

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 18 «Солнышко»**

 ГАЗЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

 Выражение **“в здоровом теле – здоровый дух”** – далеко не новое понятие. Оно подразумевает, что все в нас взаимосвязано. Нравится нам это или нет, наш дух, душа, разум, эмоции и тело работают вместе.

 **1. ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ НА РУСИ -** подготовила воспитатель Дурсенева Н. Ю.

 **2. ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ ГОВОРИТ -** подготовила учитель-логопед О. В.Самохвалова.

**3. ЗАРИСОВКИ ИЗ ЖИЗНИ -** подготовила педагог-психолог Шафаростова И.Ф.

**4. РЕЖИМ ДНЯ –** подготовила воспитатель Скакун В.В.

**5. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ -** подготовила воспитательПыпина О.П.

**6. КОНКУРС ЁЛКА СВОИМИ РУКАМИ.**



 Зимой в России скучать не принято. Принято играть в зимние игры, которых с давних пор на Руси существовало множество. Предлагаем вспомнить самые популярные. Наверняка, и вы в них играли.

1. **« Царь горы»**

На «вершине» снежной горы стоял «царь» – опытный борец, которого пытались столкнуть вниз молодые поединщики. «Царь» отбивался от нападавших голыми руками или деревянным посохом. Те, в свою очередь.сражались веревками и кнутами. Победившего награждали новыми сапогами или кафтаном и рукавицами.

**2. «Взятие снежного городка»**

 Когда играющих было много, составлялись целые армии. Одни

защищали снежную крепость, другие атаковали ее. Осада шла по всем законам военного искусства: в бой шли пешими и на лошадях, использовали подкопы, из подручных предметов строили осадные орудия. Осаждаемых было не так легко победить: они брали в руки метлы, лопаты, сыпали на врагов чаны со снегом, стреляли для устрашения лошадей холостыми зарядамииз ружей. Следить за соблюдением правил выбирали «городничего». По его команде начинался штурм, по его команде и заканчивался.

 Иногда в игре участвовали женщины. В этом случае девушки становились защитницами, а парни, разделившись на «коней» и «всадников», начинали атаку. Их задачей было ворваться внутрь и захватить женское знамя. Если «всадника» сбивали с «коня», он тут же выбывал из игры. По правилам, «воин», захвативший знамя, имел право перецеловать всех защитниц. Но те обычно бились столь яростно, что мужчинам редко перепадало такое счастье.

 (Продолжение в следующем номере)

 Воспитатель Дурсенева Н,Ю,

 Использована информация Интернет-ресурсов

 **ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ РЕЧЕВЫХ НАРУШЕНИЙ**

 Родители, которые узнали от специалистов о том, что у ребенка есть проблемы с развитием речи, часто интересуются, чем они вызваны. Этот вопрос становится для них особенно важным, если в семье ни у кого из ближайших родственников нарушений речи не было. Речевые нарушения могут возникнуть под влиянием неблагоприятных обстоятельств, или, как говорят специалисты, вредоносных факторов, воздействующих изнутри или извне и нередко сочетающихся друг с другом.

 Возникновению речевых нарушений принято делить на две группы:

* органические (приводящие к нарушению механизмов в центральном или периферическом речевом аппарате);
* функциональные (нарушающие нормальную работу речевого аппарата).

