

# ЭРУДИТ

№ 3, март  
2021 год



Масленица считается старинным русским народным праздником. По сути, это прощание с зимой и торжественная встреча красавицы-весны. Гуляния всегда сопровождалось огнем - горящие костры, колеса и чучело были главными атрибутами Масленицы. Главный атрибут масленицы – блины. Они олицетворяют солнце и скорейшее приближение тепла.

В нашем детском саду традиционные масленичные гуляния прошли 11 марта. На празднике звучала веселая народная музыка, создавая настроение радости, веселья и задора. Ребята от души веселились: водили хоровод вокруг Масленицы, играли в русские народные игры. Померились силой, ловкостью, хитростью и храбростью. А после праздника всех ждали вкусные блины, приготовленные нашими любимыми поварами.



# Масленица.

Масленица - любимый праздник взрослых и детей. Она символизирует прощание с наскучившей зимой и встречу с долгожданной весной. Традицией масленичных дней всегда было бурное веселье и проявление щедрости, так как наши предки считали это залогом богатых урожаев, изобилия в наступившем году. Главное угощение всю неделю – блины, символизирующие весеннее солнышко. Чтобы детям была интересна и понятна идея праздника, в котором семья собирается участвовать, нужно рассказать в доступной форме о его содержании. Можно прочитать дошколятам книжки, посмотреть картинки в интернете. И все же эмоциональный доступный рассказ взрослого поможет ребенку лучше прочувствовать предстоящее событие. Кратко и доступно расскажите ребенку, откуда пошел этот праздник и что он означает, какие традиции с ним связаны. А чтобы ваш рассказ вышел не слишком сухим и скучным, разучите с ним традиционные масличные песни и стихотворения.

*Мы давно блинов не ели,  
Мы блинчиков захотели,  
Ой, блины мои, блины,  
Ой, блинчики мои.  
Моя старшая сестрица,  
Печь блины ты мастерица,  
Напекла она поесть  
Сотен пять, а может, шесть.*

Когда - то блины были первыми пресными хлебами, их пекли круглыми, как солнце.

Считалось, что румяными блинами приманивали светило, помогая ему разгораться. Первый блин клали на окошко нищим, поминали усопших. Славили Масленицу и оладьями. К ним полагались: сыр, масло, рыба, творог. На блины звали дорогих гостей. Чем больше гостей, тем больше счастливых дней в году. Не отпразднуешь сытно, не быть сытому и всему году. Масленичное кулинарное изобилие уравнивается активным отдыхом. В старину Масленица была самым веселым праздником на Руси. Это была неделя объедения и веселых игр. Игры на масленицу одни из самых ярких и веселых детских забав!



## **Речевая игра «Скажи наоборот»**

**(сравнение весенних и зимних признаков - подбор антонимов).**

Предложить ребенку рассказать по картинке о признаках весны

Молодец, ты правильно назвал признаки весны. Итак, уже наступила весна.

Это значит, что...

- Зима ушла, а весна... *(пришла)*.
- Зимой медведь спит, а весной... *(просыпается)*.
- Перелетные птицы осенью улетают, а весной... *(прилетают)*.
- Зимой холодно, а весной... *(тепло)*.
- Зимой небо пасмурное, а весной... *(ясное)*.
- Зимой снег выпадает, а весной... *(тает)*.
- Зимой заяц белый, а весной... *(серый)*.
- Зимой дни короткие, а весной... *(длинные)*.

### **Игра «Назови ласково»**

Вода-водичка

Ручей - ручеек

Солнце – солнышко.

Снег - снежок

Луч – лучик

Солнце – солнышко

Ветер – ветерок

Птенец – птенчик

Ветка – веточка

Капля – капелька

Цветок – цветочек

Трава – травка

Лист – листик



### **Игра «Один и много» (с мячом, если есть)**

Взрослый называет один предмет, а ребенок - много этих же предметов.

