Родительское собрание в форме устного журнала

**«Здоровый малыш»**

**В номере:**

* 1 страница – «Ням Нямыч» о том, как надо и как не надо кормить детей.
* 2 страница – «Гимнастика для … пальчиков»
* 3 страница – «Тебе водить»
* 4 страница – «Дети экрана»

Уважаемые родители.

Сегодня мы собрались с вами, чтобы вместе полистать страницы устного журнала, который мы назвали «Здоровый малыш».

Человек - высшее творение природы. Это самый совершенный и сложный организм. Для человека естественно не болеть и быть здоровым. В природе все живое рождается слабым, а потом крепнет. И только у человека часто бывает все наоборот. Рождаясь здоровым, он все больше болеет, слабеет, подвергаясь вредным влияниям социума, окружающей нас действительности.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является главной предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Человек - сам творец своего здоровья, которое надо беречь.

На страницах нашего журнала вы найдете много советов, как сохранить здоровье малыша.

Первую страницу нашего журнала мы назвали «Ням-Нямыч» и посвящена она рациональной организации питания малышей. На этой странице вы встретитесь со старшей медсестрой детского сада.

***1 страница «Ням-Нямыч».***

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Под рациональным питанием понимают питание, которое удовлетворяет физиологические потребности человека в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивает поддержание здоро­вья, хорошего самочувствия и настроения, высокой работоспособ­ности, устойчивости к инфекциям и другим неблагоприятным внешним факторам.

Рациональное питание нередко называют питанием «правиль­ным», «здоровым», «сбалансированным».

Рациональное питание детей является одним из основных фак­торов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребен­ка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедея­тельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчи­вость к различным неблагоприятным воздействиям.

Наиболее важно соблюдение рационального питания для до­школьников, так как этот период характе­ризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершен­ствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием мо­торной деятельности.

Под правильным соблюдением режима питания понимается питание, полностью отвечающее возрастным физиологическим по­требностям детского организма в основных пищевых веществах и энергии. При этом, чем моложе ребенок, тем выше его потребность в пищевых веществах на 1 кг массы тела.

Основные принципы рационального питания

• Максимальное разнообразие рациона, обеспечивающее сба­лансированность.

* Адекватная технологическая и кулинарная обработка продук­тов и блюд, формирующая их высокие вкусовые достоинства и со­хранность исходной пищевой ценности.
* Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания. Соблюдение всех санитарных требований к продуктам питания их транспортировке, хранению, а также к приготовлению и раздаче блюд.
* Учет индивидуальных особенностей детей (в том числе непе­реносимость отдельных продуктов и блюд).
* Учет внешних факторов - климата, экологии.
* Учет интеллектуальной, физической нагрузки, стрессов.
* Учет традиций в питании. Веками сформированные привычки в питании, безусловно, отражаются на характере ферментной дея­тельности желудочно-кишечного тракта.

Сбалансированность рациона

*Пищевая ценность белков, жиров и углеводов*

Белки - основной строительный материал. Основные источни­ки пищевого белка: мясо, молоко, рыба, хлеб, бобовые. Суточная потребность в белках - 85-100 г.

Жиры - источник энергии. Основные источники - растительные и животные масла, жиры, масленичные семена, мука, крупы. Суточная потребность - 90-100 г.

Углеводы - основной энергетический материал. Основные ис­точники: плоды, фрукты, овощи, ягоды, сахар, кондитерские изде­лия. Суточная потребность - 365-500 г.

Балластные вещества - грубые пищевые волокна, необходимые для работы кишечника. Основные источники: хлеб грубого помола, капуста, морковь. Недостаток веществ ведет к ожирению, сердечно-сосудистым заболеваниям, раку толстой кишки.

Минеральные вещества и микроэлементы участвуют в построении костно-мышечной системы, регулируют водно-солевой баланс, участвуют в регуляции активности ферментов и гормонов

Режим питания

Соблюдение режима питания предполагает прием пищи в оп­ределенное время. Если время приема пищи (завтрака, обеда, полд­ника и ужина) соблюдается изо дня в день, организм ребенка начи­нает заранее готовиться к приему пищи. Благодаря этому пища лучше переваривается и усваивается. Соблюдение режима дня -лучшая профилактика заболеваний органов пищеварения.

