

*ЖУРНАЛ ГБДОУ №105*

*№6*



*Здоровей-ка*

## **Уважаемые родители!**

**После некоторого перерыва мы возобновляем выпуск очередных номеров журнала «ЗДОРОВЕЙ-КА!».**

**Сохранение здоровья наших детей продолжает являться самой актуальной проблемой в наше время.**

**Здесь Вы можете по-прежнему знакомиться с материалами, освещающими самые различные аспекты Здорового Образа Жизни, необходимого Вашему ребёнку.**

**На страницах журнала мы по-прежнему планируем размещать консультации, советы специалистов, в том числе и нашего образовательного учреждения, то есть всех тех, кто принимает непосредственное участие в том, чтобы помочь Вам в воспитании и направлении на правильное восприятие Здорового Образа Жизни Ваших детей.**

**С Вашими предложениями, пожеланиями и вопросами можно обратиться в редакцию нашего журнала (методический кабинет) или к воспитателям Вашей группы.**

**Надеемся, что наше совместное сотрудничество и взаимодействие поможет решить множество проблем и ответить на вопросы, возникающие на пути к нашей с Вами общей цели – воспитанию полноценного и здорового ребёнка.**

**Спасибо за сотрудничество!  
Педагоги детского сада**

# 10 заповедей для родителей от Януша КОРЧАКА

1. Не жди, что ребенок будет таким, как ты. Или каким ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.
2. Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него делаешь: ты дал ему жизнь, а как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот – третьему: это необратимый закон благодарности.
3. Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб, ибо что посеешь, то и взойдет.
4. Не думай, что ребенок твой, он Божий.
5. Не относись к его проблемам свысока: тяжесть жизни дана каждому по силам, и, будь уверен, его тяжела не менее, чем твоя. А может, и больше.
6. Не унижай.
7. Не мучай себя, если не можешь чего-то сделать для своего ребенка, мучай, если можешь и не делаешь.
8. Помни, для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все.
9. Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы другие сделали твоему.
10. Люби своего ребенка таким, какой он есть: не особо одаренным, неудачливым, взрослым; общаясь с ним, радуйся, потому что ребенок – это праздник, который пока с тобой.



## **НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ КАЖДОМУ**

*Родителям следует помнить, что причиной подавляющего большинства заболеваний у детей являются различные нарушения режима. Беспорядочный прием пищи в различное время неизбежно ведет к желудочно – кишечным заболеваниям, отход ко сну в различное время – к бессоннице и нервному истощению, нарушение планомерного распределения работы и отдыха снижает работоспособность, в том числе и умственную.*

*Режим имеет не только оздоровительное, но и воспитательное значение. Строгое его соблюдение воспитывает такие качества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность. Режим позволяет школьнику рационально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможность разносторонней и содержательной жизни. Каждому родителю следует выработать режим для своего ребёнка, исходя из конкретных условий жизни.*

*Важно соблюдать следующий распорядок дня: вставать ежедневно в одно и то же время, заниматься регулярно утренней гимнастикой, есть в установленные часы, чередовать умственный труд с физическими упражнениями, соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой тела, одежды, обуви, работать и спать в хорошо проветриваемом помещении, ложиться спать в одно и то же время!*

***Пусть ваши дети будут здоровыми и веселыми!***

## Ежедневная оздоровительная программа для детей

№ п/п	Пункты программы
1	Вовремя проснуться, улыбнуться, настроиться положительно
2	Потянуться 2-3 раза
3	Выпить утром воду маленькими глотками (0,5-1 стакан)
4	Освободить кишечник (обязательно ежедневно)
5	Выполнить водные процедуры
6	Почистить зубы утром и вечером
7	Мыть руки перед едой
8	Промыть носоглотку подсоленной водой (хотя бы 2-3 раза в неделю)
9	Ходить босиком (дома ежедневно) затем помыть ноги
10	Выполнять различные физические упражнения
11	Следовать принципам здорового питания, есть овощи и фрукты
12	Наблюдать природу во время прогулки
13	Найти дело для души
14	Помогать по дому
15	Говорить добрые слова
16	Вовремя лечь спать
17	Менять нижнее белье каждый день

## Практика конструктивных запретов и ограничений

*Запреты и ограничения – необходимые атрибуты воспитания. Они помогают родителям заботиться о безопасности жизни и здоровья ребёнка, а ребёнку – усвоить морально-правственные ценности. Но, к сожалению, запреты, кроме неоспоримой пользы приносят массу вреда! Они увеличивают пропасть непонимания между детьми и родителями и препятствуют развитию личности ребёнка, загоняя его в трясины низкой самооценки и неуверенности в своих силах.*

Как же это происходит? Начнем с того, что на пути своего развития ребенок очень часто сталкивается со словом **«НЕЛЬЗЯ»**. Взрослым трудно оценить масштабы этого явления, так как нередко они произносят это слово машинально. При этом им, конечно, понятно, почему они запрещают то или иное действие (заботятся о безопасности ребенка или формируют культурно-нравственные ценности), но дети зачастую не понимают, почему им не разрешается делать то, что взрослым можно (и более того, взрослые за те же действия получают благодарность). Например, трехлетняя девочка хочет помочь маме сварить суп. Мама же не подпускает ее к плите, зная, какую опасность таит в себе кастрюля с кипятком. При этом маме только можно варить суп, но она за это получает благодарность от папы. Неудивительно, что ребенок пытается понять причины такой **«несправедливости»**. Иногда он задает вопрос: **«Почему нельзя?»**, но редко взрослые в состоянии объяснить эту ситуацию адекватно детскому восприятию и пониманию. В подобных случаях дети чаще замыкаются в себе, загоняя проблему внутрь.

*«Мама готовит еду, и ее за это хвалит папа, а мне нельзя, и меня ругают, когда я хочу помочь»*, - так может описать ребёнок ситуацию для себя. Далее следуют выводы, правда, пока не на уровне осмысления, а на уровне эмоционального переживания. Если перевести эти чувства на язык взрослого человека, то мы получим примерно следующие убеждения:

1. Они (взрослые) сами делают, а мне не дают (они плохие).
  2. Они это делают, а мне нельзя — что-то со мной не в порядке (я плохой).
- Каждая из этих позиций имеет свои негативные последствия для развития личности ребенка. В первом случае ребенок обвиняет родителей. Он испытывает чувство обиды или агрессии и направляет их вовне. Не всегда, правда, он осмеливается проявить эти чувства по отношению к взрослым (особенно агрессию), и тогда он проецирует их на других детей, животных или, в лучшем случае, на окружающие его предметы (игрушки, одежду пр.). Во втором случае ребенок считает себя виноватым, привыкая, к самоуничтожению. Это приводит к формированию низкой самооценки, и ребенок перестает проявлять инициативу.

Иными словами, ребенок хотел испытать радость открытий, а получил отрицательные эмоции. Он делает вывод:

*«В следующий раз я не буду лезть и помогать. Опять будут ругать».* Он складывает ручки и затихает. Подобное поведение родители, в свою очередь, могут расценить как очень позитивное (послушный ребенок – это всегда удобно). Если за пассивную, бездеятельную позицию ребенок заработает похвалу, то подобное поведение быстро закрепится. В результате, малыш оказывается в некоем «коконе», сплетённом из запретов и ограничений, но выстеленном изнутри мягкой перинкой из похвалы и принятия. И вот представьте, что будет, если сидеть внутри такого кокона ему понравится. С одной стороны, он будет в безопасности и под полным контролем, и это хорошо. А вот, действительно, плохо то, что ребенок, взрослея, будет подсознательно избегать всего того, что находится за пределами этого кокона, в зоне риска непредсказуемости. А ведь там как раз и находятся все прелести жизни. Это любовь, признание, дружба, личностный и профессиональный рост, материальное благополучие и все то, что наполняет смыслом жизнь человека. Но чтобы всего этого достигнуть, необходимо действовать, проявлять инициативу. Несмотря на все трудности, а вернее, благодаря им, развиваются познавательные, исследовательские и творческие способности ребенка, а главное — потребность в познании всего нового и необычного. Потребность эта берет свое начало во врождённой любознательности, а в дальнейшем превращается в учебную мотивацию.

**Как же добиться того, чтобы запреты и ограничения не тормозили развитие малыша?**

Предлагаю использовать практику **конструктивных запретов**. Она заключается в выработке альтернативы.

Такие запреты не сужают выбор ребенка, а наоборот, расширяют его. Для того чтобы развернуть данную стратегию, необходимо действовать по трём направлениям:

- 1) применение профилактических мер;
- 2) развитие взаимопонимания с ребенком;
- 3) использование эффективных психологических приёмов.



### **ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ**

Иногда родителям (особенно маленьких детей) достаточно внимательно посмотреть по сторонам, оценив обстановку с точки зрения безопасности. Передвинув мебель и сняв временно ручки с дверей шкафов, поставив запирающуюся калитку на лестницу (в частном доме) можно предупредить аварийные ситуации. Рассмотрим профилактический подход на примере розеток, которые действительно заслуживают внимания по причине их потенциально смертельной опасности. Розетки, как правило, размещаются близко к полу, а вот выключатели — высоко. Монтессори-специалисты предлагают просто поменять местами розетки и выключатели. В этом случае до розеток дети не дотягиваются,

зато легко могут сами включить свет. Таким образом, отпадает необходимость в одном из самых частых запретов.

Покупка бытовых приборов (микроволновки, плиты или стиральной машины) с блокиратором от детей избавят от необходимости отгонять ребенка от таких интересных для него предметов.

