

**Детский сад – семья: нас объединяют дети!**

**МОУ д/с №359**

**Ежемесячная газета для детей и  
заботливых родителей**

*«Невозможно жить на свете,  
Не отдав часок газете  
Ведь газета – знает каждый  
Информатор очень важный.  
Если о детсаде узнать хотите  
В «Вести из детского сада»  
Вы загляните»*



№47  
май  
2022

**В этом выпуске вы найдете:**

- Календарь праздников.
- Азбука безопасности
- А знаете ли Вы, что.....
- Родительский дневничок
- Детская страничка
- Наше здоровье - в наших руках
- «Наши новости»





# 15 мая - День семьи

Вот она-моя семья



Семья - это дружба, стабильность, уют.  
Семья - это место, где верят и ждут.  
Где примут любого, поймут и просят,  
Где правят улыбка и любящий взгляд.

*© Тубалова*

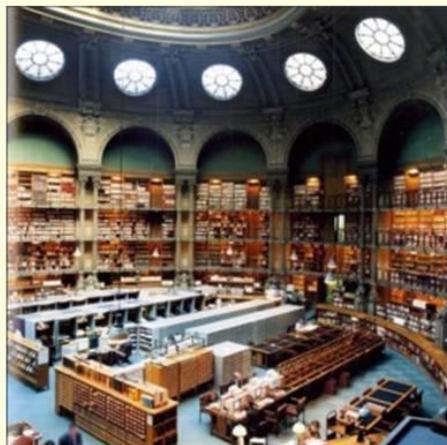
## 18 мая – Международный день музеев



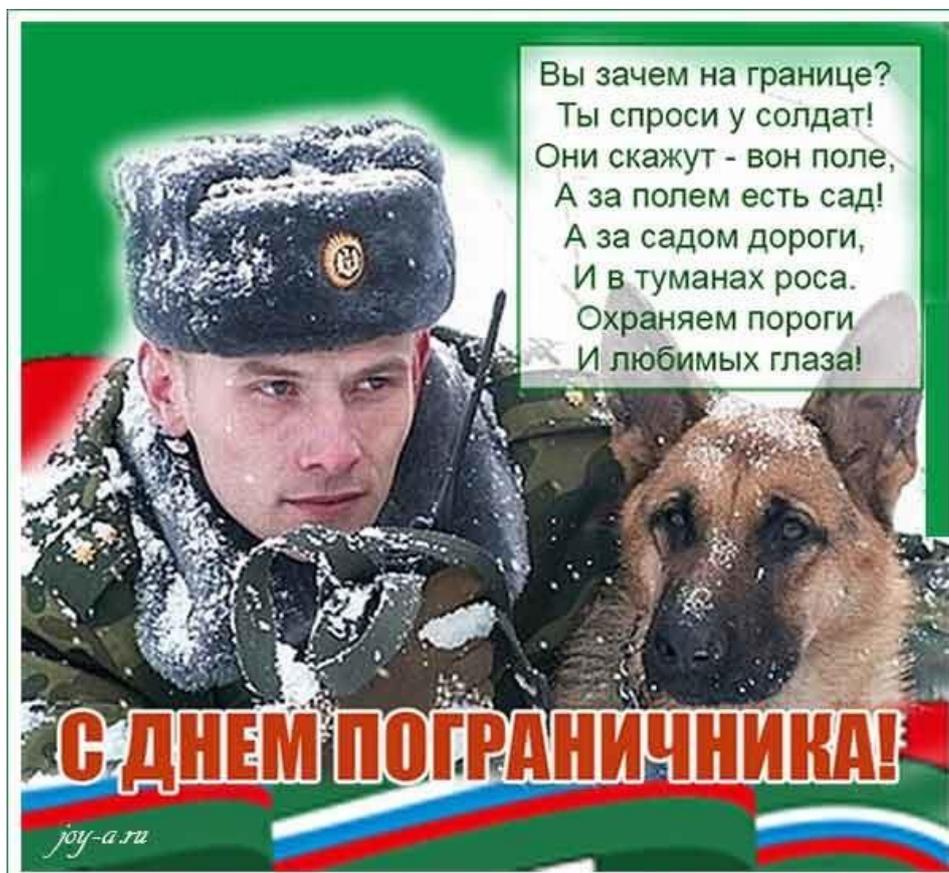
Отмечается с 1977 г. по решению Международного совета музеев.

В России в этот день музеи открывают свои двери для всех желающих совершенно бесплатно и активно представляют свои выставочные залы и новые экспонаты.

## 27 мая – Общероссийский день библиотек



Установлен Указом  
Президента РФ в 1995  
г. в честь основания в  
России  
Государственной  
общедоступной  
библиотеки 27 мая  
1795 г.