Ручей – ручьи

Дождь – дожди

Подснежник – подснежники

Скворец – скворцы

Гнездо – гнёзда

Сосулька – сосульки

Лужа – лужи

Лист – листья

Насекомое – насекомые

Дерево – деревья.

## Музыка помогает переносить физическую боль.

Психологи из Шотландского университета в Глазго (Glasgow Caledonian University) провели опыты на людях и пришли к выводу, что музыка может действовать как болеутоляющее.

В ходе лабораторных исследований учёные попросили добровольцев держать руку в очень холодной воде так долго, насколько это возможно.

Одной группе волонтеров во время эксперимента предложили посмотреть



выступление комика по телевизору, другую попросили считать в уме, а третьей дали возможность послушать любимые мелодии на выбор: панк, рок, фолк, классику и так далее.

Выяснилось, что слушатели музыки продержались дольше всех. Исследователи полагают, что музыка наиболее сильно эмоционально захватывает и отвлекает человека, уменьшая беспокойство и повышая терпимость к дискомфорту.

"Самым удивительным выбором была песня "Firestarter" группы Prodigy. Согласитесь, это не та музыка, которая позволяет расслабиться, — рассказала проводившая эксперимент доктор Лора Митчелл (Laura Mitchell). — Однако человек, выбравший эту песню, терпел боль в пять раз дольше остальных слушателей".

## Что делать, если ребенок не общается со сверстниками?

Проблема с общением возникает не только у детей, но и у взрослых. Чаще всего причины похожи, но когда ребёнок не общается со сверстниками, ему легче помочь. Успешная социализация необходима для дальнейшего развития, личностного роста и успешной взрослой жизни. Когда начинать учить общению? Родителям не стоит беспокоиться, если в 2-3 года малыш не дружит с другими детьми: ему достаточно семьи и родных. Задуматься о помощи следует, когда в 4-5 лет он избегает общения со сверстниками, предпочитает играть в одиночестве. К 6-7 годам у ребёнка обязательно должен быть друг или подруга, круг знакомых, с которыми бы он хотел проводить время.

Ребёнок, который не хочет общаться со сверстниками – не социопат, хотя со стороны окружающим это кажется странным. Просто у детей разный уровень доверия, личные качества и другие причины, требующие работы со стороны родителей.



Что мешает ребёнку общаться со сверстниками?

Сложно не заметить момент, когда у малыша в глазах загорается искорка и видно, что он хочет подойти к сверстникам, присоединится к игре или разговору, но будто вспоминает что-то и угасает. Именно в этом моменте нужно искать причину и понять, что помешало ребёнку начать общение.

*Подготовила по материалам интернета Иванова Н.В. (воспитатель гр. «Солнечная»)*

## **ЧЕМ ПОЛЕЗНА ПРОГУЛКА ДЛЯ РЕБЁНКА.**

Прогулка позитивно влияет на здоровье ребенка и его эмоциональное состояние. Прогулка является надёжным средством для укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита. Является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Во время прогулки:

Происходит познание окружающего мира;

Ребёнок учится общаться со сверстниками;

Позитивно влияет на здоровье и эмоциональное состояние ребёнка.



*Подготовила Кочнева А. В. (воспитатель гр. «Радужная»)*

## **КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ**

Рекомендовано для занятий с детьми от пяти лет.

Проводить занятия можно как групповые, так и индивидуальные. После освоения комплекса упражнений, с тренажёром можно заниматься самостоятельно.

Цель: тренировка мышц глазного яблока

Задачи:

1. Научить детей гимнастике для глаз.
2. Дать представление о значении зрения для человека, о строении органов зрения.
3. Воспитывать желание беречь глаза и заботиться о них.

Работа с пособием

Данный комплекс направлен на тренировку мышц глазного яблока.

Все упражнения выполняются только глазами. Мышцы лица должны быть неподвижны. Каждое упражнение необходимо заканчивать морганием, которое расслабляет мышцы глаз. Упражнения комплекса желательно выполнять от пяти раз подряд.

