

Как организовать здоровый сон ребёнка

Во время сна организм отдыхает: выключается сознание, уменьшается возбудимость центральной нервной системы, расслабляется мускулатура, замедляются сердечная деятельность и дыхание, снижается кровяное давление. Отдых обеспечивает нормальную деятельность нервной системы и всех других систем и органов, поэтому сон имеет огромное значение для жизни и развития ребёнка.

- Следите за продолжительностью сна ребёнка. В период от двух до пяти лет ребёнок спит 13 - 14 часов.
- Обеспечьте полноценный сон ребёнка: для этого он должен быть не только достаточно продолжительным, но и достаточно глубоким.
- Приучайте ребёнка ложиться спать и вставать в одно и то же время.
- Предложите детям прекратить напряжённые занятия, шумные и слишком подвижные игры, просмотр телевизора примерно за час до сна, за 30 - 40 мин перед сном можно спокойно погулять на свежем воздухе.

Большое значение имеет подготовка малыша ко сну.

- Введите в вечерний туалет ребёнка, помимо тщательного мытья рук, лица и шеи, мытьё ног или всего тела водой комнатной температуры. Это полезно для гигиены, закаливания организма и укрепления нервной системы.
- Время ужина должно быть не позднее чем за 1 - 1,5 часа до сна. Более поздний ужин мешает наступлению глубокого сна. Если дети ужинают вместе со взрослыми за 2 - 3 часа до сна, дайте им перед сном стакан кефира или простокваши, так как чувство голода мешает спокойному сну.
- Создайте ребёнку благоприятные условия для засыпания: погасите яркий свет, соблюдайте тишину, так как это мешает глубокому сну и не приносит полного отдыха. Перед сном следует тщательно проветрить комнату, так как свежий воздух - одно из важнейших условий глубокого, крепкого сна.
- Постепенно приучайте ребёнка спать при открытом окне летом и открытой форточке зимой.





ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНКА НЕ ПРИВЛЕКАЕТ ЧТЕНИЕ КНИГ?

В настоящее время на прилавках книжных магазинов появилось огромное количество красочных интересных детских книг. Иногда родители покупают их еще задолго до рождения ребенка.

Некоторые дети уже в год (а некоторые и раньше) живо интересуются книгами, подолгу листают, рассматривают картинки, слушают, как взрослые читают. Но бывает и так, что малыши ни за что соглашаются сидеть и терпеливо слушать читаемую ему сказку или историю.

Причина здесь может быть несколько: ребенок устал, взрослый слишком быстро (или медленно) читает, содержание книги непонятно, иллюстрации в книге тусклые, непривлекательные.

Сесиль Луан предлагает превратить процесс чтения книг в увлекательное занятие, во время которого малыш исполняет активную роль. Она предлагает показать ребенку, что книга - это не просто предмет, который купили в магазине, а результат Вашего с ним взаимодействия, игры. И ребенку предлагается сочинить вместе с Вами текст (если малыш уже умеет разговаривать) и стать главным героем новой книги.



Тема книги может быть выбрана любая, но обязательно связанная с ежедневными занятиями ребенка. Если у существует какая-то проблема (например, ребенок хочет ходить в детский сад, не желает расставаться с соской и др.), то сделанная вместе с ним книга поможет ему и Вам.

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ В ДЕТСКОМ САДУ?

Кое-что об иммунитете

Взгляд педиатра

С точки зрения чисто медицинской, отдавать ребенка в детское дошкольное учреждение надо или в 3 месяца (как это происходило 30 лет назад, когда мамы почти сразу выходили на работу), или в 4,5 года. На первый вариант вряд ли кто-нибудь сегодня согласится. Поэтому разберем второй вариант, который является более предпочтительным.

В чем, собственно, главная опасность? В погружении вашего домашнего ребенка в агрессивную вирусно-микробную среду, которая, к тому же, каждые 3-4 недели обновляется. Для того, чтобы противостоять этой среде, нужно иметь хорошо работающую иммунную систему, которая созревает более или менее к указанному сроку.

Кроме этого (и это очень важно) ребенок к этому времени созрел для психологической работы с ним - вы можете убедить его в необходимости вашего поступка, да и он сам тянется к сверстникам, ищет общения. Детский сад скорее станет для него источником положительных эмоций, что само по себе способствует в борьбе с инфекцией. Ребенок постоянно плачущий, находящийся в состоянии стресса от разлуки с родителями - отличная добыча для вирусов и микробов.

Но можно ли что-нибудь сделать, если необходимо отдать ребенка в детское учреждение раньше? Думаю, что да. В первую очередь хочется сказать не столько даже о закаливании, сколько и следовании определенному, не тепличному образу жизни.



Но элементы длительного пребывания ребенка на свежем воздухе, чистый и прохладный воздух в комнатах,

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Возрастные особенности психического развития 5-летних детей.

