



Газета группы №5

«Колонка редактора»

Утром рано в декабре,
Первый снег уж на дворе.
Расчищаем мы дорожки,
В теплой меховой одежке.
Н. Капустюк

«Советы доктора»

Режим дня в выходные дни.

Режим дня - это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.

Бодрое, жизнерадостное и в то же время, уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от выполнения режима. Запаздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

Выходные дни дети проводят дома, как правило, с существенными отклонениями и даже нарушениями привычного режима детского сада.

Правильное физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием является залогом нормального роста и развития ребенка.

Декабрь, 2017 год

«Мы не боимся выступать!»

Маленькие дети любят выступать: рассказывать стихи, петь песни, танцевать. Но взрослея у них появляется страх перед выступлениями.

Вот еще несколько практических советов, которые должны помочь малышу побороть страх перед аудиторией.

Совет № 1. Не заставляйте. При этом объясните, что ничего страшного не произошло и в следующий раз он обязательно справится.

Совет № 2. Будьте рядом. Присутствуйте на выступлениях своего ребенка (особенно это касается первого раза).

Совет № 3. Не накручивайте. Наоборот, скажите, что это обычное дело. Накануне старайтесь не обсуждать предстоящее, лучше говорите на отвлеченные темы.

Совет № 4. Репетируйте. Отличный вариант – устраивать домашние концерты и представления.

Совет № 5. Объясняйте. Донесите до своего чада, что волнение накануне ответственного мероприятия – вполне нормальное явление, его испытывают все: и взрослые, и дети.

Совет № 6. Поддерживайте. Не ругайте за неудачи. Помните: только слова поддержки и совместный анализ допущенных ошибок – залог его будущих побед!

Совет № 7. Повышайте самооценку. Тревожным деткам обязательно нужно повышать самооценку. В этом вам поможет обсуждение их увлечений, интересов и талантов.

В конце концов страх перед публичными выступлениями у малыша обязательно пройдет – это дело времени, опыта и, конечно же, вашей поддержки!

*Редактор: воспитатель группы
Анна Михайловна
Лариса Сергеевна
Источник: интернет ресурсы.*