Оптимальным является прием пищи для детей 3 – 4 лет через 3-3,5 часа. При частом приеме пищи (каждые 1,5-2 часа и чаще) у детей значительно возрастает нагрузка на органы пищеварения, снижа­ется аппетит, и, как результат, ухудшается усвояемость пищевых веществ. Если интервал между приемами пищи больше 4-5 часов, это приводит к снижению уровня сахара в крови, что ухудшает рабо­тоспособность, внимание, память.

Распределение калорийности в течение суток

Завтрак - 20-25 %; второй завтрак - 5-10 %; обед - 30-40 %; полдник - 5-10 %; ужин - 20-25 %.

Типовые режимы приема пищи в образовательных учреждени­ях могут меняться в зависимости от нагрузки, однако надо всегда стремиться к тому, чтобы дети ели в строго фиксированные часы.

При составлении рационов питания следует следить за пра­вильным распределением продуктов и калорийности пищи в течение дня. В первую половину дня в рацион питания лучше включать продукты, богатые белком, особенно в сочетании с жиром, они дольше задерживаются в желудке ребенка и требуют большего количества пищеварительных соков (мясо, рыба, яйца), а на ужин в основном предлагать молочно-растительные блюда, так как ночью, во время сна, процессы пищеварения замедляются.

Учитывая, что дети в ДОУ проводят значительное время питание в нашем образовательном учреждении включает горячий завтрак, второй завтрак – соки или фрукты, обед, полдник, ужин и удовлетворяет значительную часть физиологических потребностей детей.

Рацион питания должен строиться с учетом темперамента ре­бенка: спокойный, уравновешенный ребенок легко настроится на еду, и аппетит у него возникает сразу же, как только ребенок начи­нает есть. Подвижному ребенку нужно время успокоиться, не сле­дует заставлять, чтобы он сразу приступил к еде. Пусть он помо­жет вам накрыть стол, приготовить посуду, это позволит ему настроиться на прием пищи.

Не стоит принуждать ребенка. Настойчивые уговоры и требо­вания могут сформировать у ребенка стойкое отвращение к пище и привести к развитию анорексии (невротическому нарушению, вы­ражающемуся в отказе от пищи).

Чтобы возбудить у ребенка аппетит, перед основным приемом пищи дайте ему овощной или фруктовый салат, и у малыша воз­никнет желание поесть.

Детей необходимо приучать к разнообразной пище. При отказе детей от приема незнакомого блюда следует предложить его сна­чала в небольшом количестве. Если блюдо хорошо приготовлено, дети постепенно привыкнут и будут съедать порцию полностью.

Энергетическая ценность

Питание ребенка должно соответствовать ежедневным суточ­ным энергетическим затратам организма.

Количество калорий, необходимых ребенку, во многом зависит:

* от его образа жизни (активный и малоактивный);
* от веса и типа телосложения;
* от физической нагрузки (спорт).

Дети нуждаются в продуктах, в которых много белков и угле­водов: мясе, рыбе, молоке, твороге.

Делая выбор между отдельными блюдами, можно руководство­ваться **следующими правилами:**

* В рационе не реже 2 раз в день должны присутствовать горя­чие блюда.
* Мясные блюда целесообразно включать в обед, тогда как в ужин — молочно-растительные и/или рыбные блюда.
* 1-2 раза в день в рацион должен быть включен овощной салат или винегрет.
* В обед в качестве первого блюда желателен суп.
* Если в обед на первое овощной суп, то в качестве гарнира целесообразнее использовать макароны или кру­пы, и наоборот, если суп крупяной, то гарнир ко второму блюду должен быть овощной.
* В качестве гарнира можно использовать и овощи, и крупы, и макаронные изделия, чередуя их в течение дня и в разные дни не­дели.
* Одно и то же блюдо не следует включать в рацион дважды в течение одного и того же дня.
* Перед сном можно рекомендовать кефир, йогурт, яблоко, ба­нан и т. п.
* Желательно, чтобы каждый прием пищи завершался горячим или холодным напитком (какао, чай, компот и т. д.) и по возможно­сти десертом (фрукты, конфеты, мороженое и др.).

 ***2 страница «Гимнастика для … пальчиков»***

Дети очень любят играть с пальчиками. Со стороны может показаться это ненужным занятием. Но, как известно на ладони находится около 1000 биологически активных важных точек. Так массируя мизинец можно повлиять на работу сердца, безымянный - на печень, средний - на кишечник, указательный на работу желудка, большой - на голову. Поэтому игры с пальчиками, пальчиковая гимнастика :

* способствуют овладению навыками мелкой моторики;
* помогают развивать речь;
* повышают работоспособность коры головного мозга;
* развивают у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение;
* снимают усталость и тревожность.

