

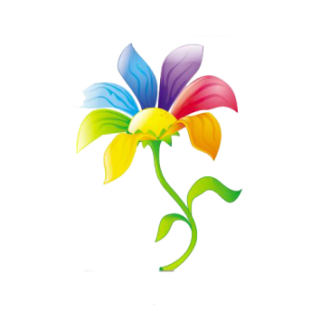
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Читайте в номере** | | |
| № рубрики | Рубрика | Содержание |
| 1 | «Будь здоров» | Здоровье семьи: 5 слагаемых хорошего самочувствия детей и взрослых |
| 2 | «Безопасность» | Дорога весной |
| 3 | «Логопедическая шкатулка» | Шесть приёмов для развития связной речи ребёнка |
| 4 | «Воспитание в семье» | Роль отца в воспитании ребёнка |
| 5 | «Разговор с интересным собеседником» | Как стать интересным собеседником |
| 6 | «Литературная страничка» | Загадки о весне |
| 7 | «Делаем вместе с детьми» | Поделки, которые сближают всю семью |

**Журнал**

**МДОУ «Детский сад № 61», город Ярославль**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**«Цветик-семицветик»**



**Выпуск № 2**

**/Март-апрель 2021 г./**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**



**Здоровье семьи:**

**5 слагаемых хорошего самочувствия детей и взрослых**

*Забота о домочадцах подразумевает, что мы немало внимания уделяем их здоровью. А значит, не будет лишним укрепиться на верном пути и вспомнить азы правильного образа жизни!*

Каковы же они, слагаемые семейного здоровья?

1. Основное слагаемое здоровья – **рациональное питание.** Оно обеспечивает человека энергией и полезными веществами, поддерживающими жизнедеятельность организма. Правильный рацион должен быть сбалансированным, полноценным, иметь оптимальный режим (идеальная формула дробного питания: 3 основных приема пищи + 2 полезных перекуса в течение дня).

В здоровый ежедневный рацион семьи должны входить зерновые продукты, разнообразные овощи, фрукты и свежая зелень, молочные и кисломолочные продукты, источники белка – нежирные мясо и птица, жирная рыба, яйца, бобовые, орехи, семечки, растительное масло.

Ограничивайте потребление сахара, соли и кондитерских изделий, старайтесь избегать полуфабрикатов, фастфуда, сладких газированных вод и соков из магазина.

Важно соблюдать и ежедневный питьевой режим: для взрослых и подростков он составляет 2-2,5 л жидкости, для детей дошкольного возраста – 800 мл в день, для младших школьников – 1 л.

2. Как известно, движение – жизнь, и оно же – эликсир молодости. К семейным традициям, укрепляющим дух и тело, можно отнести совместные **занятия спортом и трудовой деятельностью** (пусть это будет работа на грядках, мытье посуды, уборка и прочие полезные дела, в которые можно вовлечь и подрастающего ребенка), прогулки, подвижные игры на свежем воздухе, путешествия, общие хобби и творчество.

3. Важный элемент здорового образа жизни – **личная гигиена.** Она включает в себя уход за телом, поддержание чистоты одежды и обуви, регулярную чистку и своевременную замену расчесок, зубных щеток, бритв, мочалок и других индивидуальных предметов гигиены.

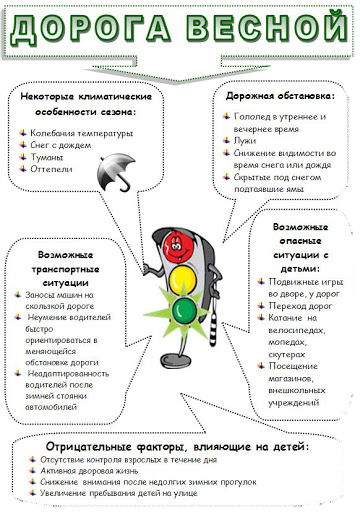
4. Чтобы хорошо поработать, нужно хорошо отдохнуть, – это правило справедливо и для взрослых, и для детей, особенно школьников. Поэтому всем членам семьи нужен выверенный, гармоничный **распорядок дня с чередованием труда и отдыха** (активного и пассивного), регулярным питанием, временем на полноценный сон.

