



НА ВОЛНЕ ДЕТСТВА

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ

- *Как справиться с осенней хандрой* Стр. 2-3

- *Детский сад, детский сад — малыши туда спешат* Стр. 4-5

- *Игротека в кругу семьи* Стр. 6

- *Тренируем память* Стр. 7-8

Здравствуйте, уважаемые родители и педагоги!

Вот и закончилось лето и начался новый учебный год. А это значит, что нас ждет много нового и интересного. В этом году мы начинаем выпуск новой газеты для педагогов и родителей «На волне детства». Посвящена она будет вопросам обучения, развития, воспитания детей, детской психологии, подготовки к школьному обучению.

Вместе с вами мы будем стараться сделать каждый новый день наших детей насыщеннее, ярче и интереснее. Надеюсь на ваше сотрудничество.

*С уважением,
Булгакова Валентина Михайловна,
педагог-психолог.*

ЖАЛЬ, НЕЛЬЗЯ КУСОЧЕК ЛЕТА ОТ ЗИМЫ ПРИПРЯТАТЬ ГДЕ-ТО...

После каждого лета приходит осень, меньше становится солнечных дней, все чаще идет дождик, заканчивается пора отпусков. И вроде все знают об этом и готовы, но вот к осенней хандре мы готовы не всегда. Почему неприятные эмоции пробуждаются именно в этот период? Как же подготовиться и помочь справиться с осенней хандрой не только нам, педагогам и родителям, но и детям, читайте на страницах 2-3.



советы педагога-психолога

КАК СПРАВИТЬСЯ С ОСЕННЕЙ ХАНДРОЙ

Ловите день, даже осенний

К осени постепенно уменьшается количество солнечной энергии, это ведёт к тому, что в нашем организме начинает активно образовываться гормон меланин, который в излишних количествах как раз вызывает апатию и общее снижение эмоционального фона. К слову, поэтому тяжелее всего переживать неприятные эмоции именно ночью. Меланина становится больше, а вот серотонина (гормона "хорошего настроения") наоборот становится меньше.

С приходом осени, темп нашей жизни существенно замедляется. Если летом мы имеем больше вариантов разнообразного отдыха и накопления приятных эмоций, то осенью для этого нужно будет постараться.

Не только солнечные лучи влияют на нас, но и погода за окном, естественно в пасмурную погоду, больше хочется погрузиться, реже выходить из дома, да и обычный поход в магазин может вызвать больший дискомфорт нежели в приятную погоду.

Для многих очень это пора разлуки с детьми, внуками и другими близкими сердцу людьми. Кто-то уезжает на учебу, кто после отпуска возвращается домой, кто просто уходит в работу, отдаляясь морально, но не физически.

Как же подготовиться к осенней хандре и избежать ее?

- Постарайтесь получить удовольствие от замедления вокруг и настройтесь на него. Для этого хорошо подходит планирование. Вся наша жизнь имеет циклы, летом эти циклы наиболее динамичные, ближе к осени они становятся все более и более плавными и к зиме достигают своего пика. Но уже к весне динамика возрастает и набирает обороты. Так мы возвращаемся в лето и круг замыкается. Принимая каждый цикл и встраиваясь в



него, мы чувствуем себя комфортнее.

- Планируйте не только работу, но и отдых. Может казаться, что за лето мы отдохнули и хватит, но это не так. Баланс «отдых-работа» должен соблюдаться, не смотря на время года.

- Поддерживайте тёплые отношения с близкими, несмотря на расстояния.

- Придумайте и внедрите в свою жизнь «церемонии отдыха», ситуации, которые всегда помогут восстановить ресурс.

Справился сам, помоги ребенку

Человеческий организм, особенно маленьких детей страдает от недостатка тепла и солнца, а неустойчивая психика малышей – от изменения привычного уклада жизни. Дети начинают часто болеть простудными заболеваниями, что тоже влияет психическое состояние ребенка. Поэтому взрослым надо приложить максимум усилий для преодоления плохого настроения у детей.

Самые простые способы, которые помогут победить детскую хандру и создать хорошее настроение.