Предлагаем вам посмотреть игровое занятие-тренинг «Ловкие пальчики», которое проводит воспитатель второй младшей группы и дети группы «Капельки»

*В зал входят дети, педагог здоровается с ними и предлагает поиграть. Педагог объясняет, показывает движения, дети их выполняют.*

Игра «Озорные пальчики»

Наши девочки и наши мальчики *(руки на поясе)*

Ловко прыгают как мячики *(прыгают),*

Головой слегка качают *(качают головой),*

И красиво приседают *(приседают),*

Ручками хлопают вот так, вот так (хлопают 4 *раза),*

Ножками топают вот так, вот так (хлопают 4 *раза),*

Кулачки сжимают вот так, вот так *(показывают один, затем другой кулачок),*

Ладошки раскрывают вот так, вот так *(поочередно раскрывают ладоши),*

На ладоши мы подуем *(дуют на правую, на левую ладони),*

Наши пальчики разбудим *(шевелят пальчиками правой, левой руки),*

 Наши пальчики проснулись *(ставят кисти рук вертикально, ладони направлены внутрь):*

— Мы проснулись, мы проснулись *(слегка согнуть пальцы правой руки* — *говорить тоненьким голосом, затем левой* — *говорить чуть пониже)*

И друг другу улыбнулись,

Улыбнулись, улыбнулись *(слегка раздвигают и вновь соединяют пальцы правой, затем левой руки).*

Стали пальцы обниматься *(соединить ладони),*

Обниматься, обниматься *(делают 2раза «замок», меняя расположение пальцев),*

Стали пальцы целоваться *(касаться подушечками пальцев, чмокать* — *«поцелуйчик»),*

А потом и баловаться! *(быстро крутить кистями рук* — *«фонарики», издавать различные по высоте звуки, играя язычком)*

Подошла Ладошка *(выставить ладони)*

И сказала: — Крошки! *(Пошевелить пальчиками.)*

Хватит вам играть *(мягкий взмах кистью вправо),*

Хватит баловать *(также влево)!*

Надобно трудиться *(соединить вместе руки)*

— А мы хотим резвиться *(опять «балуются»)*

Но пришел тут Кулачок: — Хм! Хм! *(Сжимают руки в кулаки, строго смотрят на один, потом на другой кулак.)*

Пальцы спрятались. *(Покручивая кулаками, показывают их друг другу.)*

Молчок! *(Приставляют палец к губам.)*

Тс-с-с... *(Произносят звук.)*

—Так вот они какие, наши пальцы озорные! Маму-Ладошку не слушаются, папу-Кулачка огорчают! А вы, ребятки, своих маму с папой огорчаете? *(Ответы детей.)* А вот пальчики наши иногда балуются, шалят без меры. Скажем им: — Ай-я-яй! *(Грозит пальцем) Дети повторяют движения взрослого.*

— Ай-я-яй, стыд и срам! Пальчики, не стыдно *вам?*

Пальцы спрягались в подмышках *(спрятать пальцы в подмышках),*

И тихонько там сидят,

Им, конечно, очень стыдно

Маму с папой обижать!

Ладно, пальцы, выходите *(раскрыть ладони перед собой),*

На ребяток поглядите! *(Развести руки в стороны.)*

Поглядели, поглядели *(снова перед собой).*

Сразу же повеселели. *(Крутят кистями рук «фонарики».)*

— Будем, будем мы трудиться *(соединяют руки перед собой),* А потом уже резвиться! *(Быстро хлопают себя по коленкам.)*

ПЕДАГОГ: Не обманули нас пальчики! И правда — стали трудиться. *(Все рассаживаются на ковре.)*

Игра-упражнение «Взяли в руки пластилин»

*Тренирует запоминание физических действий и развивает мелкую моторику рук.* *Дети берут воображаемый пластилин и опять выполняют все движения по тексту* *вместе с педагогом.*

Взяли в руки пластилин. Я взяла пластилин желтого цвета. А вы, ребятки, какой себе цвет выбрали? *(Ответы детей.)*

Пластилин мы разминаем, разминаем, разминаем,

По ладошке покатаем, покатаем, покатаем...