 **ГРУППА ОРГАНИЧЕСКИХ ПРИЧИН:**

**1. Внутриутробная патология**

**2. Наследственная предрасположенность, генетические аномалии.**

**3. Вредности родового периода.**

**4. Заболевания, перенесенные ребенком в первый год жизни.**

 **ГРУППА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ:**

**1.Неблагоприятные социально-бытовые условия жизни ребенка**

**2.Соматическая ослабленность**.

**3.Психологические травмы вызванные испугом или стрессом; психические заболевания.**

**4. Подражания речи окружающих людей.**

 **СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ:**

* Больше говорите с ребенком, озвучивая все действия (кормление, одевание, купание), комментируя окружающее, не боясь повторения одних и тех же слов, произносите их четко, терпеливо, доброжелательно.
* Развивайте понимание речи, используя простые инструкции типа «Дай ручку», «Где ножка?» Опирайтесь на то, что ребенку доступно. Неоднократно повторяйте уже усвоенное.
* Используйте в речи наряду с полными словами их упрощенные варианты: машина —би-би, кукла — ля-ля, упал — бух.
* Пойте ребенку перед сном. Лучше не менять часто репертуар.
* Вызывайте желание подражать взрослому. Это возможно, когда сочетаются эмоциональная заинтересованность и доступность слов, которые ребенок произносит во время совместных игр (Прятки — ку-ку, Паровозик — ту-ту). Можно вместе удивляться увиденному: «Ух, ты!» Первые слова, произносимые на эмоциональном фоне, могут быть междометиями: ой! Ай! Ух!. Ребенку позволительно повторять только гласные: о, а, у.
* Почаще рассказывайте, читайте первые детские сказки, стихи. Побуждайте досказывать слова по мере речевой возможности.
* Не перегружайте ребенка телевизионной, видео- и аудиоинформацией. При чтении сокращайте текст до понятных фраз.
* Не говорите при ребенке о его отставании.
* Не раздражайтесь, не стесняйтесь того, что ваш ребенок не говорит. Не проявляйте излишнюю тревогу: у каждого свои сроки, свои проблемы.
* Не дожидаясь, пока ребенок заговорит. Начинайте учить его различать предметы по размеру (большой — маленький); соотносить цвета, форму (дай такой же); количество (один — много).
* Проводите массаж пальчиков рук и ладошек, игры типа «Сорока-белобока». Помните, что в коре головного мозга двигательные и речевые центры находятся рядом. Поэтому развитие мелкой и общей моторики способствует развитию речи и наоборот.

 В дошкольном возрасте речь ребенка ранима и легко может подвергаться перечисленным неблагоприятным воздействиям. На протяжении дошкольного возраста ребенок проходит несколько критических периодов развития речи — в 1-2 года (когда происходит интенсивное развитие речевых зон головного мозга), с 3-х до 7-ми лет (интенсивно развивается фразовая речь), в 7 лет (ребенок поступает в школу, осваивает письменную речь). В эти периоды возрастает нагрузка на центральную нервную систему ребенка, что создаёт предрасполагающие условия для нарушения речевого развития или срыва речи.

 Однако, говоря об этом, необходимо помнить и об уникальных компенсаторных возможностях мозга ребенка. Рано выявленные речевые нарушения и своевременная помощь специалистов в содружестве с родителями ребенка, позволяет устранить или значительно уменьшить их.

Учитель-логопед МБДОУ № 18

Ольга Васильевна Самохвалова.

[Почему бывает так, что сердце мамы хочет сказать одно, а рот издает другое?!](http://zh-skazka.ru/?p=2862)

 Пусть ваше воображение перенесет вас в обычную маршрутку, такие множества колесят по улицам нашего славного городка. Так вот, в маршрутке едут папа, мама и маленький сынок, лет четырех.

 Мальчик активно познает окружающий мир, т. е. маршрутку в которой он едет. Родители между делом, пытаются его вразумить: «Хватит скакать, сядь, успокойся, сколько можно тебе говорить, почему ты меня не слышишь?» И под конец, мама потеряв последнее терпение, говорит: «ВСЕ! Выходи из маршрутки и иди пешком».Мальчик, удивленно посмотрев на свою маму, задал вполне логичный вопрос «А как я пойду один, я устану». Мама, в раздражении подталкивает своего сына, к выходу из маршрутки «Иди, давай!» Сын жмется к маме и начинает плакать. Мама, улыбаясь, ну вот наконец-то победа за мной, берёт его на коленки. Он сидит притихший какое-то время…

 Победа, но какой ценой, и на какой период времени…А что было бы, если бы события разворачивались по-другому. Мама, подталкивает сына к выходу, а мальчик как послушный сын, говорит: «Хорошо, я пошел» вышел из маршрутки и зашагал в неизвестном направлении.

 Как подскочила бы мама и папа, как понеслись бы они в след удаляющемуся малышу, как ругали бы его «Как ты посмел уйти, кто тебе разрешил…»

 За кем была бы победа в этот раз?! Большой вопрос!
 Почему сердце хочет сказать одно «Потерпи, немного осталось, еще чуть-чуть, и ты снова сможешь бегать и прыгать», а рот издает «Уходи, ты мне не нужен».

 Пройдет время, и ребенок на эту фразу родителей «Иди отсюда!» отреагирует полным безразличием «Ну и ладно, пошел» и рычагов управления ребенком у родителей не останется. Может начать что-то менять сейчас, хотя бы задумываться, над тем, что и как мы говорим своим близким!

 Педагог-психолог МБДОУ №18

Шафаростова И.Ф.

 В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

 Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний,

******но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня.

 Для детей правильно организованный режим – условие не только сохранения и укрепления здоровья, но и успешной учебы.