1. «Вверх-вниз-влево-вправо»

Несколько раз попеременно посмотреть вверх-вниз, влево-вправо.

Поморгать.

2. «Круг»

Поднять глаза кверху. Сделать круговые движения глазами по часовой стрелке. Потом это же упражнение повторить, делая круговые движения против часовой стрелки. Поморгать.

3. «Диагонали»

Посмотреть вправо-вверх, затем влево-вниз. Поморгать. Выполнить движение в обратном направлении. Поморгать.

4. «Прямоугольник»

Очертить взглядом воображаемый прямоугольник, обводя его стороны глазами снизу-вверх-вправо-вниз-влево. Поморгать.

5. «Горизонтальная восьмёрка»

Рисовать восьмёрку глазами по горизонтали. После нескольких повторений упражнения нужно поморгать.

6. «Вертикальная восьмёрка»

Рисовать восьмёрку глазами по вертикали. После нескольких повторений упражнения нужно поморгать. После выполнения комплекса гимнастики хорошо сделать «Пальминг». Название происходит от английского слова «palm», которое переводится как «ладонь». «Пальминг» представляет из себя биофорез, то есть прогревание глаз с помощью тепла, которое исходит от рук. Нужно плотно прикрыть глаза ладонями и спокойно открывать и закрывать глаза в полной темноте.

*Подготовила по материалам интернета Острова И. В. (воспитатель гр. «Морская»)*

## Как одевать ребенка весной!

Первое весеннее тепло обманчиво, и одевать ребенка на улицу в это время следует с особой тщательностью. Наша задача - избежать переохлаждения, промокших ног и не допустить излишнего потоотделения на прогулке, чтобы, раздевшись, ребенок не схватил простуду под первым сквозняком.

*«Пришел марток - надевай сорок порток!»*

Руководствуясь этой народной мудростью, заботливые мамы с первой весенней каплей начинают старательно кутать своего ребенка в большое количество одежды. Другие, напротив, резко облегчают экипировку. И в том и в другом случае такой подход к детской одежде на весну может привести к простудным заболеваниям.

Общий принцип формирования детского гардероба и подбора одежды для прогулок с ребенком на это время должен отвечать нескольким требованиям:

Ноги в тепле и сухости. Требование номер один, поскольку мокрые и замерзшие ноги чаще всего провоцируют простуды, ангины и другие неприятные заболевания. Чтобы ребенок мог спокойно ходить в школу по первым весенним лужам и гулять во дворе с приятелями, обувь должна быть теплой и непромокаемой. Для профилактики и предотвращения простуды подойдут специальные резиновые и нубуковые ботинки и сапожки с меховым, войлочным и синтепоновым утеплителем. Обувь - это единственный предмет одежды, с которым можно не бояться переборщить в процессе утепления.



*«Держи ноги в тепле, а голову в холоде!»* Великий полководец Александр Васильевич Суворов вероятно, имел в виду взрослых солдат, а не детей. Но известная доля истины в его словах есть. Головной убор должен быть теплым, но не жарким. Меховые шапки можно смело отправлять в сундук: настало время вязаных и флисовых шапочек. Важно, чтобы голова ребенка не потела - иначе, сняв шапку, он может стать жертвой сквозняка и простудиться. Сорок одежек. Одежек может быть гораздо меньше сорока, но вся весенняя одежда для детей должна быть теплой и обязательно дышащей. На смену шубкам и пуховикам приходят куртки с непромокаемым покрытием, утепленные синтепоном. Вязаные свитера из шерсти можно заменить на хлопчатобумажные толстовки с начесом, свитера тонкой вязки, изделия из синтетических флисовых тканей. Они позволят сохранить тепло, но в то же время избежать перегрева и избыточного потоотделения. Брюки на время весны лучше выбирать из непромокаемых тканей, хорошо поддающихся чистке. Под них до наступления настоящего тепла лучше надевать гамаши, колготки или в идеале термобелье.

