



№ 3 сентябрь 2020

<http://mdou193/edu.yar.ru>

СЕКРЕТЫ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ



ПОЗДРАВЛЯЕМ
детей, родителей и всех
сотрудников детского сада
С НАЧАЛОМ УЧЕБНОГО ГОДА!

Быстро бежит время. Не так давно мы проводили наших повзрослевших малышей в первый класс, но, как говорят в народе, «свято место пусто не бывает». И вот уже «Сказка» распахнула двери для своих новых героев. Первый номер газеты в этом учебном году мы хотим посвятить именно им – нашим новичкам, тем, кто сейчас преодолевает сложности адаптации и в большей степени нуждается в нашей заботе и поддержке.

Публикуя статьи специалистов детского сада, мы надеемся, что их профессионализм и добрый совет помогут детям и взрослым преодолеть этот трудный период. Если кто-то из родителей думает, что эта тема для него уже не актуальна - «Мой ребенок уже не первый год в саду...» - то он серьезно заблуждается. Всякий раз, возвращаясь из летнего отпуска или с длительного больничного, ваш малыш чувствует себя «новичком». А что ждет каждого из вас через год-другой? Школа! Вот уж где вопрос адаптации встанет ребром. Возможно, советы наших специалистов сыграют добрую службу не только сегодня, но и годы спустя...

ЧТО ТАКОЕ СЧАСТЬЕ?

Что такое счастье? Таким простым вопросом

Пожалуй, задавался не один философ.
А на самом деле счастье - это просто.
Начинается оно с полуметра роста.

Это распашонки, пинетки и слюнявчик,
Новенький описанный мамин сарафанчик.

Рваные колготки, сбитые коленки,
Это разрисованные в коридоре стенки.

Счастье – это мягкие теплые ладошки,
За диваном фантики, на диване крошки.
Это целый ворох сломанных игрушек,
Это постоянный грохот погремушек.

Счастье – это пяточки босиком по полу.
Градусник под мышкой, слезы и укулы.

Ссадины и раны, синяки на лбу,
Это постоянное «что?» да «почему?»

Счастье – это санки, снеговик и горка.
Маленькая свечка на огромном торте.
Это бесконечное «Почитай мне сказку»,
Это ежедневные Хрюша со Степашкой.

Это теплый носик из-под одеяла,
Заяц на подушке, синяя пижама.

Брызги по всей ванной, пена на полу.
Кукольный театр, утреник в саду.

Что такое счастье? Проще нет ответа.
Оно есть у каждого – **это наши дети!**

Наталья Широбокова

УСПЕШНАЯ АДАПТАЦИЯ - ОТ ЧЕГО ОНА ЗАВИСИТ?

Уважаемые родители!

Дошкольное учреждение стало для вас необходимостью и Вы, как все, отвели ребенка в детский сад. Вот он ходит день, второй, неделю... И вы замечаете, что с ним что-то происходит, словно он вдруг «развивается назад». У него регресс во всем достигнутом: в речи, навыках, умениях, игре. И все это только за неделю. Ведь, в конце концов, не подменили же малыша?! «Подменили»... «Подменили» жизнь и обстоятельства. Он такой, каким он должен быть. Ваш ребенок просто адаптируется к саду. Все, что Вы видите – это всего-навсего издержки адаптации, ее «цена» и «плата» за успешную социализацию ребенка и новую ступень в его развитии. От вас зависит, чтобы эта «плата» была минимальной.

Адаптация глазами психолога

Адаптация к ДОУ – это своеобразный эмоциональный стресс для ребенка. Для того чтобы она прошла более незаметно для ребенка, родителям необходимо правильно подготовить малыша к детскому саду. Как настроить его на предстоящие перемены?

Делать это необходимо заранее. Почаще рассказывать о садике, о детях, которые в него ходят, о том, чем они там занимаются. Можно сходить в детский сад, понаблюдать за гуляющими ребятами, познакомиться с детской площадкой, чтобы малыш понял, что в саду нет ничего страшного, что там интересно. А потом, дома, поиграть в такую игру: из игрушек сконструировать модель садика и попросить ребенка «побыть» воспитателем, мамой, мальчиком, который ходит в сад. Таким образом, малыш заранее примерит на себя новые роли, проиграет предстоящие ситуации – и ему впоследствии будет легче адаптироваться. Психологи утверждают: малыш, который умеет себя занять, обладает навыками самостоятельной игры, лучше адаптируется в садике. Как научить? Садиться вместе с ребенком и забавляться куклами, машинками, конструктором. Но не механически, а искренне и со смыслом. Придумывайте простенький сюжет и воплощайте его в жизнь. Мамочки и папочки, вернитесь в детство, вспомните себя и свои игры «как взаправду». Попутно поощряйте стремление малыша к самостоятельности, учите делиться, уважать чувства других, потому что в садике ему придется и отдавать игрушки, и ждать своей очереди и многое другое.

Итак, будем считать, что малыш к переменам готов. А как обстоят дела с мамой?! Да-да, именно тревожность мамы зачастую серьезная помеха в процессе адаптации. Ребенок и мама эмоционально очень тесно связаны друг с другом. Как два сообщающихся сосуда. И если мама старается не показывать вида и давит в себе тревогу, это



Группа раннего возраста «Теремок»

выплескивается у ребенка, который на подсознательном уровне улавливает, что что-то не так: если мама беспокоится, значит, со мной должно произойти что-то нехорошее. Поэтому маме необходимо сначала разобраться в себе, ведь для ребенка очень важно материнское спокойствие и уверенность в его силах.

