

ЛАСТОЧКИНЫ ВЕСТИ



ИНФОРМАЦИОННАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ и ДЕТЕЙ

Выпуск № 11

Ноябрь

2021 года



День Народного Единства



4 ноября вся Россия отмечает День Народного Единства.

Воспитание в детях патриотических чувств, любви к Родине, гордости за ее достижения, уверенности в том, что Россия — великая многонациональная страна с героическим прошлым и счастливым будущим - основная

цель проведения мероприятия, посвященного празднованию Дня народного единства.

В ДОУ № 20 ходе мероприятия посвященных Дню народного единства дети в доступной форме познакомились с историей возникновения праздника, подвигами наших предков во имя независимости Родины. Ребята вспомнили о том, как велика и красива наша Родина, как богата событиями её история. Дети более конкретнее узнали о Минине и Пожарском и о их Великом подвиге. Повторили символику нашего государства, прослушали гимн, прочитали пословицы и поговорки о дружбе, о родине. Ребятам понравилась весёлая эстафета, а также игры «Собери герб России» и «Я живу в России».

Наука без скуки

С 6 ноября в ДОУ20 стартовала неделя науки. Всю неделю педагоги с детьми занимались экспериментами, читали про детство великих ученых и их открытия, оформляли центры науки в группах, играли в различные «ученые» профессии, узнавали про современные научные достижения человечества, делали открытия и многое другое.



Первые победы

Воспитанницы второй младшей группы ДОУ 20 Мальцева Ярослава, Костюк Екатерина приняли участие в интеллектуальной олимпиаде «Звонок» для детей младшего дошкольного возраста по теме «Основные правила гигиены. Методы профилактики вирусов».

**Поздравляем девочек с их первой победой!
Второе место в общем рейтинге!**



Всероссийский прямой сетевой телемост



30 ноября прошёл Всероссийский прямой сетевой телемост «Говорят города – герои и города Воинской доблести».

Патриотическое мероприятие объединило несколько городов России: г.Тула, г.Узловая, г. Санкт –Петербург. В ходе мероприятия дошкольники рассказали о героическом прошлом своих городов, декламировали

стихотворения, исполнили песни посвященные ВОВ.

Телемост это своеобразный урок мужества который формирует у детей знания о Великой Отечественной войне, воспитывает чувство гордости за историческое прошлое России.



Роль



Роль двигательной активности в физическом развитии и здоровье детей



Каждый родитель хочет видеть своего ребёнка здоровым, весёлым, физически развитым. Формирование важной для жизнедеятельности потребности в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того, насколько

окружающие ребёнка взрослые создают необходимые условия, способствуют своевременному освоению доступных по возрасту движений. Движения всесторонне влияют на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающего детского организма.

Активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, углубляют дыхание, улучшают лёгочную вентиляцию. И напротив, недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной и эндокринной системах, приводящих к эмоциональной напряжённости и неустойчивости, нарушению обмена веществ в организме, и также к уменьшению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем и, следовательно, к снижению работоспособности.

Дети должны усваивать показанное взрослым движение и уметь действовать в соответствии с образом также ловко, быстро, технически правильно. Особенно важно поддерживать в детях желание и умение преодолевать препятствия (обежать, перепрыгнуть, перелезть), самостоятельно подбирая способ действия в зависимости от условий, сложившихся в данный момент.

Для разностороннего развития функций организма особую ценность приобретает сочетание разнообразных видов движений, использование их дошкольниками.

Прыжки, упражнения в ходьбе и беге способствуют при определенных условиях формированию важного для жизни качества – выносливости.

Важна роль постоянного примера окружающих его взрослых, родителей, воспитателей, старших сестер и братьев и сестер для поддержания стремления заниматься ежедневно физическими упражнениями, зарядкой.

Старшие дошкольники интересуются результатами своих действий: научился отбивать мяч, прыгать через скакалку, забивать мяч в баскетбольное кольцо.

Особый интерес у детей вызывают действия со спортивным инвентарем: санки, лыжи, коньки, велосипед, самокат, роликовые коньки. Причем ребенок может заниматься долгое время, что способствует выработке выносливости, укреплению различных мышечных групп, координации движений, развитию равновесия.

