

Газета для родителей «Территория детства» Выпуск № 1

*Сентябрь опять подобрался
Его мы, конечно, не ждали.
Дождями в октябрь подался
С кошёлкой, полной грибами*

*И день отодвинут, пасмурен он.
И солнышко в прятки играет.
И тучка, спустившись на горизонт
Чечёткой по крышам гуляет.*

*От края до края желтеет листва,
И ветер деревья штурмует.
И в Осень окрашивается душа!
И Муза в стихах торжествует!*



Здоровье

«Как сохранить здоровье ребенка осенью»

Заканчивается первый месяц осени и уже начинаются дожди, а там и первые морозы, и сезонные простуды. Немного людей любят такую погоду. Мы постепенно перестраиваемся на холодную пору года, достаем со шкафов теплые куртки, шапки и варежки. Летом мы все привыкли к хорошей погоде и витаминам на столе. Сейчас же дни становятся короче, ночи длиннее, возможностей для активного отдыха все меньше. Чем не повод для скуки?

Особенно несладко школьникам, у которых начался учебный процесс. Так же тяжело и дошкольникам. Многие родители старались летом отправить своего ребенка на природу, на дачи с бабушками и дедушками, семьей отправлялись в отпуск. Малыши много бегали и прыгали и с радостью загорали под ласковым летним солнышком. Но наступил сентябрь и все «отпуска» закончились. Каждое утро дошкольники вынуждены рано вставать и отправляться в детский сад, где их ждут четкий режим дня и регулярные занятия со специалистами.

Поэтому многие маленькие дети, дети постарше (да и взрослые) осенью начинают жаловаться на недосыпание, перегрузки, проблемы с успеваемостью и хроническую усталость.

Сейчас самое время позаботиться о здоровье детей. Каждый родитель может помочь своему ребенку легче справляться с нагрузкой и хорошо себя

Как составить план профилактических мероприятий для вашего ребенка?

1. Побеседуйте со всеми членами семьи о необходимости проведения профилактических мероприятий дома. Лучший пример для ребенка - пример родителей! Да и коллективная деятельность сближает всех членов семьи и располагает к систематическим упражнениям в привычке «Быть здоровыми».

2. Подумайте, в какую интересную игру можно поиграть всей семьей с целью «быть здоровыми». Почему это надо сделать? Когда ребенку неинтересно, он будет или саботировать или выполнять с неохотой «полезные» процедуры. Радость и польза от «здоровых привычек» у ребенка появляется только в том случае, когда это приятно, интересно, занимательно. Так что играть, или «секретничать», или путешествовать в страну Здоровья надо.

3. От чего чаще всего появляется простуда у ребенка? Правильно - от воды: или ребенок ноги простудил, или долго находился в дождливую сырую погоду на улице. Что делать? От чего заботи, тем и лечиться надо.

- Прогулки в любую погоду. Пусть не продолжительные по времени, но обязательные и систематические. Учтите, пожалуйста, что прогулки вместе с ребенком по магазинам способствуют обратному эффекту, то есть приобретению воздушных инфекций.

Прогулки – это нахождение ребенка на улице, пешие прогулки по парку или скверу («конные»-на велосипеде, на роликах, зимой- на лыжах). Полюбовавшись красотой осенней природы, вы способствуете развитию движений ребенка и хорошему обмену веществ, а также успешной адаптации к сырому и влажному климату.

- Водные процедуры. Перечислять и рассказывать о пользе водных процедур можно долго. Все водные процедуры прекрасно закаливают и повышают иммунитет ребенка.

Для растущего организма водные процедуры является практически незаменимыми. Они закаливают организм ребенка, развивают мышцы, способствуют росту и нормализуют состояние вегето-сосудистой системы ребенка.

К водным процедурам относятся умывание, полоскание горла, обливание конечностей и всего тела, купание в ванне, плавание в бассейне, посещение бани и сауны, поездки и отдых на море. И запомните, пожалуйста, все водные процедуры являются универсальным средством расслабления всех мышц и успокоения нервов.

4. Осенняя витаминизация детей. Звучит о-о-о- как! А выбора всего два. Первый - пойти в аптеку, купить и пропить курс детских витаминов. В выборе такого комплекса индивидуально для вашего ребенка вам поможет лечащий врач.