Что еще может помочь ребенку адаптироваться в детском саду и снизить уровень стресса.

❖ Родители должны привыкнуть к мысли: «Мой ребенок идет в детский сад, там ему будет хорошо, о нем будут заботиться, он будет играть со сверстниками. Я хочу, чтобы он пошел в садик».

❖ В уголке для родителей висит информация о режиме дня ребенка. Это еще один важный пункт привыкания. Чтобы адаптация проходила благополучно, выстраивайте режим дня дома в соответствии с режимом ДОУ: завтрак в 8.30-9 утра; обед в 12 часов; сон с 12 до 15 часов; укладывание на ночь не позднее 21-22 часов.

❖ Чтобы ребенок не чувствовал дискомфорта, желательно заранее приучить его к горшку (туалету) и отучить от пустышки и бутылочки.

❖ Если ребенок не хочет одеваться сам в детский сад, оденьте его без обид и грубости, приговаривая: «Какой ты у меня большой, а когда-то был совсем

маленький. Скоро ты еще подрастешь и будешь одеваться сам, как папа".

☛ Утром, когда ведете ребенка в садик, постарайтесь отвлечь его рассказами о чем-нибудь интересном. Приведя ребенка, быстро переоденьте его, заведите в группу и уходите. Если все перечисленные манипуляции делать долго, то у малыша может случиться истерика.

☛ Если ребенок боится входить в группу, где много детей, приходите пораньше, когда детей мало или вообще первыми. У воспитателя будет возможность пообщаться подольше лично только с вашим ребенком

☛ Используйте приемы-«заманухи»: игрушка хочет в гости в детский сад; подушечке грустно от того, что никто ее не обнимет; нужно что-то новое показать воспитателю и детям и т.д.

☛ Поближе познакомьтесь с мамой, чей ребенок симпатичен вашему, гуляйте вместе, сходите в гости. У малыша появится желание увидеть друга в детском саду.

☛ А еще придумайте ритуал. Скажем, обниматься при встрече или бежать друг к другу с улыбкой. Вы мама без комплексов? Тогда берите пример с американцев, они умеют выдумывать. Хлопок ладонями, затем коленками. Потом потереться носами, подпрыгнуть на месте и громко сказать: «Привет!»

Родители должны не только помочь ребенку адаптироваться в детском саду, но и создать спокойную атмосферу в доме, оградить его нервную систему от сильных эмоций. Постарайтесь в адаптационный период избегать лишних конфликтов с ребенком: меньше его ругать, не наказывать. После того, как Вы забрали ребенка из детского сада, прогуляйтесь с ним, поговорите на отвлеченные темы. Будьте спокойны, последовательны и адаптация вашего малыша пройдет быстрее и безболезненнее.

Педагог - психолог Мария Алексеевна Сивкова



Группа раннего возраста «Ладушки»

Адаптация глазами врача

При переходе ребенка от домашнего воспитания к воспитанию в коллективе ломаются психологический и динамический стереотипы, что неизбежно приводит к стрессовой ситуации. Значительно быстрее и легче адаптируется ребенок, если семья старается поддерживать дома приемы воспитания, используемые в ДООУ, а главное – режим дня, который должен быть введен заранее. В период адаптации обязательно сохраняются привычные для ребенка способы кормления, укладывания спать. Ни в коем случае нельзя нарушать режим ребенка насильно, так как это может закрепить его негативное отношение к детскому саду.

Как известно, питание – один из основных факторов внешней среды, определяющих полноценное развитие ребенка. Учитывая важную роль белков и витаминов (особенно группы В в приспособительных реакциях детей), следует обратить внимание на качество детского питания, его сбалансированность до поступления ребенка в новый коллектив и при адаптации к нему. У детей с неблагоприятным прогнозом адаптации на 3-4 неделе до поступления в ДООУ в суточном рационе должно на 10-15% увеличиться содержание белка с дотацией витамина В в профилактических дозах. Белково-витаминные добавки используют также в первые 20-30 дней посещения детского сада. В целом, стресс и нервно-психические нагрузки увеличивают потребность в витаминах. Поэтому в период подготовки к ДООУ и адаптации к нему рекомендуется прием витаминов.

Адаптация должна проходить постепенно: в первые дни ребенок должен находиться в группе не более 3 часов в день. Это время увеличивается в зависимости от эмоционального состояния ребенка. У многих процесс адаптации сопровождается рядом, хотя и временных, но серьезных нарушений поведения и общего состояния: нарушение аппетита и сна, повышение температуры, изменение характера стула, нарушение некоторых приобретенных навыков (ребенок перестает проситься на горшок, затормаживается речь), появление вредных привычек (грызть ногти, сосать палец). Внимательно наблюдайте за своим ребенком и при необходимости обращайтесь к специалистам.

Период адаптации можно считать законченным, когда поведение ребенка становится адекватным обстановке, появляются положительное эмоциональное состояние, хороший сон, аппетит, достаточные прибавки массы тела, заболеваемость не выше, чем у сверстников, посещающих ДООУ.

