

Поздравляем

Поздравляем родителей и детей, которые впервые войдут в двери нашего ДОУ

Распахнутые двери зовут скорее в дом.

Заправлены постели и ждут игрушки в нём.

Мы рады нашей встрече, хотим вам пожелать:

Улыбок, друзей, приключений лишь только хорошее брать.

Пусть в жизни будет всё ясно и лучшее ждёт впереди.

Желаем вам верить в удачу невзгодам всем вопреки!!!

Советы психолога

Очень многие родители сталкиваются с трудностями привыкания ребёнка к детскому саду – бегают с малышом по больницам, вытирают ему слёзы по утрам и считают, что это классическая адаптация к детскому саду. Между тем избежать всех этих сложностей довольно легко, потребуется только немного времени и мамино желание. Вот основные правила и рекомендации для родителей, которые впервые готовят своего ребёнка к поступлению в детский сад:

1. Заблаговременно подготовить ребёнка к детскому саду физически: провести комплекс оздоровительных мероприятий.
2. Подготовить малыша морально: настроить на позитивный лад, рассказав все преимущества детского сада. Внушить ему, что ходить в сад – здорово, ведь туда ходят все детки, и там можно найти много новых друзей.
3. Рассказать ребёнку, что он уже стал таким самостоятельным, таки «большим», что «дорос» до детского сада.
4. Постараться, как можно раньше, познакомить малыша с воспитателями группы и детками, с которыми он будет ходить в одну группу.
5. Заблаговременно построить дома такой график бодрствования, сна и питания, как в детском саду. Придерживаться его.
6. Учить ребёнка элементарным навыкам самообслуживания (кушать с ложки, одеваться, садиться или хотя бы проситься на горшок).
7. Отдавать кроху в детский сад можно, только при условии, что он здоров!
8. Ни в коем случае нельзя угрожать карапузу детским садом как наказанием за непослушание!
9. В первое время оставляйте малыша в садике на несколько часов, давая ему возможность постепенно привыкать к новым условиям. Постепенно увеличивать время его пребывания в саду.

Как видите, дорогие родители, лёгкой или тяжёлой будет адаптация к детскому садiku для вашего ребёнка, во многом зависит исключительно от вас.

Педагог-психолог Зубова Е.И.

Вестник «Калинки»

Выпуск 11

Тема номера:

ЛЕТО

Сегодня в номере:

Отдых с ребёнком летом

Лето – время для закаливания

Советы родителям
(«Если скоро в детский сад»)

Поздравляем

Отдых с ребёнком летом

Лето прекрасное время года, долгожданный отдых, заслуженная награда за долгие дни работы, быта, заботы.

Для ребенка – это долгожданное событие, которое он тоже ждал весь год. Чтобы отдых принес только удовольствие вам и вашему ребенку постарайтесь соблюдать некоторые правила:

- Если вы решили заниматься со своим ребенком, помните, что эти занятия должны быть короткими и проводить их лучше в утренние часы.
- Следует помнить, что выезжая за город, или путешествуя по миру, следует обсуждать с ребенком полученные впечатления.
- Всеми силами отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе, катайтесь на велосипеде, самокате, роликах, играйте в футбол.
- Старайтесь соблюдать режим дня, иначе очень трудно к нему возвращаться в сентябре. Ребенок должен спать не менее 10 часов.
- Следите за питанием ребенка.
- Выбирайте только те виды отдыха, которые устроят вас и вашего ребенка.
- Планируя экскурсию, обсудите с ребенком заранее, как он к этому относится. Советуйтесь с ребенком.

Помните:

Отдых – это хорошо. Неорганизованный отдых – плохо!

Солнце – это прекрасно. Отсутствие тени – плохо!

Морской воздух, купание – это хорошо. Многочасовое купание – плохо!

Экзотика – это хорошо. Заморские инфекции – опасно!

