

ГАЗЕТА
"МИР ДЕТСТВА"



ВЫПУСК № 6
(февраль 2024 г.)

МДОУ д/с
общеразвивающего вида № 37

Советы Доктора Айболита

Консультация для родителей "Зимние травмы у детей"

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Предпочтение необходимо отдавать обуви с ребристой подошвой. Если у Вашего ребенка на сапогах или ботинках подошва гладкая, обратитесь в обувную мастерскую и попросите приспособить обувь к зимнему времени. В домашних условиях иногда советуют наклеивать на подошву обычный пластырь, но надолго его, конечно, не хватит. Особенно важно, чтобы обувь была удобной, не натирала.

В гололед надо быть осторожным, избегать скользких мест.

Помощь при травмах

Главное, о чем следует помнить, -- нельзя заниматься самолечением и оттягивать визит к врачу до последнего.

Вывих

Симптомы -- сильная боль, отёк, неподвижность, изменение формы сустава

Что делать? Не старайтесь самостоятельно вправить вывихи, это может привести к болевому шоку у пострадавшего и дополнительным повреждениям. Нужно обеспечить неподвижность и покой поврежденного сустава: руку подвесить на бинте, шарфе, ремне, на ногу наложить шину (например, плоские доски) или прибинтовать ее к другой ноге.

При вывихе бедра -- положить пострадавшего на здоровый бок, не давая двигаться. Для уменьшения боли -- приложить к поврежденному месту пузырь со льдом или холодной водой, дать обезболивающее.

В случае крайней необходимости, когда нет возможности вызвать врача, -- больного нужно транспортировать в больницу самостоятельно, соблюдая особую осторожность.



Медицинская сестра
Чавкина Людмила Юрьевна

Консультация психолога

МЕТОДЫ САМООБЛАДАНИЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

- Выдержите паузу, как бы это ни было сложно, и только после этого давайте выход вашей накопившейся энергии. Вот увидите — после небольшого тайм-аута ваша реакция будет более адекватной.

- Наиболее простой способ не вспылить в ответ — сосчитать до десяти. Пусть ваш мозг сосредоточится на счете. Или вдохните ароматную подушечку с травой валерианы, душицы. Эти ароматы успокаивают нервную систему. Помогают также дыхательные упражнения: вдохните глубоко, задержите дыхание на пару секунд, повторите так десять раз.

- Практикуйте так называемые «письма к ребенку» в моменты гнева: если хотите накричать на дитя, смело берите в руки тетрадь и пишите все, что желаете ему сказать.

- Если не хотите накричать на ребенка, закройте глаза и представьте белый цвет. Этот цвет успокаивает.

- Эффективно бороться с приступом гнева поможет еда. А именно — ягоды, апельсины. В них содержится много витамина С, который помогает справиться с выбросом в кровь гормона стресса — кортизола. Алкоголь и сладости, наоборот, способствуют большему выбросу гормона стресса, т.к. повышают уровень сахара в крови.



Педагог-психолог
Леваднева Иоланта Александровна

На заметку родителям

Физическое развитие ребенка в домашних условиях

Все родители хотят, чтобы их дети были ловкими, сильными, спортивными. Конечно, во многом это зависит от природных данных ребенка, но большую роль в физическом развитии играет и то, насколько много уделяют ему внимания родители.

Важно с детства приучать ребенка к физкультуре так, чтобы ежедневные занятия доставляли ему радость и удовольствие. Даже если он не вырастет чемпионом, регулярные занятия помогут ему избежать многих проблем со здоровьем, стать жизнерадостным и активным. Занятия можно и нужно начинать как можно раньше, это поможет малышу не только развиваться лучше физически, но и интеллектуально.



Правила проведения занятий

1. Перед началом занятий обязательно проконсультируйтесь с врачом. Практически в каждой поликлинике есть массажный кабинет и кабинет лечебной физкультуры. Пусть врач ЛФК или опытный массажист осмотрит вашего ребенка, скажет, на что следует обратить внимание, покажет специальные упражнения, подходящие именно для него (одному ребенку, возможно, понадобится выполнять комплекс упражнений, направленный на укрепление определенных групп мышц, а другому — наоборот, на расслабление и снятие тонуса).

2. Занятия и интенсивность нагрузки должны учитывать возраст и уровень физического развития ребенка. Форсированная нагрузка не только не будет способствовать физическому развитию, но, наоборот, приведет к ухудшению здоровья ребенка, причем проблемы могут появиться не сразу, а в более старшем или даже зрелом возрасте. С ребенком нельзя проделывать то, к чему он физически не готов.



3. Увеличивайте нагрузку и продолжительность занятий постепенно. Начните с пяти — десяти минут и доведите время занятия до 40 -60 минут ежедневно.