Врач – педиатр Тамара Дмитриевна Левицкая

Адаптация глазами воспитателя

Адаптация к детскому саду, как правило, всегда проходит довольно болезненно. Это тот период, когда ребенка отрывают от его привычного мира и, как ему кажется, бросают в стихию неизвестности и опасности. По опыту своей работы мы знаем, насколько важно в этот момент для малыша и его мамы, чтобы воспитатель проявил максимум внимания и ласки; только терпение, забота и добрый взгляд вселят уверенность в малыша и помогут ему привыкнуть к детскому саду и новым друзьям.

Однако надо отметить, что не только от воспитателя зависит успешность адаптации. В первую очередь привыкают к новым условиям «подготовленные» дети - чьи родители приучили кроху к горшку, отучили от сосок и подгузников, а главное заранее рассказали малышам о жизни детского сада.

На конференции для родителей «новичков» подробно говорят о том, как это сделать правильно и о чём нужно говорить с малышом, чтобы облегчить будущее привыкание. Но для тех, кто впервые слышит об этом, скажем основное.

Объясните максимально простым языком, что такое детский сад, зачем туда ходят детки, почему так важно его посещать.

Простейший образец: «Садик – большой дом для малышек, которые вместе кушают, играют и гуляют, пока их родители работают».

Расскажите ребёнку, что садик – это своего рода работа для ребятёшек. То есть мама трудится учителем, врачом, менеджером, папа – военным, программистом и т.д., а малыш будет «работать» дошкольником, потому что стал совсем взрослым.

Каждый раз, проходя мимо детского сада, не забывайте напоминать, что через некоторое время ребёнок также сможет сюда ходить и играть с другими детьми. В его присутствии также можно рассказывать своим собеседникам о том, как гордитесь новоиспечённым дошколёнком.

Рассказывайте о дневном режиме садика, чтобы снять страхи и неуверенность. Пусть ребёнок не всё запомнит в силу возраста, зато он будет знать, что после завтрака будут игры, затем прогулки и кратковременный сон.

Не забудьте рассказать о том, к кому ребёнок сможет обратиться, если вдруг захочет воды или в туалет. Кроме того, ненавязчиво уточните, что не все просьбы будут выполняться мгновенно, поскольку для воспитателей важно уследить сразу

за всеми детьми.



Поделитесь своей историей из детства, как вы ходили в детский сад, с кем дружили, чем любили заниматься, какое блюдо было любимым. Наверняка у вас сохранились фотографии с утренников, где вы рассказываете стихи, играете в куклы, обнимаете воспитателя, идёте с родителями из садика и т.д. Родительский пример позволяет малышу скорее привыкнуть к переменам.

В течение дня мы уделяем большое внимание психологическому здоровью воспитанников: включаем тихую музыку, разговариваем спокойно, стараемся найти индивидуальный подход к каждому ребенку, создаем всё необходимое для комфортного прибывания детей в группе. Об этом просим и родителей. В наше беспокойное время мы, взрослые, подвержены стрессам и неврозам. Хочется предостеречь мам и пап от распространенной ошибки «выплескивать» свои эмоции и усталость на детей; попросить, чтобы ваше плохое настроение не сказывалось на воспитании ребенка. Очень важно, чтобы **педагог и родитель делали одно дело - растили с любовью.**

Отдельно обращаем внимание на то, как важен для ребенка режим дня. От этого зависит не столько физическое, сколько эмоциональное состояние ребенка, и поэтому мы стараемся регулярно напоминать родителям, чтобы они и дома придерживались установленного в детском саду распорядка дня.

На сегодняшний день в часы утреннего приема, как правило, царит спокойствие, дети видят уже знакомые лица, проявляют интерес ко всему происходящему вокруг. Мы очень довольны тем, что наши малыши уже сами управляют за столом, очень дружелюбны и общительны друг с другом - они адаптировались.

Воспитатели группы раннего возраста «Теремок»

Ноеминь Викторовна Кикиморина,

Ольга Вадимовна Соловьева

После тихого часа во всех группах малышек ждет бодрящая гимнастика и босохождение по «дорожкам здоровья». Группа раннего возраста «Теремок».



Адаптация глазами родителей

Круглова Екатерина Алексеевна (группа «Теремок»): «Нормальный ребенок не может быстро адаптироваться к яслям, поскольку сильно привязан к матери. И мой сын не стал исключением. С момента первого знакомства с детским садом и до момента, когда Илья без капризов сам пошел в группу прошло ровно 2 месяца. В процессе адаптации ребенка очень важно участие воспитателей, которые должны проявить все свои педагогические способности и накопленный опыт. Педагоги нашей группы умеют создать атмосферу тепла, уюта в группе. Они ласково общаются с ребенком, могут взять его на руки и успокоить. Я думаю, что адаптации помогла и согласованность действий родителей и воспитателей. Если ребенок видит доброжелательные отношения между своими родителями и воспитателями, он гораздо быстрее адаптируется в новой обстановке».

Новоселова Юлия Васильевна (группа «Ладушки»): «Адаптация моего ребенка в детском саду, считаю, проходит хорошо. По началу Софья капризничала, а спустя три недели стала ходить в садик спокойно. Она стала более самостоятельной, начала сама кушать, быстро приучилась к горшку. Когда мы забираем Соню из садика, она веселая и счастливая. Особая благодарность нашему воспитателю Ольге Вадимовне, ее работу оцениваем на пять с плюсом!»

