

Здоровые привычки питания

Наталья Алексеевна Яковлева,

педагог-психолог

Правильное питание дошкольника целиком и полностью зависит от родителей.

Прежде всего, необходимо знать и помнить, что питание ребенка дошкольного возраста должно заметно отличаться от рациона родителей.

Нежелательна термическая обработка продуктов путем жарения, лучше готовить блюда на пару или запекать.

Ежедневное меню дошкольника не должно содержать блюда, сходные по своему составу. Например, если на завтрак предлагается каша, то на ужин лучше дать овощное блюдо.

Если Ваш ребенок посещает детский сад, где получает четыре раза в день необходимое по возрасту питание, то домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью родители, ознакомившись с меню, дома должны дать малышу именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем.

Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребенок будет плохо завтракать в группе. В крайнем случае, можно напоить его кефиром или дать яблоко. В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.

Когда малышу исполнилось 3 года, самое время начинать учить его правильному поведению за столом.

- Ребенок должен сидеть прямо, не опираясь во время еды локтями на стол, не расставляя их широко в стороны.

Уметь правильно пользоваться ложкой.

- Пользуясь столовым ножом, держать его в правой руке, а вилку — в левой. Взрослые должны приучить ребенка не нарезать всю порцию сразу, а отрезав кусочек, съесть его и лишь, потом отрезать следующий.

- Необходимо, чтобы у малыша выработалась привычка жевать не спеша, с закрытым ртом. Если у него плохой аппетит, недопустимо отвлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают вовсе.

- Принимать пищу в спокойном состоянии (это относится не только к шестилеткам!). Надо избегать ссор и неприятных разговоров за столом — это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит.

- Не следует давать малышу еды больше, чем он сможет съесть. Лучше потом положить чуточку добавки.

- Малыш должен знать, что из-за стола можно выйти, окончив трапезу, только с разрешения старшего (но, конечно, не с куском хлеба или другой пищей в руках). Он обязательно должен поблагодарить присутствующих, задвинуть стул, убрать за собой посуду, помыть руки (так же, как и перед едой) и сполоснуть рот.

Помните! Ребенок очень быстро усвоит все эти правила, если перед его глазами будет пример

взрослых.



Игра и малыш

Людмила Васильевна Атаджанова,

воспитатель гр. «Пчелки»

В настоящее время никто не сомневается, что игра – это особенное средство — способ передачи детям общественного опыта. Принято выделять два основных типа игры: сюжетно-ролевая и игра с правилами (дидактические, т.е. обучающие и подвижные). Во всех этих видах игр используется игровой материал.

Сегодня хочу рассказать Вам, уважаемые родители о сюжетно – ролевых играх. Когда ребёнок совершает какие-то действия с игрушкой, у не имеющий опыта наблюдателя складывается впечатление, что он играет. Но это не означает, что он играет: он совершает отдельные игровые действия вне сюжетного контекста, т.е. осуществляет лишь отдельные фрагменты целостной игровой деятельности. Мы взрослые должны научить, подсказать ребёнку, как «играть» и во что «играть».

Традиционные игры передаются детям в общении с близкими взрослыми уже в раннем детстве. Мать (или другой близкий взрослый), желая позабавить ребёнка, вызвать его активность, рассказывает ему несложные ритмичные сюжетные тексты типа «Сорока-белобока», «Коза рогатая». При этом не просто рассказывает, но и показывает несложные действия по ходу рассказывания, подкрепляя действия соответствующей интонацией, мимикой. Общаюсь таким образом с ребёнком, взрослый ведёт игру как целостную деятельность, включающую и персонажи, и действия, и события, т.е. переводит традиционный сюжет в процесс игры.

Первоначально играет взрослый, ребёнок участвует как зритель; его участие выражается лишь в повторении отдельных, очень простых действий. Постепенно взрослый увеличивает меру участия малыша. По мере того, как ребёнок овладевает способами игровой деятельности, взрослый начинает организовывать его самостоятельную игру, а сам всё чаще и чаще отстраняется от совместной деятельности. Малыш попадает в мир игрушек, в мир играющих детей. Иными словами, он переходит от узкой, семейной игровой традиции к игровым традициям, задаваемым воспитателями детского сада и т.д.

