



МКДОУ
детский сад №1
«Рябинка»
пгт Афанасьево

№7 (26), август 2017 г.
Издается с апреля 2015 г.
Выходит один раз в месяц

Познавательная газета для детей и их родителей

В этом выпуске:

- + Правильная привычка-режим дня.....1
- + Адаптация к садику. Как избежать ошибок.....4
- + Как приучить ребенка к горшку.....6
- + О ребятах и зверятах. Проблемы детской кусачести.....7

Правильная привычка – Режим дня



ОТВЕЛИ РЕБЕНКА В САД -
мама рада, папа рад.

Можно спать до десяти,
На прогулку не идти,
Нож забыть на видном месте,
Выпить кофе граммов двести,
Можно что-то посмотреть,
Кроме «Маша и Медведь»!
В магазин сходить за сыром
И убрать всю-всю квартиру!
Час прошёл, и два, и три -
Что-то тягостно внутри.
Без ребёнка в доме пусто,
Без ребёнка в доме грустно.
Ну-ка, папа, быстро в сад -
Возвращай дитя назад!
И опять дрожит весь дом...
Завтра снова поведём!

Правильно организованный режим дня имеет большое значение для развития детей, укрепления их здоровья. Вместе с тем он способствует выработке полезных привычек, укреплению воли, развитию организованности и других важных черт личности.

Режим дня – это хорошо продуманный распорядок труда, отдыха, питания, соответствующий возрасту.

Режим дня — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей. Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от строгого выполнения режима. Запоздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

Нервная система малыша очень чувствительна к различным воздействиям окружающей среды. Дети быстро устают и поэтому нуждаются в частом и продолжительном отдыхе. Главный вид отдыха – сон. Если он недостаточно продолжителен, то организм не отдыхает в полной мере. Это отрицательно влияет на нервную систему ребенка. Ослабленные дети независимо от возраста должны спать больше. Важно приучать детей ложиться спать и вставать в определенное время. Перед сном рекомендуются только спокойные игры, очень полезна получасовая прогулка. Готовясь ко сну, дети моют лицо, шею, руки и ноги водой комнатной температуры. Это имеет не только гигиеническое, но и закаливающее значение, хорошо влияет на нервную систему, способствует быстрому засыпанию.



Как организовать правильно режим дня дошкольника:

1. Ужинать нужно за 1 – 1,5 ч до сна.
2. У ребенка должна быть отдельная постель, чистая и не слишком мягкая.
3. Комнату перед сном необходимо проветривать.



4. Проснувшись, ребенок должен сразу встать с постели и после туалета сделать утреннюю зарядку. Это создает бодрое настроение, улучшает дыхание, кровообращение, повышает тонус мышечной системы, улучшает обмен веществ и возбуждает аппетит. Зарядка проводится обязательно при открытом окне. Зарядку нужно делать в трусах, майке, босиком. Ребенок с удовольствием занимается зарядкой, если придать ей вид игры и делать упражнения вместе с ним.

5. Ребенок должен самостоятельно научиться мыть лицо, уши, чистить зубы. Когда ребенок

одевается, убирает постель, взрослые должны помогать ему как можно меньше.

6. Ребенка следует кормить в точно установленное время.

Некоторые родители не соблюдают этого требования, что создает определенные трудности в воспитании. Беспорядочное питание плохо сказывается на здоровье. Очень важно, чтобы дети не сидели за столом в ожидании еды – это быстро вызывает утомление и снижает аппетит. Ребенок не должен отвлекаться от еды. Вкус пищи, ее температура и то, как она подана, – все это имеет большое значение для правильного пищеварения. Многие родители, бабушки, чтобы ребенок лучше ел, пытаются развлекать его сказками, мультфильмами. Это вредно, так как интерес ребенка во время еды к чему-либо постороннему тормозит выделение пищеварительных соков, что также снижает аппетит. После завтрака полезно организовать спокойные игры или занятия.





