

Газета для любознательных родителей

(ВЫПУСК №10) Уважаемые родители!
Добро пожаловать в детско-родительский клуб
«МЫ ВМЕСТЕ»



ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ № 10:

1. Как снять напряжение после детского сада
2. Логопед советует: «Осень в гости к нам пришла»
3. Напоминалки доктора Айболита: «Профилактика ОРВИ и гриппа»
4. Веселый алфавит – учить совсем не скучно
5. Беби - смех



«КАК СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ ПОСЛЕ ДЕТСКОГО САДА»

Как бы хорошо ни было ребенку в детском саду, он все равно устает от него. Малыша утомляют не только игры и занятия, но и постоянное присутствие большого количества людей. Поэтому бежать после сада на другие занятия – в музыкальную школу или на курсы подготовки к школе, нельзя. Такое напряжение нервной системы ребенок еще не в силах выдержать. Излишнее возбуждение проявится головной болью, беспокойным сном, апатией и усталостью, и, как следствие, снижением иммунитета и болезнями. Если малыш уже занимается где-то, лучше в эти дни забирать его из детского сада пораньше.

1. *Наиболее распространенный источник напряжения – это публичность*, присутствие большого количества чужих людей вокруг.

Поэтому хорошо, если после дня в детском саду ребенок имеет возможность уединиться.

2. *Ребенок скучает по родителям* – поэтому не следует, приведя его домой, сразу же бросаться к выполнению домашних дел. Пусть он посидит на коленях у взрослого, пусть расслабиться от прикосновений. Не пожалейте немного времени побыть с ним вдвоем.

3. *Постарайтесь не слишком спешить домой* – старайтесь, чтоб ваш малыш как можно больше времени проводил на свежем воздухе.

Небольшая прогулка позволит ребенку перейти в вечерний режим, перестроиться с детского сада на домашнюю обстановку. Дети очень ценят прогулки вдвоем.

4. *Понаблюдайте за ребенком* – к чему он инстинктивно стремится, возвращаясь, домой. Это либо музыка, домашние животные, аквариум, игрушки, брат или сестра, книги всё это является для него источником расслабления.

5. *Одна из лучших антистрессовых приемов – игра*. Она позволяет ребенку раскрепоститься и расслабиться. Вечерняя игра не должна

быть шумной, сопровождаться беготней и криками. Если днём ваш ребенок – «тихоня», а вечером – «дикарь», хорошо помогает снять напряжение и даст выход деструктивной энергии игра «Рвакля».

Приготовьте ненужные газеты, журналы, бумаги и широкое ведро или корзину. Ребенок может рвать, мять, топтать бумагу, вообще делать с ней что угодно, а потом бросать ее в корзину.

Если ребенок и в садике ни на минуту не присел, и дома никак не остановиться, ему помогут игры с постепенным снижением физической нагрузки, не содержащие при этом элемента соревнования. Одной из таких игр является игра «Грибник».

Предложите ребенку расставить кегли или небольшие игрушки в произвольном порядке на небольшом расстоянии друг от друга. Затем попросить ребенка собрать все грибы в корзинку. Собранные грибы можно сортировать по цвету, форме, размеру.... К одному из предметов можно прикрепить записку или картинку с дальнейшим планом вечера: «Давай почитаем?», «Поможем папе?»...

6. *Почти всем детям хорошо помогают справиться с напряжением - игры с водой.* Игры в воде подчиняются общему правилу, они должны быть нешумными, спокойными. Вы можете пускать мыльные пузыри, играть с губками: смотреть, как они впитывают и отдают воду, устроить ребенку «дождик» из губки, превратить их в кораблики или в дельфинов; просто дать 2-3 баночки, и пусть переливает водичку. Вид и звук льющейся воды действует умиротворяющее, через 15-20 минут ребенок будет готов идти в кровать.

7. *Попробуйте исключить телевизор и компьютер из вечерних развлечений малыша.* Мерцание экрана только усилит раздражение и нагрузку на уставший мозг.

