



## Газета группы №5

### «Колонка редактора»

Утром рано в ноябре,  
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.



## Ноябрь, 2022 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