7. Детям дошкольного возраста выделяется специальное время для занятий рисованием, вырезанием, лепкой, счетом и т.д. Продолжительность таких занятий у детей 3-4 лет 15-20 мин, у детей 5-6 лет 30-40 мин. Нужно чередовать виды деятельности, каждые 20-25 мин делать перерыв. Остальное время предназначается для игр.

Целесообразно организовать занятия детей после завтрака. Любое занятие идет на пользу

ребенку тогда, когда он занимается охотно, с увлечением, а для этого нужно, чтобы родители хотя бы в какой-то мере владели мастерством педагога. Вам надо быть настойчивыми, добиваться поставленной цели спокойно, заинтересовать ребенка, чтобы он делал все с желанием, объяснить важность любой работы и игры. Содержание занятий следует менять день ото дня с тем, чтобы поддержать внимание ребенка и заинтересовать его. Как только Вы заметите, что у малыша пропал интерес к занятию, лучше его прекратить и занять ребенка какой-то подвижной игрой. В теплые дни надо так распределять время, чтобы все игры и занятия проходили на свежем воздухе.

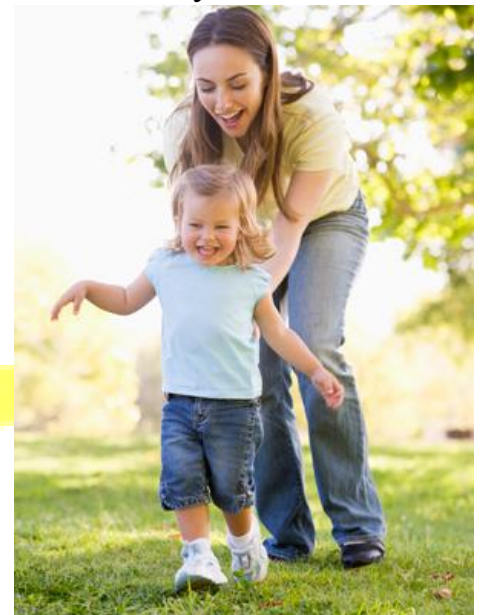
8. Ребенку нужно находиться как можно больше на открытом воздухе: летом – в течение всего дня; весной, осенью и зимой – по несколько часов. При плохой погоде прогулки могут быть кратковременными, но частыми. На прогулке подвижные игры должны чередоваться с более спокойными. В жаркую погоду необходимо следить за тем, чтобы ребенок не перегревался, вовремя напоить его, увести в тень; зимой во время прогулки приучать его больше двигаться. Нельзя кутать детей и надевать одежду, стесняющую движения и затрудняющую дыхание.

Дети любят, если их игра приобретает характер полезного труда. Они с удовольствием убирают снег и листья, поливают цветы, подметают дорожки. Надо почаще предоставлять им такую возможность. После активной прогулки у них появляется хороший аппетит. Если же ребенок на прогулке мало двигался, или, наоборот, был сильно возбужден и утомлен прогулкой, то он ест неохотно, медленно, не съедает положенной порции. После еды ребенок обязательно должен прополоскать рот кипяченной водой.

9. Во время сна форточка (зимой) или окно (летом) должны быть открыты, причем допустимо снижение температуры воздуха в комнате до 16—15 °С. Легкое движение прохладного воздуха способствует быстрому наступлению глубокого сна, во время которого ребенок особенно хорошо отдыхает. Если есть возможность, полезно днем укладывать спать детей на воздухе — в саду или на балконе. Напоминаем, что сон так же, как и аппетит, зависит от поведения ребенка во время предшествующего бодрствования.

Хорошо выспавшись, ребенок пробуждается бодрым, веселым. Дневной сон обязателен для детей раннего и дошкольного возраста.

10. После вечерней прогулки дети моют руки и лицо, 10—15 мин отдыхают и затем ужинают.



11. Перед сном нужно занять ребенка какой-нибудь спокойной, не слишком впечатляющей игрой. Лучше всего для этого подходят кубики, мозаика, лепка, рисование.

12. Перед ночным сном ребенок обязательно чистит зубы, моет лицо, руки, ноги, самостоятельно расстилает постель, складывает одежду.

