

ЕЖЕКВАРТАЛЬНАЯ ГАЗЕТА МУНИЦИПАЛЬНОГО
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ДЕТСКИЙ САД 50»



№8
3й КВАРТАЛ 2022 г.
ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

● От редакции

Примите наши поздравления

● СОЦИАЛЬНО-
КОММУНИКАТИВНОЕ
РАЗВИТИЕ

«Адаптация ребенка к
детскому саду»

● ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

"Интеллектуальные игры для
развития мышления старших
дошкольников

● РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ

«ВКУСНЫЕ ЛОГОПЕДИЧЕСКИЕ
ИГРЫ»


● ХУДОЖЕСТВЕННО-
ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

«ПОЙТЕ ДЕТЯМ ПЕРЕД СНОМ»

● ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ и
ЗДОРОВЬЕ

«Что нужно детям с
нарушениями опорно-
двигательного аппарата»

● ЭТО ИНТЕРЕСНО!

«У КОГО ЕСТЬ ДЕТИ - ПРОСТО
ПРОЧТИТЕ »

КОЛЛЕКТИВ детского сада
поздравляет своих воспитанников и их
родителей



После солнечных летних дней вы
набрались новых сил и готовы к новым
успехам, победам и открытиям. Желаем
вам всем энергии, вдохновения и реализации
всех намеченных планов.

Пусть этот год принесет новые
свершения, много радости и достижений!

«Адаптация ребенка к детскому саду»

Детям любого возраста очень непросто начинать посещать детский сад. Каждый из них проходит период адаптации к детскому саду. Вся жизнь ребёнка кардинальным образом меняется. В привычную, сложившуюся жизнь в семье буквально врываются изменения: чёткий режим дня, отсутствие родных и близких, постоянное присутствие сверстников, необходимость слушаться и подчиняться незнакомым взрослым, резко уменьшается количество персонального внимания. Ребёнку необходимо время, чтобы адаптироваться к этой новой жизни в детском саду.

Что такое адаптация?

Адаптация - это приспособление или привыкание организма к новой обстановке. Дома ребенок привык к определенному образу жизни, режиму, видам деятельности, характеру пищи, взаимоотношениям с окружающими, правилам поведения и т.д. В детском саду большинство условий будет новыми и непривычными для ребенка, к ним малышу придется приспособливаться и привыкать.

В процессе приспособления – адаптации – поведение и реакции на многое у ребенка могут резко поменяться: чаще всего меняются:

- эмоциональное состояние (ребенок много плачет, раздражается);
- нарушается аппетит (ребенок ест меньше и реже, чем обычно);
- нарушается сон (ребенок не может заснуть, сон кратковременный, прерывистый);
- утрачиваются приобретенные навыки (малыш может вернуться к соске или перестать проситься на горшок, речь может затормозиться);
- в период адаптации дети нередко заболевают (это связано и с психическим напряжением, и с тем, что ребенок сталкивается с новыми вирусами).

Но эти изменения являются естественной реакцией на новые условия жизни, поэтому к ним нужно отнестись с пониманием. Не беспокойтесь: когда ребенок привыкнет к садику, всё «станет на круги своя».

А привыкание к детскому саду у всех происходит по-разному, это во многом определяется индивидуально-личностными особенностями малыша: типом его нервной системы, степенью общительности и доброжелательности, уравновешенности, наличием или отсутствием привычки выполнять требования взрослых, сформированностью навыков самообслуживания и т.д.

При **лёгкой адаптации** поведение детей раннего возраста нормализуется в течение месяца. Отмечается незначительное снижение аппетита: в течение 10 дней объём съедаемой ребёнком пищи достигает возрастной нормы, сон налаживается в течение 20-30 дней (иногда и раньше). Взаимоотношения со взрослыми почти не нарушаются, двигательная активность не снижается.

При **средней степени** адаптации дети привыкают к садику дольше, до 2-3 месяцев.

При **тяжелой адаптации** срок привыкания может продлиться до 6 месяцев и даже больше.

Чтобы облегчить малышу процесс адаптации, необходимо обеспечить плавное вхождение в новые условия – и поначалу приводить ребенка всего на 2 часа; через несколько дней, когда эмоциональное состояние ребенка и другие показатели адаптации в детском саду стабилизируются – оставлять до обеда. Позже начать оставлять и на дневной сон. А потом – и на полный день. Время пребывания ребенка в детском саду индивидуально, определяется воспитателями на основе наблюдений за ребенком.



Кому адаптироваться легче?

Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее, за несколько месяцев до этого события. Эта подготовка могла заключаться в том, что родители читали сказочные истории о посещении садика, играли "в садик" с игрушками, гуляли возле садика, рассказывая малышу, что ему предстоит туда ходить.

Детям, физически здоровым, т.е. не имеющим ни хронических заболеваний, ни предрасположенности к частым простудным заболеваниям. В адаптационный период все силы организма напряжены, и когда можно направить их на привыкание к новому, не тратя еще и на борьбу с болезнью, это хороший "старт".

Детям, имеющим навыки самостоятельности. Это одевание (хотя бы в небольшом объеме), "горшечный" этикет, самостоятельное принятие пищи. Если ребенок это все умеет, он не тратит силы на то, чтобы срочно этому учиться, а пользуется уже сложившимися навыками.

Детям, чей режим близок к режиму сада. За месяц до посещения сада родители должны начать приводить режим ребенка к тому, какой его ждет в саду. Для того чтобы легко встать утром, лечь нужно не позже 20:30.

Трудно приходится детям, у которых не соблюдены одно или несколько условий (чем больше, тем будет сложнее).

Как облегчить адаптацию ребёнку

1. В присутствии ребенка всегда отзывайтесь положительно о воспитателях и саде. Даже в том случае, если вам что-то не понравилось. Если ребенку придется ходить в этот сад и эту группу, ему будет легче это делать, уважая воспитателей. Разговаривайте об этом не только с крохой. Расскажите кому-нибудь в его присутствии, в какой хороший сад теперь ходит малыш и какие замечательные воспитатели там работают.

2. В выходные дни не меняйте режим дня ребенка. Можно позволить поспать ему чуть дольше, но не нужно позволять "отсыпаться" слишком долго, что существенно сдвигает распорядок дня. Если ребенку требуется "отсыпаться", значит, режим сна у вас организован неверно, и, возможно, малыш слишком поздно ложится вечером.



3. Постарайтесь, чтобы дома малыша окружала спокойная и бесконфликтная атмосфера. Чаще обнимайте малыша, гладьте по головке, говорите ласковые слова. Отмечайте его успехи, улучшение в поведении. Больше хвалите, чем ругайте. Ему так сейчас нужна ваша поддержка!

4. Будьте терпимее к капризам. Они возникают из-за перегрузки нервной системы. Обнимите ребёнка, помогите ему успокоиться и переключите на другую деятельность (игру).

5. Согласовав предварительно с воспитателем, дайте в сад небольшую игрушку.

Малыши этого возраста могут нуждаться в игрушке — заместителе мамы. Прижимая к себе что-то, которое является частичкой дома, ребенку будет гораздо спокойнее.

6. Больше всего родитель и ребенок расстраиваются при расставании. Пусть малыша отводит тот родитель или родственник, с которым ему легче расстаться. Воспитатели давно заметили, что с одним из родителей ребенок расстается относительно спокойно, а другого никак не отпускает от себя, продолжая переживать после его ухода.

7. Обязательно скажите, что вы придете, и обозначьте когда (после прогулки, или после обеда, или после того, как он поспит и покушает). Малышу легче знать, что мама придет после

какого-то события, чем ждать ее каждую минуту. Не задерживайтесь, выполняйте свои обещания!

8. Придумайте свой ритуал прощания (например, поцеловать, помахать рукой, сказать "пока"). После этого сразу уходите: уверенно и не оборачиваясь. Чем дольше вы топчитесь в нерешительности, тем сильнее переживает малыш.

К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка к детскому саду. Чего нельзя делать ни в коем случае:

Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что "он обещал не плакать", — тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют "держаться слово". Лучше еще раз скажите, что вы его очень любите и обязательно придете за ним.

Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь ещё очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы, и это ещё больше усиливает детскую тревогу.

Нельзя пугать детским садом ("Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!"). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.

Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке. Это наводит малыша на мысль, что сад — это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.

Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

Когда речь идет об адаптации ребенка к саду, часто говорят о том, как трудно малышу и какая ему нужна помощь. Но "за кадром" почти всегда остаются родители, которые находятся в не меньшем стрессе и переживаниях! Они тоже остро нуждаются в помощи и почти никогда ее не получают.

Часто мамы и папы не понимают, что с ними происходит, и пытаются игнорировать свои эмоции. Но не стоит этого делать. Вы имеете право на все свои чувства, и в данном случае они являются естественными. Поступление в сад — это момент отделения ребенка от родителей, и это испытание для всех. У мамы и папы тоже "рвется" сердце, когда они видят, как переживает малыш, а ведь в первое время он может заплакать только при одном упоминании, что завтра придется идти в сад.

Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проникательность. И тогда скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!

«Интеллектуальные игры для развития мышления старших дошкольников»

Все родители будущих первоклассников мечтают о том, чтобы их ребенок успешно начал обучение в школе. Поступление в школу – чрезвычайно ответственный момент как для самого ребенка, так и его родителей. Практический опыт психологического обследования детей показывает, что далеко не все дети всесторонне подготовлены к безболезненному и успешному вхождению в учебную деятельность в школе. Понимая важность подготовки к школе, даже за несколько месяцев до начала учебного года можно организовать целенаправленные развивающие занятия с детьми, которые помогут им на этом новом этапе жизни. Многие могут сделать для ребенка в этом отношении родители – первые и самые важные воспитатели.

Готовность к школьному обучению предполагает многокомпонентное образование:

- у ребенка должно быть желание идти в школу

- он должен уметь взаимодействовать со сверстниками, контролировать свое поведение, выполнять требования педагога.

- ребенок должен быть здоровым, выносливым, чтобы мог выдерживать нагрузку в течение урока и всего учебного дня.

- у ребёнка должно быть хорошее умственное развитие, которое является основой для успешного овладения школьными знаниями, умениями и навыками. Во многом это зависит от того, насколько хорошо у ребенка развито мышление.

Мышление – это процесс познания человеком действительности с помощью мыслительных процессов – анализа, синтеза, рассуждений.



Выделяют три вида мышления:

Наглядно-действенное. Познание происходит с помощью манипулирования предметами, игрушками.

Наглядно-образное. Познание происходит с помощью представления предметов, явлений.

Словесно-логическое. Познание с помощью понятий, слов, рассуждений.

Наглядно-действенное мышление особенно интенсивно развивается в младшем возрасте. На основе наглядно-действенного мышления формируется более сложная форма мышления – наглядно-образное. Ребенок уже может решать задачи на основе представлений, без применения практических действий.

К шести-семи годам начинается более интенсивное формирование словесно – логического мышления, которое связано с использованием и преобразованием понятий.

Различные игры, конструирование, лепка, рисование, чтение развивают у ребенка такие мыслительные операции как обобщение, сравнение, установление причинно – следственных связей, способность рассуждать.

Если с ребенком проводятся специальные занятия, то развитие мышления происходит быстрее. А сами показатели мышления могут улучшаться в 3-4 раза. **Большую помощь своему ребенку могут оказать родители. Обучение лучше**

осуществляется в естественном, самом привлекательном для дошкольников виде деятельности – игре.

Работа по развитию мышления должна проводиться систематически. Развивать мышление можно не только дома. Это можно делать по дороге домой, на прогулке и даже во время занятий домашними делами. Самое важное в этом деле – создать положительный эмоциональный настрой. Если ребенок по какой-то причине не хочет заниматься, перенесите занятие на более подходящее для этого время.

Упражнениями, способствующие развитию мышления

Эти упражнения можно превратить в интересную игру. В игре вы можете установить правило – за верный ответ ребенок получает фишку или какую-то другую награду. Это вызывает дополнительную заинтересованность в игре.

Игра «Закончи слово»

Вы будете начинать слово, произнося первый слог, а ребенок – его заканчивать.

Предлагается 10 слогов: по-, за-, на-, ми-, му-, до-, че-, пры-, ку-, зо-.

Если ребенок легко и быстро справляется с заданием, то предложите ему придумывать не одно слово, а столько, сколько сможет.

Например: по-лет, по-лотенце, по-душка.

Фиксируйте не только правильность ответов, но и время, которое является показателем мыслительных процессов, сообразительности, речевой активности.

«Найди лишнее слово»

Прочитайте ребенку серию слов. Каждая серия состоит из четырех слов. Три слова объединены по общему для них признаку, а одно слово отличается от них и должно быть исключено.

Предложите определить слово, которое является «лишним».



Яблоко, слива, огурец, груша.
Ложка, тарелка, кастрюля, сумка.
Платье, свитер, рубашка, шапка.
Береза, дуб, земляника, сосна.
Мыло, зубная паста, метла, шампунь.
Хлеб, молоко, творог, сметана.
Час, минута, лето, секунда.
Ласточка, ворона, курица, сорока.

Игра «Назови слово»

Предложите ребенку называть как можно больше слов, обозначающих какое-либо понятие.

Назови слова, обозначающие деревья (береза, сосна, ель, рябина, осина...)

Назови слова, обозначающие домашних животных.