1. Будьте позитивны, так как дети очень хорошо чувствуют о внутреннее состояние родителей. Если родители чем-то обеспокоены и дома напряжённая нервная

обстановка, то и ребенок становится беспокойным, начинает расстраиваться и переживать. Это значит, что маме и папе не нужно самим не хандрить и быть в хорошем, позитивном настроении. Может, это непросто, когда за окном дождь, быстро наступают сумерки, а впереди холодная зима; но не стоит хандрить, а лучше поискать для себя и для своего чада маленьких радостей. Чаще улыбайтесь, смейтесь и радуйтесь по любому поводу тогда и ваши дети начнут улыбаться и радоваться вместе с вами.

2. Отправляйтесь вместе на прогулку. Движение и свежий воздух прогоняет хандру и печаль. Для детей двигательная активность особенно необходима, так как движение хорошо снимает все эмоциональной нагрузки. Кроме того, во время активной прогулки мозг ребёнка насыщается кислородом, что влияет на все обменные процессы.

3. Делайте зарядку вместе со своим ребенком, хорошее утро – это секрет бодрого настроения на весь день. Иногда кажется по утрам, что совершенно невозможно выделить п пяти минут на утреннюю зарядку и еще пяти на контрастный душ. Между тем эти самые минуты очень важны для здоровья ребёнка и его эмоционального самочувствия и настроения. Зарядка разбудит организм, а контрастный душ является стимулятором всех кровеносных сосудов, после чего ребёнок станет бодрым и не останется места для осенней хандры.

4. Сон самое главное лекарство, особенно для маленьких детей. Нередко причиной плохого настроения и неважного самочувствия является недостаточное количество



сна, ребёнок попросту не успевает отдохнуть, а при высокой детской утомляемости это приведёт к общему ослаблению организма и повышению заболеваемости. Маленьким детям обязательно нужен дневной сон и вечером они должны рано засыпать. Только в этом случае ребенок полностью отдыхает и расслабляется.

Чтобы облегчить ребёнку засыпание перед сном рекомендуется только спокойные игры или чтение. Осенью и весной увеличивайте продолжительность ночного сна примерно на один час, в эти периоды организм сильнее утомляется, а также вырабатывает больше гормона сна - мелатонина.

5. Осенью и зимой необходимо радовать себя яркими красками вокруг. Это не только одежда ярких насыщенных цветов. Для хорошего самочувствия и настроения можно нарисовать картины, выполнить аппликацию или другие работы в насыщенных и разноцветных тонах. Все это способствуют поднятию бодрости и весёлому настроению.

6. Одной из причин осенней депрессии взрослых и детей является недостаток солнечного света. Но эту проблему можно компенсировать за счет яркого освещения в квартире и особенно в детской комнате. При необходимости и по совету с детским врачом можно принимать препараты с витамином Д, который синтезируется в организме под действием солнечных лучей. На прогулку лучше выходить утром при появлении солнечного света. Даже 15 минут прогулки на скупом осеннем солнышке – это очень полезно для организма.

7. Ещё одно важное средство от плохого настроения - это тактильный контакт с ребёнком. Маленькому ребенку жизненно необходимы родительская ласка и любовь, выраженные в прикосновениях. Нужно обнимать ребёнка несколько раз в день, гладить его по голове, брать за руку, сажать на колени. Можно самому сделать ребёнку расслабляющий массаж, всё это помогает ребёнку успокоиться и почувствовать себя нужным и любимым. А разве быть хандря у человека, которого любят?

В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ

ДЕТСКИЙ САД, ДЕТСКИЙ САД – МАЛЫШИ ТУДА СПЕШАТ

Детский сад — новый период в жизни ребенка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на детский сад плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие — соглашаются идти в детский сад с утра, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать. Чем старше ребенок, тем быстрее он способен адаптироваться.

Адаптация - это приспособление организма к новой обстановке, а для ребёнка детский сад, несомненно является новым, ещё неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребёнка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении.