Вы зачем на границе?  
Ты спроси у солдат!  
Они скажут - вон поле,  
А за полем есть сад!  
А за садом дороги,  
И в туманах роса.  
Охраняем пороги  
И любимых глаза!

**С ДНЕМ ПОГРАНИЧНИКА!**

joy-a.ru

# РОДИТЕЛЬСКИЙ ДНЕВНИЧОК

## «Что такое мелкая моторика и почему так важно ее развивать?»

В последнее время современные родители часто слышат о мелкой моторике и необходимости ее развивать. Что же такое мелкая моторика и почему она так важна?

Мелкая моторика — совокупность скоординированных действий нервной, мышечной и костной систем, часто в сочетании со зрительной системой в выполнении мелких и точных движений кистями и пальцами рук и ног. Ученые доказали, что с анатомической точки зрения, около трети всей площади двигательной проекции коры головного мозга занимает проекция кисти руки, расположенная очень близко от речевой зоны. Именно величина проекции кисти руки и ее близость к моторной зоне дают основание рассматривать кисть руки как «орган речи», такой же, как артикуляционный аппарат.

В связи с этим, было выдвинуто предположение о существенном влиянии тонких движений пальцев на формирование развитие речевой функции ребенка. Поэтому, чтобы научить ребенка правильно говорить, необходимо не только тренировать его артикуляционный аппарат, но и развивать движения пальцев рук, или мелкую моторику.

Мелкая моторика рук взаимодействует с такими высшими свойствами сознания, как внимание, мышление, оптико-пространственное восприятие (координация), воображение, наблюдательность, зрительная и двигательная память, речь.

Развитие навыков мелкой моторики важно еще и потому, что вся дальнейшая жизнь ребенка потребует использования точных, скоординированных движений кистей и пальцев, которые необходимы, чтобы одеваться, рисовать и писать, а также выполнять множество разнообразных бытовых и учебных действий.

Педагоги и психологи рекомендуют начинать активную тренировку пальцев ребенка уже с восьмимесячного возраста.

## «Что делать, если Вы обнаружили плохое развитие мелкой моторики рук у своего ребенка?»

Необходимо набраться терпения и начать постепенно исправлять этот недостаток систематически, каждый день.

Можно использовать для этого обычные занятия ребенка. Посмотрите, как ребенок моет и вытирает руки. Приучите его тщательно мыть каждый пальчик, а затем так же тщательно вытирать его полотенцем, хорошо массируя каждую фалангу. Если у вас есть сад, воспользуйтесь этим и привлечите ребенка к сбору ягод. Попросите помочь вам приготовить пельмени, вдеть нитку в иголку и т.п.

Есть специальные игры и упражнения для развития тонкой моторики руки. Некоторые из них известны вам давно. Например, игра в тени. Это когда с помощью различных комбинаций пальцев показывают различные теневые фигуры - зайчика, собачку, человечка. Другая распространенная игра - определение на ощупь предмета, накрытого салфеткой. Вспомните и об играх - шнуровках. У большинства современных детей наблюдается общее моторное отставание, в особенности у детей городских. Сейчас распространена обувь на липучках и детям часто не приходится учиться завязывать шнурки. Раньше все делали руками, а сейчас на каждое занятие есть по машине.

Важно приучить ребенка стремиться всё делать аккуратно. Больше всего на свете маленький ребенок хочет двигаться, для него движение - есть способ познания мира. Соответственно, чем четче и точнее будут детские движения, тем глубже и осмысленнее будет знакомство ребенка с миром.

### «Игры и упражнения»

Лепка из глины и пластилина - это занятие очень полезное и отлично влияет на развитие мелкой моторики рук, причём лепить можно не только из пластилина и глины. Если на дворе зима - что может быть лучше снежной бабы или игр в снежки. А летом можно соорудить сказочный замок из песка или мелких камешков. Используйте любую возможность, чтобы улучшать мелкую моторику рук вашего ребенка.

Рисование или раскрашивание картинок - любимое занятие дошкольников и хорошее упражнение на развитие мелкой моторики рук. Обратит внимание надо на рисунки детей. Разнообразны ли они? Если мальчик рисует только машины и самолеты, а девочка похожих друг на друга кукол, то это вряд ли положительно повлияет на развитие образного мышления ребёнка.

Изготовление поделок из бумаги. Например, вырезание самостоятельно ножницами геометрических фигур, составление узоров, выполнение аппликации. Ребенку нужно уметь пользоваться ножницами и клеем. По результатам таких работ вы сможете оценить - насколько развита мелкая моторика рук и движения пальчиков ребенка.

