



*Внимание!*

Поздравляем с 76-й годовщиной полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады!

## Уголок психолога

### Баланс физического и психического здоровья ребенка

Хорошее **физическое и психическое здоровье** — важное условие полноценного развития ребенка. Замечено, что соматически ослабленный ребенок отстает от своих сверстников в психическом и физическом развитии. Частые заболевания в раннем возрасте замедляют протекание адаптационного процесса, включение ребенка в детский социум и, соответственно, затрудняют его социализацию. Опасны не только сами заболевания, но и их осложнения. Для того, чтобы ребенок полноценно развивался - ему необходимо укреплять иммунную систему, которая в основном формируется к 4-5 годам. **Слабая иммунная система** - это только одна причина частых заболеваний ребенка. Психологи отметили, что психическое благополучие ребенка так же сказывается на его физическом здоровье.

Отметим, что **психосоматика** является основным языком младенца. Именно с помощью психосоматических симптомов: желудочных колик, нарушений сна и т.п. - ребенок сообщает о том, что материнская функция выполняется неудовлетворительно. Например, малыш получает недостаточно материнской любви и ласки, а возникновение заболевания помогает ему удовлетворить данную потребность.

То есть **психосоматические реакции** - это ранний онтогенетический способ ребенка сигнализировать миру о своем эмоциональном и психическом неблагополучии. Вследствие пластичности психики ребенка со временем происходит полное освобождение от психосоматических реакций, но в ряде случаев данный способ реагирования закрепляется и может сохраняться и в зрелом возрасте.

Чтобы возникло психосоматическое заболевание, должны совпасть сразу несколько факторов:

- Наследственная предрасположенность (по принципу «где тонко, там и рвется»);
- Особенности личности и темперамента ребенка (это дети очень чувствительные к различным раздражителям, испытывающие трудности в адаптации);
- Социальные предпосылки и психотравмирующие события (разлука с родителями, смерть близкого человека, резкая смена обстановки и окружения - переезд, посещение детского сада и т.д.).

## События декабря



В этом году наш сад работает над проектом «Кто привык трудиться, тому без дела не сидится». В рамках этого проекта Алексева И.Н. провела консультацию для воспитателей «Профориентация для детей в дошкольном образовании»

Воспитатели всех групп детского сада представили игры по трудовому воспитанию, сделанные своими руками.



Новогодняя выставка поделок «Символ года»



## Что? Где? Когда?

Снеткова С.О. показала с детьми подготовительной группы Радуга открытое занятие «Волшебный сундук деда Грамотея»



Детский квест «Путешествие в МастерГрад» в рамках годового проекта прошли ребята подготовительной группы «Ручеек» по руководством педагога Гурковой Т.Ю. Дети познакомились с интересными особенностями хорошо знакомых профессий.



## Наши победы



Поздравляем лауреатов районного конкурса детского творчества «Профессии моей семьи»:

Парфенова Матвея (гр. «Радуга» - педагог Снеткова С.О.), Хуган Майю (гр.»Пчелки» - Макарова М.В.), Чаркина Михаила (гр. «Солнышко» - Барамыкина С.О.), Тарасову Марию (гр. «Солнышко» - Филянина И.В.), Хлусов Дмитрий (гр.»Жроча» - педагог-психолог Сысоева А.Б.)



## Для вас, родители!

Накануне Нового года у родителей появляется еще «одна головная боль»: надо помочь ребенку выучить стихотворение. Мы хотим поделиться несколькими простыми, но эффективными советами.

1. Найдите и объясните непонятные слова
2. Визуализируйте стихотворение с помощью символов, небольших рисунков.
3. Эмоционально и с выражением – именно так следует разучивать стихотворение, иначе оно потеряет всякий смысл для ребенка.
4. Разучивание должно быть для кого-нибудь подарком..
5. Научитесь читать стихотворение сами, а лучше выучите его наизусть.
6. Учитывайте индивидуальные особенности: одни легче запоминают когда ходят и двигаются, другим нужна тишина, третьим картинки.
7. Нарисуйте с ребенком выученное произведение. Соберите свой альбом.
8. Не откладывайте заучивание.
9. Поиграйте в театр.
10. Повторяйте стихотворение. Начните рассказывать, а потом «забудьте» и попросите ребенка вам помочь. Очень весело читать стихи качаясь на качелях.

**Редакция газеты:** Сысоева А.Б., Афонасьева М.В., Каравайчик Н.Ю., Левичева А.А., Михайлова Е.А.

Обратная связь: [ds28@inbox.ru](mailto:ds28@inbox.ru)