Ребенок, с раннего детства привыкший жить по режиму, охотно его выполняет. Ему не приходит в голову, что можно отказываться идти спать, когда наступило время. Если он в 9 часов вечера лег и не позднее чем через полчаса крепко уснул, то утром его не приходится будить — он сам просыпается бодрым, веселым. У ребенка имеется достаточно времени, чтобы спокойно одеться, и родителям не приходится поторапливать его и высказывать недовольство по поводу его медлительности. Днем они не тратят время на многократные приглашения, уговоры сесть за стол или пойти погулять. День в семье начинается и кончается спокойно, все конфликтные ситуации, связанные с соблюдением режима, исключены. Вечерние часы родители полностью используют для своих дел.

Учитывая эти нехитрые правила, каждый из родителей может легко составить свой правильный режим дня. Для большей эффективности распорядок дня печатают на листе А4 и вывешивают на видном месте, рассказав предварительно об этом ребёнку.

Адаптация к садику. Как избежать ошибок.

Ребенка можно считать адаптированным к детскому саду при двух условиях:

1. Ребенок усвоил правила поведения в ДОУ, владеет необходимыми навыками самообслуживания и коммуникационными навыками.
2. Ребенку психологически комфортно пребывание в детском саду

Иногда педагоги и родители ошибочно считают, что процесс адаптации успешно завершен только при выполнении первого условия. Ребенок послушен, самостоятелен, «удобен». Не демонстрирует агрессивность, конфликтность, не плачет. И упускают из внимания факт психологического дискомфорта, хотя ребенок замкнут, подавлен, часто болеет, не включается в игры со сверстниками, испытывает состояние тревоги. Хорошо, когда ребенок, придя в садик, умеет сам держать ложку, но более важно – если он умеет справляться с внутренней тревогой. Например, ребенок может выработать особый ритуал прощания в садике. Или выучит мантру: «Мама за мной придет». Или будет носить в садик любимую игрушку...

Типичные ошибки родителей в период адаптации

1. **Недооценивание важности периода адаптации, резкое погружение ребенка в среду ДОУ.** Это когда мать, вопреки рекомендациям психолога, стремится оставить ребенка сразу на целый день и уехать далеко по делам. В это время предпочтительно маме находиться в непосредственной близости от детского сада и быстро явиться по срочному вызову (непрекращающийся плач, повышение температуры).



2. Нарушение принципа систематичности, последовательности (сегодня пойдём в садик, завтра не пойдём, потому что проспали, лень, просто маме не хочется, «он сегодня так плачет, что боюсь оставлять») Ребенок сложнее привыкает при таком непостоянстве.

3. Внезапное исчезновение при прощании, когда мать старается отвлечь ребенка и уйти незаметно, считая, что тем самым она избегает стресса расставания. Мама исчезает то во время завтрака, то во время прогулки – формируется недоверие к маме, к миру, страх, что мама может исчезнуть в любой момент даже дома. Лучше всего придумать ритуал прощания, который будет повторяться каждый день.

4. Несоответствие питания. Некоторые родители длительное время кормят детей «баночным» детским питанием. Ребенок, получающий дома только протертую пищу приходит в садик с несформированным навыком жевания. Ребенок, привыкший есть только макароны и пельмени, вероятно, будет отодвигать садичное овощное рагу и запеканку.

5. Несоблюдение единства требований дома и в ДОУ. Например, кормление дома «на ходу», перед телевизором приводит к тому, что ребенок в садике убегает из-за стола; без концентрации внимания на мультике, не может долго сидеть на одном месте. Часто встречающаяся ситуация: ребенок, засыпающий дома только в процессе укачивания – становится настоящей проблемой для воспитателей в тихий час.

6. Несоответствие режима дня. Приучать ребенка к раннему подъему необходимо еще до поступления в сад. В идеале, ребенок должен сам просыпаться в нужное время – это поможет избежать дополнительного стресса, капризов, вызванных недосыпанием и переутомлением.

