



МДОУ «Детский сад № 24» г. Ярославль 2025 год



Познавательная газета для детей и их родителей



СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК

Читайте в этом номере:

Правила закаливания летом
В детский сад без слез
Как приучить ребёнка к горшку

Подготовили: старший воспитатель Климычева М.В., воспитатель Рузанова С.А.инструктор по физкультуре Петухова О.А., музыкальный руководитель Галяткина Н.



Наступило долгожданное лето. Оно несёт нам тепло, прекрасное настроение Лето – это прекрасная пора и для детей, и для взрослых. Именно летом у детей есть прекрасная возможность получить заряд здоровья на весь год. Работа детского сада летом немного отличается от другого времени. Детям уделяется не меньше внимания, но гораздо больше времени они проводят на свежем воздухе. Как дети, мы радуемся теплу и ласковому солнышку. Мы сердечно поздравляем вас с этим чудесным событием. Пусть начало лета принесёт вам много надежд и удач, пусть везение распахнёт перед вами дверь. Желаем вам крепкого здоровья, исполнения всех желаний и отличного настроения. Желаем вам ярких солнечных дней и приятных сюрпризов!

Правила закаливания детей летом

Если Вы хотите, чтобы ребенок рос закаленным, то можно посоветовать следующее:

- ✚ Гуляйте с ребенком каждый день независимо от погоды и возраста! Если погода плохая — гуляйте меньше, при хорошей — как можно больше! Но непременно каждый день, если ребенок не имеет температуры. Даже при соплях и кашле прогулки будут полезны, только стоит делать поправку на состояние здоровья, то есть если у ребенка побаливает горло, то нужно позаботиться о том, чтоб он не вдыхал свежий воздух или в противном случае остаться дома.
- ✚ Не укутывайте ребенка и не бойтесь переохлаждения. У детей процессы обмена веществ протекают быстрее, чем у взрослых, а это значит, что если Вам тепло, то малышу — жарко. Вообще есть рекомендации, как следует одевать ребенка в зависимости от возраста и времени года — изучите их. К примеру, при температуре от 23 градусов на нем должно быть не более одного слоя одежды (тонкой, хлопчатобумажной). Более старшему ребенку позволяйте самостоятельно определять количество одежды: если он говорит, что ему жарко
- ✚ — верьте! И помните, что ребенок быстрее заболит, если он вспотел, чем если он замерз.
- ✚ Никогда не кормите детей насильственно и не заставляйте есть. Хочет есть — хорошо, не хочет — нагуливайте аппетит, больше проводите времени на улице, Обеспечьте активный досуг ребенку. Никакие занятия не могут и не должны быть более важными, чем подвижное время препровождения.



- ✚ Поддерживайте оптимальные условия микроклимата в квартире. Следите за тем, чтобы температура воздуха в помещении не превышала 22 градусов (а в спальне во время сна не поднималась выше 18 градусов), оптимальная влажность воздуха в помещении колеблется от 50 до 70%. Если в комнате прохладно, то надеть дополнительную кофточку, а не повышать температуру воздуха.
- ✚ Ребенок должен ходить в квартире босиком. И начинать необходимо сразу с момента, когда кроха делает свои первые шаги. Если это время давно уже в прошлом, то для начала снимите тапочки и бегайте в носочках, потом замените плотные носки на тонкие, а затем и вовсе откажитесь от них. Если нога ребенка холодная, но при этом остается красно-розовой, то это признак хорошо работающего теплообмена.
- ✚ Не бойтесь открытых форточек. Герметически запаковывать квартиру не нужно!
- ✚ доводя ее до оптимального состояния, не следует ее перегревать изначально. Также важно с самого начала приучиться умываться холодной водой.
- ✚ Не стерилизуйте мир ребенка. Нельзя злоупотреблять антибактерицидными мылами и прочими средствами, постоянным и длительным использованием кипяченой воды для купания, повсеместной обработкой рук и пр. Следует понимать, что вместе с патогенными бактериями дезинфицирующие средства убивают и естественную флору, которая борется с этими самыми микробами.

Кроме того, старайтесь исключить или хотя бы минимизировать контакт ребенка с синтетическими моющими средствами. Понятное дело, что качество питания тоже играет важную роль (лучше небольшой кусочек рыбы или мяса, чем пачка печенюшек).

Итак, закаливание — это оптимизация образа жизни, а не разовая акция, предусматривающая проведение неких процедур. Существует много определений этого понятия, но смысл закаливания всегда остается одинаковым: повысить способности организма противостоять изменению погодных, климатических и прочих факторов, которые могут приводить к простудам, путем воздействия на организм этих самых факторов. То есть закаленный ребенок не будет заболевать только лишь оттого, что выпил холодного, пробежался по полу босиком, попал под дождь или под сквозняк.



В детский сад без слез!

