

Газета для любознательных родителей

(ВЫПУСК №3) Уважаемые родители!
Добро пожаловать в детско-родительский клуб
«МЫ ВМЕСТЕ»



ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ № 3:

1. Будь здоров! Семейный кодекс здоровья.

2. Советы учителя – логопеда

3. Вечерние игры с малышом

4. 8 марта – чудный день!

5. Детки - Шутники



Будь здоров!



Физкультурно-оздоровительный досуг детей в семье чрезвычайно разнообразен. Он может быть связан с подготовкой и проведением каких-либо



семейных торжеств, плановых и неожиданных событий.

Нередко от взрослых можно слышать окрики в адрес детей: «Не бегай!», «Сядь!», « Не лезь!». Родители часто больше внимания уделяют эстетике помещения, загромождают его дорогостоящей мебелью, и ребёнку нет места с его неуёмной энергией. Безусловно, не каждый решится отодвинуть стенку и поставить перекладину, тем более разместить, целый спортивный комплекс. Однако крепкое здоровье и хорошее настроение детей – достойная награда за такую жертву. Перечислим семь движений, являющихся базовыми: вис (на перекладине, кольцах и трапедии), прыжок, вращения, качание (на съёмной груше качалке, обычных качелях и вертикальных лианах-качелях), катание (на комнатной горке), равновесие (на наклонной треугольной лесенке) и лазание (с использованием всех перечисленных выше снарядов). Под всеми снарядами натягивается батут, который страхует и обеспечивает амортизацию при соскоке. Для того чтобы « стадион в квартире» использовался ежедневно и имел популярность у всех членов семьи, занятиям на нём можно придать сюжетно-образный характер.

Семейный кодекс здоровья.

- 1 Каждый день начинаем с зарядки.
- 2 Просыпаясь не залёживайся в постели.
- 3 Берём холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку
- 4 В детский сад, в школу и на работу – пешком в быстром темпе.
- 5 Лифт – враг наш.
- 6 Будем щедрым на улыбку, никогда не унываем!



Советы врача «КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НАСМОРКА»

Предварительно усвойте несколько несложных правил:

- Прежде чем закапать лекарство в нос, обязательно высморкайтесь;
- Во избежание привыкания не стоит использовать сосудосуживающие капли дольше 5-7 дней. Галозолин, нафтизин, санорин - все они вырабатывают зависимость. Пользуйтесь лучше - растительными средствами.



- Дважды в день промывайте нос теплой водой (36-37 °C). На ночь положите под голову дополнительную подушку: в таком положении слизь отходит легче, приток крови к полости носа уменьшится и слизистая не отекает.
- Пейте куриный бульон, Он содержит аминокислоту цистеин, уменьшающую выделения слизи и отечность слизистой оболочки.

Народные средства.

Простое лекарство. Чтобы вылечить насморк, даже хронический, нужно приготовить **луковый сок**, смешать одну каплю сока с 1 столовой ложкой воды и закапывать эту смесь в нос каждый час.

"СОВЕТЫ ЛОГОПЕДА"



К четырем годам активный словарь ребёнка, т.е. слова, которые он употребляет в речи, составляет примерно 2000 единиц. Параллельно он овладевает умением сочетать слова в предложении по законам грамматики.

На вопросы взрослых ребёнок отвечает развернутыми фразами, состоящими из 3—4 и более слов. Понятнее становится речь в целом, отчетливее произнесение слов и звуков. Звуковое несовершенство речи объясняется возрастом и физиологическими особенностями.

К четырём годам ребёнок может не произносить звуки Р, РЬ, Л. Не всегда произносить шипящие Ш, Ж, Ч, Щ. Но к пяти годам все звуки русского языка должны произноситься правильно.

- Очень часто дети, которые плохо говорят для своего возраста, еще и плохо едят. Вызвано это слабостью челюстных мышц, а она, в свою очередь, задерживает развитие движений артикуляционного аппарата.

- Говорите с ребёнком медленно, короткими фразами; пользуйтесь правильным русским языком.

- Каждый день читайте ребёнку. Не показывайте своей досады и нежелания, если ребёнок попросит вас в сотый раз прочитать книжку, которую особенно любил.

- Чаще разговаривайте с ним, терпеливо отвечайте на все его вопросы, поощряйте желание их задавать.

- Говорите чётко, внятно, несколько раз повторяя слово или фразу, меняя в ней слова местами.

- Не забывайте развивать и мелкую моторику. По мере того, как детские пальчики будут становиться проворнее, его язык будет все понятнее не только маме.

- Не сравнивайте ребёнка ни с какими другими детьми. Каждый человек индивидуален.

"Вечерние игры с малышом"

- 1. Вечер «понарошку».** Предложите уложить спать любимую куклу или машинку, тщательно соблюдая все этапы вечернего ритуала. Пусть ребёнок сначала накормит, затем искупает, и уложит игрушку в кроватку, потом расскажет сказку и споёт колыбельную. Лучше всего, если часть этих этапов вы будете делать вместе.



- 2. Волшебные бутылочки.** Наполните маленькие пластиковые бутылки различными мелкими предметами: необычными пуговицами, пёрышками ярких цветов, пушистыми шариками, ракушками, водой с блёстками, подкрашенным рисом. Тщательно закройте бутылочки крышками и дайте ребёнку. Наблюдение за тем, как пересыпаются и переливаются маленькие предметы, может стать почти медитативным, а концентрация внимания позволит уравновесить нервную систему и снять напряжение.

- 3. Нанизывание бусин.** Для такого занятия подойдут деревянные и пластиковые бусины с крупными отверстиями. Нанизывать можно на вощёный шнурок, ленточку, шнурки от обуви или даже на длинную травинку. Такое занятие требует усидчивости и концентрации внимания, а результатом его станет чудесные бусы для мамы или новый поводок для игрушечной собаки.



- 4. Аудиосказки и колыбельные.** Ещё один ответ, чем занять ребёнка вечером. Подберите аудио версии или спектакли лучших классических сказок и включите их незадолго до вечернего ритуала. А непосредственно перед сном спойте вместе несколько тихих спокойных мелодий или включите [диск с колыбельными песнями](#) в исполнении Натальи Фаустовой.

- 5. Домик из одеял.** Выберите угол комнаты, в которой постройка такого домика не будет никому мешать. Пара одеял, несколько прищепок и веревок, раскиданные подушки – и уютное гнёздышко для вечерних посиделок готово! В качестве дополнительной опоры можно использовать имеющуюся мебель, стулья или дверной косяк. Особенным успехом пользуется предложение поужинать и почитать перед сном прямо в домике!

8 марта - чудный день!

8 марта самый светлый и весенний праздник. Ведь это же праздник мам, самых любимых и родных каждому ребенку. С особой любовью малыши готовились к этому событию.

Предлагаю вашему вниманию подборку фото с празднования 8 марта.



Детки - Шутники



Девочка разглядывает беременную женщину.

- Что это у вас? - показывает пальчиком на живот.
- Это мой ребеночек!
- улыбается будущая мама.
- А вы его любите?
- Конечно, очень люблю!
- Тогда зачем же вы его съели?! Оо



В доме, где есть дети, идеально чисто может быть только в вазочке с конфетами.