Имеет большое значение отношение родителей к физическим упражнениям. Их положительный пример существенно влияет на стремление детей заниматься физкультурой и спортом в свободное время всей семьей. Формы здесь бывают разные: туристические походы пешком и на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях.

За последние годы значительно возрос интерес к более широкому использованию движений в самостоятельной деятельности детей, особенно во время прогулок. Поэтому родителям надо знать определенные требования к развитию движений ребенка в домашних условиях:

- изучать двигательные способности ребёнка, его желание овладеть движением, стремление действовать активно, самостоятельно;
- подбирать участников игр (из числа сверстников, детей старшего и младшего возраста);
- подготавливать комплексы зарядки с учетом индивидуальных особенностей ребёнка, состояния здоровья и в зависимости от уровня развития движений.

Воспитывая у детей потребность ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с ранних лет, можно заложить прочные основы хорошего здоровья и гармоничного развития.



Скандал по всем правилам, или как справиться с детской истерикой

Каждый взрослый иногда сталкивается с детской истерикой, каждый помнит, какой нагрузкой (психологической и физиологической) они сопровождаются. В такой ситуации, когда на вас смотрят посторонние люди, легко растеряться или выйти из себя. Как быть?

Вот что советуют психологи:

1. Помните, что даже самые замечательные мамы оказываются в таких ситуациях, и дело тут не в маме, а в темпераменте и характере вашего ребенка.

Задумайтесь над причиной истерики ребенка:

а). ребенку не хватает вашего внимания, и он таким способом стремится завоевать его (такая привычка очень быстро закрепляется и часто используется и во взрослой жизни);

б). ребенок манипулирует вами, он привык таким способом добиваться всего, что он хочет.

Отличить манипуляцию нелегко, но понаблюдайте за своим ребенком: как именно он плачет, что помогает ему успокоиться.

Если вы поняли, что вами манипулируют, дайте ребенку понять, что вы не одобряете его действия;

в) ребенок устал, хочет спать, он голоден: искорените причину, и истерика пройдет.

2. Главное средство от истерик – не впадать в такое же неистовство, пытаясь сохранять спокойствие, выразить свое сочувствие ребенку:

«Я понимаю, что ты сейчас злишься, потому что мы не можем купить тебе...», «Я знаю, как это обидно»; «Когда ты успокоишься, мы обсудим с тобой, что произошло».

Ребенок не услышит вас с первого раза, но, повторив эту фразу раз 20, вы достучитесь до своего малыша, и он будет благодарен вам, что вы не дали волю своим чувствам (а как хотелось!). Договорите с ребенком, выясните причины его поведения.

3. Можно попытаться взять ребенка на руки, прижать к себе и ждать, когда все закончится, выражая свое сочувствие, желательно одной часто повторяющейся фразой.

4. Дети 3 - 5-ти лет вполне способны понять логичные объяснения взрослых. Пора учить ребенка переживать и проживать неприятности, а не делать вид, что ничего не произошло.

Конечно, объяснить что-либо громко кричащему ребенку очень трудно.

5. По возможности забудьте, что на вас смотрят: эти люди и сами не раз попадали в такую ситуацию.

6. Когда буря грянула, не корите себя, не обвиняйте ребенка, его (бабушкин, дедушкин, папин, мамин, тетин) характер.

Помните, что никто не знает вашего ребенка так, как он себя.

Вывод: чаще беседуйте с ребенком о его настроении, желаниях, интересах и обязанностях.

Компьютер: «за» и «против»



Наверное, большинство родителей сталкиваются сейчас с тем компьютерным бумом, которому подвержены почти все дети. Сегодня притягательность компьютера не сравнить ни с телевизором, ни с любым другим занятием. Магия компьютерных игр охватила сейчас почти все юное поколение во всем мире.

Родителей чаще всего беспокоит влияние компьютера на зрение и вред излучений, а также возможность получить в лице собственного ребенка будущего компьютерного фаната, погруженного в искусственный виртуальный мир, уводящий его от реальной жизни.

Какую картину мы наблюдаем почти во всех семьях, где есть компьютер? Ребенок, придя домой, бросается к компьютеру, вяло отбрыкиваясь от наших настойчивых попыток накормить свое современное чадо обедом. И бесконечные игры до вечера. Знакомо?

Поверьте, вы не одиноки.

