



# «РАСТИШКА»

20 ноября - День правовой  
помощи детям



## Читайте в номере:

1. «Воспитываем вместе» - Влияние мультфильмов на психическое развитие детей
  2. «Прикосновение к душе» - Застенчивый малыш: как помочь ребенку преодолеть стеснение?
  3. «Советы логопеда» - Родитель – главный учитель
  4. «Родителям следует знать» - 5 поступков ребенка, после которых надо обратиться к врачу
  5. «Мы здоровыми растем» - Роль дыхательной гимнастики в закаливании и оздоровлении детей
  6. «Музыкальная шкатулка» - Обучайте детей музыке
- Информационный лист «Моя Россия без террора»
- Информационный лист «Антикоррупция»



# «ВОСПИТЫВАЕМ ВМЕСТЕ»



Воспитатель - Колтакова Анна Алексеевна

## Влияние мультфильмов на психическое развитие детей

У детей, которые смотрят мультфильмы с быстро двигающимися картинками и высокой скоростью смены кадров, развивается синдром дефицита внимания.

Споры о вреде телевидения для детского мозга среди специалистов идут уже давно. Одни эксперты утверждают, что просмотр телепередач развлекательного или жестокого содержания отрицательно сказывается на концентрации внимания и способности решать поставленные задачи, другие с этим не соглашаются.

Еще меньше исследований проводилось в отношении воздействия, которое оказывают на внимание мультфильмы с интенсивной сменой кадров.



### ИССЛЕДОВАНИЕ

Сотрудники Виргинского университета (США) под руководством профессора психологии Анджелины Лиллард разделили 60 детей в возрасте четырех лет на три группы. В первой группе дети смотрели мультфильм с быстро двигающимися картинками, во второй – образовательные мультфильмы для дошкольников, а в третьей рисовали маркерами и мелками.

Сразу после этого они выполняли разнообразные тесты для оценки внимания, способности решения задач, памяти и других навыков. Хуже всего с заданиями справились малыши из первой группы: всего 15% детей выполнили тесты правильно, тогда как в группе рисования – 70%.

Исследование имеет определенные ограничения, в первую очередь – небольшое количество участников. Однако, по словам профессора Лиллард, полученные результаты говорят сами за себя. Быстрая смена событий на экране стимулирует ощущения, в то время как зоны мозга, отвечающие за память и внимание, угнетены. Когда ребенок видит героя, который переключается от одного занятия к другому намного быстрее, чем это происходит в реальной жизни, возникает неврологическое истощение, а способность к концентрации подавляется.

### ВЛИЯНИЕ МУЛЬТФИЛЬМОВ: ПЕРСПЕКТИВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Некоторые специалисты считают, что мультфильмы с интенсивной сменой кадров позволяют подготовить мозг ребенка к сложному и многозадачному миру, в котором мы живем. Однако это лишь одна сторона медали.

Согласно мнению экспертов Американской педиатрической академии, **телевизор нельзя смотреть детям до двух лет**, и даже после этого возраста просмотр мультфильмов следует ограничить. **РОДИТЕЛИ ДОЛЖНЫ ВНИМАТЕЛЬНО СЛЕДИТЬ ЗА ТЕМ, ЧТО ДЕТИ СМОТРЯТ, СКОЛЬКО И КОГДА.** Так, например, не стоит перегружать детский мозг сложными образами перед сном, школой или выполнением домашних уроков.

Ученые считают полученные данные весьма показательными. Ведь даже кратковременное воздействие на мыслительные способности может отрицательно сказаться на развитии ребенка, а поэтому обязательно должно учитываться.



# «ПРИКОСНОВЕНИЕ К ДУШЕ»



Психолог – *Игнатова Екатерина Олеговна*

## Застенчивый малыш: как помочь ребенку преодолеть стеснение?

Дома ваш малыш, кажется, никогда не замолкает и все свои действия сопровождает болтовней. Но стоит ему оказаться в новой обстановке, например, на площадке, где много незнакомых детей, – и он превращается в самого застенчивого ребенка в мире, прячется за ваши ноги и отказывается выходить.