Сачкова Екатерина Викторовна (группа «Теремок»): «Адаптация дочери прошла хорошо. Очень помогли музыкальные занятия и развлечения. Но главная заслуга – в индивидуальном подходе к Вике. Хотим сказать спасибо нашим воспитателям. Вы очень заботливые, внимательные, понимающие, добросердечные».

Волкова Алина Михайловна (группа «Ладушки»): «Адаптация у Алеши проходит средне. Ребенок капризничает, но как только входит в группу, сразу же успокаивается. Очень помог консультационный пункт. Приветливые педагоги, интересные занятия – все это облегчило нашу адаптацию».

Моргунова Галина Александровна (группа «Снегурочка»): «Адаптация у Оли к условиям пребывания в ДОУ прошла спокойно. Большую роль сыграло внимательное отношение воспитателей и логопеда к детям и родителям. Дочь ходит в садик с удовольствием. Мы рады, что перешли в «Сказку».

Топольницкая Юлия Александровна (группа «Дюймовочка»): «Адаптация Гриши проходила очень хорошо, в садике он чувствовал себя прекрасно. Гриша легко расставался, чтобы поскорей идти играть в группу. Воспитатели, на мой взгляд, сыграли самую главную роль: благодаря им мой сын чувствовал себя прекрасно на протяжении всего дня».

Также помогли совместные занятия с педагогом-психологом, направленные на снижение стрессовых ситуаций в жизни ребенка. Хочется поблагодарить весь коллектив детского сада. Спасибо вам».



Адаптация глазами детей

В детском саду

- Ой, бабуля!

Что здесь было!

Ты когда ушла домой,

А меня в саду забыла,

Тут такой поднялся рев,

Как от тысячи коров!

- Кто ж ревел? Твои друзья?

- Нет, бабуля, только я!

Г. Юдин

В детский сад пришла я с мамой

В детский сад пришла я с мамой,

Как остаться мне одной?

Я сказала маме прямо:

- Уведи меня домой!

Без тебя мне скучно будет,

Здесь совсем чужие люди,

Здесь совсем... совсем...

Но вот

Кто-то за руку берет.

Я заплакать не успела –

Закружился хоровод!

А потом мы с Ваней

Сели на диване,

Ездили на лошади

С Машей и Алешей...

Посмотри - тут сколько кукол!

Всех их нужно укачать,

Мне теперь уж не до скуки, -

Просто – некогда скучать!

И. Демьянов



А в «Ладушках» гостя – красавица-осень

«Я САМ» кризис 3-х лет

В возрасте трех лет ребенок начинает воспринимать себя как отдельную личность, отделяясь от мамы и становясь более самостоятельным. Он уже говорит о себе через местоимение «Я» и не путается в определении собственного пола в высказываниях. Малыш взрослеет, и вдруг его проявления становятся не такими как раньше, и мама с папой уже не знают, чего ждать в следующий момент.

Вся жизнь человека, с раннего детства до пожилого возраста включает в себя кризисные этапы становления личности. Основным противоречием выступает стремление ребенка заявить о своем Я и реализовать свои желания, и одновременно с этим стремление взрослых руководить действиями ребенка.

7 симптомов кризиса:

1.Негативизм - отрицание требований взрослых.

Пример: Ребенок отказывается есть.

Необходима возможность

альтернатив: «Что ты будешь есть: макароны или картошку», а не просто «Что бы будешь есть?»

2.Упрямство – настаивание на удовлетворении своих желаний.

Пример: просит купить игрушку, а вы не можете. Падает на пол, кричит, начинает бить руками и ногами по полу. Необходимо увести ребенка из людного места и ни в коем случае не удовлетворять его желание. Если вы дадите слабинку, то в следующий раз он будет знать, как вами манипулировать.



3.Строптивость – сопротивление нормам, принятым в семье.

Необходимо наличие запретов и наказаний.

4.Своеволие – стремление все делать самому.

Пример: ребенок хочет одеться в садик сам, а вы опаздываете.

Не мешайте ему, это тот случай, когда нужно дать ребенку возможность реализовать Я-САМ.

5.Стремление к деспотизму

(«маленький король»). Ревность к братьям и сестрам, показывает себя наиболее значимым.

Необходимо уделить время старшему ребенку. Обязательно наличие только вашего и его занятия.



6.Обесценивание взрослых – ругается, не подчиняется.

Если ситуация возникла в публичном месте – попытайтесь ребенка отвлечь! Не помогает? Сядьте рядом и ждите. Никогда не оставляйте ребенка одного, не прячьтесь, не игнорируйте! Для малыша это катастрофа, боль, крах безопасного мира!

7.Протест, бунт - против норм воспитания, выражается в яркой форме.

Старайтесь не допускать тех ситуаций, которые могут вызвать истерику.

Сложности этого возраста будет проще пережить, если вы проведете профилактическую работу, и в жизни вашего ребенка будут слова «нельзя» и «нет». Конечно, в разумных пределах.

Таким образом, необходимо набраться терпения и мудрости и пережить проявления этого возраста. При удачном окончании кризиса у Вас будет жизнерадостный и уверенный в себе ребенок.

*Старший воспитатель
Юлия Геннадьевна Белова*

ВНИМАНИЕ, РОДИТЕЛИ!