4. Следите за состоянием ребенка во время занятий, ни в коем случае не допускайте переутомления. Лучше позаниматься три раза по 15 минут в течение дня, чем один раз 45 минут.

5. Занятия должны проводиться через час после или за полчаса до еды.

6. Если у ребенка плохое самочувствие, повышенная температура, следует отменить занятия.

7. Не заставляйте ребенка, если малыш не настроен на занятия, их следует отложить на какое-то время и предложить ему позаниматься чуть позже.

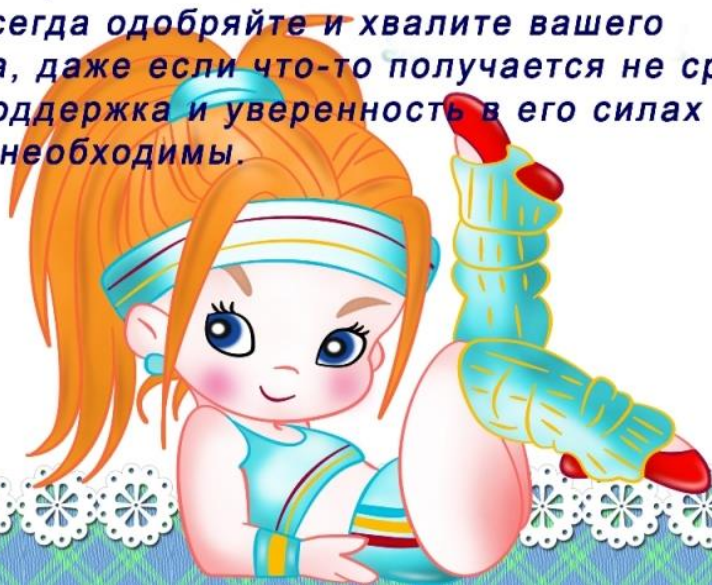
8. Для детей дошкольного возраста желательно, чтобы занятия проходили в игровой форме.

9. В комнате, где вы занимаетесь, должно быть свежо, её следует хорошо проветрить или оставить открытой форточку.

10. Упражнения должны быть подобраны таким образом, чтоб гармонично развивались все группы мышц.

11. Чередуйте активные упражнения с упражнениями на расслабление.

12. Всегда одобряйте и хвалите вашего малыша, даже если что-то получается не сразу — ваша поддержка и уверенность в его силах ему просто необходимы.



Инструктор по физической культуре
Долгова Галина Владимировна

Развиваемся

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДЫХАНИЯ



«Снег»

Возьмите вату, порвите ее на маленькие снежинки. Снежинки держим на руке и начинаем сдувать, изображая метель.

«Кораблики»

Сделайте из бумаги кораблик. Опустите в наполненную водой раковину или кастрюлю и дуйте на него по очереди, чтобы кораблик плавал в гости от одного к другому.

«Ветерок»

Возьмите свечки для торта, воткните в пластилин и задувайте. Попросите малыша задувать каждую свечку по отдельности, а потом все сразу. Это поможет ему научиться контролировать интенсивность дыхания.

«Концерт для духовых»

Детские и сувенирные дудки и свистульки - отличный тренажер. Попросите малыша выдувать короткие и длинные звуки.

«Охота»

Сначала вы говорите тихо-тихо несколько знакомых малышу слов, и он также тихо повторяет их за вами. Потом вы кричите громко-громко те же слова и просите малыша прокричать их. Упражнение можно выполнять не только по очереди, но и хором. Оно способствует развитию силы, высоты и тембра голоса.

Воспитатель
Шульгина Татьяна Вячеславовна

Консультация специалиста

Как воспитать маленького патриота

В последние десятилетия в нашей стране произошло много сложных противоречивых событий в общественной жизни, политике, в системе государственного и местного управления. Отошли в прошлое некоторые известные праздники, появились новые; неоднородна информация об армии и событиях, происходящих в ней; всё чаще отличаются факты связанные с национальным противостоянием; средства массовой информации усиленно пропагандируют иностранный уклад жизни, что в связи с этим у подрастающего поколения наблюдается падение интереса и уважения к прошлому России.

Нам, педагогам и родителям, необходимо серьёзно задуматься над тем, как возродить потерявшую в последние годы актуальность работу по формированию патриотических чувств детей.

Базой формирования патриотизма являются глубинные чувства любви и уважения к своей культуре, своему народу, к своей земле, своим родителям.

Семью называют «школой чувств». Это очень справедливо, так как именно в семье ребёнок учится эмоциональному восприятию мира, получает первые уроки сопричастности тому, что дорого каждому человеку. Микроклимат семьи, взаимоотношения её членов, отношения к событиям – всё это оказывает неизгладимое впечатление, формирует его эмоциональный и нравственный мир.

