



«В ГОСТЯХ У БЕЛОЧКИ»

Информационно-познавательно-узнавательная газета о жизни, событиях, буднях и праздниках детского сада «Белочка»

№4
Март
2019г.

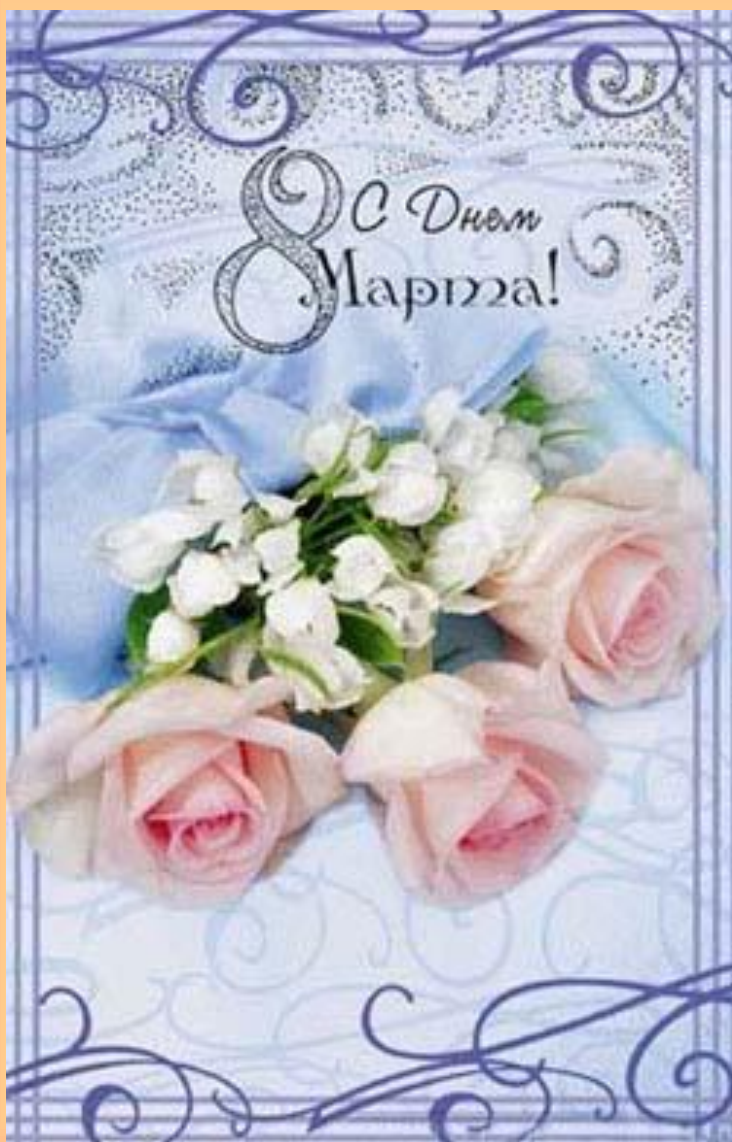
Милые дамы!

Поздравляем Вас

с самым прекрасным днем весны – 8 марта!

Будьте всегда очаровательны и нежны!

*Расцветайте вместе с первыми лучами
весеннего солнца, и радуйте окружающих
своими прекрасными улыбками!*



**Пусть первый
подснежник**

Подарит Вам

нежность!

Весеннее солнце

подарит тепло!

А мартовский ветер

подарит надежду,

И счастье, и радость,

и только добро!

На дворе стоит весна!
После зимней лютой стужи
Просыпается от сна
Вся природа. Даже лужи
Не покроет лед за ночь,
Гонит солнце зиму прочь!

На календаре – март. И конечно же начинаются первые праздники.
В нашем садике прошёл праздник – Масленица.

Традиции и обычаи на Масленицу

Масленица – один из самых веселых и долгожданных праздников в году, празднование которого длится семь дней. В это время люди веселятся, ходят в гости, устраивают гулянья и кушают блины. Блинная неделя – народное торжество, посвященное встрече весны. Прежде чем войти в Великий пост, народ прощается с зимой, радуется теплым весенним денькам, и, конечно же, занимается выпеканием вкусных блинов.



Дети и спорт: как их подружить?