Лепили, мы лепили... Шарик маленький слепили *(указательный и большой палец в колечко).*

Покажите, у кого какой шарик получился. Молодцы!

А если еще пластилина возьмем,

То с вами зверушку лепить мы начнем!

Глазик... *(Указательный палец правой руки на правый висок.)*

Глазик... *(Указательный палец левой руки на левый висок.)*

Лапки... *(Ладони перед собой, пальцы раздвинуты* — *«лапки».)*

Брюшко... *(Обе руки на живот.)*

Получилась кто? *(Развести руки в стороны* — *«спросить ручками».)*

ДЕТИ *(радостно):* Лягушка! *(Руки согнуть в локтях, пальцы расставлены.)*

Прыг да скок, прыг да скок... *(Покачивают руки вправо-влево.)*

Ускакала на лужок! *(Спрятать руки за спину.)*

Вот так Лягушка! *(Удивленно поднять плечи.)*

Только ты ее слепил *(показывают, как лепили),*

А ее уж след простыл. *(Рассматривают свои пустые ладони.)*

Снова пластилин возьмем,

Дальше мы лепить начнем.

Пластилин мы в руки взяли *(дальше все движения по тексту),*

Хорошо его размяли,

На ладошку положили,

Шарик вот такой слепили! *(Показывают правый кулачок.)*

Надо нам приделать ушки... *(Поднимают указательный и безымянный пальцы,* *остальные держат в кулачке* — *«ушки».)*

 Угадали вы зверушку? — Зайчик! —Зайчик, ты не убегай! *(Гладят левой рукой «зайку».) С* нами лучше поиграй!

Музыкальная игра «Зайки и Волки»

Зайки скачут скок да скок *(дети разбегаются по залу, прыгая на двух ногах),*

Да на беленький лужок,

Травку щиплют, кушают *(присаживаются на корточки, «кушают»),*

Осторожно слушают *(приставляют правую ладонь к голове).*

Осторожно слушают *(приставляют левую ладонь к голове):*

—Не идет ли волк?

Верно, это упала с дерева шишка, а зайка с перепугу подумал, что волк идет!

Зайка прыг, зайка скок,

Со всех ног наутек! *(Дети бегут на стульчики, садятся.)*

Стали зайчика искать:

Тут искать *(смотрят через правое плечо),* там искать *(смотрят через левое),*

Но зайчишку не видать! *(Разводят руки в стороны, приподняв плечи.)*

В руки кубики возьмем,

Будем строить новый дом!

Кубик раз, кубик два *(3 раза, держат в руках воображаемые кубики).*

Вот построена стена. *(Руки перед собой, пальцы вместе, ладони касаются друг друга большими пальцами* — *это «стена».)*

Есть окошко *(кончики пальцев касаются друг друга* — *«круглое окошко»),*

Есть и крыша *(большие пальцы прижать к остальным под углом* — *«острая крыша»),*

А на крыше пляшут мыши! *(Руки согнуть в локтях перед грудью* — *«мыши».)*

Мышки пляшут и поют *(качают головой* — *«веселые мыши»),*

Очень весело живут. *(Руки поднять вверх в сторону.)*

Песенка «Мыши на крыше»

1. Как на нашей крыше *(соединяют руки углом над головой* — *«крыша»)*Поселились мыши *(руки согнуты в локтях перед собой* — *«лапки»).*Весело играют *(качают головой* — *«веселые мыши»),*

Песенки поют.

Песенки простые *(развести руки в стороны с поворотом вправо),*

Песенки такие *(те же движения влево):*

— Пи-пи-пи-пи-пи...

2. Тише, тише, мыши *(качают указательным пальцем, приставляют его ко рту),*Кот идет на крышу *(делают «крышу»),*

Старый Васька-кот *(тянут себя за воображаемые усы двумя руками в разные стороны)*

Песенки поет *(движение «лапки»),*

Песенки простые *(далее движения 1 к.),*

Песенки такие:

 —Мяу, мяу, мяу, мяу... *(Дети поют и ходят по-кошачьи по залу* — *«кот на крыше».)*

Мяу!!! *(Дети бегут на места.)*

Педагог*(глядя по сторонам):* Вот и мышки разбежались,

 Никого здесь не осталось! *(Подходит к детям, садится с ними.)*

Стали мышек мы искать *(заглядывает через правое, левое плечо),*

Только мышек не видать! *(Удивиться, поднять плечи.)*

Педагог

Наши девочки и наши мальчики

Ловко прыгали, как зайчики,

На крыше песни распевали.