Известна истина: что заложено в человеке в начале жизни, то остается навсегда. В детские годы формируются основные качества человека. Особенно важно напитать восприимчивую душу ребенка возвышенными человеческими ценностями, зародить интерес к истории России.



Несколько рекомендаций родителям по формированию у детей чувства патриотизма:

— Побеседуйте с ребенком о вашей семье; дайте характеристику каждого члена семьи в отдельности, покажите заботливое уважительное отношение между всеми членами семьи. Рассмотрите семейные фотографии; вместе с ребенком составьте «Герб семьи», «Генеалогическое дерево». С самых ранних лет необходимо научить малыша уважать и беречь семейные традиции, знать свою родословную, почитать старшее поколение. Ведь семейный очаг, соединение родственных душ под одной крышей – начальное звено соборного воспитания.

— Знакомьте ребенка с «малой родиной» - близлежащей улицей, микрорайоном, родным городом, его знаменитыми жителями, достопримечательностями, символами. Возвращаясь с ребенком из детского сада, предложите ему игру «Кто больше заметит интересного?», «Что нового появилось на нашей улице?», «Как горожане украшают свой район к празднику?».

Помогите ребенку увидеть то, что в воспитательном отношении наиболее важно: труд людей, преобразование облика города, района. Дома предложите малышу нарисовать, что больше всего понравилось на прогулке.

— Заботьтесь о духовно-нравственном воспитании малыша; посетите православный храм, побеседуйте о православии, об истоках русской святости. Дайте первоначальные знания о важных православных праздниках: Рождество, Масленица, Пасха, Троица.



— В выходные дни организуйте с детьми целевые прогулки, экскурсии к памятным местам, мемориалам, Доске почета в честь героев Великой Отечественной войны; обязательно посмотрите военный парад и праздничный салют. Ребенка к предстоящей экскурсии следует соответственно подготовить, продумать, что и как рассказать о том или ином объекте, напомнить и своим примером показать, что мальчикам необходимо снимать головные уборы у обелисков; дать возможность возложить к памятникам цветы.

— Необходимо показать детям хранящиеся дома ордена, медали, фотографии военных лет. Ребенок должен гордиться тем, что в их семье близкий ему человек был участником Великой исторической битвы, благодаря которой страна отстояла свою независимость, дала ему, маленькому гражданину, право на счастливое детство. В День Победы желательно пойти с ребенком на площадь, где встречаются ветераны, понаблюдать за встречами. Обратит внимание на радостные лица ветеранов, их светлые слезы, послушать, как они вспоминают дни войны. Подарите кому-нибудь из ветеранов цветы, поговорите с ним, дайте возможность и ребенку задать вопрос. Хорошо, если ребенок в семье услышит песни военных лет.

— Внимательно относитесь к вопросам детей, показывайте и объясняйте события и факты, поощряйте любознательность, развивайте способность наблюдать и анализировать явления. Читайте малышам хорошие умные книги, посещайте библиотеки, выставки, музеи, участвуйте в спортивных соревнованиях, творческих конкурсах. Будьте сами активны и неравнодушны! И результаты не заставят себя долго ждать.

**Вместе мы воспитаем достойного
члена современного
демократического общества,
гражданина новой великой России!**

Воспитатель
Шульгина Татьяна Вячеславовна

Играя, учись

Как в домашних условиях проводить занятия с ребёнком по развитию речи?

Для этого ничего специально не нужно организовывать. Вам не понадобятся сложные пособия и методики. Стоит лишь настроиться на регулярную работу и внимательно посмотреть вокруг себя или даже просто перед собой. Поводом и предметом для речевого развития детей может стать абсолютно любой предмет, явление природы, ваши привычные домашние дела, поступки, настроение. Неисчерпаемый материал могут предоставить детские книжки и картинки в них, игрушки и мультфильмы.



maXnika

Посмотри вокруг

(Из чего сделаны предметы вокруг нас)

Деревянная скамейка, бумажный самолётик,
золотое кольцо, стеклянный стакан, глиняная ваза...



maXnika

Скажи наоборот

(Антонимы)

Быстро – медленно

Громко - ...

Тепло - ...



Широкий – узкий

Длинный - ...

Здоровый - ...

Худой - ...

Грустить – радоваться

Уронить – поднять

Поссориться – помириться

Открыть - ...



maXnika

Сосчитай

(Посчитай предметы)



Два яблока



Один арбуз



Пять воздушных шаров



Пять кубиков



Три подберёзовика

Посчитай от 1 до 5 : стол, стул, шапка, вертолёт



maXnika

Воспитатель
Шульгина Татьяна Вячеславовна

Игры для маленьких Почемучек

Какой предмет должен быть в пустом кружочке? Выбери его из рамки внизу.