Многие родители, купив своему ребенку компьютер, вздыхают облегченно, т.к. этим в какой-то степени решаются проблемы свободного времени ребенка, его обучения (по обучающим программам) или развития (по развивающим программам), а также получения им заряда положительных эмоций от любимой игры и т.п.

Маленький ребенок – очень чувствительный организм, все физиологические системы которого, в том числе и необходимые для успешного взаимодействия с компьютером, развиваются в дошкольном и младшем школьном возрасте. Неограниченные занятия на компьютере на фоне постоянно увеличивающейся информационной нагрузки могут ускорить неблагоприятные изменения в самочувствии ребенка, повлиять на его психику. Советуем обратить внимание родителей на следующие моменты.

Покупайте для вашего ребенка компьютер и дисплей хорошего качества, не экономьте на здоровье детей.

Расположите компьютер на столе в углу комнаты, задней частью к стене, в хорошо освещенном месте, но так, чтобы на экране не было бликов.

Правильно организуйте рабочее место ребенка. Подберите мебель, соответствующую его росту.

Для детей ростом 115 – 130 см рекомендуемая высота стола – 54 см, высота сидения стула (обязательно с твердой спинкой) – 32 см.

Расстояние между ребенком и дисплеем не менее 50 – 70 см (чем дальше, тем лучше). Поза ребенка – прямая или слегка наклоненная вперед, с небольшим наклоном головы, посадка устойчивая. Пространство между корпусом тела и краем стола – не менее 5 см.

Делайте ежедневную влажную уборку в помещении, где используется компьютер. Проветривайте чаще комнату; Протирайте экран чистой тряпочкой или специальной салфеткой до и после работы на компьютере.

Особенно тщательно отбирайте для детей компьютерные программы: они должны соответствовать возрасту ребенка как по содержанию, так и по качеству оформления.

Помните: без ущерба для здоровья дошкольники могут работать за компьютером не более 15 минут, а дети близоруких родителей и дети с отклонениями в состоянии здоровья – только 10 минут в день, причем 3 раза в неделю, через день.

После каждого занятия проводите с ребенком упражнения для глаз и общеукрепляющие упражнения.

Зарядка для глаз для детей в возрасте 2-4 лет

В этом возрасте ребенок, как правило, еще не способен долго концентрироваться на одном занятии. Это значит, что:

продолжительность гимнастики не должна быть большой – лучше выполнять упражнения примерно 3 раза в день в течение 1-2 минут;

занятия необходимо проводить в игровой форме, и это стоит делать, когда малыш в хорошем настроении, ему комфортно, он не капризничает.

Первое упражнение, которое называется **«Жмурки»**, помогает укрепить мышцы глаз:

- попросите ребенка зажмуриться;
- досчитайте до трех;
- теперь скажите малышу, чтобы он открыл глаза.

В данном случае важно, чтобы маленький ребенок научился сначала напрягать глаза, а затем расслаблять их. Первое время можно предложить ему наблюдать за вами и сначала самому зажмуриться, немного посидеть с закрытыми глазами, а затем открыть их, чтобы малышу проще было понять, что вы от него хотите.

Второе упражнение – **«Крылья бабочки»**. Оно нацелено на улучшение циркуляции крови в глазах.

Пусть ребенок представит, что его ресницы – это крылья бабочки. Чтобы бабочка летала, она должна быстро-быстро махать своими крылышками, то есть ребенок должен интенсивно моргать. Пусть один «полет» продолжается в течение 10 секунд, затем позвольте глазам 5-10 секунд отдохнуть и повторите упражнение еще один-два раза.

И третье упражнение, которое подойдет детям этого возраста – **«Стишки-потешки»**. Оно дает возможность снять напряжение с глаз и укрепить глазные мышцы.

Вы рассказываете стихи, а ребенок при этом должен выполнять движения глазами, соответствующие тому, что вы произносите. При выполнении этого упражнения также нужно сначала показать все на собственном примере, чтобы малыш понимал, что ему надо делать.

Можно взять, например, такие стихи:

Вот стоит большая елка –

Вот такой высоты (малыш поднимает глаза вверх, словно пытается рассмотреть макушку елки)

У нее большие ветки –

Вот такой ширины (малыш смотрит слева направо, словно оценивая ширину воображаемой елки)

Есть на елке даже шишки (малыш смотрит вверх, ищет взглядом воображаемые шишки),

А внизу – берлога мишки (малыш смотрит вниз),

Зиму спит там косолапый (ребенок зажимуривает глаза, изображая спящего мишку, потом моргает несколько раз и вновь зажимуривается)

И сосет в берлоге лапу.