7. Научить ребенка полностью себя обслуживать – это хорошо, но не всегда возможно в силу возраста. Научите ребенка просить о помощи и спокойно ждать своей очереди (воспитатель слышит твою просьбу, но сначала поможет Ване и Кате)

8. Невнимание к социализации. Ребенка необходимо заранее готовить к общению с другими детьми и взрослыми, наблюдать за особенностями его поведения (стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован). Ребенка нужно приучить, что мама и папа могут уйти по делам, но через какое-то время обязательно вернуться. До садика у ребенка должен быть опыт разлуки с мамой хотя бы на несколько часов.

9. Неправильный настрой ребенка на посещение детского сада. Некоторые родители рисуют малышу некую идиллию его пребывания в детском саду. Другие угрожают ребенку детским садом как наказанием за непослушание. Лучше всего занять позицию осознанной необходимости. Формированию неправильного настроя способствует высказывание взрослыми негатива, недовольства садиком и его сотрудниками в присутствии ребенка. Стоит избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Но обязательно показывать значимость его нового статуса.

10. Стремление развлечь ребенка в этот трудный для него период походами в цирк, зоопарк, кафе. Этим еще сильнее нагружается нервная система ребенка. Лучше больше проводить времени в привычной домашней обстановке, играя и разговаривая с малышом.

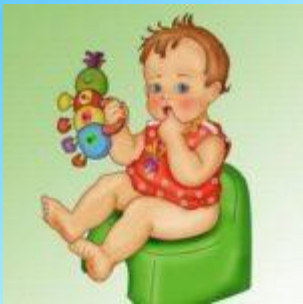
11. Наложение кризисов, когда начало посещения детского сада, совпадает с изменением состава семьи или переездом. Например, папа оставил семью и маме необходимо выйти на работу. Или родился еще один ребенок. Отдавать в садик старшего ребенка желательно до появления малыша, чтобы он не воспринял это как изгнание, потому что новый ребенок занял его место.

12. Чрезмерная тревожность, озабоченность. Если мать с опаской ждет, что ребенок заболеет, он непременно заболеет, чтобы оправдать ее надежды. Если мать долго прощается с ребенком с обеспокоенным выражением лица, а, приходя за ним, тревожно осматривает на предмет ушибов, покраснений, симптомов недомогания – ее тревога, несомненно, перейдет и ребенку. Прежде всего, в такой ситуации свое внутреннее состояние должна изменить мама.

13. Незаинтересованность в адаптации ухаживающего взрослого. Например, ребенка в садик водит няня, которая сидела с ним с полугодовалого возраста. Чем дольше и болезненнее будет адаптация ребенка, тем нужнее будет няня, а няня в этом материально заинтересована. Еще пример: бабушка, которая внутренне противится решению родителей отдать ребенка в садик, и сама желает заботиться о внуке.

14. Отсутствие необходимости в посещении ДОУ. Родители сомневаются в целесообразности «садиковского воспитания» и любые колебания родителей ребенок использует для того, чтобы не пойти в садик.

15. Неготовность родителей к негативной реакции ребенка на дошкольное учреждение. Ребенок плачет, а родители переживают тревогу и чувство вины, только усугубляя ситуацию. Как бы это странно не звучало, но плач при адаптации – это норма. И чем громче плач, тем скорее он закончится. Ребенку нужно время и возможность «отгоревать», пережить потерю каких-то удовольствий домашней жизни.



Как приучить ребенка к горшку

Как? Постепенно и терпеливо. Горшок должен стоять на видном для ребенка месте и всегда на одном и том же. Однажды ребенок сам прибежит и сядет на него...

Ни в коем случае нельзя принуждать, заставлять ребенка садиться на горшок. Можете предложить, можете попросить и даже поговорить, но не требовать. Нельзя удерживать малыша на горшке силой. Иначе горшок будет вызывать у ребенка стойкие негативные чувства. На начальном этапе не забывайте хвалить при любом результате, независимо от того, осталось что-то в горшке или просто ребенок сделал вам одолжение и зачем-то голый попой посидел на странном предмете. Ни в коем случае нельзя ругать и стыдить ребенка за «аварии». Тем более сердитым тоном произносить слово «горшок» в контексте: «А горшок для чего у нас? Ты почему на горшок не попросился?». Поставьте себя на место ребенка. Жил-не тужил, нужду в штаны справлял и тут на тебе – горшок. И **за все, что раньше было естественно, теперь ругают.** Вывод сам напрашивается: горшок — враг, осложняет привычную жизнь.

