

# Переутомление у детей.

Сначала ребенок устает, потом утомляется (проявляются вышеописанные признаки), а затем следует переутомление - болезненное состояние, требующее медицинской помощи, могущее привести к проблемам развития (страхи, нервность, болезненность, требожность, стойкое нарушение аппетита и т.д.).

Особое внимание нужно уделять детям, которые начали посещать детский сад, у которых резко изменилась жизнь (переезд на новое место, появление нового члена семьи и т.д.). Длительность привыкания (адаптации) к новым условиям и появление утомления зависят от многих причин:

- От возраста. Чем младше ребенок, тем сложнее ему привыкнуть к изменившейся ситуации, тем быстрее он устает.
- От темперамента. Дети-меланхолики и дети-холерики устают быстро, а дети-флегматики дольше адаптируются к новым условиям.
- От состояния здоровья. Физически слабый, легко возбудимый ребенок утомляется быстрее; это же относится и к детям, недавно переболевшим или начинавшим заболевать.
- От наличия или отсутствия опыта пребывания в различных условиях (как часто общается со сверстниками, ездит в гости к бабушке, к знакомым, находится в общественных местах: цирк, театр, магазин и т.д.).
- От контраста между обстановкой дома и в детском саду (другой режим, требования, питание). Чем больше отличий, тем труднее привыкать ребенку.
- От разницы отношений взрослых дома и в детском саду. Если дома ребенку все разрешается, его всегда выслушивают, утешают, а в детском саду воспитатель строгий, требовательный, может и прикрикнуть, и наказать, то проблемы с адаптацией неизбежны.
- От умения окружающих (родителей, педагогов) вовремя объяснить, подбодрить, похвалить, успокоить.



## Правила поведения родителей на детском празднике

Добро пожаловать на детский праздник к нам  
И с правилами ознакомиться мы предлагаем Вам  
Мы в музыкальном зале рады видеть всех  
Всегда звучат здесь песни, детский смех.  
И чтобы праздник был спокойней, веселей,  
Не надо брать с собой грудных детей.  
Устанут, будут плакать, и кричать,  
Некорошо артистов огорчать.

В день праздника вы постарайтесь раньше встать.

Чтоб на утренник в д/с не опоздать.

Чтоб Ваша дочка или ваш сынок  
Костюм надеть спокойно смог.

А вот фотоаппарат иль камеру возьмите,  
И обязательно весь праздник нам снимите.  
А что же можно? Спросите вы нас!

Мы очень просим, дорогие вас,  
Аплодисментами поддерживать детей,  
Чтобы артисты стали посмелей.

А если уж пришлось вам опоздать  
То постарайтесь никому не помешать.

Вы между номерами паузу дождитесь  
Пройдите в зал и у дверей садитесь.

И не забудьте снять пальто и шапки.  
Снимите сапоги, наденьте тапки,  
А лучше туфли на высоких каблуках.

Чтоб все вокруг сказали: «Ах!»  
Ещё хотим, друзья вам предложить  
Свои таланты в зале проявить.

Читать стихи, петь песни, танцевать,  
Шутить, на сцене роль сыграть.  
Танцуйте, пойте, веселитесь с нами  
И знайте, ждем всегда мы очень встреч, приятных с вами!



# Р Ш Л С З Ч Ж К Б

## Т А Г В С Р К З Ч А П Ч Е Т Я

*Предлагаем вам несколько рекомендаций, которые помогут заложить фундамент красивой и грамотной речи вашего ребёнка:*

- ✓ Разговаривая с ребенком, постоянно обращайте внимание на собственную речь: она должна быть четкой, внятной.
- ✓ Не говорите с ребенком громко, не говорите быстро.
- ✓ В процессе занятий у ребенка растет активный словарь (слова, которые он употребляет в речи), нормализуется грамматический строй речи, произношение. Начинайте заниматься дома с самого знакомого, затем переходите к более сложным упражнениям.
- ✓ Начиная занятие, сами проявите заинтересованность. Создайте положительный эмоциональный настрой и спокойную обстановку.
- ✓ Занятия проводите не от случая к случаю, а достаточно регулярно.
- ✓ Не занимайтесь долго. Когда вы почувствуете, что ребенок стал менее внимательным, прекратите занятие или перейдите к другому материалу. Однако в следующий раз вернитесь к упражнению, на котором остановились. Проверьте, хорошо ли помнит ребенок уже знакомый материал. Время от времени повторяйте пройденные темы.
- ✓ Не забывайте похвалить ребенка.
- ✓ Чаще задавайте вопрос «Почему?»
- ✓ Не раздражайтесь если ребенок, не понял вас с первого раза. Помогите наводящими вопросами.