## РАЗВИТИЕ ВЗАИМОПОНИМАНИЯ

Взрослые редко объясняют ребенку причины своих запретов, а если и делают это, то на очень *«взрослом»* языке. Малышу, например, непонятно множество абстрактных понятий (*«опасность»*, *«смерть»*, *«позор»*, *«медицинские симптомы»* и др.), которые он пока еще не постиг на собственном чувственном опыте. Любой запрет нужно постараться объяснить ребенку на языке, доступном его пониманию и уровню развития. Существует масса способов сделать это:

- ☉ Совсем маленькие дети прекрасно понимают язык жестов, мимики, интонации, эмоциональных проявлений. Например, годовалому ребенку лучше мимикой и жестами передать всю мощь опасности, которая скрывает в себе та же розетка, чем объяснять, что такое ток.

- ☉ дети познают окружающий мир непосредственно через органы чувств, поэтому объяснения должны сопровождаться ощущениями. Например, если мы хотим научить ребенка опасаться горячего, можно дать ему потрогать сначала теплую воду, потом горячее, потом еще горячее. Если мы используем в речи абстрактные понятия, они должны сопровождаться информацией, которую ребенок сможет воспринять через чувственный опыт (увидеть, услышать, потрогать, понюхать или попробовать на вкус).

- ☉ Нельзя недооценивать язык сказки, метафоры, иносказания. Маленькие дети прекрасно понимают этот язык. Придумайте сказки, которые иллюстрируют негативные последствия тех запретов и ограничений, которые вы используете по отношению к своему ребенку. Идеальный вариант — если ребенок станет вашим соавтором, это поможет ему рассмотреть ситуацию с разных сторон и научит делать собственные выводы.

- ☉ Общаюсь с ребенком, необходимо учитывать его возрастные особенности. Например, у двухлетнего ребенка мышление пока наглядно-действенное, поэтому логические доводы на него не действуют. Бесполезно апеллировать к его совести и самооценке. Гораздо эффективнее в этом возрасте действуют *«отвлекающие маневры»*.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ

### Сокращение количества запретов

Конечно, всегда проще сказать короткое *«нет»* или *«нельзя»*, чем объяснять, что ты на самом деле имеешь в виду. Звучит это слово всегда одинаково, а вот обозначает совершенно разные вещи. *«Нельзя залезать на подоконник и выбегать на проезжую часть»* (опасно для жизни, запрещается всегда!) и *«Нельзя пинать камень, лежащий на дорожке»* (вообще-то можно, но сейчас на тебе новые туфли, и их жалко портить). Запретов и ограничений должно быть очень немного, и это должны быть абсолютные (всегда соблюдаемые) запреты: «Нельзя то, что опасно для тебя или наносит вред здоровью других».



### **Использование слов-синонимов**

*«Нельзя», «не делай этого», «запрещаю»* — эти абстрактные понятия ничего не объясняют ребенку, а вызывают лишь резонный вопрос: *«Почему нельзя?»*. Вместо них уместно использовать слова: *«Опасно!», «Больно!», «Горячо!»* — то, что понятно и близко ребенку.

### **Предложение альтернативы**

Я стою у плиты, довариваю суп. Мой сынишка влетает на кухню. Ему хочется поиграть со мной, и нет ему никакого дела до полной кастрюли с кипятком. Первое, что хочется сделать — это объяснить ему, что находиться здесь опасно и хорошо было бы, если бы он подождал меня минут 10 в комнате. Что я могу предложить ему взамен, чтобы ребенку захотелось находиться за пределами кухни? Сразу рождаются несколько вариантов: игра в *«догонялки»* (чтобы ему было интересно убежать), прятки (для этого надо будет тихо сидеть в самой дальней от кухни комнате) и, наконец, игра *«Спрячь предметы»* (для нее придется уединиться от папы). Все три предложения сын с радостью принимает. Разнообразных психологических приемов великое множество, и вы, как родитель, сами можете определить, какие из них будут приняты вашим ребенком. Освоение практики конструктивного запрета поможет родителям повысить свою поведенческую гибкость, найти творческие подходы, меньше давить на ребенка, доверять и предоставлять ему больше свободы. Такие запреты и ограничения будут не только развивать у ребенка чувство ответственности за собственный выбор, но и способствовать развитию его личности в целом.

*Игорь Николаевич ГУБАРЕВ*  
*психолог и детский фотограф, г. Москва*



**Памятка для родителей**  
**"Обувь дошкольника**  
**и здоровье"**



## ЗДОРОВЬЕ НАЧИНАЕТСЯ СО СТОПЫ

Детская стопа, по сравнению со стопой взрослого человека, имеет ряд морфологических особенностей. Она более широкая в передней части и сужена в пяточной. У детей дошкольного возраста на подошве сильно развита подкожная клетчатка, заполняющая своды стопы, что нередко приводит к диагностическим ошибкам. При этом дети часто жалуются на быструю утомляемость, головную боль и боль в голени и стопе. У них также нарушается походка. Форма стопы влияет также и на состояние осанки и позвоночника ребенка. Стопа определяется расположением особых рефлексогенных зон на подошвенной поверхности, обеспечивающих связь стопы с различными системами организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.)



Таким образом, стопа, благодаря уникальному строению и важным функциям, оказывает влияние на весь организм.

## КАКОЙ ЖЕ ДОЛЖНА БЫТЬ ОБУВЬ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКА?

1. Обувь должна соответствовать форме и размеру стопы.
2. Подошва должна быть гибкой, не должна быть высокой и не слишком мягкой.
3. Важным элементом обуви для дошкольников является каблук, высота которого не должна превышать 5-10 мм.
4. В профилактике деформации стопы особое значение имеет наличие фиксированного задника, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает ее отклонение наружу.
5. Обувь должна обеспечивать прочную фиксацию в носовой части.
6. Прочная фиксация стопы в обуви обеспечивается также соответствующими креплениями.

Большое значение для предупреждения деформации стопы имеют закаливающие процедуры, в том числе использование гидромассажных ванночек, а также использование тренажеров для стоп.

## ДОМАШНЯЯ ИГРОТЕКА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

### *Игры по дороге в детский сад*

Невыспавшиеся малыши утром обычно капризничают, мамы и папы начинают нервничать, покрикивать на них, а те в ответ еще больше хнычут... Утро испорчено, причем и для родителей, и для детей. Что делать? Отвлечь любимое чадо простыми играми. Ребенок недавно познакомился с некоторыми геометрическими формами? Можно по очереди с ним называть все круглые предметы, которые встретятся вам по дороге. Накануне вы объяснили малышу, какие бывают цвета? Предложите среди окружающих предметов найти только красные. Не надо называть несколько цветов: лучше показать только один, например красный, и несколько дней подряд (а может быть, и недель в зависимости от возраста и возможностей малыша) искать красные предметы. Когда ребенок будет ошибочно называть и показывать их, можно перейти к другому цвету. Подобным образом можно отрабатывать у ребенка восприятие размера.

Желательно также отмечать изменения в природе и в окружающей вас обстановке.

### *Игры в ванной комнате*

В пластмассовое ведерко налейте воду и предложите ребенку определить, сколько стаканов воды содержится в нем, переливая воду в другое ведерко, а потом ковшиком перелить воду из полного ведра в пустое. В этой игре можно знакомить малыша с понятиями «много-мало», «полное-пустое», «половина», «на донышке», «через край».

В тазик с водой опустите несколько легких резиновых шариков, такое же количество шариков у ребенка в руках. Отойдя на расстояние 0,5–1 м, ребенок кидает свои шарики, пытаясь попасть в шарики, находящиеся в воде. Если это получается, шарики вынимают из воды: если нет, то и ша-

рики малыша остаются в воде. Игра заканчивается, когда в тазу не останется ни одного шарика.

### *Игры между делом*

Занимаясь домашними делами, взрослые могут привлечь внимание ребенка к интересным событиям и явлениям. «Сейчас мы с тобой будем шуршать. Вот так...». С этими словами взрослый встряхивает газету, мнет фантики от конфет, привязывает спичечный коробок за веревочку и тянет его за собой, проводит ладонью по любой поверхности («Шуршалки»), а еще можно играть в «Звенелки», «Чавкалки», «Стучалки», «Скрипелки» и т.д.

Пожертвуйте старой подушкой и наволочкой, чтобы ребенок смог смастерить из них игрушку. Перевяжите подушку посередине, сверху приклейте или пришейте ленты (волосы). Нарисуйте фломастером лицо и оденьте куклу в любую одежду, чтобы она обрела как можно более романтический вид.

Самый простой способ смастерить куклу – это набить газетой бумажный пакет, перекрутить его посередине и стянуть резинкой.

### *Игры на кухне*

Не секрет, что значительную часть времени мамы проводят на кухне. Кухня может стать местом для душевных, доверительных разговоров, для шуток и веселья. Кроме того, кухня – отличная школа, где малыш приобретает полезные навыки, знания. Разумеется, требуются особые меры предосторожности, чтобы защитить ребенка от ожогов, ударов током, отравлений и острых предметов. Но если вы позаботитесь о безопасности, то получите еще один шанс приятно и с пользой провести время.

Скорлупа от вареных яиц послужит прекрасным материалом для детских аппликаций. Раскрошите ее на кусочки, которые ребенок может легко брать пальцами. Нанесите на картон тонкий слой пластилина – это фон, а затем предложите ребенку выкладывать рисунок или узор из скорлупы.