- Действия детей в играх становятся разнообразными. В этом возрасте дети уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. При распределении роли могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения.
- Развивается изобразительная деятельность детей. Это возраст наиболее активного рисования. В течение года дети способны сохладать до двух тысяч рисунков. Рисунки могут быть самыми разными по содержанию и приобретают сюжетный характер. Изображение человека становится более детализированным и пропорциональным.
- В конструировании дети овладевают обобщенным способом обследования образца. Конструктивная деятельность может осуществляться на основе схемы, по замыслу и по условиям. Дети могут конструировать из бумаги, складывая ее в несколько раз; из природного материала.
- У 5-леток продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; представления детей систематизируются. Дети различают по светлоте и называют не только основные цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников.
- В этом возрасте продолжает развиваться образное мышление. Продолжают совершенствоваться обобщения. Объекты группируются по признакам, которые могут измениться.
- Развитие воображения позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории.
- Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона.

(Из программы «Воспитания и обучения в детском саду» под ред. М.А.Васильевой)



ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!

К концу года дети могут:

Математика.

- Выделять составные части группы предметов; определять признаки различия и сходства, сравнивать части на основе счета предметов и составления пар; понимать, что целая группа предметов больше каждой своей части (часть меньше целого).
- Считать (отсчитывать) в пределах 10.
- Правильно пользоваться количественным и порядковым числительными, отвечать на вопросы «Сколько?», «Который по счету?».
- Сравнивать числа стоящие части в пределах 10 (опираясь на наглядность), устанавливать, какое число больше (меньше) другого; уравнивать неравные группы предметов двумя способами (удаления и добавления единицы).
- Сравнивать предметы различной величины (до 10), размещая их в ряд в порядке возрастания (убывания) размера (длины, ширины, высоты, толщины).
- Различать форму предметов: круглую, треугольную, четырехугольную.
- Обозначать словом свое местоположение среди предметов и людей, а также положение одного предмета по отношению к другому.
- Называть последовательно части суток
- Называть текущий день недели.

(Из программы «Воспитания и обучения в детском саду» под ред. Васильевой М.А.)



Я хочу!!!

Да здравствует детское "хочу"! Это истошно-надрывное или заискивающе-протяжное "хочу", которое поднимает бурю эмоций, грубо дергает истерзанные родительские нервы, вызывает непреодолимое желание убежать, спрятаться, оглохнуть.

Как правило, реакции на детское "хочу" относятся к крайностям: "Да, да, мой хороший, ты сейчас же это получишь", либо: "Мало ли чего ты хочешь!". Есть еще одна, бьющая наповал, действующая как хлорка на все живое: "Мне лучше знать, что тебе надо!" После этой дезинфекции слабый росточек "я хочу" пробивается все реже и реже. И, наконец, совсем вырождается. Пустая душа без желаний, без мечты, без воздушных замков, а значит, и без надежды на лучшее.

Так как же поступать с детским "хочу"? Неумное выполнение всех желаний делает жизнь приторной и ребенок уже желает "по инерции". Он не понимает, что нужна ему не яркая безделушка, а ваше внимание, которое, как известно, в детстве "равняется любви". А вам так легко - купить, откупиться. Или же ваши отказы стали такими же автоматическими, сколь риторическими просьбы ребенка? А ведь наравне с "хочу шоколадку", "хочу на качели", "хочу купаться", появляются "хочу почитать", "хочу добиться", "хочу подумать"... Может быть, задуматься?



ПОЛЕЗНЫЕ ВОПРОСЫ ДЕТЯМ:

☞ Какую ты хочешь куртку (носочки, рюкзак, зонтик и т. д.), желтую, красную или фиолетовую (с полочками или с узором, с молниями или на кнопках, с рюшами или без)? - все, что не отличается по цене, но учит ребенка делать выбор.

☞ Я могу приготовить тебе завтрак из молока, яиц или овощей. Что бы ты хотел? Вы ведь задаете сами себе вопрос: чего бы я сейчас съела? Почему бы не спросить об этом ребенка, даже если ему 3-4 года.

☞ Ты хочешь, чтобы тебе на день рождения подарили что-то конкретное или сюрприз? Мой ребенок всегда выбирает сюрприз. Он доверяет нашему вкусу, а мы знаем о его пристрастиях.

☞ Ты счастлив (рад, доволен)? Когда у ребенка появилось что-то долгожданное или исполнилось желаемое. Важна интонация - недопустимы насмешка и раздражение.

☞ Почему ты этого хочешь? Это вопрос ради ответа, а не для того, чтобы показать ребенку, что его желание - блажь. Можно спросить даже у малыша и помочь ему осознать его желание.

☞ А чем бы ты хотел заняться? При отказе вместе почитать, погулять или сходить в гости к бабушке. Учитесь договариваться, находить компромиссы. Ведь вы старше, а значит - мудрее.



Заповеди родителей



1. Детский сад работает пять дней в неделю с 7.00 до 19.00.
Выходной – суббота, воскресенье и все общегосударственные праздники.

2. Несвоевременный приход и уход ребенка нарушает режим жизни группы, затрудняет лечебный и воспитательно-образовательный процесс.

