

«Колонка редактора»



«Здоровый ребёнок»

«Солнечные ванны»

Солнечный свет — эликсир жизни и красоты. Ультрафиолет активизирует иммунитет, улучшает обмен веществ, повышает работоспособность, способствует образованию гемоглобина и



витамина D, необходимого для усвоения кальция. Солнечные ванны защищают от простуд, укрепляют

костную ткань.

Но солнце件лезно лишь в правильной дозировке. Избыток солнца, напротив, ослабляет иммунитет и ускоряет старение кожи.

Безопасная доза солнца у каждого своя. Это время облучения, после которого появляется лёгкое покраснение кожи — так называемая физиологическая эритема. Тут уж нужно прятаться в тень — иначе может возникнуть солнечный ожог.

Особенно опасны солнечные ожоги для детей — впоследствии у таких ребят вероятность меланомы резко возрастает. Онкологи считают, что загорать под прямыми солнечными лучами без защитного крема людям с любым типом кожи можно не более 20-30 минут. Что касается солнцезащитного крема, помните, что каждый сезон нужно покупать новый.

«Обучение и воспитание»

«Сюжетно-ролевые игры».

Основная цель ролевой детской игры - воспитание ребенка и адаптация его к окружающему миру путем подражания, имитации действиям других людей и животных. При этом объект может быть, как реально существующим (мама, папа, продавец или кондуктор), так и вымышленным (супергерой, сказочный персонаж).

Дошкольники, не изобретают новых игр, чаще всего они перенимают те способы игры, которые им показали взрослые или друзья.

- Не вмешивайтесь в игру, а если все-таки вмешались, постарайтесь вести себя корректно, согласно «правилам».

- Полезно задавать ребенку вопросы, которые помогут ему более полно раскрыть «роль».

- Постарайтесь приобрести несколько «тематических» наборов, которые будут давать ребенку представление о той или иной профессии.

Формируйте у ребенка правильное отношение к миру не только при помощи слов - но и своим собственным примером. Ведь все, что делают взрослые, находит отражение в детской игре.



Редакторы: воспитатель группы Анна Михайловна.

Источник: интернет ресурсы.