Конструирование, изготовление поделок из природного материала – шишек, желудей, соломы и других доступных материалов. Кроме развития мелкой моторики

рук, эти занятия развивают также воображение, фантазию, образное мышление ребенка.

Застегивание и расстёгивание пуговиц, кнопок, крючков.

Хорошая тренировка для пальчиков, совершенствуется ловкость и развивается мелкая моторика рук.

Завязывание и развязывание лент, шнурков, узелков на верёвке – каждое такое движение оказывает огромное влияние на развитие мелкой моторики рук малыша.

Закручивание и раскручивание крышек банок, пузырьков и т.д. также улучшает развитие мелкой моторики и ловкость пальчиков ребенка.

Всасывание пипеткой воды – развивает мелкие движения пальчиков и улучшает общую моторику.

Нанизывание бус и пуговиц – летом можно сделать бусы из рябины, орешков, семян тыквы и огурцов, мелких плодов и т. д. Интересное занятие для развития воображения, фантазии и мелкой моторики рук.

Плетение косичек из ниток, венков из цветов. Все виды ручного творчества: для девочек - вязание, вышивание и т. д, для мальчиков - чеканка, выжигание, художественное выпиливание и т. д. Научите своих детей всему, что умеете сами!

Переборка круп - насыпьте в небольшое блюдце, например, гороха, гречки и риса и попросите ребёнка перебрать. Развитие осязания, мелких движений пальчиков рук.

Игры в мяч, с кубиками, мозаикой.

### Ежедневно предлагайте детям такие занятия!

Такая всесторонняя тренировка отлично развивает мелкую моторику рук, и ребенок будет хорошо подготовлен к школе, движения его руки будут более уверенные, школьные занятия будут для ребёнка не столь утомительными.

Полезно проверить результаты кропотливой работы по формированию движения кисти. Для этого используйте тест «вырезания круга», проведя его до начала тренировки и после.

Все эти упражнения приносят тройную пользу ребёнку:

1. развивают мелкую моторику его руки, подготавливая к овладению письмом,
2. формируют у него художественный вкус, что полезно в любом возрасте,
3. детские физиологи утверждают, что хорошо развитая кисть руки "потянет" за собой развитие интеллекта.

Желаем Вам успехов!!!



Очередная порция интересных фактов:  
**На этот раз о музеях.....**

## Музей лжи

- Один из самых любопытных музеев находится в Германии.
- **«Не верьте своим глазам»** — вот девиз музея
- В этом заведении собраны одни только подделки.

Но и подделками их сложно назвать, ведь «оригиналов» этих вещей просто не существует!



## Музей денег

- Это первый музей подобного рода на Украине (город Феодосия).
- Коллекция музея насчитывает более 30000 монет и свыше 1000 бумажных денег.
- Здесь хранятся даже целые клады, найденные на территории Украины в разное время.



## Музеи шоколада

- Несколько десятков музеев шоколада существует в мире: в Мексике, США, Канаде, Бельгии, Швейцарии, Франции, Германии, Чехии.
- В России (Москва, Санкт-Петербург, Покров).

