



ЯНВАРЬ, 2020 г.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей №132

Ежемесячная информационная газета для заботливых родителей.

Спешим поделиться новостями

В декабре в нашем детском саду прошли новогодние утренники, ребята встречали гостей праздника и Деда Мороза со Снегурочкой. Читали для Деда Мороза стихи, пели песни и танцевали.

Немного грустно - праздники прошли...

И надо снова окунуться в будни.

И в снах, и в сказках, так и не прочли,

*Как в книге судеб, что же с нами
будет.*

А что же будет? Будет суета.

И день один на день другой похожий.

Но, все же будет раньше рассветать.

И чаще улыбаться Вам прохожий.

*А это есть предчувствие весны,
Хоть впереди февральские метели.*

*Нам для того они, наверное, нужны,
Чтоб мы сильнее солнца захотели.*



Здравствуйтесь, уважаемые читатели газеты детского сада.

Поздравляем Вас с наступившим 2020 годом. Пусть он будет счастливым и благополучным для всех.

Перед Вами очередной номер газеты «НЕПОСЕДЫ», в котором отражена, как всегда, наша яркая, интересная жизнь в детском саду.

Читайте в номере:

1. «Девять причин, почему ребёнок не хочет есть».
2. «Растим помощников»
3. «Как помочь ребёнку повзрослеть? Кризис трёх лет».
4. «Рецепты для малоежек от мам!»
5. «Психологическое здоровье ребенка и телевидение»

**Главный редактор:
педагог-психолог: Гончарова Е.В.**



Январь



Новый год - это время волшебства, доброй сказки, один из самых любимых долгожданных праздников. Чем старше становятся дети, тем меньше они верят в чудеса, но в Новый год исполняются все желания.

Атмосферу праздника и волшебства для ребят создавали все сотрудники детского сада: наряжали елку, украшали музыкальный зал и групповые.

Родители вместе с детьми готовили новогодние костюмы и активно принимали участие в конкурсах «Новогодняя игрушка»

Ребята с восторгом встречали Снеговика, героев сказки «Морозко» и конечно дорогих гостей Деда мороза и Снегурочку. Ребята с удовольствием танцевали, водили хороводы, рассказывали стихи, пели песни. Не остались в стороне от торжества и родители.

После представления все дети получили долгожданные подарки от Деда Мороза. Разноцветная сверкающая гирлянда и ярко украшенная елочка принесли детям ощущения чуда. Утренники всем очень понравились, доставили радость, веселье и заряд положительных эмоций на следующий год.

РАСТИМ ПОМОШНИКОВ

Вам знакома ситуация, когда ребенок находит тысячу отговорок, что бы не помогать вам по дому?

Скорее всего, у него найдется множество причин, которые мешают выполнять ему домашние дела: болит живот, по телевизору очень интересная передача, срочно надо нарисовать зайца или неожиданно навалилась усталость.

Однако есть такие дети, которым не надо сто раз повторять просьбу о помощи, они без принуждения моют посуду, поливают цветы и убирают за собой одежду.

Почему же так происходит? Как воспитать настоящего помощника?

Скорее всего, ребенка надо приучать к хозяйству как можно раньше: лет с двух или с трех. Малыш, которого в столь раннем возрасте не приучали помогать взрослым, вряд ли будет ценить ваш труд. Ведь разбросанные игрушки для него в порядке вещей! Заставить убираться, конечно, можно любого ребенка. Только вряд ли это понравится и ребенку, и вам.

Постарайтесь не пропустить нужный момент. В возрасте около трех лет закладывается характер ребенка, он все пытается попробовать, стремиться все изучить, повторяет за мамой и папой любые их действия.

Не думайте, что в этом возрасте ребенок слишком мал. Конечно, вряд ли он сможет вымыть пол или приготовить ужин, но разрешите ему самому убрать игрушки, почистить яйцо или вытереть пыль. Даже если он перепачкается сам и перепачкает все вокруг, не ругайте его. Он же старался! Главное, что он начнет ценить ваш труд.

Сначала вам надо определить обязанности ребенка. Предложите ему каждый день поливать цветы в комнате. Купите для этого красивую лейку и показывайте, как цветочки радуются тому, что их поливают, как они красиво растут и расцветают.

Далее можно потихоньку добавлять малышу дела. Только не превращайте уборку в наказание. Быт – это не грязная посуда и разбросанная одежда. Это реальность, с которой мы живем всю свою жизнь. Помощь по дому должна стать для ребенка неотъемлемой частью каждого дня. Но, что бы малышу это быстро не надоело, превращайте уборку в приключение, сделайте работу по дому увлекательным занятием. На помощь, возможно, придут книги, которые воспитывают чувство чистоты и организованности.

