



Мы



№2 Февраль
2019г.

ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА МУНИЦИПАЛЬНОГО
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ДЕТСКОГО САДА КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 17



*С Днём
защитника
Отечества!*

Спасибо, милый папочка,
Что ты достался мне!
Люблю улыбку ясную,
Она как свет в окне!
Хочу, чтобы ты был, счастлив,
Успешен и здоров!
Ты самый замечательный
И лучший из отцов!
Мой папочка любимый.
Ты очень дорог мне.
Ты сильный и красивый.
Как рыцарь на коне!!!



Растим здоровых, умных, добрых.

Отцы и дети

Где хороший отец, там и сын молодец

Народная мудрость

Папа, в вопросах, связанных с воспитанием детей, может дать то, чего не может ни одна мама. У каждого из родителей в воспитании малыша свои функции. Они разные, но дополняющие друг друга.

Если маму ребёнок воспринимает как часть себя, то папу – как вестника мира. Мама даёт тепло, нежность, ласку и любовь, а папа – открывает большую и длинную дорогу в мир.

Так сложилось веками, что именно папа поощряет активность ребёнка в достижении целей и освоении мира. Папа – это одновременно и «проводник», и «контролёр». Материнская любовь – бесконечная и безусловная, а отцовская – требовательная. Отец – это всегда воплощение порядка, требований, дисциплины и

определённых норм. Именно такой баланс необходим для нормального развития личности ребёнка. Поэтому

так важно, чтобы у ребёнка была полноценная семья.

Папа в семье отвечает за восприятие и принятие ребёнком своего пола, а соответственно и усвоения

определённой модели поведения. Некоторые родители в

этом плане делают большую ошибку, воспитывая

ребёночка, как бесполое существо. Задача папы и

состоит в том, чтобы культивировать женское или мужское начало в дочери или сыне.

Итак, мы видим, что **роль отца в воспитании**

ребёнка очень велика, но как сделать так, чтобы не сломать и не испортить своё чадо?

Нужно с самого рождения прививать ребёнку свои ценности и быть вовлечённым в его жизнь. Что это

значит? А вот что: нужно взять на себя ответственность

за благополучие малыша, проводить с ним столько

времени, сколько нужно для того, чтобы он чувствовал

заботу папы. Отец должен принимать активное участие

в семейной деятельности, и быть всегда открытым и

доступным для малыша. И ваше чадо всегда должно

понимать, что если будет нужно, папа будет рядом,

сможет во всем разобраться и поддержат.

Подводя небольшой итог, можно сделать вывод, что все, что нужно деткам от их отцов – это дружба,

внимание, общие дела и общий досуг.

Папа в подсознании ребенка – это высшая

инстанция, поэтому нужно быть осторожным с его

похвалой или порицанием. Никогда нельзя оскорблять

личность ребёнка, оценивать нужно только его действия

и поступки. Если в воспитании ребенка порицания

преобладают над похвалой – это формирует у него

низкую самооценку. Поэтому лучше использовать

такую систему: чаще одобрять и отмечать хорошее

поведение, чем порицать плохое.

Если отец не отмахивается от задаваемых ему

вопросов, создает для ребенка богатую окружающую

среду, поддерживает его в начинаниях и показывает

пример во всем – он выполняет свою миссию хорошо.

Зарядка для детей: с папой веселей!

Для того чтобы ребенок стал гармоничной

личностью, родителям важно развивать не только его

умственные способности и таланты – им надо уделять

внимание и его физическому развитию. Хорошо, если

занятия спортом будут проходить совместно со

взрослыми, особенно с отцом – это восполнит дефицит

общения малыша с папой и укрепят их отношения.

Ключики к здоровью

Подвижность ребёнка

свидетельствует о том, что он здоров.

Если малыш слишком шустрый – не нужно

ограничивать

его активность, иначе вся неистраченная энергия будет

накапливаться и найдет выход во всплеске

отрицательных эмоций. А еще это может отразиться на

физическом здоровье маленького ребенка – его росте,

развитии и восприимчивости к инфекциям.

Для того чтобы двигательная система малыша

развивалась правильно, надо приобщить его к

физическим занятиям. Дети, которые с раннего детства

ведут активный образ жизни, легче адаптируются к

напряженному ритму современной жизни, более

устойчивы к стрессам, болезням и легче переносят их. В

результате регулярных спортивных занятий укрепляется

сердечно-сосудистая система, улучшается работоспособность, а, значит, все

органы получают больше кислорода. Физически развитый малыш

имеет хорошую

осанку и фигуру.

После умеренных физических нагрузок от раздражительности ребенка не

остается и следа, его сон будет глубоким, аппетит станет лучше.

Занятия спортом всегда сопровождаются

приливом положительных эмоций, а еще развивают уверенность в себе и своих

силах, повышают его самооценку, вырабатывают ловкость, тренируют память и внимательность. Спортивные занятия важны для обучения ребенка самоорганизации – они дисциплинируют, повышают выносливость и работоспособность, учат терпению.