Второй – использовать пожелания ребенка скушать что-то «вкусненькое и полезненькое». Да при этом еще добрую привычку воспитать у ребенка. Как этого достичь? Вам примерный рацион «вкусных и полезных привычек»:

- Начинайте прямо сейчас ежедневно по утрам и вечерам пить чай с лимоном и съедать его с сахаром вместе с цедрой. Я же говорила вам, что пример родителей – заразителен. Ну, заразите вашего ребенка добрыми и здоровыми привычками, пока это не сделала вирусная инфекция!

- Приучите ребенка к чесноку. Чеснок не обязательно есть в чистом виде. Свежий чеснок можно просто мелко нарезать и посыпать его в тарелку с супом.

- Детям нравится носить на шее «здоровые амулеты». Вот и положите в пластмассовый кокон от киндер сюрприза дольку свежего чеснока и меняйте каждое утро, а дома у кровати или на столе ребенка поставьте раздавленный чеснок в блюдце.

- Купите в аптеке богатый витаминами (особенно витамином С) сироп шиповника. Добавляйте его в чай или давайте ребенку как самостоятельный напиток, разводя в теплой воде.

Вы практически обеспечите своему ребенку не только хороший иммунитет, но еще и бодрость, и работоспособность в детском саду. Почему? Потому что сироп шиповника способствует повышению активности и дает хороший заряд бодрости и энергии.

5. Беседуйте с ребенком о правилах сохранения здоровья:

- В детском саду, на улице, в общественных местах надо закрывать нос и рот, когда находишься рядом с людьми, которые чихают и кашляют.

- Перед едой мыть руки и высмаркивать нос.

- Пользоваться только своими личными вещами (носовой платок, вилка, ложка). Потому что через чужие вещи инфекция может попасть в организм ребенка.

6. Продумать гардероб ребенка. Знаете ли вы, что одной из возможных причин простуды в осенний период является несоответствие одежды ребенка погоде на улице. Почему-то одни родители перегревают своего ребенка, другие – одевают легкомысленно легко.

Чтобы ваш ребенок избежал простуды, исключите возможные причины.

Одевайте своего ребенка по сезону, не теплее и не легче необходимого.

Основные требования к одежде ребенка:

1. Хорошая обувь в соответствии с погодой - это залог здоровья вашего ребенка. Ноги должны быть сухие и теплые.

2. Головной убор или капюшон на куртке. Голову всегда держим в тепле.

Советы специалистов

Как привить детям навыки дисциплины и научить убирать игрушки

Простые правила

Как заставить ребенка убирать игрушки? Запомните, никакие методы и приемы не помогут приучить «маленького неряху» к порядку, если не соблюдаются четыре правила.

Начни с себя

Дети с ранних лет копируют взрослых. Если родители не убирают одежду в шкаф, книги на полки, оставляют продукты на столе, ребенок будет повторять их поведение. И наоборот.

Будьте настойчивы

Как бы малыш не отказывался, а убрать за собой придется. Никаких мультфильмов, сладостей и прогулок не будет, пока игрушки не окажутся на местах. Дайте это понять ребенку.

Воспитывайте регулярно

Если взялись приучать к порядку, делайте это ежедневно. Воспитывать раз или два в неделю не получится. Результата не будет!

Не заставляйте, не ругайте и не кричите!

Насильственные методы отбивают стремление помогать, а вам ведь нужно его привить.

Ребенок не хочет убирать игрушки - что делать?

Как научить ребенка убирать за собой игрушки? Все, что вам понадобится - позитивный настрой. Немногие родители знают, но маленькие дети легко заряжаются положительными эмоциями. А если у крохи приподнятое настроение, с ним легче договориться.

Всех по домам

Придумайте для игрушек домики. Так малышу легче ориентироваться в комнате. Например, куклы будут жить в шкафу, машины в гараже, конструктор в ящике. Еще лучше, если коробки и места хранения плюшевых зверушек превратить в яркие жилища. Ящик для конструктора обклейте цветной бумагой, нарисуйте окошки, смастерите треугольную крышу из картона. Машинам обозначьте гаражи, куклам сшейте мягкие подушечки в домик. Немного творчества - и ваш карапуз окажется в стране игрушек. А здесь есть правило - после игры убирать всех по домам.