От фантазии, творческого потенциала родителей будет зависеть разнообразие игр в семье: кто-то с увлечением займётся строительством космического корабля, кто-то станет доктором и примется лечить игрушки, а кто-то поиграет с ребёнком в магазин, в библиотеку. Таким образом родители познакомят детей с миром ситуаций, встречающихся в повседневной жизни, разовьют воображение ребёнка, а также у детей появится возможность примерить на себя роль взрослого.

Каждый ребёнок индивидуален, поэтому временных ограничителей для проведения игры нет. Как правило, любой родитель способен понять, в какой момент ребёнку наскучила игра и тогда нет смысла продолжать её дальше.

Самое очевидное влияние взрослого на сюжетно-ролевую игру это её зарождение, когда родитель имеет возможность показать, как и во что можно играть. Учитывая то, что ребёнок склонен к подражанию, то давая направление сюжетно-ролевой игре, взрослый получает в руки мощный инструмент влияния на будущие наклонности ребёнка, таким образом его воспитывая.

Родителям стоит запомнить три правила, действующие при организации игр:

1. Игра не должна строиться на принуждении.
2. Игра — творческий процесс, не надо загонять ребёнка в жёсткие рамки.
3. Старайтесь, чтобы игра имела развитие.

Учим стихотворение правильно

Яна Евгеньевна Гордеева,

учитель-логопед

Чтобы ребенку учить стихи было легко и приятно, надо с рождения приучать его к ритмически организованной информации. Тут помогут потешки, стишки, загадки, скороговорки. Если с рождения мама периодически рассказывает разные стишки и потешки, они сами по себе

запоминаются, и память ребенка развивается естественным путем. К тому же, если ребенку постоянно читают стихи, ему это становится привычным и понятным. Поэтому заставлять учить рифмы такого ребенка не надо, он сам с удовольствием будет их повторять.

Чтобы стихотворение училось легко, отдайтесь его ритму. Делайте с ребенком движения под ритм стихотворения. Тут подойдут шаги, плавные движения руками, качание туловищем и так далее.

Для заучивания стихотворения можно использовать мячик: Вы говорите строчку и бросаете мячик ребенку. Он повторяет строчку и бросает мяч вам обратно. Вы говорите следующую строчку и опять бросаете мяч и так далее. Когда ребенок познакомится со стихотворением поближе, можно бросать мяч на каждое слово. В этом случае ребенок не повторяет за вами слова, а каждый из вас говорит следующее слово в момент, когда мяч оказывается у него в руках.

Можно нарисовать стихотворение вместе с ребенком. Это может быть одна картинка, а может быть целая серия небольших зарисовок, которые собираются в книжку.

Чтобы для ребенка рифма была привычна и легка для заучивания, следует в быту почаще применять рифмованные словечки, например: кисуля-раскисуля, «ах, какое блюдо, понравится даже верблюду», Антошка-картошка, «иди на горшок — получишь семечек мешок», «кашка для Сашки» и т. д. Такие рифмы придумываются легко, и родители могут постоянно их использовать в общении с ребенком.



Эх, прокачу!

Мария Юрьевна Твитина,
воспитатель гр. «Звёздочки»

За окном крепчает мороз, но мы в группе не скучаем, а вспоминаем прогулки и знакомимся с традициями своей страны.



Издrevле на Руси было принято кататься на санях. В старину считалось, что во время катания с горки дети берут силы для роста. Это было любимой забавой и стара и, млада.

Снежная горка- это то, что дарит детям веселье, катаясь ребятня, получают значительный заряд бодрости. С горки можно съехать на ледянке – а это так здорово, просто дух захватывает. Зима для наших детей – долгожданная и любимая пора, когда еще можно покататься на горке, поиграть с друзьями в снежки, поваляться в пушистом снегу, создавая снежных ангелов.

Уважаемые родители, не пропускайте теплые денечки зимы! Прогулки на свежем воздухе очень важны для здоровья детей, так что ждем потепления и покоряем снежные вершины!



Раскрываем потенциал ребенка

Нина Анатольевна Анучина,

воспитатель гр. «Смородинка»

Какой родитель не хочет максимально раскрыть и развить способности своего малыша, вырастить ребенка всесторонне развитой личностью. Как распознать таланты ребёнка?