Увлечательными могут быть игры с тестом. Тесто для этого нужно не обычное, а соленое (после высыхания оно делается

словно камень). Поделки из него хранятся очень долго, ими можно играть. Рецепт приготовления теста прост: 2 стакана муки, 1 стакан соли, 1 стакан воды (ее можно подкрасить), 2 столовые ложки растительного масла – все смешать, чуть подогреть, и получится мягкий комочек. Лепите все, что захочется!

Пусть малыш отвернется, а вы помешайте ложкой в стакане, закройте крышкой кастрюлю и т.д. Предложите ребенку отгадать, какие предметы могут издавать такие звуки.

Вместе с ребенком попробуйте приготовить необычный ужин: в названии блюд должен быть звук «с». Что можно приготовить? Салат, сырники, морс, суп. Придумайте меню с названиями блюд, где встречаются другие звуки. Предложите ребенку убрать или помыть посуду, в названии которой есть звук «ч» (чашки, чайник), звук «л» (ложки, вилки, салатник) и т.д.

Покажите ребенку продукты, из которых вы собираетесь готовить обед или ужин. Пусть он перечислит те из них, в названии которых есть звук «р». Если он затрудняется это сделать, помогите наводящими вопросами: «Кар-р-р-тофель или капуста? Ар-р-р-буз или дыню? Пер-р-рсики или бананы? Лук или огур-р-рцы? Помидор-р-ры или баклажаны?».

Замени первый звук в моих словах звуком «щ» и назови новое получившееся слово. Был кит, а стал... *щит*; была тучка, получилась... *щучка*; река... *щека*, венок... *щенок*, мель... *щель*.

Давай искать слова на кухне. А вот и корзинка (коробочка, мешочек и т.д.), в которую мы их будем складывать. Какие слова можно вынуть из борща? винегрета? кухонного шкафа? плиты?

Угостим друг друга «вкусными» словами. Ребенок называет «вкусное» слово и «кладет» его вам на ладошку, а затем вы ему, и так до тех пор, пока не «съедите» все. Можно поиграть и в «кислые», «соленые», «горькие» слова.

Как одним словом назвать прибор, который варит кофе? (*Кофеварка*.) Режет овощи? (*Овощерезка*.) Мелет кофе? (*Кофемолка*.) Выжимает сок? (*Соковыжималка*.)

Какой сок получается из яблок (*яблочный*), груш (*грушевый*), слив (*сливовый*), вишни (*вишневый*), моркови, лимонов,

апельсинов и т.д.? И наоборот – из чего получается апельсиновый сок?

Из макаронных изделий разных форм, размеров и цветов можно выкладывать на столе или листе бумаги причудливые узоры, попутно изучая формы и цвета.

Поставьте перед ребенком небольшое блюдо, в котором смешаны горох, рис и гречка, и попросите помочь вам их перебрать.

На кухне хорошо изучать новые звуки и вкусы, благо здесь всегда есть возможность постучать, позвенеть, понюхать, попробовать... Можно вместе посмотреть и послушать, как льется или капает вода из крана, как по-разному звенит чайная ложка в пустом стакане и чашке с водой, как громко пересыпается в стеклянный стакан горох и тихо манка. Попросите ребенка отвернуться и на слух определить, что вы сейчас делаете.

Особой любовью пользуется шутка «Закрой глаза – открой рот». Пусть малыш с закрытыми глазами на вкус определит, что вы ему предложили: кусочек яблока, банана, огурца, лимона и даже чеснока. Можно поменяться ролями, и, уж если вы ошибетесь, бурный восторг малыша вам гарантирован!

Большинство мам сейчас слишком заняты, чтобы «затевать пироги», но готовым слоеным тестом многие пользуются охотно. Не пожалейте маленького кусочка теста для своего ребенка. Из него можно слепить фигурки, как из пластилина, и при помощи обычных формочек для песка из раскатанного теста вырезать что-нибудь интересное, посыпать сахаром и запечь. Вы ели когда-нибудь «настоящий» грузовик, или паровоз с трубой и колесами, или слона?

Тонкие кусочки хлеба, сыр, колбаса – вот она, долгожданная тишина, а «умелые ручки», вооружившись теми же формочками небольшого размера, создают необыкновенные бутерброды.

У малышкой самый любимый предмет на кухне – венчик. Налейте в миску воды, добавьте немного жидкого мыла и поставьте в раковину. Пододвиньте к раковине стул, наденьте ребенку фартук, закатайте рукава, и вы увидите, с каким восторгом он будет взбивать мыльную пену.

Разложите на кухне несколько предметов (кубик, батарейку, катушку и т.д.). Дай-

## ИГРЫ ПЕРЕД СНОМ

*Вечерние игры – особая тема. Для психического и физического здоровья ребёнка они чрезвычайно важны. Ведь за день у малыша накопилось напряжение и разрушительная энергия. В этой статье мы расскажем Вам о том, как с помощью игры избавиться от этих неприятностей.*

Вечер может быть спокойным и умиротворяющим, но порой он превращается в сущий кошмар как для родителей, так и для ребенка. От чего это зависит? Нередко — от нас самих. Согласитесь, что никому не понравится оказаться на месте человека, от которого всячески стараются побыстрее избавиться, а дети особенно тонко чувствуют родительское настроение.

Когда малыш проводит целый день в большой, шумной компании, к концу дня нередко скапливается напряжение, прорывающееся слезами, капризами. Важно помочь ребенку выговориться, унять возбуждение, плавно перевести энергию в мирное русло. Специальные вечерние игры позволят ребенку расслабиться, успокоить нервную систему. Главное – соблюдать при этом несколько нехитрых правил.

Первое: за ребенком всегда остается выбор — играть или нет. Возможно, как раз сегодня он настолько устал, что захочет послушать перед сном любимую книжку.

Второе: вечером недопустимы беготня, щекотка, борьба и т.д. Игры должны расслаблять, а не тонизировать.

Итак, во что же играть перед сном?

### ЧТО ДЕЛАЛИ ИГРУШКИ ДОМА БЕЗ ТЕБЯ?

Посадите на диван разные игрушки: мишку, зайчика, куклу, лошадку, собачку, кошку и др.

Взрослый говорит: *«Игрушки обрадовались, что их хозяин пришел домой, и приготовили сюрприз. Они не умеют говорить, но хотят тебе показать, что делали дома без тебя. Ты хочешь узнать? Игрушки будут показывать, а ты попробуй угадать. «Что мы делали, не скажем, но с удовольствием покажем»* — игрушки прыгают, кувыркаются, пляшут, спят, листают книгу и т.д. Малыш отгадывает.

А теперь ты покажи игрушкам, что делал в детском саду. Ребенок показывает (мыл руки и лицо, бегал, пел песни, ел, пил и т.д.). Игрушки, отгадывая, могут ошибаться в ответах, и тогда их маленький хозяин рассказывает им, что он делал, и что ему больше всего понравилось. Родитель также может участвовать в игре, показывая, чем он занимался на работе, а ребенок с игрушками отгадывает. В беседе все делятся впечатлениями от прожитого дня, радуются удачам. Это хороший повод вместе пошутить и посмеяться, тем более, по статистике, трехлетний ребенок смеется в среднем 400 раз в день, а взрослый — всего лишь 15 раз.

### **ИГРЫ С ВОДОЙ В ВАННЕ**

Вода прекрасно помогает детям справиться с дневным стрессом. В ванне можно ловить мыльные пузыри, запускать флотилию корабликов из губок или деревянных палочек, на которых с удовольствием покатаются резиновые игрушки. Душ превратится в волшебный дождик, а водопад малыш устроит, переливая воду из одного флакона в другой.

### **ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ**

Когда ребенок добрался до своей кровати, а вы уютно расположились рядом, самое время поиграть с пальчиками.

### **КАП УСТА**

Мы капусту рубим, рубим (движения боковой стороной ладоней). Мы морковку трём, трём (кулачки соприкасаются друг с другом). Мы капусту солим, солим (движения кончиками пальцев). Мы капусту мнём, мнём (пальцы сжимаются в кулак и прижимаются к внутренней части ладони).







### ПАЛЬЧИКИ

Раз – два – три – четыре – пять,  
Вышли пальчики гулять  
(поочередно разгибаем все пальцы, начиная с мизинца).  
Раз — два — три — четыре — пять,  
В домик спрятались опять  
(сгибаем пальцы в том же порядке).

### ПАЛЬЧИКИ ЗДОРОВАЮТСЯ

Я здороваюсь везде — дома и на улице,  
Даже «здравствуй» говорю я соседской курице.  
(кончиком большого пальца правой руки поочередно касаться кончиков указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца. Прodelать то же самое левой рукой.)

### КИСЕЛЕК (РУССКАЯ ИГРА)

Бабушка кисель варила (правая рука «помещивает» кисель)  
На горушечке (кончики пальцев правой и левой руки соединяются, локти расходятся под углом)  
В черепушечке (округленные ладони, смыкаясь, образуют горшок-черепушечку)  
Для Андрюшечки (правая рука указывает на грудь)  
Летел, летел соколик (пальцы рук скрещиваются и помахивают, как крылья)  
Через бабушкин пирог  
Вот он крыльями забил (руками несколько раз сильно ударить по бокам), Бабушкин кисель разлил (руки вытянуть вперед и вниз, пальцы растопырить).  
Вот и нету киселька (руки развести в стороны)  
В черепушечке (округленные ладони, смыкаясь образуют горшок-черепушечку)  
У старушечки, на горушечке (кончики пальцев правой и левой руки соединяются, локти расходятся под углом).  
Бабка плачет: «Ай-ай-ай!» («утираем» слезы).  
Не плачь, бабка, не рыдай (указательным пальцем «грозим бабке»!)  
Чтоб ты стала весела, Мы наварим киселя (правой рукой снова «размещиваем» кисель)

Во-о-от столько (руки широко разводятся в стороны)!