Многие родители думают, что не так уж плохо иметь застенчивого ребенка. Небольшая стеснительность едва ли помешает ребенку, но в более выраженном варианте она отрицательно сказывается на его желании исследовать и познавать мир, сужает круг общения и даже может плохо влиять на успеваемость в начальной школе.

Бернардо Кардуччи, врач и автор книг о застенчивости, утверждает, что некоторые подростки начинают употреблять алкоголь и наркотики, чтобы справиться со своей стеснительностью. Есть и еще одно пугающее последствие скованности – такие дети становятся легкой добычей хулиганов среди ровесников.

### 6 РЕКОМЕНДАЦИЙ РОДИТЕЛЯМ ЗАСТЕНЧИВЫХ ДЕТЕЙ

**1. Подготовьте ребенка к разговору.** Давайте рассмотрим ситуацию, в которой вы внезапно в магазине встречаете старого друга, который еще не знаком с вашим малышом. И в ответ на вопросы ребенок молчит и смотрит в пол. Как в такой ситуации помочь ребенку? Прежде, чем их знакомить, поговорите с другом некоторое время. Пусть малыш увидит, что вам комфортно с этим человеком. Это успокоит его, и он будет готов заговорить. Но если ребенок отказывается, не настаивайте, уже после магазина спросите, почему ему было неуютно.

**2. Показывайте малышу, как инициировать общение.** Другая неловкая ситуация может случиться на игровой площадке. Вы приходите туда однажды и не видите ни одного знакомого лица. А ваш малыш стесняется завести дружбу с другими ребятами. Что можете сделать в такой ситуации вы? Посоветуйте малышу помочь другим детям в их игре, например, предложить им свою игрушку.

**3. Заранее готовьте ребенка к шумным праздникам.** Перед праздниками или другими шумными событиями в детском саду или дома расскажите ребенку, что будет происходить на празднике, кто приглашен, что будут делать.

Филипп Зимбардо, известный психолог, рекомендует родителям стеснительных малышей находить им друзей младшего возраста. Это помогает детям раскрепоститься, ведь общение с младшим по возрасту ребенком дает почувствовать лидерство и ответственность, что так необходимо робким детям. После этого ребенок уже более уверенно сможет контактировать со сверстниками. **Понаблюдайте за собой.** Частая причина детской стеснительности кроется в поведении родителей: критике, публичном пристыживании, чрезмерном контроле каждого шага ребенка. Одновременно с этим такое поведение не уравновешивается проявлениями родительской любви и похвалами. Понаблюдайте за собой и подумайте, как вы можете изменить отношение к ребенку, чтобы помочь ему раскрепоститься.

**4. Не обсуждайте поведение ребенка с другими людьми.** Не акцентируйте внимание на стеснительности ребенка. Не обсуждайте ребенка с родными и знакомыми в его присутствии. Проявляйте сочувствие к его проблемам, не игнорируйте его страхи.

**5. Учите ребенка благодарить.** Учите малыша благодарить и говорить «пожалуйста» – это старый и проверенный способ обучения коммуникации. Не стоит сильно волноваться: большинство детей переживает «застенчивый» период к семи годам, особенно, если они видят, как расслаблены в компании их родители. Убедитесь, что ваши дети видят в вас социально успешного человека, и старайтесь по возможности соответствовать этому примеру.



# «СОВЕТЫ ЛОГОПЕДА»



Учитель-логопед Зоря Татьяна Владимировна

## Родитель – главный учитель

Эта простая житейская истина не утрачивает своего значения для каждого из нас. Мы вспоминаем своих родителей с уважением и благодарностью за то, что они заложили в нас с детства, за то, что они развили наши способности и поддержали таланты. Им мы обязаны и своим образованием, и тем, чего достигли в жизни.

В последнее время происходит смещение ответственности родителей за образование детей на сады и школы. Главным для родителей является работа – «зарабатывание денег» для того, чтобы одеть, обуть и накормить ребенка. Дать ему хорошие условия для роста и развития дома и вне его, т.е. заплатить за детский сад, школу, кружки и бассейн и т.д. Отдав ребенка квалифицированным педагогам, родители уверены, что сделали все зависящее от них для воспитания своего малыша. Но так ли это? Неужели ваша работа, уход, ласка и подарки малышу – это и есть содержание воспитания? А образование ребёнка – это забота педагогов. Они ведь за это зарплату получают.