Да, часто бывает проще и быстрее сделать что-то самому, чем просить ребенка о помощи. Но ваши труды обязательно будут оплачены по мере взросления малыша.

Постоянно хвалите ребенка, который выразил желание помочь вам. Не обязательно дарить ему за это игрушки или покупать что-то вкусненькое.

Иногда достаточно просто родительской ласки и доброго слова.

Если у малыша что-то не получилось, переделайте за ним, но только тогда, когда он не видит этого. Ребенок не должен знать, что его усилия оказались бесполезными. Главное не упустите тот момент, когда малыш сам мечтает помочь вам!



Девять причин, почему ребёнок не хочет есть.

Педагог – психолог: Евгения Владимировна Гончарова.

Малоежка или капризный? Боится или просто не любит? Протестует или никогда не был голодным? Разбираемся, почему у детей может не быть аппетита.

«Ложечку за маму, ложечку за папу... Скушай кашку, а то не вырастешь... Если не поешь, мультик смотреть не разрешим...» Уговорами, угрозами, хитростями, с песнями и плясками родители стараются накормить своих малоежек. По данным исследований от 20 до 60 процентов детей дошкольного и школьного возраста имеют проблемы с питанием. Более половины 4-5 летних малышей считаются малоежками, а среди девятилеток 48 % детей плохо едят.

Проблемы с питанием в детстве могут в будущем привести к нарушению роста, к пищевым расстройствам, да и сложностей с обучением не избежать. Почему они не едят? Кому-то много не надо, кому-то скучно или тревожно за столом, кто-то так играет на нервах у мамы, а кому-то без помощи невролога не обойтись.

ПРИЧИНА 1 Классический малоежка. Он худенький, весь в родителей, и много еды ему просто не требуется.

ЧТО ДЕЛАТЬ: Следить за весом, посоветоваться с педиатром и стараться в то небольшое количество еды «вкладывать» все необходимые витамины

ПРИЧИНА 2 Протест. Самая распространенная причина. Даже взрослые люди выражают свой протест голодовкой. Подтекст простой – я умру, если вы не сделаете то, что я хочу. У детей шантаж похожий – обратите на меня внимание! Но вот *причины для протеста уже могут быть разные:*



- Ребенок привлекает внимание. Возможно, в семье непростая обстановка – мама с папой ругаются, или развод, или родители всегда на работе и слишком мало времени посвящают ребенку. «Я перестану есть, и они меня заметят».

- Ребенка в семье обожают и балуют. Он капризный, эгоистичный и привык, что может вести себя как угодно плохо, все равно его простят. Но у детей есть такое чувство, как внутренняя справедливость. И в душе чаду хочется, чтобы на его проказы обратили внимание, чтобы все было «как у людей» - провинился - наказан. Он знает, что такое непослушание, как отказ от еды, родители простить не смогут.

- В семье с наследником обращаются слишком строго или даже жестоко. Ему все запрещают, за все ругают. Как ребенок может наказать родителей? Своими способами – не спать, «ходить» в штаны или не есть.

ЧТО ДЕЛАТЬ: Не пугаться, не умолять, не выполнять все, что просит, не угрожать, а разбираться, почему ребенок протестует? Что не так?

ПРИЧИНА 3 Ребенку не комфортно за столом. Может быть, его заставляют есть ножом и вилкой или все время ругают за то, что некрасиво или неаккуратно ест. Может быть, кто-то за столом чавкает, и малышу просто неприятно смотреть – аппетит пропадает. Может быть, за столом мама с папой обычно начинают выяснять отношения.

ЧТО ДЕЛАТЬ: Следить за собой и отложить все ссоры, не ругать малыша, когда хлюпает, а хвалить, когда красиво держит вилку. Если ребенку некомфортно есть с кем-то хлюпающим, кормите его отдельно, ничего страшного. И не ругайте маленького, если обольется или испачкается – лучше заранее наденьте на едока фартук, прикройте колени салфеткой – пусть наслаждается вкусом еды, не беспокоясь пока о правилах этикета.