3. О необходимости привести или забрать ребенка в неурочное время просим предупреждать.

4. О болезни ребенка или другой причине отсутствия сообщайте заранее воспитателю группы.

5. Ребенок, не посещающий детский коллектив более трех дней должен иметь справку врача.

6. Плата за содержание ребенка вносится не позднее 1 числа каждого месяца.



Берегите своих детей,
Их за шалости не ругайте.
Зло своих неудачных дней
Никогда на них не срывайте.
Не сердитесь на них всерьез,
Даже если они провинились,
Ничего нет дороже слез,
Что с ресничек родных скатились.
Если валит усталость с ног,
Совладать с нею нету мочи:
Ну, а к Вам подойдет сынок
Или руки протянет дочка,
Обнимите покрепче их,
Детской ласкою дорожите.
Это счастье – короткий миг,
Быть счастливыми поспешите.

Ведь растают как снег весной
Промелькнут дни златые эти,
И покинут очаг родной
Повзрослевшие Ваши дети,
Перелистывая альбом
С фотографиями детства:
С грустью вспомните о былом
О тех днях, когда были
вместе.

Как же будете Вы хотеть
В это время опять
вернуться,
Чтоб им маленьким
песню спеть,
Щечки нежной губами
коснуться,
И пока в доме детский
смех,
От игрушек некуда
деться
Вы на свете счастливой
всех,
Берегите ж, пожалуйста,
детство!



Рассеянные дети

В большинстве своем дети хотят справиться со своими проблемами, потому что видят реакцию взрослых, недоброжелательным их поведением. Но по-настоящему справиться с проблемой можно, только выяснив ее причины. Возможно, у ребенка нарушен слух, и он просто не слышит ваше задание, или он плохо видит и не может различить на расстоянии то, о чем вы спрашиваете. В конце концов, ребенок может задуматься, мечтать или фантазировать.

Как предотвратить проблему

- Проверьте у врача-специалиста слух, зрение ребенка.
- Попросите ребенка рассказать или нарисовать то, о чем он так долго раздумывал (возможно, у него огромный внутренний мир, и это совершенно другая сторона дела).
- Постарайтесь, чтобы детская комната не выглядела слишком отвлекающе.
- Терпеливо повторяйте задание несколько раз, постепенно увеличивая объем информации, который вы даете. Например, сначала: «Спроси у бабушки, где коробка с нитками». Затем: «Спроси у бабушки, где коробка с нитками, найди ее и принеси мне черные нитки».

Как справиться с проблемой, если она уже есть

- Чаще занимайтесь с ребенком один на один, так ему легче будет сосредоточиться.
- Для того, чтобы ребенка ничего не отвлекало, когда он работает за столом, ставьте на стол невысокую картонную ширму.
- Давайте ребенку знать, что его поведение улучшается: «Ты уже смог так надолго сосредоточиться, что собрал всю головоломку. Наверное, сейчас ты гордишься собой».
- Не перегружайте ребенка заданиями, требующими максимального сосредоточения, чтобы не получить обратного эффекта — чувства сопротивления, скуки, отторжения.
- Обучайте необходимым навыкам в тот момент и на том содержании, когда ребенок заинтересован. Например, когда ребенок купается в ванной, посчитайте вместе с ним, сколько там флакончиков, какой из них самый высокий, в какой поместится больше воды и т.д.





Если ребенок обманывает...

Что делать, если ребенок все время обманывает? Что сказать ему, когда выясняется, что он в очередной раз все выдумал? И как понять, верит ли он сам в то, что говорит, различает ли правду и ложь, с какого возраста он способен сознательно обманывать? Ребенок врет по поводу и без. Как его отучить? Причины, по которым малыш говорит неправду, могут быть самыми разными. Классический случай - мифомания или патологическое вранье. В этом случае идет речь о чистом вымысле, ребенок сочиняет не для того, чтобы кого-то выгородить или, наоборот, кому-то отомстить. И если у него есть потребность в такой воображаемой жизни, не надо у него это отнимать, а надо оберегать этот выдуманный мир. В некоторых случаях ребенок бессознательно стремится противоречить матери, это в какой-то мере заменяет ему игру. Следует призадуматься над тем, почему обман кажется ему привлекательным и забавным. В любой ситуации прежде всего постарайтесь понять ребенка и ни в коем случае не спешите его наказывать. Но ведь бывает ложь сознательная, когда ребенок пытается спасти себя от неприятностей.

Окончательно и бесповоротно победить вранье не удавалось еще никому. Но снизить количество лжи вполне реально. Из всех способов пресечь ложь самый бесполезный - пытаться запугать детей. Бурная негативная реакция на ложь ребенка лишь усилит его потребность лгать. Никогда не называйте ребенка лжецом, вруном и т.д. Не давите на него, примите таким, каков он есть. Чем лучше ребенок будет чувствовать себя в обществе родителей, воспитателей, чем чаще его поощряют за хорошие поступки, тем более хорошее представление у него сложится о самом себе и тем реже будет возникать потребность говорить неправду



Переутомление у детей.

