МКДОУ д/с комбинированного вида № 6

Газета для любознательных родителей

Выпуск № 5

«Январь-2025»

Группа « Дельфинчик »

В выпуске:

1. Если ваш ребенок непоседа!

2. Здоровые родители, здоровые дети!

3. Наши будни!

КОНСУЛЬТАЦИЯ

ЕСЛИ ВАШ РЕБЁНОК - НЕПОСЕДА

Часто приходиться слышать от родителей: «Он совсем на месте не сидит»; «За ним глаз да глаз»; «У него – шило в одном месте»...

У психологов часто спрашивают: «Нормально ли это?; Может, его надо держать в ежовых рукавицах? Что мне с ним делать? Потакать ему или запрещать?; Как правильно себя с ним вести?».

Большинство родителей допускает множество грубых ошибок при воспитании «трудного» ребенка. Они кричат на него или шлепают за малейшую провинность. Но наказание не даст нужного результата. Малыш не виноват в том, что его мозг функционирует так, а не иначе.

Давайте попробуем разобраться, что же скрывается за этим забавным, приносящим столько хлопот словом «непоседа»?

Непоседа — тип поведения человека беспокойного, суетливого, гиперактивного, подвижного. Непоседа не может сидеть на одном месте, он инициативно ищет себе все новое и новое занятие, нетерпеливо выполняет кропотливую работу, любое задание выполняет быстро. (Толковый словарь Ушакова).

Непоседа очень любознателен, потому что ему все интересно. Он совершенно искренне любит этот мир, открытый полный. И также искренне недоумевает, почему родителей это так сердит. Это же так интересно – исследовать предмет на ощупь и на вкус. Малышу так увлекательно наблюдать за эмоциями мамы и папы. А какая у них будет реакция, если я сделаю вот так?

Подумайте, а был бы ребенок таким активным и непоседливым, если бы родители позволяли ему, искренне, от всего сердца, познавать мир в таких количествах и столько, сколько ему необходимо? Может быть, и был бы, но родительское отношение к его открытиям было бы другим. Ребенку в этом случае вряд ли пришлась бы по вкусу та шалость, на которую реакция со стороны родителей не была бы столь бурной. А пока его «развлечения» не знают границ.

Если ваш ребенок оказался живым сверх всякой меры в полном здравии, то просто радуйтесь, что он у вас здоров, цените его неуемную жажду жизни, его личность. Примите его таким с благодарностью. И помните, что только вы можете ему помочь, только любовью и терпением. Любой ребенок, развивающийся в

нормальных условиях, будет заниматься исследованием окружающего пространства и человеческих эмоций. Хорошо, если ваш любознательный малыш исследует мир в пределах досягаемости. Да еще при этом отличается усидчивостью и сосредоточенным вниманием.

А если горизонты интересного для него гораздо шире его возможностей – физических и интеллектуальных?

В первую очередь очертите рамки того, что ему дозволено делать в доме. Обычно ограничения – это то, что угрожает жизни и здоровью ребенка и окружающих его людей и живой природы. Терпеливо объясняйте малышу, почему этого делать нельзя. Не требуйте от него того, что он не может сделать на данном этапе развития.

Стоит ли наказывать непоседу?

Подумайте, действительно ли он сделал то, за что требуется наказание? Или все же вы чуть было не сорвали на него свое зло? Очень важно ответить на этот вопрос. И ответить честно. Если наказание необходимо, то вы это сделаете так, что не придётся потом жалеть о своей горячности. Наказывайте в спокойном расположении духа, но сразу. Чем меньше малыш, тем дороже каждое мгновение. Пока он не отвлекся на другой объект и уже не в состоянии вспомнить то, о чем вы сейчас с ним говорите.

Никогда не унижайте и не обижайте своего ребенка. Включайте всю свою мудрость, чтобы не травмировать кроху. Если чувствуете, что перестарались, не оставляйте это без внимания. Попросите прощения у ребенка. И обязательно объясните ему, почему вы так поступили.

Чаще говорите о своих чувствах!

Сердитесь – так и скажите. Если он сделал вам больно – не скрывайте этого от него. Он еще только знакомиться с миром. То, что для вас элементарные вещи для него удивительная диковина, невидаль из мира непознаваемого. Удовлетворяя познавательную активность ребенка в том объеме, который он сам нам определяет, мы с вами закладываем фундамент прочных, доверительных отношений с нашим ребенком. **Затраченное терпение окупится плодотворным общением и станет залогом нашего с Вами спокойствия в дальнейшем.**

Консультация для родителей

«Здоровые родители — здоровые дети!»

В первую очередь родители должны показывать на своем примере, что спорт – это хорошо, рациональное питание – жизненно важная необходимость, а без гигиены вообще никуда.

