

«Детский сад общеразвивающего вида
№111 Золотая рыбка» города Братска



Газета

НОВОСТИ

«От золотой рыбки»

№10/ 2019 год

Тема номера

«Пусть осень подарит

Счастье и радость»

Октябрь

Скоро ляжет в спячку ёжик,
Сбросит рося свой наряд,
А пока вдоль всех дорожек
Листья яркие кружат.
Улыбается Октябрь,
И уже щекочет нос
Утром школьным,
Утром ранним
Самый малёнький
Пороз.



О. Алснкина

Читайте в номере:

- ✓ Приметы октября
- ✓ Чем занять ребенка осенью
- ✓ Задержка речевого развития. Как помочь ребенку заговорить
- ✓ Игры по ПДД для дошкольников
- ✓ Полезные друзья. Овощи, фрукты, ягоды
- ✓ Адаптация в саду. Как пережить?
- ✓ Учим вместе



Приметы Октября

Откуда произошло название месяца Октябрь?

Октябрь - Грязник. Начинается месяц с периода золотой осени. Если в первую половину октября лес предстает во всей своей красе золотой осени, то со второй половины месяца листья быстро опадают, заряжают дожди, а земля становится сырой и грязной. Вот и название месяцу - Грязник.

Осень красивое время года. Листочки на деревьях желтеют, и лес одевается в яркие желто-красные наряды.

Приметы октября.

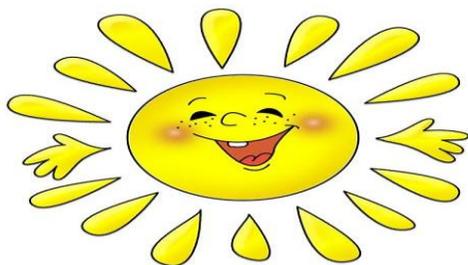
- Октябрьский гром — зима бесснежная.
- Если лист ложится на землю вверх изнанкой — к урожаю.
- С какого числа в октябре пойдёт година, с такого числа весна откроется в апреле
- В октябре луна в кругу — лето сухое будет.
- К октябрю берёзы оголяются.
- Коли лист с дуба и берёзы упал чисто — лёгкий год, не чисто — к строгой, суровой зиме

«Листопад»

Лес, точно терем расписной,
Лиловый, золотой, багряный,
Веселой, пестрою стеной
Стоит над светлою поляной.
Березы желтою резьбой
Блестят в лазури голубой,
Как вышки, елочки темнеют,
А между кленами синеют
То там, то здесь в листве сквозной
Просветы в небо, что оконца.
Лес пахнет дубом и сосной,
За лето высох он от солнца,
И Осень тихою вдовой
Вступает в пестрый терем свой...
Иван Бунин

Что мы делаем в октябре.

Самая яркая и красивая пора золотой осени приходится на начало октября. Ветер шумит листопадом. В парке и в лесу можно собрать цветной гербарий из листьев самых удивительных раскрасок. Становится прохладней, уже и куртку можно застегивать на все пуговицы и не забывать брать с собой зонтик. Ведь осенняя погода капризная, да и дождик не такой теплый, как летом. Но мы любим осень за ее красоту и наши дети с удовольствием гуляют на участках детского сада.



Мы предлагаем Вам побывать в фотогалерее «Золотой осени» в нашем детском саду.









Чем занять ребенка осенью

Осень — прекрасное время года. Природа одаривает нас щедрым урожаем и радует глаз яркими красками, а под ногами так приятно шуршит опавшая листва. Всё было бы просто идеально, если бы со всеми этими красотами « в довесок» не шли холодные ветра, дожди и серые тучи над головой. При такой погоде любоваться осенними пейзажами куда приятней из окна, сидя в тёплом и уютном доме. Чем же занять детей, когда на улице сыро и холодно, и на прогулку особо не выйдешь?

