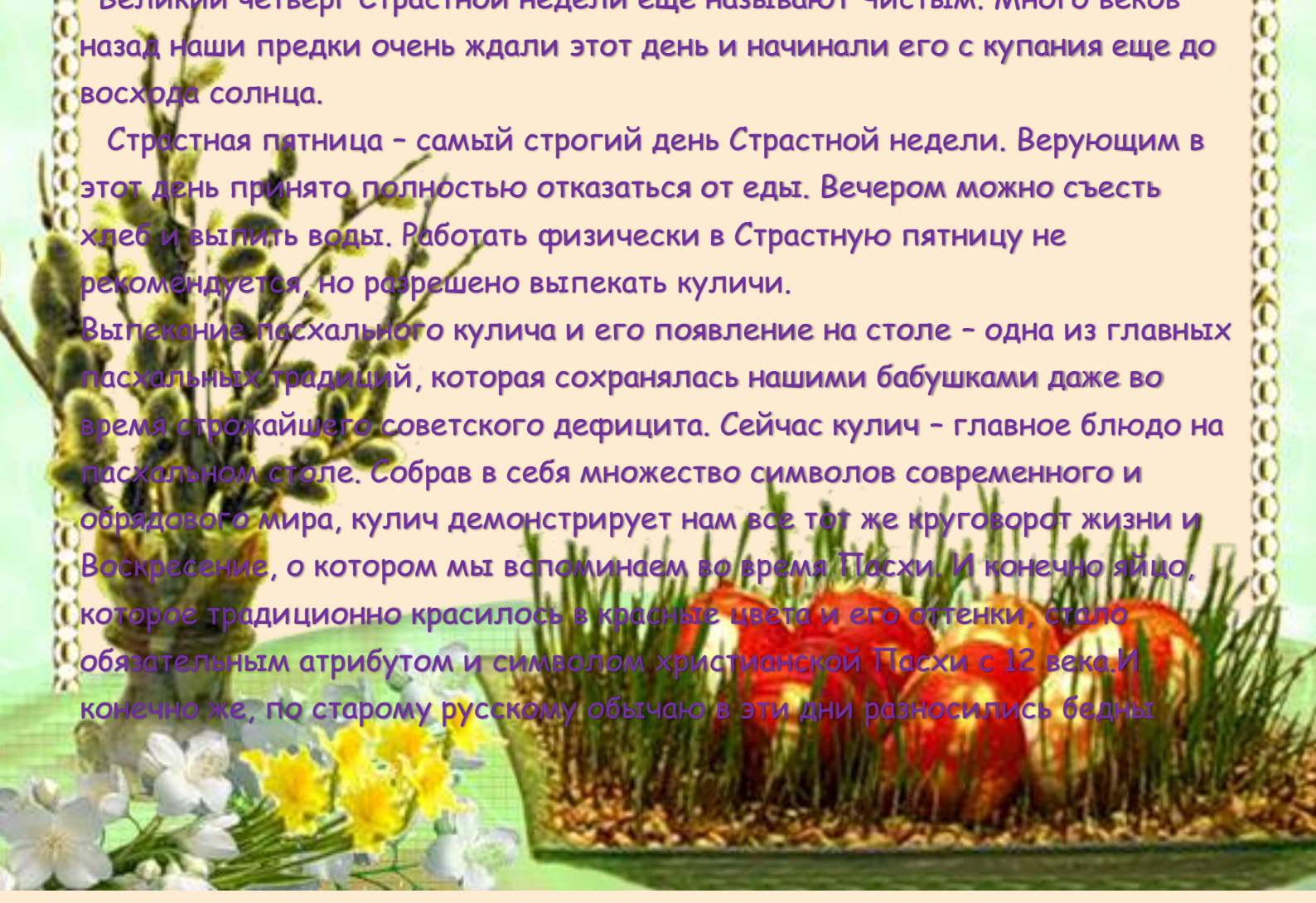
Последняя неделя Великого поста для верующих - самый сложный и волнительный период. Ее называют Страстной. Каждый день этой недели напоминает о том, как завершалась земная жизнь Иисуса Христа.

Предшествует ей Вербное воскресенье, которое напоминает о входе Господа в город Иерусалим.

Великий четверг Страстной недели еще называют Чистым. Много веков назад наши предки очень ждали этот день и начинали его с купания еще до восхода солнца.

Страстная пятница - самый строгий день Страстной недели. Верующим в этот день принято полностью отказаться от еды. Вечером можно съесть хлеб и выпить воды. Работать физически в Страстную пятницу не рекомендуется, но разрешено выпекать куличи.

Выпекание пасхального кулича и его появление на столе - одна из главных пасхальных традиций, которая сохранялась нашими бабушками даже во время строжайшего советского дефицита. Сейчас кулич - главное блюдо на пасхальном столе. Сбрав в себя множество символов современного и обрядового мира, кулич демонстрирует нам все тот же круговорот жизни и Воскресение, о котором мы вспоминаем во время Пасхи. И конечно яйцо, которое традиционно красилось в красные цвета и его оттенки, стало обязательным атрибутом и символом христианской Пасхи с 12 века. И конечно же, по старому русскому обычаю в эти дни разносились бедны



12 апреля - день космонавтики.