На зарядку становись!

Обязательное условие успешного проведения зарядки – ребенок должен быть здоров и расположен к занятию. От папы требуется несколько больше:

- Быть в полной готовности и в хорошем настроении – если он торопится или ему попросту лень, ребенок почувствует это и отреагирует вялостью, нежеланием заниматься;
- подобрать удобную форму одежды себе и ребенку;
- заранее продумать комплекс упражнений согласно возрасту ребенка – зарядка должна принести малышу радость и удовольствие;
- подобрать ритмичную мелодию – заниматься под нее будет намного увлекательнее;
- проветрить комнату – потребность организма в кислороде во время занятий повышается;
- во время зарядки следить за правильным выполнением упражнений, за дыханием ребенка (дышать следует носом). крепче физически. Поэтому комплекс упражнений для них может быть сложнее, а сама зарядка – более продолжительной по времени. Она должна включать три этапа:

- подготовительный – разминка с элементами дыхательной гимнастики;
 - основной – упражнения для рук, плечевых суставов, мышц спины, поясницы, ног;
 - заключительный – упражнения на релаксацию с элементами дыхательной гимнастики.
- Если родители поддерживают здоровый образ жизни и интересуются спортом, это обязательно повлияет на отношение ребенка к нему. Таким образом, физические занятия станут частью жизни малыша с раннего возраста.

Детям 3-4 лет больше подойдет веселая изанимательная зарядка в форме игры с использованием упражнений, имитирующих движения различных животных, которые можно будет дополнять соответствующими звуками. Папе не надо бояться импровизаций, стесняться ребенка или задумываться о том, что со стороны это может выглядеть смешно. Главное заинтересовать и увлечь малыша. А дальше – папа и не заметит, как и сам войдет во вкус. Зарядка для такого ребенка – еще один отличный способ научиться ориентироваться в пространстве, то есть, выучить понятия «вправо-влево», «вверх-вниз», «вперед-назад». Надо только подобрать для этого интересные упражнения. Детки старше четырёх лет уже более выносливы и



«МЫ ЗДОРОВЫМИ РАСТЁМ»

В медицинской литературе можно встретить информацию о том, что 5-6 простудных заболеваний у ребенка в год – норма, а это значит, что считается в порядке вещей, если малыш болеет каждые два (!) месяца.

Существует несколько простых правил, позволяющих существенно снизить вероятность возникновения простудных заболеваний. Попробуем их обобщить:

1. Свежий воздух. Прогулки с малышом возможны от -15 до +30 градусов, т.е. практически в любое время года. Дождь, снег и умеренный ветер – также не препятствия для того, чтобы вывести ребенка на улицу хотя бы на полчаса. Но кроме прогулок необходимо помнить еще об одной важной процедуре, которой зачастую пренебрегают – проветриванием. Когда ребенок находится на улице, открывайте ВСЕ форточки в доме, а еще лучше – окна (по возможности).

Температура в 15 градусов – это не холодно, а оптимально для сна, лучше надеть на ребенка теплую комфортную одежду, укрыть одеялом. Однако сквозняков следует избегать, когда ребенок находится в помещении.

2. Одежда малыша. Нередко родители уже осенью спешат нарядить свое чадо в зимний комбинезон, да еще и завернуть в одеяло. Дома дети зачастую тоже укутаны в несколько слоев одежды. Этим мы нарушаем естественную терморегуляцию организма малыша и, как следствие, его сопротивляемость инфекциям. Прохладные ручки, ножки и даже нос – не показатель того, что ему холодно. Если хотите проверить, тепло ли ребенку, потрогайте его тело за воротничком в области спинки. Если оно теплое – значит, все в порядке. Дети переносят перегрев гораздо тяжелее, чем охлаждение. Летом используйте любую возможность дать ребенку походить без обуви. Конечно, асфальт для этого не подходит, но трава, песок, даже неострые камешки – все это помогает не только закаливанию ребенка, но и развитию его моторики.

3. Водные процедуры. Не стоит приучать ребенка к купанию в горячей воде. Очень многие дети ощущают температуру в 37-38 градусов как некомфортную, им жарко. Постепенно снижайте интенсивность нагрева воды в ванной до 30 градусов и несколько ниже. Холодные и контрастные обливания также обычно нравятся детям, но вводить их следует постепенно. После полутора лет не бойтесь купаться с детьми в открытых водоемах, если они достаточно чистые.

4. Естественный бактериальный фон. Не стремитесь создать вокруг ребенка стерильную среду, обрабатывая все предметы вокруг дезинфицирующими

средствами. Достаточно простых правил гигиены. Бактерии, окружающие малыша в естественных условиях, также способствуют постепенной выработке иммунитета. Но и рисковать, посещая общественные места во время эпидемий вирусных инфекций или допуская близкий контакт ребенка с больным человеком, тоже не стоит. Лучше воздержаться даже от планового посещения педиатра во время массовых заболеваний гриппом или ОРЗ.

