**Филиал № 1 МБДОУ 141 г. Пензы «Искорка»**

**Газета для заботливых родителей и детей**

**«Здоровая семья**

**21 века»**

****

**Выпуск 4**

**Апрель 2022 г.**

**Редакторы:**

**Прокопенко Т.В.**

**Артамонова Г.Р.**

**Николаенко Л.В.**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Читайте в номере:***  F:\Газета АПРЕЛЬ\UsfcaKBCL3o.jpg | *- Физкультура для малыша должна быть в радость*  ***- Памятка по ПДД для родителей*** *«Обучаем детей наблюдательности на улице»*  ***- На заметку родителям!*** *Игры с ребёнком перед сном.*  *-* ***Это интересно!*** **Игры с мелками на асфальте.** |

|  |  |
| --- | --- |
| F:\Газета АПРЕЛЬ\17-04-2022_18-41-46\vhCuqp5jSdY.jpg | ***Физкультура для малыша должна быть в радость*** |
| ***Уважаемые родители!***  Что для Вас важнее всего? Конечно же, здоровье Ваших детей. Одним из главных условий здоровья являются занятия физической культурой. Однако, организм ребёнка – дошкольника находится в процессе формирования, становления. И, чтобы не навредить ему и не отбить у ребёнка раз и навсегда желание заниматься физической культурой, следует соблюдать следующие правила. | |

**Что нельзя делать детям в дошкольном возрасте?**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Не навязывайте упражнения, которые явно не нравятся ребёнку. Занятия должны находить эмоциональный отклик в душе малыша, тогда и будет результат. | | |  |
|  | Не разрешайте малышу совершать спрыгивание с высоты более 20 см в три года и 40 см в семь лет.  При спрыгивании приземление должно быть пружинящим на полусогнутые ноги и выполняться на мягкую основу или в спортивной обуви.  Не соблюдение этих правил приводит к перегрузке позвоночника и мощному сотрясению внутренних органов. | | |
| Поднимая ребёнка, никогда не держите его за кисти - обязательно целиком за предплечье, так как кости и мышцы запястья ещё недостаточно окрепли. Не рекомендуются дошкольникам висы только на руках, поскольку они дают чрезмерную нагрузку на суставы и плечевой пояс. | |  | |
| Попробуйте заменить простой вис на смешанный, когда ребёнок упирается коленями или легко достаёт опоры носками ног. Не позволяйте малышу раскачиваться в висе, если он не сможет в любой момент встать на ноги! | | | |
|  | При лазании не разрешайте ребёнку залезать выше того уровня, на котором Вы можете его достать. Только когда малыш овладеет навыком лазания в совершенстве, можете позволить ему подниматься и выше. | | |
| Не рекомендуется выполнять упражнения на тренажёрах и спортивных снарядах, выпускаемых для взрослых. Так, к смещению позвоночных дисков может привести выполнение вращательных упражнений вправо – влево на популярном диске «Здоровье». | | | F:\Газета АПРЕЛЬ\17-04-2022_18-41-46\RGLiqOBzT6E.jpg |

***Уважаемые родители! Помните, всему своё время. Не стоит торопить развитие ребёнка. Физкультура для малыша должна быть в радость!***

|  |  |
| --- | --- |
| F:\Газета АПРЕЛЬ\msWO6Yl3ShE.jpg | **Игры с ребёнком перед сном**  ***На заметку родителям***  **ИГРА** позволяет ребёнку раскрепоститься, расслабиться.  Уважаемые родители, предлагаем Вам подборку спокойный игр, которые помогут настроить ребёнка на сон. |

**СЕМЕЙНАЯ ИГРА «ТРИ ТИШИНЫ»**

Папа, мама и ребёнок молча 2-3 минуты внимательно прислушиваются к звукам за окном. Когда время молчания заканчивается, каждый по очереди рассказывает, что он услышал. Например, мама услышала, как за окном спорили две птички, она может рассказать о чём был спор. Папа услышал, как одна машина жаловалась другой, что у неё плохой хозяин, он её не моет. А что интересного услышал малыш?

**ИГРА «ПОТЕРЯШКА»**

Один их взрослых, например, мама, раскладывает игрушки и всем участникам предлагается запомнить, какие предметы лежат на столе. Затем, игрушки накрываются тканью, а всех играющих мы попросим отвернуться и не подсматривать. В это время мама убирает со стола одну из игрушек. Играющие должны угадать, какая игрушка исчезла. Игра развивает наблюдательность и внимание.

**ИГРА «КОВЁР - САМОЛЁТ»**

Постелите на пол небольшой ковёр и расскажите малышу о том, что этот ковёр волшебный, и он может летать. Вместе с ребёнком поудобнее присядьте на ковёр и попросите малыша закрыть глазки. Спросите ребёнка – куда он сегодня хочет полететь? Затем придумайте волшебные слова, которые помогут коврику «взлететь» и вместе отправляйтесь в сказочное путешествие, сопровождая его сказкой. В «ходе полёта» попросите ребёнка помочь Вам рассказывать сказку. Задавайте маленькому «почемучки» вопрос, и попросите придумать на него фантастический (неправдоподобный ответ). Эта игра позволяет развивать фантазию.