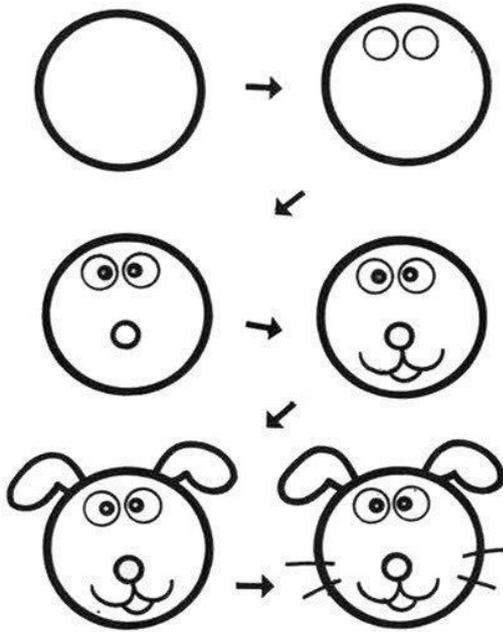
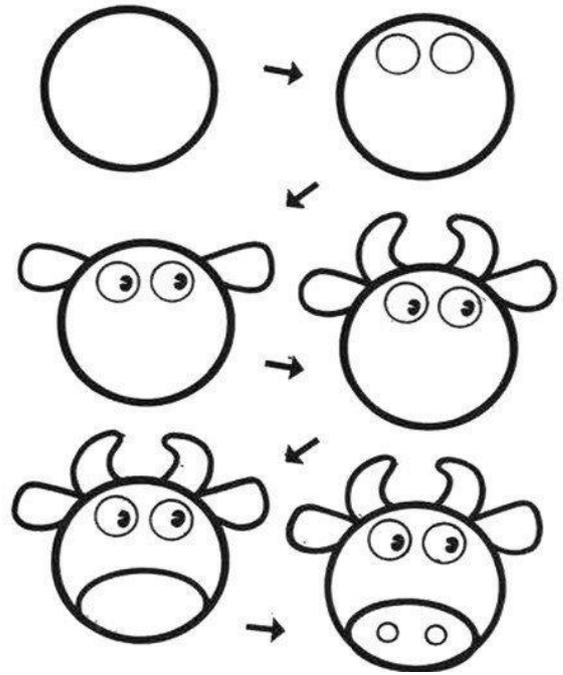
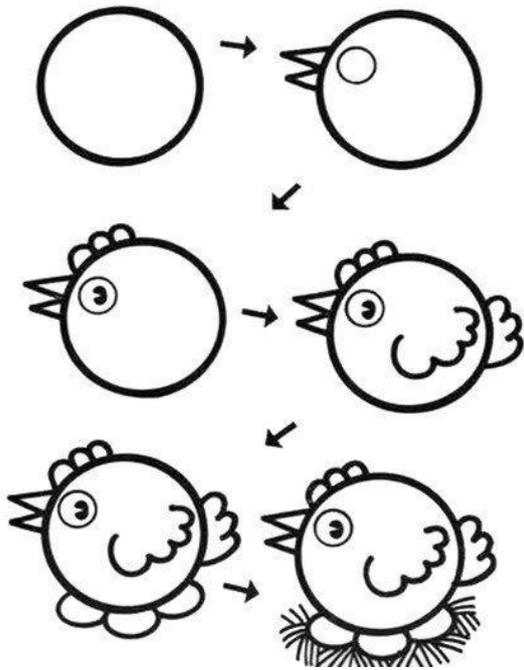


## Музей Мыши

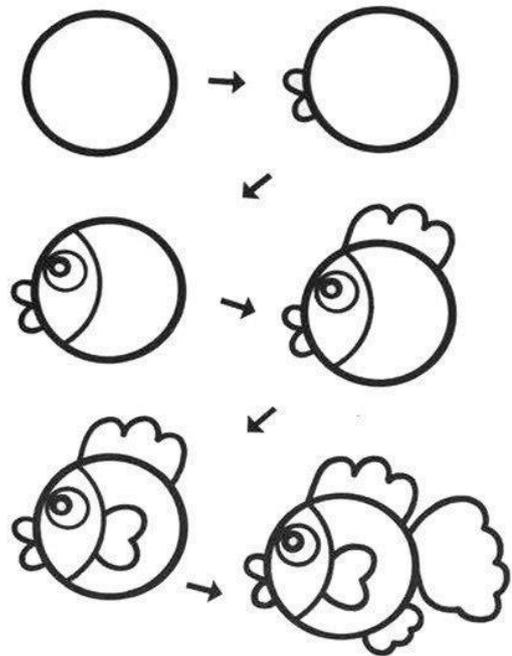
- В Музее Мыши в городе Мышкин собраны экспонаты со всего мира, связанные с мышами.
- Это единственный в мире музей, посвященный мышам.
- Здесь представлены игрушки, картины, предметы быта, статуэтки и другие предметы, связанные с мышами.



Детская страничка



Своими  
руками





# Азбука безопасности



## Информация для родителей.

### *1. Ваши отношения с детьми*

Обеспечение безопасности семьи, а в особенности детей имеет очень важное значение. Именно через ежедневное общение со своим ребенком вы узнаете о проблемах и вопросах, которые волнуют его и, решая с ним его проблемы, помогаете ему научиться правильно вести себя в той или иной ситуации. Поэтому первое правило гласит: как можно чаще говорите с детьми, помогайте решать их, пусть даже пустяковые, по вашему мнению, проблемы.

Наблюдая за игрой ребенка, мы смотрим на себя со стороны. А значит, нам самим нужно быть предельно осторожными и внимательными, зная, что наше действие ребенок может воспроизвести с точностью до мельчайших деталей. Поэтому, сколько бы раз вы ни повторяли ребенку, что прежде чем открыть дверь, нужно узнать, кто за ней, он никогда не выполнит, если вы сами не будете четко это выполнять. Правило второе: если хотите научить ребенка правилам безопасности, прежде всего сами выполняйте их.

Самым лучшим способом обучения детей является собственный пример. Если вы всегда внимательны к своей собственной безопасности, то и ребенок будет повторять эти же действия. Любой мошенник или вор внимательно наблюдает за людьми и безошибочно выбирает себе жертву, и если вы приучили ребенка к внимательности, то шанс быть ограбленным снизится почти вдвое.

