



# Вести северяночки

## ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ, которые родители должны развить у детей

*Дети всю жизнь наблюдают за своими родителями и учатся у них. Они обращаются к своим родителям, когда сталкиваются с проблемами, на протяжении всей жизни, начиная с раннего детства. По мере взросления дети подражают поведению своих родителей и их действиям в различных ситуациях.*

Привычки родителей переходят к детям. Поэтому для родителей важно научить детей отличать хорошие привычки от плохих и выбирать хорошие.

Здоровые привычки, которые родители должны развить у своих детей:

- Здоровое питание
- Физическая активность
- Здоровое потребление воды
- Уборка в комнате
- Делиться – значит заботиться
- Не бросать мусор в общественных местах
- Быть вежливым
- Не обижать животных и птиц
- Заниматься спортом
- Быть честными
- Терпение и настойчивость
- Мыть руки
- Чистить зубы дважды в день
- Ежедневно принимать душ
- Ухаживать за волосами
- Стричь ногти
- Говорить вежливые слова: «пожалуйста», «спасибо» и «извините»
- Помогать другим людям
- Правильно вести себя за столом
- Читать каждый день
- Ценить время

Ложиться спать вовремя

Особенно хочется остановиться на формировании привычки чистить зубы у детей и роли в этом процессе родителей.

Известно, что основные гигиенические привычки формируются у детей до 5-6 лет. Если родители научат малышу ежедневно чистить зубы дважды в день, то в будущем можно избежать множества проблем. Как показывает практика, именно в формировании привычки чистить зубы могут возникать некоторые сложности.

Многочисленные исследования стоматологов показали, что полноценное очищение зубов и десен будет способствовать значительному снижению рисков развития кариеса и других болезней полости рта. Родители должны

понимать, что у детей все патологические процессы развиваются быстрее, переходя в осложнения. Кроме того, нельзя недооценивать стоматологическое здоровье ребенка в его общем самочувствии, росте и развитии. Многочисленные научные работы доказали отрицательную роль кариеса в формировании острых и обострении хронических болезней внутренних органов, а также формировании их осложнений. Поэтому формирование правильной

**Продолжение на стр. 2.**



## Продолжение. Начало на стр. 1.

привычки чистить зубы с самого детства имеет такое весомое значение. Это процесс постепенный, и меры, которые должны принимать родители, напрямую зависят от возраста ребенка.

Малыши в возрасте 10-12 месяцев и старше начинают все активнее повторять за родителями. Дети так учатся, и в этом возрасте впитывают в себя информацию как губка. Детей от года и старше стоматологи советуют брать с собой в ванну и устраивать семейную чистку зубов, чтобы они не просто видели, но даже участвовали в этом процессе. В этом



возрасте детям следует сменить зубную щетку-напальчник на обычную зубную щетку, и делать это надо постепенно.

Существует мнение, что вредные или полезные привычки формируются за 21 день, и на протяжении этого времени родители должны стимулировать зрительно ребенка к этому процессу. К сожалению, полноценная и регулярная чистка зубов у детей начинается гораздо позже, примерно, к 3 годам. И когда родители начинают настаивать на этом процессе, встречаются со стороны детей бурю эмоций, причем, далеко не положительных. Дети отказываются от чистки и находят множество отговорок и ухищрений отказаться от этого действия.

Все же главное в формировании привычки чистить зубы у детей — это заинтересовать трехлетку или даже ребенка старшего возраста? На помощь родителям в формировании полезной привычки чистить зубы приходят стоматологи, а также производители средств по уходу за полостью рта. Пасты имеют привлекательный вкус, запах, наполнение.

Вывод: основная ответственность за формирование полезных гигиенических привычек лежит на плечах родителей.

**С. О. ГУСЕВА,**  
педагог-психолог.



**Здоровый зуб.**



**Больной зуб.**

## Полезные советы для родителей:

- чистить зубы нужно начинать с момента первого прорезавшегося;
- независимо от возраста малыша, эта процедура должна проводиться дважды в день;
- по мере взросления ребенка, средства и предметы гигиены должны меняться. Обязательное использование

- зубной пасты детьми на грудном вскармливании начинается с года, на искусственном вскармливании - желательнее раньше, так как риски кариеса и других осложнений гораздо выше;
- регулярные профилактические осмотры у стоматолога. Впервые показать малыша врачу нужно в возрасте 9-12 месяцев;

- лучшим помощником в выборе средств и предметов гигиены будет именно стоматолог.

**Следуя этим простым правилам, можно добиться значительных результатов в профилактике многочисленных болезней полости рта.**

## Профилактика плоскостопия у детей

**Двигательная активность детей раннего возраста находится в прямой зависимости от формы его стопы.**

Раннее распознавание плоскостопия и своевременное его лечение путем гимнастических упражнений помогут избавить детей от этого недостатка или, во всяком случае, уменьшить его. Поэтому профилактика плоскостопия в раннем возрасте имеет особое значение. Эта работа обязательно должна проводиться родителями дома.