Успешному формированию у ребенка представлений о здоровом образе жизни способствует комплексный подход к этому вопросу, включающий тесное взаимодействие ребенка, семьи и дошкольного учреждения.

В обязанности взрослых входит подведение ребенка к пониманию того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой, к необходимости бережного отношения к нему.

Человек, умеющий с детских лет грамотно относиться к своему здоровью и образу жизни, надолго сохранит бодрость и творческую активность.

Здоровый Образ Жизни ребенка - профилактика многих болезней.

1. Больше воздуха, больше солнца!
Максимально длительное пребывание на свежем воздухе. Уделяйте прогулкам на улице максимум времени, и в любую погоду. Гуляйте в богато озелененных скверах и парках, избегайте загазованных улиц. Проветривайте помещение, где Вы живете – как можно чаще, заведите множество комнатных цветов, ведь они очищают и фильтруют воздух помещения

2. Движение – жизнь!
Обеспечьте ребенку максимальную двигательную активность, особенно во время прогулок.

3. Прохлада и чистота в помещении.
Исследованиями доказано: чем ниже температура воздуха в комнате, в которой находится человек, тем здоровее и сильнее его организм! Оптимальная температура около +18 - +20°. Можно и ниже!

Важно соблюдать чистоту в комнате, чаще делайте влажную уборку – убирайте пыль. Желательно убрать из комнаты все, так называемые, «пылесборники»: ворсовые ковры, книжные полки, и как можно меньше мягких игрушек. Причем использовать в уборке пылесос старой конструкции- тоже вредно для иммунитета: многократно прогоняя через себя воздух такой пылесос, собирает только крупный и менее опасный для органов дыхания мусор, а на выходе поток воздуха насыщен микрочастицами пыли, в которых содержатся в повышенной концентрации бытовые аллергены, бактерии и микроспоры грибов.

4. Минимум одежды. Натуральные ткани.
Перегрев для ребенка гораздо опаснее переохлаждения. Избегайте чрезмерного укутывания ребенка. Возьмите себе на вооружение простой принцип: на ребёнке должно быть столько же слоев одежды, сколько и на взрослом, если сомневаетесь – то еще плюс один слой.

Приобретайте одежду и обувь из натуральных тканей: хлопка, льна, био-хлопка, шерсти и кожи. Натуральные ткани позволяют коже дышать, отдают ей свои тепло и энергию, когда жарко - в такой одежде чувствуешь себя прохладнее, и наоборот в холоде - теплее.

5. Здоровое питание ребенку.
В меню должны быть блюда из мяса и рыбы (не меньше двух раз в неделю, яйца, кисломолочные продукты, овощи.

Не гасите активность! Чем больше энергии в клетках, тем лучше работают органы и системы всего организма. Он противостоит вирусам, инфекциям и быстро дает отпор надвигающемуся недугу.

Зарядить организм, повысить иммунитет, нормализовать нервную систему поможет активный отдых. Он жизненно необходим маленькому человечку. Бегать и прыгать, кружиться на карусели, раскачиваться на качелях и съезжать с горки – сколько радости доставляют такие развлечения!

Физическое развитие тесно связано с психическим. Ребенку необходимо выплескивать накопившуюся энергию, иначе ему будет сложнее переключаться на другие виды деятельности, требующие усидчивости, самоконтроля. А самое опасное — у него постепенно пропадает стремление к активности.

Главная задача формирования у ребенка представления о здоровом образе жизни –выработать разумное отношение к своему организму, привить необходимые санитарно-гигиенические навыки необходимо научить ребенка вести здоровый образ жизни с раннего детства. Каждый ребенок должен понимать, как важно с детства избегать факторов риска для здоровья, выбрать стиль поведения, не наносящий ущерба физическому и психическому состоянию.

Все родители мечтают видеть своих детей здоровыми и счастливыми. Добиться этого можно, если мамы и папы передадут им свой интерес к движению, общению, жизни.

В семье, где царит покой и доброжелательность, доброта и искренность, в душе у ребенка гармония. Он уверен в себе и чувствует поддержку и понимание близких. Конечно, так будет, если родные здоровы, жизнерадостны и энергичны. В таких людях негатив просто не уживается.

А чтобы всегда чувствовать себя хорошо не только физически, но и морально, необходимо вести активный образ жизни. В мире нет такой игровой комнаты, где малышу было бы интереснее, чем с родителями на прогулке в парке. Не существует ни одной суперняни, в обществе с которой ребенку было бы лучше, чем в родительских объятиях.

Секрет счастливого детства прост: старайтесь больше времени и внимания уделять семейным радостям. Совместные походы в бассейн, воскресный завтрак на траве или традиционные путешествия за город на велосипедах – лишь маленькая часть удовольствий!

Наши будни!!!