12 апреля мы отмечаем День космонавтики - один из самых любимых праздников в нашей стране. Это неудивительно, ведь в детстве многие мечтали стать космонавтами и побывать в космос.

Впервые праздник отметили в 1962 году, ровно через год после первого космического полета, совершенного Юрием Гагариным, а в 1968 году он получил мировое признание и обрел приставку «Всемирный».

С давних времен люди мечтали научиться летать, как птицы. Мифический герой Икар сделал крылья из перьев и прикрепил их воском к спине. Ему удалось подняться высоко в небо. Но он слишком близко подлетел к солнцу, лучи солнца растопили воск, и Икар упал в море.

Люди и дальше пытались покорить небесное пространство. Сначала они поднимались в небо на воздушных шарах. Потом придумали дирижабль - управляемый воздушный шар. Он был очень большой и неповоротливый. Позже появились аэропланы. Потом самолеты и вертолеты. Однако люди не останавливались на достигнутом.

Простой учитель Константин Эдуардович Циолковский придумал "ракетный поезд", прообраз современных ракет, на котором можно было бы долететь до звезд и побывать на других планетах. Но, к сожалению, у Циолковского не было возможности изготовить этот аппарат. Только через много-много лет ученый-конструктор Сергей Павлович Королев сконструировал первую космическую ракету.

Но до того, как отправить человека в космическое пространство, нужно было убедиться, что это возможно.

Сначала в космосе побывали мыши, кролики, собаки. Первыми животными, совершившими орбитальный космический полет и вернувшимися на Землю невредимыми, стали советские собаки-космонавты Белка и Стрелка.

После многих удачных полетов собак, решено было отправить в космос человека. Им стал Юрий Алексеевич Гагарин. 12 апреля 1961 года Юрий Гагарин на космическом корабле "Восток" облетел всю Землю и вернулся обратно живым и невредимым. Полет, продлившийся 1 час 48 минут, навеки вошел во Всемирную историю.





Поговорки

Апрельские ручьи будят землю.

Апрель с водой - май с травой.

Апрель богат водой, а октябрь пивом.

Где в апреле река, там в июле лужица.

Ранняя весна - большое половодье.

Дождливый апрель - хорошая пашня.

Три дождя в апреле, да один в мае - тысячу дождей стоят.

Апрельский дождь - воза золота стоит.



АПРЕЛЬ. ПРИМЕТЫ



- **Вся земля освобождается от снега.**
- **Вскрываются реки. Начинается ледоход.**
- **Больше в небе перелётных птиц. Клином летят утки, гуси и лебеди.**
- **Расцветают подснежники.**
- **На прогретых местах трава тянется вверх.**

- **На прогретых местах трава тянется вверх.**
- **Расцветают подснежники.**



Роль семьи в духовно-нравственном воспитании дошкольников

*«Любовь к родному краю, родной культуре, родной речи
начинается с малого – с любви к своей семье,
к своему жилищу, к своему детскому саду.
Постепенно расширяясь, эта любовь переходит
в любовь к Родине, её истории, прошлому
и настоящему, ко всему человечеству»
Д. С. Лихачёв.*

В настоящее время современное российское общество остро переживает кризис духовно-нравственных идеалов и самая большая опасность, подстерегающая наше общество сегодня – в разрушении личности. Ныне материальные ценности доминируют над духовными, поэтому у детей искажены представления о доброте, милосердии, великодушии, справедливости, гражданственности и патриотизме. В молодых семьях вопросы духовно-нравственного воспитания зачастую не считаются важными и вызывают лишь недоумение. Растет агрессивность и жестокость в обществе, что впоследствии приводит к возникновению таких катастрофических ситуаций, как террористические акты. Вот почему сегодня необходимо воспитывать духовно нравственное самосознание, возрождая многовековые традиции духовно-нравственного воспитания ребенка в единстве семья-ребенок-детский сад.

Духовно-нравственное воспитание детей является одной из основных задач дошкольного учреждения, оно многогранно по содержанию – это и любовь к родным местам, и гордость за свой народ, и ощущение своей неразрывности с окружающим миром, и желание сохранять и приумножать культурно-исторические ценности своей родины, т.е. гармоничное духовное развитие личности дошкольника и привитие ему основополагающих принципов нравственности на основе православных, патриотических, культурно-исторических традиций России.

НО! Традиционно, главным институтом воспитания является семья. То, что ребенок в детские годы приобретает в семье, он сохраняет в течение всей последующей жизни.

Дошкольное детство, это важный период в жизни ребенка, когда формируются ощущения собственных возможностей, основные представления об окружающем мире, добре и зле, потребность в самостоятельной деятельности, представления о семейном укладе и родном крае. Воспитание чувств ребенка с первых лет жизни является важной педагогической задачей.

Ребенок не рождается злым или добрым, нравственным или безнравственным. То, какие нравственные качества разовьются у ребенка, зависит, прежде всего, от

родителей, педагогов и окружающих его взрослых, от того, как они его воспитают, какими впечатлениями обогатят.

Нравственные качества нельзя воспитать, лишь разъясняя ребенку, что хорошо, а что плохо, нельзя научить его быть добрым так же, как научить читать или производить арифметические действия. Малыш может прекрасно знать, что нужно сочувствовать чужой беде, но не сделать даже попытки помочь попавшему в беду, знать, что лгать стыдно, но говорить неправду и т.д. Необходимо, чтобы ребенок с малых лет упражнялся в нравственных поступках в доступной ему деятельности.