Еще тридцать лет назад родители жаловались, что не могут вечером загнать домой ребенка с улицы: шумная ребятня лет с трех носилась дни напролёт, играя в мяч, прятки и догонялки. Сегодня дети все меньше двигаются и все больше сидят – сначала на учебных занятиях, потом – дома, перед телевизором и компьютером. Как привить современному ребенку любовь к спорту, и вообще – к движению?

Спорт как игра

До определенного возраста – примерно до 8 лет – самым лучшим способом привить ребенку любовь к спорту является игра. По любому сценарию – поиграйте в «Олимпиаду», ставьте друг другу оценки, сделайте «медали»... Самая большая ошибка, которую совершают родители 3-4-летних детей – это попытка заставить малыша относиться к «тренировкам» всерьез. Конечно, если ребенок проявляет экстраординарный интерес и имеет явные способности к «большому спорту», и вы намерены отправить его в настоящую спортивную школу – например, на фигурное катание или гимнастику – то это другой вопрос. Здесь – да, спорт из игры быстро превращается в профессию. Однако, по статистике, всего 3-5% детей, которых в раннем возрасте родители отвели в «школы олимпийского резерва» и другие профессиональные спортивные заведения, остаются в «большом спорте». А если вы хотите, чтобы ребенок просто гармонично развивался – преподнесите любой спорт как увлекательную игру с понятными правилами.

Команды и соревнования

Психологи утверждают, что до определенного возраста – примерно до 10 лет – дети, как правило, предпочитают командные или парные виды спорта: футбол, хоккей, волейбол, теннис, разные виды борьбы. Это отличная возможность не только быть в хорошей форме, но и научиться «работать в команде», взаимодействовать с другими людьми. Кстати, для того, чтобы увлечь ребенка таким спортом, вовсе не обязательно записывать его в спортшколу или секцию: можно объединиться с друзьями или соседями, купить детям футбольный или волейбольный мяч, самую простую

сетку, и устроить игры прямо во дворе или на школьной спортплощадке. Тут есть простое правило: чем доступнее для ребенка игра, тем чаще и охотнее он будет в нее играть: а это значит, что эффективность дворового футбола или хоккея может оказаться выше, чем посещение спортивной секции, которую надо посещать в определенные часы и добираться на общественном транспорте.

Личный пример заразителен

Конечно, ребенку будет гораздо проще включить в свою жизнь спорт, если его родители тоже занимаются чем-то: фитнесом, теннисом, катаются на лыжах, коньках и т.д. Когда семейная тренировка становится таким же нормальным делом, как семейный обед или шопинг, у ребенка не возникает никаких сомнений в том, что спорт – неотъемлемая часть повседневной жизни.

А как быть с подростками?

После 11 – 12 лет дети начинают уделять все больше внимания своему внешнему виду, формирующейся фигуре. Это очень удобный момент для того, чтобы призвать на помощь... «звезд» кино и музыки, известных своим здоровым образом жизни и занятиями спортом. Подростки часто стремятся походить на сильных и мускулистых супергероев, юные девушки – на стройных и ловких кинодив. В журналах и интернете можно найти информацию, каким спортом занимаются, какого рациона питания придерживаются те или иные актеры и музыканты, а затем подсказать подростку, что он тоже может заняться чем-то подобным. Обычно девочки охотно занимаются фитнесом и любят связанный с ним антураж – красивую спортивную одежду, модные аксессуары: напульсники, банданы... Этим можно воспользоваться, чтобы девочка с удовольствием ходила на занятия.

Хвалите за малейшие достижения

И самое главное – чем бы ни занимался ребенок, какой бы вид спорта не выбрал: хвалите его. Даже если вам кажется, что хвалить особо не за что – бегают медленно, плавают еле-еле... Ни в коем случае не критикуйте: многие дети, особенно упитанные, малоподвижные, на первых порах крайне болезненно реагируют на критику своих физических возможностей и могут вообще отказаться от любой спортивной нагрузки. После тренировки говорите ребенку, какие у него стали румяные щеки, сияющие глаза, какое у него теперь крепкое рукопожатие, какая прямая спина – эти комплименты очень важны для него. И ни в коем случае не используйте спорт как наказание – «если не уложишься в тридцать секунд – побежишь еще один круг по стадиону!». Любое спортивное занятие должно быть источником только положительных эмоций.