Ребенку важно увидеть, что маме и папе приятно быть вместе с ним, что они искренне радуются совместному общению. Когда игра закончится, можно сказать сыну или дочке, что вам было интересно играть с ними. Дайте своему малышу возможность лишний раз убедиться в том, что он любим и значим для вас.

### ОЖИВШИЕ ИГРУШКИ

Если ребенок никак не унимается вечером, отказывается готовиться ко сну, чистить зубы, переодеваться, можно попробовать от имени его любимых игрушек вступить с ним в диалог и установить контакт.

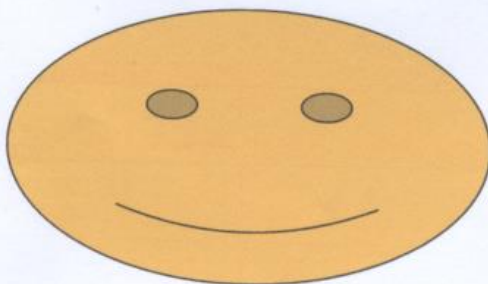
☉ С помощью игрушки вы можете наглядно показать, какого поведения вы ждете от своего малыша. Например, щенок Тобик говорит поросенку Прошке: *«Я не хочу огорчать маму, я сейчас быстрее всех умоюсь и почищу зубы. Прошка, хочешь отправиться вместе со мной, вдвоем веселее?»* Как правило, ребенок присоединяется к такому игровому диалогу.

☉ Другая игрушка, наоборот, может изображать сопротивление, допустим, Медвежонок начал капризничать: *«Не хочу спать!»*. Взрослый обращается к нему: *«Медвежонок, ты не хочешь ложиться спать? Тебе хотелось бы еще чуть-чуть поиграть, посмотреть телевизор? Я понимаю тебя, но в это позднее время пора заканчивать свои дела и готовиться ко сну. Посмотри, машины отправились в гараж «спать», книжки в своем домике на полке засыпают... Сейчас Алеша покажет тебе, Медвежонок, как он здорово умеет готовиться ко сну»*. В глазах любимых игрушек ребенку, скорее всего, не захочется ронять свой авторитет, и он возьмет на себя роль старшего и умелого товарища.

☉ Пусть игрушка выразит ваше переживание: *«Зебра, спасибо, что ты понимаешь, как мне сейчас трудно найти нужные слова, чтобы меня услышали... Ты тоже не знаешь, как быть?»*

Иногда волшебной может стать даже детская кроватка! Например, превратиться в ковер-самолет или в корабль... И тогда можно обратиться к ребенку от лица Волшебника, Капитана Врунгеля и пр.

Возможности вечерних игр безграничны. С их помощью можно помириться после ссоры и показать ребенку свою любовь, исправить тяжелый день и помочь забыть дневные слёзы и проблемы. Пусть ваш вечер станет по-настоящему добрым!



## \* игрушки, по местам! \*

*Когда-то, года три тому назад, в нашем доме такой проблемы просто не существовало: убрать на место три погремушки и одну неваляшку было пустяковым делом. Но ребенок рос, а с ним росло и количество игрушек. Из маленькой коробки они перекочевали в большую, из большой — на этажерку с тремя уровнями. В отдельных емкостях поселились кубики, конструктор и игрушки из киндер-сюрпризов... Да, и не будем забывать про полку с мягкими игрушками, книжками, мозаиками и пазлами!*

**Н**адо сказать, что и тогда особых проблем не возникало — обычно мы вместе с сыном дружно и быстро возвращали все разбросанное им за день в коробки и на полки. Но вот расстался со своими погремушками и дорос до нормальных человеческих игрушек младший сын. И началось...

— Дениз, убирай игрушки!

— Керим, давай уберем игрушечки, они спать хотят!

— Дети, давайте уберем игрушки!!!

Пока контролируешь одного — второй мирно ковыряет в носу, только настроишь на рабочий лад второго, глядь — а первый уже преспокойно играет с машинкой, которая так и не доехала до «гаража». Я уж не говорю о тех случаях, когда ни тот, ни другой

не слышат моих настойчивых призывов... И тем не менее, существует великое множество способов убрать все эти машинки, солдатиков, роботов, животных и прочие предметы для игр.

### СПОСОБ ПЕРВЫЙ (ЛЕГКИЙ) «ХОЧЕШЬ СДЕЛАТЬ ХОРОШО — СДЕЛАЙ САМ!»

Можно просто взять и собрать игрушки самой. Именно так поступает моя турецкая свекровь — по сто раз в день она собирает все, что разбросали ее многочисленные внуки, в большой мешок и кладет его в угол. Обычно спустя полчаса (а то и меньше) после того, как мешок был водворен на за-

конное место, внуки снова радостно его потрошат, высыпая содержимое на пол, и история повторяется.

Недостаток данного способа в том, что однажды ребенок искренне удивится, когда вам вдруг взбредет в голову попросить его заняться таким непривычным делом, как уборка игрушек.

### СПОСОБ ВТОРОЙ (ПОПУЛЯРНЫЙ) СТИМУЛИРОВАНИЕ

Наверняка многим из вас он знаком. Мама говорит что-то вроде: «Давай соберем игрушки, и я включу тебе мультик (почитаю книжку и т.п.)».

### СПОСОБ ТРЕТИЙ (ТОЖЕ ПОПУЛЯРНЫЙ) ШАНТАЖ

От предыдущего отличается настроением мамы и, соответственно, тоном высказывания: «Если /Пока ты не уберешь все эти игрушки, не получишь... (вставить нужное)!»

### СПОСОБ ЧЕТВЕРТЫЙ «ВОЛШЕБНЫЙ МЕШОЧЕК»

Мама берет вместительный пакет и заявляет: «Сейчас я соберу в этот мешочек все, что найду на полу, и выброшу!» Результат зависит от скорости мамы и реакции ребенка. Обычно мало кому из деток хочется лишиться своего добра, поэтому игрушки быстро возвращаются на места, пока мама медленно, но верно делает свое дело. По окончании процесса уборки мешок с игрушками, которые все-таки в нем очутились, убирается в недоступное для детей место. Их можно достать спустя пару месяцев — бурная радость обеспечена!

Недостаток данного способа — возрастные ограничения. Ребенок должен понимать, что именно будет с игрушками, которые попадут в мамин мешок. В нашем случае старший быстро убирал игрушки, а младший с энтузиазмом помогал мне складывать свои сокровища в пакет...

### СПОСОБ ПЯТЫЙ «ТАИНСТВЕННОЕ ИСЧЕЗНОВЕНИЕ»

Не хотят детки убирать игрушки — надо! Сообщите им, что ночью оставленные на полу игрушки уходят от своих нерадивых хозяев. Результат —



примерно тот же, что и с «волшебным мешочком», только наполнить его вы будете, когда уложите спать своих отпрысков. Да, и не забудьте утром разыграть удивление и погоревать вместе с детьми, успокоив их, правда, что игрушки обязательно вернуться, как только поймут, что их будут убирать на место!

И все же, как вы понимаете, вышеназложенные методы больше подходят в качестве экстренных, когда все другие способы уже испробованы. То, что я собираюсь привести ниже, мне нравится гораздо больше.

### СПОСОБ ШЕСТОЙ «УЛОЖИТЕ НАС СПАТЬ»

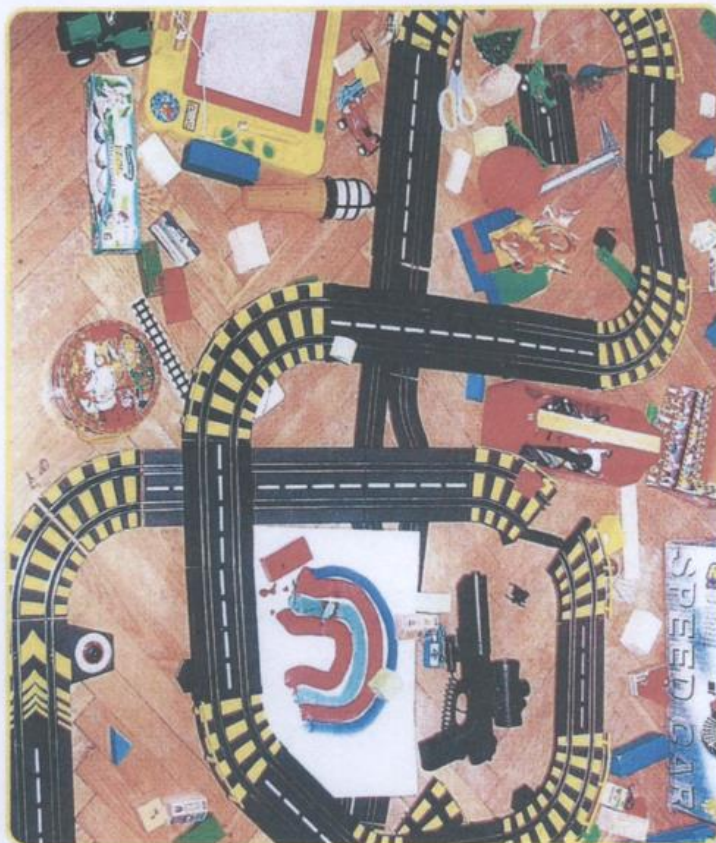
Игрушки маминим голосом сообщают, что они хотят спать. Добрые дети помогают им добраться до «дома». Игрушки, конечно же, разговаривают разными голосами и просят тоже по-разному: одни нагло требуют, чтобы их убрали на место, другие жалобно пищат. Ну, а мама, разумеется, участвует в акции помощи наравне с детьми.