*Подготовила по материалам интернета Салимова Н.З. (воспитатель гр. «Цветочная»)*

## Фитотерапия для детей.

Несмотря на бурный расцвет химии, появление новых высокоэффективных лекарств в последнее время наблюдается возврат к древним методам народной медицины, накопившим бесценный опыт по восстановлению здоровья человека и проверенный годами. Одним из таких методов является фитотерапия.



Фитотерапия — это одна из самых древних медицинских наук. Фитотерапия — направление теоретической и практической медицины, основанное на научном изучении и использовании с лечебной или профилактической целью лекарственных растений или препаратов, получаемые из них. Фитотерапия благотворно влияет на работу всего организма, оказывая общеукрепляющее и иммуномодулирующее воздействие. Фитотерапия высокоэффективна, безвредна, практически не имеет противопоказаний. В организм человека при этом поступает целый комплекс родственных ему биологически активных соединений, которые легко проникают в ткани и действуют на уровне внутриклеточного обмена растения не только не угнетают защитные силы организма, а наоборот, активны в отношении многих штаммов микроорганизмов, уже приобретших устойчивость против антибиотиков, и способны усиливать иммунитет человека, помогая ему тем самым справиться с болезнью. Увеличение заболеваемости респираторными инфекциями, которое отмечается в осенне-весеннее время, а также эпидемический по гриппу период является показанием для проведения ароматерапии помещений в течение 1—1,5 мес. с использованием эфирных масел лаванды, шалфея, аниса. Назначаются также орошения зева с помощью распылителя жидких лекарственных средств (ирригатора) настоев и отваров трав с бактерицидными и бактериостатическими, противовоспалительными свойствами (цветки ромашки, календулы; трава зверобоя, душицы и др.). При этом используемые лекарственные травы надо менять 1 раз в 10 дней. Кроме того, с целью повышения сопротивляемости детского организма к респираторным инфекциям. На лекарственные растения может развиваться аллергия, поэтому необходимы их тщательный отбор и подбор. Фитотерапия менее обременительна для ребенка и, как правило, не вызывает негативного к ней отношения. Это позволяет обеспечить непрерывность лечения, которое обычно проводится длительными курсами с периодической сменой фитосборов или части входящих в них лекарственных растений. Фитотерапия может проводиться всем детям дошкольного учреждения, начиная с трехлетнего возраста без специальных ограничений. Лекарственные растения могут вводиться различными способами:

- внутрь — в виде настоев, отваров отдельных растений, сборов, подбираемых индивидуально для каждого конкретного ребенка, фиточаев, кислородных коктейлей;
- наружно (местная фитотерапия) — орошения, пульверизация, промывания, полоскания, смазывания;
- ингаляционно — тепло-влажные, ультразвуковые ингаляции, арома-аэрофитотерапия;
- в виде ванн — банеофитотерапия.

*Подготовила по материалам интернета Третьякова Ю.Ю. (инструктором по физической культуре)*

## "Маленький диктатор".

Психология сегодня не дает однозначного ответа на вопрос о том, что такое детские манипуляции и существуют ли они.

Обвиняя своего ребенка в том, что он пытается манипулировать взрослыми, родители, как правило, имеют ввиду следующие виды нарушения поведения у ребенка: крик; плач; капризы; истерики; отказ от общения; вымогание; агрессия; показная беспомощность; отказ от еды и т.д.

Классификация типов маленьких манипуляторов:

1. «Маленькая тряпка». Это пассивный зависимый ребенок, который манипулирует, используя силу напускной слабости. Разыгрывая из себя беспомощного и несообразительного, он добивается того, чтобы родители сделали все за него.

2. «Маленький диктатор». Решительно управляет взрослыми, заставляя их делать то, что ему хочется, топая ногами, срывая злость и обижаясь.

3. «Хитрый Фредди». Этот маленький хитрец привлекает к себе внимание с помощью слез. Он еще не успел придумать, почему он расплакался, а взрослые уже спешат утешить его.

