

ГАЗЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Здоровье - это здорово!



г. Владикавказ

2024



ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ЗАДАНИЮ ЛОГОПЕДА

•Для закрепления результатов логопедической работы Ваши дети нуждаются в постоянных домашних занятиях. Занятия не должны носить принудительный характер.

•Занятия могут проводиться во время поездок, прогулок. Но некоторые виды занятий требуют обязательной спокойной деловой обстановки, а также отсутствия отвлекающих факторов, поэтому желательно время занятий закрепить в режиме дня. Постоянное время занятий дисциплинирует ребенка, помогает освоению учебного материала.

•Необходимо определить, кто именно из взрослого окружения ребенка будет с ним заниматься по заданиям логопеда; необходимо выработать единые требования, которые будут предъявляться к ребенку.

•При получении задания внимательно ознакомьтесь с его содержанием, убедитесь в том, что оно Вами понято. В случаях затруднений проконсультируйтесь с воспитателем или логопедом.

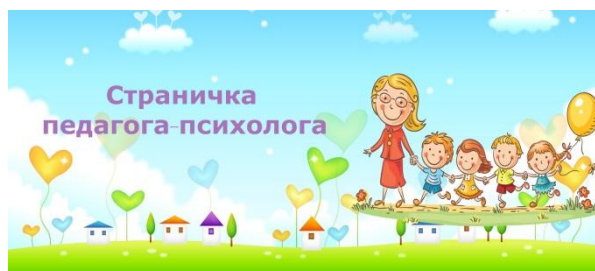
•Подберите наглядный или игровой материал, письменные принадлежности, которые Вам потребуются для занятий.

•Необходимо приучать ребенка к самостоятельному выполнению заданий. Не следует спешить, показывая, как нужно выполнять задание, даже если ребенок огорчен неудачей. Помощь ребенку должна носить своевременный и разумный характер.

•Занятия должны быть непродолжительными, не вызывать утомления, пресыщения (15-20 мин.).

•Будьте терпеливы с ребенком, внимательны к нему во время занятий. Вы должны быть доброжелательны, участливы, но достаточно требовательны.

•Не забывайте отмечать успехи детей, хвалить их за достигнутые результаты. Необходимо поддерживать у ребенка желание заниматься, стимулировать его к дальнейшей работе, поощрять успехи, учить преодолевать трудности.



ТРИ СПОСОБА ОТКРЫТЬ РЕБЕНКУ СВОЮ ЛЮБОВЬ

1. Слово

Называйте ребенка ласковыми именами, придумывайте домашние прозвища, рассказывайте сказки. Пойте колыбельные, и пусть в вашем голосе звучит нежность.

2. Прикосновение.

Иногда достаточно взять ребенка за руку, погладить по волосам, поцеловать, чтобы он перестал плакать и капризничать. А потому как можно больше ласкайте своего ребенка. Не обращая внимания на советы многоопытных родителей. Психологи пришли к выводу, что физический контакт с матерью стимулирует физиологическое и эмоциональное развитие ребенка.

3. Взгляд.

Не разговаривайте с ребенком, стоя к нему спиной или вполоборота, не кричите ему из соседней комнаты. Подойдите, посмотрите ему в глаза и скажите то, что хотите.





Страничка музыкального руководителя

Музыка лечит

Музыка оказывает непосредственное влияние на здоровье. Ученые даже создали в официальной медицине целое направление - **музыкотерапию**.

Медики советуют:

- скрипичная и фортепианная музыка** - для тех у кого не в порядке нервы.
- арфа** незаменима в кардиологии.
- виолончель** помогает людям с больными почками.
- гобой и кларнет** придут на помощь печени.
- флейта** запросто справится с бессонницей, а также поможет расслабиться.
- саксофон** восстанавливает потенцию.

Психологи заметили, что, прослушав произведения **Гайдна** и **Моцарта**, большинство людей ощущают прилив бодрости. Моцарт же вообще многопрофилен. Его музыке приписывается снятие головной боли, усталости. Депрессии, избавление от простуды. Этот феномен, до конца ещё не объяснённый, так назвали - «эффект Моцарта».

Композиторы-романтики, такие как **Шопен, Шуберт, Лист, Чайковский**, хороши для снятия стресса. Причём неважно, слушаете ли вы музыку или исполняете её сами. Интересен ещё и тот факт, что в последнее время стала подтверждаться теория о потрясающем влиянии **вокального пения** на организм. Во время исполнения песни происходит как бы **мягкий массаж** горла, лёгких, бронхов, диафрагмы, что, безусловно тренирует и укрепляет, а звук, поглощаемый другими внутренними органами, стимулирует их работу. Поэтому неудивительно, что среди оперных певцов так часто встречаются долгожители.

=





Страничка инструктора по физической культуре

Физическое воспитание ребенка в семье



Долг родителей — укрепить здоровье ребенка в данный момент и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем. Нормальное развитие и состояние здоровья обеспечивается созданием оптимальных условий, то есть организацией правильного режима.

В физическом воспитании детей дошкольного возраста используются **физические упражнения** (ходьба, бег, упражнения в равновесии, метание, лазание, подвижные игры), **спортивные упражнения**, **гигиенические факторы** (режим дня, питание, сон и т. п.), **естественные силы природы** (солнце, воздух и вода).

Физические упражнения



Задания и объяснения должны быть ясными и четкими, давать их надо бодрым голосом" и тут же показывать все движения.

- Упражнения должны быть интересные, в них следует использовать хорошо запоминающиеся образные сравнения, например: «птичка», «кошка», «паровоз».
- Основной принцип, которого должны придерживаться родители, занимаясь физическими упражнениями с малышами, — изображать все в виде игры. Веселый тон, шутка, смех, активное участие взрослого всегда увлекают ребенка.
- Количество повторений движений для дошкольников обычно колеблется от 2—3 до 10.
- После наиболее трудных упражнений необходимо давать кратковременные паузы отдыха (30—60 с).

Физические упражнения только тогда приносят пользу, когда ими занимаются систематически. Родители обязаны ежедневно находить время для занятий физическими упражнениями со своими детьми и тщательно следить за их здоровьем, обращая внимание на внешний вид, настроение и самочувствие ребенка.