

**СП ГБОУ СОШ «ОЦ»
с. Тимашево д\с «Золотой ключик»
октябрь 2023г.**



«Как подготовить ребёнка ко сну»



Сколько часов необходимо для сна ребенку дошкольного возраста?

Однозначного ответа нет, все зависит от конкретного ребенка – его темперамента, состояния здоровья и особенностей проведенного дня.

Подвижный, резвый ребенок холерического темперамента вечером или долго не может успокоиться от перевозбуждения, или, наоборот, моментально засыпает, лишь только его голова коснется подушки. Такому ребенку требуется меньше времени для сна, нежели другим, однако родителям необходимо следить за тем, чтобы в режиме дня подвижного малыша обязательно выделялось время на послеобеденный сон. Это позволит шустрому детям немного умерить свой пыл и успокоиться.

Спокойным, медлительным детям и дневной, и полноценный ночной сон не менее необходим. Уравновешенному ребенку тяжело находиться в обществе крикливых, спящих холериков, и ему просто необходима спасительная отдушина в виде дневного сна.

Также в жизни дошкольников происходят события или ситуации, невероятно сильно влияющие на психику ребенка, но, с точки зрения взрослого, не столь значимые: переезд на другую квартиру, переход в другую группу или сад, потеря домашнего питомца и др. Это может столь сильно повлиять на неокрепшие души, что их обладатели могут надолго лишиться сна. Необходимо внимательно относиться к изменениям в поведении сына или дочери и вовремя принимать необходимые меры.

Напоследок несколько советов родителям по подготовке малышек ко сну:

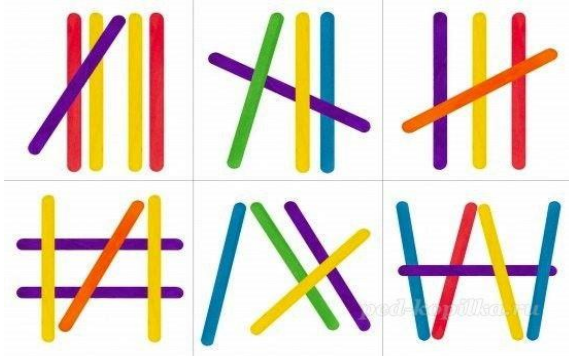
- Не допускайте шумных подвижных игр за несколько часов до сна.
- По возможности прогуляйтесь всей семьей около дома, чтобы организм получил как можно больше кислорода.
- В теплое время года форточку в спальне можно оставлять открытой всю ночь, зимой достаточно проветрить комнату перед сном.
- Создайте спокойную, умиротворяющую вечернюю обстановку.

Следуя этим несложным советам, вам не составит труда позволить своему ребенку насладиться здоровым сном, полезным и приятным.

Воспитатель Мукенова С.Ш.

«Счетные палочки – обучалочки»

А знаете ли Вы, уважаемые родители, что незаслуженно забытые обыкновенные счетные палочки в значительной мере способствуют развитию ребенка? С их помощью можно развивать воображение, творческое и логическое мышление, пространственное восприятие, сенсорное восприятие, внимание, понимание последовательностей.



ВАРИАНТЫ ИГР СО СЧЕТНЫМИ ПАЛОЧКАМИ

«Раскладываем по цвету»

Для начала выберите палочки двух цветов и покажите, как их можно разложить на две разные кучки. Можете предложить ребенку разложить палочки по коробкам или пакетикам. Когда малыш научится справляться с заданием, добавьте палочки еще одного цвета. Такая игра развивает сенсорное восприятие, умение сравнивать, находить сходство и различия, знакомит малыша с логическими операциями анализа и синтеза на элементарном уровне.

«Играем в геометрию»

Изучать математику со счетными палочками очень удобно. Они помогут не только научиться считать, но и познакомят с геометрическими фигурами. Можно выкладывать геометрические фигуры из счетных палочек по нарисованному контуру или играть в превращения: из одних геометрических фигур делать др.