По мнению ученых исследователей, в области педагогики и детской психологии, дошкольный возраст, именно тот период, когда закладывается фундамент формирования личности. С ростом культурного и материального уровня современной семьи, её нравственным совершенствованием возрастает и её ответственность за воспитание подрастающих детей.

Известно, что основой духовно-нравственного воспитания является духовная культура семьи, та среды, в которой ребёнок живёт, в которой происходит его становление и развитие. Тот дух, который царит в семье, которым живут родители и люди, составляющие ближайшее социальное окружение ребёнка, оказывается определяющим в формировании внутреннего мира ребёнка. От семейного микроклимата во многом зависит эффективность педагогических воздействий. Ребенок более податлив воспитательным влияниям, если растет в атмосфере любви и дружбы, доверия и взаимных симпатий.

Радостная атмосфера побуждает ребенка к активной деятельности. Детские радости зависят от тех повседневных взаимоотношений, свидетелями и участниками которых являются дети. Поводы для детской радости различны, но главное, что можно выделить особо, - это общение ребенка с родителями в совместной с ними деятельности. Детей радуют общие лыжные прогулки, прогулки по лесу, походы за ягодами, на рыбную ловлю, повседневная домашняя работа и т.д.

Воспитание трудолюбия накладывает отпечаток на нравственные качества личности. Особую пользу детям приносит тот труд, в котором они будут чувствовать необходимость, и результаты которого будут явно кому-то нужны. Необходимо постоянно поощрять ребенка даже за незначительную помощь, подчеркивая его причастность к общим проблемам и заботам семьи, тем самым вызывая положительные эмоции у ребенка, укрепляя его веру в свои силы, пробуждая социально необходимые качества личности.

Так же необходимо приобщать детей к отечественной культуре, через знакомство с русской литературой, обсуждать с малышом нравственной стороны поступков персонажей художественных произведений. А первые художественные произведения, с которыми знакомится ребенок, это сказки.

Посредством событий в сказке можно помочь усвоить детьми духовно-нравственные категории (добро-зло, послушание-непослушание, трудолюбие-лень), содействовать обогащению словарного запаса ребёнка, развивать способность детей отличать хорошее от плохого в сказке и в жизни, воспитывать послушание, терпение, милосердие, умение уступать, помогать друг другу и с благодарностью принимать помощь, воспитывать трудолюбие, доводить начатое дело до конца, с уважением относиться к результатам чужого и своего труда, развивать эстетический вкус, умение видеть, ценить и беречь красоту.

Сказка не дает прямых наставлений детям «Слушайся родителей», «Уважай старших», «Не уходи из дома без разрешения», но в ее содержании всегда заложен урок, который они постепенно воспринимают, многократно возвращаясь к тексту сказки. Слушая сказки, дети ставят себя на место главного героя. Любые детские вопросы не должны оставаться родителями без ответа. Если ребенок с детства будет видеть причинно-следственные связи различных явлений, то и в течение всей жизни мир будет для него целостным, полным смысла.

Чтобы воспитывать в человеке чувство гордости за свою Родину, надо с детства научить любить свой город, край, где он родился и вырос, природу, которая его окружает, познакомить с культурными традициями своего народа, необходимо привить любовь к декоративно-прикладному искусству и народному творчеству.

А чтобы избежать негативных проявлений в поведении ребенка, необходимо:

- активно «слушать» его переживания и потребности,
- безусловно принимать ребенка,
- проводить время вместе (читать, играть, заниматься),
- не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется,
- помогать, когда просит,
- поддерживать успехи,
- делиться своими чувствами (значит доверять),
- конструктивно разрешать конфликты,
- использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например: «Хорошо, что ты пришел. Мне нравится, как ты... Я по тебе соскучилась. Давай (посидим, поделаем...) вместе. Ты, конечно, справишься. Как хорошо, что ты у нас есть. Ты мой хороший...»
- обнимать ребенка как можно чаще.

А главное – помнить, что роль семьи в формировании личности подрастающего поколения огромна!

*Подготовила: старший воспитатель ДОУ,
Белобородова Наталья Анатольевна*





ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!



Тревожность и коронавирус: как помочь ребёнку?

В период карантина и самоизоляции родители могут наблюдать:

- повышенную тревожность, беспокойство и плаксивость ребёнка
- гиперактивность, так называемое "шило в одном месте", когда ребёнок чересчур активен и подвижен
- детские истерики на фоне "мне скучно", "хочу на улицу", "все надоело"
- плохое засыпание и сон, наличие кошмаров
- обострение хронических болезней и снижение общего иммунитета

Что предпринять родителям?

1 Объяснить детям ситуацию в данный момент в соответствии с возрастом ребёнка не вдаваясь в подробности (для малышей, например подойдёт сказка, которую можно сочинить вместе). Важно: не говорить о смерти, если сам ребёнок не интересуется этим вопросом, особенно в формулировке по типу "страшный вирус, выйдешь на улицу - заболеешь и умрешь" (поверьте, иногда в стремлении защитить ребёнка, родители бывают очень прямолинейны, что чревато последствиями)

2 Если вы видите, что ребёнка что-то беспокоит - отложите все дела, обсудите с ним его чувства, используйте тактильное взаимодействие (обнимашки, прикосновение, поглаживания рук и головы, поцелуи) - это обеспечит малышу ощущение безопасности.