А помогали нашим девочкам и мальчиками наши маленькие пальчики — ловкие, умелые, умные и смелые!

Наши пальчики трудились

И нисколько не ленились, и сказала им рука*:*

— Отдохнуть пора. Пока! *(Дети прощаются, машут рукой.)*

***3 страница «Тебе водить»***

Одна из главных особенностей малышей - потребность в активных и разнообразных движениях. Если взрослым действительно дорого здоровье малыша, то им следует взять за правило систематически проводить, помимо гимнастики по утрам, подвижные игры в течение дня. Ведь ограничение двигательной активности ребенка снижает уровень его здоровья и может привести даже к вегето-сосудистой дистании. Для стимуляции ребенка к подвижным играм необходимо, чтобы эти совместные игры стали семейной традицией, чтобы ребенок не мог представить полноценной жизни без активных движений. Заинтересованность взрослых в совместной игре, их неподдельный интерес вызывает у ребенка положительные эмоции. В какие подвижные игры можно поиграть с ребенком дома, как организовать игру вы узнаете на странице, которую мы назвали «Тебе водить». А прочтете вы её вместе с воспитателем младшей группы.

Подвижные игры — это игры с бегом, прыжками, лазанием. Они помогают детям развивать двигательную активность, осознавать свое тело, управлять им. Подвижные игры учат действовать по сигналу и слову взрослого; развивают слуховое и зрительное восприятие, внимание, мышление, воображение. Подвижные игры могут быть сюжетные и бессюжетные. Их можно проводить без предметов, игрушек или с игрушками.

Вот некоторые подвижные игры с ходьбой и бегом, в которые можно поиграть с детьми: «Догони мяч», «Птички летают», «Мыши и кот», «Через ручеек», «Бегите ко мне»; с прыжками: «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «С кочки на кочку»; с лазанием: «Доползи до погремушки», «Воротца», «Мыши в кладовой», «Котята».

Очень важно, чтобы каждая игра приносила радость детям. Радуйтесь вместе: похлопайте в ладоши, посмейтесь, повизжите, обнимите малыша. Похвалите за каждый результат, даже крошечный. Похвала - путь к успеху. Ребенку важна ситуация успеха. Вот, например, играя в подвижную игру «Поймай мотылька» (или бабочку, снежинку), ребенок подбегает, а мотылек «порхает» над ним. Малыш тянется вверх (идет работа для позвоночника), пытается встать на носочки (работает стопа), перебегает с места на место, радостно взвизгивает и, конечно же, ловит мотылька (испытывая психологический комфорт, радость, удовлетворение).

Особенно важным для малыша является участие в игре папы и мамы общая радость, общее переживание успеха, атмосфера любви и обожания всех всеми. Всего каких-то 10-15 минут полностью отданных совместному веселью - а сколько глубоких, ярких воспоминаний на долгие годы в душе ребенка. В такие минуты укрепляются семейные ценности - это залог улучшения здоровья подрастающего поколения. Мы хотели бы обратить внимание на то, как во время игры малыш по-разному реагирует на родителей. В присутствии матери он расслабляется, ждет мягкости обращений, ласки. Встреча с отцом его возбуждает, стимулирует. Он ждет от отца необычных игр, и тот, в свою очередь, вынужден удерживать высокую планку детских притязаний. Впрочем, когда карапузу удается заполучить папу в безраздельное пользование, счастливы бывают оба.

Отцы склоны давать большой простор личности ребенка, чаще выпускают его из поля зрения, предоставляя свободу. Матери же, наоборот, следуют за карапузом по пятам. Когда ребенок только приближается к чему-то опасному (с его точки зрения), она инстинктивно оказывается поблизости, как бы утверждая, что малыш под её защитой. Она уже рядом и готова помочь. Зачастую, увидев напряжение в маминой позе, движениях, страх в её глазах, ребенок оказывается от попыток испытать собственные возможности.