### *2. Ребенок один в квартире.*

С какого возраста можно оставлять ребенка одного? Это зависит от многих обстоятельств: возраста вашего ребенка, его самостоятельности, и насколько вы ему доверяете. Необходимо постепенно приучать ребенка оставаться одному дома.

Основными правилами, если ребенок остается один дома, должны быть:

- На видном месте напишите телефоны, по которым он может быстро связаться (ваша работа, мобильный, милиция, скорая помощь, пожарная охрана, соседи).

- Постоянно повторяйте правила поведения, устраивайте маленькие экзамены, разбирайте ошибки.

- Сами неукоснительно выполняйте правила по безопасности. Будьте примером.

Выучите с ребенком, как его зовут, и как зовут его родителей, а также домашний адрес и телефон.

- Уберите все предметы, которыми он может пораниться.

- Проверьте, не оставили ли вы включенной воду или газ, выключили ли электронагревательные приборы.

- Закройте окна и тщательно закройте входную дверь.

- Уходя в вечернее время, не забудьте включить свет в комнатах, это отпугнет злоумышленников, и вашему ребенку не будет страшно одному.

- При расположении квартиры на первом этаже, зашторьте окна, а если кто-то стучится в окно, ваш ребенок, не подходя к нему, должен громко кричать: 'Папа! Иди сюда!'

- При возвращении домой предупредите ребенка об этом по телефону или домофону. Позвонив в дверь, ребенок должен ее открывать только после того, как вы полностью назовете себя.

- Не оставляйте на видных местах таблетки и другие лекарства. Уходя из дома, убирайте все колющие, режущие предметы и спички. Хранение оружия и боеприпасов в квартирах, домах должно быть на законном основании с соответствующим разрешением. Хранить его нужно в недоступном для детей месте, в сейфе, где хранятся ключи и код от сейфа должны знать только взрослые.

- Научите ребенка правильно обращаться с телевизором, утюгом. Объясните, что лезть в розетки запрещено, а тем более засовывать в них посторонние предметы.

- Постарайтесь доходчиво объяснить ребенку, что пока он находится у себя дома за закрытой дверью, он в относительной безопасности. Стоит лишь открыть дверь, как грань между ним и преступником стирается, он тут, же становится легкой добычей, хотя бы потому, что не готов к нападению, следовательно, не может сориентироваться в сложившейся ситуации. Приведем лишь небольшой перечень ошибок, которые чаще всего допускают наши дети: они, не задумываясь над последствиями, открывают дверь, и даже если кто-то стоит на лестничной площадке, спокойно идут навстречу к незнакомцу; покидая квартиру, часто оставляют ее открытой; беззаботно выбрасывают мусор или забирают почту, когда у них за спиной кто-то появился; садятся в лифт с незнакомыми людьми.

**Дорогие родители, помните, что ваш ребенок не всегда может правильно оценить ситуацию, поэтому лучше, если он будет выполнять поручения под бдительным контролем с вашей стороны:**

- Прежде чем открыть дверь, посмотри в глазок, нет ли за дверью посторонних.

Если тебе не видно, но ты слышишь голоса, подожди, пока люди не уйдут с площадки.

Открыв дверь и выйдя из квартиры, не забудь закрыть за собой дверь на ключ, и тогда ты можешь быть уверен, что тебя при возвращении не будет ждать дома преступник.

- Если ты вышел из квартиры и увидел подозрительных людей, вернись немедленно обратно.

- Если незнакомец оказался у тебя за спиной, повернись к нему лицом. В случае попытки напасть на тебя будь готов обороняться. Для этого ты можешь использовать портфель, сумку, мусорное ведро, ключи, брелок и т.п. Нанеси нападающему неожиданный удар и затем убегай, крича: 'Пожар' или 'Горим'.

- Не просматривай почту около ящика, поднимись домой и посмотри там. Если незнакомец предлагает тебе подняться на лифте, откажись, сославшись, что ты еще задержишься или живешь на втором этаже и пойдешь пешком по лестнице.

Если незнакомец пытается зажать тебе рот, постарайся укусить его за руку, если же ты оказался с ним лицом к лицу кусай за нос.

### *3. Общение по телефону.*

В настоящее время мало кто представляет общение без телефона. Нередко телефон из средства защиты превращается в 'отмычку' преступников. Поэтому напомним вам основные правила пользования телефоном ребенком:

Поднимая трубку, не называй своего имени или имени звонящего, ты можешь ошибиться.

Никогда и никому не говори, что ты дома один.

Если просят назвать адрес, не называй, попроси перезвонить позже.

Договариваясь о встрече с друзьями, назначай ее на время, когда в квартире будет еще кто-то, кроме тебя.