3 Создайте распорядок дня для своей семьи, который будет комфортным для всех, с учётом особенностей детей.



ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!

4 Привлекайте ребёнка к совместным занятиям и домашней работе. Сделайте упор на подвижные и развивающие игры. Меньше телевизора и компьютера, которые повышают тревожность, но совместный просмотр семейного фильма или мультика конечно же возможен)

5 Не обсуждайте новости в мире в присутствии детей. Старайтесь меньше думать о плохом.

6 О прогулках: минимизируйте пребывание на улице, дышите свежим воздухом с балкона, если все таки собрались на прогулку - гуляйте в безлюдных местах, обеспечив должную защиту ребёнка, не разрешайте малышу контактировать с другими детьми (не из вашей семьи).

7 Мир и взаимопонимание в семье, атмосфера любви и уважения - лучшая среда для пребывания, развития и безопасности ребёнка

Подготовила:

Педагог-психолог Гладких М.К.





ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!

Гендерное воспитание девочек и мальчиков в семье.

И, какие личностные качества мы в них сможем развить именно с учетом их индивидуальных и гендерных особенностей, напрямую зависит то, какими женщинами и мужчинами они в дальнейшем станут, какими родителями будут для своих детей

От того, как мы воспитаем наших детей. Значение периода дошкольного детства неопределимо в целом для развития личности ребенка. Все важнейшие качества личности, задатки и способности формируются именно в дошкольном возрасте.

Часто, родители забывают, что девочки и мальчики по-разному видят, слышат, осязают, по-разному воспринимают пространство и ориентируются в нем, а главное – по-разному осмысливают все, с чем сталкиваются в этом мире. И уж, конечно, не так, как мы – взрослые.

Наблюдая за современными детьми, можно отметить, что девочки становятся агрессивными и грубыми, а мальчики перенимают женский тип поведения. В старших группах многие девочки лишены скромности, нежности, терпения, не умеют мирно разрешать конфликтные ситуации. Мальчики же, наоборот, не умеют постоять за себя, слабы физически, лишены выносливости и эмоциональной устойчивости, у них отсутствует культура поведения по отношению к девочкам. Содержание игр детей так же вызывает тревогу: дети демонстрируют модели поведения, не соответствующие полу ребенка, не умеют договариваться в игре, распределять роли. Кроме того, в процессе трудовой деятельности, дети затрудняются самостоятельно распределять обязанности с учетом пола партнера. Мальчики не проявляют желания прийти на помощь девочкам тогда, когда нужна физическая сила, а девочки не спешат помогать мальчикам там, где нужна тщательность и аккуратность.



Чтобы исправить ситуацию «смешения» полов, родителям нужно корректировать процесс воспитания девочек и мальчиков. Нельзя воспитывать детей по принципу "так, как воспитывали меня".

Рекомендации по воспитанию девочек:

Рекомендации по воспитанию девочек:

Во-первых, очень важно чтобы между дочерью и мамой (а также папой) были теплые, доверительные отношения. В свою очередь родителям необходимо подчёркивать нежные и заботливые отношения в паре, чтобы у девочки сложились впечатления о счастливой семейной жизни.

Отцу следует находить время на общение с дочерью: показывать, что дочь отличается от него, она другого пола; но делать это он должен с уважением и благожелательностью, чтобы она поняла, что достойна любви мужчины.

Уважать личность дочери, проявляя удовлетворённость её поступками, формировать позитивную самооценку девочки.

У мамы с дочерью должны быть свои "женские секреты": мама должна находить время для разговора с дочерью «по душам». Беседы должны быть регулярными.

Настоящая забота друг о друге демонстрируется через уважение к старшему поколению.

Мама должна привлекать дочь к "женским" домашним делам, передавая ей секреты своего мастерства.

Девочке необходимо чувствовать, что она может доверять своим родителям, - что они всегда готовы понять ее чувства, желания и нужды.

Девочкам требуется больше помощи и ободрения. Предлагая помощь девочке, вы даёте ей понять, что она вам не безразлична, что вы о ней заботитесь.

Девочкам нужно больше внимания и признания в ответ на то, какие они есть, что они чувствуют и чего хотят.

Девочки испытывают потребность в том, чтобы их любили за то, какие они есть. Восхищайтесь ими!



Рекомендации по воспитанию мальчиков:

Папе, общаясь с сыном, следует сдерживать эмоции, стараться разговаривать, не повышая тона, спокойно.

Мальчикам нужно реже ЗАПРЕЩАТЬ, а чаще РАЗРЕШАТЬ что-то дополнительное за хороший поступок.

Мальчикам должны быть естественными проявлять свою эмоциональность (не ругать за слезы).

Мамам нужно больше доверять воспитание сына папе: он ЧУВСТВУЮТ, как нужно воспитывать мужчину.

Формировать в мальчиках чувство ответственности.

Обязательно поощрять желание делать в доме мужскую работу!

Обязательно должен быть физический, телесный контакт - для повышения самооценки мальчика.