Детский сад – начало нового периода в жизни ребенка. Это резкое изменение привычного образа жизни. И далеко не все дети легко переносят эту перемену. Составляя прогноз длительности периода адаптации самостоятельно, необходимо учитывать, что он зависит от многих причин:

- ✦ От особенностей нервной системы, т.е. наличия диагнозов например, ЗРР (задержка речевого развития), ММД (минимальная мозговая дисфункция) и возраста ребенка;
- ✦ От наличия тренированности адаптивных механизмов; т состояния здоровья (особенностей протекания беременности и родов; заболеваний ребенка в 1-й год жизни);
- ✦ От резкого контраста между обстановкой, в которой ребенок привык находится дома и той, в которой он находится в садике (несоответствие режима дня);
- ✦ От разности в методах воспитания у родителей и воспитателей.



Самое главное условие прохождения успешной адаптации – готовность родителей, которым необходимо выработать положительный настрой на детский сад. Если вы верите, что это лучшее место для вашего ребенка, так же будет считать и ваш малыш, пусть пока на уровне внутренних ощущений. Если вы так не считаете, возьмите листочек и напишите ответ на вопрос «Зачем моему ребенку нужен детский сад?» (например, «У моего ребенка расширится круг общения»)

КАК НАДО ГОТОВИТЬСЯ К ПОСТУПЛЕНИЮ В ДЕТСКИЙ САД?

- ✦ Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми (посещайте детские площадки, ходите на праздники и дни рождения, приучайте к игре со сверстниками). Научите ребенка знакомиться с другими детьми, обращаться к ним, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои.
- ✦ Учите ребенка дома всем навыкам самообслуживания (при одевании помощь должна быть сведена к минимуму, поэтому тугие застёжки, шнурки замените на молнии, липучки, кнопки).
- ✦ Постарайтесь соотнести режим ребенка дома к распорядку дня в садике.

- ✚ Повысьте роль закаливающих мероприятий.
- ✚ Не угрожайте ребенку детским садом, как наказанием за непослушание.
- ✚ Готовьте ребенка к временной разлуке с вами и дайте ему понять, что это неизбежно лишь потому, что он уже большой.
- ✚ Расскажите ребенку, что такое детский сад, зачем туда ходят детки, что они там делают. Малышей пугает неизвестность. Когда ребенок видит, что ожидаемые события происходят, как и было обещано, он чувствует себя увереннее.
- ✚ Создайте спокойный, бесконфликтный климат в семье. Все время объясняйте ребенку, что он для вас, как прежде, дорог и любим.
- ✚ Разработайте, вместе с ним, несложную систему прощальных знаков и ему будет проще отпускать вас.

И ВОТ ВАШ РЕБЕНОК ПРИШЕЛ В ДЕТСКИЙ САД...

Если вы учли все предыдущие рекомендации, то уже 90% самого сложного позади.

Теперь:

- ✚ В первое время соблюдайте режим кратковременного пребывания ребенка в детском саду, начиная с 2-х часов. Дайте ребенку возможность постепенно привыкнуть к новым условиям, людям, к отсутствию родителей. Можете дать ему с собой в садик «частичку» дома (любимую игрушку, книжку и т.п.).
- ✚ Ежедневно общайтесь с воспитателями, с целью выяснения, как вам скорректировать свои взаимоотношения с ребенком дома. Пусть воспитатели станут вашими помощниками.
- ✚ Постарайтесь ничего не менять в жизни ребенка в этот период (не отучайте от соски и бутылочки сейчас – это нужно сделать заранее). Берегите нервную систему ребенка (отложите на время походы в цирк, театр, гости).
- ✚ Эмоционально поддерживайте ребенка. Теперь вы проводите с ним гораздо меньше времени, так компенсируйте это качеством общения.



КАК НЕ НАДО ВЕСТИ СЕБЯ РОДИТЕЛЯМ С РЕБЕНКОМ, КОГДА ОН НАЧАЛ ПОСЕЩАТЬ ДЕТСКИЙ САД.

- ✚ В присутствии ребенка плохо говорить о детском саде или обсуждать связанные с ним проблемы (проясняйте ситуацию, тревожащую вас, в мягкой форме или через специалистов).
- ✚ Наказывать ребенка детским садом и в числе последних забирать домой.
- ✚ Наказывать за детские капризы. Обратите внимание: ребенок капризен и своентолен лишь тогда, когда ему действительно ничто не угрожает. Балуюсь он определяет до каких допустимых границ могут простираться его действия. При малейшем страхе он бежит искать защиты у взрослых, ведь своего опыта поведения у него еще нет. Поэтому родителям необходимо дать образец новых форм поведения в изменившихся условиях.