Кто быстрее?

Если «капризуля» категорически отказывается наводить порядок, предложите ему соревнование «Кто соберет больше?» или «Кто быстрее?». Понадобятся две коробки для двух участников, или разделите территорию уборки пополам. По команде мама с ребенком начинают собирать игрушки в коробки, или каждый убирает свою территорию. Победителю приз!

Давай поиграем

Можно предложить малышу игру «Собери по признаку»: мягкие - твердые, большие - маленькие. Мелкие игрушки нужно сложить в одну коробку, крупные - в другую. Сортировать можно по размеру, по семьям, кто с кем дружит и т.д.

Сказочная уборка

На помощь маме придут сказочные персонажи. Прикрепите на спину малышки крылышки, и она превратится в фею, которая наводит порядок в сказочной стране. Мальчишкам больше подойдет игрушечный самосвал, ракета-полицейский или робот уборщик. Он будет спасать мир от беспорядка. Заметьте, ребенок при этом не убирает, он играет.

Станция игрушек

Игра для двоих: малыш - паровоз, мама - диктор. Взрослый оповещает: - Паровоз отправляется со станции «Уборка». Следующая - станция военных. Ребенок собирает игрушечных солдатиков в коробку, едет дальше по комнате. Далее оповещается станция конструкторов, машин, резиновых и плюшевых животных и т.д. После того, как будут собраны все предметы, паровоз может отправиться на заправку топливом - покушать или в гараж - постель.

Ритуал

Один из способов привить положительную привычку ребенку - ввести ритуал «Уборка». «Священная церемония» проводится в определенное время, с привязкой к конкретным режимным моментам. Например, перед прогулкой, обедом, сном. Отправляя спать кукол в домики, машины в гараж, напевайте веселую песенку или колыбельную. На первых порах взрослый просит помощи у малыша. Затем ритуал поддерживают оба - родитель и ребенок. Со временем помощь взрослого сокращается, а «таинство» уборки передается самому младшему.

Хитрая сказка

Поведайте крохе рассказ о том, что игрушки расстраиваются, когда про них забывают и не убирают в домики. Обиженные, они уходят в сказочную страну. Когда в очередной раз малыш не уберет игрушки, спрячьте одну или несколько из них. В том числе и самую любимую. Заметив пропажу, ребенок станет искать. Скажите, что она ушла. Вы могли бы написать письмо в сказочную страну и попросить вернуться, но за это необходимо пообещать убирать ее на место. Объявляется генеральная уборка! Включите веселую музыку. Участвуют все жильцы. За каждую такую «генералку» участники накапливают баллы, которые затем обмениваются на приз. Договоритесь заранее, сколько баллов нужно собрать.

Полезные советы

- Приучайте малыша к порядку с раннего детства. Тогда к четырем годам у него уже выработается стойкая привычка.
- Чтобы ребенку было легче наводить порядок, регулируйте количество игрушек. Спрячьте часть их в дальний ящик и периодически меняйте местами. Вовремя избавляйтесь от ломаных, ненужных и неинтересных.
- Не забывайте хвалить. Порой достаточно одной лишь похвалы родителя, чтобы у крохи выработалось стремление поддерживать порядок.
- Выбирайте время на уборку до того, как малыш устанет, захочет спать и начнет капризничать.
- С раннего возраста поддерживайте стремление маленького человека помогать взрослым. Пусть вас не пугает разбитая посуда и пролитый чай. И ни в коем случае за это не ругайте. Ведь он старался, убирал. Эта небольшая жертва сполна компенсируется в будущем.
- Будьте терпеливы. Да, тяжело, да, трудно, но лишь терпением и настойчивостью вы добьетесь положительного результата.
- Приучайте постепенно. Маленькой крохе тяжело собрать все игрушки, поэтому мама помогает. Чем взрослее чадо, тем меньше помощь взрослого.
- Не приучайте к призам. Привлекать малыша к уборке за вознаграждение можно лишь на начальных порах. В дальнейшем пусть наградой будет сказка, мультфильм, прогулка. В конечном счете, основным поощрением станет похвала.
- Не требуйте идеальной уборки. Пока ребенок мал, достаточно того, что он разложит все по местам. Со временем начните обращать его внимание на то, что игрушкам не нравится, когда их раскладывают неаккуратно. Конкретно опишите и покажите, как правильно размещать предметы

Чего делать нельзя категорически:

- Заставлять.
- Кричать.
- Делать за ребенка.
- Оставлять без поощрения - похвалы.