 Режим – это рациональное четкое чередование сна, еды, отдыха различных видов деятельности в течение суток. Кроме этого режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

***Примерный режим дня дома:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **1**. Пробуждение, утренняя зарядка, водные процедуры,    умывание | **7.00-8.00** |
|  | **2**. Завтрак | **8.00-9.10** |
|  | **3.** Игры и занятия дома | **9.10 -10.00** |
|  | **4**. Прогулка и игры на свежем воздухе | **10.00-12.30** |
|  | **5**. Обед | **12.30-13.20** |
|  | **6**. Дневной сон (при открытых фрамуге, окне ) | **13.20-15.30** |
|  | **7.** Свободное время для спокойных игр и приготовления к полднику | **15.30 -16.00** |
|  | **8.** Полдник | **16.00-16.30** |
|  | **9.** Прогулка и игры на свежем воздухе | **16.30-18.30** |
|  | **10**.Ужин | **18.30-19.00** |
|  | **11**.Свободное время, спокойные игры | **19.00 -21.00** |
|  | **12**. Ночной сон | **21.00-7.00** |

 Воспитатель Скакун В.В.

 Использована информация Интернет-ресурсов



 **Здоровое питание детей дошкольного возраста должно быть разнообразным и включать все главные группы продуктов:**

**1.** Из мяса в детском рационе желательно использовать нежирную телятину, говядину, индейку или курицу. Сосиски, сардельки и колбасы менее полезны. Зато субпродукты, будучи источником белка, железа и витаминов, могут быть использованы в питании детей.
**2.** Из рыбы детям полезны нежирные сорта: судак, хек, треска и минтай. Консервы и соленые рыбные деликатесы в рационе должны быть редко.
**3.** Молоко и молочные продукты являются источником легкоусвояемого белка, фосфора, кальция и витамина В2.
**4.** Овощи, фрукты и плодовоовощные соки содержат витамины, углеводы, микроэлементы и другие полезные вещества (пектин, клетчатка). Данные продукты способствуют улучшению работы пищеварительной системы, а также предупреждают возникновение запоров.
**5.** Также необходимы хлеб, макаронные изделия, крупы, животные и растительные жиры. Очень полезна овсяная и гречневая крупа. А растительное масло в качестве приправы к салатам позволяет лучше усваиваться полезным веществам, содержащимся в овощах.
 Ежедневно ребенок дошкольного возраста должен получать: 280 г углеводов, 70 г белков и жиров, 900 мг кальция, 200 мг магния, 1350 мг фосфора, 12 мг железа, 10 мг цинка, 50 мг витамина С и 0,08 мг йода. Интервал между приемами пищи составляет 3,5-4 часа.

 Важным условием является строгий режим питания, предполагающий не меньше 4 приемов пищи. При этом три из них обязательно должны включать горячее блюдо.

 ***Завтрак должен составлять 25% от общей суточной калорийности, обед – 40%, полдник – 15%, а ужин – 20%.***

 Воспитатель Пыпина О.П.

 Использована информация Интернет-ресурсов

Уважаемые родители!

Приглашаем Вас, принять участие в конкурсе

«Ёлка своими руками».

Конкурс на лучшую елочку, изготовленную своими руками из подручных материалов, будет проходить в нашем детском саду в декабре месяце.

Мы уверены, что ваш ребёнок будет очень рад провести несколько вечеров совместного творчества с родителями.

(Имя победителя узнаем в следующем номере)



 Небольшие легкие стихи про зиму для детей наглядно передают очарование зимнего пейзажа природы, рассказывают детям о зимних явлениях природы, снег, мороз и, конечно, новый год. Все это имеет отражение в ярких детских стихах о зиме. Предлагаем выучить с ребёнком несколько стихотворений.

 **«Ёлка-недотрога»
Ёлка вправду недотрога –
У неё иголок много,
Даже ветер озорной
Ель обходит стороной,
Потому зимой и летом
В свой наряд она одета,
И любуется народ
Недотрогой круглый год!**

***(Л. Левина)***

**«Зимушка-зима»**

**В ледяной карете мчится зимушка-зима
Ветер крыльями стучится в сонные дома.
Расцветают скверы, парки снежной белизной.
И мороз возводит арки над тропой лесной.**

 **(Татьяна Боков)**

|  |
| --- |
| Издательство: ООО «Фаворит», Краснодарский край, г. Приморско-Ахтарск, ул. Ленина 68Главный редактор Дурсенева Н.Ю.Юридический адрес352931 Краснодарский край, г.Приморско-Ахтарск, ул. Аэрофлотская 132.Тел: 3-07-55Ф.И.О. руководителя учрежденияМаранина Ирина Антоновна (МБДОУ №18)Сайт учреждения-maraninai@mail.ru |