Детский сад открыт с 7:00 до 19:00. Прием детей осуществляется с 7:00 до 8:00

Убедительная просьба, приводить малышей вовремя!

Утром родитель вместе с ребенком приходит в группу и передает ребенка воспитателю или заменяющему его человеку лично. Отправлять ребенка в детский сад одного, оставлять ребенка в раздевалке без присмотра взрослого или с посторонними лицами **запрещается.**

Поздний привод ребенка в детский сад нарушает режим работы группы и затрудняет образовательно-воспитательный процесс. **В случае уважительных причин родителям необходимо информировать воспитателя об опоздании до 08:00.**

Спасибо!

СЕКРЕТЫ ХОРОШЕГО СНА: ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ

Детям дневной сон необходим. Малыш познает мир, порой очень активно, и обилие впечатлений сильно «изматывает» его.

Сон днем позволяет восстановить силы, дать отдых нервной системе и всему организму в целом. Он важен для растущего человечка точно так же, как питание и лечение, если ребенок заболел. Во время сна обновляется состав крови, отдыхают мышцы и опорно-двигательный аппарат, вырабатываются важнейшие ферменты и многие жизненно важные гормоны.

Продолжительность тихого часа для ребенка — от 1 до 3 часов.

Однако мерить всех детей по существующим стандартам никак нельзя, ведь у малышей разный темперамент, уровень впечатлительности, способность переключаться от активности к отдыху.

Те родители, кто считает, что дети которые не спят днем, будут спать ночью лучше и дольше, ошибаются. При отсутствии дневного сна, к вечеру ребенок устает больше обычного. Переутомление и большая нагрузка на нервную систему приводит к тому, что вечером ребенок перевозбужден и его сложнее уложить спать на ночь. Если ребенок не спит днем и при нарушении режима сна и бодрствования детям грозят такие неприятности, как:

- задержка физического, психического и интеллектуального развития,
- лишний вес (недополученную энергию дети интуитивно пытаются компенсировать потреблением большего числа калорий),
- плохое настроение,
- раздражительность,
- капризность.

Даже непродолжительный дневной сон влияет на детей самым благотворным образом. У тех детей, кто регулярно спит днём, лучше настроение, более оптимистичный взгляд на жизнь, кроме того, они развиваются быстрее сверстников.

Здоровая атмосфера в комнате – залог хорошего сна

Перед тем, как уложить ребенка спать, обратите внимание на простые советы:

- обязательно проветрите комнату – свежий воздух сделает сон более глубоким и позволит организму восстановиться гораздо быстрее,

- в комнате должна быть комфортная температура, оптимально 18 – 22°C в зависимости от ваших предпочтений,

- по максимуму избавьтесь от возможных источников шума – хороший сон возможен только в тишине,

- спите в полной темноте или используйте ночник с максимально тусклым светом,

- не пользуйтесь перед сном гаджетами, которые обладают яркой подсветкой,

- перед сном выключите телефон, телевизор и другие приборы, способные излучать электромагнитные волны – они негативно сказываются на качестве ночного отдыха.

Как помочь при нарушениях дневного сна

Проблема первая: ребёнок не спит днём
Первая помощь при любых нарушениях дневного сна — чёткий и соблюдаемый режим.

Проблема вторая: долгий дневной сон
Как и при первой проблеме, прежде всего, необходимо наладить режим. Из дня в день, из недели в неделю необходимо придерживаться одного и того же графика.

Оптимальное время для дневного сна - с 13 до 14 часов. Не позволяйте ребёнку спать «сколько влезет». Проснувшись в 16 часов или даже чуть позже, малыш успеет устать до ночного сна.

Когда малыш проспит необходимое количество часов (не дольше трёх), начинайте его мягко и ласково будить. Это поможет ребёнку пробудиться без стресса, в хорошем настроении и не слишком поздно.

Влияет ли питание на здоровый сон?

Питание – один из важнейших факторов, который обязательно сказывается на качестве ночного отдыха. Чтобы сон был здоровым и крепким, важно соблюдать некоторые правила, связанные с употреблением пищи.

Есть не позже, чем за 2 часа до сна. Как пустой желудок, так и переполненный делают ночной отдых неполноценным. Вместо разгрузки и отдыха организму придется усиленно переваривать всю пищу, употребленную на ужин.

Не переедать. Последний прием пищи должен быть максимально легким. Достаточно ограничиться кисломолочными продуктами, галетным печеньем, фруктами, сыром.

Пить меньше жидкости перед сном. В противном случае почки будут активно трудиться

на протяжении всей ночи, и ребенку придется периодически просыпаться в туалет. Кроме того, избыток жидкости может привести к отечности лица с утра, что тоже вряд ли порадует.

Продукты, которые способствуют здоровому сну и полноценному ночному отдыху:

бананы – содержат серотонин, мелатонин и магний, которые в комплексе помогают телу расслабиться;

теплое молоко – дарит ощущение спокойствия и легкой сонливости;

чай с ромашкой – не только вкусный, но и полезный напиток, обладающий успокоительным эффектом;

мед – снимает раздражение и усталость, дарит спокойствие и расслабление;

овсянка – природный источник мелатонина, который необходим для хорошего сна;

миндаль – помогает телу расслабиться, а также снять психологическое напряжение.