Если маленький ребенок часто утомляется, ослабевает его иммунитет, изменяются психические реакции и, как следствие, малыш часто болеет. Для избежания переутомления необходимо соблюдать режим, но не тот, который описан в книгах, а режим, подходящий именно для Вашего ребенка. Чтобы выработать такой "личностно-ориентированный" режим, нужно уметь прислушиваться к своему малышу, вовремя замечать признаки усталости, голода, грусти и т.д. Внимательной маме сделать это несложно.

Признаки утомления, усталости:

- беспричинный плач, капризы;
- малыш начинает тереть глаза, зевать;
- сосет палец или погремушку, теревает пуговичку, сосет губу ;
- нарушается координация движений, особенно рук, ребенок роняет игрушки, допускает ошибки в игре, например, при складывании пирамидки, при построении домика из кубиков;
- замедляются движения, повышается возбудимость;
- возникают несвойственные ребенку агрессивные действия: разбрасывает или отбирает игрушки, кричит, падает на пол
- может возникнуть чрезмерная активность, несвойственная малышу: бесцельно бегает, прыгает, толкается.



У каждого ребенка есть и свои, индивидуальные признаки усталости. Ребенок может сесть в уголок, смотреть "в себя"; покраснеют круги под глазами; некоторые маленькие дети начинают слишком эмоционально высказываться и обижаться с близкими людьми.

Среди причин утомления наиболее частые: чрезмерная нагрузка на нервную систему (посещение церкви, множество гостей в доме), нарушение суточного режима (пропущенный дневной сон, кормление, например), недостаточное пребывание на свежем воздухе, слишком жарко и душно в помещении, шум, необходимость долго ждать (очередь в поликлинике), плохое освещение.

РЕБЕНОК ОТ 5 ДО 6 ЛЕТ. КАКОЙ ОН?

Шестилетний возраст – это период, когда формируется психологическая готовность к обучению в школе (интеллектуальная, социально-личностная, волевая). Кризис семи лет ещё впереди, а сейчас главное сформировать желание, ожидание посещения школы, благоприятный эмоциональный фон. Необходимо закрепить желание заниматься «серьёзными» делами, выполнять «ответственные» поручения, задания учебного характера.

Основными интеллектуальными достижениями ребенка шестилетнего возраста являются:

1. Усложняется познавательная сфера, происходит обогащение знаниями об окружающем мире, появляются обобщенные знания о взаимосвязи предметов и явлений.
2. Развивается способность оценивать свои решения. Характерно наглядно-образное мышление (высшая форма – образно-схематическое), словесное мышление.
3. Развиваются мыслительные операции (сравнение, анализ, синтез, классификация).
4. Проявляется способность к практическому и умственному экспериментированию, знаковому опосредованию, символическому моделированию, логическим операциям.
5. Проявляется диалектичность мышления, способен улавливать противоречия.
6. Складывается «внутренний план действия». С характерным для него оперированием «в уме» заместителями реальных предметов (обрезами, схемами и т.д.).
7. Развивается воссоздающее и творческое воображение, способность к целостному планированию предстоящей деятельности.
8. Развивается память (образная, механическая, двигательная, логическая). Проявляются элементы произвольной, опосредованной, словесной памяти.
9. Развивается сенсорика. Овладевает связной речью; речь становится предметом осознания, осмысления.



РЕБЕНОК ОТ 5 ДО 6 ЛЕТ. КАКОЙ ОН?

Шестилетний возраст – это период, когда формируется психологическая готовность к обучению в школе (интеллектуальная, социально-личностная, волевая). Кризис семи лет ещё впереди, а сейчас главное сформировать желание, ожидание посещения школы, благоприятный эмоциональный фон. Необходимо закрепить желание заниматься «серьёзными» делами, выполнять «ответственные» поручения, задания учебного характера.

Основными интеллектуальными достижениями ребенка шестилетнего возраста являются:

1. Усложняется познавательная сфера, происходит обогащение знаниями об окружающем мире, появляются обобщенные знания о взаимосвязи предметов и явлений.
2. Развивается способность оценивать свои решения. Характерно наглядно-образное мышление [высшая форма – образно-схематическое], словесное мышление.
3. Развиваются мыслительные операции [сравнение, анализ, синтез, классификация].
4. Проявляется способность к практическому и умственному экспериментированию, знаковому опосредованию, символическому моделированию, логическим операциям.
5. Проявляется диалектичность мышления, способен улавливать противоречия.
6. Складывается «внутренний план действия». С характерным для него оперированием «в уме» заместителями реальных предметов [обрезами, схемами и т.д.].
7. Развивается воссоздающее и творческое воображение, способность к целостному планированию предстоящей деятельности.
8. Развивается память [образная, механическая, двигательная, логическая]. Проявляются элементы произвольной, опосредованной, словесной памяти.
9. Развивается сенсорика. Овладевает связной речью; речь становится предметом осознания, осмысления.