В очередной раз снимая с малыша мокрые штанишки, нужно терпеливо и спокойно объяснять. «Какать и писать надо в горшок. Штанишки мокрые. Плохо, неприятно. Хорошо, когда сухие. Надо проситься на горшок. В следующий раз садись на горшок. А где у нас горшок?». Ну и в течение дня напоминать про возможность использования этого предмета гигиены. Еще можно высаживать на горшок плюшевого медведя и рассказывать сказки про то, как здорово стало сказочным героям ходить в сухих штанишках. Этого вполне достаточно. Остальное — вопрос времени.

Не торопите события. Сохраняйте спокойствие. Освоение горшка зависит не только от стараний и педагогических приемов родителей. В большей степени — **от развития способности ребенка контролировать процесс мочеиспускания.** Даже трехлетки могут забыть, недотерпеть. Даже в 4 года у некоторых детей еще случаются аварии.

О ребятах и зверятах. Проблема детской кусачести.

Новость с городского портала: «Скандал в частном мини-детсаду Екатеринбургa. Дети искусали 3-летнего малыша так, что у него нет живого места на лице и на руках. Что же это за зверята такие? Медики городской детской больницы выдали ребенку направление на прием к психиатру, так как у малыша настоящий шок, он все время плачет и ни на минуту не отходит от мамы».

Поражает способность СМИ раздувать из мухи слона... Знаете, как бы это дико не звучало, ситуация заурядная. Дети двух-трех лет часто кусаются. Каждый педагог со стажем может вам рассказать много подобных историй.

Это не от плохого воспитания. Просто возраст такой. Становятся старше – перестают кусаться. И даже не потому, что понимают, что кусаться нельзя. А потому, что появляются другие, более приемлемые способы взаимодействия с социумом.

Как семилетки решают детский конфликт (дележ игрушки): уговаривают, предлагают поменяться на другую, обещают, что быстро отдадут обратно, что завтра принесут сто тысяч таких же игрушек, угрожают, отбирают сами, зовут на помощь друга, зовут воспитателя.

Двухлетка всего этого еще не умеет. Зубы – как единственный способ отстаивания своих интересов – пускаются в ход.

Это не от недосмотра. Малышковые конфликты очень быстро разгораются. Трудно успеть среагировать. А годовалые и вовсе могут укусить без причины – просто от любопытства. Зубы у них — один из способов познания окружающего мира.

Как защитить ребенка от укусов одноклассников? Не водить в садик. НО! Братья, сестры, дети во дворе тоже могут укусить... Я не знаю способа обезопасить ребенка от укусов. Это может случиться. А может и не случиться... А еще ребенку могут поставить подножку, толкнуть, стукнуть кулаком или лопаткой, кинуть песок в глаза... Но это социализация. Так ребенок учится налаживать связи, выбирать друзей, стремиться к общению с одними и избегать тех, кто не нравится. Учится предвидеть опасность, просить защиты, отстаивать свои интересы и уважать интересы других.

Я помню, как родители одной покусанной девочки в панике рассуждали, что теперь делать: отдать ее в карате или самбо? В какие секции берут детей с двух лет? Я тогда посоветовала научить дочку не отбирать у детей игрушки. Научить меняться, договариваться. Именно за попытку отобрать любимого медведя, принесенного из дома, хозяин медведя и укусил ее за руку...

Автор статьи: психолог Анна Быкова

*Главный редактор Н.В. Порубова
Вёрстка и художественный редактор
Ичетовкина К.А.*

*Сайт: <http://dou-rjabinka.moy.su>
E-mail: rjabinka1990@yandex.ru*

*613060 Кировская область,
пгт Афанасьево, ул. Соболева, д.64
Тел. 8 (83331) 2-25-03*

Тираж: 5 экз.