### СПОСОБ СЕДЬМОЙ «ИНОСТРАННЫЙ»

Неплохой способ выучить или освежить в памяти названия игрушек на любом иностранном языке, которым вы владеете. Садитесь возле коробки (корзины) для игрушек и приступаете: «Give me that big car!» — «Thank you!», «Give me that helicopter!» — «Thank you!» и т.п.

### СПОСОБ ВОСЬМОЙ «АРМЕЙСКИЙ»

Вообще-то был изобретен при кормлении. Однажды у меня получился не совсем удачный суп, и чтобы выйти из положения, я сообщила старшему сыну, что в армии солдаты едят то, что им дают. И приказала: «Рядовой Онал, ешьте суп!» Суп был съеден, а весь оставшийся день мы играли «в армию», сын сам требовал отдавать ему приказы, соответственно, и игрушки мы собирали в том же духе: «Рядовой Онал, уберите ту красную машинку в гараж!», «Рядовой Онал младший, уберите собачку на место!» Мои новоиспеченные солдаты дружно и весело справились с заданием, и поспешили выполнить следующий приказ: «На диван слушать сказки шаг марш!»



### СПОСОБ ДЕВЯТЫЙ «ПО ГРИБЫ, ПО ЯГОДЫ»

Подходит для уборки кубиков, конструктора, карандашей, может применяться параллельно с другими способами. Выглядит примерно так: мама берет коробку, в которую нужно собрать кубики и говорит: «А ну-ка детки, давайте-ка соберем грибы! Ой, какие грибы у нас красивые! Да как же много мы их собрали! Молодцы! А теперь давайте собирать ягодки...» Согласитесь, одно дело собирать прозаические кубики, и совсем другое — ягоды и грибы, пускай даже кубики и блоки конструктора имеют

мало общего с воображаемыми дарами леса. Другое дело, что не стоит давать детям конструктор, пока не собраны кубики, или рисовать карандашами, пока не убрали на место мозаику, иначе к концу дня ваша квартира рискует превратиться в одну большую детскую.

Итак, терпения вам, дорогие мамочки, и побольше фантазии! Глядишь, и наступит когда-нибудь тот светлый день, когда наши детки будут следить за порядком сами!

*Июна ОНАЛ, г. Новосибирск*

#### ОТ РЕДАКЦИИ

##### Вопрос педагогам:

Какие приемы и методы вы используете, чтобы ребята после игры убрали игрушки на место?

##### Вопросы родителям:

Как вы считаете, нужно ли помогать ребенку в уборке? Какова чаще бывает ваша позиция — «ты играл, ты и убирай» или «сейчас я помогу тебе, а потом ты поможешь мне»? Какая позиция представляется вам более правильной и почему?

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ПСИХОЛОГА

### ПЕРВЫЙ КЛАСС - ЭТО ОЧЕНЬ СЕРЬЕЗНО

*Прежде всего, ребенок должен быть готов к школе физически.* Если ребенок здоров, то трудности для него состоят, прежде всего, в необходимости снижения двигательной активности. Повышенная двигательная активность - биологическая потребность роста и развития детского организма. А в связи с занятиями в школе двигательная активность должна снижаться практически наполовину - зато резко увеличивается нагрузка, связанная с сохранением рабочей позы. Именно в связи с этой нагрузкой дети устают больше всего, даже больше, чем от сложного умственного труда.

*Второй важной составляющей является интеллектуальная готовность.* Она включает в себя багаж знаний ребенка, его умение сравнивать, обобщать, классифицировать, анализировать. Для дошкольника важно уметь пересказывать, уметь добывать информацию, перерабатывать ее и применять на практике.

*Очень важна и социальная готовность ребенка к школе* - умение сотрудничать с другими детьми, устанавливать с окружающими отношения, умение адекватно их оценивать. В этом плане важна и мотивационная готовность ребенка - желание быть успешным, понимать, за счет чего он может добиться успеха.

Что могут сделать родители, чтобы облегчить ребенку переход к новой для него деятельности, помочь ему успешно учиться без излишнего напряжения, без ущерба для здоровья?

«ЗРИТЕЛИ», «СЛУШАТЕЛИ» И «ДЕЯТЕЛИ».

Прежде всего, нужно определиться с тем, какими психофизиологическими особенностями обладает ребенок. Еще в младшем дошкольном возрасте можно определить наиболее присущие ему способы познания окружающего мира - кто-то лучше воспринимает информацию на слух, кто-то зрительную, кто-то - тактильную.

*«Зрители»* быстрее схватывают и запоминают такие визуальные характеристики, как движение, цвет, форма, размеры. Им интереснее разглядывать картинки, чем слушать сказку, они быстро учатся рисовать, писать печатными буквами, такие дети быстро осваивают компьютер, любят видеоигры. Это надо развивать. Но при этом им обычно не хватает коммуникабельности и физической подготовки. Значит, над этим нужно поработать дополнительно.

*«Слушатели»* лучше всего воспринимают информацию «с голоса». Они рано начинают говорить и отличаются большим словарным запасом, любят петь, охотно читают вслух. Но при этом у них может страдать грамотность письма, другие навыки, связанные со зрительным и моторным восприятием.

**«Деятели»** познают мир преимущественно тактильным способом, то есть путем непосредственного прикосновения или движения. Такие дети обычно очень активны, не знают покоя, раньше других начинают ходить, любят активные игры с бегом, прыжками, движущиеся игрушки, обладают врожденной координацией. Но из-за своей активности чаще других подвергаются физическому риску и не очень любят усидчиво работать, быть терпеливыми, бороться с трудностями.

Развивая наиболее слабые стороны ребенка, можно обеспечить ему комфортное состояние в процессе обучения. Развивая сильные, вы сформируете у него чувство уверенности в себе.

Для детей всех типов очень важен режим дня, включающий и ежедневную подготовку к школе. Важно чередовать период занятий (5-10 минут) с периодом отдыха. Нужно только следить, чтобы после периода утомления ребенок полноценно отдыхал. Если ребенок здоров, то такой рабочий режим позволит ему безболезненно втянуться в школьную жизнь.

И обязательно каждый день ребенок должен гулять и играть в свои любимые игры с родителями и с друзьями.

## **ПИЩЕВЫЕ РАСТЕНИЯ В МЕДИЦИНЕ**

### **ЛЕТНИЕ ЯГОДЫ**

**Малина** – не только изумительное лакомство, но и очень полезный продукт питания, содержащий массу витаминов. Ягоды малины улучшают пищеварение, обладают противорвотным, противовоспалительным, обезболивающим действием, что применяется при заболеваниях желудочно – кишечного тракта. Сухие ягоды, заваренные в виде чая, обладают жаропонижающими, потогонными свойствами, что издавна используется при простудных заболеваниях. Сушеные или свежемороженые ягоды являются еще и антисклеротическим средством за счет содержания в них растительных жирных кислот и бетаситостерина.

Но необходимо помнить, что малина входит в число продуктов, часто вызывающих аллергические реакции. Кроме того, противопоказаниями к применению малины являются такие заболевания, как нефрит (воспаления почек), и подагра.

**Смородина красная** – очень вкусные ягоды! Также давно и с успехом применяются в медицине. Сок красной смородины полезен при спазматических колитах, при энтероколитах и т.д. За счет высокого содержания пектиновых веществ, которые способны связывать и выводить из организма избыток холестерина, красная смородина обладает антисклеротическим действием, что используется при атеросклерозе и для его профилактики. Ягоды полезны при фенилкетонурии, а также при геморрагическом васкулите за счет содержания витамина Р. Красная смородина способна подщелачивать мочу, что используется для выведения из организма мочекислых солей. Ягоды красной смородины обладают жаропонижающим и потогонным действием, что применяется при простудах.

Красная смородина также может вызывать аллергические реакции.

Смородина черная – по своему применению в медицине похожа на предыдущие ягоды. Полезна при заболеваниях желудочно – кишечного тракта, при гипохромной анемии, используется при нарушениях сердечного ритма, пороках сердца, кардионеврозе, а также при атеросклерозе и для его профилактики. Ягоды черной смороды нашли свое применение и при инфекционных заболеваниях, геморрагическом васкулите, пародонтозе, гламерулонефрите, фенилкетонурии, Ягоды и листья обладают мочегонным и потогонным действием.

Земляника – обладает не только удивительным вкусом, но и ароматом. Является источником большого количества витаминов. Сок, отвар и настой ягод обладают потогонным, мочегонным действием, хорошо утоляют жажду, улучшают аппетит, положительно влияют на липидный и минеральный обмен. Настой из ягод обладает еще и антимикробным действием. Земляника используется при заболеваниях желудочно – кишечного тракта, желчно- и мочекаменной болезни, при заболеваниях сердечно – сосудистой системы, при атеросклерозе коронарных сосудов, гипертонической болезни, заболеваниях суставов, подагре, анемии. Сок из ягод земляники применяется при полосканиях полости рта при воспалительных заболеваниях и наружно – при устранении пятен на коже, веснушек, угрей, при экземе и т.д. В косметологии широко применяются маски с земляникой в различных комбинациях.

Необходимо помнить, что земляника тоже может вызвать аллергические реакции.



## Музыка и танцевальные упражнения как средство оздоровления

Музыка обладает специфическим свойством влиять на психику человека, его эмоциональное состояние. Одна мелодия располагает нас к покою, может опечалить, повергнуть в глубокую задумчивость, другая заставляет отбивать ритм ладонью, притопывать ногой или пуститься в пляс.

