МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КРИУЛИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 3»

Газета "Дошколёнок"

Январь 2020г.

В номере:

Статья: «Развитие самоконтроля и саморегуляции у детей дошкольного возраста»
Федякова С.М.
стр. 2-3

Статья: «Особенности питания детей в зимний период»
Скрипова Н.В.
стр.4-5

Статья «Упражнения на равновесие детей»
Хрущева К.А.
стр.6-7

Развлечения для детей с родителями подготовили
Филатова И.Н.
Малышева С.Г.

стр. 3, 8-11

Развитие самоконтроля и саморегуляции у детей дошкольного возраста в семье.

Умение учиться – это способность организовать самого себя на деятельность, которая имеет четкую цель. Дети, умеющие это делать, наиболее успешны как в учебе, так и в дальнейшем в любых сферах деятельности.

Навыки самоконтроля и саморегуляции можно и нужно развивать, ведь именно эти навыки – одни из самых важных.

В семье следует уделить особое внимание развитию этих навыков, особенно с детьми старшего дошкольного возраста. Есть интересные совместные упражнения и игры развития саморегуляции и самоконтроля, которые могут быть использованы родителями.

Упражнения для развития самоконтроля и саморегуляции.

1. Придумать и выполнить какое-то общее дело, включающее взаимодействие, (сделать аппликацию, убрать игрушки и т.п.).
2. Выделить заранее на неделе время, которое можно посвятить совместному отдыху (например, играть в настольные игры с четкими правилами). То есть учить ребенка планировать свое время.
3. Придумывание и выполнение заданий по инструкции.
4. Придумать кроссворд на тему «Семья».
5. Нарисовать совместный рисунок «Наш дом».
6. Наблюдение за каким-то героем в фильме. Обсуждать, какие он совершил ошибки в поведении. (Обещал, но не сделал; соврал и т.п.)
7. Семейная игра «Невидимка» (Например, поход в магазин. Ребенок выбирает все необходимые, обговоренные задание продукты и товары, сам, родитель при этом идет рядом, но делает вид, что его нет).
8. Семейная игра «Поменяться местами». (Ребенок становится взрослым и наоборот. Задача взрослого, ставшего ребенком – показать все «прелести» непослушания).
9. «Сохрани слово в секрете».

Инструкция ребенку: «Я говорю слова, а ты повторяешь за мной все слова, кроме слов из двух слогов. Эти слова (из двух слогов) – наш секрет. Ты их не повторяешь».

Главное в этом упражнении долгое время в процессе игры удерживать в памяти правило.

Когда ребенок хорошо справляется с одним правилом, используйте два правила одновременно. Например, нельзя повторять слова из двух слогов и слова, которые начинаются на гласную. Правила могут быть любыми. Эту игру можно использовать, отрабатывая материал по любому направлению развития. Играть можно, где угодно, дома, в транспорте, на улице, по дороге в детский сад.

Используя эти и подобные упражнения, можно существенно повысить уровень самоконтроля и саморегуляции ребенка. Как только ребенок научиться контролировать себя и свои действия самостоятельно, его успехи станут несоизмеримо лучше.

Старший воспитатель Федякова С.М.

Кроссворд для самых маленьких

1. ... - Цокотуха.
2. ... - Яга.
3. ... Премудрая.
4. Сивка - ... .
5. Змей ... .
6. Царевна - ... .
7. ... Бессмертный.
8. ... - Юдо.
9. ... - Горбунок.
10. ... - краса, длинная коса.

Разгадав кроссворд ты прочтёшь слово по вертикали: Крошечка - ... .

Отгадай загадку: «В декабре год кончается, а что начинается?»
Решив кроссворд, ты можешь узнать отгадку.

malenkajastrana.my1.ru

Особенности питания детей в зимний период

Зимний период имеет свои особенности в организации правильного питания ребенка. Низкая температура воздуха оказывает определенное влияние на организм ребенка. Прежде всего, это повышенная отдача тепла, т.е. высокие энергетические затраты организма, что влечет за собой напряженность всех видов обмена веществ. В целях компенсации растущих энергетических потерь в первую очередь необходимо увеличить белковый компонент пищи.

Ребенок ежедневно должен получать мясные и рыбные блюда и молочные продукты, в том числе творог. Особенно полезны кисломолочные продукты, белок которых легче усваивается, а главное – они положительно влияют на состав микрофлоры кишечника и тем самым поддерживают оптимальное состояние здоровья ребенка.