СОВЕТЫ доктора Айболита



КАШЕЛЬ:

- 1) Успокаивает и смягчает кашель «лекарство» из редьки. Выбираем пузатую черную редьку с хвостом. Срезаем верх и вырезаем внутри воронку. Кладем в углубление немного меда. Редьку помещаем в банку с водой, выпить и снова положить мед.
- 2) Выдавить из лука сок и смешать с медом в пропорции 1:1

НАСМОРК:

- 1) Паровые ингаляции с отваром эвкалипта, шалфея, ромашки, сосновых почек или с ментоловым маслом или медом.
- 2) В самом начале простуды применяются горчичные сапожки: на подошвы и на икры ног с боков, ставят горчичники на ночь, а сверху надевают шерстяные носки, детям горчичники ставят на бумагу.



Как правильно вымыть руки



Закатать
рукава



Открыть
кран



Намочить
руки



Взять
мыло



Намылить
руки



Смыть
мыло



Закреть
кран



Взять
полотенце



Вытереть
руки



Расправить
рукава

МАМА, Я САМ!

Когда ваш ребенок еще совсем маленький и не может обойтись без вашей помощи, вы мечтаете о том, чтобы он поскорее научился все делать сам. Но вот этот долгожданный момент наступает, и вы вдруг понимаете, что забот у вас только прибавилось! Оказывается, гораздо проще и быстрее самой покормить малыша, умыть его и одеть, чем наблюдать за его неумелыми попытками сделать все самостоятельно. Самое главное - если ребенок что-то делает сам, и у него это не очень получается, вооружитесь терпением и не хватайтесь доделывать или переделывать все за малыша.

Предоставьте ему возможность проявить себя.



Чем витамин B1 полезен

- Необходим для нервной системы.
- Стимулирует работу мозга.
- Улучшает переваривание пищи, особенно углеводов, участвует в жировом, белковом и водном обмене.
- Способствует росту организма.
- Нормализует работу мышц в сердце.
- Повышает защитные силы организма при неблагоприятном воздействии факторов окружающей среды.
- Стимулирует работу желудочно-кишечного тракта.
- Эффективен при лечении неврита, полиневрита, радикулитов.
- Полезен при болезни Паркинсона, эпилепсии, полете.

Признаки недостаточности витамина B1

может вызывать следующие болезни и недуги: мигрень, снижение аппетита, депрессия, раздражительность, бессонница, зябкость, ухудшение памяти, повышенная физическая и умственная утомляемость.

Признаки недостаточности витамина B1: выпадение волос, воспаление на коже ладоней. Может возникать и общая сердечно-сосудистой недостаточность в нервной системе.

Чем витамин B2 полезен

- Отвечает за работу всего, за процесс окислительного обмена и его баланс.
- Участвует в углеводном, белковом и жировом обмене, в расщеплении пищи.
- Поэтому при авитаминозе особенно чувствителен к недостатку витамина B2 организм ребенка, так как влияет на рост плода.
- Обеспечивает нормальное световое и цветовое зрение, предотвращает утомляемость глаз.
- Участвует в синтезе гемоглобина, эритроцитов (красных кровяных телец), т. е. влияет на кроветворение.
- Нужен для синтеза гормонов кортикостероидов.
- Сохраняет здоровую кожу, ногти, волосы.

Признаки недостаточности витамина B2

может вызывать следующие болезни и недуги: мигрень, снижение аппетита, депрессия, раздражительность, бессонница, зябкость, ухудшение памяти, повышенная физическая и умственная утомляемость.

Признаки недостаточности витамина B2: воспаление на коже ладоней, выпадение волос, воспаление на коже ладоней. Может возникать и общая сердечно-сосудистой недостаточность в нервной системе.

АНИОТКА

Спортивный уголок дома

Спортивный уголок дома помогает правильно организовать досуг детей, оказывает содействие в закреплении двигательных привычек, приобретенных ранее, развитии ловкости, самостоятельности.

Устроить уголок лучше ближе к окну.

Спортивно-игровой комплекс должен состоять из деревянной стремянки, вертикальных стоек, на которых крепятся канат, стремянка из веревок, резиновая лиана, качели, кольца, турник.

В спортивном уголке необходимо иметь малое физкультурное оборудование: мячи разных размеров, обруч, палку, скакалку. Можно сделать небольшие мешочки с песком для бросания или ношения на голове (для развития правильной осанки).

Новые упражнения на снарядах вводятся постепенно. Сначала дети выполняют их под руководством или наблюдением взрослых, а после удачного усвоения могут заниматься самостоятельно.

Занятия в спортивном уголке должны приносить ребенку только положительные эмоции.

Взрослые должны хорошо подготовиться, чтобы ребенку было интересно заниматься.