Дети уже с первых мгновений своей жизни воспринимают различные звуки. Слушая музыку, ребёнок незаметно для себя начинает испытывать выраженные в ней чувства и настроения.

Одним из самых сильных возбудителей эмоций человека является **ритмичная музыка**. Под её влиянием активизируются физиологические и психические функции человека: усиливается частота сердечных сокращений, расширяются кровеносные сосуды, повышается обмен веществ и активность органов чувств, ускоряется расщепление гликогена.

Помимо этого воздействия, ритмичная музыка является могучим воспитывающим и организующим средством. Благодаря большой силе эмоционального воздействия, применение её на занятии способствует формированию у занимающихся единого эмоционального порыва, чувства сплочённости, пробуждает активное желание выражать музыку в движении.

Известно, что музыка обладает целебными свойствами для души и тела человека. Индийские философы говорили: «Поистине, музыка врачует душу».

Этому свойству музыки высокую оценку давали Пифагор, Платон, Гиппократ, Аристотель и другие учёные Древней Греции. Аль Фараби, музыкотерапевт древнего Хорезма, утверждал, что музыка действует на человека через главный орган его тела – головной мозг. По его мнению, головной мозг регулирует работу сердца, темперамент, поддерживает нервную систему и ощущения. Данные хорезмских музыкотерапевтов были подтверждены работами великого русского психолога, психиатра, физиолога - академика В.М.Бехтерева.

В Китае, Индии, Египте и Древней Греции можно найти сведения об использовании музыки в нормализации душевного состояния людей, то есть в психотерапевтических целях.

**Арттерапия**, то есть терапия с использованием средств изобразительного искусства, музыки и танца, физических упражнений, может стать эффективным методом коррекции психического состояния детей дошкольного и школьного возраста.

Целенаправленно используемая музыка при двигательной деятельности может способствовать настройке организма ребёнка на определённый темп работы, повысить работоспособность, отдалить наступление утомления, ускорить протекание восстановительных процессов, в зависимости от задач занятия возбуждать или успокаивать ребёнка, снимать нервное напряжение. Такую музыку можно назвать функциональной.

В основе благотворного влияния функциональной музыки на деятельность занимающихся лежат два фактора: положительная роль оптимального эмоционального возбуждения и способность стимулировать ритмику работы двигательного аппарата.

Функциональной музыкой можно повышать ритмические процессы организма, делая их более экономичными в энергетических затратах. Мелодичные, ритмичные звуки тонизируют и оживляют происходящие в организме ребёнка биохимические процессы и перестраивают его нервный аппарат и психику.

Применение музыки на занятиях детского фитнеса «Радужный танец» помогает бороться с монотонией, способствует преодолению нарастающего утомления, усиливает заданный характер движений (темп, амплитуду, нужное напряжение мышц) и ускоряет овладение техникой движений.

Музыка, особенно лёгкая, ритмичная положительно влияет на работоспособность занимающихся и их восстановительные процессы.

Физические упражнения, выраженные в танцевальной форме под музыку, приобретают более яркую окраску и оказывают большой **оздоровительный эффект**.

Танец и танцевальные упражнения имеют большое **воспитательное значение**. Осваивая их, занимающиеся не только разучивают движения, но и создают художественный образ, а для этого нужно понимать музыку и замысел автора, найти характер движений. Танец оказывает большое эмоциональное воздействие на исполнителей и зрителей, поэтому так важно использовать его широко, как средство художественного, эстетического и нравственного воспитания детей.


Плавные, ритмичные движения под мелодичную, красивую музыку или озорные весёлые пляски доставляют **эстетическое наслаждение** каждому ребёнку и являются одним из любимых видов двигательной деятельности дошкольников. Танцевальные упражнения не требуют специальных снарядов, длительной подготовки, определённой площадки. Они прививают занимающимся **культуру движений**: правильную постановку рук, ног, туловища, умение сочетать движения в различных плоскостях, с различной амплитудой, определять точность положения частей тела, координационную целесообразность движений.

Танцевальные упражнения являются одним из наиболее эффективных средств тренировки детского организма. По этой причине они используются в программе детского фитнеса «Радужный танец» как средство тренировки и расслабления, эмоциональной разрядки, снятия физического и нервного напряжения, развития ритмичности и координации движений. Танцевальные упражнения являются хорошим средством борьбы с гиподинамией, оказывают благоприятное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма. Помимо этого они позволяют поддерживать гибкость позвоночника, содействуют подвижности в суставах и развивают выносливость. По данным исследователей, они способствуют формированию правильной осанки, красивой и лёгкой походки, плавности, грациозности и изящества движений. С помощью танцевальных движений можно воспитывать внимание, умение ориентироваться во времени и пространстве, развивать ловкость и координацию движений.

Занятия с использованием музыки и танцевальных движений стимулируют творческий потенциал детей, способствуют коррекции системы отношений личности.

Таким образом, музыка и танцевальные упражнения имеют большое оздоровительное значение и могут применяться для коррекции и профилактики детского организма.

Семёнова Т.А., инструктор  
по физической культуре



## Консультация психолога. Отцы и дети.

Все признают важную роль матери в жизни ребенка. Но как мало говорят о роли отца в воспитании детей.

Многие мужчины считают, что, обеспечивая семью материально, они полностью выполняют свой отцовский долг.

Эмоциональное здоровье ребенка формируется не только в обеспечении его материальных нужд (еды, одежды, игрушек), но и через общение ребенка и с МАТЕРЬЮ, и с ОТЦОМ.

От общения с отцом зависит самооценка наших детей, подверженность или неподверженность негативному влиянию, желание добиваться успехов и ради самих успехов, и ради того, чтобы порадовать родителей. От отношения с отцом зависит, насколько ребенок будет убежден в БЕЗУСЛОВНОЙ к нему любви. Когда маленький человек знает, что его любят всегда, чтобы он ни сделал, тогда он не будет поступать плохо не из-за боязни наказания, а из-за боязни огорчить тех, кто тоже его любит.

Это всё, да и многое другое зависит от того, как ОТЕЦ относится к ребенку. И, конечно, здесь имеет значение отношение, а не действие, то есть недостаточно того, что отец просто гуляет с ребенком, когда заставила (попросила) жена, важно участие папы в жизни малыша. В чем это будет выражаться, в принципе, не важно: могут быть просто прогулки во дворе или по городу, могут быть какие-то совместные игры или творчество, занятие спортом или просмотр (в разумных пределах) телепередач или мультфильмов.

Еще раз повторяю – важно то ОТНОШЕНИЕ, с которым отец «подходит» к ребенку, чтобы провести с ним время. Это такое отношение к ребенку, в котором заключены свойства мудрого и понимающего подхода: принятие в ребенка того, что в нем есть сейчас, вера в его способности идти дальше, и при этом идти самому.

Отец – это мужество, уверенность, надежность. Именно такие качества нужны для примера нашим детям. Как в будущем юноша узнает о своей мужской роли, если в детстве его воспитанием занималась только женщина? От кого девочка узнает, кто такой настоящий мужчина и каким должен быть муж?

Если в целом оглядеть развитие человечества и задать вопрос - благодаря кому человек вышел из пещеры? С чьей помощью были открыты новые земли и космос? Кто развивает науку? Конечно в основном мужчины – это исследователи и путешественники, ученые и литераторы. И понятно, что ни кто не отрицает огромной роли женщины в становлении этих мужчин, **НО ИМЕННО МУЖЧИНА – ОТЕЦ** может дать ребенку восторг первооткрывателя и исследователя окружающего мира. Именно с ОТЦОМ ребенок может понять, что такое победа и как пережить проигрыш, как сохранить мужество и отвагу перед лицом трудностей или опасностей. А мать поможет все узанное и накопленное сберечь, сохранить и передать другим.



Сидорик А.Б.

# НЕВЫСКАЗАННЫЕ МЫСЛИ НАШИХ ДЕТЕЙ

В нынешнем — предновогоднем — номере мы публикуем, на первый взгляд, не слишком серьезный материал. Но, как гласит известная поговорка, «в каждой шутке есть доля правды». Надеемся, эта «Памятка», место для которой найдется на «родительском» стенде, поможет и педагогам, и родителям лучше понять детей и подружиться с ними.

