



Газета для родителей

Март 2019 г.

Колонка редактора



Март - первый весенний месяц, его называют "утром весны".

Солнце поднимается выше и светит ярче, дни становятся длиннее. Небо кажется синим. Сугробы оседают, снег становится рыхлым, слышится капель.

Первый месяц весны - переменчивый. В марте бывают последние зимние метели, ночи холодные.

Пробуждаются звери и птицы. В конце марта прилетают грачи - вестники весны.

Воспитание и образование

Как гимнастика влияет на мозг



Гимнастика для мозга в педагогике называется также кинезиологическими упражнениями. Кинезиология (от греческих «кинезис» — движение и «логос» — знание) – это прикладная наука, помогающая развивать умственные способности личности через выполнение определенного рода заданий. Она помогает сбалансировано развивать оба полушария головного мозга. Направление возникло в 60-е годы прошлого века, поэтому может считаться довольно молодой наукой. Сама гимнастика состоит из ряда несложных

для выполнения упражнений, поэтому ее могут смело включать в свой режим дня и дети, и взрослые. Удобно и то, что проводить тренировки можно практически в любое время без привязки к месту. Этот комплекс упражнений направлен на усиление взаимодействия полушарий головного мозга. Развитие интеллектуальных способностей и творческого начала ребенка происходит при помощи выполнения определенных движений, именно в этом и состоит суть гимнастики для мозга.

Здоровый ребёнок

Правильное питание



Ещё один важнейший пункт развития, влияющий как на здоровье ребёнка, так и на многое другое, включая его характер и интеллект — это питание, которое в жизни малышей играет не меньшую роль, чем воспитание. Главное правило этого пункта звучит так: питание ребёнка не должно становиться смыслом жизни родителей.

К питанию детей надо подходить с позиций естественности. В организме здорового человека изначально заложены все физиологические потребности, регулирующие как аппетит, так и количество потребляемой пищи. Аппетит является эквивалентом растроченной энергии: если малыш целый день подвижен, играет на свежем воздухе, у него возникают соответствующие потребности к количеству еды. Если же он проводит дни, лёжа перед телевизором, потребности в восполнении энергии у него будут несоизмеримо меньше.

Редактор: Бучкина Ирина Геннадьевна