Сколько минут в день Вы беседуете со своим малышом? А какую книгу Вы ему читаете по вечерам? В какую игру Вы научили его играть? Или во что любите играть с ним? Куда Вы водили его за последние 2-3 года, кроме магазинов и кафе? Часто ли вы интересуетесь у воспитателя успехами или пробелами в развитии ребенка? Умеет ли ваш ребенок рассказывать о том, чему он сегодня научился, и что нового и интересного узнал в детском саду? Что у него уже хорошо получается, и что пока не очень удается? Замечаете ли Вы со стороны, как Вы себя ведете дома? Являетесь ли вы образцом правильного поведения? Хотите ли Вы, чтобы ребенок впоследствии так вел себя во взрослой жизни?

Много вопросов и еще больше ответов. Только то, что Вы хотите видеть ребенка здоровым и успешным однозначно и не подвергается сомнению. А значит и Ваше воспитание и усилия по образованию должны быть правильными, направленными на достойное поведение, волевую регуляцию ребенка в игре, взаимоотношениях с окружающими и учебной деятельности. Ведь у ребёнка, как и у взрослого, есть не только права, но и определенные обязанности.

Целенаправленно и планомерно приучайте малыша выполнять определенный перечень поручений. Сначала все делаете совместно, показывая ребенку образец выполнения, затем поправляете (ни в коем случае не ругаете и не одергиваете), объясняя, как это сделать правильно, а затем только наблюдая за самостоятельным выполнением поручения. Если Вы все делали правильно, запасаясь терпением и ровным, доброжелательным настроением **во взаимодействии** с ребенком, то впоследствии, когда ребенок пойдет в школу Вам останется только проконтролировать, как ребенок выполнил домашнее задание или выучил урок. Возможно, Ваша помощь нужна будет поначалу, когда ребенку трудно дается выполнение уроков или он спешит выполнить их кое-как, чтобы быстрее уйти играть. Но ни в коем случае не приучайте его к постоянному совместному «деланию уроков» и **никогда и ничего не делайте вместо ребенка!** Помогите найти информацию, помогите подготовить необходимые принадлежности, поддержите, поощрите, замотивируйте скорейшее исполнение. Этим Вы значительно облегчите себе дальнейшую жизнь и приучите ребенка к самостоятельности и ответственности за выполнение. Если Ваш ребенок занимался у логопеда, то выполнение заданий по поручению логопеда 2-3 раза в неделю приучит малыша уделять определенное время на «Уроки, которые порадуют мамочку или бабушку». **Позитивное выполнение задания способствует его отличному запоминанию** – это аксиома обучения.

Чаще хвалите ребенка за «хорошие дела», пусть даже его помощь Вам была минимальна, или само «дело» было лёгким. Может быть - это было просто вежливое слово, сказанное ребенком самостоятельно, без Вашего наставления.

**Успехов Вам, дорогие родители, ведь примером для подражания быть невероятно трудно!**



# «РОДИТЕЛЯМ СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ»



*Иванова Римма Евгеньевна – заместитель заведующей по УВР*

## 5 поступков ребенка, после которых надо обратиться к врачу

К сожалению, многие взрослые не знают признаки и симптомы психического нездоровья детей. А ребенку иногда не хватает словарного запаса или интеллектуального багажа, чтобы объяснить свои проблемы. О том, на что стоит обратить внимание в поведении детей, пишет womanhit.ru.



### 1. Странные стойкие фантазии

Все представляли себя в детстве принцессой или мушкетером. Но здоровый ребенок различает грань между собой и персонажем, а вот если дочь настаивает на том, что она «кошечка», ест только из мисок на полу, то это повод пойти к врачу.

### 2. Агрессия и жестокость

Оторванные крылышки бабочки и ножки у паучка, смех при печальных известиях, немотивированная агрессия — все это ненормальное поведение для детей.