НЕКОЛЬКО СОВЕТОВ ПРИ ВЫБОРЕ ИГРУШКИ



- взяв игрушку в руки, постарайтесь почувствовать, какова она на ощупь, устойчивы ли краски, прочны ли детали, мех; - при покупке убедитесь в наличии сертификата соответствия. Этот документ подтверждает вашу уверенность в том, что материалы, из которых сделана игрушка, ее конструкция безопасны для физического здоровья детей; - не приобретайте игрушки и игровые материалы у случайных людей и в несанкционированных торговых точках; - вновь приобретенные игрушки перед использованием детьми помойте с мылом и ополосните под проточной водой; - при выборе игрушек необходимо также помнить, что игрушки должны быть безопасны и для психического здоровья детей.

Какой должна быть игрушка, чтобы помочь ребенку развиваться, сохранить и укрепить здоровье, активно проявлять себя в игре, жить радостной жизнью? Выбирая игрушку, особое требование необходимо предъявлять к тематике, ее содержанию (что она отображает), поскольку от этого во многом зависит характер игры, действия, которые ребенок выполняет, его чувства, переживания. Содействовать развитию дошкольника может игрушка, наполненная добрым смыслом, побуждающая ребенка к положительным действиям. **Игрушки, отображающие орудия насилия, жестокости, стимулирующие агрессивное, разрушительное поведение, травмируют психику дошкольника.** Они формируют у детей искаженные представления об окружающем мире, о нравственности, подрывают гуманные начала формирующейся личности, порождают отрицательные эмоции, проявления страха, неуверенности, беспокойства. Чтобы вызвать у ребенка эмоциональное отношение, воспитать художественный вкус, игрушка нуждается в привлекательном, красочном оформлении. Художественная выразительность обеспечивается гармоничным сочетанием конструкции, формы, цвета. Небезразличен и материал, из которого изготовлена игрушка. Исследователями установлено, что мягкие, пушистые материалы вызывают положительные эмоции, стимулируют ребенка к игре.



Профилактика кишечных заболеваний

Кишечные заболевания - это группа серьезных болезней, предупреждение которых непосредственно зависит от санитарной культуры, соблюдения самых элементарных правил личной гигиены. Напомним их.

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ: тщательно мыть руки перед приготовлением пищи, перед едой, после туалета.

ПРАВИЛО ВТОРОЕ: овощи, ягоды, фрукты перед едой хорошо промывать проточной водой и ошпаривать кипятком.

ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ: предохранять от загрязнения пищевые продукты, которые используются без предварительной тепловой обработки.

ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ: соблюдать чистоту, бороться с мухами. Мусорные ведра держать закрытыми, ежедневно опорожнять их и периодически дезинфицировать.

ПРАВИЛО ПЯТОЕ: Воду, взятую не из водопровода, перед употреблением обязательно кипятить.

ПРАВИЛО ШЕСТОЕ: при первых же признаках желудочно-кишечного заболевания — боли в животе, тошнота, рвота, слабость, понос, повышение температуры - немедленно обращаться к врачу. Чем раньше начато лечение, тем меньше риска для здоровья заболевшего и здоровья окружающих.

ПРАВИЛО СЕДЬМОЕ: не заниматься самолечением.

Выполнение этих правил поможет Вам избежать заражения кишечными инфекциями и сохранить здоровье.



РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИГРОВОГО УГОЛКА

- для игрового уголка следует отвести определенное место, которое должно отвечать эстетическим и гигиеническим требованиям;
- применяемое в игровом уголке оборудование должно быть устойчиво и прочно закреплено;
- в игровом уголке не должно быть захламленности и избытка игровых материалов;
- игровая среда должна постоянно трансформироваться. Игрушки, которые перестали быть интересными для ребенка, могут на время убираться и по необходимости вновь вноситься в игровой уголок; в игровом уголке желательно иметь игрушки и материалы для различных видов деятельности: познавательно-практической, двигательной, продуктивной;
- необходимо приучать ребенка убирать игрушки и материалы на место;
- взрослые должны поддерживать игровую и другие виды деятельности детей и по возможности принимать в них участие.

Сохранение и укрепление физического и психологического здоровья ребенка, являются, в конечном итоге, главными и основными задачами дошкольных учреждений, школы, общества и государства. Об этом должны помнить и родители, и специалисты, работающие с детьми.

Калиновская М.А. Об игрушке и ее безопасности для физического и психического здоровья ребенка // Пралеска, 2007, № 7





Консультация для родителей

Как использовать игру во время болезни ребенка



Следует отметить, что во время болезни не стоит играть с ребенком.

Существуют организации и специалисты, которые помогут вам справиться с болезнью ребенка.

Старайтесь избегать игр и занятий в период болезни ребенка. В это время ребенок нуждается в отдыхе и восстановлении сил.

Позвольте малышу в это время играть с игрушками в руках (машинку).

Следите за тем, чтобы все во время болезни ребенка было спокойным и тихим.

Часто бывает, что во время болезни ребенок чувствует себя плохо. В это время можно почитать ему книжку.

Оградите нездорового ребенка от раздражителей: приглушите свет, телевизор, создайте ему условия тишины.