Назови слова, обозначающие зверей.

Назови слова, обозначающие овощи.

Назови слова, обозначающие фрукты.

Назови слова, обозначающие транспорт.

Назови слова, относящиеся к спорту.

Назови слова, обозначающие наземный транспорт.

Варианты заданий вы можете подбирать по своему усмотрению. Если ребенок ошибся и неправильно назвал слово, то необходимо обсудить его ошибку и исправить ее.

Игра «Скажи наоборот»

Предложите ребенку: «Я буду говорить слова, ты тоже говори, но только наоборот. Например: большой – маленький».

Можно использовать следующие пары слов:

Веселый	–	грустный
Быстрый	–	медленный
Пустой	–	полный
Худой	–	толстый
Умный	–	глупый
Тяжелый	–	легкий
Храбрый	–	трусливый
Твердый	–	мягкий
Шершавый	–	гладкий

Игра «Бывает – не бывает»

Для игры вам понадобится мяч.

Вы называете какую-нибудь ситуацию и бросаете ребенку мяч. Ребенок должен поймать мяч в том случае, если названная ситуация бывает, а если нет, то ловить мяч не нужно.

Ситуации можно предлагать разные:

Папа ушел на работу.	Поезд летит по небу.
Человек вьет гнездо.	Почтальон принес письмо.

Яблоко соленое. Дом пошел гулять.
Волк бродит по лесу. На дереве выросли шишки.
Девочка рисует домик. Лодка плавает по небу.
Ночью светит солнце. Зимой идет снег.
Зимой гремит гром. Рыба поет песни.

Игра «Угадай по описанию»

Взрослый предлагает угадать, о чем (о каком овоще, животном, игрушке) он говорит и дает описание этого предмета.

Например: это овощ, он красный, сочный. (Помидор)

Если ребенок затрудняется с ответом, перед ним выкладывают картинки с различными овощами. Ребенок находит нужное изображение.

Игра «Кто кем будет»

Взрослый показывает или называет предметы и явления, а ребенок должен ответить на вопрос: «Как они изменятся, кем будут?»

Кем (чем) будет: яйцо, цыпленок, семечко, гусеница, мука, деревянная доска, кирпич, ткань.

Может существовать несколько ответов на один вопрос. Необходимо поощрять ребенка за несколько правильных ответов.

Игра «Что внутри?»

Ведущий этой игры называет предмет или место, а ребенок в ответ называет что-то или кого-то, что может быть внутри названного предмета или места.

Например:

дом – стол; шкаф – свитер; холодильник – кефир; тумбочка – книжка, кастрюля – суп; дупло – белка; улей – пчелы; нора – лиса; автобус – пассажиры; корабль – матросы; больница – врачи,

Ребенок дошкольного возраста обладает поистине огромными возможностями



развития и способностями познавать. Помогите ребенку развить и реализовать свои возможности. Не жалейте затраченного времени. Оно многократно окупится.

Памятка

1. Не допускайте, чтобы ребенок скучал во время занятий. Если ребенку весело учиться, он учится лучше. Интерес делает детей по-настоящему творческими личностями и дает им возможность испытывать удовлетворение от интеллектуальных занятий.

2. Повторяйте упражнения. Развитие умственных способностей ребенка определяется временем и практикой. Если какое-то упражнение не получается, сделайте перерыв, вернитесь к нему позднее или предложите ребенку более легкий вариант.

3. Не проявляйте излишней тревоги по поводу недостаточных успехов и недостаточного продвижения вперед или даже некоторого регресса.

4. Будьте терпеливы, не давайте ребенку задания, превышающие его интеллектуальные возможности.

5. В занятиях с ребенком нужна мера. Не заставляйте ребенка делать упражнение, если он устал, расстроен. Предоставьте ребенку возможность иногда заниматься тем делом, которое ему нравится.

6. Избегайте недоброжелательной оценки, находите слова поддержки. Чаще хвалите ребенка за его терпение, настойчивость. Никогда не подчеркивайте его слабости в сравнении с другими детьми. Формируйте у него уверенность в своих силах.

Постарайтесь не воспринимать занятия с ребенком как тяжелый труд. Радуйтесь и получайте удовольствие от процесса общения. Помните, что у вас появилась прекрасная возможность подружиться с ребенком.

Успехов вам и больше веры в себя и возможности своего ребенка!

Подготовил воспитатель
ГБДУ Детский сад №24 г. Санкт – Петербурга
Серебровская Ольга Ивановна

«ВКУСНЫЕ ЛОГОПЕДИЧЕСКИЕ ИГРЫ»

Веселые артикуляционные упражнения для детей, которые они будут выполнять с большим удовольствием, потому что все упражнения делаются со сладостями!