- ❖ Сделать бусы из желудей, рябины либо калины. Кстати, это отличный подарок для любимых бабушек!
- ❖ Сделайте букет из разноцветной листвы и украсьте им дом.
- ❖ Собирайте осенние дары природы: каштаны, желуди, шишки, семена липы...
- ❖ Соберите листья разных видов и цветов и засушите их.
- ❖ Наблюдайте за капельками дождя на стекле и слушайте их стучание. Бегать и прыгать по лужам в сапогах. Либо просто прогуляться с зонтиками под мелким теплым осенним дождем.
- ❖ Рисовать на "залотевшем" стекле рисунки (солнышко, цветы, сердечки либо разнообразные узоры).
- ❖ Побаловать родных вкусным яблочным либо тыквенным пирогом. В таком случае малыш сможет принять активное участие в совместном приготовлении, декорировании и поедании пирога.
- ❖ Делать осенние поделки из природных материалов (желудей, каштанов, шишек, листьев, яблок, веточек...)
- ❖ Прогуляться по осеннему парку, саду или лесу.
- ❖ Рисовать на природе осенний пейзаж либо собранную листву.
- ❖ Обводить разноцветными мелками листья на асфальте.
- ❖ Устроить фотосессию ребенка в листьях.
- ❖ Сплести венки из листвы. Кстати, их также можно использовать в фотосессии. Покувыркаться, поваляться, побегать по желтой листве.
- ❖ Сделайте кормушку для птиц.
- ❖ Запустить воздушного змея.

ЗАДЕРЖКА РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ: КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ЗАГОВОРИТЬ

Задержка речевого развития – одна из самых актуальных на сегодня проблем в детской неврологии, которая затрагивает, к сожалению, и абсолютно здоровых детей.



Здравствуйте, уважаемые родители!

Сегодня наш разговор посвящен очень важной и актуальной проблеме – речевому развитию детей. В последние несколько лет мы все чаще слышим, что неговорящий в 2,5-3 года ребенок – это вариант нормы, что в этом нет ничего страшного, нужно немного подождать, и речь появится. На самом деле, такой подход в корне не верен. Существуют физиологические нормы правильного речевого и психического развития, и очень важно отслеживать

их соблюдение с самого рождения ребенка. Только в этом случае он сможет гармонично и полноценно развиваться.

Основные этапы развития речи ребенка

Начинать заниматься развитием речи малыша можно уже с первого дня его рождения.

Первое, на что нужно обратить внимание, – как ребенок плачет. Плач ребенка с самого рождения очень разный, особенно выразительным он становится к первому месяцу жизни, по нему можно понять, что малышу нужно: ему холодно, ему больно, он хочет есть или в туалет, а может, просто хочется, чтобы мама взяла на ручки. Если ребенок интонационно делает все правильно, то внимательная мама быстро учится понимать разницу и реагировать на эти «просьбы». В этом случае психическое, а затем и речевое развитие происходит гармонично. Если ребенок плачет монотонно, на одном и том же уровне, и плохо реагирует на голос, обратитесь за консультацией к врачу.

Если ребенок здоров и у него нет проблем со слухом, то в ответ на положительные эмоции на втором месяце жизни он начинает «гулить». Вместе с «гулением» появляется и первый смех – повизгивание в ответ на эмоциональное общение с взрослым. Звуки «гуления» уже отличаются определенным многообразием с преобладанием сочетаний гортанных и гласных звуков («гу», «ге», «ха» и т.д.) Этими звуками он пытается общаться, реагирует на происходящее вокруг него. Если малыш

не начинает «гулить», обратитесь к врачу, возможно, у него проблема с ушками.

С двух месяцев начинается период звукоподражания: кроха внимательно следит за мамиными губами, когда она с ним разговаривает, и как бы пытается повторять эти движения, но пока беззвучно. Так к 3,5-4 месяцам формируется истинное «гуление», где ребенок сосредотачивается на произносимом звуке, слоге, как бы слушает сам себя. В период истинного «гуления» звуки становятся продолжительными, певучими и более многообразными. Наряду с гортанными и гласными все чаще возникают губные звуки и сочетания гласных с губными.