*Уважаемые родители!*

*Помните, что, расширяя круг представлений ребенка об окружающих предметах и явлениях, знакомя его с художественными произведениями, беседуя на различные бытовые темы, близкие и доступные пониманию малыша, вы способствуете быстрейшему овладению правильной речью. Успехов вам!!!*



# Как одевать ребенка зимой?

Чем меньше ваш малыш, тем большие требования должны выдвигаться к его одежде зимой.

Детская одежда зимой должна быть более теплозащитой, чем у взрослого. полностью отвечать возрасту и размерам частей тела малыша. Не желательно одевать ребенку одновременно несколько пар рубашек, штанов и т.д. Одежда должна быть теплой, но не тяжелой, свободной, но не слишком просторной. Белье подбирайте натуральное: из байка, фланели или льна.

Вредно слишком тепло укутывать голову и шею ребенка.

Из головных уборов наиболее удобны шерстяные шапочки типа "лыжных".

Итак, зимой малышу необходимо теплое белье, теплая легкая одежда, пальто или куртка с верхом непроницаемым влагой и ветром. Одевайте ребенка тепло, но не излишне, чтобы ему было удобно и легко. Зимой рациональнее будет одежда темных оттенков, которые поглощают наибольшее количество солнечного света.



# Правила для родителей

1. Утром ребенка умойте, оденьте.  
Чисто, удобно, красиво, опрятно.  
Если ребенок одет аккуратно,  
То и ему, да и взрослым приятно.

2. Если ребенок у Вас не здоров,  
То вызывайте скорей докторов.  
В случае этом не забывайте,  
Нам о болезни своей сообщайте.

3. Просим запомнить правило третье:  
Милые мамы, папы и дети,  
Утром, пожалуйста, долго не спите,  
К нам в детский сад поскорее идите.  
Чтоб на зарядку не опоздать,  
Это полезно, позвольте сказать.

4. Вечером времени зря не теряйте,  
Во время Ваших детей забирайте.  
Если ребенок спокоен и весел,  
Вы очень счастливы будете вместе.

Мамы и папы! Давайте дружить!  
Вместе давайте Ребенка растить.  
Если возникнут у Вас к нам вопросы  
- Рады Вас видеть! Милости просим!



# СЕКРЕТЫ ВОСПИТАНИЯ ВЕЖЛИВОГО РЕБЕНКА

ВАШ РЕБЕНОК БУДЕТ ВЕЖЛИВ И ВОСПИТАН, ЕСЛИ ВЫ,  
УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ:

- ВЕДЕТЕ СЕБЯ ДЕЛИКАТНО ПО ОТНОШЕНИЮ К ОКРУЖАЮЩИМ, В ТОМ ЧИСЛЕ К СВОИМ ДЕТЯМ.
  - НИКОГДА НЕ ОСКОРБЛЯЕТЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ДОСТОИНСТВА СЫНА ИЛИ ДОЧЕРИ, НЕ КРИЧИТЕ НА РЕБЕНКА, НЕ ГОВОРИТЕ ПРИ НЕМ ГРУБЫХ СЛОВ, НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ПРИМЕНЯЙТЕ В КАЧЕСТВЕ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ МЕРЫ ФИЗИЧЕСКИЕ НАКАЗАНИЯ.
  - НЕ ДЕЛАЕТЕ БЕСКОНЕЧНЫХ ЗАМЕЧАНИЙ ПО ПУСТЯЧНЫМ ПОВОДАМ; ГДЕ ЭТО ВОЗМОЖНО, ПООЦРЯДЬТЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ РЕБЕНКА.
  - ПРЕДЪЯВЛЯЕТЕ К ДЕТЯМ ЕДИНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.
- Если кто-то из взрослых не согласен с замечаниями другого, то обсуждаете это в отсутствии ребенка.
- УВАЖАЕТЕ ДОСТОИНСТВО МАЛЕНЬКОГО ЧЕЛОВЕКА, ИСКЛЮЧИВ ИЗ РЕЧИ ВЫРАЖЕНИЯ: «Ты еще мал»; «Ты еще этого не понимаешь»; «Тебе еще рано».
  - НЕ ЗАБЫВАЕТЕ ГОВОРИТЬ РЕБЕНКУ «ДОБРОЕ УТРО», «СПОКОЙНОЙ НОЧИ», «БЛАГОДАРЮ ЗА ПОМОЩЬ».
  - ПРАВИЛА КУЛЬТУРНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПРИВИВАЕТЕ ДЕТЯМ СИСТЕМАТИЧЕСКИ, А НЕ ОТ СЛУЧАЯ К СЛУЧАЮ.



