



Внимание!

Выборы президента РФ 18 марта 2018 года

Уголок психолога

В продолжение темы *психоэмоциональное напряжение у детей* вернемся к вопросу реагирования родителей, увидевших наличие данной проблемы у своего ребенка.

Что могут сделать родители? Не так уж и мало:

- постараться услышать, как ребенок сигнализирует о своем напряжении,
- стараться уберечь от непосильных нагрузок,
- не пытаться оградить ребенка от всех стрессовых ситуаций. Задача родителей в другом - выпустить ребенка в жизнь как можно более стрессоустойчивым, и понимающим, где он может найти поддержку;
- оказывать поддержку и помощь в кризисных ситуациях, знать, к какому специалисту можно обратиться за помощью (психолог, невролог).
- научить доступным способам снятия избыточного стресса. Для кого-то это физическая разрядка, общение с природой или искусством, с близкими по духу людьми или наслаждение одиночеством, медитация. Помогите ребенку выбрать индивидуальные способы избавления от чрезмерного эмоционального напряжения. Есть специальные приемы самопомощи - это способы мышечной релаксации, дыхательные упражнения, вызывание зрительных образов и др.

Существуют разные релаксационные игры:

- игры, помогающие достичь состояния релаксации путем чередования сильного напряжения и быстрого расслабления основных мышц тела (снятие мышечного тонуса);
- игры, помогающие добиться состояния релаксации путем чередования ритмичного дыхания и задержки (вызывают снижение тонуса центральной нервной системы, нормализуют кровяное давление, снимают эмоциональное напряжение);
- игры с прищепками – релаксация достигается путем сжимания и разжимания кистями рук обычной бельевой прищепки (способствуют снятию напряжения, развивают мелкую моторику рук и коммуникативную функцию речи.);
- игры - «усыплялки», колыбельные (Такие игры успокаивают ребенка. Спокойная мелодия колыбельной способствует замедлению пульса, расширению сосудов, упорядочиванию мозговых ритмов.)

Выполнение таких упражнений очень нравится детям, так как в них есть элемент игры. Такая системная работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психическое здоровье.

События февраля

В рамках участия в районном кластере 27.02.18г. был проведен Семинар «Внедрение квест-технологии в практику ДОУ», были приглашены педагоги МО «Оккервиль».



Творческая группа в лице Левичевой А.А., Каравайчик Н.Ю., Дорошиной М.В. провели семинар-практикум для воспитателей .



Закрытие малых олимпийских игр под руководством Кривопапенко Е.А. 27.02.18г.



Наши победы

20.02.18г. на конкурсе муниципального уровня «О спорт, ты – мир» заняли 3 место.



Что? Где? Когда?

Масленичная неделя с 12.02.18г. по 16.02.18г.



13.02.18г. Дебелева И.Н. провела открытое занятие по изготовлению «Куклы Маслены» в старшей группе «Бусинки».



Конкурс блинов между группами.



16.02.18г. прошел Фольклорный праздник «Масленица» на улице для всех групп детского сада.



Мероприятия, посвященные празднованию Дня Защитника Отечества.

19.02.18г. прошел Мастер-класс «Подарки своими руками». В составе творческой группы Скрипник Г.В., Алексеева И.Н., Вагунина Н.М., Куликова Н.Р., Донченко Л.П.



22.02.18г. Юные защитники отечества могли похвастаться своими спортивными достижениями под руководством Кривопапенко Е.А. в игровом состязании «Большие гонки».



Для вас, родители!

Состоялась выставка совместного творчества на тему «Зимние виды спорта».



Почему весной дети часто болеют? Врачам ответ известен – ослабление иммунитета, нехватка витаминов, резкая смена погоды.

Первенство в рейтинге мартовских болезней у детей держат простуды, причем с высоким риском осложнений, так как после зимы организм сильно ослаблен. Поэтому весной при простуде надо сразу же начинать интенсивное лечение.

Важно! Часто болеющих детей уберечь от весенних простуд помогает профилактический курс иммуноукрепляющих препаратов, но назначать их должен только врач.

Капризы погоды. Каждый второй ребенок до 5 лет бурно реагирует на перепады атмосферного давления и изменения погоды. Дети жалуются на головную боль, становятся раздражительны, плохо спят. В этом случае уделите особое внимание водным процедурам: теплая ванна на ночь, ножные ванночки с морской солью и легкий массаж ног помогут улучшить сон.

Важно! Дети должны больше гулять, следите за их питанием: для укрепления нервной системы нужны прежде всего витамины группы В. Если проблемы не удастся решить, стоит сходить к невропатологу, врач может назначить мягкие успокоительные средства.

Соблюдайте режим дня, проводите закаливающие мероприятия, своевременно обращайтесь к специалистам - и Вы с вашим ребенком будете встречать весну с новыми силами!

Редакция газеты: Сысова А.Б., Афонасьева М.В.,
Каравайчик Н.Ю., Левичева А.А., Михайлова Е.А.
Обратная связь: ds28@inbox.ru