При ветрянке или диатезе, когда дети испытывают сильный зуд кожи, а расчесывают ранки мази, займите руки ребенка выкладывая узором из мозаики или деревянным конструктором.

Для сокращения частоты приступов кашля организуйте для малыша игры с водой: пускай кораблик, купание кукол, стирка и выжимка теплой водой, которые помогут малышу забыть кашель. Помните, что сухой воздух раздражает дыхательные пути, а увлажненный — благоприятен для здоровья ребенка.

При любом заболевании легких, длительных путей не разрешайте погулять, так как малыш сидит с корточками, сжав грудную клетку, нарушаются кровообращение и затрудняется дыхание.

игры, которые возбуждают

шум, так как он спокойный

сидеть для родителей

набор (картинки) и игры, не связанные с напряженным временем; детям постарше — игры с мозаикой.

Понимать чувства неуверенности, бодрости должны стать постоянными спутниками настроения малыша, тем более, что специальные исследования показали: неуверенность и инфекционным заболеваниями у неуверенных детей выше.

Полноценное развитие детской игры в любом возрасте — залог психического здоровья малыша!

Активное использование игры во время болезни ребенка, будет способствовать выздоровлению и здоровью малыша.

Сайт для детей и родителей

helenushka



Растим здорового ребенка

Семья – первый скульптор, который формирует мягкую, как воск, неоформленную душу и ум, волю и характер ребенка. Ребенок изучает мир через семью, в свете семьи. Несомненно, что свои первые жизненные установки он получает именно в семье.

Полноценное здоровье и гармоничное физическое развитие ребенка – то, к чему стремятся все родители. Для реализации этой мечты нужны не только рациональное питание, положительный психоэмоциональный фон, но и формирование хороших привычек, грамотно организованный процесс физического воспитания. Чтобы добиться позитивных результатов, необходимо тесное сотрудничество семьи и детского сада.

В первую очередь родители должны стать эмоциональной опорой для ребенка. Очень важна помощь семьи в налаживании нормальной жизни малыша в детском саду: дать ему возможность постепенно привыкать к новым условиям, максимально подробно и точно отвечать на все вопросы педагогов, продумать, какие любимые вещи, игрушки, книги малыш возьмет с собой в группу детского сада.

Родители должны обеспечить дошкольное учреждение полной информацией о здоровье ребенка. Режим сна и питания, диету, принятые в детском саду, нужно соблюдать и дома.

Воспитателям намного легче работать, если в домашних условиях продолжается формирование привычек, вырабатываемых в детском саду:

- Умываться;
- Принимать по утрам и вечерам душ или мыться до пояса;
- Мыть ноги летом и перед дневным сном;
- Следить за состоянием рук, мыть их после прогулки;
- Пользоваться унитазом и туалетной бумагой;
- Чистить зубы и полоскать рот после еды;



Правила поведения родителей на детском празднике

Добро пожаловать на детский праздник к нам
И с правилами ознакомиться мы предлагаем Вам
Мы в музыкальном зале рады видеть всех
Всегда звучат здесь песни, детский смех.
И чтобы праздник был спокойней, веселей,
Не надо брать с собой грудных детей.
Устанут, будут плакать, и кричать,
Нехорошо артистов огорчать.
В день праздника вы постарайтесь раньше встать.
Чтоб на утренник в д/с не опоздать.
Чтоб Ваша дочка или ваш сыночек
Костюм надеть спокойно смог.
А вот фотоаппарат иль камеру возьмите,
И обязательно весь праздник нам снимите.
А что же можно? Спросите вы нас!
Мы очень просим, дорогие вас,
Аплодисментами поддерживать детей,
Чтобы артисты стали посмелей.
А если уж пришлось вам опоздать
То постарайтесь никому не помешать.
Вы между номерами паузу дождитесь
Пройдите в зал и у дверей садитесь.
И не забудьте снять пальто и шапки.
Снимите сапоги, наденьте тапки,
А лучше туфли на высоких каблуках.
Чтоб все вокруг сказали: «Ах!»
Ещё хотим, друзья вам предложить
Свои таланты в зале проявить.
Читать стихи, петь песни, танцевать,
Шутить, на сцене роль сыграть.
Танцуйте, пойте, веселитесь с нами
И знайте, ждем всегда мы очень встреч, приятных с вами!



АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ



ВИТАМИН А

Витамины А и В
Витамины А и В
Витамины А и В
Витамины А и В
Витамины А и В
Витамины А и В
Витамины А и В
Витамины А и В
Витамины А и В
Витамины А и В

ВИТАМИН В

Витамины В
Витамины В
Витамины В
Витамины В
Витамины В
Витамины В
Витамины В
Витамины В
Витамины В
Витамины В

ВИТАМИН С

Витамины С
Витамины С
Витамины С
Витамины С
Витамины С
Витамины С
Витамины С
Витамины С
Витамины С
Витамины С

ВИТАМИН D

Витамины D
Витамины D
Витамины D
Витамины D
Витамины D
Витамины D
Витамины D
Витамины D
Витамины D
Витамины D



Быть здоровым, быстрым,
ловким
Нам помогут тренировки,
Бег, разминка, физзарядка
И спортивная площадка!