«Палочки-считалочки»

Конечно, счетные палочки - прекрасный материал для обучения счету. Сначала ребенок начинает оперировать понятиями "один", "много". Начинает считать до двух, а потом в пределах пяти и более (имеется в виду количественное узнавание предметов, а не механическое называние последовательности цифр). С помощью счетных палочек можно наглядно продемонстрировать состав числа, познакомиться с простейшими математическими операциями сложения и вычитания, умножения и деления, изучить понятия числа и количества.

«Палочки-конструктор»

Из палочек можно выложить на плоскости все, что угодно. Выложите из них дорогу, и ребенок с удовольствием будет катать по ней машинки. Выложите пешеходный переход, возьмите куколок и учите правила дорожного движения. С помощью палочек можно посадить на полу разноцветные цветы, нарисовать дома, машины, угловатых кошек или собак, птиц и рыб, человечков - все, что угодно. Чем больше палочек - тем интереснее. Такая игра прекрасно развивает воображение ребенка.



«Зачем читать детям книги?»

Нужны ли современным детям книги?

Не раз доводилось слышать мнение: «Современные дети книг не читают». Действительно, в нашей жизни все больше времени занимают телевизор, реклама, компьютерные игры и Интернет. Появилась опасная тенденция падения интереса детей к книге. Эта проблема требует от нас действий, направленных на пробуждение истинной духовности через книгу.

Народные песенки и потешки, короткие стишки и простые сказки - одни из первых источников познаний ребенка. Они помогают малышу узнать и запомнить новые слова, формируют его мир желаний и чувств. Маленький человечек - самый преданный поклонник, готов вновь и вновь слушать любимые произведения.

Но постепенно родители все реже читают малышу книги, а он, в свою очередь, реже просит их об этом. Чтение книг сводится к минимуму и подменяется просмотром мультфильмов и телепередач. Почему так происходит?

Это связано с тем, что родителям приходится отдавать много времени и сил работе. Стараясь полноценно обеспечивать ребенка, волей-неволей они жертвуют вниманием к нему. Что тут можно сказать? Конечно, все родители любят своих детей и хотят видеть их счастливыми, умными, добрыми и воспитанными. Но для ребенка, кроме одежды, еды и многочисленных игрушек, нужны наша любовь, забота, понимание и наше время. Ведь именно от нас и нашего живого участия зависит настоящее и будущее детей! А мы надеемся, что все образуется само собой. Есть хорошая пословица: «Что посеешь, то и пожнешь». И к взаимоотношениям с детьми это подходит как нельзя лучше. Когда ребенок вырастет, то уже мы будем нуждаться в его внимании и участии. И тогда вряд ли у него тоже найдется для нас немного теплоты, времени и сил.

Чтобы расширить кругозор ребенка, развить его мышление и внимание, заложить основы такого важного качества, как любознательность, нужно сделать ребенка активным участником познавательного процесса. Это поможет ему в дальнейшем в обучении и развитии и станет залогом успеха в будущем. И лучший помощник в этом непростом деле - КНИГА. Именно книга всегда была и будет для человечества великим учителем и любимым и интересным другом. Она поможет ребенку познать окружающий мир, ответит на волнующие вопросы. Без книги немислимо гармоничное развитие человека, потому что она развивает не только интеллект, воображение и память, но и обогащает эмоциональное, нравственное и духовное состояние ребенка. Воспринимая и впитывая в себя язык книг, дети обогащают свою речь.

Но, самое главное, книга - еще и способ общения ребенка и взрослого. Что может быть приятнее для малыша, чем слушать мамин голос, почувствовать родительское тепло и ощущать неповторимую атмосферу любви и нежности. И как грустно, когда малыш лишен всего этого.

Любовь ребенка к книгам - это огромный шаг вперед! Вот почему так важно прививать интерес к чтению с самого раннего возраста.

Воспитатель Макишанкина Н.А.

Волшебные вибрации



В чем секрет лечебного воздействия музыки на человека?