1. Высунь язык и прoderжи на нем соломинку как можно дольше.
2. - выдвинуть язык и прoderжать на нем соломинку;
3. - удержатть соломинку в равновесии на языке;
4. - удерживать соломинку у верхней губы с помощью кончика языка;
5. - сделать усы, удерживая соломинку губами;
6. - соломинку удержатть в вертикальном положении, зажав один конец между нижними зубами и языком.



9. - втягивать жевательную мармеладку-спагетти в рот через вытянутые в трубочку губы;
10. - мармеладку нужно зажать губами и натянуть рукой. Стараться удержатть мармеладку губами!
11. - удерживать мармеладку или конфетку в языке, как в чашечке.



Подготовила учитель-логопед
МДОУ «Детский сад 50»
Проваткина А.А.

«ПОЙТЕ ДЕТЯМ ПЕРЕД СНОМ»

"Баю-баюшки-баю, баю милую свою, баю славную свою..." Сколько ласковых слов находит мать, убаюкивая свое дитя. Сколько нежности в пении, обращенном к ребенку!

Малыш еще не знает языка, не понимает слов, но, слушая колыбельную, он успокаивается, затихает, засыпает. Это первая в его жизни музыка. Она воспринимается малышом с магической силой, потому что исходит от самого родного, самого дорогого существа-матери.

Ритм колыбельной песни, обычно соотнесенный с ритмом дыхания и сердцебиения матери и ребенка, играет важную роль в их душевом единении. При такой внутренней настройке слова образы песни проникают в глубину души маленького существа. Через колыбельную у ребенка формируется потребность в художественном слове, музыке. Постепенно привыкая к повторяющимся интонациям, ребенок начинает различать отдельные слова, что помогает ему овладеть речью, понимать ее содержание. С колыбельной песней ребенок получает первые

представления об окружающем мире: животных, птицах, предметах.

В некоторых колыбельных содержатся элементы нравов. Для народной культуры характерно стремление дать ребенку основные ценностные ориентиры как можно раньше, впрямь, задолго до того, как он будет этот мир осваивать сам. Особое значение в песнях уделено колыбели - первому собственному месту ребенка в этом мире.

Висит колыбель на высоком крюку.

Крюк золотой, ремни бархатные,
Колечки витые, крюки золотые.

В колыбельных песнях этого типа утверждается высшая ценность занимаемого ребенком места, потому что для полноценного психического развития ребенку важно утвердиться в том, что место, занимаемое его "Я" в этом мире - самое хорошее, его мама - самая лучшая, а дом - самый родной. Кроме осознания собственного "Я" колыбельная песня знакомит ребенка с пространством окружающего мира. Сначала это пространство выстраивается вокруг ребенка, как бы противопоставляя теплоту, защищенность дома опасностям внешнего мира. Эти два мира разделены границей, которую не должен переступать ребенок. Она (граница) обозначается понятием "край":

Баю, баюшки-баю, Не ложися на краю.

Придет серенький волчок. И ухватит за бочок,
И потащит в лесок, И положит под кусток.

Колыбельные песни слушали не только младенцы, но и дети постарше, которые уже имели самостоятельный опыт познания реальных краев, опыт собственных падений и переступания через "край", познавшие обоснованность родительских запретов, связанных с реальным нахождением ребенка на краю чего-либо.

Когда ребенок становится постарше, ему поют колыбельные сказочного содержания, в текстах которых решаются новые психологические задачи. Это уже не магическая грань, к которой нельзя приближаться, а граница, которую когда-нибудь придется пересечь, чтобы выйти в мир взрослой жизни. Во многих колыбельных песнях перед ребенком разворачивается перспектива его будущей



самостоятельной, взрослой жизни, где он обретет семью, будет работать, и растить собственных детей. Таким образом, колыбельная песня заранее дает ребенку простейшую схему мира, знакомит с главными принципами, которыми должен руководствоваться человек, вступающий в жизнь.

Но самое важное в колыбельной песне - это сама материнская нежность, любовь, которая придает малышу уверенность в том, что жизнь хороша, и если станет плохо - ему помогут, его не бросят. На этом глубинном чувстве защищенности, базового доверия к жизни будет основан потом жизненный оптимизм взрослого, его желание жить на свете вопреки всем невздам. Как неоценимо важна такая уверенность для ребенка, который войдет в наш сложный, противоречивый и обманчивый мир!

