

Калейдоскоп событий

Рождественские колядки



18 января в детском саду прошли Рождественские колядки. Дети подготовительной группы совместно с воспитателями подарили хороший эмоциональный настрой детям и сотрудникам детского сада. Они исполнили колядные песни, присказки, заклички, прославляя Коляду.

Выездной планетарий



19 января наш детский сад посетил мини-планетарий с увлекательными и познавательными программами. Дети познакомились с основами астрономии, совершили полет в неизведанный мир Космоса, увидели вблизи все планеты Солнечной системы. Это позволило расширить их кругозор и повысить

уровень общего развития детей. И все это не выезжая из стен родного детского сада!

Анонс событий

- В нашей стране 23 февраля отмечается День защитника Отечества. Наши педагоги предложили приурочить к этой дате спортивный праздник «Мы сильные и ловкие». На празднике ваши дети покажут умения и навыки, приобретенные на физкультурных занятиях, а совместные спортивные игры подарят радость и положительный эмоциональный настрой.

Дорогие родители,
ждем Вас на спортивном празднике!



Полезные советы

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры и развлечения зимой на открытом воздухе доставляют детям огромную радость и приносят неоценимую пользу их здоровью.

Любимое зимнее развлечение детей - санки. Но можете попробовать научить их и спортивным играм, таким как катание на лыжах и на коньках.

Мы предлагаем вам некоторые подвижные игры:

1. **Санная пуганица** - Играющие колонной вслед за взрослым бегут то к одним, то к другим расставленным по краям площадки санкам. Добежав до санок, колонна обегает их кругом и только, потом направляется к другим санкам. Изредка взрослый предлагает детям совершить два круга около одних санок.



2. **Снежинки и ветер** - Скажите детям, что в этой игре они будут снежинками. Дети собираются в кружок и берутся за руки. По сигналу взрослого: «Ветер задул сильный, сильный. Разлетайтесь, снежинки!» — разбегаются в разных направлениях по площадке, расправляют руки в стороны, покачиваются, кружатся. Взрослый говорит: «Ветер стих! Возвращайтесь, снежинки, в кружок!» Дети сбегаются в кружок и берутся за руки.



Для родителей

3. **По снежному мостику** - Дети друг за другом поднимаются на снежный вал и проходят по нему до конца, сохраняя равновесие. Дойдя до конца вала, прыгивают с него и возвращаются в колонну, чтобы пройти по валу еще раз. Следите за тем, чтобы дети не мешали тем, кто идет по валу, не торопили их, помогайте робким и неуверенным в себе.



4. **Снежная карусель** - Взявшись за руки, дети образуют круг вокруг снеговика и изображают снежинки. По сигналу они



идут сначала медленно, потом все быстрее. После того как играющие пробегут по кругу несколько раз, предлагается им изменить направление движения, говоря: «Ветер изменился, полетели снежинки в другую сторону». Играющие останавливаются и начинают двигаться в противоположном направлении.

Сперва они двигаются медленно, а потом быстрее, пока взрослый не скажет: «Совершенно стих ветер, снежинки спокойно падают на землю». Движение снежной карусели замедляется, дети останавливаются и отпускают руки.

Психолог советует

Эмоциональное здоровье ребенка



Воспитание – процесс сложный. Эмоционально благоприятная обстановка необходима для нормального развития малыша. На данный момент доказано, что недостаток человеческого тепла в дальнейшем отражается на развитии ребенка. В том случае если ребенок растет в атмосфере любви и взаимопонимания, то у него, как правило, не возникает проблем в общении с окружающими. В неблагополучных в эмоциональном плане семьях

чаще вырастают так называемые трудные дети.

Можно с уверенностью сказать, что большинство детей чувствуют настроение матери. Если мать переживает стрессовую ситуацию, это, несомненно, отражается на состоянии ребенка: ухудшается сон, ребенок даже может отказаться от еды. В данной ситуации мать должна постараться преодолеть раздражительность, в противном случае нервная система ребенка сильно пострадает.

Не рекомендуется устраивать скандалы при ребенке, так как в этом возрасте малыш еще не может определить, кто виноват, и поэтому в этой путанице ребенок часто становится нервным и раздражительным. В воспитании ребенка недопустимо прибегать к окрикам и запугиваниям.

Родителям следует помнить о том, что нельзя никогда заставлять малыша.

А что же нужно делать для поддержания наших эмоций здоровыми.

Ответ прост – больше позитивных мыслей, ищи маленькие радости и прекрасное в любых мелочах жизни. Всем известен факт, что 1 минута смеха продлевает жизнь на 8 минут, так смейся чаще.

***Хорошее настроение
с утра
– это удачный день!***

Советы доктора Айболита

Прогулки на свежем воздухе

Прогулки пешком на свежем воздухе оказывают очень полезное влияние на организм человека. Помимо общего укрепляющего воздействия происходит ряд изменений: учащается дыхание, усиливается работа сердца, кровеносная система работает лучше.

Кроме этого пешие прогулки укрепляют мышцы всего тела, связки и суставы, опорно-двигательный аппарат в целом. Также они способствуют формированию правильной осанки.

Во время прогулки Вы двигаетесь. А движение очень необходимо нашему организму. Это заряжает его энергией, дает ему силу. В результате организм становится выносливее, повышается иммунитет и, как результат, Вы меньше болеете. Воздух же, которым Вы дышите, насыщает клетки нужным количеством кислорода, которое нельзя получить в закрытой квартире.

Прогулки на свежем воздухе чрезвычайно полезны для нервной системы. Если Вы раздражены, устали, Вам надоели повседневные заботы или что-то тревожит, то поможет от них избавиться хорошая прогулка. Ведь во время нее Ваше сознание очищается. Постарайтесь, когда гуляете, ни думать, ни о чем сосредоточенно. Обычно мысли сами приходят в голову. Можно думать о будущем, а можно ностальгировать о прошлом. Походите по местам, которые наводят Вас на какие-то воспоминания. Или просто полюбуйтесь природой.

Вы окажете своему организму неизмеримую пользу, совершая каждый день по возможности такие вот прогулки на свежем воздухе. Также Вы заметите, что стали более спокойны и уверены в себе.