Перед сном вы можете сделать малышу расслабляющий массаж, послушать вместе спокойную музыку с записями шума моря или звуков дождя. Вспомните все радости прошедшего дня, пофантазируйте, как может пройти следующий день.

«Осень в гости к нам пришла»

Чтобы расти здоровым, ребенку нужно бывать на свежем воздухе. Во время прогулок малыш расширяет свое представление об окружающем его мире, набирается впечатлений.

Наблюдение за природой

Осенью старайтесь сделать прогулки с ребёнком, как можно более разнообразными. Не забывайте наблюдать с ребенком за всем живым и неживым в природе, учите видеть в ней изменения.

Например, выберите одно дерево рядом с домом, и каждый день отмечайте, какие изменения с ним происходят. Покажите жёлтые, оранжевые, красные листья на деревьях и кустарниках. Объясните малышу значение слова "листопад". Найдите листочки разных деревьев: березы, клена, рябины, дуба. Внимательно их рассмотрите, пусть малыш попробует нарисовать их на бумаге после возвращения домой, а вы помогите ему.

Во время прогулки можно рассказать ребенку о том, что в осенний период идёт уборка овощей, что в полях при помощи специальной техники убирают картошку, капусту и свеклу, собранное складывается в хранилища, перерабатывается и потом развозится по магазинам.

Расскажите, что некоторые птицы называются перелётными, потому что всегда улетают от нас осенью. Насекомые с наступлением холодной погоды спрятались в щели и под кору деревьев. Обратите внимание, что не все птицы являются перелётными, что некоторые птицы (снегири, свиристели) прилетают к нам на зимовку, а с наступлением холодов птицам становится тяжело добывать себе корм, поэтому многие люди их просто подкармливают, или делают кормушки, куда насыпают пшено и семечки. Таким образом, птички могут перезимовать и дождаться весны.

Расскажите и о животных осенью: животные готовят себе на зиму запасы; заяц меняет летнюю шубку на зимнюю; медведь впадает в спячку и спит до весны, а его организм берет питание из подкожного жира, накопленного летом.

Интересным для ребёнка быть то, что когда пруд или река покрывается льдом, температура воды подо льдом остаётся достаточно тёплой, чтобы рыба в водоёме не замёрзла.

Учите ребёнка воспринимать окружающее во всем его многообразии. Слушайте звуки осенней природы: шум ветра, шелест листьев, шорох дождя, крики улетающих птиц. Старайтесь, чтобы речь, обращённая к малышу, была ему понятна, спокойна по своему тону, но эмоциональна и богата интонациями.

Осенние поделки

Собирайте осенние листья, принесите их домой, чтобы делать гербарии, аппликации и прочие интересные поделки. На прогулке в парке или в лесу наберите шишек, каштанов, желудей, кисти ягод рябины. Ребёнку понравится сам процесс сбора плодов.

Обогащаем словарь ребенка

На прогулке речевые ситуации, во время которых активно обогащается словарный запас малыша, возникают совершенно естественно, по мере того, как тот или иной предмет попадает в поле зрения ребёнка.

Любуясь красками осени, читайте детям стихи, загадывайте загадки, отмечайте приметы осени, используйте пословицы и поговорки об этом времени года. В дождливый день напомните, что осенью часто идут дожди. Обратите внимание ребёнка на осеннее небо, пусть он запомнит, какое оно бывает: хмурое, серое, низкое, облачное, пасмурное, дождливое, суровое, свинцовое.

Игра " С какого дерева листочек и веточка?" поможет в развитии речи (листочек березы - берёзовый лист; веточка березы - берёзовая ветка и. т. д.

Потренируйтесь устанавливать причинно-следственные связи. В игре " Почему? Потому!" называйте предложения и помогайте малышу разбираться, что не так и почему:

- птицы улетели, потому что пришла осень;
- во дворе лужи, так как пошёл дождик;
- деревья гнутся, потому что поднялся ветер;
- люди надели тёплую одежду, так как на улице холодно.