А как важна привычка постоянного общения с матерью!

Прекрасно, если она сохраняется в семье и тогда, когда ребенку нок взрослеет. В такие минуты общения к нежной песне присоединяется рассказывание сказок, историй, душевные разговоры о самом главном на сон грядущий. А сон, как известно, дан человеку не только для отдыха, но и для глубокой обработки той информации, которая накопилась за день. Поэтому все, о чем говорится перед сном, закладывается глубоко в душу человека и сохраняется там на всю жизнь. Доверительные отношения, которые возникают в моменты такого общения, будут важны для ребенка не только, пока он ходит в детский сад, но и в школе. И даже тогда, когда ваш малыш вырастет, он будет знать, что у него есть человек, который его всегда выслушает, поймет, с которым так приятно общаться и просто положить голову на плечо.



Подготовил музыкальный руководитель
«МДОУ Детский сад 50»
Ильина Е. В.

«Что нужно детям с нарушениями опорно-двигательного аппарата»

Предупредить дефекты осанки значительно легче, чем их лечить. Профилактика нарушений осанки осуществляется в семье и дошкольном учреждении в двух направлениях:



создание оптимальных гигиенических условий (хорошее освещение, систематическое проветривание помещения, соблюдение режима дня, соответствующая росту ребенка мебель);

□ целенаправленная воспитательная работа.

Такие средства физической культуры, как общеразвивающие упражнения, подвижные игры, упражнения спортивного характера, закаливающие процедуры способствуют формированию правильной осанки.

На протяжении дошкольного возраста ребенка учат правильно сидеть, стоять и спать в соответствующей позе. Для детей 4-7 лет желательно оборудовать рабочее место (стол, стульчик, полочку). Рабочее место должно быть достаточно просторным, чтобы ребенку было удобно разложить на столе или полочке книжки, бумагу, карандаши.

Подбирая мебель для дошкольников, руководствуются рекомендациями гигиенистов.

Для предупреждения нарушения осанки необходимо следить за позой ребенка во время игры, просмотра телевизора, во время принятия пищи, рисования, во время сна.

Во время прогулки следует ребенку выполнять различные задания: достать ветку над головой, подбросить мяч, поймать его... Эти упражнения способствуют выпрямлению туловища и укреплению мышц – разгибателей.

В дошкольном возрасте у ребенка формируются навыки ходьбы и бега, правильное положение туловища, координация рук и ног. Дети должны усвоить, как нужно стоять: голову держать ровно, спину прямо, живот подтянут, стопы ног параллельно, чтобы на каждую из них равномерно распределялась нагрузка тела.

Чтобы дети научились во время ходьбы сохранять правильную позу, они должны выполнять такие упражнения:

– ходьба с предметом на голове (2-3 м.),

– ходьба с гимнастической палкой за спиной (2-4 м).

Во время ходьбы туловище следует держать ровно, голову не опускать.

Часто можно наблюдать, как родители ведут ребенка за руку, при этом у него одно плечо высоко поднято, а другое опущено. Такая поза отрицательно отражается на осанке. Только при переходе улицы следует брать детей за руку, а все остальное время они должны идти возле взрослых, свободно размахивая руками.

Стойкий навык сохранять правильную осанку формируется у ребят в школьные годы. Однако уже в дошкольном возрасте ребенку важно привить желание иметь хорошую осанку. Для этого следует чаще приводить ему наглядные примеры.

На формирование осанки значительное влияние оказывает статикодинамическая функция стопы. Даже незначительное изменение ее формы может стать причиной нарушения правильного положения таза, позвоночника и как следствие этого – патологических дефектов осанки.

Любое патологическое изменение стопы отрицательно сказывается на опорной функции нижних конечностей. Дети быстрее утомляются, ухудшается их самочувствие, снижается работоспособность. Дошкольники, страдающие плоскостопием, во время ходьбы сильно топают ногами, походка у них неуверенная и напряженная. Многочисленные научные исследования свидетельствуют о том, что плоскостопие взрослых можно было бы предотвратить профилактическими мерами и своевременным лечением в детстве.

Родителям следует обращать внимание на обувь ребенка. Тесная обувь, с узким носком, высоким каблуком, толстой подошвой, которая не дает возможности согнуть стопу, может привести к плоскостопию. Невысокий (1-2 см) и широкий каблук способствует оптимальному углу разгибания в голеностопном суставе. Тапочки и кеды удобны для занятий физической культурой, но не пригодны как повседневная обувь. Войлочная обувь также не целесообразна для постоянного ношения, т. к. в ней перегреваются ноги, что приводит к ослаблению мышечно-связочного аппарата стопы.