К полугоду у ребенка появляется лепетная речь – он начинает произносить какие-то отдельные буквы, слоги. В этот период важно отслеживать интонации – как он говорит, как плачет. В полгода здоровый ребенок должен уже болтать, произносить определенные слоги, повторять за мамой конкретные

звуки. В период лепета более отчетливо становится подражание звукам взрослого.

К концу доречевого периода невербальные формы общения ребенка с окружающими усложняются. Общение осуществляется при помощи обеих рук, более дифференцированных мимики и звуков. Ребенок тянет руки к матери, произносит отдельные звуки, как бы просит «возьми меня». Затем усложняется мимика. Она становится более выразительной, появляются символические жесты. Ребенок может общаться при помощи одной руки. Появляются разнообразные по интонации лепетные слова.

К году ребенок должен говорить от 8 до 10 простых слов: «мама», «папа», «баба», «дай», «на», то есть короткие простые слова из нескольких слогов. Именно в этот период заканчивается раннее речевое развитие и начинает формироваться моторная речь как способ общения между людьми.

После полутора лет ребенок путем подражания легко произносит знакомые и незнакомые слова, как адресованные ему, так и случайно услышанные от окружающих. Интенсивное развитие моторной речи обычно начинается со второй половины 2-го года жизни. До одного года шести месяцев ребенок произносит около 30 простых по звуковому составу слов. В два года ребенок говорит уже больше 200 слов, у него практически фразовая речь, он уже должен уметь сформулировать простую мысль или просьбу: «Мама, пойдём в магазин, ты обещала

купить мне игрушку». При этом некоторые звуки он может еще пока произносить нечетко. К трем годам в речи ребенка насчитывается до 1200-1500 слов, включающих почти все части речи.

Такое развитие считается нормой. Но происходит это лишь тогда, когда родители постоянно разговаривают с ребенком, рассказывают ему сказки, поют колыбельные песенки. Очень большая проблема сегодня – живую речь все больше заменяют гаджеты. Из-за этого многие изначально рожденные здоровыми с точки зрения неврологии дети не начинают вовремя говорить.

Если здоровый ребенок в 2,5-3 года вообще не владеет фразовой речью и, в лучшем случае, только говорит единичные простые слова, у него задержка речевого развития, и это, к сожалению, надо лечить.

Речь развивается постепенно

Чтобы ребенок научился правильно говорить и строить логичные, образные фразы, требуется время. Когда ребенок только учится ходить, он с маминой помощью делает первые неуверенные шажочки, а через полгода-год он уже самостоятельно бегает, прыгает и танцует. То же самое происходит и с речью: она развивается постепенно. Ребенок не только запоминает новые слова, но и одновременно тренирует артикуляционные мышцы, учится управлять интонацией. На это уходит не один год. Поэтому если в 3-3,5 года ваш ребенок только начинает произносить первые слова и строить простейшие фразы вроде «мама, дай», то к шести

годам, когда придет пора идти в школу, у него не сформируется полноценная фразовая речь. Важно заниматься развитием речи постепенно, но с самого раннего возраста.

Причины задержки речевого развития

Первая и самая основная причина – это повреждение головного мозга из-за ишемии, кровоизлияния, инфекции. Но подобные отклонения сразу диагностируются, врачи наблюдают за ребенком и проводят все необходимые мероприятия. Это те пациенты, с которыми уже работает невролог, психолог и логопед.

Но есть категория пациентов, которые рождены абсолютно здоровыми. Но из-за ошибок в обучении у них тоже начинается задержка в речевом развитии. Чаще всего причиной становится чрезмерное увлечение родителей механическим звуком, то есть звуком из телевизора, компьютера, планшета, телефона. У детей, которые много смотрят мультфильмов или постоянно играют с поющими-говорящими игрушками, хорошо развивается пассивная речь, но их собственная, активная, при этом не формируется. Это происходит из-за разницы длины волны живой речи и механической. Чтобы ребенок начал говорить, нужно как можно больше разговаривать с ним, самим читать сказки, петь колыбельные песенки.



Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы телевизор или радио работали фоном в том помещении, где проводит время малыш. Безусловно, если вы хотите показать ребенку какой-то мультфильм или передачу на компьютере, это можно и нужно сделать, но после просмотра устройство нужно выключить и убрать. Конечно, все эти устройства и игрушки позволяют маме немного отдохнуть или заняться какими-то своими делами. Но когда они заменяют собой живое общение, это приводит к серьезным проблемам с психикой ребенка. Лучше предупредить такие вещи, чем потом годами наверстывать упущенное. Чтобы восстановить у трехлетнего ребенка правильный стереотип речи, изменить его восприятие, требуется очень много сил и времени: ребенок не может быстро нагнать такие пробелы, приходится прибегать к интенсивному медикаментозному лечению, к дополнительным занятиям с логопедами. Это долгий и трудный путь. Зачем до этого доводить, если можно все правильно сделать с самого начала?

Почему нужно петь колыбельные

Пение колыбельных – это важная часть воспитания ребенка. Самые известные колыбельные, например, «баю-баюшки-баю», были придуманы еще в V-VI веке, и мы не случайно поем их детям до сих пор. Они выстроены специально в том тембре и колебании длины волны, которые понятны ребенку, успокаивают его, развивают мозг. Для каждого возраста существуют свои песни, которые необходимо петь. Напевание таких колыбельных маленькому ребенку и одновременное укачивание его на руках создает основу для правильного психического развития.

Сейчас многие пары подходят к планированию беременности со всей ответственностью: ведут здоровый образ жизни, сдают все анализы, читают книги о здоровье и воспитании будущего ребенка. Включите в эту подготовку и разучивание хотя бы нескольких колыбельных песенок, чтобы петь их малышу. Какими бы простыми они вам ни казались, но в них заключена отработанная веками народная мудрость для правильного становления личности, это очень важно. Пойте эти колыбельные хотя бы до года.

К двум годам, когда ребенок уже хорошо понимает фразовую речь, песни можно подбирать уже более сюжетные, чтобы пока мама поет, он мог в голове представить себе эту картинку.

Говорите с ребенком как можно больше

Не спешите в разговорах с малышом, спокойно и размеренно проговаривайте ему, что происходит вокруг, озвучивайте свои действия. Тогда он на слух начнет воспринимать, как называется тот или иной предмет, так формируется пассивная речь. С полугода добавляйте подробности о цвете и объеме предметов: «маленькая игрушка», «красный мяч». Когда вы делаете это постоянно, ребенок учится слышать и понимать вас.



Это помогает уже после года объяснить малышу, что трусики должны быть сухие, то есть довольно рано приучить ребенка к горшку, а не пользоваться все время памперсами. В полтора года ребенок в состоянии удерживать мочевой пузырь, контролировать свои тазовые функции. Это одно из важных звеньев психического развития. Конечно, проситься в туалет он, в конце концов, научится и

сам, но эти навыки придут значительно позже и уже не в той форме, в которой хотелось бы.

Поэтому очень важно приучить себя как можно больше разговаривать с малышом и максимально ограничивать механические звуки вокруг него – это важнейшие звенья профилактики задержки речевого развития. Если мы это выстраиваем правильно, то уже в 2,5 года ребенок начинает говорить фразовой речью, и у родителей нет проблем с его поведением, обучением. Если ваш ребенок в 2,5 года не говорит, особенно если нет так называемой своей тарабарской речи, он молчит и не озвучивает игру, обращенную к вам просьбу о чем-то, то это не вариант нормы, это проблема, которой нужно заниматься.

Как разговаривать с ребенком

1. Разговаривать с ребенком нужно обычным тембром, именно этот ваш тон и тембр ребенок знает еще с внутриутробного своего состояния.
2. Старайтесь говорить простыми фразами, но не сюсюкайте, не коверкайте слова.
3. Если у ребенка проблема со зрением или слухом, то маме нужно как можно раньше начать ярко красить губы, чтобы он мог следить за ее губами и понимать, как именно она произносит звуки.
4. Если у ребенка на первом году жизни были проблемы с глотанием, то, к сожалению, не избежать проблем и со звукопроизношением. Начать заниматься со специальным логопедом

можно уже в первые месяцы жизни малыша, еще в доречевой период.