БЕРЕГИСЬ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

Острые кишечные инфекции - это большая группа заболеваний, которые протекают с более или менее похожими симптомами, но вызываемы могут огромным количеством возбудителей: бактериями, вирусами, простейшими микроорганизмами.

Летом количество кишечных инфекций у детей неизменно растет. Причин этому несколько.

Во-первых, летом в пищу употребляется большое количество сырых овощей, фруктов и ягод, на незрелой поверхности которых обитает огромное количество микробов, в т. ч. потенциально опасных.

Во-вторых, летом дети много времени проводят на улице, и не всегда даже их родители вспоминают, что **еда чистыми руками - обязательное правило**.

Третья причина: летом, попадая в продукты питания (молочные продукты, мясо, рыбу, бульоны), некоторые болезнетворные микроорганизмы размножаются с огромной скоростью и быстро достигают того количества, которое с усилием преодолевает защитные барьеры желудочно-кишечного тракта.

От начала инкубации возбудителя в желудочно-кишечный тракт до начала заболевания может пройти от нескольких часов до 7 дней.

Заболевшие начинают с повышения температуры тела, недомогания, слабости, вялости. Аппетит резко снижается, быстро присоединяется тошнота, рвота. Стул жидкий, частый с примесями. Следствием потери жирности является сухость слизистых оболочек и кожи, черты лица заостряются, ребенок теряет в весе, мало мочится. Выраженные лица страдальческие. Если у вашего ребенка появились вышеперечисленные признаки болезни - немедленно вызывайте врача. **Самостоятельно недопустимо!**

Профилактика кишечных инфекций требует неукоснительного соблюдения общегигиенических мер в быту, при приготовлении пищи и во время еды.

В летнее время все пищевые продукты следует закрывать от мух. Готовая пища должна храниться в холодильнике: при низкой температуре, даже в случае попадания в пищу микробов, они не смогут размножиться. И заболевание может привести к неразборчивости при покупке продуктов, употребляемых в пищу без термической обработки - с рук, вне рынков, где они не проходят санитарный контроль. При покупке в открытых подвалах ни в коем случае нельзя допускать заплывания воды. Если едите на улице, протрите руки хотя бы специальным влажным салфетками.

И помните, что лучший пример родителей - лучший способ обучения ребенка.



КАК ОДЕВАТЬ РЕБЁНКА ДОМА И НА УЛИЦЕ



1. Одежда должна защищать кожу и согревать ребенка.
2. Одежда не должна ограничивать движения ребенка.
3. Исключите все, что не поддается стирке.
4. Не покупайте одежду на вырост.
5. Не покупайте дорогую одежду
6. Следите за чистотой и опрятностью одежды ребенка, привлекайте его самого исправлять беспорядок.
7. Одежду лучше покупать из хлопчатобумажных, шерстяных и трикотажных тканей и того цвета, который нравится ребенку.
8. Не забывайте, что хлопчатобумажная одежда при первой стирке садится.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ



Самое важное для родителей – это здоровье наших детей. Здоровье и питание детей неразрывно связаны. Правильное, рационально организованное питание детей влияет не только на физическое состояние малыша, но и на его нервно-психическое развитие. Какой бы завлекательной ни была реклама, в какие бы пестрые и красивые коробочки ни упаковывали товар, не забывайте – **питание детей должно быть натуральным!**

В детском питании есть свои особенности. Одно из основных отличий связано с ростом детского организма. Ребенку требуется значительно больше белков, микроэлементов и витаминов, чем взрослому. Здоровые дети, в отличие от большинства взрослых, весьма подвижны. Ограничение в движениях приводит к недостаточной секреции гормонов роста, заболеваниям и, в конечном счете, к отставанию в развитии. Благодаря интенсивности своего обмена дети могут без заметного для себя вреда съесть больше сладостей, чем взрослые.

Дети гораздо активнее взрослых используют холестерин. Он входит в состав клеточных мембран и некоторых органоидов клетки, а новых клеток у ребенка образуется очень много. Жировые клетки, составляющие сало, формируются у детей в основном в первые годы жизни. В дальнейшем их число практически не увеличивается, происходит лишь разрастание, увеличение в размерах уже имеющихся клеток. Поэтому фигура взрослого человека во многом зависит от того, как его кормили в детстве. У детей в совершенстве функционируют регуляторные механизмы, управляющие приходом и расходом энергии. Организм ребенка всегда отлично знает, что ему нужно и в каком количестве. Правда, при изобилии сладких и вкусно приготовленных блюд (жареных, жирных, со специями и т.п.) аппетитом будет руководить уже не физиологическая потребность, а язык. Оптимальная регуляция обмена веществ сохраняется примерно до 14-17 лет. В дальнейшем она остается на высоком уровне лишь при здоровом образе жизни.