Излишняя осторожность, чрезмерная готовность во всем помогать, опасение, что карапуз непременно навредит себе без её опеки, нехватка терпения, а порой и времени - вот небольшой перечень распространенных ошибок любящих мам. А малышу необходимо, чтобы ему доверяли, вселяли веру в собственные силы. Этому в большей степени способствует игры с папой. Отец предпочитает не вмешиваться, видя своего малыша, застрявшего в ящике среди игрушек, предоставляя ему возможность самому справится с ситуацией, приобрести собственный опыт, пусть и не всегда удачный. Он стоически относится к шишкам и синякам любимца, одобрительными высказываниями и дружескими похлопываниями позволяет шалунишке чувствовать себя с ним «на равных».

В подвижных играх мама склонна использовать игрушки, сопровождать игру стихами, пением. Папа предпочитает использовать свои руки, собственное тело как идеальный гимнастический снаряд. Мужчинам нравится в любую игру вносить каждый раз что-то новое, необычное.

Малыш не знает, что произойдет в игре в следующее мгновение, как поведет себя папа. Именно это он начинает обожать в мужских играх. Они держат озорника в состоянии психологического напряжения. Он взвизгивает от восторга, то взлетая вверх в папиных руках, то опускаясь вниз, чтобы прикоснуться своим носиком к носу обожаемого папы. А тот не унимается, поворачивает малыша из стороны в сторону, опускает на ковер то справа от себя, ото слева, то рычит, то умиротворенно урчит. Папе самому безумно нравится, когда это неуемное существо пыхтит, перелезая через него, подпрыгивает, оседлав верхом, или растягивает вдоль туловища, заглядывая восторженными глазенками в глаза любимого родителя, всем видом приглашая продлить игру.

И вот малыш со страхом и восторгом или с хохотом удерживается на его раскачивающейся стопе, не пытаясь даже предугадать: взлетит ли вверх, на папину грудь, или окажется сидящем на ковре. И каждый раз сюрприз за сюрпризом. Но малышу жизненно необходимы и нежные, ласковые прикосновения мамы, и мужские игры с папой. В этом кроется один из секретов сердечной близости малыша к каждому из них.

Вот несколько рекомендаций, которые нужно соблюдать во время проведения подвижных игр.

1. Заранее приготовьте атрибуты (ведь ничего не утомляет малыша как длительное ожидание начала игры).
2. Определите место для игры (позаботьтесь о достаточном свободном пространстве).
3. Учтите время проведения подвижной игры, нельзя играть непосредственно после плотного приема пищи, перед сном. Не перевозбуждайте ребенка. Он не выдержит эмоциональный накал.
4. Закончить игру нужно успокаивающим воздействием кого-нибудь из родителей. Например, играя в догонялки с мишкой, можно «заметить» что мишка загрустил, наверно спать захотел, предложить ребенку покачать мишку, спеть ему колыбельную. Мы с детьми играя на музыкальном занятии с погремушкой, бегаем с ней под веселую музыку, замираем прячем погремушку по окончании музыки. А в конце игры качаем её под колыбельную.

Давайте рассмотрим на примере подвижную игру «Кошки-мышки». Как и на какие части тела идет нагрузка, что мы тренируем и как можно развернуть игру дома. Чтобы построить «норку» можно взять два стула и веревочку или длинный шарф. Это норка, а мы мышки. «Пойдем, погуляем». Ребенок подлезает под веревочку (работает позвоночник), закрепляем умение ползать на четвереньках. Предлагаем малышу пройти на носочках (идёт нагрузка на стопу, работа на предупреждение плоскостопия) и послушать не идет ли кошка. «Мяу» и ребёнок бежит в норку. Поиграв несколько раз можно пойти поискать кошку (заранее спрятанную игрушку). Найти и обрадоваться. Во время игры часто возникают неожиданные, смешные ситуации. Это вызывает искреннюю радость и у детей, и у родителей. Приятных вам игр. А в выборе игры вам поможет наша памятка «Подвижные игры дома».

***4 страница «Дети экрана».***

Ни у кого не вызывает сомнения то, что физическое здоровье неразрывно связано с обеспечением психологической безопасности ребенка. На следующей странице вы встретитесь с педагогом-психологом детского сада .

Трудно представить жизнь современной российской семьи без телевизора. Сегодня я предлагаю поразмышлять о том, какое влияние он оказывает на здоровье наших детей. На каждом столе у вас лежат карточки – размышлялки. Пожалуйста, внимательно их прочитайте. В течение 30 секунд вы должны их обсудить и высказать свои варианты.

Итак:

размышлялка 1;

Часто ребенка невозможно оторвать от телевизора, потому что …

размышлялка 2;

Ребенку дошкольнику положено смотреть телевизор не более … часов ежедневно.

