

Газета для родителей

«Территория детства»

Выпуск № 7

ВЕСЕННИЕ ПРИМЕТЫ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

- Если весна холодная -осень будет теплая, потому и поговорка: «Сеешь в шубе, жнешь в рубахе»;
- Скорая весна -к дождливому лету;
- Если весной летит много паутины, лето будет жаркое;
- Весна грязная -август сухой;
- Если голуби разворковались -будет тепло;
- Одуванчик зацвел ранней весной -лето будет коротким;
- Много майских жуков -к засухе.



О ЗДОРОВЬЕ ВСЕРЬЁЗ

Как укрепить здоровье своего ребёнка весной?

Весна—прекрасное время года. Казалось бы, энергия яркого солнца, удлиняющийся световой промежуток дня должны способствовать повышению настроения, но ваш ребенок почему-то вместо радости мучается от чувства усталости. Именно так проявляется весенняя слабость, которую в принципе не сложно преодолеть. Главное обеспечить организму человека все требуемые вещества, кроме того не лишними станут и физические нагрузки. Что же происходит? Хорошее самочувствие, способность противостоять болезням, напрямую связаны с полноценным обеспечением организма полезными веществами, которые активно поддерживают жизнедеятельность каждой клеточки, всех органов и систем. Источником этих необходимых веществ должна быть разнообразная пища. Но... весь долгий зимний период в нашем питании преобладают продукты, заготовленные впрок с лета и осени —полезные свойства таких продуктов значительно снижаются. К началу весны в организме истощаются запасы большинства биологически активных соединений, формируется недостаток витаминов, уменьшаются резервы здоровья. Это, зачастую, и определяет состояние весеннего ослабления организма, проявления которого очень разнообразны. Вне сомнения, даже грудничок реагирует на смену сезона. В случае, если здоровье крепкое, то малыш становится активнее, веселее. Но в некоторых случаях бывает и так, что на весенний период малыш реагирует, точно как и вы сами, он становится сонным, с трудом просыпается утром и очень быстро устает. К тому же ему не хватает терпения, он сверхчувствителен и быстро теряет концентрацию. Ослабленный ребенок, который испытывает дефицит энергии и сил, становится более восприимчивым к инфекциям. Так, педиатры советуют не уменьшать опасность весенней слабости и заботиться об образе жизни ребенка.



Как же помочь своему ребенку справиться с весенними недугами?

Хорошо укрепляют здоровье малыша, прогулки на свежем воздухе. Свежий воздух способствует хорошему аппетиту, улучшает сон и обеспечивает энергией. Поэтому после холодной поры ребенок должен находиться на открытом воздухе не меньше трех часов, а лучше если больше. Кроме того, первые лучи солнца обеспечат продуцирование витамина D3, требуемого для полноценного роста костей. В весеннее время погода переменчива. Поэтому если идете гулять с маленьким ребенком, помните, что на нем должно быть на один слой одежды больше, чем на вас. Для 2-3-летних малышей большую роль играют физические нагрузки. Поэтому поощряйте активность малыша, так как нет ничего полезнее для растущего организма, чем движение. Игры для детей весной. Игры для детей весной настолько разнообразны, что веселую и полезную прогулку можно совмещать с развивающими занятиями, которые сформируют у ребенка любознательность и наблюдательность, помогут тренировать память и получать интересные сведения об окружающем мире. Часто уличные прогулки проходят в стихийном сценарии, и сами дети ищут себе занятия по душе. Однако лучшим вариантом является планирование родителями определенных занятий, тогда и малыш будет бежать на улицу с удовольствием и время, проведенное на прогулке, принесет двойную пользу.

Итак, давайте узнаем, какие же игры для детей весной не только повеселят малыша, но и принесут немалую пользу. **«Весенняя веточка»**-наблюдаем за природой. **«Капитан дальнего плавания»**. Одна из самых весенних игр - мастерить и пускать кораблики в ручейках. О кораблике надо позаботиться заранее, еще дома. Сделать его можно из обычной бумаги, пенопласта, скорлупы грецкого ореха. Конечно, можно воспользоваться покупной игрушкой, но гораздо интересней смастерить его вместе с ребенком самим. Найдя на улице ручеек, сначала расчистите его вместе с ребенком лопаткой, уберите лишний снег, ветки. Теперь можно пускать кораблики. Можно устроить соревнование - чей кораблик дальше проплывет и не перевернется (не застрянет где-нибудь). Можно играть и с большим покупным судном, приделав ему веревочку. Для любого ребенка процесс прыгания, лазания и бегания является не только приятным, но и необходимым. Для малышей, это прекрасная возможность развивать крупную моторику и оттачивать координацию движений, а для деток постарше вклад в физическое развитие организма, формирование ловкости и выносливости. Можно поиграть с малышом в мяч, в бадминтон или запустить воздушного змея. Поэтому подвижные игры весной на улице просто незаменимы для растущего организма, укрепляют мышцы и иммунитет детей.

ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ЧАСТО И ДЛИТЕЛЬНО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ:

1.«Часики» Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10—12 раз.

2.«Трубачи» Сидя на стуле, кисти рук сжать в трубочку, поднять вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить 4—5 раз.

3.«Помаши крыльями, как петух» Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем похлопать ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5—6 раз.

4.«Каша кипит» Сидя на стуле, одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь—вдох, опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот—выдох. При выдохе громкое произнесение звука «ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.

5.«Насос» Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдох, затем наклон туловища в сторону. Выдох, руки скользят, при этом громко произносить «с-с-с-с!» Выпрямление—вдох, наклон в другую сторону с повторением звука. Повторить 6—8 раз.

6.«Паровозик» Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20—30 секунд.

7.«Партизаны» Стоя, палка (ружье) в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага—вдох, на 6—8 шагов—выдох с произнесением слова «ти-ш-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 минут.

8.«Регулировщик» Стоя, ноги расставить на ширину плеч, одну руку поднять вверх, другую отвести в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук с удлиненным выдохом и произнесением звука «р-р-р-р-р». Повторить 4—5 раз.

9.«Вырасти большой» Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки—вдох. Опустить руки вниз, опуститься на всю ступню—выдох. Произнести «у-х-х-х-х». Повторить 4—5 раз.

10.«Маятник» Стоя, ноги расставить на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне—выдох с произнесением звука «т-у-у-у-х-х-х». Повторить 3—4 наклона в каждую сторону.

ВОСПИТЫВАЕМ ВМЕСТЕ

ИГРА «РАЗВЕДЧИКИ ВЕСНЫ».



Утром, выйдя на улицу по дороге в детский сад, в школу, на прогулку поиграйте с ребенком в разведчиков весны. «Разведчики» в нашей игре должны быть очень внимательными и замечать всё вокруг. Задача – найти как можно больше примет весны в окружающем мире. **ЧТО МОГУТ УВИДЕТЬ НАШИ «РАЗВЕДЧИКИ ВЕСНЫ» ВЭТОЙ ИГРЕ, ИЛИ ВЕСЕННИЕ НАБЛЮДЕНИЯ С ДЕТЬМИ В ПРИРОДЕ**

•**Солнце:** А)Трехлетние дети заметят, что весеннее солнышко теплее, хочется снять варежки или расстегнуть пальто. А у некоторых малышей и взрослых от солнца появляются веснушки! От солнца бывают и солнечные зайчики. Б) Четырехлетние и более старшие малыши уже могут заметить, что солнце встает рано и будит людей. Встаешь, а уже светло на улице. А зимой, когда мы просыпались, было еще темно. Значит, день стал длиннее, а ночь короче.

•**Сосульки:** под крышей появились сосульки, с них капает вода –можно услышать звуки капли. На солнце сосульки блестят и красиво сверкают. Зимой сосулек было мало, а теперь их много.

•**Снег** стал темный, грязный, ноздреватый, зернистый, на солнце он тает. Часто можно увидеть осевший сугроб, из-под которого текут струйки воды – ручейки. В тени и холодных местах снега еще много, а на солнышке он уже растаял. Четырехлетние малыши и более старшие дети уже могут заметить наст –корочку на снегу.

•Воздух пахнет весной. Он теплый. Можно снять рукавички и протянуть руки к солнышку –ладошкам будет тепло. А в морозы хотелось спрятать руки в теплые варежки. Мы переоделись в более легкую одежду (вместо шубы носим куртку, вместо сапожек –ботиночки и т.д.)

•Лужи. Весной появляются лужи. Утром они еще затянуты тоненькой корочкой льда. Если нажать на лед палочкой, то он разломится и под ним будет видна вода. Днем лужи тают, и вокруг бегут журчащие ручейки. Почему же лед тает днем?