5. Питание. Питание должно быть разнообразным. Стоит учитывать, что белок, например, способствует укреплению иммунитета, содержащиеся в мясе и рыбе железо и цинк обладают противовирусной активностью, а также являются антиоксидантами, как и витамины А, С, Е, содержащиеся в овощах и фруктах. Кальций, содержащийся в молочных продуктах, уменьшает проницаемость сосудов и оказывает противовоспалительное действие, кисломолочные бактерии формируют здоровую кишечную микрофлору. Витаминно-минеральные комплексы, грамотно подобранные педиатром, также помогут поддержать иммунитет ребенка, особенно в зимнее-весенний.

***Комплексное использование всех этих простых рекомендаций
позволяет снизить риск возникновения простудных заболеваний в 2-3
раза.***

Здоровья вам и вашим детям!

Памятка «Правила поведения детей при пожаре»



Уважаемые родители! В целях вашей безопасности и безопасности ваших детей как можно чаще беседуйте с малышами о том, как себя вести в чрезвычайных ситуациях.

Но главное: научите детей избегать потенциальную опасность. Например, опасность пожара. Не забывайте повторять с детьми правила пожарной безопасности.

В случае возникновения пожара, если рядом нет взрослых, детям нужно действовать следующим образом:

Обнаружив пожар, позвонить по телефону **01** или с сотового **010**, сообщить фамилию, адрес, что и где горит. Предупредить о пожаре соседей, если необходимо, они помогут ребенку вызвать пожарных. Нельзя прятаться под кровать, в шкаф, под ванну, а постараться убежать из квартиры. Ребенку необходимо знать: дым гораздо опаснее огня. В задымленном помещении – закрыть нос и рот мокрой тряпкой, лечь на пол и ползти к выходу – внизу дыма меньше. При пожаре в подъезде пользоваться лифтом запрещается. Он может отключиться. Ожидая приезда пожарных, сохранять спокойствие. Когда приедут пожарные, выполнять все их указания.

«Спокойные игры перед сном»

Советы психолога.



Очень мало детишек самостоятельно ложатся спать. Поэтому детский сон для родителей – настоящая награда, которую обязательно нужно заслужить, пройдя через множество испытаний – слезы, крики и уговоры. Однако есть и спокойные игры, которые настраивают ребенка на сон. Игры перед сном можно проводить в кровати. Там малыш расслабится и в последующем легко заснет.

Существует множество спокойных игр.

□ **«Три тишины»** Правила такой игры перед сном очень и очень просты. Нужно создать абсолютную тишину, а после прислушаться, что происходит вокруг и какие звуки окружают малыша. К примеру, жужжит компьютер или стрекочут кузнечики.

□ **«Волшебный ковер»** Можно выделить небольшой коврик и рассказать ребенку, что ковер этот не простой, а волшебный. А перед сном, чтобы малыш успокоился, можно садиться с ним вместе на этот необыкновенный коврик и начинать рассказ. Для этого малыш должен сидеть с закрытыми глазками. Вы же в свою очередь начинаете сказку со слов **«Сегодня наш**

волшебный ковер полетит...», малыш же должен дополнить, куда вы отправитесь. Далее повествование ведут по очереди, дополняя друг друга и фантазируя. Такая игра отлично развивает творческое мышление ребенка.

□ **«Дневничок»** Попробуйте вести дневничок с ребенком и перед сном вдвоем записывать события, произошедшие за день.

□ **«Волшебная спинка»** Попробуйте пальцем рисовать что-то на спинке у ребенка. Малыш же в свою очередь должен угадать.

□ **«Кто к нам пришел?»** Также можно придумывать животное, а после «топать» руками по спинке ребенка так, чтобы он угадал, что это за зверек пришел.

□ **«Волшебный мешочек»** Положите в мешочек небольшие игрушки, попросите ребенка опустить ручку в мешок, взять одну из игрушек и, не вытаскивая таковую из мешочка, на ощупь угадать, что у малыша в руке. Можно на животик ребенка положить его любимую игрушку. Малышу необходимо глубоко дышать. Так, чтобы игрушечка «плыла» на поднимающемся животике. Это упражнение похоже на упражнения йоги. Оно замедляет дыхание и успокаивает, что отлично подойдет в качестве игры перед сном.

□ **«Логические цепочки»** Положите перед малышом разные геометрические фигурки. И начинайте их раскладывать, например: **«квадрат, круг, треугольник, квадрат, круг...»** попросите ребенка продолжить цепочку.

Многие спокойные игры перед сном развивают внимание, творческое мышление и память вашего ребенка. Поэтому не стоит пренебрегать такими спокойными, но интересными занятиями.

Редактор: педагог-психолог
Горлова Е.И.

Наш адрес: Тульская обл., г. Узловая, переулок Тургенева, д.5
Телефон: 8(48731)6-44-68