По этому поводу существуют разные точки зрения. Некоторые ученые, преимущественно врачи-психотерапевты, полагают, что в основе исцеляющих свойств музыки лежит ее способность влиять на психоэмоциональное состояние человека. Склонность людей к таким болезням, как гипертония, стенокардия, язва желудка и др., часто объясняется не физической немощью и не наследственной предрасположенностью, а особенностями характера человека, его мировоззрением и отношением к окружающей действительности. Оказывается, язвой желудка и двенадцатиперстной; кишки, гипертонией чаще болеют люди, нетерпимые к ошибкам и "неправильному" поведению других людей, жестко придерживающиеся своих принципов и взглядов, настроенные враждебно и противопоставляющие себя окружающим. Если же человек постоянно заиклен на собственных недостатках, не уверен в себе – это прямой путь к мигреням, аритмии сердца, бронхиальной астме. Чтобы избежать или вылечить психосоматическое заболевание (именно так называется эта группа болезней), нужно изменить если не характер человека, то хотя бы его отношение к своим проблемам и к жизни вообще. И музыка здесь – один из главных инструментов лечебного воздействия.

Считается, что прослушивание произведений Бородина, Шопена, Бетховена помогает разобраться в собственных чувствах, лучше познать себя. Симфонии Чайковского освобождают душу от страданий и неприятных воспоминаний.

Брамс, медленные произведения Баха и прелюдии Листа помогают преодолеть застенчивость и излишнюю стыдливость, музыка Шостаковича – держать под контролем отрицательные эмоции (злобу, раздражительность). Творения Моцарта и Бизе, танцевальные произведения Штрауса, Кальмана формируют у человека оптимистическое мироощущение, а слушание концертов для фортепиано с оркестром Шопена делает отношение окружающему миру более позитивным и радостным.

Согласно другой теории, основным целебным фактором в музыке является ритм. Ритм считается сердцем музыки, и, по мнению ряда специалистов по музыкотерапии, именно он лежит в основе ее лечебных свойств. В природе все подчинено определенным ритмам, и человеческий организм не исключение. Каждый орган в системе "человек" вибрирует по-своему, и его вибрации совпадают с ритмом энергией вполне определенных звуков и инструментов.

Доказано, что когда функции органа нарушаются, он начинает работать в ином ритме, изменяется частота и сила его вибраций.

Больное сердце – яркий пример. И вот тут на помощь приходит музыка. Если знать, с каким инструментом в унисон звучит сбившийся с ритма орган, и регулярно слушать исполняемую на ней музыку, ритмы "исцеляющего" инструмента помогут организму человека вновь обрести прежнее "звучание".

Итак, **какой инструмент за что "отвечает"**? Считается, что:

- **скрипка** лечит душу, помогает выйти на путь самопознания, возбуждает в душе сострадание, готовность к самопожертвованию;

- **орган** приводит в порядок ум, гармонизирует энергопоток позвоночника, его называют проводником энергии "космос – земля – космос";
- **пианино** очищает щитовидную железу;
- **барабан** восстанавливает ритм сердца, приводит в порядок кровеносную систему;
- **флейта** очищает и расширяет легкие;
- **арфа** гармонизирует работу сердца;
- **виолончель** благотворно действует на почки;
- **саксофон**, самый "сексуальный" инструмент, активизирует сексуальную энергию.
- **цимбалы** "уравновешивают" печень;
- **баян** и **аккордеон** активизируют работу брюшной полости;

Музыкальный руководитель Кистанова Т. Г.

Логопедические игры для развития речи детей

Уважаемые родители! Дошкольный возраст – это период активного усвоения ребенком разговорного языка, становления и развития всех сторон речи: фонетической, лексической, грамматической.

Представляю вашему вниманию **логопедические игры** для развития речи детей, в которые вы можете поиграть дома со своими детьми.

1. «Чудесный мешочек».

По опыту, эта игра остается самой любимой для детей долгое время, вплоть до школьного возраста. Ведь каждый предмет из волшебного мешочка всегда сюрприз. Конечно, задание для старших уже усложняется (например, нужно определить предмет на ощупь, не заглядывая в мешочек) **Что понадобится:** любой мешочек, мелкие игрушки.

Взрослый говорит, что в мешочке лежит много интересных игрушек, предлагает вынуть оттуда одну, и громко назвать. Нужно добивается, чтобы малыш правильно и внятно назвал игрушку.