•Небо. Весеннее небо ярко-голубое, а зимой оно часто было серым. В небе плывут кучевые облака то быстрее, то медленнее. Почему так получается? Это зависит от силы ветра. Если ветер сильный, облака плывут быстрее.

•Ручьи. Потекли ручьи. А куда течет ручеек –вверх или вниз? Куда уходит вода? Покажите, как в городе вода стекает в особые решетки. Скажите, что в природе мелкие ручейки впадают в более крупные, а крупные ручьи впадают в речки. Речки переполняются водой, и выходят из берегов.

•Воробьи прыгают радостно в лужах, купаются, щебечут, греются на солнышке. А зимой они сидели на ветках, нахохлившись.

•Птицы–снегири, синички, дятлы —перестали прилетать на кормушку. Почему? В лесу уже тепло, появилось много насекомых, и птицы сами находят себе еду. А некоторые птицы улетели от нас, они вернулись на свою родину на север.

•Насекомые проснулись весной.

•К нам прилетели-вернулись домой перелетные птицы. Почему же они вернулись? Появились насекомые –их корм.●

Ледоход. Во льду на речке образуются трещины, он раскалывается и трогается с места. Ледоход –откуда появилось это слово? Ледоход = Лед ходит, лед идет! Лед стал перемещаться по реке, лед тронулся с места.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ХОРОШИХ ОТНОШЕНИЙ РОДИТЕЛЕЙ С РЕБЕНКОМ

1. Чаще хвалите ребенка, дайте ему почувствовать, что вы его любите и цените.

2. Покажите ребенку, что вы принимаете его таким, какой он есть, независимо от того, что он делает и как себя ведет.

3. Пусть ребенок знает, что вы в нем заинтересованы и в случае необходимости всегда ему поможете.

4. Не разговаривайте с маленьким ребенком с высоты вашего роста. Опуститесь до высоты роста вашего малыша, чтобы ваши глаза были на уровне его глаз, и тогда разговаривайте.
5. Не ставьте ребенка в неловкое положение в присутствии чужих людей и не унижайте его. Это приведет лишь к недовольству со стороны ребенка и вражде с вами.
6. Самое лучшее общение между вами и ребенком будет тогда, когда вы наедине.
7. Помогите ребенку спланировать некоторые шаги для решения проблемы.
8. Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, особенно не ставьте их в пример.
9. Если ребенок хочет с вами поговорить, выключите телевизор и отложите газету.
10. Если вы очень устали, вам придется приложить дополнительные усилия, чтобы выслушать ребенка. Это тяжело, но если ребенок хочет вам что-то рассказать, вы должны заставить себя выслушать его.
11. Если вы очень рассержены поведением ребенка, старайтесь не разговаривать с ним, пока не успокоитесь, чтобы не наговорить лишнего. Поговорите с ним, когда успокоитесь.
12. Слушайте внимательно и вежливо. Не прерывайте ребенка, когда он пытается рассказать свою историю.
13. Не спрашивайте: «почему», а спросите «что случилось».
14. При разговоре с ребенком избегайте фраз: «Скажешь, когда я закончу.» «Я знаю, что для тебя лучше.» «Просто делайте то, что я говорю и решишь проблему». Не читайте нотации и нравоучения, они не приводят к открытому общению.
15. Не обзывайте ребенка словами тупой, глупый, ленивый. Не говорите ему: «Что ты знаешь? Ты всего лишь ребенок», «То, что ты делаешь, глупо и не имеет смысла».



ЗАПОМНИТЕ:

- Если ребенка критикуют, он учится осуждать.
- Если ребенка наказывают физически, он учится драться.
- Если ребенка унижают, он учится быть застенчивым.
- Если ребенок живет в страхе, он учится опасаться.
- Если ребенка стыдят, он учится чувствовать себя виноватым.
- Если ребенок живет в терпимости, он учится быть терпеливым.
- Если ребенок живет с поддержкой, он учится быть уверенным.
- Если ребенка принимают как есть, он учится любить.
- Если ребенок живет с признанием, он узнает, что хорошо иметь цель.
- Если ребенок живет в справедливости, он учится справедливости.
- Если ребенок живет в безопасности, он учится верить в себя и в тех, кто с ним.
- Если ребенок живет с дружелюбием, он узнает, что мир-это прекрасное место, чтобы жить, любить и быть любимыми!