Детям, имеющим склонность к плоскостопию, рекомендуется носить супинаторы (ортопедические стельки).

Для укрепления и развития мышц и связок стопы рекомендуют массировать ее, обливать ноги прохладной водой, ходить на носках и внешней стороне стопы, ходить босиком по траве или песку, по бревну боком и в продольном направлении.



Подготовил инструктор по ФК
МДОУ «Детский сад 50»
Королёва А. В

«У КОГО ЕСТЬ ДЕТИ - ПРОСТО ПРОЧТИТЕ 📖»

«Полезное» с родительского собрания, организованного поисковым отрядом ЛизаАлерт:

1. Если вы идёте с ребёнком на культ - массовое мероприятие, где предполагаются толпы народу, **сфотографируйте вашего ребёнка в полный рост перед входом на мероприятие.** Родители, потерявшие ребёнка, иногда теряют остатки разума и сознания, не могут назвать нормально, во что ребёнок был одет, в какую кофточку и какую шапочку. Гораздо проще будет искать ребёнка, показывая фотографию: вы вот этого ребёнка не видели? Если ребёнок не найдётся в ближайшие 2-3 часа, то именно она будет самой свежей фотографией, с помощью которой буду писать ориентировки, с которыми будут работать люди.

2. Если вы знаете, что ребёнку идти от школы до дома, от репетитора до спортивной секции, от вас до бабушки 30 минут, **то спустя 60 минут, если он не объявился, можно начинать искать.** Нужно начинать писать и звонить абсолютно всем: бывшим мужьям, бабушкам и дедушкам, родителям одноклассников, одноклассникам. Не надо думать, что это неудобно. Неудобно будет, если он никогда уже не найдётся. На уши поднимаются абсолютно все. Да, не забудьте потом всем позвонить и каждого успокоить и поблагодарить за беспокойство. Зачем это делается: вы никогда не знаете, что могло произойти, например, ребёнок мог чего-то испугаться, мог побежать от кого-то, и оказавшись в условно знакомом ему районе, мог пойти по хоть сколько-нибудь знакомому адресу. Забежать в подъезд к учительнице начальных классов, вашим друзьям, у которых вы были в гостях на днях...

3. **Звонок в 112 - это уже заявление о пропаже,** которое принято и зафиксировано. История про три дня - миф, ложь и нежелание полиции работать. Такого постановления, акта, закона не существует.

4. **Важно приучить ребёнка звонить вам при выходе куда-то, и дойдя до туда.** И приучать к этому нужно показывая примером. Мама и папа на глазах у ребёнка звонят друг другу, сообщают, что вышли с работы: "буду через час". Можно акцентировать внимание ребёнка на этом, показать ему, что мы не контролируем, а просто беспокоимся друг о друге. Потому что если он не видит как взрослые это делают, то может решить, что его по малолетству просто держат под контролем, ограничивают, не доверяют.

5. И подросткам, и престарелым родственникам полезно **установить на телефон ряд программ.** Это могут быть: мои друзья (на айфоне), моя семья (на андроиде). Однако, все эти программы требуют того, чтобы телефон был подключён к интернету. Зачем? По вашему телефонному запросу (даже в слезах и истерике) ни один оператор не выдаст вам координаты телефона вашего ребёнка. Не имеет права. Если телефон зарегистрирован на ваш Паспорт, то в отделение оператора вам выдадут распечатку последних звонков. Но координаты телефона, оператор выдаст только по решению суда, то-есть через 2-3 дня. Помним, что если батарейка телефона села, то эта услуга не работает. Именно поэтому важно начать искать ребёнка как можно быстрее.

6. **Учим детей говорить "нет", учим детей не слушать незнакомых взрослых.** Мы часто приучаем детей слушаться маму, папу, няню, бабушку, воспитательницу Марию ванну, охранника садика, консьержку, не спорить со всеми этими людьми, быть вежливым. В

результате мы получаем детей, которые уходят с незнакомыми взрослыми. В ЛизаАлерт ставили эксперимент: из 50 детей, к которым подошли незнакомые взрослые, не ушел только 1 (один) ребёнок. Доносим до детей следующую мысль: нормальные, адекватные взрослые не просят детей о помощи, не просят ничего донести, посторожить, найти в багажнике машины. Конечно, можно помочь бабушке с клюкой донести тяжелую сумку до подъезда. Но у подъезда и сумку и бабушку нужно оставить, и сказать волшебные слова: "мне дальше мама ходить не разрешает". Дальше ей обязательно помогут соседи, родственники, ещё кто-то.