Выучите с ребенком короткие стихотворения, посвящённые осени. Их можно использовать в качестве логоритмических упражнений.

Стало хмуро за окном, (Выполнить повороты туловища, руки на поясе.)

Дождик просится к нам в дом. (Движения кистями с изображением дождика.)

В доме сухо, а снаружи (Соединить руки над головой в виде крыши.)

Появились всюду лужи. (Ритмично шагать.)

Листья в воздухе кружатся (Покружиться на месте, руки над головой.)

Тихо на траву ложатся. (Опустить руки и присесть.)

Сбрасывает листья сад - (Встряхнуть кистями.)

Это просто листопад. (Снимать и разжимать кулачки.)

«ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ И ГРИППА»

Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ) — самая распространенная группа инфекционных заболеваний детей. Симптомы ОРВИ - насморк, кашель, боль в горле, чихание, повышение температуры тела – известны каждому родителю. Следующие одно за другим простудные заболевания влияют на иммунитет ребенка, резко снижая сопротивляемость инфекционным заболеваниям. Именно поэтому важно не только правильно лечить простудные заболевания, но и вовремя начать профилактические мероприятия.

Профилактика респираторных инфекций у детей неразрывно связана с проведением санитарно-гигиенических мероприятий.

Родителям в сезон простудных заболеваний нужно взять на заметку следующие правила:

- больше времени проводите с детьми на свежем воздухе
- регулярно проветривайте квартиру и мойте полы
- пользуйтесь увлажнителем воздуха
- по возможности не используйте электрических и других дополнительных обогревателей (температура воздуха в квартире должна быть около 20°C, влажность воздуха — 50–70%; сухой, теплый и неподвижный воздух



отапливаемых помещений вызывает пересыхание слизистых оболочек верхних дыхательных путей — а это открывает вирусу дорогу в организм.)

- учите ребенка не тянуть руки к лицу и регулярно их мыть

Заразиться ОРВИ и гриппом можно не только от кашляющих и чихающих больных. Не менее важный источник заражения — руки. Если нет возможности быстро помыть руки ребенка после контакта, например, с поручнями общественного транспорта или дверными ручками в общественном помещении — используйте влажные салфетки.

Теперь о закаливании. Основным методом повышения сопротивляемости ребенка инфекционным заболеваниям служит закаливание. В основе закаливания лежит тренировка механизмов реакции адаптации на холодовые воздействия. Закаливание не требует очень низких температур, важна контрастность воздействия и систематичность проведения процедур. Хорошо закаливают холодовые воздействия на подошвы ног и постепенно – на всё туловище и конечности. Максимальная длительность закаливающих процедур не должна превышать 10–20 мин, гораздо важнее регулярность и постепенность.



Веселый алфавит

РУССКИЙ АЛФАВИТ

Аа [а] 			
Бб [бэ] 	Вв [вэ] 	Гг [гэ] 	Дд [дэ] 
Ее [е] 	Ёё [ё] 	Жж [жэ] 	Зз [зэ] 
Ии [и] 	Йй [й кричне] 	Кк [ка] 	Лл [эль] 
Мм [эм] 	Нн [эн] 	Оо [о] 	Пп [пэ] 
Рр [эр] 	Сс [эс] 	Тт [тэ] 	Уу [у] 
Фф [эф] 	Хх [ха] 	Цц [цэ] 	Чч [че] 
Шш [ша] 	Щщ [ща] 	Ъъ [твёрдый знак] 	Ыы [ы] 
Ьь [мягкий знак] 	Ээ [э] 	Юю [ю] 	Яя [я] 

БЭБИ - СМЕХ

Воспитательница в детском саду:

Дети, вы знаете зачем мы моем руки перед едой?

Дети:

Знаем, знаем! Чтобы не пачкать ложки!