- ◆ Не балуйте меня, вы меня этим портите. Совсем необязательно предоставлять мне все, что я запрашиваю. Я просто испытываю вас.
- ◆ Будьте последовательны. Твердо придерживайтесь определенных правил в общении со мной. Познакомьте меня с этими правилами, иначе я сбиваюсь с толку.
- ◆ Не создавайте ситуаций, когда я чувствую себя младше, чем на самом деле. Я становлюсь беспомощным, «плаксою» и «нытиком».
- ◆ Не делайте для меня и за меня то, что я в состоянии сделать сам. Иначе я могу использовать вас в качестве прислуги.
- ◆ Не обращайтесь слишком много внимания на мои маленькие недомогания. Если мое плохое самочувствие будет слишком волновать вас, я захочу болеть чаще.
- ◆ Не применяйте силу в отношениях со мной. Это приучит меня к тому, что считаться нужно только с силой. Мне больше нравится сотрудничать с вами.
- ◆ Не заставляйте меня чувствовать, что я ни на что не годен, когда я ошибаюсь. Я учусь на своем опыте — не защищайте меня от последствий собственных ошибок.
- ◆ Не придирайтесь ко мне и не ворчите, иначе я вынужден защищаться, притворяюсь глухим. Я учусь, подражая примерам, а не в ответ на критику.
- ◆ Не требуйте от меня объяснений, зачем я это сделал. Я иногда и сам не знаю, почему поступаю так, а не иначе.
- ◆ Не подвергайте слишком большому испытанию мою честность. Ложь рождается из страха.
- ◆ Не пытайтесь от меня отделаться, когда я задаю «неудобные» вопросы. Иначе я буду искать информацию где-то «на стороне».
- ◆ Не пытайтесь казаться совершенными и непогрешимыми. Ведь тогда у меня нет никаких шансов «дорости» до вас.
- ◆ Не беспокойтесь, что мы проводим вместе слишком мало времени. Гораздо важнее, КАК мы его проводим.
- ◆ Не обнаруживайте слишком большого беспокойства по поводу моих страхов и опасений. Иначе я буду бояться еще больше. Покажите мне, что такое мужество.
- ◆ Я не могу успешно развиваться без понимания и одобрения, но похвала, даже честно заслуженная, все же иногда забывается, а нагоняй, кажется, — никогда.
- ◆ Не расстраивайтесь слишком сильно, когда я говорю «Я вас ненавижу». Я просто хочу, чтобы вы пожалели о том, как поступили со мной.
- ◆ Относитесь ко мне так же, как вы относитесь к своим друзьям, тогда я тоже стану вашим другом.
- ◆ И самое главное: я вас так сильно люблю! Пожалуйста, ответьте мне любовью.

*(Из материалов курсов для родителей Всемирных Центров Взаимоотношений)*

Консультация психолога  
для родителей.

### Двойные стандарты по отношению к детям и взрослым.

Если взрослый пишет в книге, то говорят, что он делает заметки.	Если ребенок пишет в книге – говорят, что он портит вещь, что не ценит чужой труд.
Если взрослый разбил чашку или пролил молоко, то говорят, что это к счастью или что это вышло случайно.	Если ребенок разбил чашку или пролил молоко, то говорят, что он безрукий, неряха и т.д.
Если взрослый смеется и много говорит по телефону с друзьями, то говорят, что это общение.	Если ребенок смеется или много говорит по телефону, то говорят, что он болтает, кривляется, тратит попусту время.
Если взрослый расстроен (плачет), то говорят, что у него неприятности, плохое настроение.	Если ребенок расстроен, плачет, то говорят «Хватит ныть».
Если взрослый ведет себя необычно, то говорят, что он уникальный, индивидуальность, нестандартное мышление.	Если ребенок ведет себя необычно – его ведут к врачу.
Если взрослый бьет ребенка, то говорят – это воспитательный процесс.	Если ребенок бьет другого ребенка, то говорят – он драчун, он агрессивный и невоспитанный.
Если взрослый совершает ошибки, то говорят – «все нормально, все поправимо», каждый имеет право на ошибку.	Если ребенок совершает ошибки, говорят – «бездарь, дурак, лодырь» и т.д.

## ВОСПИТАТЬ ДИСЦИПЛИНИРОВАННОГО ПЕШЕХОДА

Нескончаем поток транспорта на проспектах и улицах нашего города. По этим же проспектам и улицам проходят тысячи пешеходов. Среди них, конечно, дети. Ребенка интересует улица и все на ней происходящее. И часто, увлеченный чем-либо новым, необычным, он попадает на улице в опасные для жизни ситуации. Это объясняется тем, что дети не умеют еще в должной степени управлять своим поведением. Они не в состоянии правильно определить расстояние до приближающейся машины и ее скорость, переоценивают собственные возможности, считают себя быстрыми и ловкими. У них еще не выработалась способность предвидеть возможность возникновения опасности в быстро меняющейся дорожной обстановке. Таким образом, у детей дошкольного возраста отсутствует та защитная психологическая реакция на дорожную обстановку, которая свойственна взрослым. Их жажда знаний, желание открывать что-то новое часто ставит ребёнка перед реальными опасностями, в частности, и на улице. Поэтому я поставила перед собой цель - формирование у детей навыков осознанного безопасного поведения на улице.

Основными задачами изучения правил дорожного движения и поведения на улице я определила:

1. Усвоение детьми дошкольного возраста первоначальных знаний о правилах безопасного поведения на улице.
2. Формирование навыков сознательного отношения к соблюдению правил безопасного движения, правил для пассажиров.
3. Закрепление знаний о работе светофора.
4. Подготовка детей к правильным действиям в сложившейся ситуации на дороге, на улице.

Обучение правилам дорожного движения я начинаю с младшей группы, так как знания, полученные в детстве, наиболее прочны, а правила дорожного движения, усвоенные в этом возрасте, впоследствии становятся нормой поведения, а их соблюдение - потребностью человека.

Воспитание у дошкольников культуры поведения на улице тесно связано с развитием у детей ориентировки в пространстве. Кроме того, нельзя воспитать дисциплинированного пешехода, если с детства не прививать такие важные качества, как внимание, собранность, ответственность и осторожность. Часто отсутствие именно этих качеств становится причиной дорожных происшествий. Обучение дошкольников дисциплинированному поведению на улице я осуществляю в системе. Знания, сообщаемые детям, я постепенно усложняю, уточняю и дополняю.

В своей работе я руководствуюсь программой «Основы безопасности детей дошкольного возраста», разработанной авторским коллективом (Р.Стёркина, Н.Авдеева, О.Князева), рекомендованной Министерством общего и профессионального образования Российской Федерации к использованию в работе с дошкольниками. Я изучила требования программы по данной теме. Ознакомилась с методической литературой по темам:

1. Организация работы с детьми по обучению правилам дорожного движения.
2. Организация и проведение сюжетно-ролевых игр по обучению детей правилам дорожного движения.
3. Как подготовить вопросы для викторины с учетом возраста детей.
4. Как провести занятие с помощью макета улиц города.
5. Организация работы с родителями по предупреждению детского травматизма на дороге.

Излагаю детям теорию дорожных правил для пешеходов на занятиях познавательного речевого цикла, занятиях по формированию у детей элементарных математических представлений, во время прогулок, экскурсий, чтения художественной литературы, во время бесед, при помощи которых спокойно, без нравоучений и назиданий ввожу детей в мир, который таит в себе столько неожиданностей. Знакомлю с правилами перехода дороги, учу понимать термины «перекресток», «площадь», в чем их отличие, задаю вопросы, разучиваю

стихотворения. Чтобы вызвать у детей интерес к данной теме и избежать лишнего морализирования в формировании у них самостоятельности и ответственности, в комплекте с методическими рекомендациями я использую рабочую тетрадь для дошкольников «Твоя безопасность. Как себя вести дома и на улице», в которой широко представлен наглядный материал, даны увлекательные игры, задания и проблемно-игровые ситуации, разрешая которые дети овладевают новыми для них способами действия.

Беседуя с детьми, я выяснила, что у большинства нет знаний об элементарных правилах дорожного движения. Многие дети вместе с родителями не всегда соблюдают эти правила. Работа приобрела целенаправленность. Я ввела для родителей «Дневник дорожной безопасности», в котором каждый родитель в конце месяца отмечал приобретенные ребенком навыки поведения на дороге и знания по правилам дорожного движения.

Составив план работы с учетом преемственности со школой, отразила в нем как работу с детьми, так и с родителями.

Всю работу с дошкольниками я построила с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, с учетом специфики работы с детьми, страдающими отклонениями в здоровье, с учетом окружающих условий.

В процессе работы я поняла, что наиболее эффективной формой является игра-занятие. Для проведения таких занятий создала в группе уголок «Светофор». С помощью родительского комитета мы сшили атрибуты для игры: жезл, шапочки. Изготовили вместе с ребятами макеты улицы, перекрестка, изготовили из картона светофоры, дорожные знаки. Приобрели настольно-печатные игры и плакаты по правилам дорожного движения для дошкольников, пополнили книжный уголок необходимой литературой.

Практическое закрепление знаний осуществляю в сюжетно-ролевых, подвижных, дидактических, настольных играх и играх с макетом улицы. Эта работа продолжается во время целевых прогулок, экскурсий, бесед, в процессе решения с ребятами логических задачи, чтения художественной литературы.

Старших дошкольников знакомя с работой регулировщика. Объясняю, в каких условиях движением управляет регулировщик, для чего ему нужен жезл, почему регулировщик стоит в центре. В игровой форме познакомила детей с жестами регулировщика: «стой», «внимание», «путь открыт».

Особенно большой интерес у детей и родителей вызывают совместные с родителями досуги, викторины по правилам дорожной безопасности. На совместных мероприятиях использую интервьюирование, просмотр видеофильмов, игры-эстафеты, просмотр семейных видеофильмов, тематические фотовыставки.

Интересной формой закрепления знаний о правилах дорожного движения являются вечера-развлечения: «Мой друг Светофор», «Красный, желтый, зеленый», «Юный регулировщик». Играя и одновременно практикуясь, дети прочно усваивают правила дорожного движения.

Знания по правилам дорожного движения находят отражение в рисунках детей, как на занятиях, так и вне занятий. Изображая дома, дорогу, дети рисуют пешеходные переходы, светофор, регулировщика, дорожные знаки. На занятиях по конструированию с увлечением делают «светофор», различные марки машин.