7. Даже если ваш ребёнок идёт по дороге и встретил вашего друга, который предлагает подвести его до дома, как отче наш ваш ребёнок **должен в эту минуту позвонить вам и сказать**: "дядя Миша встретился мне по дороге и предлагает меня довести до дома". Вы в этот момент звоните дяди Мише и убеждаетесь, что ребёнок с ним.

8. Если ваш ребёнок или престарелый родственник звонит вам и говорит: "встреть меня, пожалуйста", **пожалуйста, встаньте с дивана и сделайте это**. Очень редко люди просят встретить их, потому что блажь. Возможно, ребёнок не может сказать, что какой-то дядя очень пристально смотрит на него, потому что этот человек рядом. Если вы скажете: "ну что ты, ты же уже взрослый", а потом что-нибудь произойдёт, вы себе этого не простите. Не ленитесь.

9. Научите ребёнка **кричать**. Очень многие и дети, и взрослые кричать не умеют. Езжайте в парк, в лес и начните там. Покажите ему пример. Потом попробуйте в городе, хоть на Красной площади.

10. Социальные сети: ни в коем случае нельзя запрещать детям пользоваться социальными сетями. Разрешите ему ввести собственную страничку - так на ваших глазах будет информация о том, чем он интересуется, какую музыку слушает, с кем дружит. Раз в месяц просматривайте список его друзей, вас должны насторожить взрослые люди, если это не преподаватель. Запретите ему - и в критической ситуации, вы обнаружите восемь фэйковых страниц с чужими фотографиями и неверно указанным возрастом. Вы можете запретить все что угодно, только эти страницы все равно будут, просто вы не будете о них знать.

11. Порнография – самое безобидное, что можно найти в Интернете. А ещё можно найти информацию о самоубийствах, наркотиках, встретить опасных мошенников, злоумышленников, нарваться на кибербуллинг.

12. Как в жизни, так и в сети важно чтобы ребёнок помнил, **что он никому ничего не должен**. Очень важно внести эту мысль в голову ребёнка. Если незнакомые люди о чем-то просят, всегда спрашивай себя: а зачем я должен это делать? Зачем мне присылать вам мою фотографию и говорит свой номер телефона, зачем вставать в 4:20 и так далее.

13. Проведите несколько часов с ребёнком за компьютером, покажите на личном примере, что делают в сети с внезапно открывающимися окнами с неприличными картинками, рекламой, и всем тем, что кажется нам самоочевидным, а ему в новинку.

Отдельно несколько слов про природу, учитывая что среди моих друзей примерно 90 % людей, которые берут детей в лес, и каждое лето и не по разу бываем в лесу:

- Если ты потерялся в лесу, немедленно остановись и прекрати движение. Возможно ты уже некоторое время идёшь не туда. Сначала звоним в 112, потому маме. А мама не сажает батарейку на телефоне ребёнка, оставляя её для общения ребёнка со спасателями.

- Если вы видите вертолёт или слышите сирену, не надо бежать на звук. Во-первых, в лесу направление звука сильно искажается, во-вторых, это делается для вашей локализации - сейчас спасательные службы свяжутся с вами по телефону и спросят, слышите ли вы звуки.

- Повторяем ребёнку: по льду ходить опасно, спастись самостоятельно и помощью друзей почти невозможно.

- 8 из 10 детей потерявшихся в лесу тонет. Повторяем ребёнку: если ты потерялся в лесу, не надо подходить к реке и чтобы умыться, промыть рану, пропить.

- Не отпускайте детей в лес с пожилыми людьми, ребёнок не сможет ему помочь, сам потеряется, будет только хуже.

- Всегда берём с собой воду, промыть рану, попить.

- Прекратите одевать себя и детей в камуфляжную одежду. Одежда ребёнка должна быть яркой. Искать в лесу ребёнка в красной курточке и оранжевых штанишках гораздо проще, чем очень хитро закамуфлированного.

- Очень многие потерявшиеся дети говорят: я не думал, что мама вообще будет меня искать, разве мама знает, как меня искать и что делать. Выходя в лес, расскажите ребёнку, что его чтобы не случилось, будут искать, и мама знает, что делать. Откуда берутся такие мысли не очень понятно, но подозреваю, что из сказок, в которых родители регулярно отводит детей в лес на съедение волкам.

Помогите себе сами! Не давайте отряду ЛизаАлерт работы. Это и без того 10 заявок в день. И 5 из них - дети."