Мама - ЗАБОТИТСЯ, а папа - ФОРМИРУЕТ мужчину.

Задача родителей - проявить по отношению к мальчику больше доверия, приятия и одобрения, чтобы мотивировать его к деятельности.

Итак, мальчика и девочку ни в коем случае нельзя воспитывать одинаково. Они по-разному говорят и молчат, чувствуют и переживают. Постарайтесь понять и принять наших мальчишек и девчонок такими, какие они есть, такими разными и по-своему прекрасными, какими создала их природа. А вот удастся ли сохранить, раскрыть, развить эти задатки, не повредить, не сломать – зависит только от нас с вами.

Помните:

- Никогда не забывайте, что перед вами не просто ребенок, а мальчик или девочка с присущими им особенностями восприятия, мышления, эмоций. Воспитывать, обучать и даже любить их надо по-разному. Но обязательно очень любить.

- Никогда не сравнивайте мальчиков и девочек, не ставьте одних в пример другим: они разные даже по биологическому возрасту - девочки обычно старше ровесников-мальчиков.
- Помните, что, когда женщина воспитывает и обучает мальчиков (а мужчина - девочек), ей мало пригодится собственный детский опыт и сравнивать себя в детстве с ними - неверно и бесполезно.
- Если вам надо отругать девочку, не спешите выражать свое отношение к ней - бурная эмоциональная реакция помешает ей понять, за что ее ругают. Сначала разберите, в чем ее ошибка.

- Ругая мальчика, изложите кратко и точно, чем вы недовольны, т.к. он не может длительно удерживать эмоциональное напряжение. Его мозг как бы отключит слуховой канал, и ребенок перестанет вас слушать и слышать.

Знайте, что девочки могут капризничать, казалось бы, без причины или по незначительным поводам из-за усталости (истощение правого «эмоционального» полушария мозга). Мальчики в этом случае истощаются интеллектуально (снижение активности левого «рационально-логического» полушария). Ругать их за это не только бесполезно, но и безнравственно.

- Мы часто любим в ребенке результаты своих трудов. А если результатов нет, виноват не ребенок, а мы, потому что не сумели его научить. Бойтесь списывать свою некомпетентность, свои неудачи на ребенка. Это вы родитель, а не он. К сожалению, мы любим тех, кого умеем научить.
- Помните: для ребенка чего-то не уметь, чего-то не знать - нормальное положение вещей. На то он и ребенок. Этим нельзя попрекать. Стыдно самодовольно демонстрировать перед ребенком свое превосходство в знаниях.
- Признайте за ребенком право на индивидуальность, право быть другим.
- Для успешного воспитания мы должны превратить свои требования в хотения ребенка.

*Подготовила:
воспитатель Доронкина А.А.*



Здоровый образ жизни детей.

Это надо
знать!



Как вести его правильно?

В настоящее время ведение здорового образа жизни (ЗОЖ) стало не только полезным, но и модным увлечением. Все больше людей выбирают для себя активное занятие спортом и правильное питание, которые являются залогом здоровья, хорошего самочувствия, отличного настроения и красивой фигуры. К правильному образу жизни они стараются привлечь семью, детей.

Здоровье – это наш дар. Поэтому необходимо беречь и сохранять его с раннего детства любыми методами. Здоровый образ жизни для детей – основополагающий фактор физического и нравственного развития ребенка, его гармоничного существования в обществе.

Компоненты здорового образа жизни:

- Закаливание
- Режим дня
- Питание
- Благополучная психологическая обстановка в семье
- Физические занятия
- Прогулка



Как организовать активный образ жизни для ребенка?

Для каждого ребенка самым главным примером и мотиватором в жизни являются родители, на которых они стремятся во всем быть похожими, поэтому здоровый образ жизни должен начинаться именно с них.

Дети легко прислушиваются к советам мамы и папы, интересуются их увлечениями, а совместные занятия спортом и правильное питание всей семьей

помогут вам ненавязчиво приучать к этому ребенка с ранних лет.

Например, летом устраивайте регулярные семейные прогулки с велосипедом, самокатом, роликами, играйте в мяч, ходите вместе в бассейн, на утреннюю пробежку, в походы, а зимой – катайтесь на санках, коньках, лыжах и прочее. Если у вас есть хобби, то приобщайте к нему также детей. Это не только хороший метод воспитания и развития ребенка, но и отличный способ для сплочения семьи.

Распорядок дня

Режим дня ребенка строится с учетом его возраста и индивидуальных качеств. Немаловажное значение имеет и воспитательный потенциал.

Правильно организованный распорядок дня должен удовлетворять ключевые физиологические потребности организма (отдых, сон, питание). Выполнение этих условий приведет к тому, что ребенок получит все необходимые знания и навыки в сфере культуры здоровья.

Люди подразделяются на сов и жаворонков, что нужно учитывать при определении распорядка дня ребенка.

Сколько часов в день должен спать ребенок?

Полноценный сон, такая же неотъемлемая часть здорового образа жизни как питание и физическая культура. Ребенок, который достаточно отдыхает, как правило, счастливее и здоровее своих не выспавшихся сверстников.

Дети в дошкольном возрасте должны спать по 9-10 часов в сутки

Дети школьного возраста и подростки должны спать не менее 8-9 часов в сутки.