Все эти продукты положительно скажутся на сне вашего малыша и позволят ему полноценно отдохнуть. Однако не забывайте, что важно не нагружать пищеварительный тракт перед ночным отдыхом. Поэтому горстки орехов, одного банана или стакана молока будет достаточно для получения положительного эффекта.

Чтобы дети, в распорядок дня которых входит обязательный дневной сон, хорошо и без капризов засыпали вечером, сомнологи рекомендуют исключить просмотр телевизора после 19.00, а вместо этого перед сном играть с детьми в спокойные игры и обязательно придерживаться ритуала отхода ко сну. При этом они обращают внимание на то, что этот ритуал должен быть простым и выполнимым в любых условиях. Например, почитать книгу перед сном, полежать посекретничать или спеть **колыбельную**.

Ночь пришла,
темноту привела;
задремал петушок,
уже поздно, сынок.
Ложись на бочок,
Баю-бай,
Засыпай.

Ходит сон по хате
В сереньком халате,
А сониха под окном
В сарафане голубом.
Ходят вместе они,
А ты, доченька, усни.

В заключение хотелось бы сказать: мало кто сможет предугадать, во сколько лет ваш ребенок перестанет спать днем. Но в силах родителей, по крайней мере, постараться сохранить столь полезный отдых подольше. *Желаем вам и вашим детям здоровья и крепкого спокойного сна!*

*Леся Леонидовна Васильева,
воспитатель группы «Солнышко»*

СОВЕТЫ АЙБОЛИТА

ВЕСЕЛАЯ ИНГАЛЯЦИЯ

Каждый родитель знает, что действенное средство от кашля - ингаляция, однако заставить ребенка "вдыхать пар с лечебной целью" ох как не просто!.. А если это будут "Ароматные облака" или "Волшебник из термоса"?

"АРОМАТНЫЕ ОБЛАКА"

Возьмем кастрюлю, высыпем туда чайную ложку пищевой соды, по столовой ложке разных трав: мяты, ромашки, шалфея, эвкалиптового листа, зверобоя, липового цвета, сосновых почек (какие есть). Зальем кипятком. Теперь посадим ребенка на стул перед кастрюлей, но не будем традиционным одеялом, а раскроем зонтик, поставив его так, чтобы пар поднимался к зонту белым теплым облаком! Ребенок дышит - и полезно, и интересно!

"ВОЛШЕБНИК ИЗ ТЕРМОСА"

Вы наверняка читали своему малышу ребенку сказку о добром волшебнике - старике Хоттабыче, которого освободил из кувшина мальчик Волька. А попробуйте вместе с ребенком тоже освободить доброго волшебника.

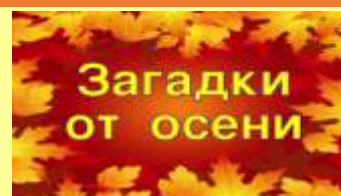
Берем термос, бросаем туда мятную таблетку (валидол), наливаем горячую воду и несколько капель йода из пузырька. Теперь закрываем термос и хорошенько его трясем. Ну вот, теперь пора выпускать доброго волшебника. Снимаем крышку, вынимаем пробку! Добрый волшебник - горячий пар - на свободе! Пусть теперь ребенок наклонится над отверстием (не очень низко) и дышит. Добрый волшебник поможет справиться с болезнью.

Старшая медицинская сестра
Вероника Валерьевна Кузнецова



🍁 ПОЧЕМУ ОСЕНЬЮ ЛИСТЬЯ ЖЕЛТЕЮТ?

Весной и летом листья зеленые, потому что в них есть красящее вещество - хлорофилл, он зеленого цвета. Хлорофилл очень любит свет, а если света мало, он быстро разрушается. Летом и весной много солнца, поэтому светло, хлорофилл быстро восстанавливается и листья остаются зелеными. А осенью дни становятся короче, света все меньше и меньше, хлорофилл разрушается и листья теряют свой зеленый цвет. Но в листиках есть и другие красящие вещества, которые проявляются осенью и тогда листья желтеют или краснеют. Для образования этих веществ, наоборот, нужно, чтобы стало похолоднее и чтобы жизнь в растениях замерла. Именно это и происходит с деревьями осенью, поэтому листья становятся не зелеными, а желтыми.



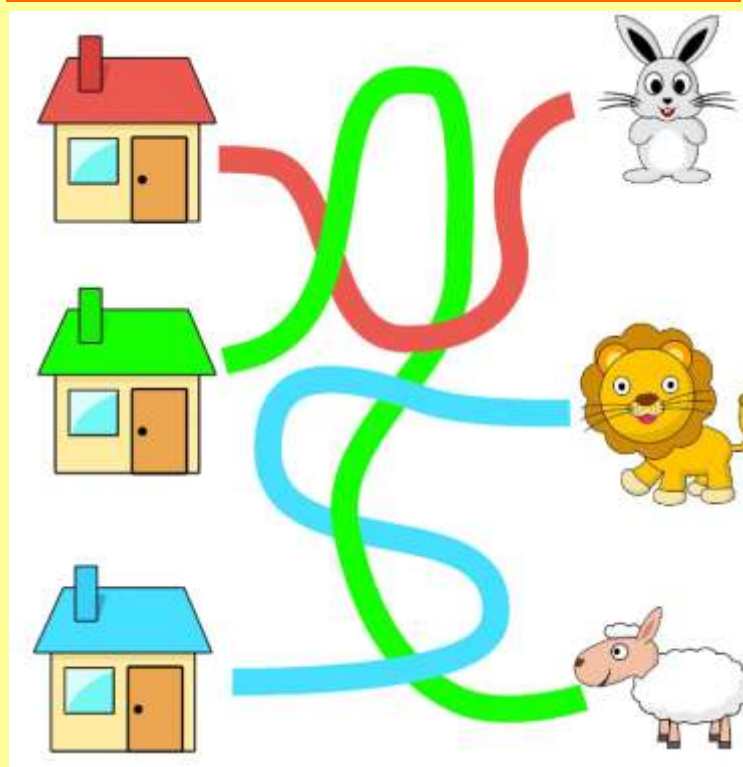
🍁 Осень в гости к нам пришла
И с собою принесла...
Что? Скажите наугад!
Ну, конечно...
(Листопад)