Уважаемые родители! Помните: как бы ребенок себя не вел, вы умнее и хитрее его.

Мастерская

5 осенних экспериментов для детей

Думаете, осенние прогулки грустны и монотонны? Готовы поспорить, что нет. А главное, осенью открывается возможность провести интересные научные и творческие эксперименты. Попробуем вместе?

Яблочная гравитация

Поиграйте в маленьких Ньютонов. Сезон яблок – лучшее для этого время.

Вам понадобится:

Яблоки разных размеров

Пластиковые водосточные трубы

Лестницы, стол или стулья для создания различных возвышений

Тут даже описывать почти нечего. Просто спускайте яблоки по желобам и смотрите, как они скатываются вниз. Самое интересное – это изменять углы наклона и определять, при каком из них яблоки катятся вниз быстрее всего, а при каком – медленнее. Пусть дети подумают сами!

<http://littlebinsforlittlehands.com/preschool-physics-apple-gravity-experiment-science-play/>

Дыхание листьев

Вам понадобится:

Миска с водой

Листья

Этот эксперимент интересен по двум причинам. Во-первых, дети не всегда думают о растениях и деревьях, как о "живых" существах. А, во-вторых, это способ реально увидеть то, что обычно скрыто от глаз. Налейте в миску теплую воду. Лучше чтобы миска была прозрачной. Сорвите с дерева листок (не подбирайте с земли!). Поместите лист в миску и придавите его небольшим камнем, чтобы он был полностью погружен под воду. Затем поместите миску на солнце. Теперь самое сложное для ребенка – подождать несколько часов. Поэтому начните его перед прогулкой, а завершите после нее. Заглянув в миску через несколько часов, вы сможете увидеть небольшие пузырьки, которые образуются вокруг листа и краев чаши. Внимание, вопрос детям: что произойдет, если они нырнут под воду и начнут дышать там. Правильно – пойдут пузыри! С листьями происходит нечто подобное. В процессе фотосинтеза лист выделяет кислород, который можно увидеть в виде пузырьков в воде.

<http://www.kcedventures.com/blog/how-do-leaves-breathe-a-simple-science-experiment-for-kids>

Гигрометр из шишки



Дождливая осенняя нашептала нам, что из всего одного предмета, валяющегося под ногами, можно создать удивительный прибор для прогнозирования погоды.

Вам понадобится:

Сосновая шишка

Синельная проволока

Наша фото-инструкция подробно описывает процесс изготовления гигрометра, все очень просто. Смысл в том, что сосновые шишки открываются и закрываются в зависимости от влажности, чтобы помочь рассеивать семена только. Когда сухо. Когда же повышается влажность, шишка закрывается, чтобы семена не выселились близко от родительской особи.

Для изготовления гигрометра привяжите к одной из крупных чешуек шишки проволоку и сделайте из нее стрелку. Сделайте наклейки с надписью сухо/ влажно и поставьте шишку в воду (предварительно запомнив, куда указывает стрелка в сухом состоянии). Буквально через некоторое время чешуйки шишки раскроются, а стрелка отклонится, показывая, что влажность воздуха изменилась. Ну не чудеса ли?

<http://www.tavika.ru/2015/06/gigrometr.html>

Тыква, выросшая в тыкве

Необычный эксперимент, наглядно показывающий круговорот всего живого в природе. Нужно просто разрезать маленькую тыкву и убедиться, что там есть семена. Теперь наполните тыкву землей (доверьте этот этап детям) и поливайте ежедневно. Где-то примерно через неделю семена должны проклюнуться. Росток тыквы внутри старой тыквы – настоящий круговорот жизни в природе. И это завораживает не только детей, но и взрослых! Теперь главное придумать. Что делать с молодым ростком!

<http://lifewithmoorebabies.blogspot.ru/2013/04/growing-pumpkins-in-pumpkins.html>

Рисование по листьям

Это не эксперимент, а творческое занятие. Но уж очень интересное.