5. Решайте все проблемы, как только они появляются, не откладываете и не ждите, что само пройдет. Не пройдет.

Сад логопедический или обычный?

Итак, ребенок подрос, и пришло время решать, в какое дошкольное учреждение его отвести. В этот момент важно разобраться, есть ли у вашего малыша проблемы с психикой и речью, и какие.

Когда никаких серьезных медицинских проблем у малыша нет, начните с обычного сада. Если в первый год речь не выровняется и не разовьется до нужного уровня, тогда стоит подать заявку на прохождение медико-педагогической комиссии. Она проходит с февраля по июнь. Получить направление можно в детском дошкольном учреждении или позвонить им и записаться на прием. Для прохождения медико-педагогической комиссии необходимо иметь заключение невролога, логопеда, психиатра о состоянии здоровья вашего ребенка.

Если ребенок начал говорить фразовой речью, но не выговаривает определенные звуки, то можно отвести его в обычный сад, в котором есть логопедические группы. Там занимаются с детьми с нормальным психо-речевым развитием, но с неправильными установками самих звуков. Обычно логопед

начинает работу с такими ребятами с пяти лет, чтобы к школе выровнять речь и исправить все слабые звуки. В среднем на постановку и закрепление одного звука уходит от трех месяцев.

Одно из частых нарушений у детей 3-3,5 лет – так называемая каша во рту, когда из-за нарушения иннервации речевой мускулатуры ребенок не может чисто, понятно произносить часть звуков. В этом случае без помощи специалиста не обойтись, лучше обратиться к неврологу для установки точной причины дизартрии и проведения необходимого лечения, если оно нужно, также необходимо посещать специальный логопедический сад. Здесь требуется комплексный подход: одновременная слаженная работа логопеда, невролога и психолога.

Распределением детей в специализированные группы или сады занимается медико-педагогическая комиссия.

И снова повторяюсь, значительно проще заниматься профилактикой задержки речевого развития, чтобы те дети, которые могли бы говорить, но из-за недостаточного внимания родителей не начали, не попадали в специальные группы. Для этого важно не просто разговаривать с ребенком, а слышать, о чем он говорит, стараться понять его и реагировать на его слова. Уверяю вас, если вы с детства наладите этот контакт, то он сохранится на всю жизнь, поможет малышу стать хорошим членом семьи, общества, надежной поддержкой и опорой для вас.

Как предотвратить заикание

Бывают случаи, когда ребенок долго не начинает говорить, при этом с ним занимаются, он накапливает большой пассивный запас слов, может в голове составлять фразы. Если запустить у него речевой процесс чрезмерно активно, то он не справится с потоком речи и начнет заикаться. Чаще всего это происходит в 2,5-3 года. Особенно подвержены заиканию дети с тиками (навязчивое моргание, мигание, шмыганье носом и подобное). Если вы замечаете, что в начале речи ребенок начинает запинаться, это сигнал, что нужно обратиться к неврологу, чтобы решить проблему. Из всех навязчивых состояний заикание – самая сложная проблема, на лечение которой могут уйти годы.

Соска и речевое развитие ребенка

Еще один важный аспект профилактики задержки речевого развития – длительное использование сосок и длительное кормление грудью. Я имею в виду ситуацию, когда пустышка или мамина грудь находятся во рту ребенка не для успокоения или кормления, а просто так, в состоянии бодрствования. В этом случае проблема возникает чисто механическая: для того чтобы говорить, рот должен быть свободен, а если рот занят, то говорить невозможно – мешает соска или грудь.

Пустышку можно использовать, когда ребенок засыпает, когда болеет, когда ударился, но во время бодрствования ее нужно убирать. После двух лет от

пустышки нужно отказаться полностью. Это поможет избежать проблем с речью и сохранить правильный прикус, что значительно снизит ваши денежные расходы в дальнейшем при лечении ортодонтом некрасивых зубов вашего любимого ребенка.