2. «Магазин»

Взрослый расставляет на столе игрушки и предлагает поиграть. «Я буду продавцом», – говорит он и переспрашивает: «Кем я буду?» Малыш отвечает. «А ты будешь покупателем. Кем ты будешь?» – «Покупателем». «Что делает продавец?» – «Продает» - «Что делает покупатель?» – «Покупает»

Взрослый показывает игрушки, которые он собирается продавать. Ребенок называет их. Затем взрослый спрашивает, какую игрушку ребенок хотел бы купить. Ребенок называет, например, мишку. Взрослый соглашается продать, но предлагает попросить вежливо, при этом слово «пожалуйста» выделяет голосом.

Взрослый дает игрушку и одновременно может спросить ребенка, для чего ему нужна эта игрушка. Ребенок отвечает. И так до тех пор, пока все предметы не будут распроданы.

Внимательно следите за тем, чтобы дети правильно произносили звуки, которые могут правильно произносить, проговаривали все слоги, не теряли ни слоги, ни звуки.

3. «Скажи, как я»

Цель: учить детей говорить громко, тихо, шепотом, а также развивать слуховое восприятие (различать степень громкости произнесенных слов). Взрослый предлагает ребенку внимательно слушать, как он произносит слова, и произносить (повторять) их так же. Следите за тем, чтобы ребенок произносил слова отчетливо, с соответствующей степенью громкости.

Для данного упражнения рекомендуется подбирать слова, в произношении которых ребенок испытывает затруднения.

Учитель-логопед Ковригина Т.Е.

"Возрастные особенности детей 2-3 лет"

В раннем возрасте дети активно овладевают собственным телом, имеют достижения в психическом и физическом развитии, которые сопровождаются чувством удовлетворенности собой, своими достижениями.

Раннее детство - период бурного речевого развития. Интенсивно развиваются активный и пассивный словари. К двум годам дети понимают почти все слова, которые произносят взрослые, называя предметы своего окружающего мира. К двум годам количество слов у детей достигает - до 200-300, а к трём - до 1500 слов.

В развитии психических функций детей 2-3 лет доминирует восприятие. Дети этого возраста максимально связаны с наличной ситуацией, всё их поведение импульсивно. В этом возрасте малыш еще не может управлять собой по собственному желанию, его поведение носит большей частью непроизвольный характер. Он очень эмоционален, однако его эмоции непостоянны, его легко отвлечь, переключить с одного эмоционального состояния на другое.

Мышление у детей 2-3 лет - наглядно действенное. Дети этого возраста интеллектуально развиваются при условии наглядности предметной деятельности. Во взаимодействии с взрослыми дети усваивают способы действий с разнообразными предметами.

У детей 2-3 лет развиты ощущения, восприятие, внимание, память, мышление, элементы воображения, которые развиты за счёт предметной деятельности.

Игровая деятельность для детей 2-3 лет имеет существенное значение для развития, определяя их продвижение в когнитивном, личностном и социальном развитии. В сюжетно-ролевой игре дети 2-3 лет копируют многообразные виды обращения людей с предметами в различных социальных ситуациях, усваивают предметные действия, формы и нормы общения, а также ролевое поведение. Дети с помощью сюжетно-ролевых игр подготавливаются к участию в общественной жизни.

Тренировка тонкой пальцевой моторики — мощное физиологическое средство, стимулирующее: развитие речи; обострение тактильных возможностей ребенка; – тренировку мускульной памяти, внимания, координацию движений; развитие воображения, самовыражения, творческих способностей, эмоционального мира;

В этом возрасте ребенку важно:

- Много двигаться, потому что через движение он развивает и познает свое тело, а также осваивает окружающее пространство.
- Освоить мелкие движения пальчиков через игры с мелкими предметами, потому что развитие мелкой моторики у детей напрямую связано с развитием мозга и речи.
- Как можно шире осваивать речь, поскольку она помогает и в развитии контакта ребенка с миром, и в развитии его мышления. У ребенка в этом возрасте быстро растет словарный запас, причем количество произносимых слов всегда меньше, чем количество понимаемых.
- Играть, поскольку именно в игре начинают активно развиваться важные психические функции: восприятие, воображение, мышление, память.
- Продолжать выстраивать отношения со взрослыми. Он ждет от взрослого непосредственного участия во всех его делах и совместного решения почти любой стоящей перед ним задачи. Сверстник пока еще не представляет для ребенка особого интереса, дети «играют «рядом, но не вместе».
- Получать помощь взрослого в тот момент, когда у него что-то не получается, поскольку ребенок в 2—3 года может реагировать на неудачи весьма эффективно: злиться, плакать, ругаться, бросать вещи.
- Ребенок эмоционально реагирует лишь на то, что непосредственно воспринимает. Он не способен огорчаться из-за того, что в будущем его ожидают неприятности или радоваться заранее тому, что ему еще не скоро подарят.

Педагог –психолог Мельникова Т.П.

Здоровый образ жизни в детском саду и дома

Сохранение здоровья и укрепление иммунитета ребенка в дошкольном возрасте являются важным условием формирования здоровой личности. До 7 лет человек проходит большой этап своего развития, который больше не повторится за всю его жизнь никогда. Именно в это время идет усиленное формирование органов, от которого, по сути, зависит дальнейшая жизнь маленького человека. Поэтому ведение ЗОЖ в детском саду играет важнейшую роль в развитии ребенка.

Формирование любви к здоровому образу жизни, к полезным привычкам, сохранение и укрепление здоровья — одни из основных задач учреждения, где ребенок проводит максимальное количество времени, — детского сада. Оздоровление в детском саду предусматривает целый ряд мероприятий: утренняя гимнастика, прогулки и экскурсии, продуманное питание, разнообразные дидактические игры, способствующие познанию основ ЗОЖ и его составляющих, а также множество повседневных занятий, приучающих ребенка заботиться о своем здоровье. Но формирование здорового образа жизни должно проводиться не только силами педагогов, воспитателей, психологов. Это большая цепочка, в которую обязательно должны быть включены родители. Что же они могут сделать для этого? Обеспечить необходимые условия здорового образа жизни.

-Пребывание на свежем воздухе. Прогулка является одним из существенных компонентов режима. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.

-Разнообразие питания. В рационе ребенка должны присутствовать овощи, фрукты, каши, молочные продукты. При этом любое принуждение недопустимо. Необходимо включать в рацион продукты, богатые витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком. Немаловажное значение имеет режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи.

-Соблюдение личной гигиены. Ребенку необходимо усвоить все основные гигиенические навыки, понять их важность и привыкнуть систематически выполнять их правильно и быстро. Лучше всего подать личный пример (уход за зубами дважды в день, мытье рук, подмывание, купание, смена белья).

-Регулярное закаливание. Необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма.

-Соблюдение режима дня. Рациональный режим помогает работать всем органам также согласно режиму. Правильно организованный режим дня оптимально сочетает период бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Режим дисциплинирует

детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

-Спокойствие и любовь. Здесь можно выделить 2 аспекта: спокойствие должно царить в семье и сохраняться в детском саду. Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат в семье. Он должен знать, что дома его ждут и любят, тогда он сможет справиться с любой задачей. Что касается дошкольного учреждения, то поддержание мира и покоя обеспечивает в первую очередь воспитатель.

-Формирование интереса к оздоровлению. Родителям следует помнить о том, что они являются примером для подражания во все периоды жизни для их малыша, и от того, как поведет себя мама или папа в той или иной ситуации зависит поведение и построение жизненных принципов ребенка.

Инструктор по физической культуре Миссарова Е.А.

Номер подготовили:

Редактор газеты Муkenова С.Ш.

Педагог- психолог Мельникова Т.П.

Учитель-логопед Ковригина Т.Е.

Музыкальный руководитель Кистанова Т. Г.

Инструктор по физической культуре Миссарова Е.А.

Воспитатели:

Муkenова С.Ш.

Фатеева Н.В.

Макшанкина Н.А.