



### Выучите с детьми.

#### Ромашка. М. Познанская

На лугу у той дорожки, что бежит к нам прямо в дом,  
Рос цветок на длинной ножке -  
Белый с желтеньким глазком.  
Я цветок сорвать хотела, поднесла к нему ладонь,  
А пчела с цветка слетела  
И жужжит, жужжит: «Не тронь!».

#### Колонка редактора.

##### " Важные правила в летний период!"

1. Лето – благоприятная пора для отдыха, закаливания и оздоровления детей, поэтому используйте этот период с максимальной пользой.

2. В летний период важно не забывать о соблюдении режима дня ребенка.

3. Несмотря на увеличение времени пребывания детей на улице, не рекомендуется лишать ребенка дневного сна.

4. Необходимо следить за рационом питания ребенка, а также свежестью продуктов, т.к. в летний период многие из них быстро портятся.

5. В рацион питания ребенка летом следует включать больше свежих фруктов, овощей, ягод. При этом важно помнить о том, что употребление немых продуктов питания строго запрещается.

6. Для повышения аппетита и утоления жажды за 15 минут до приема пищи давайте ребенку четверть стакана воды.

7. Отправляясь на длительную прогулку или в поход с ребенком, не забывайте брать с собой воду. Употребление воды из случайных источников строго запрещено.

8. Отправляясь на прогулку, а также в детский сад, во избежание солнечного удара не забывайте надеть ребенку головной убор.

9. Во избежание теплового удара следует одевать ребенка в соответствии с температурой воздуха.

10. При длительном пребывании с ребенком на открытой площадке при солнечной погоде наблюдайте за его состоянием. При появлении признаков слабости, жалобах ребенка на головную боль, тошноту, следует переместиться под навес или в тень.

11. Перед прогулками, в частности в лес, напоминайте ребенку об основных правилах поведения: "Переходить дорогу, держа взрослого за руку", "Не уходить далеко, быть в поле зрения взрослого", "Не рвать и не есть ягоды, грибы, растения" и т.д.

12. После прогулки обязательно следите за тем, чтобы ребенок вымыл руки. Соблюдение элементарных гигиенических правил убережет его от заболеваний желудочно-кишечного тракта.

13. Возвращаясь с прогулки, особенно после посещения леса, осматривайте ребенка на предмет укусов насекомых, в частности клещей.

14. В случае обнаружения клеща на теле ребенка немедленно обратитесь к врачу.

15. С целью удовлетворения потребностей ребенка в движении и познании окружающего мира заранее продумывайте его деятельность в течение дня.

16. Кроме активных видов деятельности, в режиме дня ребенка должно быть выделено время для наблюдений, экспериментирования, продуктивной деятельности (например, рисование на свежем воздухе) и т.д.

#### «Как научить ребенка прыгать со скакалкой».

Для овладения прыжками важно, чтобы скакалка соответствовала росту ребенка: вставшему на нее обими

ногами ручки скакалки должны доходить до подмышек. Скакалка не должна быть слишком легкой.

Чтобы научить ребенка правильно прыгать, нужно для начала отработать технику прыжков на месте и движений кистями рук без предмета.

Затем дать ребенку скакалку и попросить повторить то же самое с ней. При этом необходимо продемонстрировать ребенку правильное выполнение прыжков. Прыжки должны быть скоординированными с движениями рук, ребенку нужно объяснить, что отталкиваться нужно большими пальцами ног, а приземляться - на подушечки пальцев. Высота прыжка ребенка может достигать 2,5 см. Чтобы шнур не путался, движения должны осуществляться только кистями рук.

Прыгать можно на одной ноге или на двух, меняя их по очередности. Подпрыгивая, можно выкидывать ногу вперед или назад. Можно бегать, прокручивая снаряд руками или крутиться по кругу, прыгая на нем.

Прыгать можно в одиночку или с компанией (по двое) – лицом к лицу или соприкасаясь спинами. Данная техника более сложная и может быть освоена ребятами с 5-6 лет.



#### Учиться прыгать на скакалке нужно в несколько этапов.

Этап 1. Необходимо научить ребенка прыгать на носках (без скакалки), отрываясь от пола на 1-2 см. Ни в коем случае не приземляясь на полную стопу.

Этап 2. Затем взять обе ручки скакалки в одну руку и выполнять вращения кистями, чтобы скакалка вращалась как при прыжках, но следить за тем, чтобы ребенок не вращал скакалку очень быстро.

Этап 3. После этого можно совместить прыжки от пола и вращения скакалкой в одной руке. Причем на каждый удар скакалки об пол ребенок должен находиться в фазе полета.

Этап 4. Когда у ребенка получится усвоить этот этап, можно пробовать вращать скакалку обеими руками, при этом совершая прыжки, отрываясь на 1-2 см от земли. Темп можно задать здесь более медленный.

Прыжки на скакалке – абсолютно доступная тренировка для детей, а также и для всей семьи, не имеющая особых ограничений. Прыгайте вместе с детьми и получайте заряд бодрости и хорошего настроения! Будьте здоровы.

#### «Смешинка».

Маленькая девочка пришла к соседке и говорит:

- Папа очень заболел, и хочет клубничного варенья.

- О боже! А во что тебе положить? Ты взяла стакан или блюдо?

- Да ничего не нужно. Я тут съем



Редактор: Аксенова О.В.