Свежий воздух

Свежий воздух и ежедневные прогулки благотворно влияют на организм. Гулять нужно в любую погоду. Полезно быть в местах, где много зелени, деревьев и цветов. Шумных улиц, загазованных вредными выхлопами машин лучше избегать.

Очень полезен для здоровья ребенка сон на свежем воздухе. Например, на балконе, у открытого окна или в коляске.

Движение и спорт – как залог здоровья

Спортивный образ жизни ведет к укреплению и здоровому развитию ребенка. Занятия физкультурой делают ребенка более выносливым и здоровым. Физические упражнения хорошо укрепляют кости, мышцы и суставы. Это полезно также для контроля за весом и сжигания лишних калорий. Ведь современный образ жизни и неправильное питание не очень благотворно влияют на организм детей.

Правильное питание:

Как обеспечить ребенка правильным питанием?

Самый простой и наглядный способ, это так называемый метод «умной тарелки» или «тарелки здоровья».

Половина рациона ребенка должна состоять из не крахмалистых овощей (помидоры, огурцы, морковь, капуста, брокколи, шпинат, бобовые культуры и т.д.)

Четверть рациона ребенка должна содержать крахмало-содержащие продукты (цельно-зерновой хлеб, картофель, кукуруза, горох, каши, рис и т.д.)

Оставшаяся часть рациона должна содержать нежирное мясо (курица, индейка, рыба или постная говядина).

К этому всему добавьте фруктов и не жирного молока.

Правильное детское питание также неразрывно связано с семейным ЗОЖ и к нему необходимо приучать ребенка с ранних лет. Это второй очень важный компонент здорового образа жизни детей.

Здоровое питание

В рационе питания ребенка должны быть только натуральные продукты, без химических добавок. Рекомендуется регулярно употреблять в пищу нежирное мясо, свежие фрукты и овощи, рыбные блюда и кисломолочные продукты. Для новорожденных малышей лучшее питание – это молоко матери. В нем есть все полезные витамины и микроэлементы, нужные для организма маленького члена семьи. Диета мамы также должна включать натуральные, без консервантов и вредных веществ продукты. До достижения 6-ти месячного возраста ребенку не рекомендуется давать дополнительные прикормы. Когда придет время, малыш сам начнет проявлять



интерес к новым блюдам. Первым прикормом обычно становятся специальные каши, овощные и фруктовые пюре, нежирные куриные бульоны.

Продукты, приготовленные на пару, обладают более полезными свойствами, чем баночные. Через них малыш получит максимальное количество витаминов и микроэлементов.

Психическое и эмоциональное состояние.

Эмоциональное состояние детей во многом определяется психологической атмосферой в семье. В будущем оно отразится и на его здоровье. Основными причинами многих детских болезней являются отрицательные эмоции, переживания и стрессы, переутомление и семейные неурядицы.

Если ребенку дома эмоционально комфортно, то он будет счастлив, спокоен и уверен в себе.

Положительные мысли улучшают гормональный фон, укрепляют иммунитет. Ребенку нужна любовь, понимание и забота.

Очень важно всегда поддерживать своих детей, укреплять их моральный и физический дух. Добрые слова, тепло и одобрение – вот основополагающие факторы здорового образа жизни каждого ребенка.

Все родители хотят, чтобы их малыш рос крепким, здоровым и умным. Но для этого необходимо приложить немного усилий. Только при соблюдении всех правил по ведению здорового образа жизни можно получить хороший результат. Они помогут в будущем вам и вашим детям избежать многих проблем.

Советы как приучать ребенка к здоровому образу жизни:

Привлекайте ребенка к совместным походам за продуктами и приготовлению пищи. Поход в продуктовый магазин — это прекрасная возможность познакомить детей с разными продуктами, которые вы употребляете в пищу. Попросите ребенка изучить прилавки в магазине, а потом помочь вам найти и выбрать необходимые продукты по вашему списку. В некоторых супермаркетах постоянно происходят дегустации, это способ дать ребенку попробовать новый продукт и расширить свои гастрономические пристрастия.

Когда вы готовите семейный ужин, зовите своих детей на помощь. Во взрослой жизни ребенка навыки приготовления пищи очень пригодятся. Когда человек умеет готовить, он меньше потребляет полуфабрикатов и фаст-фуда. Вдобавок ко всему, во время совместного приготовления ужина у ребенка появится желание пробовать новые блюда, в процессе приготовления которых он участвовал.



*Подготовила:
медсестра Невдаха Т.В.*



Правильно ли говорит ваш ребенок?

Порою умственно и психически нормально развивающиеся дети испытывают трудности в овладении речью. Чаще всего это бывает в тех случаях, когда ребенок много болеет, по каким - то причинам часто отсутствует, а детском саду.

Ни для кого не секрет, что совместная деятельность родителей и специалистов дает наиболее эффективный результат в коррекционной работе с детьми.

Однако очень часто можно констатировать тот факт, что родители не уделяют должного внимания работе по преодолению какого-либо речевого дефекта у ребенка. На мой взгляд, это связано с двумя причинами:

родители не слышат недостатков речи своих детей;

взрослые не придают нарушениям речи серьезного значения, полагая, что с возрастом все пройдет, само собой.