При выполнении этого упражнения надо следить за тем, чтобы ребенок двигал именно глазами, а не головой. При необходимости аккуратно поправьте его и еще раз объясните, что нужно делать.

Гимнастика для глаз для детей в возрасте 5-6 лет

Хотя ребенок становится старше, игровая форма упражнений пока остается предпочтительной. Зато теперь малыш лучше понимает, что вы от него хотите, и может сконцентрироваться на поставленной перед ним задаче, поэтому длительность занятий можно увеличить до 5-7 минут.

Первое упражнение из комплекса называется **«Разминка»**. Оно отлично помогает снять напряжение с органов зрения. Как и в предыдущем комплексе, здесь стоит использовать какие-либо стихи. Ребенок будет в соответствии с их ритмом и содержанием выполнять определенные движения глазами, например:

Спал цветок (ребенок закрывает глаза, расслабляется)

И вдруг проснулся (ребенок открывает глаза, массирует веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее),

Больше спать не захотел (на этой строчке надо часто поморгать глазами),

Встрепенулся, потянулся (руки поднять вверх и сделать вдох, затем посмотреть на руки, развести их в стороны и сделать выдох),

Взвился вверх и полетел (нужно потрясти кистями, посмотреть вправо-влево).

Второе упражнение – **«Урок геометрии»**. Для него нужно заранее подготовить «учебный материал». Вам понадобятся:

- изображения основных геометрических фигур – можно обойтись кругом, квадратом и треугольником;

- указка или предмет, который можно использовать вместо нее.

Само упражнение выполняется следующим образом:

разместите изображения геометрических фигур на стене, дверце шкафа, доске для занятий;

указкой показывайте углы, обводите контуры;

при этом ребенку нужно взглядом следить за кончиком указки, не двигая головой.

«Урок геометрии» способствует стимуляции кровообращения в глазах, развивает и укрепляет глазные мышцы.

Еще одно упражнение – **«Рисование глазами»**.



Оно помогает укрепить глазные мышцы, а заодно и способствует развитию творческих способностей.

Предложите ребенку нарисовать что-нибудь в воздухе, используя для этого не карандаш, не кисточку и краски, а собственный взгляд. Это может быть домик или человек, собачка или дерево, все зависит лишь от фантазии – его и вашей.

Главное, чтобы ребенок при этом двигал глазами в разные стороны. Вы можете подать ему пример, изображая движениями глаз несложный рисунок, геометрическую фигуру или букву.

Желательно выполнять все эти упражнения в комплексе, чтобы зарядка выглядела более разнообразной и не вызвала у ребенка скуку. Их последовательность можно менять.

Подведем итоги

Гимнастику для глаз с детьми нужно делать регулярно, только в этом случае она будет по-настоящему эффективной. Если малыш на протяжении нескольких лет занимается такой гимнастикой, ему проще будет продолжать ее делать после поступления в школу. Он также легче перенесет увеличившуюся нагрузку на глаза за счет хорошей подготовки глазных мышц.