Впереди у вас три месяца летнего отдыха. Желаем вам интересного лета, хорошего настроения, здоровья! Проводите больше времени на открытом воздухе в **ПОДВИЖНЫХ ИГРАХ**. Отправляясь на отдых с детьми за город, с компанией, не забывайте взять с собой необходимые атрибуты для игры, это могут быть мячи, ракетки, а также многое другое, на что хватит выдумки. Подвижные игры с предметами (с массажным мячом, скакалками, обручем, другим сезонным спортивным инвентарём) соревнования, эстафеты будут способствовать развитию двигательной сферы ребёнка, а именно объёма, силы, переключаемости движений, хорошей координации и моторной реакции, научат формировать стратегию поведения, особенно игры с правилами.

ИГРЫ С МЯЧОМ

«Съедобное – несъедобное» – игроки стоятся в ряд, ведущий кидает мяч по очереди каждому из игроков, при этом произносит какое-нибудь слово. Если слово «съедобное», игрок должен поймать мяч, если «несъедобное» – оттолкнуть. Если игрок ошибается, то он меняется местами с ведущим.

«Назови животное (города, имена, фрукты, овощи и т. д.)» – игроки встают по кругу и начинают передавать мяч друг другу, называя слово. Игрок, который не может быстро назвать слово, выбывает из игры.

«Догони мяч» – игроки передают по команде мяч друг другу, стараясь, чтобы один мяч не догнал другой.

Воспитатель Макерина Мария Александровна

Лето – время для закаливания

Основные закаливающие способы доступны всем – это солнце, воздух и вода.

Правила закаливания детей:

- закаливающие процедуры необходимо проводить систематически;
- сочетайте их с физическими упражнениями и массажем;
- увеличивайте время проведения процедуры постепенно, начиная от нескольких минут;
- одежда и обувь ребенка должны соответствовать температуре воздуха, быть из натуральных материалов;
- лучше всего проводить закаливающие процедуры в форме игры и развлечения.

Самый простой способ закаливания – *воздушные ванны*:

- летом прогулки должны составлять минимум 3 – 4 часа утром и вечером;
- выходя на прогулку, не слишком укутывайте ребенка;
- очень полезны прогулки после грозы, когда воздух насыщен озоном;
- детская комната должна регулярно проветриваться в отсутствие ребенка.

Солнечные ванны. Простая прогулка в солнечный день сможет насытить организм витамином D. Правила солнечного закаливания:

- ребенку не рекомендуется проводить на солнце больше двух часов подряд;
- самое подходящее время – от 8 до 10 часов утра и после 17 часов вечера;
- во время прогулок обязательно надевайте легкие головные уборы для предотвращения перегрева и солнечного удара.

Наиболее эффективным способом укрепления иммунитета детей дошкольного возраста считается *закаливание водой*. Процедуры водного закаливания:

- умывание прохладной водой;
- гигиенические ванны с водой, по температуре приблизительно равной температуре тела человека;
- ванны для ног, обливание ног;
- общее обливание;
- контрастный душ;
- купание в открытых водоемах.

Начинать купаться в природных водоемах ребенку можно в тихую погоду без ветра, при температуре воздуха не ниже +25° и воды +23°. Лучшее время для начала купания – около полудня, когда прогреваются и вода и воздух, а контраст в температурах минимальный. Очень важна последовательная подготовка ребенка. Сначала – обтирание мокрым полотенцем, затем умывание прохладной водой, летний душ, а потом уже купание. Если ребенок перекупался, его знобит, нужно быстро и энергично растереть ему тело мягким махровым полотенцем и дать выпить теплого чая.

Нужно серьезно относиться к выбору водоемов для купания, поскольку многие из них могут оказаться очагами инфекции. Специалисты рекомендуют море, дикие чистые озера или реки. Беспроигрышный вариант – обзавестись дачным бассейном. Начинать посещать городской бассейн тоже лучше всего летом, чтобы к осени малыш имел возможность адаптироваться.

Эффективным для укрепления здоровья может быть и массаж стоп. Отличная закаливающая процедура – ходьба босиком по песку, гальке, дорожке или траве. Неровная поверхность будет воздействовать на множество нервных окончаний, что положительно повлияет на состояние различных органов и систем, прежде всего верхних дыхательных путей, защитит от плоскостопия. Не запрещайте ребенку получать этот естественный массаж, просто предварительно убедитесь в том, что нет осколков или других предметов, в которые можно пораниться. Специальная дорожка, предназначенная для массажа стоп, будет хорошим решением.

Воспитатель Ильина Светлана Николаевна