Если тебя пытаются втянуть в непристойный разговор, положи трубку и сообщи обязательно родителям.

Приобретите телефон с автоматическим определителем номера.

### *4. Общение с посторонними.*

Преступники очень часто используют доверчивость детей. Но отчасти в этом виноваты и мы. Ребенок, наблюдая за нами, видит, как легко и просто мы разговариваем в общественном транспорте и общественных местах с незнакомыми людьми, и повторяет наши действия. Как же научить ребенка осторожности? Прежде всего, ему необходимо объяснить, что все люди, не являющиеся его родными, будут для него посторонними, даже если он этих людей часто видит у себя в доме.

Оставляя ребенку ключи от квартиры, не вешайте их ему на шею и не закрепляйте на поясе, оставьте их у соседей или родственников, живущих поблизости, или кладите во внутренний карман.

Приучите ребенка не доверять ключи от квартиры посторонним, которые представились вашими знакомыми. Ваш ребенок не должен приводить к себе домой незнакомых людей, даже если они сослались на вас. В крайней необходимости только с разрешения родителей.

Ваш ребенок никогда не должен уходить из учебного заведения (детского сада) с людьми, которых он не знает, даже если они сослались на вас.

Если Вы не сможете придти за ним в школу (детский сад), предупредите, кто его заберет, и покажите этого человека в лицо (или он должен знать человека в лицо).

Не забудьте предупредить воспитателя о том, кто придет за ребенком.

Попросите воспитателя связаться с вами, если за ребенком пришли посторонние люди, о которых вы его не предупреждали. После этого обязательно обратитесь в милицию.

Если вашего ребенка пытаются увести насильно, он должен привлечь к себе внимание людей, крича: "Это не мои родители! Я их не знаю!"

Если ребенка доставили в милицию, он должен сообщить свой адрес, телефон родителей и свое имя.

### *5. Звонок в дверь.*

Каждый из нас сталкивается с ситуацией, когда звонят в дверь, вы подходите и в дверной глазок видите незнакомых людей. Как поступить: тихо отойти, или спросить, кто стоит за дверью, начать звать несуществующих членов семьи или затаиться?

Лучше всего в данной ситуации отойти от двери в сторону, вдруг преступники вооружены, и дверь вряд ли сможет защитить от пули, и громко спросить: 'Кто?'. Но если ребенок остался один дома, он, ни в коем случае не должен открывать дверь и попросить людей придти позже.

В случае если вы все же открыли дверь и преступники вошли в квартиру, теперь необходимо, либо оказать решительное сопротивление, используя средства самообороны (если вы уверены в своих силах), либо подчиниться их требованиям. Старайтесь вести себя как можно спокойнее, не устраивайте истерик, четко выполняйте все указания непрошенных гостей. Лучше всего соберитесь всей семьей в одной комнате, детей возьмите на руки и успокойте их, не делайте резких движений, помните, что нападающие всегда боятся, а значит, нервы у них на пределе, и любое неосторожное движение может стоить жизни вам или ребенку. Несмотря ни на что не угрожайте нападающим, вы можете спровоцировать их на ненужные жертвы, поэтому сидите, молча и постарайтесь как можно четче запомнить лица преступников. При первой же возможности, незаметно постарайтесь позвонить в милицию.

### *6. Опасность со стороны родителей.*

Мы много говорим об опасности, которая исходит от посторонних, но почти не говорим об опасности со стороны родителей. Мы, иногда не задумываясь, ставим под угрозу жизнь наших детей. Это и необдуманные долги, с которыми вы вряд ли сможете расправиться, и разводы, и новые браки, и простое несоблюдение правил дорожного движения. С самого рождения родители должны воспитывать у ребенка доверительное отношение друг к другу. Учите

его не бояться родителей и говорить им правду обо всех случаях в их жизни - это поможет в дальнейшем избежать многих проблем.

Если у вас имеются дома крупные сбережения денег, то желательно, чтобы о них не знали дети, так как в играх на улице или в квартире с друзьями (знакомыми) могут похвастаться об этом, что может привести к их краже.

Воспитывайте у детей честность, бережливость, умение жить по средствам. Когда дети просят у вас деньги, то пусть объяснят, для чего они нужны. Если вы считаете просьбу не обоснованной, то постарайтесь доходчиво объяснить причину отказа. Обида со стороны ребенка может привести к тому, что он самостоятельно возьмет деньги, скрыв об этом, и это приведет к недоверию родителей и детей.

Если вы оказались в затруднительном финансовом положении, вам угрожают, скрываясь, не берите ребенка с собой, оставьте его в детском доме под другой фамилией или спрячьте его у надежных людей, так как он является вашим уязвимым местом.