Как правило, до 2-3 лет ребёнок не испытывает потребности общения со сверстниками, - она пока не сформировалась. В этом возрасте взрослый выступает для ребёнка как партнёр по игре, образец для подражания и удовлетворяет потребность ребёнка в доброжелательном внимании и сотрудничестве. Сверстники этого дать не могут, поскольку сами нуждаются в том же. Поэтому нормальный ребёнок далеко не всегда может быстро адаптироваться к детскому саду, поскольку привязан к матери, и её исчезновение вызывает бурный протест ребёнка, особенно если он впечатлительный и эмоционально чувствительный.

Если ребёнок единственный в семье, часто болеет, испытывает страхи, то его вхождение в детский сад должно быть постепенным. Сначала его нужно привести в группу, познакомить с воспитателем и ребятами, посмотреть вместе игрушки, вызвать интерес к новому окружению и вернуться

домой. Затем несколько дней можно приводить ребёнка на непродолжительное время и в зависимости от поведения ребёнка это время постепенно увеличивать.

Что дает посещение детского сада ребёнку? Прежде всего - возможность общения. И в первую очередь общения со сверстниками. Поскольку начиная с трехлетнего возраста, ребенок нуждается в общении с другими детьми. А опыт общения с воспитателями поможет ему в дальнейшем избегать трудностей в общении с учителями. Ребенок узнает, что, помимо близких взрослых, есть и другие взрослые, к мнению которых нужно прислушиваться. В детском саду дети более четко усваивают, что есть определенные правила «человеческого общежития» и учатся соблюдать их.



В детском саду ребенок получает возможность для интеллектуального и физического развития. С ним проводятся специальные занятия — лепка, рисование, пение, аппликация, конструирование, развитие речи, физкультура, ознакомление с социальной действительностью, основы математических представлений и т.п., которые действительно способствуют развитию ребенка. К тому же на этих занятиях ребенку часто бывает по-настоящему интересно.

Одним из несомненных плюсов посещения детского сада является приобретение самостоятельности. Приучение к ежедневной зарядке, наведению порядка после игры — посильная помощь не только маме, но и себе самому. Немаловажны и приобретаемые ребенком навыки самостоятельного одевания и раздевания, которые прививаются буквально через четыре месяца пребывания

в детском саду.

Родителям важно знать, что при поступлении в детский сад все дети проходят через адаптационный период. Условия жизни ребенка меняются, когда он поступает в ДООУ. Ребенка окружают новые люди, меняются приемы воспитания, обстановка. Процесс привыкания ребенка к детскому саду довольно длительный и связан со значительным напряжением всех физиологических систем организма. Адаптивные возможности ребенка дошкольного возраста ограничены, поэтому резкий переход малыша в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к эмоциональным нарушениям и замедлению темпа психофизического развития. Чувства и реакции ребенка при адаптации.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

- Привести домашний режим в соответствие с режимом группы детского сада, в которую будет ходить ребенок.
- Познакомиться с меню детского сада и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда.
- Обучить ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой; проситься на горшок. Одежда обязательно должна быть удобна для ребенка данного возраста, оптимальный вариант: брючки или шорты без застёжек и лямок.
- Расширить "социальный горизонт" ребенка, пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках, ходить в гости к товарищам, оставаться ночевать у бабушки, гулять по городу и т.д. Имея такой опыт, ребенок не будет бояться общаться со сверстниками и взрослыми.
- Необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад. Малышу нужна эмоциональная поддержка со стороны родителей: чаще говорите, ребенку, что Вы его любите, обнимайте, берите на руки. Помните, чем спокойнее и эмоционально положительно родители будут относиться к такому важному событию, как посещение ребенком детского сада, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации.
- В первый день лучше прийти в детский сад, взяв с собой любимую игрушку.
- Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день. Первые недели посещения детского сада должны быть ограничены 2-3 часами, позже можно оставить малыша до обеда, затем(если это рекомендует воспитатель или педагог-психолог), приводить малыша на целый день.
- В период адаптации дома необходимо соблюдать режим дня, больше гулять в выходные дни, снизить эмоциональную нагрузку.

игротека в кругу семьи

В эпоху процветания информационных технологий, бесконечных мультфильмов и таких же бесконечных лент в соцсетях и дети, и родители стали забывать о простом общении, взгляде в глаза друг другу, а не в экран телевизора, планшета или смартфона.

Подумайте, как давно вы играли с ребенком?