Постоянное недосыпание опасно тем, что может вызвать истощение нервной системы, ослабление защитных сил организма, снижение работоспособности, ухудшение самочувствия.

5**. Вредные привычки**: курение, злоупотребление алкоголем, зависимость от наркотиков, – разрушают жизнь человека и его близких и несовместимы с понятием здорового образа жизни. Стремитесь к полному отказу от всего, что наносит непоправимый ущерб организму, ведь дети с большой долей вероятности переймут ваше отношение к сигарете, рюмке и наркотику.

***Заботьтесь о своих близких и их самочувствии – пусть у вас будет как можно меньше поводов для беспокойства и как можно больше поводов для радости!***

**№ 2, март-апрель, 2021** г. **Рубрика «Будь здоров»**



**№ 2, март-апрель, 2021** г. **Рубрика «Безопасность»**



**Шесть приёмов**

**для развития связной речи ребёнка**

Все родители мечтают о том, чтобы их ребёнок говорил правильно и красиво. К сожалению, иногда случается, что малыш растёт, но говорить полными предложениями, последовательно излагать свои мысли у него не получается. Речь идёт о недостаточном развитии связной речи. Чтобы совершенствовать связную речь ребёнка, необходимо использовать всё, что ребёнок видит вокруг. Можно заниматься дома, на прогулке, и по дороге в детский садик. Рекомендую следующие приёмы, способствующие развитию связной речи:

1. **«Как это было?»**

Вспомните с малышом любое интересное событие, в котором вы принимали участие. Вместе вспоминайте, что видели и что делали в тот момент. Припоминайте те моменты, которые вызвали сильные эмоции у ребёнка.

2. **«Что дальше?»**

Включите интересный мультфильм и начните смотреть его вместе с малышом. Затем на самом интересном месте «вспомните» про срочные дела и уйдите в другую комнату. Через некоторое время, сделав огорчённый вид, попросите ребёнка рассказать, что вы пропустили, и чем закончился мультфильм. Обязательно поблагодарите его за рассказ!

3. **«Закончи предложение»**

Предлагаем ребёнку продолжить и закончить предложение, которое начал взрослый. При этом помогаем наводящими вопросами: «Малыши играют... (Где? С чем?)» Можно немного усложнить: «Малыши играют на улице, потому что...»

4. **«Попробуй, отгадай»**

Для этого лучше собрать несколько игроков, например, братьев, сестёр, друзей или бабушек и дедушек. Один из взрослых показывает мешочек (непрозрачный) и сообщает, что он волшебный. В нём лежат подарочки (мелкие игрушки, как из Киндер-сюрприза). Подарок достанется тому, кто умеет хранить тайны. Затем взрослый подходит к ребёнку, который должен зажмурить глаза и, вытащить из мешка игрушку, рассмотреть её, но не показывать и не рассказывать, что там. Это необходимо держать в тайне. Когда все дети получат по одной игрушке, взрослый спрашивает у них, хотят ли они знать, кому что досталось. Детям, конечно, хочется. Тогда он просит не показывать игрушки, а рассказать про них. Дальше ведущий описывает свой подарок, чтобы детишки поняли, как правильно это делать, а дети отгадывают, что досталось ведущему. Затем малыши рассказывают про свои подарочки и, когда подарок отгадан, показывают свою игрушку. Эта игра хорошо подходит для детских праздников.

5. **«Ах, если бы...»**

Взрослый предлагает малышу пофантазировать и предлагает следующее начало: «Если бы я была волшебницей, то...» «Если бы у меня была шапка-невидимка...»

6. **«Рисуем словами»**

Взрослый говорит ребёнку: «Хочешь превратиться в необычного художника, который умеет рисовать не кистью и акварелью, а словами? Тогда послушай. Я прочитаю стих о зиме, а ты закрой глазки и представляй то, о чём услышишь. Затем опиши, какую картину ты представил». После этого можно нарисовать картинку к рассказу вместе с малышом.