размышлялка 3;

Телевизор опасен для физического здоровья потому что …

По данным ЮНЕСКО 93 % детей дошкольного возраста смотрят на экран 28 часов в неделю (4 часа в день), что имеет отрицательное последствия для здоровья. Во-первых: ухудшается зрение ,нарушается осанка, организм испытывает дефицит в движении. Во-вторых: происходят изменения в психическом здоровье.

* Все дети очень любят рекламы по телевизору. Опасна ли она для ребенка? Оказывается да. У ребенка дошкольного возраста психика особенно остро восприимчива к ярким образам, их красочности, быстрой смене, мельканию. Однако постоянный просмотр рекламы формирует у ребенка психическую зависимость, которая возникает в результате искусственного стимулирования и перевозбуждения нервной системы. Эффект мелькания видеокадров может привести к дисгармонии мозговых ритмов, их сбою.
* Скажите мне, пожалуйста, с телевизором можно разговаривать, потрогать то, что он видит. Речь ребенка может развиваться только в его конкретных практических действиях, а главное в общении со взрослыми, т.е. в результате мы имеем отставания в развитии речи. На сегодняшний день у нас уже есть дети, которые имеют уровень развития речи ниже среднего. Представьте, какие же проблемы ждут этих детей в школе? У этих детей наблюдается ухудшение мышления, так называемой внутренней речи.
* Ранний возраст - период познания окружающего мира через органы чувств. Ребенок берет предмет рассматривает его, манипулирует им, берет в рот, а взрослый называет цвет, форму, величину предметов их назначение, т.е. ребенок усваивает сенсорные эталоны. Но наш ребенок получает информацию через телевизор, где предметами действовать нельзя, поэтому у современных детей на лицо сенсорное голодание. Психологи определяют диагноз «сенсорная депривация». Такие дети неадекватно воспринимают окружающий мир. Они много знают о динозаврах, космосе, долларах, но не знают названия элементарных бытовых предметов названий растений, путают названия птиц и животных. Выпадает целое звено в развитии ребенка.
* Кроме того, телевиденье способствует интеллектуальной пассивности детей, информация подается в готовом виде, она не требует усилий воображения и анализа. Идет резкое снижение фантазии и творческой активности. Дети теряют способность и желание чем-либо занять себя. Они не прилагают усилий для изобретения новых игр, сочинения сказок, создания собственного воображаемого мира, поэтому им скучно рисовать, конструировать, придумывать новые сюжеты.
* В последнее время психотерапевты говорят о новом заболевании дефиците концентрации, которое характеризуется следующими основными симптомами: спонтанностью, гиперактивностью, ситуативностью поведения, повышенной рассеянностью.
* Отмечается повышение жестокости и агрессивности. Жестокость и насилие становятся чем-то обыденным, привычным, стирается ощущение порога дозволенности. При этом дети не отдают себе отчета в собственных действиях и не предвидят последствий. Что смотрят наши дети: боевики, фильмы ужасов, которые не научат поступать их правильно. Даже мультфильмы, предлагаемые детям, не отличаются высокой художественной ценностью и глубоким нравственным содержанием, они так же насыщенны сценами агрессии и обмана. Не случайно любимыми героями современных дошкольников стали: человек-паук, черепахи-ниньзя, бетмены и др.- ведь эти монстры представлены как смелые, романтические герои, которым хочется подражать.

Когда телевизор заменяет маленькому ребенку общение с близкими, взрослыми он оказывает мощное деформирующее влияние на становление личности и психику. Полноценное развитие ребенка возможно только в интенсивном и непрерывном живом общении с взрослыми.

размышлялка 4:

Детям дошкольникам лучше вообще не смотреть телевизор …

Мы не призываем исключить телевидение из жизни дошкольников. Ведь с помощью этого окна в мир можно сформировать понятия о добре и зле, справедливости и дружбе. Для этого необходимо соблюдать следующее:

* Определить круг передач для просмотра родителями
* Определить круг передач для просмотра ребенком
* Обсуждать (пересказывать, беседовать) с ребенком просмотренные передачи, в том числе мультфильмы
* Определить круг передач для семейного просмотра
* Детям полезен просмотр телепередач вместе с родителями

Вот и закрыта последняя страница нашего журнала. Мы просим вас высказать своё мнение, заполнив оценочный лист. До новых встреч на страницах нашего журнала.