Мы предлагаем вашему вниманию различные игры, которые поднимут вам, и вашему ребенку настроение и позволят провести досуг весело и интересно!

УДЕРЖИ ШАРИК

Для игры понадобится воздушный шарик и немного ловкости. Задача: перенести шарик из одного конца комнаты/коридора в другой, не касаясь руками и не давая ему упасть. Пусть дети проявят смекалку: на шар можно дуть, подталкивать носом, подбородком, коленями. Если детей двое, устройте соревнование: кто быстрее донесет шарик до финиша. Для

участников постарше задание можно усложнить, построив дорожку или поставив небольшие препятствия, которые нужно обойти.

Подходит для возраста: от 5 лет.

ПЕРЕЙДИ РЕЧКУ

Роль берегов могут выполнить скакалки, ленты или два отрезка веревки, разложенные на расстоянии полутора-двух метров друг от друга. Из бумаги вырежьте кружочки, которые заменят камешки. Предложите малышу «перейтись» с одного берега на другой, переступая по камням, не «замочив» ножки. Игра простая, но отлично развивает координацию движений у детей 3-5 лет.

Подходит для возраста: 3-5 лет.

«БЛЕСТЯЩИЙ» БАСКЕТБОЛ

В условиях квартиры игры с мячом не очень удобны, а вот если его заменить небольшими шариками из фольги, а корзину соорудить из детского ведерка или обрезанной пятилитровой бутылки, то получится вполне пристойный баскетбол. Соревнование можно усложнять: бросать по очереди левой и правой рукой, сосчитать, у кого будет больше попаданий за минуту, варьировать



расстояние от игрока до корзины.

Подходит для возраста: от 5 лет.

НАРИСУЙ ИСТОРИЮ

Придумывать истории – излюбленное занятие многих детей. Но его можно разнообразить, предложив малышу нарисовать все, о чем вы рассказываете. Вариант такой истории: «На зеленой полянке стоял большой дом. Стены у него были синие, крыша красная, а из черной трубы шел серый дым. Желтое солнышко улыбалось синему небу и голубым облакам. Вокруг дома росли красные цветы и порхали разноцветные бабочки.» Историю можно продолжать, добавляя героев и предметы, давая им описание. Если такое занятие малышу понравится, ролями можно поменяться. Попробуйте изобразить на бумаге все то, придумает ваш творческий ребенок!

Подходит для возраста: 4-7 лет.



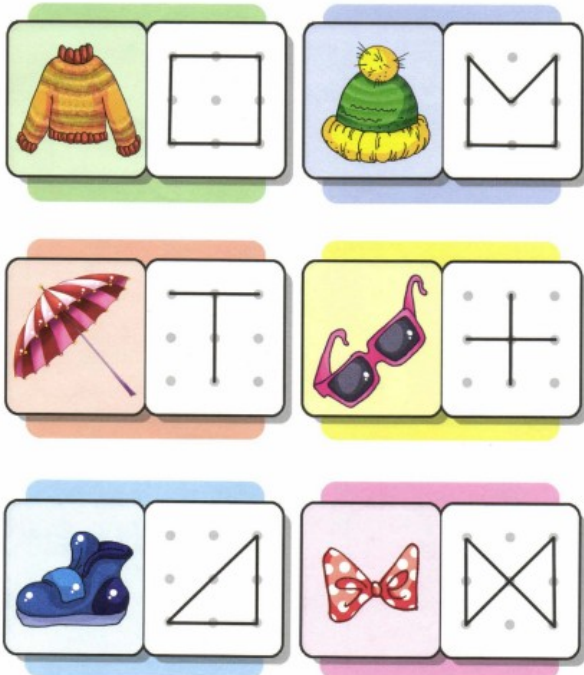
занимательная страничка

**ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ
(ЗАДАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ)**



Уважаемые родители! Предлагаем вам выполнить с ребенком задания для тренировки памяти. Задания построены так, что посмотреть и запомнить нужно на этой странице, а выполнять на следующей. Поэтому не торопитесь и выполняйте задания по порядку, сначала первое, а потом переходите к следующим.