Большую роль в профилактике плоскостопия имеет правильный подбор обуви для детей. Размер ее должен точно соответствовать форме и индивидуальным особенностям стопы. Обувь не должна быть слишком тесной или просторной. Детям с плоской

стопой не рекомендуется носить обувь без каблуков на тонкой подошве. Высота каблука для детей раннего и дошкольного возраста должна быть 1,5 – 2 см.

Профилактические упражнения, укрепляющие свод стопы, должны включаться в занятия утренней гигиенической гимнастикой, использоваться на физкультурных занятиях, на прогулках, в подвижных играх.

Специально подобранные общеукрепляющие упражнения служат фундаментом, на котором строится локальная коррекция стопы. Вот несколько упражнений для коррекции стопы. Ходьба на носках в среднем темпе

в течение 1–3 минут. Ходьба по палке. Катание мяча поочередно одной и другой ногой. Захват, поднимание и перекладывание палочек, кубиков или небольших бумажных, тканевых салфеток

пальцами ног в течение 1–3 минут (упражнение проводится поочередно одной и другой ногой).

**М. В. Рыбак,**  
инструктор по физической культуре.



# Малыши и гаджеты

**Наша жизнь не стоит на месте. Постоянно появляется что-то новое, которое позволит несколько облегчить ту или иную сторону человеческого состояния. Одними из таких новшеств стали гаджеты (от англ. gadget, «техническая новинка»).**

Это различные смартфоны, планшеты, компьютеры и т.д. Они стали неотъемлемой частью жизни любого современного человека. Но наряду с позитивным влиянием, есть и свой негатив. Это прогрессирующая психологическая зависимость от электронных устройств, которая проявляется не только у взрослых, но и детей.

Многие взрослые специально дают своим детям гаджеты для того, чтобы те не капризничали, не устраивали истерики. При этом знакомство ребенка с подобной техникой родители начинают уже с первого года жизни, а иногда и раньше. И это большая ошибка! Объясним почему. В раннем дошкольном возрасте у ребенка возникают особые эмоциональные отношения с близкими людьми. Это время, когда роль любящего родителя незаменима и любые «электронные няни» могут только навредить ребенку.

В период дошкольного детства, а так же в соответствии с ФГОС ДО, ребенок осваивает важнейший навык – ролевую игру, в процессе которой он воспроизводит поведение взрослых, на что должны опираться родители и чем руководствуются воспитатели в дошкольных учреждениях. В игре ребенок сначала эмоционально, а затем интеллектуально осваивает всю систему человеческих отношений, а из отношения к другому человеку формируется смысл поступков и действий. Компьютерная же игра имеет несколько другую психосоциальную структуру. Она не требует высокого интеллектуального потенциала, творчества, умения разговаривать, договариваться и сотрудничать, проявлять личностные душевные и нравственные качества.

Сенсорные эффекты, иллюзии примитивны, понятны без слов, поэтому дети способны сами наполнять свой досуг, независимо от друзей и родителей, что ведет к деградации личности.

Чем же опасны гаджеты на физиологическом уровне?

1. Планшеты и телефоны провоцируют близорукость.

Близорукость. Этот недуг возникает, если ребенок часто и подолгу играет на планшете, компьютере, смотрит близко телевизор при расстоянии менее 60 см. При игре на планшете, телефоне очень сильно напрягаются глазные мышцы и даже могут спровоцировать их спазм. Поэтому, чем меньше устройство, тем оно опаснее для здоровья глаз.

Конъюнктивит. Когда ребенок увлекается, он забывает моргать. Вследствие чего глаза пересыхают, возникает ощущение, как будто в них попал песок. Дети начинают тереть свои глазки не всегда чистыми руками, что и приводит к конъюнктивиту.

2. Чем выше компьютерная зависимость, тем слабее иммунитет.

Нарушение осанки влечёт за собой проблемы в формировании костно-мышечного скелета ребенка, а также сбой в его системе кровоснабжения. Кстати, именно поэтому дети могут жаловаться на головную боль. Лучший способ избавиться от неё – физическая нагрузка.

3. Нарушения ритма дыхания.

Зачастую компьютерные игры держат детей в таком напряжении, что они забывают дышать. Недостаток кислорода плохо влияет на многие функции нашего организма.

На психологическом уровне у дошкольников наблюдаются следующие



проблемы:

1. Если ребенок полностью поглощен в гаджетах, то когда родители отбирают их, он испытывает сильный дискомфорт и реальные психологические трудности восприятия окружающего пространства и людей в нём.

2. Окружающая реальность не столь яркая и уж совсем не эстетично организована – обычная серость, тусклость, грязь и бардак — и ребенку снова хочется погрузиться в красоту нереально мира!

3. В реальности не все окружающие нас объекты находятся в движении, поэтому ребенку трудно их воспринимать, так как зрительный центр мозга уже «натренирован» видеть и фокусироваться только на том, что движется.

4. Если ребенок утратил способность самому следить за происходящим, приходится фокусировать его внимание на чем-либо.