ПРИЧИНА 4 Привык есть с развлекалочками. Пока чадо ковыряет макароны в тарелке, за столом разыгрываются драмы и комедии в исполнении мамы-папы, бабушки и дедушки. Песни, пляски, кукольный театр, на доске рисуют котлеты и зачеркивают с каждым откусанным кусочком. Ребенок привыкает, что его развлекают, и просто есть ему уже неинтересно. То же с мультиками. Родителям, конечно, проще, когда ребенок, засмотревшись в телевизор, уминает все, не глядя.



Детям процесс еды может казаться скучным – надо сидеть, надо стараться орудовать ложками и вилками, им кажется, что они просто тратят время, и гораздо веселее «тратить» его под мультики.

ЧТО ДЕЛАТЬ: Не отвлекать от еды и самим не есть у телевизора. Лучше за время обеда или ужина пообщайтесь, придумайте ритуал, например, вы рассказываете друг другу о своих лучших моментах за день именно за столом, или даете друг другу советы. Врачи уверены, что важно не отвлекаться от еды, чтобы она правильно переваривалась, а вы получили всю необходимую энергию.

ПРИЧИНА 5 Страх. Как правило, это невротические реакции, вызванные какими-то событиями, испугавшими ребенка во время еды. Например, рыбья косточка застряла в горле или малыша стошнило, когда он что-то ел, и т.п. Ребенок может не помнить, что именно его напугало, но «осадок» остался.

ЧТО ДЕЛАТЬ: Не заставлять, не позорить, не ругать. Разбираться, искать причину. А потом, желательно вместе с психоневрологом избавляться от страха.

ПРИЧИНА 6. Не вкусно. Таких детей называют капризными, но, возможно, они едят только привычную пищу – макароны и сосиски или картошку и курицу... Приезжая в гости к кому-то, малыш не находит своей еды и может отказываться от любой другой.

ЧТО ДЕЛАТЬ: Постарайтесь с самого детства регулярно знакомить малыша с новыми продуктами.

Не возите с собой в гости сосиски, ищите компромисс. Терпеливо и играючи. Предложите ребенку заглянуть в холодильник и выбрать себе еду.

Не любит овощи – сделайте суп-пюре, попробуйте вырезать фигурки из огурцов и морковки, фрукты можно превратить в коктейли, всему придумать смешные названия, привлечь к приготовлению пищи и самого маленького гурмана. Очень часто дети соглашаются попробовать новое незнакомое блюдо в гостях, когда все остальные с аппетитом это едят



ПРИЧИНА 7 Не ест, чтобы угодить маме. Бывает и такое. Например, маме пора выходить на работу, но ей не хочется, и она говорит так: «Я не могу отдать Петю в детский сад, он же НИЧЕГО НЕ ЕСТ, придется с ним дома сидеть». И Петя мотает на ус и не ест, как мама «запрограммировала». Или другой вариант – мама хочет всем показать, что ее ребенок особенный.

ЧТО ДЕЛАТЬ: Родителям разбираться со своими собственными страхами и комплексами.

ПРИЧИНА 8 В семье культ еды. Приемам пищи у вас в доме придают слишком большое значение. Мама готовит ужин, и это событие. Ребенок не поел? Катастрофа! Поел? Счастье! Малыш быстро понимает, что, раз еда – это так важно, он может управлять родителями с помощью поел - не поел.

ЧТО ДЕЛАТЬ: Не обращать так много внимания на то, сыт ребенок или нет, не превращать обеды-ужины в события. Перекусывать в дороге, иногда пропускать приемы пищи, как все нормальные люди.

ПРИЧИНА 9 Никогда не был голодным. Ребенок не понимает, что пища может приносить радость, он никогда не был голодным, не ждал обеда, не мечтал о супчике, потому что родители постоянно впихивают в него еду, не успеет он проголодаться.

ЧТО ДЕЛАТЬ: Попробуйте не кормить ребенка. Принимайте его отказы от еды. Дождитесь, когда он сам попросит есть. Или создайте неожиданную ситуацию – пустой холодильник, на ужин приготовить нечего. Есть только, например, картошка. Ребенок захочет есть и научится ценить самые простые блюда



Рецепт для малоежки

«Без хлопот и без забот, свесив ножки с ложки, из тарелки прямо в рот едут макарошки» – знакомые строчки? Если с этих стихов начинается каждый приём пищи, продолжается танцами, заканчивается песнями, но малыш всё равно привередничает – скорее всего, вы мама малоежки.

