МБДОУ № 63 «Лазорик»
п.Тимирязевский
№ 1, декабрь 2020г.

Растём вместе

Познавательная газета для родителей

В этом выпуске:

- *С Новым годом!*
- *Клуб путешествий: термальные источники*
- *Чем заняться в непогоду?*
- *Информационная страничка: Дружба*
- *Наши будни*
- *Наш вернисаж*

От воспитателей примите
В волшебный праздник поздравления,
Пусть дети ваши дарят вам
Лишь позитив и вдохновение!
Желаем вам здоровья в теле
И нервов крепких, как канат,
Огромным счастьем и любовью
Глаза детишек пусть горят.

Клуб путешествий: термальные источники

Отдых на термальных источниках предполагает не только восстановление моральных и эмоциональных сил организма, но и лечение различных заболеваний опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и других систем. Присутствующие в водах минералы также благотворно влияют на кожные покровы человека.

В Российской Федерации 42 региона богаты рекреационными ресурсами с термальными источниками. Наиболее посещаемые из них находятся в Краснодарском крае, Республике Адыгея, Волгоградской, Архангельской, Иркутской областях в Башкирии и Бурятии.

Несмотря на то, что термальные источники Краснодарского края были известны ещё в дореволюционной России, их активное использование как рекреационного ресурса началось только в советские времена. У большинства горячих ключей региона были построены пансионаты, санатории и базы отдыха, в которых граждане могли пройти курс терапии тех или иных заболеваний.

Главными преимуществами отдыха на горячих водах Краснодарского края являются:

- ✓ возможность круглогодичного посещения источников;
- ✓ низкие цены отдыха на курорте, по сравнению с европейскими курортами;
- ✓ высокое качество обслуживания;
- ✓ постоянное наличие свободных мест, отсутствие «столпотворения» туристов.

Показания и противопоказания

Термальные воды Краснодарского края, как и курорты других регионов, различаются по химическому составу минералов, входящих в их состав, температуре жидкости. Согласно последнему критерию, источники бывают: тёплые (с температурой воды от 26 °С до 36°С); горячие (от 36 °С до 50°С); очень горячие (температура может достигать 100°С).

В состав целебных вод края входят такие химические элементы, как бром, йод, кальций, натрий. Как и другие методы лечения, терапия с помощью бальнеологических источников имеет свои показания и противопоказания.

Посещение подобных курортов рекомендуется в следующих случаях:

- ✓ расстройства нервной системы, нарушения сна;
- ✓ заболевания опорно-двигательного аппарата;
- ✓ болезни мочеполовой системы, нарушения репродуктивной функции организма;
- ✓ проблемы с дыхательной системой.

Как правило, посещение целебных источников с горячими водами противопоказано людям, имеющим следующие проблемы со здоровьем:

- ✓ тяжёлые формы сердечно-сосудистых заболеваний;
- ✓ проблемы с давлением;
- ✓ туберкулёз;
- ✓ начальные и заключительные стадии беременности (женщинам «в положении» некоторые источники нельзя посещать на любой стадии беременности);
- ✓ анемия;
- ✓ заболевания почек

Важно. Перед принятием решения об отдыхе на том или ином бальнеологическом курорте обязательно следует проконсультироваться со своим лечащим врачом на предмет возможности его посещения.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Чем заняться в непогоду?

За окном дождь, и вам с малышом придется отложить увлекательную прогулку и остаться дома? Что ж, это не повод провести весь день у телевизора. Наверняка вы сможете придумать полезное и увлекательное занятие, например...

Пальчиковый театр. Можно купить, но интереснее сделать самим - из плотного картона или отрезанных пальчиков от старых перчаток. Нарисуйте или наклейте веселые мордочки и разыграйте с малышом его любимую сказку. Занятие это не только увлекательное, но и весьма полезное - развивается мелкая моторика, фантазия ребенка.

Ваш ребенок уже умеет готовить? Если нет, самое время научиться! Например, испеките блинчики. Даже малыши могут насыпать сахар, налить молоко, посчитать нужно количество яиц. А каким вкусным покажется самостоятельно приготовленное блюдо! Не забудьте поблагодарить маленького помощника.

Оригами. Даже если ваши познания в этом искусстве ограничиваются корабликом и самолетиком, не беда. Вооружившись руководством из Интернета и цветной бумагой, вы очень скоро научитесь создавать маленькие шедевры и даже, возможно, устроите выставку для друзей своего малыша.

Кораблики. Сегодня на улице дождь, а это значит, что будут замечательные лужи, по которым так весело шлепать и пускать кораблики! Для изготовления флотилии подойдут кусочки коры, пенопласт, да любой легкий материал. Если не хватает терпения ждать, пока дождь закончится, пусть кораблики отправятся в первое плавание в ванне.

Информационная страничка
Консультация для родителей
«Дружба»

Когда мама отдает малыша в детский сад, она надеется, что именно там у него появятся первые постоянные товарищи по играм, он научится дружить и общаться. Как правило, это не происходит само собой, далеко не у каждого ребенка получается быстро и легко завести себе друзей и найти свое место в новом социуме. К счастью, мама может помочь своему малышу в этой ситуации.