Играя со своими детьми, вы можете добиться хороших результатов в развитии связной речи.

**№ 2, март-апрель, 2021** г. **Рубрика «Логопедическая шкатулка»**



**Роль отца в воспитании ребёнка**

У современных семей уже достаточно давно сложился ошибочный стереотип: где отец должен только добывать финансовые средства, содержать семью, оплачивать все желания, потребности и брать на себя все семейные расходы. И ребенок чуть ли не с рождения слышит от матери фразу: «Папа устал на работе, не мешай ему». Но малышу необходимо внимание и участие отца! Почему же так важна роль отца в воспитании ребенка?

*Роль и авторитет отца для сына*

Пример отца – жизненное знамя для сына. В подсознании мальчика формируется мужская модель поведения. Отец своим авторитетом подает пример того, как нужно жить и к чему стремиться. Мужчине, воспитывающему сына, необходимо ежедневно следить за своим поведением и привычками.

Мальчик, выросший в благополучной и полной семье, часто придерживается тех же семейных принципов и во взрослой жизни. От того, как отец общается с матерью, зависят отношения юноши с противоположным полом.

*Роль отца в воспитании дочери*

Девочки воспринимают отцовское воспитание совершенно иначе. В их сознании появляется образ мужчины, который они проносят через всю жизнь. Если мужчина прилагал максимум усилий, отдавал всю свою любовь и нежность дочери, то она начнет искать себе спутника жизни похожего на любимого папу. Совершенно противоположная ситуация возникает, когда отец проявляет агрессию в семье, не участвует в воспитании и не заботится о семье.

Отец не должен баловать свою принцессу, даже если очень хочется задаривать подарками и вкусностями. Он может быть добрым по отношению к девочке, но и требовать с нее в зависимости от возраста.

Роль мужчины в воспитании детей неоценимо велика. Огромная заслуга отцов в воспитании состоит в формировании мужской модели поведения для сыновей, становлении их как сильных и смелых личностей. При воспитании дочерей роль отца не менее значима, т.е. он становится для девочки эталоном – образом идеального мужчины, что будет очень важно при формировании у девочки навыков общения с противоположным полом. Задача матери, не ограждать детей от отца, не стремиться совместить в своем лице обоих родителей, а в случае необходимости помогать налаживать контакт детей с мужем.

**№ 2, март-апрель, 2021** г. **Рубрика «Воспитание в семье»**



**Как стать интересным собеседником**

**1. Не стесняйтесь задавать вопросы**

Поинтересуйтесь у собеседника, чем он занимается. Ответ человека наверняка будет достаточно длинным и общение на этом не закончится.

**2. Делайте комплименты**

Мы любим нравиться, и продолжать беседу с человеком, которому симпатичны, нам хочется больше.

**3. Спросите совета**

Скажите, к примеру, что хотите узнать его мнение по какому-либо вопросу или смотрел ли он новый фильм. Людям нравится помогать другим, и они получают от этого удовольствие.

**4. Расскажите о себе**

Обдумывая, как построить разговор, не обязательно формировать список вопросов и предугадывать варианты ответов на них. Попробуйте не задавать вопросов собеседнику, а первому рассказать о себе. Увидев вашу открытость, они расслабятся и с большей охотой пойдут на контакт.

**5. Используйте обстоятельства**

Если вы не знаете, с чего начать разговор, используйте окружающие обстоятельства: вы можете завязать беседу о погоде, результатах спортивной игры, о выступающих на сцене, если находитесь на мероприятии, и т.д. После этого плавно переходите к более интересным темам.

**6. Найдите общие интересы**

Чтобы в будущем знать, как построить разговор с новым знакомым, найдите общие интересы. Это может быть что угодно: любовь к рыбалке, чтение книг, рисование, коллекционирование масштабных моделей техники.

**7. Пользуйтесь приемом активного слушания**

Для этого не только говорите, но и внимательно слушайте другого человека. Смотрите на собеседника, когда он что-то рассказывает, кивайте ему и помогайте при необходимости подобрать нужные фразы.