Это же относится и к материнской груди. Она должно быть источником пищи или средством успокоения, не более того. Безусловно, грудное молоко содержит в себе очень много хороших веществ, но оно нужно ровно до тех пор, пока ребенок не начал есть нормальную человеческую еду. Сосание груди очень важно для формирования психологического общения мамы и ребенка. Но к двум годам ребенок уже хорошо понимает обращенную речь, может и сам говорить, поэтому эта связь только укрепляется и никак не прервется после отлучения ребенка от груди.

Важно с самого начала отучать малыша сосать палец. К 2,5-3 годам ребенок должен спокойно

обходиться без пустышки, материнской груди или сосания пальцев. Почему? Во время сосания качательно-поступательные движения дают ощущение успокоения, седацию. С возрастом потребность ребенка в таких движениях слабеет, теперь ему нужно познавать окружающий мир, быть активным. А если ребенок продолжает сосать палец или пустышку, то он автоматически переносит себя в грудничковый период, ведет себя как малыш и не дает себе возможности полноценно развиваться.

Гаджеты: вред или польза

Современные устройства, с одной стороны, очень полезны, но когда речь идет о детях, нужно быть предельно внимательным и осторожным. Никто не говорит о том, что не нужно использовать телевизор и гаджеты совсем. Это важная часть современной жизни, дети должны уметь владеть ими. Но у маленького ребенка еще нет навыков речи, движений, моторики, правильного психического развития, неправильно сформирована критика, самокритика, умение контролировать самого себя. Поэтому очень опасно бесконтрольно давать ему то, что может спровоцировать неправильное развитие.

В России об этом говорят мало, и сегодня в большинстве семей гаджеты используют сверх допустимой меры, на каждого члена семьи, включая грудного ребенка, приходится от двух до трех гаджетов. При этом в той же высокотехнологичной Японии детям разрешают пользоваться телефоном или компьютером только с пяти лет, когда нервная

система дозрела. И я согласна с их подходом. Да, вы можете включать ребенку какие-то развивающие игры или мультфильмы, но не более 30-40 минут в день на хорошем экране с хорошим звуком. Планшетов и смартфонов лучше избегать, потому что у маленьких детей быстро формируется цветовая и тактильная зависимость.

В глушь, в деревню

Напоследок я хочу посоветовать всем-всем родителям больше времени проводить с детьми на свежем воздухе. Особенно полезно это будет малышам, имеющим проблемы с психо-речевым развитием. Самое лучшее – на несколько недель или даже месяцев уезжать в сельскую местность, где вокруг только живые звуки природы от бегущего ручейка, шелеста листьев на деревьях, жужжания пчелки и прочих звуков, где нет городского, механического звука от гудения проводов. Это не только поможет нормализовать сон, подарит спокойствие, но и даст возможность перегруженному информацией мозгу ребенка отдохнуть и набраться сил для преодоления всех трудностей в речевом развитии.

Будьте здоровы! Удачи вам и вашим детям!

Игры по ПДД для дошкольников

Игра — ведущая деятельность в дошкольном детстве. Полноценное развитие ребенка, освоение дошкольником жизненно важных умений и навыков происходит именно в ней. Приведем примеры игр, которые педагог может рекомендовать родителям для занятий дома и на улице.



Игра «Будь внимательным».

Дети запоминают, что и когда надо делать. Идут по кругу и внимательно слушают сигналы регулировщика дорожного движения. По сигналу: «Светофор!» - стоим на месте; по сигналу: «Переход!» - шагаем; по сигналу: «Автомобиль!» - держим в руках руль.

Игра «Грузовик».

Играющие держат в руках автомобильные рули - это грузовики. Им необходимо доставить срочный груз. На голове у каждого положен небольшой мешочек с песком. Кто сможет бежать так быстро, чтобы обогнать всех своих соперников и не уронить груз - этот мешочек?

Творческий конкурс «Автомобиль будущего».

Нужно придумать и совместно нарисовать необычное транспортное средство, а затем объяснить, для чего оно предназначено.