Метенова М. Азы воспитанности  
// Ребенок в детском саду. – 2001, № 1



## КИНЕЗИАЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

**«УХО – НОС»** Левой рукой взять за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук с «точностью до наоборот».



**«КОЛЕЧКИ»** Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

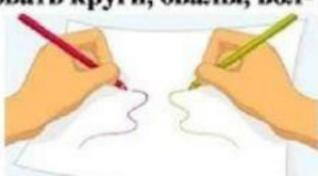
### «ЛАДОНЬ – РЕБРО – КУЛАК»

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, скатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе по 8-10 раз. Можно давать команды.



**«ЛЕЗГИНКА»** Левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После этого одновременно сменить положение правой и левой рук.

**«ЗЕРКАЛЬНОЕ РИСОВАНИЕ»** Начинаем с рисование линий, точек. Потом можно учить рисовать круги, овалы, волнистые линии... В данном процессе важно, чтобы задействованы были обе руки одновременно, а качество рисунка в этом возрасте — не имеет значения.



# Воспитываем детей опрятными и аккуратными

- Первое правило, которое следует соблюдать родителям - будьте сами аккуратны и опрятны, следите за тем, чтобы малыш был всегда чисто одет, умыт, чтобы стол, за которым он ест, был красиво сервирован, а его кроватка застелена.
- Учите ребенка следить за своим внешним видом, правильно вести себя за столом.
- Помогите ему правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой, вместе красиво сервируйте стол.
- После еды предложите малышу убрать за собой чашку, тарелку.
- Учите малыша снимать и надевать одежду, обувь, расстегивать и застегивать пуговицы и молнии.
- Приучайте ребенка ухаживать за своими вещами.
- Побуждайте его вешать одежду на свою вещалку, ставить в нужное место обувь, разбирать и убирать кроватку.
- Прививайте малышу чувство брезгливости от грязной одежды, грязных рук, непричесанных волос, побуждайте обращаться к взрослому за помощью с тем, чтобы устраниить неприятные моменты.
- Обращайте внимание ребенка на красоту убранной комнаты.
- Не забывайте хвалить малыша за его самостоятельность, аккуратность, трудолюбие.



## ЧТО НЕ НУЖНО БРАТЬ В САД?

Перечень того, что не рекомендуется приносить в группу :

- ✓ Любую еду, напитки (исключение составляют угощения на день рождения, которые также заранее согласовываются с воспитателями). В список запрещенных продуктов обычно попадают шоколадные изделия, цитрусовые, всевозможные газированные напитки, торты и кексы домашнего производства, сладости.
- ✓ Игрушки (можно оставить небольшую для малыша ясельной или младшей группы, старших воспитанников сада приучают свои игрушки оставлять в шкафчике, не занося их в группу — принесенные из дома игрушки могут стать причиной ссор между детьми, поэтому нежелательны как таковые).
- ✓ Современные гаджеты (мобильные телефоны, электронные игры, музыкальные плееры, планшеты и т.д): любые дорогостоящие аксессуары, игрушки лучше не приносить в сад, о чем воспитатели не раз скажут родителям.
- ✓ Устройства и приборы, наличие которых не согласовано с администрацией сада (медицинские препараты, запрещенные уставом детского учреждения, потенциально опасные вещества).