Вам понадобится:

Пергамент/ воощеная бумага

Калька

Алюминиевая фольга

Мелки

Масляная пастель

Цветные карандаши

Несколько крупных листьев

Творчество заключается в том, чтобы подложить лист под разные типы бумаги – фольгу, воощеную, кальку – и заштриховать сверху, проявляя узор листа. Воощеная бумага имеет глянцевую поверхность, и масляная пастель на ней выглядит очень эффектно, немного акварельно, по-осеннему. С калькой нужно быть аккуратнее, тщательно регулировать нажим карандаша. А на фольге получается объемный рисунок. В общем, для маленького ребенка такое занятие – целый ворох открытий!

<http://www.kcedventures.com/blog/art-and-science-of-leaf-rubbings-nature-activity>

Безопасность

7 правил безопасной поездки с ребёнком в автомобиле

Воздержитесь от обгона без крайней необходимости



Если вы утомлены или ребёнок чувствует себя уставшим — откажитесь от поездки.

Если вы находитесь в дороге, остановитесь в безопасном месте для отдыха.

Безопасность вашего ребёнка — в ваших руках!

Пристегните ребёнка в автокресле и пристегнитесь сами ремнём безопасности. Станьте примером для вашего ребёнка



Избегайте резких разгонов и торможений



Выбирайте скоростной режим исходя из ограничений с учетом дорожных условий (снег, гололёд, мокрая дорога)

Своевременно подавайте сигналы перед маневрированием



Содержите автомобиль в исправном состоянии



Выезжайте заранее, чтобы не спешить



Это интересно

Это интересно. Факт 1

Осенние дети, рожденные в период с сентября по ноябрь, имеют большую вероятность дожить до 100 лет, чем те, кто родился в другие сезоны



Это интересно. Факт 8

Если собрать все листья, опадающие в течение осени в России, то можно покрыть территорию Москвы слоем высотой 1 м

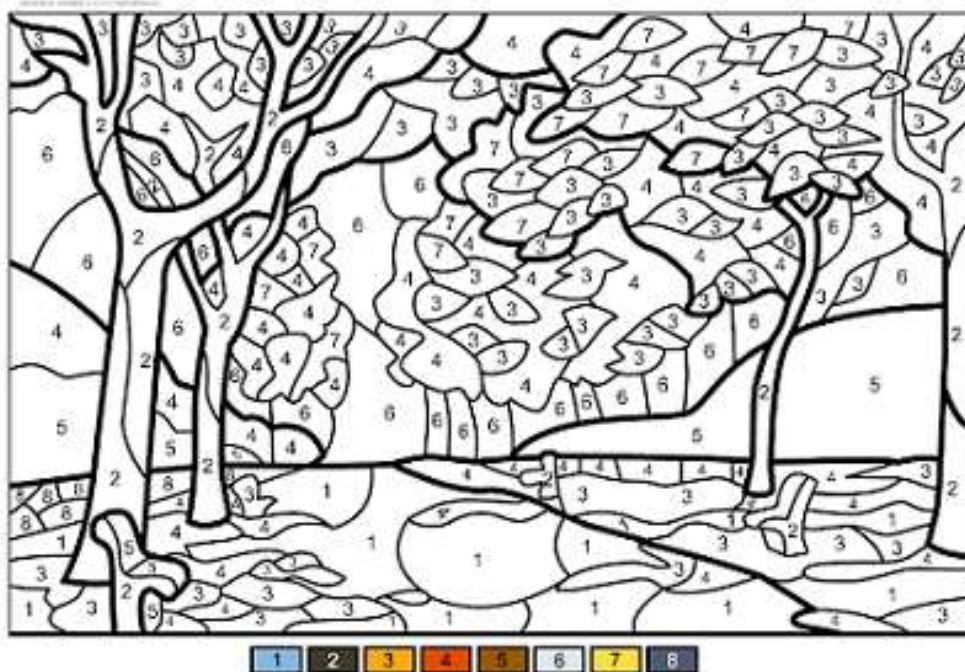


Это интересно. Факт 9

Спавшие мокрые листья на дороге увеличивают тормозной путь автомобиля почти в 10 раз



Порисуем



<http://www.raskraska.com/raskraski/547/51.html>