Конкурс соревнований «Дорожные знаки».

Задание сложить из кусочков дорожный знак и назвать его.

Конкурс «Собери аптечку».

В 1 м от старта в обруче лежат медицинские принадлежности для аптечки. Участник бежит до обруча берёт один предмет и добегают до раскрытой аптечки, которая лежит на столе. Кладёт предмет и возвращается обратно. Игроки по одному медицинскому предмету заполняют аптечку, последний игрок бежит к аптечке, закрывает её и возвращается обратно.

Конкурс «Гонки на самокате».

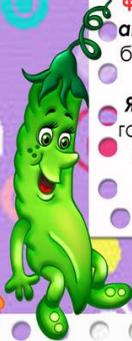
Дети соревнуются в езде на самокате (доехать до кегли, объехать ее и вернуться назад, какая команда выполнит задание быстрее).

**ПРИУЧАЙТЕ ДЕТЕЙ С РАННЕГО ВОЗРАСТА
СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА ДОРОЖНОГО
ДВИЖЕНИЯ. И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, ЧТО ЛИЧНЫЙ
ПРИМЕР — САМАЯ ДОХОДЧИВАЯ ФОРМА
ОБУЧЕНИЯ!**



ПОЛЕЗНЫЕ ДРУЗЬЯ

Овощи, Фрукты, Ягоды



● **Овощи** содержат витамины, минеральные соли и клетчатку, которая нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта. Ассортимент овощей должен быть разнообразным: **морковь, лук, капуста, репа, редис, тыква, лук, помидоры, кабачки, огурцы.**

● **Фрукты** очень полезны детям, особенно **яблоки, апельсины и бананы**. В **апельсинах** содержится большое количество витамина С, минеральные соли. **Бананы** содержат белки, клетчатку. **Яблоки** обладают чудодейственной силой благодаря высокому содержанию пектинов, аскорбиновой кислоты, фруктозы, каротина. Детям очень полезны груши и лимоны.

● **Ягоды** представляют большую ценность для детей. Особенно полезна **клюква**. В её состав входят пектины, дубильные вещества, медь, алюминий, серебро, йод, марганец, цинк, калий, барий. В лечебных целях полезна **черника**. Она обладает противовоспалительным и кровоостанавливающим свойствами.

● **Малина** улучшает аппетит, нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта, оказывает жаропонижающее действие.



Адаптация в саду: как пережить

Вот и настал тот волнительный момент, когда малыш отправляется первый раз в детский сад. Волнуются все: и мама, и малыши, и папа, и бабушки.... И даже если ребенок летит в детский садик с удовольствием, то это не значит, что он избежит адаптации к садику – без этого, к сожалению, никуда. Рано или поздно она его настигнет. Но вы уже будете знать, что со всем этим делать.



Рассмотрим основные моменты и трудности адаптации в детском саду:

1. Расставание с мамой

Даже если ваш малыш уже привык иногда проводить время без мамы, это не значит, что он легко пойдет в группу. Ритуальный плач прощания есть практически у каждого малыша. Важно это понять, принять и отпустить. Если же с каждым днем процесс расставания перед группой все удлиняется, то есть смысл попросить отводить малыша в сад папу или бабушку.

2. Смена настроения

Адаптация в садике – это стресс. Это новый коллектив, новые правила. Для маленького человечка это настоящий стресс, так что не удивляйтесь. Если в садике вам говорят, что малыш вел себя прекрасно, играл, не плакал, слушался и сам съел весь суп, а дома он превращается в маленького чертенка, который все крушит, капризничает и ведет себя так, как никогда прежде не вел. Это нормально. Так он сбрасывает нервное напряжение.



Задача родителей в этот период времени сделать максимально комфортную и спокойную обстановку дома:

- сокращаем шумные игры
- убираем телевизор и просмотр мультиков
- сводим к минимуму посещение шумных многолюдных мероприятий

3. Регресс

Нередко происходит и так, что после начала посещения детского сада у ребенка наблюдается регресс в развитии. Он может начать снова писаться в штанишки, просить его одевать-раздевать и кормить с ложечки, некоторые даже на время

перестают говорить или начинают сюсюкать, хотя уже прекрасно владеют родной речью. Это нормально и это пройдет. Задача родителей не ругаться, но и не потакать, а мягко напоминать, что он уже сам все это умеет, но вы поможете, если он не справится.