### 3. Останавливается развитие

Если ваш ребенок внезапно будто поглупел: забыл то, что знал раньше; перестал следить за собой, стал отставать в развитии, не интересуется сверстниками, то это могут быть признаки шизофрении.

### 4. Слышит голоса

Во время разговора ребенок оглядывается по сторонам, словно прислушивается к чему-то, при этом теряет нить беседы. Он говорит отрывками, бессвязно, жалуется на голоса, которые говорят ему, что делать, — пора бить тревогу.

### 5. Непонятные страхи

Ребенок или не может объяснить, чего он боится, или, наоборот, четко описывает чудовищ или людей, которые приходят к нему по вечерам, даже может показать, где они стоят. Ему кажется, что балкон должен обрушиться, телевизор взорваться, а по дороге на него нападет собака. Не оставляйте без внимания подобные страхи.



# «МЫ ЗДОРОВЫМИ РАСТЁМ»

*Инструктор по физической культуре – Распопова  
Юлия Владимировна*



## Роль дыхательной гимнастики в закаливании и оздоровлении детей

Дыхательная система детей несовершенна, и чем меньше ребенок, тем уже все дыхательные пути, а слизистая оболочка, их выстилающая, очень нежная, легко воспаляющаяся, даже под действием частиц пыли; при этом и без того узкие ходы становятся еще уже, и ребенку становится трудно дышать.

Жизненная емкость легких тем меньше, чем меньше ребенок, а потребность в кислороде велика, поэтому ребенок часто и поверхностно дышит. Вот почему в комплекс физкультурно-оздоровительных упражнений необходимо включать дыхательную гимнастику. Упражнения на дыхание укрепляют дыхательную мускулатуру, развивают подвижность грудной клетки, способствуют углублению дыхания и устойчивости ритма дыхания, увеличению жизненной емкости легких. Они способствуют полноценному физическому развитию детей, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы. Также дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на занятии.

При составлении комплексов дыхательной гимнастики необходимо учитывать:

- ✓ эффективность каждого упражнения для закаливания и оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения;
- ✓ доступную степень сложности упражнений для детей разного возраста;
- ✓ степень влияния упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры.

Дыхательные упражнения могут проводиться во время утренней гимнастики и повторно на прогулке, на физкультурных занятиях, а также включаться в комплексы гимнастики после дневного сна.

### ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

В основу методики проведения занятий положено применение специальных статических и динамических дыхательных упражнений. Основу дыхательных упражнений составляет упражнение с удлиненным и усиленным выдохом на фоне общеукрепляющих и общеразвивающих физических упражнений. Этого можно достичь с произнесением гласных звуков (а-а-а, у-у-у, о-о-о) шипящих согласных (ж и ш) и сочетаний звуков (ах, ух, фу). Эти дыхательные упражнения желательно проводить в игровой форме (жужжит пчела, гудит самолет, стучат колеса поезда и т. д.).

Занятия рекомендуется проводить в облегченной одежде, при температуре воздуха не выше 17-20 градусов. Продолжительность занятий от 10-12 до 30 минут в зависимости от возраста детей и периодичности занятий. Занятия могут проводиться педагогом, инструктором, воспитателем или медицинским работником дошкольного учреждения.

Нагрузка постепенно увеличивается за счет увеличения числа повторений и усложнения упражнений.

#### **Комплекс упражнений для развития носового дыхания.**

1. Плотно закрыть рот, прижав одну ноздрю пальцем, медленно вдыхать и выдыхать воздух через другую (и наоборот).
2. Вдох одной ноздрей (другая прижата), выдох другой (первая прижата).
3. Вдох медленный ртом, толчкообразный выдох носом.
4. Вдох и выдох через сомкнутые губы (углы рта растянуты).

5. Сомкнув губы надуть щеки, после чего, прижав кулак и к щекам, медленно выдавить воздух через сжатые губы.
6. Вдох носом. На выдохе медленно произнести звук «м-м-м».