Сегодня наши замечательные и находчивые мамы делятся с нами рецептами для маленьких приверед. *Всем приятного аппетита!*

Рецепт крокетов из индейки

Ингредиенты:

300 г фарша из индейки
по 1/2 луковицы и яйца
2-2,5 ст.л. картофельного пюре
2 ст.л. сливок
по 1 ст.л. муки и панировочных сухарей,
соль



Приготовление: Разогреть в сковороде растительное масло, измельчить лук и пассировать его на масле 2-3мин, не зажаривая. Добавить к луку фарш индейки, обжарить, постоянно помешивая и разбивая лопаткой комочки, не зажаривая, в течение 10 мин на медленном огне, затем залить мясо с луком сливками, подсолить, перемешать и дать жидкости выпариться. Отваренный до готовности горячий картофель размять в пюре, добавить в фарш, всыпать сухари и муку, добавить половину слегка взбитого яйца, подсолить и тщательно все перемешать до однородности, затем оставить фарш на 10мин. Сформовать из фарша округлые крокеты, запанировать их в сухарях, затем до румяной корочки обжарить в сковороде на растительном масле с двух сторон. Жарить крокеты быстро, т.к. все продукты уже практически готовы. Подать ребенку крокеты с гарниром из овощей – свежих или тушеных.

Рецепт вкусных блинчиков от мамы

Ингредиенты:

2 яйца;
пакет кефира 0,5 л;
щепотка соли;
2 ст. л. сахарного песка;
стакан кипятка;
чайная ложка соды без
горки;
1,5 стакана муки;
3 ст. л. растительного масла;
формочки для печенья;
любое варенье на ваш вкус.



Приготовление:

В миске взбить 2 яйца с солью и сахаром. Затем добавить кефир, кипяток и соду. Всё размешать. Затем медленно всыпать муку, тщательно размешивая. В конце добавить растительное масло и снова размешать. Дать тесту немного постоять. Обжариваем на сильно раскалённой сковороде с двух сторон на среднем огне до зарумянивания, предварительно смазав сковороду каплей растительного масла. Из готовых блинов формочками вырезать фигурки и украсить вареньем. *Приятного аппетита!*

КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ ПОВЗРОСЛЕТЬ? КРИЗИС ТРЁХ ЛЕТ.

Малыша - ангелочка, которого вы родили около двух с половиной лет назад, исчез. Появился маленький монстр, деспот, эгоист, он издевается, проверяет нервы на прочность и с интересом любуется на вас, когда вы вне себя. Это кризис трёх лет. Первые два – кризис новорожденности и года – прошли незаметно и благополучно, а вот что делать с этим? Не обращать внимания, жить как раньше – невозможно. Что с ребёнком? Всё в норме. «Я – личность», есть мир, и есть «Я». Но эту находку нельзя потрогать, попробовать на зуб, разобрать, ей можно позабавиться, только проявляя в поведении, чем дитё охотно и занимается: ноет, закатывает истерики, выражает строптивость.

Кризис развития нужен для формирования личности ребёнка. А вот как пройдёт этот кризис и каким после станет ребёнок, зависит от взрослых. **Поэтому вот вам руководство к действию.** Наберитесь терпения. Упрямство, строптивость, негативизм, своеволие, бунт, деспотизм, обесценивание человеческих норм поведения – *характерные черты этого периода.*

- Малыш обнаружил свою личность, но не в курсе, какая она – хорошая или плохая. Именно в этот период закладывается самооценка, а значит, задача родителей – не скупиться на одобрения, не критиковать без веских причин.

- Ребёнку важно всё делать самому, и это не только есть, одеваться, чистить зубы – так развивается его самостоятельность; сейчас же формируется и независимость, а значит – важно и решения самому принимать.

- Упрямство – своеобразный тренажёр воли, не изводите его на корню, идите на разумные компромиссы.

- Зная об особенностях периода, смените тактику. Нравится ребёнку проявлять упрямство, вредничать, поиграйте с ним так, чтобы он мог реализовать эти свои черты, выпустить пар в игре. Запрещая что-либо понарошку, не будьте слишком серьёзны, развлекитесь вместе, посмейтесь над детским непослушанием. Здесь главное, чтобы малыш точно понимал, где игра, а где реальные требования

- Надо заметить ещё и то, что весь негатив кризиса выливается на человека, который ближе всех в общении. Мама часто может слышать в этот период от отца, бабушек, нянь, воспитателей: «С нами он (ребёнок) так себя не ведёт!». И понятно, ведь всё предшествующее время малыш жил именно мамой (или тем, кто её заменяет), поэтому сейчас противопоставляет себя данному человеку с особым усердием.