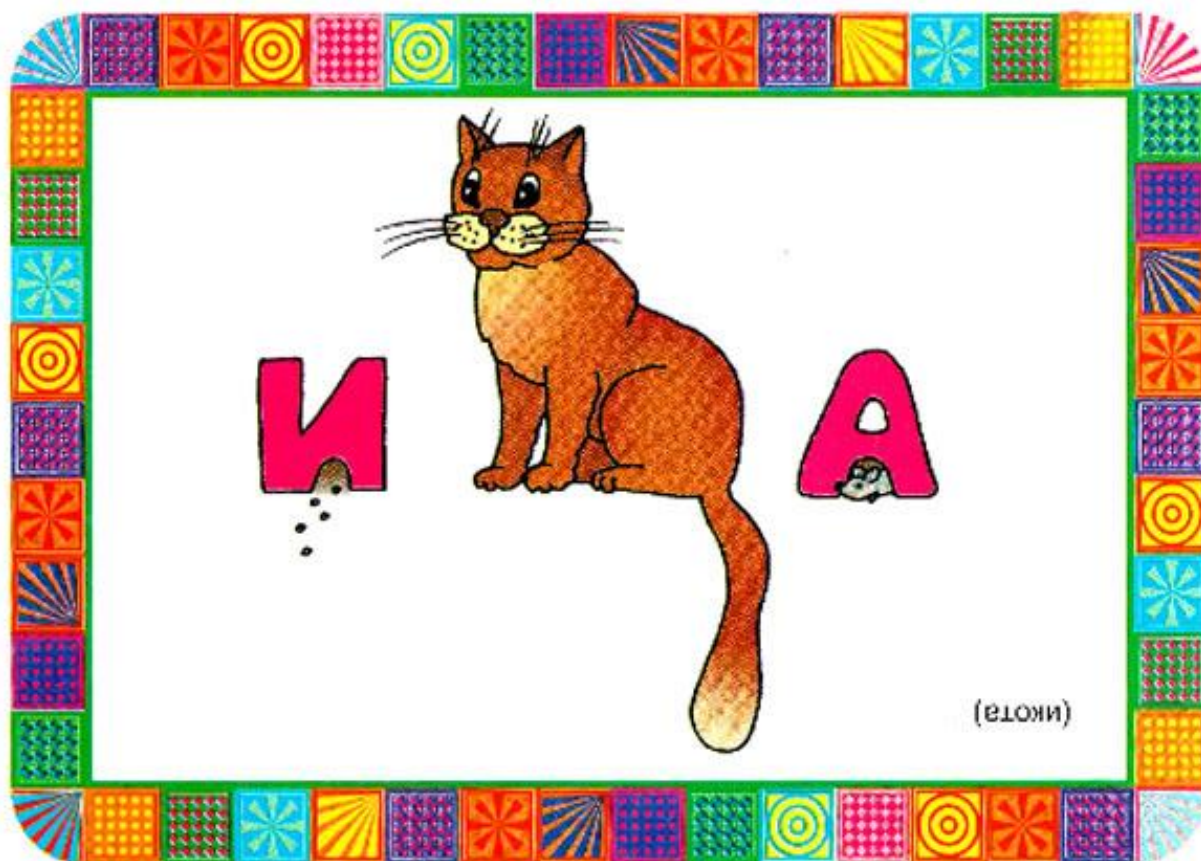
Чем меньше возраст ребенка, тем важнее в гимнастике роль родителей. Им нужно напоминать о необходимости делать упражнения, мотивировать, показывать пример. Если малыш не понимает, зачем нужна такая гимнастика, надо как-то заинтересовать его – в легкой игровой форме. Например, если ему нравятся супергерои, можно рассказать, что супергероем не стать без хорошего зрения.

Обязательно консультируйтесь с офтальмологом. Близорукость высокой степени, повышенное глазное давление, воспалительные заболевания глаз – все перечисленное является противопоказаниями для выполнения упражнений. Поэтому специалист расскажет, в течение какого времени стоит воздержаться от гимнастики, а также поможет выбрать зарядку для глаз, которая будет особенно эффективна для вашего ребенка, с учетом его индивидуальных особенностей



Развивайка

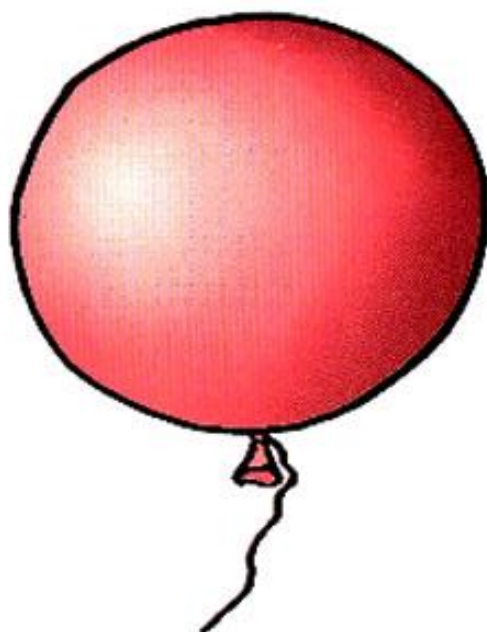
РЕБУСЫ



W



(uɔɹɔɹɐ)



Φ

(fɪdɐm)