4. «Крутой Том». Этот задира имеет крутой нрав. Добиваться своего он привык, вызывая у других страх и ненависть. Обидные слова, драки, использование жаргона - все идет в ход ради получения желаемого.

5. «Карл-победитель». Свое окружение он воспринимает как соперников. Оказаться первым для него важнее, чем просто жить в семье или учиться в школе. Этот ребенок будет постоянно доказывать миру, что он лидер, не расслабляясь ни на минуту. Как избежать манипуляций?

1. Реагировать спокойно. Спокойно и терпеливо дождитесь, когда ребенок сам сможет остановиться и пойти на контакт с вами. Не повышайте голос и не применяйте физическую силу, это не даст положительного результата в общей картине ваших последующих взаимоотношений с ребенком.

2. Осознавать и принимать чувства, который испытывает ребенок. Психологи рекомендуют использовать прием "отражение эмоций", когда родитель проговаривает для ребенка эмоцию, которую тот в данный момент испытывает. Таким образом, ребенок видит, что его принимают вместе с его чувствами, и ему проще с ними справиться.

3. Избегать личностных оценок. Разговаривая с ребенком постарайтесь избегать обвинительных высказываний и личностных оценок. Помните: допустимо давать оценку действиям ребенка, но не его личности.

4. Избегать манипулятивного способа общения с ребенком. Не стоит применять угрозы, если вы хотите отучить ребенка от манипулятивного поведения.

5. Не забывать про возрастные периоды. Не забывайте, что есть определённые возрастные периоды, когда ребенок учится конфликтовать и настаивать на своём. Такое поведение абсолютно естественно.

6. Переключиться со своих личных эмоций. Искусство быть родителем подразумевает умение в сложный момент посмотреть через свою боль и увидеть боль ребенка.

Постарайтесь в момент переживания ребенком тяжелого состояния оставаться эмоционально с ним, будьте рядом и просто помните о том, что ребенок справится, все в порядке, мир не рухнет.

## КАК ПРАВИЛЬНО ЖАЛЕТЬ РЕБЕНКА?



Все дети разные, но всем одинаково необходимо знать, что их любят. И сочувствие, сопереживание, поддержка со стороны родителей в трудный момент – один из способов продемонстрировать любовь.

• Если вашему ребенку плохо, больно, грустно – постарайтесь его успокоить и приободрить. Обнимите, поцелуйте, прижмите к себе. И переключите внимание на что-то еще.

• Можете чем-то объективно помочь и облегчить состояние? Сделайте это! Наклейте пластырь, подуйте на ранку, поцелуйте ушибленный пальчик. Но делайте это спокойно, ненавязчиво и без причитаний.

• Представьте себя на месте малыша. Вы порезали палец или споткнулись о бордюр. Вам захочется, чтобы к вам немедленно бросались с утешением или, наоборот, обвинениями? Вряд ли. Ребенку, как и взрослому, нужно некоторое время, чтобы прийти в себя и справиться с эмоциями, осознать собственные ощущения. Потребность в сочувствии появляется чуть позже.

• Прежде чем бросаться к крохе с обвинениями или, наоборот, утешением – выждите немного, проследив краем глаза за его реакцией. Возможно, ребенок уже и сам в состоянии справиться со своими эмоциями без вашей помощи. Это важный этап в формировании его личности – умение справляться с трудностями, преодолевать препятствия, проживать собственные негативные эмоции и выходить из них не раз пригодится ему в будущем.

• Постарайтесь не концентрироваться на ситуации, если, конечно, не случилось ничего серьезного. Избегайте оханья и аханья и не впадайте в истерику сами. Дети очень четко считывают родительский настрой, и если вы сами пугаетесь каждого ушиба, то и ваш ребенок будет всего бояться, а это создаст ему серьезные преграды на пути к нормальному развитию.

• Отложите обсуждение того, почему так произошло, на пару минут, пока ребенок успокоится.

*Подготовила по материалам интернета Шулаева Н. Ю. (педагог-психолог)*