АДАПТАЦИЯ ЗАКОНЧЕНА, ЕСЛИ:

- ✚ У ребенка стабильное положительное психоэмоциональное состояние в течение недели, т.е. ваш ребенок в основном пребывает в хорошем настроении, активно играет, хорошо кушает и спокойно спит;
- ✚ У него отсутствуют заболевания; есть динамика массы тела;
- ✚ Наблюдается динамика психомоторного развития.
- ✚ Наблюдайте за своим ребенком, прислушивайтесь к нему и он вам сам подскажет наиболее оптимальные для него воспитательные методы и приемы.

Выполняйте данные рекомендации и тогда ваш ребенок легко, и без тяжелых переживаний справится с предстоящим испытанием, а его адаптация не будет мучительной ни для него, ни для вас.



Как приучить ребенка к горшку

Современные педиатры считают, что у каждого ребенка свой возраст, когда его пора приучать к горшку. Большинство детей готовы к этому шагу в 1,5-2 года. Именно в этом возрасте они уже в состоянии потерпеть пару минут и добежать до горшка. Но темпы взросления у каждой крохи свои.

Малыш готов приобретать туалетные навыки, если:

- он вам подражает;
- он пытается расставлять вещи по своим местам;
- он проявляет свою независимость при помощи слова «нет»;
- он уверенно ходит, может садиться, нагибаться;
- он может почувствовать необходимость сходить на горшок и может как-то выразить это желание;
- он умеет снимать и надевать штанишки;
- он остается сухим в течение дня не менее 2 часов или просыпается сухим после дневного сна;
- он не любит ходить в грязных подгузниках и требует их сменить;
- он понимает обращенную к нему речь, может выразить простейшие желания, произносит первые слова.

Если это про вашего малыша, пора покупать горшок.

8 ШАГОВ К ГОРШКУ

1. Купите горшок! Он должен быть привлекательным для малыша, удобным и устойчивым. Раз упав с горшка, ребенок больше не захочет на него садиться. Пусть малыш его изучит! Разрешите крохе потрогать горшок, рассмотреть, посидеть на нем, пошвырять, наконец. Объясните, что горшок - это его собственность.

2. Поставьте горшок на виду у ребенка. Лучше в той комнате, где он обычно играет.

3. Если малыш относится к горшку настороженно, не торопитесь. Пусть ребенок сначала привыкнет к новой вещи, а потом уже начинайте обучение.



4. Сначала регулярно высаживайте малыша на горшок **ОДЕТЫМ** на несколько минут **ОДИН** раз в день. После того, как ребенок привык сидеть на горшке в одежде, посадите его без подгузника. И не держите кроху на горшке насильно.
5. Если малыш спокойно сидит на горшке и не пытается с него слезть, сажайте его после того, как он «сходит» в подгузник. Памперс меняйте в тот момент, когда кроха на горшке, а использованный подгузник кладите в горшок.
6. Теперь ловите момент! Сажайте малыша на горшок несколько раз в день: утром после сна, после еды и перед сном, перед прогулкой и после нее. Вы успели сориентироваться, и ребенок «сходил» в горшок? Похвалите кроху. Кстати, в магазинах есть музыкальные горшки. Как только в такой горшок попадает влага, он играет веселенькую мелодию.
7. Разрешите малышу некоторое время разгуливать по дому без подгузника. И если кроха самостоятельно попытается сесть на горшок, похвалите его!
8. Не пытайтесь высаживать малыша на горшок по ночам до тех пор, пока он не научится пользоваться им днем и контролировать себя.

ОДНОРАЗОВЫЕ ПОДГУЗНИКИ: ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА?

Многие бабушки утверждают: «Когда не было одноразовых подгузников, дети быстрее привыкали к горшку. В памперсе им сухо и комфортно. А в мокрых штанишках особо не походишь. Малыш стремился к комфорту и быстрее осваивал горшок!» Владимир Сапожников рассказал нам об исследовании, которое провели педиатры в 2 группах детей. Одних пеленали в тканевые пеленки, другим надевали одноразовые подгузники. И те, и другие малыши научились пользоваться горшком одновременно - в возрасте 27 месяцев. Так что на сроки привыкания к горшку одноразовые подгузники никак не влияют. Подгузники создают у малыша чувство уверенности, и поэтому отказываться от них надо постепенно.

НЕЛЬЗЯ ПРИУЧАТЬ К ГОРШКУ, если...

- ...ребенок недавно болел;
- ...семья поменяла место жительства или собирается сделать это в ближайшее время;
- ...мама ждет ребенка или в семье только что появился новорожденный;
- ...родители разводятся.

А ЧТО В ГОРШКЕ?

Малышам бывает очень интересно рассмотреть и потрогать то, что лежит в горшке. Ни в коем случае не кричите: «Бяка! Фу!» Позвольте малышу самолично доставить результат своих трудов в туалет. Можно даже разрешить ему смыть эти «результаты» в унитаз.