### *7. Ребенок и улица.*

Оставляя ребенка на улице, договоритесь с кем-то из соседей, гуляющих с детьми, присмотреть за ним. Выбирая место для игр, используйте места, удаленные от шоссе, или специально оборудованные площадки. Расскажите ребенку, как правильно приближаться к качелям или другим движущимся аттракционам.

Переходя дорогу, обязательно пользуйтесь переходами и соблюдайте правила безопасности на дороге. Если вы идете гулять с коляской, переходя через дорогу, будьте особенно внимательны, не перебегайте перед движущимся транспортом, ожидая сигнала светофора, не оставляйте коляску на проезжей части.

Не перевозите ребенка через дорогу на санках, возьмите его на руки или держите за руку. Не разрешайте ребенку прятаться за стоящей машиной или доставать из-под нее закатившийся мяч, пусть он обратится к вам за помощью.

Держать ребенка все время дома почти нереально, да и нельзя, ведь ему нужен свежий воздух, а самое главное, общение с друзьями - сверстниками. Поэтому вы встанете перед проблемой 'ребенок и улица'. Желанная свобода на улице порой играет злые шутки с нашими детьми. А это значит, что выходя на улицу, они должны быть еще более внимательны и осторожны.

Собирая ребенка гулять, не надевайте на него дорогих украшений, которые могут стать причиной нападения на него. Не вешайте ключи от квартиры ему на шею и не закрепляйте их на поясе брюк, сделайте для этой цели специальный кармашек.

Если вы отпустили ребенка гулять одного, присматривайте за ним из окна или договоритесь о совместном дежурстве с другими родителями во время прогулки ваших детей.

Заметив, что к ребенку подошел незнакомый человек, позовите ребенка домой и тут же спуститесь к нему сами. Выясните чего, хочет незнакомец, и сообщите об этом своему участковому инспектору милиции.

Гуляя с ребенком, старайтесь не делать ему немотивированных замечаний, которые могут вызвать протест ребенка и желание досадить вам. Выходя из квартиры, ваш ребенок должен посмотреть в глазок и, если на площадке неизвестные лица, дождаться их ухода или попросить вас проводить его на улицу. Запирайте дверь на все замки, не удовлетворяйтесь захлопнутой дверью. Уберите ключи в потайной кармашек.

Уходя из дома в отсутствие родителей, ребенок должен оставить записку, куда и с кем идет и когда будет дома, по возможности оставить телефон либо иной способ связи с ним. Если в обозначенное время придти домой, нет возможности необходимо обязательно позвонить родителям и предупредить о задержке.

Ребенок не должен выбегать из подъезда, а открыв дверь необходимо осмотреться, нет ли поблизости транспорта, под колесами которого он может оказаться. Заметив друга на другой стороне улицы, не надо спешить ему на встречу, а необходимо помнить, что впереди проезжая часть.

Отпуская ребенка гулять, предупредите его о наиболее опасных местах во дворе (подвалы, чердаки, стоящие машины). Играя в прятки, не стоит прятаться за стоящей машиной, она может неожиданно поехать, не стоит заходить в подвал, там может поджидать свою жертву насильник, или собралась пьяная компания, или просто подвал могут закрыть.

Если ребенок неожиданно исчез со двора, предварительно постарайтесь узнать у тех с кем он вместе был, куда и с кем он пошел. Поговорите с соседями и знакомыми, возможно, его видели в другом месте. Сообщите о случившемся в дежурную часть отдела милиции по месту жительства и участковому инспектору.

Если ребенок любит кататься на велосипеде или роликовых коньках расскажите, где это можно делать и обязательно напомните основные правила безопасности. На первых таких прогулках необходимо присутствие родителей или старших до тех пор, пока ребенок не будет уверенно себя чувствовать.

Особое внимание требует общение ребенка с домашними животными. Злобные собаки должны быть ограждены от ребенка (находиться в вольере, другой комнате, в наморднике). На вид не злобные собаки могут так же причинить вред ребенку, если ребенок появился в семье позже, чем собака. Не разрешайте ребенку играть с чужими животными, собаки часто реагируют агрессивно на чужих людей. Ребенок, играющий с животными, должен быть под постоянным вашим присмотром.



## Здоровый образ жизни. Нужные советы.

Проблема здоровья детей сегодня стоит настолько остро, что мы вправе поставить вопрос: «Что для нас важнее - их физическое состояние или обучение (то обучение, какое мы имеем сейчас)».

Еще А.Шопенгауэр говорил: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля». А что происходит в нашей школе сегодня? Из миллиона относительно здоровых детей, приходящих в первый раз в первый класс, уже через девять месяцев у каждого четвертого из них (это 250 тысяч) врачи фиксируют отклонения в работе сердечно - сосудистой системы.