Как победить детскую зависимость от компьютерных устройств?

Эту зависимость и побеждать не надо, нужно вовремя ребенку показать, что в мире существует много других интересных вещей. Надо найти такие занятия, которые будут доставлять ребенку удовольствие, например, рисование (особенно нетрадиционное: пальцами, нитками, с помощью круп, конструирование, лепка).

Необходимо говорить о друзьях, которые с удоволь-

ствием гоняют на велосипедах, роликах, скейтбордах, играют в футбол, волейбол или другие подвижные игры. Быть примером для своих детей. Не хвататься за телефон каждую свободную минутку. А за пару часов до сна вообще выключать и убирать все гаджеты подальше. Давать детям играть в гаджеты перед сном не рекомендуется, так как ребенок может перевозбудиться и от этого плохо спать или не заснуть вовсе.

Таким образом, родителям важно не допустить, чтобы гаджеты в жизни ребенка стали источником проблем. Грамотное и умеренное использование гаджетов действительно будет способствовать развитию ребенка и поможет ему шагать в ногу со временем.

Делая вывод, хочется отметить, что запрещать своим детям пользоваться современными устройствами не стоит. Все-таки мы живем в век технологий, и знания в этой области очень пригодятся в будущем. Главное, чтобы родители контролировали время, которое ребенок проводит за компьютером или планшетом, впоследствии дети сами научатся его контролировать. И не забывали, что нельзя подменять реальное общение с малышами никакими новомодными устройствами. Это ваше время и нельзя его упускать!

**Т. Б. КУБКИНА,**  
социальный педагог.

## Нам водичка – добрый друг

**В первой младшей группе «Сказка» с 09.01. 2020г. по 23.01.2020 г. проводился краткосрочный познавательный – исследовательский проект на тему: «Нам водичка – добрый друг».**

Воспитание любви к природе должно идти через практическое применение знаний об окружающем мире. Актуальность данного проекта в том, что он позволяет в условиях воспитательно – образовательного процесса в ДОУ расширить, обогатить, систематизировать и творчески применить знания детей о воде. Творчество и экспериментирование обуславливает создание новых проявлений способностей ребенка. Экспериментальная работа вызывает у детей интерес к исследованию природы, развивает мыслительные операции, стимулирует познавательную активность и любознательность.

Мои малыши узнали много интересного и познавательного про воду. Я с ребятами провела простые опыты с водой («Вода не имеет вкуса», «Вода не имеет запаха»,

«Вода прозрачная», «Вода растворитель», «Вода из снега»), мы читали художественную литературу, разучивали потешки, рассматривали картинки с использованием воды, и воды в природе, играли в подвижные игры «Солнышко и дождик» и «Раздувайся пузырь». С родителями провела консультацию «Маленькие исследователи» и анкетирование, с целью изучения проблемы проведения экспериментов родителей с детьми в домашних условиях.

Я выбрала объектом воду, потому что: это просто, доступно, но в то же время интересно и многогранно. Опытно – экспериментальная деятельность необходима для наших детей. Она способствует положительному эмоциональному восприятию окружающего мира, развивает образное мышление



и воображению. В ходе реализации проекта дети приобрели знания о воде и её свойствах, начали проявлять интерес к экспериментальной деятельности.

Мы планируем и в дальнейшем продуктивно работать в этом направлении.

**Л. А. МАТВЕЕВА,**  
воспитатель.

## Физкультминутки любит детвора



**Забавные стихи и смешные потешки, разнообразные упражнения, имитирующие движения их содержания, позволяют детям весело и интересно расслабиться и поиграть во время непосредственно образовательной деятельности. Для предотвращения утомляемости детей воспитатель подбирает физкультминутки. Движения каждого упражнения я разучиваю вместе с детьми, с тем, чтобы потом они их выполняли самостоятельно, только услышав название.**

Физкультминутки – кратковременные физические упражнения, которые проводятся в детском саду во время непосредственно образовательной деятельности, которые проводятся с целью оздоровления детей. Физические упражнения улучшают кровообращение, работу сердца, легких, способствуют восстановлению положительно-эмоционального состояния.

Физкультминутки бывают разные:

- для снятия напряжения крупных групп мышц (наклоны, подскоки, махи руками и др.)

- упражнения для кистей рук (сжимания разжимания кистей рук, пальчиковая гимнастика и т.д.)

- гимнастика для глаз (посмотреть направо, налево, частое моргание и т.д.)

- гимнастика для слуха (массаж мочки уха, подергивание и т.д.)

- упражнения, корректирующие осанку («лодочка», «волна» и т.д.)

- дыхательная гимнастика с проговариванием звуков на выдохе.

Таким образом, значение физкультминутки в умственной деятельности ребенка велико, так как она:

- ослабляет утомление детей;

- способствует развитию речи, координацию движений и мелкой моторики;

- улучшает осанку детей;

- активизирует дыхание и кровообращение;

- оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние детей.

**Е. Н. ЧУСОВИТИНА,**  
воспитатель.

