



**Внимание!**

Приглашаем принять участие в выставке - «Зимние виды спорта»!

## Уголок психолога

### Психоэмоциональное напряжение.

Современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых. Посещая дошкольное учреждение, кружки и секции, они получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. Ведь всюду нужно успеть! Передается детям и состояние нервного напряжения родителей, втягивающих детей в круг своих забот, которые им пока еще не по силам. Нерациональное скудное питание, плохо организованный сон, дефицит свободы движений, реакция организма на погоду, неразрешенность детских проблем могут также стать источниками психоэмоционального напряжения. Но длительное нахождение в эмоциональном напряжении вызывает стресс и состояние хронической усталости.

### Признаки стрессового состояния малыша могут проявляться:

- в трудностях засыпания и беспокойном сне;
- в беспричинной обидчивости, плаксивости или, наоборот, повышенной агрессивности;
- в рассеянности, невнимательности; в беспокойстве и непоседливости;
- в отсутствии уверенности в себе, ребенок все чаще ищет одобрения у взрослых, буквально жмет к ним; или в проявлении упрямства;
- в том, что он постоянно сосет соску, палец или жуёт что-нибудь, слишком жадно без разбора ест, заглатывая при этом пищу (иногда, наоборот, отмечается стойкое нарушение аппетита);
- в боязни контактов, стремлении к уединению, в отказе участвовать в играх сверстников
- в подергивании плеч, качании головой, дрожании рук; в игре с половыми органами;
- в снижении массы тела или, напротив, начинающих проявляться симптомах ожирения;
- в повышенной тревожности;
- в дневном и ночном недержании мочи, которых ранее не наблюдалось, и в некоторых других явлениях.

Следует отметить и то, что не все признаки стрессового состояния могут быть явно выражены. Но беспокоиться следует даже в том случае, если проявились хотя бы некоторые из них. Взрослым надо помнить, сталкиваясь с нежелательными или неожиданными для них детскими эмоциями, что они плохо поддаются волевой регуляции. Чувства ребенка в таких острых ситуациях лучше не оценивать, так как это повлечет за собой лишь непонимание или негативизм. Нельзя требовать от ребенка не переживать то, что он переживает, чувствует. Можно ограничить лишь форму проявления его негативных эмоций. Важно научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело.

## События января



Директор СПБ ГУ «КЦСОН Приморского района Санкт-Петербурга» Т.К.Томашук вручил Благодарность за активное участие в Новогодней благотворительной акции «Подарим праздник бабушкам и дедушкам».

Состоялось представление для младших и средних групп «Прощание с Ёлочкой».



Рождественские Колядки в старших и подготовительных группах.



# Что? Где? Когда?



Алексеева И.Н. провела открытое занятие в старшей группе «Геремок» по теме «Путешествие в Дымку».



Донченко Л.П. показала открытое занятие районного уровня «Путешествие в страну математики» в старшей группе «Светлячок».



Каравайчик Н.Ю. провела консультацию для педагогов по теме «Возрастные особенности образовательного квеста в ДОУ».



Михайлова Е.А. провела открытое занятие в младшей группе «Пчелки» с использованием квест-технологии «В поисках пропавшей игрушки».



# Для вас, родители!

**Поздравляем с 23 февраля!**  
Пусть судьба вам улыбнется,  
Воевать пусть не придется,  
Мир согреет ваши души,  
Жизнь становится всё лучше.



**Дорогие женщины!**

Весеннего тепла и настроения,  
От долгой зимней спячки пробуждения,  
Любви, цветов, подарков, комплиментов  
И ярких, положительных моментов!

## Зимние виды спорта: полезны или травмоопасны?

Зимние виды спорта становятся опасными только тогда, когда дети не соблюдают меры предосторожности.

- Вне зависимости от зимнего вида спорта, важно не замерзнуть. Правильная одежда и экипировка помогут в этом. Когда тело находится на правильной температуре, ему не нужно тратить много тепла, чтобы согреться.

-- При выборе санок убедитесь, что они крепкие и что ребенок может ими управлять. Убедитесь, что рукоятки можно легко захватить, а сиденье — мягкое. Никогда не используйте самодельные санки, например, пластиковые пакеты или надувные матрасы — они опасны, и ребенок может потерять контроль при спуске с холма. Врачи подтверждают, что ношение шлема отличный способ защитить голову при катании на санках.

-- При катании на коньках правило всегда одно и то же: кататься только на качественном льду. В местах, где действительно холодно, вы можете кататься на открытом воздухе на замороженных прудах и озерах. Но эти места должны быть одобрены для катания, на это указывают специальные обозначения.

-- Прежде чем отправиться на склоны на лыжах или сноуборде, удостоверьтесь, что у вас есть подходящая экипировка и что она подходит ребенку. У многих детей используемое оборудование слишком велико для них. Возможно, оно принадлежало старшему брату или сестре, и вы надеетесь, что ребенок сможет «дорасти до него». Оборудование, которое слишком велико, затруднит контроль.

Занятия спортом зимой, как правило, означают скольжение и спуск по льду и снегу, и это может стать причиной ушибов и травм по всему телу. Поэтому перед началом занятий спортом помните о мерах предосторожности, чтобы оставаться в безопасности.

**Редакция газеты:** Сысоева А.Б., Афонясева М.В.,  
Каравайчик Н.Ю., Левичева А.А., Михайлова Е.А.  
Обратная связь: [ds28@inbox.ru](mailto:ds28@inbox.ru)