Все дети-дошкольники рисуют, лепят, строят из конструктора, поют, танцуют, бегают, прыгают, придумывают сказки, играют в докторов и т. д. Поэтому в этом возрасте трудно выявить какой-либо ярко выраженный талант у ребёнка. Если же ваш ребёнок родился «со звездой во лбу» и по-настоящему одарён в чём-либо (его, что называется, «Боженька поцеловал в макушку»), это будет видно сразу и Вам, и окружающим.

Что делать, если вашему ребёнку не достался «поцелуй Боженьки в макушку», и он не проявляет ярких талантов?

Просто надо быть более наблюдательными и внимательными к своему ребенку. Предлагайте ему разнообразные занятия и увлечения, водите в разные спортивные секции и кружки (конечно, не одновременно во все) и **НАБЛЮДАЙТЕ**, где и когда у него появляется устойчивый **ИНТЕРЕС**.

Однако здесь важно заметить, если у ребёнка что-то получается, это ещё не значит, что он в этом одарён. Он должен жить этим интересом, получать от этого «драйв». Некоторые люди ищут себя всю жизнь и находят и в 20, 30, 40 лет... Это лучше, чем заниматься всю жизнь не своим делом. Выбор за Вами и вашими детьми.

Спортивные секции в помощь родителям.

Начните ещё с дошкольного возраста водить малыша в спортивные секции – это хорошее подспорье в постоянном развитии и обогащении опыта ребёнка. В них есть преодоление трудностей, регулярные занятия, новые навыки, развитие крупной моторики, постоянное движение и возможность дать растущему человеку попробовать разные сферы деятельности. Если ребёнок через некоторое время посещения секции начинает ныть и отказывается ходить, нужно поговорить с ним «по душам». Может, он просто устал или увеличилась нагрузка и требуется больше усилий и настойчивости. Здесь многое зависит от того, испытывал ли ребёнок «драйв» от посещения этой секции ранее, или этого не было вообще. Если не было и занятия в тягость, замените их чем-то другим (многое зависит не только от вида спорта, но и от тренера, от коллектива).

Выбирая секцию, пообщайтесь заранее с тренером: одному ребёнку нужен мягкий и спокойный наставник, другому – сильный и строгий, с «железной» дисциплиной. Плюс – обратите внимание на харизму тренера, способен ли он «зажечь» вашего ребёнка.

Посещение в детстве спортивных секций, музыкальной и художественной школы, других кружков – это мощный механизм взросления и развития. Помимо приобретения профессиональных навыков у ребёнка есть возможность исследовать себя, свои интересы, возможности, развивать умения преодолевать трудности, выполнять указания педагогов. «Я могу – не могу, хочу – не хочу». До школы у ребёнка должно сформироваться умение «пахать», тогда и в школе ему будет легче.

Сделаем вывод. Обычно до пяти лет ребёнок интересуется и пробует ВСЁ (или почти всё). После пяти предлагаем и перебираем разные варианты секций и кружков. Если он не хочет

никуда ходить (застенчивый или просто домосед), организуйте ему деятельность дома. Сами занимайтесь с ним, приглашайте в гости интересных взрослых и детей, репетиторов.

Для ребенка очень важно встречать в жизни необычных, неординарных, безумно увлечённых чем-то людей (помимо родственников), которые способны вдохновлять и «зажигать» окружающих своей жаждой жизни!

И если Вы на самом деле хотите по-максимуму раскрыть потенциал своего ребенка, прочтите книгу Виктории Юркевич «Одарённый ребёнок. Иллюзии и реальность».

Удачи Вам!

Встреча выпускников

*Людмила Васильевна Арбузова,
воспитатель гр. «Брусничка»*

Совсем скоро наши воспитанники отправятся в увлекательное путешествие в страну знаний. Это очень важный момент в жизни каждого ребенка. Для того чтобы ребенок хорошо адаптировался в школе и успешно учился, он должен иметь определенный уровень зрелости тех функций, которые специалисты называют школьно-значимыми познавательными функциями.

Прежде всего, они обеспечивают способность ребенка заниматься учебной деятельностью, сосредоточенно и целенаправленно работать под руководством педагога. Особое внимание следует уделить развитию речи, памяти, моторных функций, зрительного и зрительно – пространственного восприятия, зрительно – моторных координаций. На основе этих функций происходит формирование базовых учебных навыков (письмо, чтение, счет).

