



РАЗНОЦВЕТНАЯ ПЛАНЕТА

«УМЕНИЮ БЫТЬ РОДИТЕЛЯМИ НАДО УЧИТЬСЯ...»

В Древней Руси детей ласково называли «зернышками». В этом был глубокий смысл. Чтобы зернышко проросло и дало хорошие всходы, за ним надо заботливо ухаживать. В семье ребенок приобретает первоначальные навыки социального общения, закладываются основы его характера, во многом определяющие его последующее воспитание. Старайтесь видеть в детях хорошее. Обычно взрослые концентрируются на негативном, начинают видеть вокруг себя только все плохое, не замечая приятных моментов, которых великое множество в повседневной жизни. Смотрите на жизнь повнимательнее! Будьте примером для своих детей! Большая часть информации воспринимается детьми в раннем возрасте, благодаря наблюдениям. И наиболее частым объектом для наблюдения являются, конечно же, родители. Учитесь хорошему у других. Чтобы чему-то научиться, человек должен перестать делать так, как он привык, освободиться от своих установок по поводу этого и наблюдать за другими. Уважайте детей! Взрослые привыкли воспринимать уважение, как односторонний процесс. Детям часто говорят, что нужно уважать старших. Часто ли мы говорим, что старшие тоже должны уважать детей. А ведь это необходимое условие для создания любовных и доверительных отношений с ребенком. Будьте постоянными. Каждый день мы сталкиваемся со множеством стрессов и перемен, надо уметь держаться «на плаву» в любой ситуации. Дети должны знать, что есть что-то постоянное, неизменное (семейные традиции, праздники, походы в кино или на каток). Будьте смелыми! Родители не могут не беспокоиться за

своих детей. Но страхи за них могут измучить их до полусмерти. Родители должны быть смелыми. Пусть доброта станет нормой. В нашем мире проявление доброты считается, чуть ли не подвигом. Добро-редкое явление. И человеку не надо быть добрым всегда. Умейте слушать. Для нормального развития детей, им очень важно, чтобы их не только слушали, но и слышали. Растите вместе с детьми. Дети ненасытны в познании мира. Задача родителей учить их. Но гораздо увлекательней и интересней учиться и познавать мир вместе с детьми. Установите ограничения. Доверие возникает из чувства безопасности. Детям надо постоянно показывать свою любовь, если они не чувствуют любви родителей, дети ищут ее в другом месте. Дети лучше растут и развиваются в организованном пространстве. Отсутствие ограничений толкает детей на опасные необдуманные поступки. Учитесь соглашаться. Часто дети делают все ради одобрения взрослых. Нельзя решать за ребенка то, что он хочет. Надо уметь соглашаться и учитывать его личное мнение. Будьте защитником. Родители должны помогать детям, когда они в них нуждаются. Только в этом случае будет положительный результат. Будьте настойчивыми! В воспитании детей надо быть настойчивыми и не сдаваться при первой трудности. Умейте прощать. В семье, где быстро прощают и забывают обиды, мелких ссор не бывает. Родители должны много знать! Родительская любовь так же естественна, как дождь, но уметь быть родителями надо учиться. В воспитании ребенка нужна не только любовь, но и определенные знания. Задача помочь детям адаптироваться к жизни, научить их жить в демократичном обществе, регулируя свои права в отношениях с государством и другими людьми.

Педагог-психолог Нигматуллина Г.Ж



**Поздравляем вас
С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!
Самуйлова Екатерина
Анатольевна**

**Шумкова Людмила
Алексеевна**

**Шарипова Зульфия
Аксановна**

**Гнусина Наталья
Евгеньевна**

**С днем рожденья
поздравляем
И от всей души желаем:
Счастья, радости, добра,
Быть веселыми всегда,
Что задумано -
исполнить,
Жизнь прекрасна - это
помнить, -
Улыбаться, долго жить,
Людям радость
приносить!**

**А так же поздравляем
наших воспитанников:
С днем рождения
Суворов Тима
Вологодская Вика.**

Поговорим о здоровом образе жизни, что нужно, чтобы к этому приучить своего ребенка!

Родители мечтают видеть своих детей крепкими и здоровыми. Но в последнее время увеличилось количество детей, которые имеют слабое здоровье и страдают избыточным весом. Этому всему причиной является то, что вместо активных игр на улице дети много времени проводят перед телевизором, за компьютером, то есть ведут малоподвижный образ жизни. Вот поэтому очень важно приучать ребенка к спорту с раннего возраста.

Итак, что нужно делать.

В первую очередь следует заняться собой, то есть подать ребенку положительный пример. В тех семьях, где родители ведут активный образ жизни, дети также здоровы и физически развиты. Ходите всей семьей на прогулки, выезжайте на природу, летом катайтесь на велосипедах, а зимой на коньках, лыжах. Таким образом, постоянные движения и умеренные физические нагрузки станут привычными в жизни ребенка.

Здоровый образ жизни.



Помните что лучше всего, если ребенок прогуляется на свежем воздухе, чем просидит лишний час за просмотром детских телепередач. Поэтому следите, сколько времени он проводит за этим занятием

Подумайте и определитесь, каким видом спорта будет заниматься ребенок. При выборе учитывайте возраст, общее физическое развитие ребенка, его характер и личные предпочтения. Спортивных секций предостаточно, главное нужно помнить, что занятия спортом должны приносить ребенку радость и удовольствие, только так от этого будет максимальная польза здоровью.

Учитель-дефектолог Самуйлова Е.А.

Основные шаги к здоровому образу жизни

Позитивный настрой и самооужание.



Любите и уважайте себя, повышайте свою самооценку. Больше улыбайтесь и самому себе тоже. Не накручивайте себя по любому поводу, смотрите на все происходящее позитивно, ищите во всем положительные моменты. Хвалите себя, за свои достижения. Здоровое питание. Пейте больше воды, именно воды, а не соков и других напитков.

Ешьте больше овощей и фруктов.

Ешьте пищу с малым содержанием жира. Снизьте содержание соли и сахара в принимаемой пище.

Активный образ жизни. Больше двигайтесь, больше ходите пешком, начинайте день с простых упражнений. На работе обязательно делайте перерывы и разминку. Время отдыха проводите на прогулке или, занимаясь любимым делом, а не за телевизором и компьютером, если от телевизора отказаться пока тяжело, то хотя бы для начала спрячьте пульт от него. Посещайте спортзал.

Учитель-дефектолог Михалкина В.В.



15 марта в детском саду дети провожали зиму и встречали масленицу!



27 марта Дети и сотрудники нашего детского сада принимали участие в городских соревнованиях «Весенние ласточки». Команда сотрудников и детей получили дипломы первой степени. Состав команды детей: Сосновских Катя, Шилова Алиса, Вихляева Виолетта, Магдеева Настя, Федоров Саша, Обанин Матвей, Пыхов Данил, Киреев Артем.



Наше творчество!



Уважаемые женщины с весенним праздником!
8 марта - женский день!
Один из дней в году,
Когда Вы вносите во все улыбок
теплоту,
Когда цветы цветут в душе!
И в этот светлый час, как прежде
вновь
Пусть будет Вам сопутствовать:
Надежда, Вера и Любовь!