**8. Улыбайтесь**

Ведя беседу, важно показать, что расположены к человеку, проявите открытость. Для этого чаще улыбайтесь. Улыбка чувствуется даже во время телефонного общения. Однако не переусердствуйте, чтобы не прослыть слишком легкомысленным человеком.

**9. Реже используйте «я» в диалогах**

Измените форму высказываний. Например: вместо «я удивлен» говорите «удивительно», вместо «я хочу» – «мне хочется».

**10. Чаще называйте собеседника по имени**

Давно известно, что трудно найти что-то приятнее звуков собственного имени.

**11. Избегайте сложных терминов и фраз**

Не пытайтесь придать себе статуса, оперируя в разговоре сложными научными терминами. Умный человек и без этого поймет, что вы из себя представляете.

**№ 2, март-апрель, 2021** г. **Рубрика «Разговор с интересным собеседником»**



Теплу и солнцу каждый рад  
Ведь наступает месяц… (Март)

Звенит веселая капель,  
Значит, пришел уже… (Апрель)

Не спи, поля все засевай,  
Ведь наступает месяц… (Май)

Очнулась природа от долгого сна,  
Красавица радует всех нас… (Весна)  
  
За окном звенит она  
И поет: «Пришла весна»!  
А холодные сосульки  
Превратила она в струйки.  
Слышно с крыши

«Шлеп, шлеп, шлеп!»  
Это маленький потоп. (Весенняя капель)

Строим мы для птичек дом,  
Чтобы жили они в нем.  
Вот скворец сел на орешник,  
Для него готов… (Скворечник)

Гнездышко из веток,  
Для любимых деток.  
Кто те детки — сорванцы?  
Дружно просят есть… (Птенцы)

Наконец река проснулась,  
С боку на бок повернулась.  
Затрещал, ломаясь, лед,  
Значит скоро…  (Ледоход)

Появился из-под снега,  
Тянется к кусочку неба.  
Самый первый, самый нежный,  
Маленький такой… (Подснежник)

**Загадки о весне**

Прилетела ласточка,  
Распустила перья.  
Солнце греет ласково,  
Что это за время?   (Весна)

Тает снежок,  
Ожил лужок.  
День прибывает,  
Когда это бывает?  (В марте)

Посмотрите, на проталинке,  
Показался цветик маленький.  
Он замерз и чуть живой,  
Торчит из шапки снеговой.  (Подснежник)

В голубой рубашке  
Бежит по дну овражка.  (Ручеек)

Новоселье у скворца,  
Он ликует без конца.  
Чтоб у нас жил пересмешник,  
Смастерим ему…  (Скворечник)

Пробивается в апреле,  
Все поля позеленели!  
Покрывает как ковром  
Поле, луг и даже двор! (Трава)

Не пешеход, а идет,  
Мокнут люди у ворот.  
Ловит дворник его в кадку,  
Назовите-ка отгадку? (Дождь)  
  
В самый разгар весенней поры,  
Капает сок с белоснежной коры.  (Береза)  
  
Висит за окошком  
Кулек ледяной.  
Он полон капели  
И пахнет весной.  (Сосулька)

**№ 2, март-апрель, 2021** г. **Рубрика «Литературная страничка»**



**№ 2, март-апрель, 2021** г. **Рубрика «Делаем вместе с детьми»**

**Поделки, которые сближают всю семью**

Все мы очень занятые. Дети в садике до вечера, а родители устали на работе. И так изо дня в день. А где же общение и общие увлечения и развлечения?

Не ждите чуда, а просто возьмите всю свою семью, выделите день или вечер и начинайте делать поделки и украшения для своего дома своими руками. И мы надеемся, что наши идеи вам в этом помогут:

1. **Ручки всей семьи.** Для этого много времени и сил не надо прикладывать. Достаточно каждому обвести свою руку, а дальше «полёт вашей фантазии»



1. **Оригинальный декор чашек.** Дайте себе и своим детям немножко пошалить. Разукрасьте всей семьей свои домашние кружки и чашки. Такое семейное мероприятие пройдет на одном позитиве.



1. Заполняли детский альбом и осталось много фотографий? Отлично! Можно сделать милый коллаж из фото.