Предлагаем вам несколько советов:

1. Уверенность в себе – залог **дружеских отношений с другими**. Уверенный в себе человек, который знает, что мир безопасен, его любят, а к его словам прислушиваются, скорее всего, не будет испытывать особенных сложностей в общении. Даже если кто-то не захочет с ним **дружить**, он без особенных расстройств найдет себе другое занятие и других товарищей. Именно поэтому главным залогом успешной самореализации в коллективе является уверенность в себе, которая, напомним, не имеет ничего общего с хвастовством и выпячиванием своих реальных и мнимых достоинств. Чтобы воспитать у малыша уверенность в себе, важно принимать его как личность, уважать его действия и решения, верить, что он все сможет, и учить самостоятельности.

2. Учимся знакомиться. Ребенку легче будет наладить контакт с детьми в группе, если он как следует, усвоил фразы, с которых можно начинать общение. Нередко малыш часами не вступает в общую игру, потому, что не усвоил твердо, что нужно просто сказать: *«Здравствуйте, меня зовут Маша, можно я буду играть с вами?»* или *«Привет, я – Антон, а тебя как зовут? Пойдем, поиграем вместе?»*Помимо этих фраз ребенку пригодятся и обычные вежливые обороты: *«Спасибо!»*, *«Здравствуйте!»*, *«У тебя очень красивая кукла! Как ты с ней играешь?»* и так далее. Если ребенок стесняется обращаться к другим, потренируйтесь с ним дома на любимых игрушках: пусть зайчики и мишки знакомятся друг с другом и устраивают совместные игры.

3. Наблюдайте за **детскими** играми и обсуждайте разные ситуации. Учиться понимать других **детей** и знать разные ситуации **детского** общения стоит еще до того, как малыш пошел в садик. После игры в песочнице и беготни на **детской площадке**, обсудите с ребенком, кто в какие игры играл, кто был веселым, а кто грустным, что его обрадовало, а что расстроило. После того, как вы выявите все сложные и острые ситуации, стоит в игровой форме *(допустим, на примере игрушек)* показать ребенку, как лучше всего вести себя в них.

4. Учитесь меняться и делиться. Конечно, ребенок не обязан отдавать свои игрушки чужим, и делиться не по своей инициативе, но именно с умения меняться и делиться игрушками начинается воспитание мастера общения, это первый главный шаг к навыку ведения переговоров, умению выслушивать разные стороны и учитывать интересы других членов группы, а не только свои собственные. Лучше всего привить малышу эти полезные в **детском** обществе умения до того, как он пойдет в садик.

5. Правильно выходим из конфликтных ситуаций. Скорее всего, даже самому благополучному и доброжелательному ребенку не удастся избежать столкновения интересов, конфликтов и драк, особенно если речь идет о мальчиках. Важно научить малыша говорить *«нет»*, *«не хочу»* и *«мне это не нравится»*, если ровесники пытаются заставить его делать что-то запрещенное или просто неприятное. Не стоит учить ребенка драться, обзываться и *«давать сдачи»*с помощью кулаков: культурный и уверенный в себе человек не станет доказывать свою правоту таким способом. Впрочем, ситуаций, когда ребенок все-таки вступил в драку, наверное, не избежать. Если подобное ЧП в группе **детского** сада все-таки случилось, постарайтесь устроить *«разбор полетов»* сначала наедине с ребенком, а потом – с привлечением всех участников конфликта. После того, как все будет выяснено, не надо стремиться, как следует изобличить и наказать виновных, гораздо важнее договориться с воспитателем или устроить самостоятельно *«праздник примирения»*, направить прошлый конфликт в **конструктивное русло**.

6. Не пытаться купить, а научиться увлечь. Зачастую дети, с которыми не хотят играть ровесники, пытаются привлечь к себе друзей с помощью необычных игрушек или угощений. Иногда такая стратегия имеет успех, но очень важно не переборщить с желанием завлечь игрушкой, ведь может статься, что новая прекрасная **подружка дружит** с малышкой лишь до тех пор, пока та согласна делиться своей куклой, и никак по-другому. Если вы видите, что ребенок стал заложником именно такой ситуации, постарайтесь переиграть ее: научите ребенка не просто делать снежки, а строить иглу, мастерить бусы из бумажных шариков и делать еще что-нибудь интересное, тогда ребята сами потянутся **дружить**, чтобы приобщиться к интересному делу.

7. Улыбаемся и радуемся. Взрослым людям нравятся доброжелательные оптимисты и не нравятся ворчливые пессимисты. Точно так же и у **детей**. У болтушки-хохотушки, которая всему готова радоваться, наверняка будет больше друзей и меньше огорчений по поводу социальной жизни, чем у буки, у которого от каждой мелочи глаза на мокром месте. Настраивайте ребенка на оптимизм и позитивный лад. При этом совершенно не обязательно ломать его характер и, допустим, стараться сделать задумчивого интроверта душой компании! Главное, делитесь с ребенком своими позитивными мыслями и чувствами и показывайте ему, как найти хорошее в любой ситуации, а радость в сущей мелочи!

Наш вернисаж

Наши будни