🍁 Мочит поле, лес и луг,
Город, дом и все вокруг!
Облаков и туч он вождь,
Ты же знаешь, это -....
(Дождь)

🍁 Тучи нагоняет, воет, задувает.
По свету рыщет, поет да свищет.
(Ветер)

🍁 Холода их так пугают,
К теплым странам улетают,
Петь не могут, веселиться
Кто собрался в стайки? ...
(Птицы)

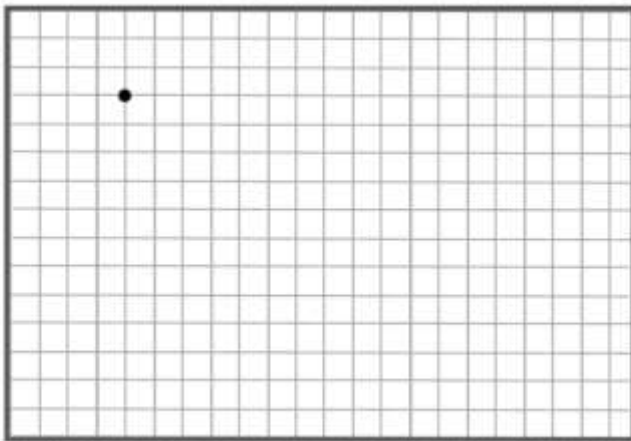
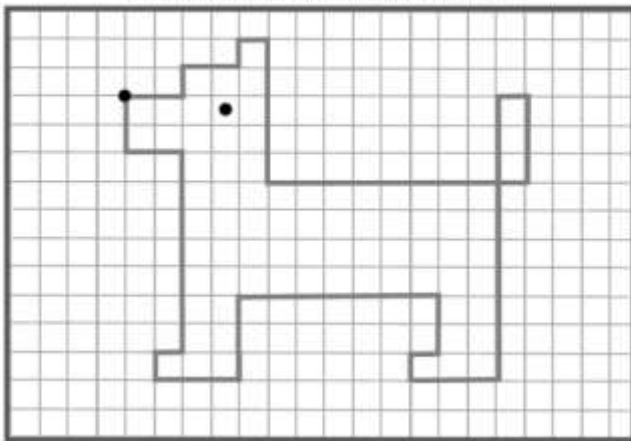
ГДЕ ЧЕЙ ДОМИК?



НАЗОВИ ОДНИМ СЛОВОМ



ПОВТОРИ РИСУНОК



Специально для блога «Игры, в которые играют дети и Я» - natallagornaster.blogspot.com

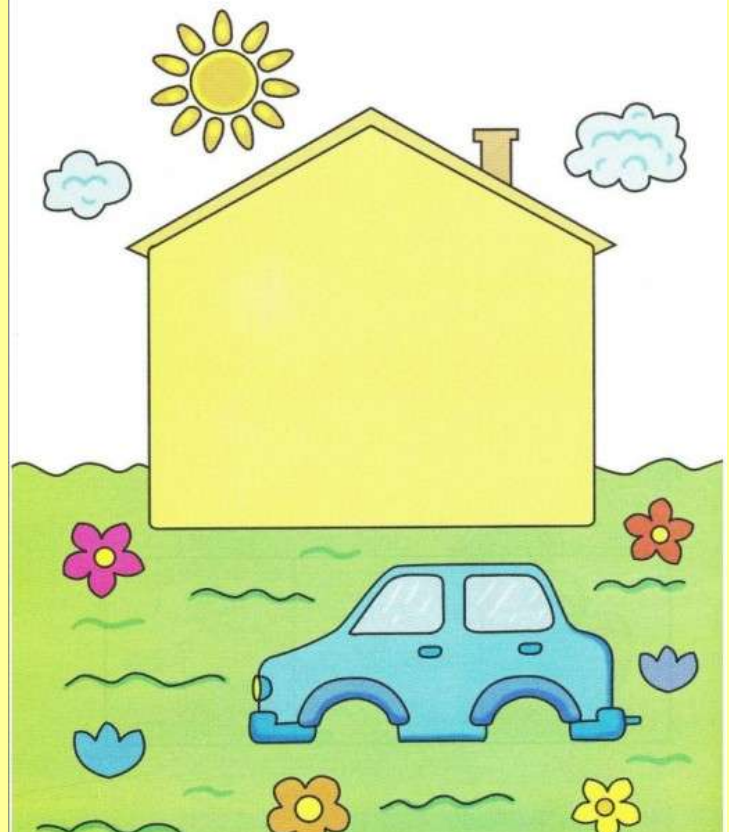


АНЕКДОТИКИ

- Пап, давай играть в цирк!
- Давай! – с готовностью соглашается отец. – А как?
- Ты будешь клоуном, а я буду смеяться!