Отдавайте предпочтение цитрусовым. Их в зимний период как раз хватает! Апельсины, лимоны и мандарины богаты на аскорбиновую кислоту – витамин, который помогает нам справляться с болезнями и держаться в тонусе. Кроме витамина С, в цитрусовых содержатся эфирные масла, витамины А, В, а также ряд важнейших микроэлементов. Единственный недостаток цитрусовых фруктов в том, что в некоторых случаях они могут вызывать аллергию.

Очень полезными будут соки. Это, по сути, те же фрукты и овощи, но с более концентрированным содержанием всех полезных компонентов. Зимой соки будут, как никогда, кстати, так как с их помощью можно быстро пополнить запасы витаминов и микроэлементов

В зимний период ребенок чаще болеет простудными заболеваниями, острыми респираторными и другими инфекциями в результате не только контактов с уже заболевшими, но и охлаждения организма, что резко снижает его сопротивляемость.

В зимнее время нужно позаботиться о «согревающей» пище, богатой белком. Это, например, мясо, птица или рыба. Регулярно употребляя эти продукты, организм вашего ребенка будет пополняться ценными аминокислотами.

Еще один универсальный источник полноценного белка – это молоко и молочные продукты. Ценность молочного белка в том, что усваивается он гораздо легче, к тому же в молоке содержится кальций и ряд других важных компонентов. Регулярное употребление молока поможет сохранить крепкими кости ребенка и избежать ряда заболеваний опорно-двигательного аппарата, в частности остеопороза.

Не забываем и о кисломолочных продуктах. Кефир, йогурт и творог также богаты молочным белком, а также полезной флорой – лакто- и бифидобактериями, а также продуктами их жизнедеятельности, которые благотворно сказываются на состоянии пищеварения и повышают иммунную защиту организма.

Устойчивость ребенка к заболеваниям во многом определяется достаточной обеспеченностью его организма витаминами. Особенно высока роль таких витаминов, как аскорбиновая кислота, витамины группы В, витамин А, а также каротин, из которого вырабатывается витамин А. Поэтому в рацион ребенка целесообразно ежедневно включать продукты, наиболее богатые витаминами: свежие овощи, фрукты, зелень.

.

.

Известно, что зимой за время долгого хранения содержание витаминов в овощах и фруктах резко снижается. Поэтому наряду со свежими овощами и фруктами детям целесообразно давать соки, фруктовые и ягодные пюре промышленного производства, обогащенные витаминами. Можно использовать и быстрозамороженные продукты, в которых, благодаря современным технологиям, гарантирована сохранность витаминов.

Все лучшее – детям!

При выборе продуктов питания для своих деток будьте особенно внимательны. Продукты приобретайте на «проверенных» местах, где регулярно осуществляется санитарный контроль. От продавцов смело требуйте сертификаты и прочую документацию, указывающую на безопасность продукта.

Воспитатель Скрипова Н.В.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАВНОВЕСИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Иногда родители замечают, что их ребенок не держит равновесие или делает это очень плохо. Ребенок может часто спотыкаться падать практически на ровном месте. Причиной такого явления может быть недостаточное развитие двигательных центров, что приводит к плохой координации движений. Важно вовремя обратить на это внимание, чтобы не пропустить момент, когда еще можно многое исправить. Начинать тренировать мышцы можно и дома. Но если у родителей не хватает времени, чтобы организовать этот процесс, следует незамедлительно обратиться к специалистам и несколько раз в неделю водить ребенка на лечебную физкультуру.

Ценность ниже представленных упражнений заключается в том, что они тренируют двигательную активность ребенка, позволяют ему тренировать мышцы и укреплять уверенность в своих силах. Сами упражнения нужно выполнять регулярно, лучше ежедневно, и тогда проблема плохой координации и равновесия перестанет касаться вашего малыша. Ведь не зря бытует мнение, что движение – это жизнь.

Упражнение первое.

Ребенку нужно встать на колени, вытянуть руки вдоль тела. По просьбе руководителя ребенку требуется поменять положение тела таким образом, чтобы масса тела оказалась перемещена с одного колена на второе. Нельзя садиться на пятки, не разрешайте это ребенку. Он должен распределить массу тела сам, строго как того требует задание. Если ребенку сложно справиться с заданием самостоятельно, возможно участие взрослого: аккуратно поддержите малыша за локти, пока он будет перемещать массу тела.

Упражнение второе.

Выполняется стоя на полу. Поставленная перед ребенком задача: поднимать ноги от пола, слегка сгибая их в коленях. Сначала поднимаем правую ногу. Затем опускаем ее и поднимаем левую, и так попеременно десять раз. Упражнение выполняется не спеша. Нужно не только проделать упражнение без ошибок, но и удержаться, не потеряв равновесия. Взрослому нужно следить за тем, чтобы ребенок не переступал ногами.