Наша основная задача – сохранить самобытность личности ребенка, самооценку этого периода развития, и в то же время – научить ребенка жить по правилам школьного коллектива. Разумеется, если для ребенка школа станет ассоциироваться только с правилами – это будет ошибкой. Поэтому, всегда рады, когда бывшие воспитанники, повзрослев и соскучившись по воспитателям, по родному детскому саду, приходят в гости. Эти встречи являются одним из средств успешной социализации будущих первоклассников. Недавно, у нас побывали выпускницы 2012 года Алена и Даша.



Детям было интересно встретиться с ними, расспросить их о школе, больше всего их удивило то какими девочки были на выпускной фотографии и какие они сейчас. Даша и Алена поделитесь с нами своими представлениями о школе, рассказали, что школьная жизнь – это интересное общение, опыт межличностных отношений, дружбы. Живое общение с ними способствовало созданию у детей мотивации школьному обучению. Все это будет гарантировать положительную динамику в обучении и воспитании школьников, их самостоятельности и ответственности, а также более быструю и легкую адаптацию будущих первоклассников в школе.

Слыхали радостную весть?
Мне скоро будет ровно семь!
А если человеку семь,
То значит он (вернее, я)
То значит он (вернее, я)
Он в школу собирается!
Здравствуй, школа!

В школе многое узнаем: О своём любимом крае,
И куда впадают реки, и какими были греки,
О горах и океанах, о материках и странах;
И какие есть моря и как вертится Земля...

Дышим правильно

*Галина Михайловна Суворова,
воспитатель гр. «Звёздочки»*

Развитие речевого дыхания играет большую роль в воспитании правильной речи.

Дыхательные упражнения развивают продолжительный, равномерный выдох у детей, формируют сильную воздушную струю через рот. Вызывая положительные эмоции, такие упражнения повышают интерес ребенка к дыхательной гимнастике, которые к тому же способствуют развитию творческого воображения и фантазии.

- **«Медвежонок в берлоге»**

Цель. Активизировать глубокий спокойный вдох и шумный выдох носом.

Описание. Дети ложатся в сухой бассейн-берлогу, удобно устраиваются на разбросанных в нем мячах и поворачиваются с боку на бок.

Родитель:

Медведь в берлоге сладко спит

И шумно, на весь лес сопит.

Дети выполняют 8-12 шумных вдохов.

Выдох произвольный.

- **«Страшный сон мышонка»**

Цель. Направить внимание детей на частое, поверхностное дыхание ртом.

Описание. В норе (сухом бассейне) спят мышата. Им снятся сладкие сны, и они дышат спокойно.

Родитель:

Как дышит мышка-крошка,

Коль снится злая кошка?»

Дети дышат поверхностно и учащенно.

- **«Заячи бега»**

Цель. Стимулировать глубокое, частое дыхание.

Описание. Дети-зайцы резвятся на поляне, догоняют друг друга, прыгая на фитболах. После слов педагога, что зайцы устали, дети останавливаются, дышат глубоко и часто ртом, изображая запыхавшегося зайца.

А у нас колядки!

Елена Владимировна Нагибина,

воспитатель гр. «Почемучки»

С давних времен на Руси январь считался святочным временем. Поэтому люди ходили вечерами по улицам, славили Рождество, заходили в гости, пели колядки, славили хозяев, желали им благополучия в будущем земледельческом году, здоровья, достатка. Хозяева одаривали колядующих пряниками, пирогами, сладостями, мелкими денежками.

В наши дни мы стараемся сохранить эти обычаи и традиции старины, ведь это корни культуры русского народа. Соблюдение народных традиций, обычаев развивает у детей познавательный

интерес и любознательность, формирует представление о жизни своих предков, о народной культуре и осознания причастности к своему народу, а это — активная гражданская позиция, любовь к Родине.

В нашем детском саду весело и интересно проходят Святки — с играми, забавами, сюрпризами, развлечениями. У детей это вызывает всегда большой восторг, удивление, радостное настроение.



Советы логопеда

Ольга Александровна Шаяхметова,

учитель — логопед

О подготовке детей к школе написано и сказано немало. Говорят психологи, говорят учителя, говорят родители, причем мнения их не всегда совпадают. В магазинах глаза разбегаются от количества книг, пособий, в названиях которых крупными буквами выделены все те же слова «подготовка к школе».

Что же родители будущего первоклассника вкладывают в понятие подготовки и какой она должна быть? Что значит «готов к обучению»?