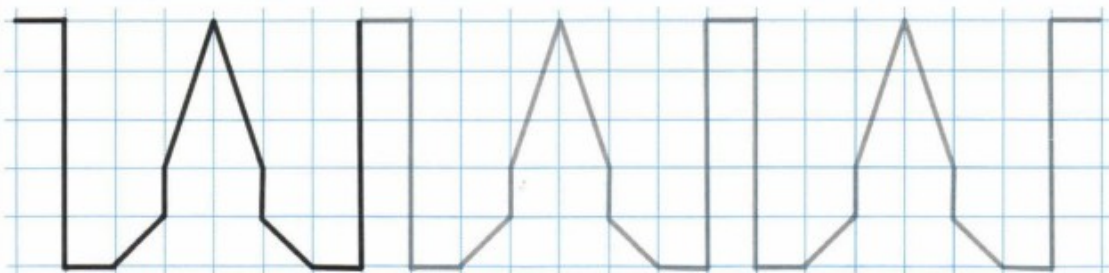
1. Запомни предметы и линии, которые им соответствуют. Затем переверни страницу.



2. Рассмотрю картинку и постараюсь запомнить, какие звери на ней изображены. Переверни страницу



3. Продолжи узор, запомни его. Затем переверни страницу.



Стр. 8



занимательная страничка

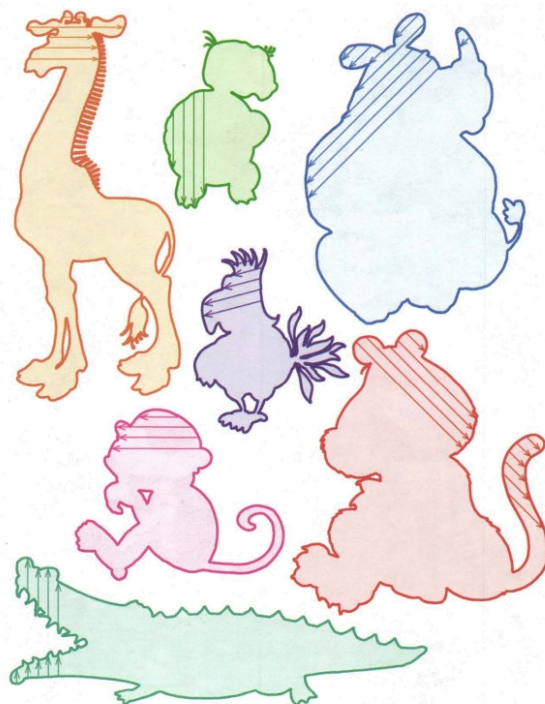
Стр. 7

**ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ
ЗАДАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ)**

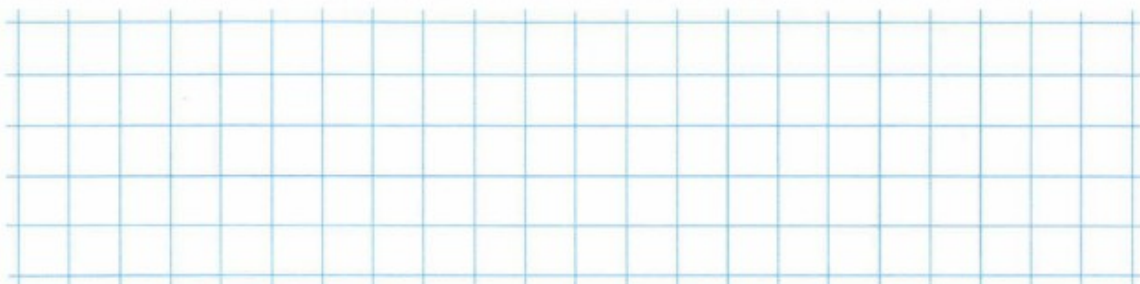
1. Вспомни, какая линия была около каждого предмета, и нарисуй ее по точкам.



2. Продолжи штриховку контуров только тех зверей, которые есть на 7 странице.



3. Нарисуй такой же узор, как на предыдущей странице.



Газета для педагогов и родителей «На волне детства»
МБДОУ «Яйский детский сад «Чайка»
Выходит один раз в три месяца.
Верстка: Булгакова В.М., e-mail: bulgakova.val2014@yandex.ru