ДОРИСУЙ КАРТИНКУ

Что забыл нарисовать художник?
Дорисуй картинку.



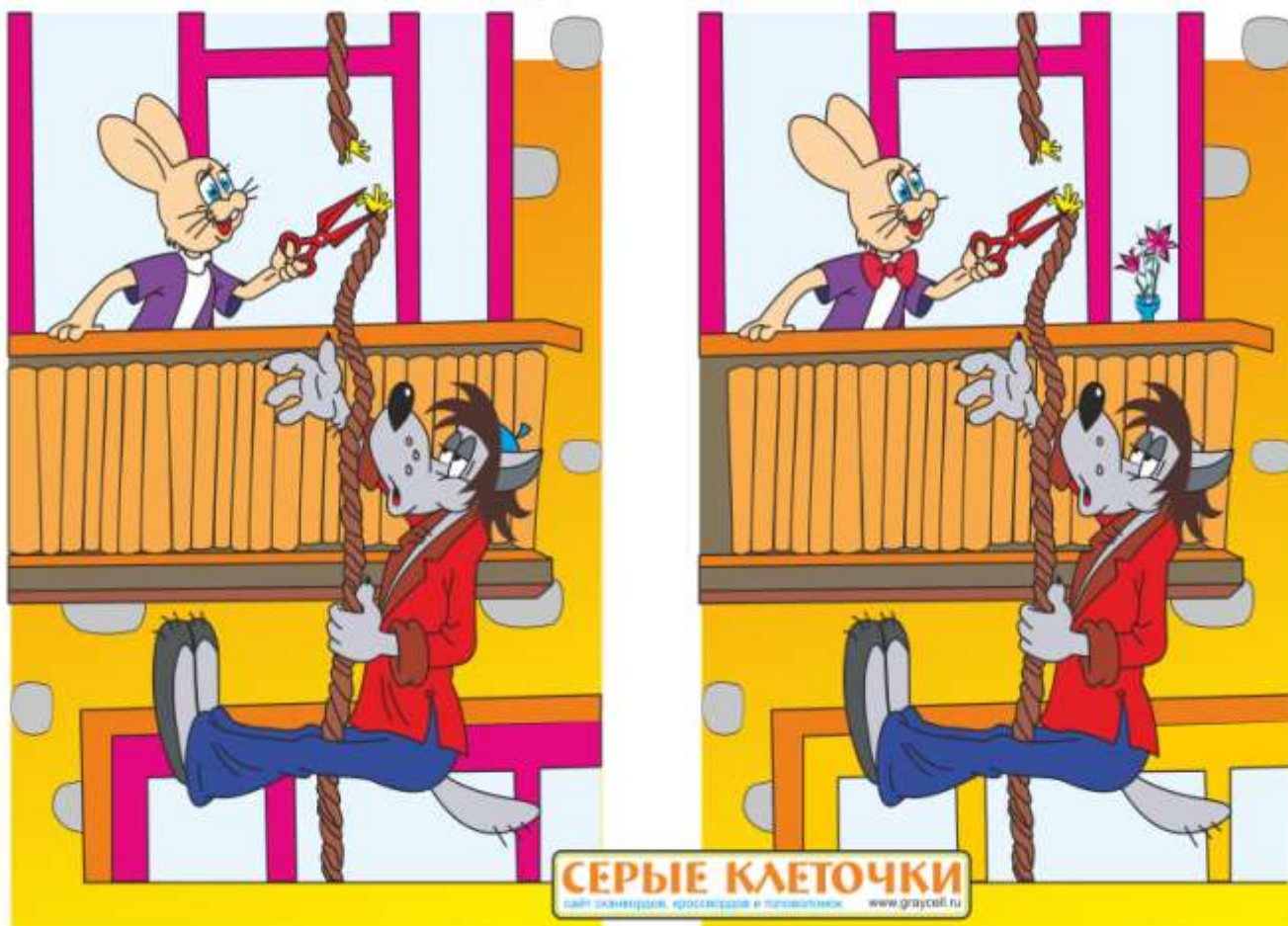
ПОМОГИ СОБРАТЬ БУСЫ



ИГРА ДЛЯ САМЫХ ВНИМАТЕЛЬНЫХ



Найдите 10 отличий



НАД ВЫПУСКОМ РАБОТАЛИ

Редактор газеты:
Белова Юлия Геннадьевна

За содействие в подготовке номера благодарим:
Васильеву Л.Л., Сивкову М.А., Левицкую Т.Д.,
Кикиморину Н.В., Соловьеву О.В., Кузнецову В.В.

Адрес: 150052 г.Ярославль, Ленинградский проспект, дом 63а
Контактные телефоны: 56-98-14, 8-920-141-93-40

Уважаемые читатели!

Каждый из вас может задать вопрос, подсказать тему для следующего номера, поделиться опытом или успехами своего ребенка.

Свои заметки и фотоматериалы можно отправить по адресу: trisha@76.ru