К сожалению, в последние годы произошла подмена понятия готовности к школе. Это не вина родителей, а беда. Школа, которая по определению призвана учить, ждет детей уже обученных, удобных для себя и выставляет те требования, которые подходят ей, а не ребенку.

Говоря обобщенно, к обучению в школе готов тот ребенок, для которого школьные нагрузки не будут слишком напряженными ни в психологическом, ни в умственном плане и не ухудшат его здоровье. Можно ли быть уверенным, что читающий, знающий названия всех континентов Земли, марки машин и имена всех героев популярных мультфильмов ребенок будет успешным

в школе? Вообще нет. Успехи в учебе гораздо больше зависят от желания и умения учиться, умения видеть связи явлений, закономерности, от желания разобраться, понять, почему, как, отчего, чем от раннего умения читать и запаса разрозненных энциклопедических сведений. Ребенок должен понимать и принимать роль ученика, подчиняться общим школьным требованиям и требованиям учителя. Все это значит, что он готов будет принять в качестве обучающей деятельности не игру, а учебу. Нужно уметь сосредоточиться на достаточно продолжительное время, удерживать внимание, не отвлекаться, слушать учителя, уметь высидеть целый урок, находить общий язык с одноклассниками.

Какой должна быть подготовка к школе? Общей для всех детей «подготовки к школе» не существует. За год до школы совсем не лишней будет консультация психолога. Необходимо провести всесторонний анализ развития ребенка, чтобы выделить зоны риска и определить стратегию подготовительных занятий. Подготовка к школе должна быть такой, чтобы она готовила к школе именно вашего ребенка, учитывала индивидуальные особенности его развития.

Если вы готовы записать ребенка в группу подготовки к школе, то прежде всего определите для себя, что необходимо вашему ребенку, чего вы ждете от занятий и совпадают ли ваши потребности с тем, что будет происходить на занятиях. Подготовка к школе не должна заменять собой 1-й класс. Помочь адаптироваться к условиям и порядкам школы — вот настоящая задача подготовительных классов, которые создаются при школах. Она не имеет ничего общего с натаскиванием дошкольников по школьной программе. Стремление же сделать из дошкольных групп мини-первый класс приводит к тому, что, по данным статистики, более 70% детей, прошедших обучение в дошкольной гимназии, идти в школу не хотят.

Это не должен быть интенсивный, ускоренный курс, так называемая «экспресс-подготовка». За счет чего идет любое искусственное ускорение в развитии или обучении? За счет мобилизации всех ресурсов организма ребенка, что может привести к умственному и физическому истощению, нервному срыву. Особенно негативно интенсивность любого рода влияет на медлительных детей. Избегайте перегрузок! Оптимальная нагрузка для дошкольника — занятия в группе подготовки к школе 2 раза в неделю по полтора-два часа, желательно в первой половине дня. К сожалению, занятия далеко не всегда проходят рядом с домом, очень часто — во второй половине дня. Если ребенок к их началу уже утомлен, то пользы от таких занятий немного. Занятия дома можно проводить каждый день, их продолжительность не должна превышать 20-30 минут, и они должны быть систематическими. Администрация дошкольных гимназий часто пытается привлечь родителей большим количеством разнообразных занятий, общая продолжительность которых таким образом увеличивается до трех часов и более. Это очень много. В этом случае у родителей должно быть право выбора: какие занятия посещать, а от каких отказаться.

С кем и где заниматься? В подготовительных группах при школе или частным образом с педагогом? Дело не в помещении, а в специалистах, которые в любом учреждении будут делать свое дело. «Плюсы» занятий в группах при школе — это возможность увидеть школу и ее будни, так сказать, изнутри, возможность познакомиться с будущим учителем, а для ребенка — привыкнуть к окружающей обстановке. Особенно важно это для подавляющей части домашних детей, которые не посещали детский сад. Желание многих родителей, чтобы с их ребенком

занимались непременно индивидуально, не всегда оправданно. Действительно, при индивидуальном занятии все внимание педагога направлено на одного ребенка. Но при этом ребенок напряжен, так как должен находиться в состоянии постоянного внимания, а это очень непросто.