Но время, благоприятное для коррекционной работы, проходит, а дефекты речи остаются. Ребенок из детского сада уходит в школу, и эти недостатки приносят ему немало огорчений. Сверстники замечают искажение звуков или неправильно произносимые слова, высмеивают одноклассника, взрослые постоянно делают замечания. В тетрадях могут появиться «необычные» ошибки. Ребенок начинает стесняться общения со сверстниками и взрослыми, отказываться участвовать в праздниках, где надо читать стихи или что-то рассказывать, неуверенно чувствует себя, отвечая на занятиях и уроках, переживает из-за неудовлетворительных оценок по русскому языку.

В этой ситуации критические замечания и требования говорить правильно, настоятельно предъявляемые взрослыми, не дают нужного результата. Ребенку необходимо умело и вовремя помочь. При этом очевидно, что именно помощь родителей обязательна и чрезвычайно ценна. Потому что, во-первых, родительское мнение наиболее авторитетно для ребенка и, во-вторых, только у родителей есть возможность ежедневно закреплять формируемые



навыки в процессе живого, непосредственного общения со своим малышом.

В течение года в детском саду проводится «День открытых дверей» для родителей. Они посещают все режимные Моменты и занятия, в том числе и логопедическое. В конце учебного года мы приглашаем взрослых на итоговое занятие-праздник, где дети демонстрируют знания, умения и навыки, приобретенные за это время.

Со старшими дошкольниками, помимо занятий по формированию лексико-грамматических категорий, я провожу занятия и по обучению грамоте.

Таким образом, благодаря тесному сотрудничеству педагогов, родителей и детей нам удастся добиться самого главного — хороших результатов в развитии наших воспитанников.

Фонематический слух - основа правильной речи.



Умение сосредоточиться на звуке — очень важная особенность человека. Без нее нельзя научиться слушать и понимать речь. Так же важно различать, анализировать и дифференцировать на слух фонемы (звуки, из которых состоит наша речь). Это умение называется фонематическим слухом.

Маленький ребенок не умеет управлять своим слухом, не может сравнивать звуки. Но его можно этому научить. Особенно необходимо развивать фонематический слух детям с речевыми проблемами. Порой малыш просто не замечает, что он неправильно произносит звуки. Цель игровых упражнений — научить его слушать и слышать. Вы вскоре заметите, что ребенок начал слышать себя, свою речь, что он пытается найти правильную артикуляцию звука, исправить дефектное произношение.

Игры для развития слухового внимания.

ЧТО ЗА МАШИНА?

Угадай, что за машина проехала по улице: легковая, автобус или грузовик? В какую сторону?

УСЛЫШЬ ШЕПОТ

Отойди от меня на 5 шагов. Я буду шепотом давать команды, а ты выполняй их. Отойди на 10, 15, 20 шагов. Ты меня слышишь?



Подготовила: логопед Мишурова Г.В.



Праздники календаря

1 апреля-всемирный день смеха.

День смеха и шуток - международный праздник юмора, который отмечают во многих странах 1 апреля. В этот день принято шутить, веселиться и разыгрывать родных, друзей, коллег, близких и совершенно незнакомых людей. Первоапрельские розыгрыши дарят массу ярких впечатлений, положительные эмоции и надолго запоминаются. Только помните, что шутки на 1 апреля должны быть добродушными и безвредными.



2 апреля- день детской книги.

Международный день детской книги отмечается 2 апреля, в день рождения Х. К. Андерсена.

Детские книги - энциклопедия всего интересного, радостного и важного, что только бывает на свете. Международный день детской книги был учрежден в 1967 году по решению Международного совета по детской книге. Этот день призывает вспомнить огромный вклад, который вносит детская книга в формирование личности ребенка, его моральных ценностей, интеллектуального и духовного развития.



7 апреля Всемирный день здоровья.

Здоровье - это та ценность, которой человека наделила природа. Именно от него зависит физическое и моральное состояние, работоспособность и возможность просто радоваться жизни.

Ежегодно 7 апреля, в день основания Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), во всем мире проходит Всемирный день здоровья.



12 апреля- день космонавтики.

День космонавтики -его о праздник, посвященный первому полету человека в космос, отмечают во всем мире. Первый



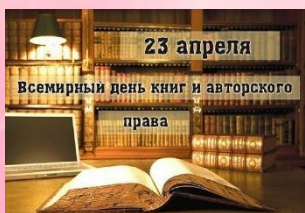
полет в космос стартовал с космодрома Байконур – Юрий Гагарин полетел к звездам на космическом корабле "Восток" 12 апреля 1961.

19 апреля - Пасха.

Древнейший и самый важный христианский праздник. Установлен в честь Воскресения Иисуса Христа, которое является центром всей библейской истории и основой всего христианского учения.



23 апреля - день книги.



Отмечается ежегодно 23 апреля, начиная с 1996 года. Всемирный день был провозглашён на 28-й сессии ЮНЕСКО 15 ноября 1995 года. Решение было принято с целью просвещения и развития культурных традиций, а также с учётом того, что книги являются наиболее важным средством распространения знания и самым надёжным способом его сохранения.

29 апреля - Международный день танца.