### **Перечень упражнений дыхательной гимнастики для часто и длительно болеющих детей:**

#### **«Часики»**

*Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10—12 раз.*

#### **«Трубачи»**

*Сидя на стуле, кисти рук сжать в трубочку, поднять вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить 4—5 раз.*

#### **«Помаши крыльями, как петух»**

*Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5—6 раз.*

#### **«Каша кипит»**

*Сидя на стуле, одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь — вдох, опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот — выдох. При выдохе громкое произнесение звука «ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.*

#### **«Насос»**

*Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдох, затем наклон туловища в сторону. Выдох, руки скользят, при этом громко произносить «с-с-с-с!» Выпрямление — вдох, наклон в другую сторону с повторением звука. Повторить 6—8 раз.*

#### **«Паровозик»**

*Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20—30 секунд.*

#### **«Партизаны»**

*Стоя, палка (ружье) в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6—8 шагов — выдох с произнесением слова «ти-ш-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 минут.*

**«Регулировщик»** *Стоя, ноги расставить на ширину плеч, одну руку поднять вверх, другую отвести в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук с удлинённым выдохом и произнесением звука «р-р-р-р-р». Повторить 4—5 раз.*

#### **«Вырасти большой»**

*Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки — вдох. Опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Произнести «у-х-х-х-х». Повторить 4—5 раз.*

#### **«Маятник»**

*Стоя, ноги расставить на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох с произнесением звука «т-у-у-х-х-х». Повторить 3—4 наклона в каждую сторону.*

#### **«Гуси летят»**

*Медленная ходьба по комнате. На вдох — руки поднять в стороны, на выдох — опустить вниз с произнесением длительного звука «г-у-у-у». Повторять 1 — 2 минуты.*



# «МУЗЫКАЛЬНАЯ ШКАТУЛКА»



*Музыкальный руководитель - Бухонова  
Елена Алексеевна*

## ОБУЧАЙТЕ ДЕТЕЙ МУЗЫКЕ

Многие родители не видят особой необходимости в домашнем музыкальном воспитании. Работу ребенка в детском саду воспринимают только как игру вокруг заучивания текстов и стихов. Это происходит из-за непонимания роли музыкального воспитания в жизни ребенка.

❖ Развитие музыкального слуха – это умение тонко и сознательно различать звуковысотные колебания, что значительно повышает способность к изучению родного и иностранных языков, в частности, выделение и запоминание новых слов, написание диктантов.

❖ Пение позволяет правильно воспроизводить звуки, что пригодится при постановке произношения. Кроме того, пение предполагает постановку правильного дыхания, что крайне важно для правильного развития органов дыхания и кровеносной системы.

❖ Детям с расщепленным вниманием и страдающим несобранностью важно развивать ритмический слух. Простые упражнения на ритм хорошо помогают устранить эти проблемы. Конечно, не за день занятий, но зато надежно и навсегда.

❖ Мелкая моторика руки развивается не только работой с тестом, пластилином, карандашами и разбором круп. Обучение игре на музыкальных инструментах (фортепиано, аккордеон, баян, струнные) значительно укрепят пальцы и кисть, придадут им необходимую подвижность.

❖ При изучении музыки по нотам запоминание мелодий развивает все виды памяти и логическое мышление.

❖ Работа с музыкальными инструментами серьезно поднимает координацию движений, которая обычно в дошкольном возрасте недостаточно развита. Особенно важно для детей с ограниченными физическими возможностями. А танцы помогают значительно укрепить весь организм, при этом делать это с удовольствием.

❖ Выступления перед публикой повышают коммуникабельность, уверенность в себе, позволяют в дальнейшем стать публичным человеком.

Возможно, в какой-то момент дошкольник не выделяется особыми музыкальными способностями. Но возраст до 4-5 лет предусмотрен природой для максимально быстрого развития и обучения, в частности, слухового и голосового аппарата. Если вовремя подхватить у природы эстафету, период можно продлить, усилив потенциальные возможности ребенка. Не к музыке, но к гармоничному всестороннему развитию, к его успешному будущему. К сожалению, в школьном возрасте сделать это уже намного сложнее.

### **Музыка и дети неотделимы!**

Не лишайте своих детей возможности расширить свой кругозор, легко и незаметно стать всесторонне развитой личностью.