Нужно ли учить чтению до школы? Не может быть однозначного ответа на этот вопрос. Неплохо, если ребенок умеет читать до школы. Важно только, какой ценой далось ему это умение. Это было желание самого ребенка или стремление родителей «не ударить в грязь лицом»? Типичная ошибка родителей как раз состоит в том, что они начинают обучение ребенка чтению (или другим элементам школьной программы) своим волевым решением, не учитывая уровень его развития. Когда любознательный, подвижный ребенок с развитым мышлением и речью тянется к обучению чтению или очень интересуется цифрами, счетом, то, конечно, необходимо поддержать его интерес, помочь ему научиться. Обучение в таком случае будет вполне уместным. Но уж если родители берут на себя этот труд, то они должны обладать определенными знаниями методик обучения и должны быть уверены, что у ребенка сформируется правильный навык. Если такой уверенности нет, лучше обратиться к специалистам. Бывает так, что ребенок не созрел, не готов и, соответственно, не стремится к этим школьным умениям. В этом случае искусственное обучение будет насилием. Прогулки, коньки, лыжи, плавание — все, что укрепляет здоровье, очень важно для будущей школьной жизни ребенка. Поощряйте занятия, которые развивают мышление, фантазию, ручную умелость: рисование, лепку, конструирование, вышивание.

Самый лучший способ развить речь, внимание, воображение, память — это читать ребенку книги. Читайте каждый день, читайте, даже если ваш ребенок уже сам умеет читать. Ваше чтение не заменит ни просмотр мультфильмов, ни прослушивание кассет.

Сотрудничайте с ребенком, не отказывайтесь от его помощи во взрослых делах: от ремонта крана до лепки пельменей. Будьте готовы и сами помочь, если понадобится. Играйте в игры, где есть четкие правила. Особое внимание уделяйте желанию ребенка узнавать новое, умению общаться и находить общий язык с детьми и взрослыми, способности преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца.

Есть такая важная составляющая подготовки к школе, о которой не всегда помнят. Это бытовая самостоятельность и навыки самообслуживания, они понадобятся в школе с первого дня. Не надо забывать, что школа — это не только обучение, это еще и пребывание в ней. Уметь одеваться и раздеваться в школьной раздевалке, не теряя шарфы и варежки, учитывая пуговицы и шнурки; переодеваться на уроках физкультуры; знать назначение носового платка, пользоваться общественным туалетом; завтракать и убирать за собой посуду в школьной столовой; сложить портфель, быстро достать из портфеля необходимое; вовремя ложиться спать и без усилий вставать и т.д. Эта категория умений и навыков на первых порах пребывания в школе представляется гораздо более значимой, чем все то, о чем уже было сказано. И этому не обучают на специальных занятиях — только в семье. Если такие навыки не сформированы, то начало школьной жизни ребенка будет очень непростым.

Нужна ли детская «подготовка к школе» родителям? Как детям необходимо примерить на себя роль ученика, так и родителям тоже нужно подготовиться к роли родителей первоклассника. Если ребенок ходит на «подготовку к школе», внимательные и наблюдательные родители могут

увидеть и узнать много интересного и полезного о своем ребенке. Адаптация в группе сверстников, желание учиться, приятие (неприятие) ребенком роли ученика, отношение к учителю, организационные, практические навыки — почти все трудности можно проецировать на начало будущей школьной жизни и скорректировать их заранее.

Зимние забавы

Евгения Матвеевна Склянова,

воспитатель гр. «Смородинка»

ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ

Зима - любимое время года детворы, особенно, если она одарила нас обилием снега. Сколько возможностей для зимних игр и забав: катание с горок, лыжные прогулки, коньки, санки! А какое удовольствие доставляют детям игры в снежки, лепка снежных баб, крепостей и других снежных построек! Радостные огоньки зажигаются в глазах детей, если и взрослые принимают в этом активное участие.

Обязательно подумайте о безопасности, обучите детей правилам катания с горок, подскажите, как пользоваться «ледянками», санками, лыжными палками. Главное - забота о здоровье детей. Не забудьте фотоаппарат



С приходом зимы у детей начинается настоящее раздолье – ведь активные игры на свежем воздухе полезны не только для физического здоровья малышей, но и для их эмоционального состояния.

Поэтому зря многие родители боятся лишней раз выпустить ребенка на улицу, опасаясь, что он простудится или подхватит какой-нибудь вирус. На самом деле морозный воздух – лучшее лекарство от всяких хворей и прекрасное средство для укрепления всех систем организма.

Достаточно лишь одеть малыша в теплую и удобную одежду, которая не стесняет его движений – и вперед, к новым свершениям!