Активно пропагандирую работу по ознакомлению с правилами дорожного движения в семье. В уголке для родителей обновляю материал. Провожу индивидуальные беседы с родителями. Предлагаю им серьезно взглянуть на приобретение их детьми прочных знаний и навыков поведения на улице. Большой отклик у родителей и интерес детей вызывают выставки творческих работ детей и родителей, совместное оформление стендов по правилам дорожной безопасности. Такая работа предполагает обмен опытом, знаниями. Творческая работа каждого участника в отдельности предполагает достижение общего результата. Сотрудничество объединяет интересы детей, родителей и воспитателей, способствует формированию дружеских взаимоотношений между участниками творческой деятельности, и в то же время стимулирует

эффект соревнования. Продукт общей деятельности несёт в себе и творческую, и воспитательную, и познавательную, и коммуникативную функцию.

Безопасность жизнедеятельности детей представляет собой серьёзную проблему. Рост количества машин на улицах города, увеличение скорости их движения, растущие пробки на дорогах являются одной из причин ДТП. Никого не оставляют равнодушными неутешительные сводки о ДТП, где потерпевшими, к сожалению, являются и дети.

Обеспечение безопасности детей на дороге остаётся приоритетной проблемой общества. Свидетельством этого являются целевые программы, принятые как на федеральном, так и на региональном уровне.

**Смолева Т.Н., воспитатель**

#### **Литература.**

Р.Стёркина, Н.Авдеева, О.Князева. Программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста».

Три сигнала светофора. Ознакомление дошкольников с правилами дорожного движения. 3-7 лет /Саулина.

Авдеева. Безопасность. Мет. Пос. Издательство: [СПб.: Детство-Пресс](#), 2011

Баряева. Азбука дорожного движения. Программа и методические рекомендации. Дошкольник. ОБЖ. Издательство: [М.: Дрофа](#), 2008

Вдовиченко. Ребёнок на улице. Цикл занятий для старших дошкольников по обучению правилам дорожного движения. Издательство: [СПб.: Детство-Пресс](#), 2009



## Кроссворды для физкультуры

Физическая культура – это не только культура движения, но и теоретические знания. Их закрепить и проверить можно с помощью загадок и кроссвордов.

На занятиях по физической культуре мы знакомим детей с разным спортивным инвентарём, со спортивными снарядами, с видами спорта. Дети получают большое количество разнообразных знаний.

Лучше всего запоминание происходит в произвольной форме. Стихотворные формы помогают усвоить материал. А из рифмы легко перейти и к вопросам-загадкам: доскажи словечко, продолжи предложение, подбери рифму. Так постепенно дети учатся отгадывать загадки.

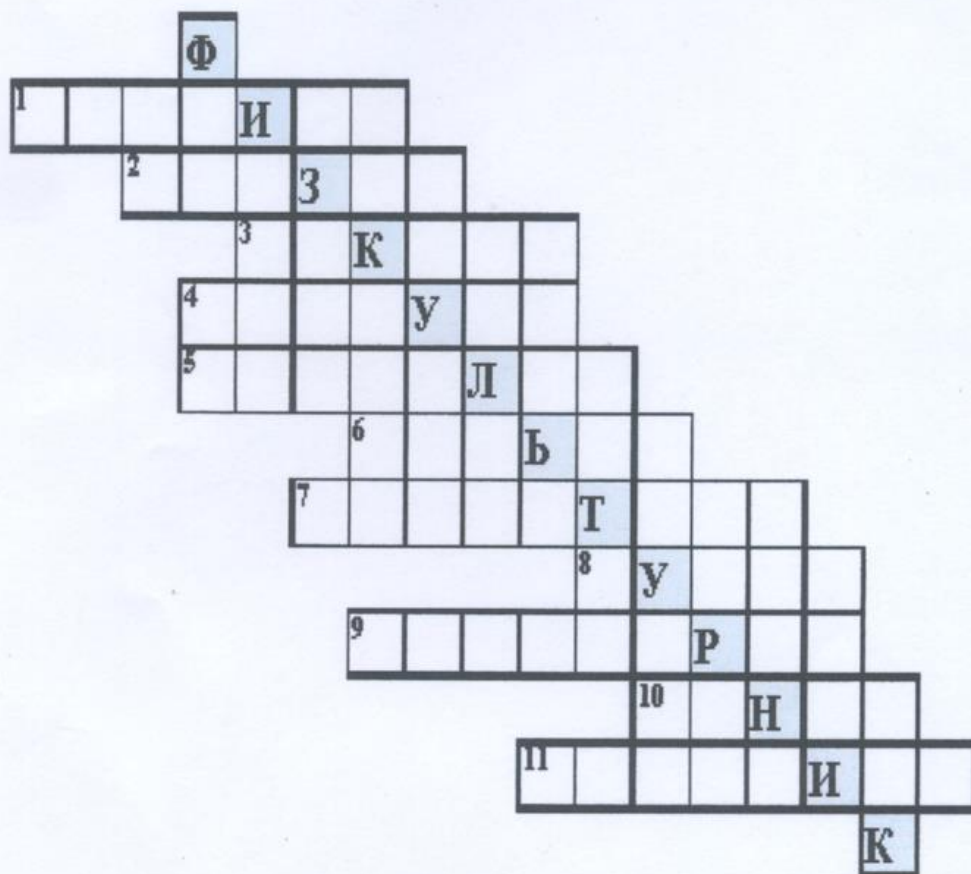
В загадках заключаются логические цепочки, то есть развивается и логическое мышление дошкольников.

Загадки и кроссворды очень актуальны при проведении спортивных досугов и праздников.

Мы предлагаем Вам, уважаемые родители, использовать такое интересное и полезное развлечение и в качестве совместного досуга с Вашими детьми.

Дошкольный возраст самое прекрасное время для всестороннего развития, а физкультура, игра и литература являются хорошими помощниками.

КРОССВОРД № 1



## КРОССВОРД № 1

1. Чтобы бегать очень быстро,  
Планку брать всё время «чисто»,  
Мячик дальше всех метать  
И, конечно, первым стать,  
Каждый день с друзьями он  
Приходил на \_\_\_\_\_
2. Он с тобою и со мною  
Шёл лесными стёжками.  
Друг походный за спиной  
На ремнях с застёжками.
3. Взял в руки клюшку – не робей.  
Игры нет лучше, чем \_\_\_\_\_
4. Здесь зрители сидят  
И много шума ...  
Как место называется?
5. Когда весна берёт своё,  
И ручейки бегут звеня,  
Я прыгаю через неё,  
А она через меня.
6. Два коня у меня, два коня,  
По воде они возят меня.  
А вода тверда, словно каменная.
7. Щит с корзиной, мяч об пол ...  
Мы играем в \_\_\_\_\_
8. Он не игрок, но спорить с ним нельзя,  
Свистит всех громче кто?
9. Когда три вида спорта в сборе,  
Их называют \_\_\_\_\_
10. Перетянул приятель – хват  
Одной рукой в борьбе \_\_\_\_\_
12. Кушай морковь, салат, апельсины,  
Спортсмену для силы нужны \_\_\_\_\_

## Сказка о пользе физкультуры и спорта

### Гимнастика и Разминка

В сказочной стране жили две подружки – Гимнастика и Разминка. Чаще всего их можно было встретить на стадионе (это такое место в сказочной стране, где все занимались спортом). Много ребят собиралось там, где появлялись Гимнастика и Разминка. С Разминкой ребятам нравилось играть в спокойные игры. Дети также собирались в кружок и делали различные упражнения.

Гимнастика была весёлой и задорной. Ребятишки весело смеялись, бегали, прыгали и играли. С такими подругами детям не страшны были ни мороз, ни болезни, ни скука.

Но вот однажды, когда Гимнастика и Разминка возвращались домой немного позже обычного, они решили сократить путь и пошли по тропинке, по которой никогда не ходили. Тропинка заросла травой, деревья смыкали над ней свои кроны и закрывали солнце. Было сыро и пахло не то поганками, не то плесенью. Подружки хотели уже вернуться назад, когда деревья расступились, и на полянке появился дом, из которого доносились странные звуки: чихание, кашель и стоны.

- Странно, - сказала Разминка - на улице лето, а кто-то болен.

- Давай зайдём и спросим, не нужна ли помощь – предложила Гимнастика.

Подружки подошли к разбухшей от сырости двери и постучали. Дверь им отворила бледная и больная Простуда (Гимнастика и Разминка никогда не встречались с этой девочкой, так как никогда не болели). Несмотря на жару, девочка была одета в шубу, но её всё равно трясло от холода.

- Как ты смогла заболеть, - спросили подружки – ведь на улице тепло?

- А я на улицу и не выходила – ответила простуда. Зачем? В доме прохладно, солнце не мешает. Лежи себе и отдыхай. Только вот кашель и насморк одолели, никак не проходят. Мне уже бабушка Ягушка Бессмертнава и настойку из пиявок приносила, и по спине крапивой стегала – ничего не помогает, только хуже становится.

- А хочешь, мы тебя будем лечить своими средствами? – предложили Разминка и Гимнастика.

- Что, купание в куриных перьях или обтирание лягушачьей слизью? – вяло поинтересовалась Простуда.

- А вот увидишь!

Когда Простуда появилась на стадионе в своей шубе (это-то в разгар лета!), ребята сильно удивились, однако с радостью пригласили её в игру «Сначала». Простуде было скучно, да и как-то лень. Со временем её заинтересовали упражнения, которые стали получаться всё чётче. Движения становились более ловкими и уверенными, а в футбол она стала и вовсе играть лучше всех.

С удивлением Простуда заметила, что ей нравится ходить на стадион вместо того, чтобы лежать дома в кровати. Сами собой исчезли чихание и кашель, лицо стало румяным, кожа загорелой. Девочка так полюбила физкультуру и спорт, что стала заниматься и дома. И звать её стали не Простудой, а Зарядкой. А про старое имя все забыли, потому что оно ей больше не подходит.