- Часто в этот период дети становятся невозможными нытиками. Идите снова на хитрость: делайте вид, что не понимаете неразборчивую речь, но очень хотите узнать, в чём её суть. Ноет, что хочет сок, переспросите: «Хочешь кок? Ноет бок? Очу оок? Чулок!» Скажет как следует – получит своё.

- Хуже нытья только истерики. Соберите волю в кулак и не обращайтесь внимания, пусть орёт, катается по земле, главное, чтобы без травм, остальное – пусть. От вас не должно быть никаких эмоций: ни положительных, ни отрицательных. Не обсуждайте это происшествие. Симулянт должен знать: вас этим не проймешь, вам НИКАК, вы НЕ ЗАМЕТИЛИ, что случилось. Если ситуация не позволяет «оставить истерику без внимания», попробуйте отвлечь (только не выдать желаемое); не получилось – пожалейте, обнимите, «переведите стрелки» на сказочный, вымышленный персонаж. (Мне очень жаль, но Баба-Яга запретила тёте продавать нам эту игрушку.) Но жалеть и отвлекать – это крайняя мера, истерика должна быть проигнорирована! И помните – все наладится. Результат прохождения кризиса – становление воли, самостоятельности, гордости за свои достижения.

Успехов вам!

«Психологическое здоровье ребенка и телевидение»

Трудно представить жизнь современной российской семьи без телевизора.

Телевизор - это окно во внешний мир, и при разумном подходе оно может выполнять функции образовательного, развлекательного и воспитывающего характера.

Чем опасно телевидение для ребенка?

- Необходимо учитывать особую впечатлительность детей и способность детской психики к внушению. Защищаясь от неприятных эмоций (на 1 час трансляции приходится 4 сцены насилия и эротики), ребенок вытесняет их в бессознательную часть психики, поэтому взрослый может не сразу заметить изменения в поведении ребенка (повышенная тревожность, беспокойные сны, невротические симптомы).
- Настораживает романтизация отрицательных героев художественных фильмов. Это формирует у ребенка соответствующие нравственные образцы поведения. Ребенок копирует не слова героя, а его конкретные действия.
- Телевидение не способствует умственному развитию детей, а способствует интеллектуальной пассивности детей. Информация подается в готовом виде, не требует усилий воображения и анализа. Чтению книг дети предпочитают просмотр видео. При этом замедляется развитие речи, мышления, нет стимула для развития воображения, нет тесного эмоционального контакта с родителями.
- Опасное влияние рекламы на психику ребенка (развивающие программы занимают 1,5-3 % эфирного времени, реклама-23%). Постоянный просмотр рекламы формируют у ребенка психологическую зависимость. Эффект мелькания видеокадров может привести к дисгармонии и сбою мозговых ритмов.

Рекомендации для родителей:

- Не поддавайтесь искушению облегчить себе жизнь, усадив малыша перед телевизором и занявшись в это время своими делами. Помните, что психика ребенка формируется только в совместной деятельности со взрослым.
- Четко регламентируйте просмотр ребенком телепрограмм. Максимальное количество времени у экрана не должно превышать возрастные нормы (от 15-20 минут до 1 часа в день в старшем возрасте).
- Оградите ребенка от просмотра рекламы, информационных программ, а также художественных фильмов, ориентированных на взрослую аудиторию.
- Старайтесь отслеживать содержательность и художественность детских программ.
- Обсуждайте с ребенком сюжеты просмотренных фильмов. Научите ребенка анализировать и оценивать поступки и чувства других людей, это поможет им сформировать свой способ поведения в конкретной ситуации.
- Можно предложить ребенку нарисовать героев фильма, вылепить их из пластилина или организовать игру в режиссеров-мультипликаторов. Все это поможет ребенку пережить положительные и отрицательные эмоции, свойственные герою, с которым он себя отождествляет, понять, что ему ближе, и сформировать свой личный эмоциональный опыт.



Таким образом, мы должны сделать все возможное, чтобы исключить негативное влияние информационного потока на психику ребенка.

Уважаемые родители, будем рады, если Вы поделитесь своим бесценным опытом в воспитании и развитии детей и организации их досуга на страничках нашей газеты.



Муниципальное дошкольное
образовательное учреждение детский
сад общеразвивающего вида с
приоритетным осуществлением
деятельности по физическому развитию
детей №132

*Наш адрес: г. Комсомольск –
на – Амуре, ул Орехова, 37
Наш сайт: <http://kna-ds132.ru>
Наша эл. почта: sad132@bk.ru*