Упражнение третье.

Выполняется непосредственно с взрослым и под контролем взрослого. Вам нужно слегка подтолкнуть ребенка, когда он сидит на стуле или на корточках. При этом малыш должен научиться сохранять равновесие и стараться не упасть. Руки для поддержки использовать нельзя. Опора должна идти только на туловище. Важно правильно держать спину.

Упражнение четвертое.

Ребенку предлагается ходить каждый день по самодельной дорожке, состоящей из лент, тканевой поверхности, пластмассы, кубиков и иных деталей. Самое главное условие: дорожка должна быть прямой, чтобы стимулировать развитие равновесия. Продолжительность такой ходьбы должна составлять 10 минут ежедневно. Это очень увлекательно, ребенку обязательно понравится! Для соответствующего настроя будет совсем не лишним включить ребенку живую, динамичную музыку. Однако объясните, что торопиться нельзя: пусть двигается по дорожке в любом удобном ему темпе.

Упражнения на координацию для детей позволяют развивать положительные мышечные ощущения, формировать уверенность в себе, контролировать свои движения, не испытывая при этом страха упасть. Если у ребенка присутствует страх падения, то нужно предварительно поработать с этим.

Занимайтесь вместе с ребенком, ведь вдвоем гораздо веселее преодолевать трудности. Положительные результаты будут видны уже через несколько недель после начала занятий: движения ребенка сделаются ровными и точными.

Руководитель по физ. воспитанию Хрущева К.А.

Январь

Январь - году начало, зиме середина. Дни становятся длиннее, больше светлых часов. Солнце встает раньше и ярче светит, заторопилось к весне. А сугробы все выше, снег глубже, лед толще... Январь был назван в честь латинского бога Януса. Также его называют Янусовым месяцем. Также январь означает "дверь в год", так как от латинского "ianua" – дверь.

Январь - месяц ярких звезд, белых троп. Снег скрипит под ногами. Январь - вершина зимы. Прошло полсрока зимовки птиц, сонного покоя растений и многих животных. Наши предки называли январь: СЕЧЕНЬ, отправляясь в лес подрубать вымороженные деревья, за синеву неба - ПРОСИНЕЦ.

Январь

Открываем календарь -
Начинается январь.
В январе, в январе
Много снегу во дворе.
Снег - на крыше, на крылечке.
Солнце в небе голубом.
В нашем доме топят печки,
В небо дым идет столбом.

С. Маршак

ЗАГАДКИ О ЗИМЕ

Что вверх корнем растет? (сосулька)

**Хлопья белые летят,
Тихо падают, кружат.
Стало всё кругом бело.
Чем дорожки замело?**
(снег)

**Весь день стоит он во дворе,
Морковкой нос, метла в руке,
К холодам давно привык.
Кто же это?** (снеговик)

**Полетала, покружилась,
На дорожку опустилась,
И сверкает, словно льдинка
Белоснежная ... .** (снежинка)

**Кто зимою на стекле
Узор рисует в декабре?** (мороз)

**Запорошила дорожки,
Разукрасила окошки,
Радость детям подарила
И на санках прокатила.**
(зима)

**Прозрачен, как стекло,
А не вставишь в окно....** (лед)

Вместе с детьми....

НОВОГОДНЯЯ ИСТОРИЯ

Разгадайте кроссворд. Слова расположены в линию и соединяются между собой слогами. Последний слог предыдущего слова является первым слогом нового.

В углу комнаты стояла пушистая новогодняя … (1). Новенький … (2) с тигрятами уже висел на стене. … (3) вошла в комнату, в руке у неё было румяное … (4). Вдруг она услышала странные звуки. Девочка заглянула в угол и увидела, как рыжая … (5) запуталась в бабушкином фартуке. «Какая же ты глупышка! – смеясь, сказала девочка. – А это что?» Она просунула руку в … (6) фартука и оттуда вытащила экзотический фрукт – … (7). «Мурка, ты где?» Рыжая … (8) выглянула из-под кресла. В зубах у неё была шерстяная … (9). «Какая ты умничка!» Я её целый час ищу. Сейчас возьму коньки и пойду на … (10).

(коньки)

кроссворд на стр. 4

Проверь свою внимательность. Посчитай: каких снежинок больше?

Загадка

Два коня у меня,
Два коня.
По воде они возят меня.
А вода тверда,
Словно каменная!

Корней Чуковский

«Играем вместе с родителями

Помоги детям найти свою одежду

Маша носит только розовое

Саша носит только голубое

Паша носит только зелёное

Даша носит только красное

Найди парные варежки. Сколько пар у тебя получилось?

Найди парные носки.

Соедини ёлочки