4. Режим посещения

Воспитатели и психологи настаивают, что в период адаптации ребенок должен посещать детский садик постоянно, без перерывов, тем более длительных. Легкий насморк— не причина не пойти в садик.



Но отдельно стоит поговорить о режиме привыкания. Зачастую сразу на целый день ребенка никто не

отводит. Это слишком большой стресс даже для подросшего 4-летнего ребенка, что уж говорить о 2-3 летней крохе. Как правило, в каждой садике есть свои правила адаптации. Но в целом это выглядит следующим образом.

Шаг 1: ребенка приводят на прогулку на полчаса-час. Мама гуляет рядом, но не участвует в играх.

Шаг 2: малыша приводят в садик после завтрака на 1 – 1,5 во время свободной игровой деятельности.

Шаг 3: присоединяют прогулку.

Шаг 4: приводят до завтрака и оставляют до обеда.

Шаг 5: оставляют на обед.

Шаг 6: оставляют на дневной сон.

Нельзя предсказать, на сколько времени растянется та или иная стадия. Одни детки уже спустя неделю остаются на целый день, другие и спустя несколько месяцев маму из группы не отпускают и одни не остаются.

Важно внимательно следить за настроением малыша, и, если вы видите резкие изменения или ухудшения,

сделайте шаг назад и притормозите. Всему свое время.

Если и спустя несколько месяцев психологическое и эмоциональное состояние ребенка не улучшается, а напротив ребенок становится более тревожным, появляются страхи - это веский повод обратиться за консультацией к психологу.



Секреты успешной адаптации:

- Правильный режим дня. Малыш должен высыпаться и легко сам вставать в садик.
- Утро должно быть добрым и без суеты. Заведите ритуал утренних обнимашек, совместного умывания и выбора одежды и игрушек в сад. Ваша задача насытить малыша с утра своим вниманием, нежностью и заботой, чтобы их хватило ему до вечера.
- Вместе с ребенком выберите какую-то вещицу, которая будет напоминать ему о вас: носовой платочек, маленькую игрушку, которую можно убрать в кармашек платья или шорт. Во Франции эту роль выполняет игрушка дуду, без которой ребенка в сад не примут.
- Каждый день придумывайте малышу ответственное задание в садике. Поздороваться с рыбками в аквариуме, помочь нянечке накрыть на стол, расчесать всех кукол, собрать как можно больше листьев на прогулке и т.д.
- Договоритесь с воспитательницей, что она разрешит вашему крохе брать с собой в кровать любимую игрушку. Только учтите, что к средней группе эту практику все равно исключат.
- Договоритесь о «прощальном ритуале» без слез: потереться носами, помахать в окошко.
- Играйте дома в «детский сад». Так вы узнаете, что чувствует ваш малыш.

Адаптация к садику может занимать от 2 недель до полугода и даже года. Бывают случаи, когда каждый год адаптация повторяется.



Чего ни в коем случае делать нельзя?

- Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании в садике или дома при одном упоминании о необходимости идти в сад!
- Нельзя пугать детским садом.
- Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке.

- Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, а на самом деле заберете его только вечером.

Адаптация в детском саду период тяжелый и для малыша, и для мамы. Как сделать его максимально простым для ребенка мы разобрались, а о том, как пережить адаптацию в садике маме, мы поговорим в следующий раз.

Учим вместе



ЛИСТЬЯ

Раз, два, три, четыре, пять
Будем листья собирать.
Листья березы,
Листья рябины,
Листья тополя,
Листья осины,
Листики дуба
Мы соберем,
Маме осенний букет
отнесем.

Н. Нищева

Веселая раскраска



Материалы газеты подготовила Попова Любовь Владимировна, воспитатель 1 квалификационной категории.