**ИГРЫ В ВОДЕ**

Наберите в ванну немного тёплой воды, положите противоскользящий коврик, включит тёплый высокий душ. Игры в воде подчиняются общему правилу – они должны быть нешумными, спокойными. Вы можете пускать мыльные пузыри, играть с губками, переливать воду из стаканчика в стаканчик.

|  |  |
| --- | --- |
| F:\Газета АПРЕЛЬ\zvZl6m97-VU.jpg | ***Это интересно!***  Японские учёные, изучая работу мозга, установили, что первые пять минут сна, подсознание ребёнка ещё бодрствует. И именно в это время оно максимально восприимчиво. Поэтому, если Вы несколько минут посидите рядом с кроваткой спящего ребёнка, тихонько рассказывая, какой он у Вас добрый, хороший, смелый и любимый – Ваш малыш избавится от страхов и комплексов. Всего пять минут, а какую пользу могут принести Вашему ребёнку. |

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\Админ\Desktop\родительский-объект-с-детским-вектором-перекрестия-родитель-157366128.jpg | **Памятка по ПДД для родителей**  **«ОБУЧАЕМ ДЕТЕЙ НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТИ НА УЛИЦЕ»** |

******Находясь с ребенком на улице, крепко держите его за руку.

Учите ребенка наблюдательности. Если у подъезда стоят транспортные средства или растут деревья, кусты остановитесь, научите ребенка осматриваться по сторонам и определять: нет ли опасности приближающегося транспорта.

Расскажите ребенку, как важно, идя по тротуару, внимательно наблюдать за выездом автомобилей из арок дворов и поворотами транспорта на перекрестках.

При движении по тротуару придерживайтесь стороны подальше от проезжей части. Взрослый должен находиться со стороны проезжей части.

Учите ребенка всматриваться вдаль, пропускать приближающийся транспорт. Наблюдая за приближающимися транспортными средствами, обращайте внимание ребенка на то, что за большими машинами (автобус, троллейбус) может быть опасность, движущийся на большой скорости автомобиль или мотоцикл. Поэтому лучше подождать, когда большая машина проедет, и убедиться в отсутствии скрытой опасности.

При переходе проезжей части дороги остановитесь и осмотритесь по сторонам. Показывайте ребенку следующие действия по осмотру дороги: поворот головы налево, направо, еще раз налево. Дойдя до разделительной линии, делайте вместе с ним поворот головы направо. Если нет движения транспорта, продолжайте переход, не останавливаясь, а если есть остановитесь на линии и пропустите транспорт, держа ребенка за руку.

Переходите проезжую часть только на зеленый сигнал светофора. Объясняйте ребенку, что переходить дорогу на зеленый мигающий сигнал нельзя. Он горит всего три секунды, можно попасть в ДТП.

Переходите проезжую часть не наискосок, а прямо, строго перпендикулярно. Ребенок должен понимать, что это делается для лучшего наблюдения за движением транспорта.

**Помните, что ребенок обучается движению по улице прежде всего**

**на Вашем примере, приобретая собственный опыт!**

***Это интересно!*** **Игры с мелками на асфальте**

Вот и наступили долгожданные теплые дни! Детям хочется всё больше и больше времени проводить на свежем воздухе! Чем же занять наших непосед. Всё просто! ***Мелки для рисования на асфальте*** - это такой же непременный атрибут игр на улице в весенне-летний период, как, например, ведерко, лопатка и мыльные пузыри.

То, что мелками можно рисовать, знают все, но далеко не все знакомы с развивающими играми, в которые можно играть на улице, используя обычные асфальтные мелки. Только не забудьте прихватить с собой пачку влажных салфеток — они помогут быстро очистить детские ладошки и мордашки.

Игры с мелками на улице дают больший простор для движения, это важно, ведь в раннем возрасте дети особенно не усидчивы.

 ***Мелками можно обводить*** разные предметы, которые окажутся под рукой: дно ведерка, листочки или собственные руки и ноги. Из получившихся силуэтов можно составлять рисунки и потом их раскрашивать или заштриховывать.

***«Подарок для буквы".*** Взрослый рисует разные буквы, а ребенок рядом с каждой буквой рисует подарок для нее — предмет, название которого начинается с этой буквы. Например, букве "А" можно подарить апельсин, а букве "В" — ведерко.



 ***«Дорисуй-ка»*** Взрослый рисует какую-нибудь деталь: например, лепестки, а ребёнку предложите дорисовать что угодно. Совсем не обязательно, что это получится цветок. Может получиться и вовсе «неизвестный науке зверь», которому потом можно придумать совместными усилиями имя и целую историю.

 ***«Канатоходец»*** Нарисуйте линию на дороге и попросите детей по ней пройтись вначале обеими ногами, затем пропрыгать на одной ноге. Задание можно усло-жнять. Как правило, чем сложнее задание, тем веселее от этого ребёнку.

 ***«От буквы к букве»*** Нарисуйте на асфальте алфавит и назовите вслух слово. Ребенок должен «собрать» это слово по буквам, то есть перепрыгивать с одной буквы на другую в правильной последовательности.

 *«****Попади в цель»*** На асфальте нарисован круг, в который нужно попасть камушками. Если ваш ребенок уже имеет опыт «общения» с дартсом, то задачу можно усложнить, нарисовав мишень с числами. В тёплую погоду камушки можно заменить на шарики с водой.

Если рядом есть лужа или любой другой источник воды, то пусть ребенок намочит мел, и попробует рисовать мокрым мелом. Он получит совершенно новые ощущения.



***Примечание:*** предварительное замачивание мелков в воде с добавлением сахара сделает цвета более яркими, а сами мелки более прочными. Можете проверить!