Здоровье детей катастрофически падает. Можно было бы переадресовать эту проблему врачам, родителям, учителям. Но здоровье не ждет. Медицина, по данным Всемирной организации здравоохранения, не может изменить здоровье населения, влияя на него не более, чем на 10%. Ведущим фактором здоровья является образ жизни, формировать который может семья.

Воспитатели следят за осанкой, проводят физкультминутки, дают информации о здоровье. Но этого всего очень мало. Здоровый образ жизни формируется в семье. Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но далеко не все задумываются о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим миром, с людьми. А между тем секрет этой гармонии прост - здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и правильное питание, и альтруистическое отношение к людям, и радостное ощущение своего существования в этом мире, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается.

Как правило, результатом здорового образа жизни являются физическое и нравственное здоровье. Они тесно связаны между собой. Не случайно в народе говорят: «В здоровом теле – здоровый дух»

Психологи и педагоги давно установили, что самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный.

В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

«Дети – зеркало души» - говорят в народе. Ребенку нужна помощь взрослых, чтобы сформировать навыки, необходимые для организации своей жизни в будущем. Здоровый образ жизни – это радость для больших и маленьких в доме, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий.

Одно из важных – создание благоприятного морального климата в семье, что проявляется в доброжелательности, готовности простить и понять, стремлении прийти на помощь, сделать приятное друг другу, в заботе о здоровье членов семьи. Конечно, это совершенно исключено в тех семьях, где часты скандалы, кто-то из родителей злоупотребляет спиртными напитками, где царит культ насилия и грубости.

Второе условие – тесная, искренняя дружба детей и родителей, их стремление постоянно быть вместе, общаться, советоваться. Общение – великая сила, которая помогает родителям понять ход мыслей ребенка и по первым признакам определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их.

Третье условие – повышенное внимание к состоянию здоровья всех членов семьи. Сейчас нет недостатка в спецлитературе, помогающей людям сохранить здоровье, где расписаны спецкомплексы и даются рекомендации. Однако не следует забывать о пользе простых правил, соблюдение которых помогает сохранять здоровье. Это утренняя зарядка вместе со старшими членами семьи, пробежка вокруг дома, совместные прогулки, проветривание помещений и соблюдение правил личной гигиены.

Создание благоприятного морального климата и здорового образа жизни семьи обеспечивается и за счет совместного участия детей и родителей в разнообразных делах. Труд – один из ведущих факторов воспитания у детей правильных представлений об образе жизни.

Здоровый образ жизни немыслим без создания нормальной экологической среды в доме. Обстановка, к которой привыкает ребенок, воспроизводится в дальнейшем в его семье. Грязь, несвежий воздух, непродуманный интерьер –

это, к сожалению, достаточно широко распространенные явления. Между тем в доме необходимо создать и поддержать среду, удовлетворяющую требованиям экологичности и эстетики. Вместе с детьми можно обсудить наиболее целесообразный вариант расположения мебели, навести порядок, сделать уборку, проветривать комнаты, недаром говорят: «Чистота – залог здоровья».

Сколько интересных дел, способствующих гармоничному формированию души и тела ждет детей вне дома. Непосредственный контакт с природой облагораживает человека, формирует позитивное отношение к природе. Поле деятельности здесь необозримо: совместная посадка кустарников, деревьев, уход за ними; изготовление кормушек и зимняя подкормка птиц, уход за домашними животными. Все это формирует в душе ребенка чувство ответственности, сопереживания, стремление прийти на помощь, гордость за добрый поступок.

Особую значимость имеют прогулки детей и родителей на речку, в лес, в поле. Хорошо, когда пешеходные прогулки чередуются с велосипедными, зимой – лыжными. Это позволяет чаще менять маршруты, расширять представление детей о своем крае. Однако не следует забывать о том, что наряду с оздоровительными прогулки выполняют и познавательные функции. Как показали наши исследования, самыми яркими впечатлениями младших школьников являются именно прогулки с родителями на природу.

Когда взрослые, взяв детей за руки, идут, отвечая на вопросы детей, делая маленькие открытия, они показывают примеры бережного отношения к природе и тем самым вызывают в душе ребенка не только удивление и восхищение, но и уважение к окружающему миру.

Таким образом, здоровый образ жизни всех членов семьи в настоящем – залог счастливой и благополучной жизни ребенка в гармонии с миром в будущем.

Информацию о событиях, происходящих в ДООУ, смотрите на информационном образовательном портале «О школе.ru» <http://oshkole.ru/orgs/241/>

и на страничке нашей группы «Лучики» <http://oshkole.ru/orgs/241/pages/6994.html>

**Детский сад – семья: нас объединяют дети!**