Праздник, посвященный всем стилям танца, отмечается 29 апреля. Инициирован в 1982 году Международным советом танца ЮНЕСКО. Дата была предложена педагогом и хореографом Петром Гусевым в память о родившемся в этот день французском балетмейстере, теоретике и реформаторе балета Жан-Жорже Новерре, вошедшем в историю как «отец современного балета».



30 апреля - день пожарника.



Профессиональный праздник работников пожарной охраны. Отмечается в Российской Федерации ежегодно, 30 апреля.

ПРОФЕССИЯ – ПОЖАРНЫЙ

Всегда на страже день и ночь пожарные. Много веков пожары тушили всем миром. В борьбе с огнем успешнее действует небольшая организованная группа специально обученных людей – **пожарная команда**. Работа пожарных трудная, тяжелая и очень **опасная**. У пожарных есть специальная одежда, которая защищает их во время пожара. Она сделана из специальной ткани, которая почти не горит. На голове у них стальная каска. На ногах прочные и удобные сапоги.

Детский гороскоп

Ребенок - овен (21.03. - 30.04.)

Дети Овны — первооткрыватели и покорители, потому с малого возраста наделены такими характеристиками характера, как инициативность, решительность и любопытность. Такие малыши очень энергичны, поэтому пытаются освоить окружающий мир и интересуются всем на свете — нужно все потрогать, попробовать. Поэтому родителям придется внимательно за ними следить, чтобы шалуны в своих исследованиях не навредили себе. По этой же причине Ребенок Овен рано проявляет самостоятельность, не любит опеку и излишний контроль. Уже на первых годах жизни ребенок добивается свободы, проявляя волевые и эгоистичные качества. Родители не должны переживать, что в будущем он станет самовлюбленной и жесткой личностью. Напротив, свои сильные стороны он направит на достижение успеха в учебе и признания в коллективе.





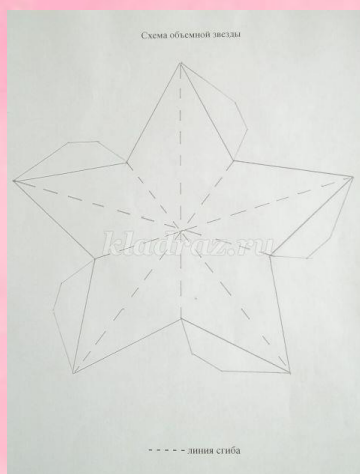
Творческая мастерская

Макет «Вечного огня» ко Дню Победы своими руками.

В этом году наша страна празднует знаменательную дату - 75 - ление Победы в Великой Отечественной войне. По всей стране пройдут торжественные мероприятия, где будут чествовать ветеранов Великой Отечественной войны. Мы не устаем повторять слова благодарности в их адрес. Дорогие ветераны! Вы навсегда останетесь в наших сердцах, наших душах! Низкий поклон Вам за Победу, за мир, за будущее нашей Страны!!! В преддверии праздника Великой Победы мы предлагаем сделать макет «Вечного огня» - символа памяти о павших героях, их подвигах, жертвах фашизма.

Для звезды нам понадобится:

- ✓ Картон;
- ✓ Гофрированная бумага;
- ✓ Макет звезды;
- ✓ Потолочная плитка;
- ✓ Клей;
- ✓ Салфетки красного цвета;
- ✓ Степлер;
- ✓ Шаблон силуэта солдата;
- ✓ Цветная зеленая бумага.



Берем схему объемной звезды, вырезаем. Переводим шаблон звезды на картон.

Вырезаем ножницами. Сгибаем шаблон звезды по пунктирным линиям вовнутрь.



Отгибаем линии, которые будем клеить к основанию.



Вид объемной звезды с лицевой стороны. Из гофрированной бумаги вырезаем «языки» пламени.

Нарезаем прямоугольники размером: 3шт.- 12х4; 3шт.- 9х4; 3шт.-7х3.



У прямоугольников срезаем края, слегка растягиваем пальцами будущие "языки" пламени. И скрепляем вместе.



Вставляем «языки пламени» и крепим их клеем.



Готовый «Вечный огонь» приклеиваем к потолочной плитке.



Изготовление гвоздик.

Чтобы сделать гвоздики понадобятся салфетки красного цвета. Берем салфетку, не разворачивая, складываем пополам. Вырезаем круги, сцепляем степлером. Формируем цветок.



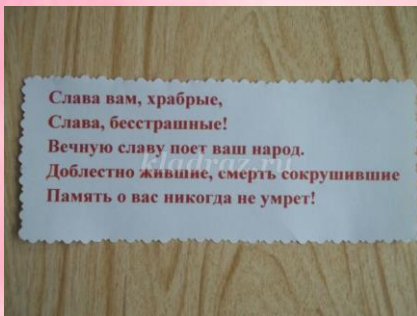
Вокруг звезды приклеиваем красные гвоздики, изготовленные из салфеток.



Из бумаги зеленого цвета вырезаем листья. Сгибаем листок пополам и складываем его "гармошкой". Разворачиваем - получился листок с прожилками. Приклеиваем листья к



На цветном принтере распечатываем стихотворение, вырезаем фигурными ножницами. Приклеиваем надпись и силуэт солдата на потолочную плитку.



Скрепляем с подставкой, на которой расположен «Вечный огонь».

