



Стрекоза

Ежемесячная газета № 3, 2023 год
МДОУ «Детский сад № 77»

- ✓ **Зависимость детей от гаджетов** Автор: педагог-психолог Новожилова Инна Петровна.....2
- ✓ **«Закаливание — первый шаг к здоровью»** Автор: воспитатель Никитина Анна Валерьевна.....7
- ✓ **Анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста** Автор: старшая медсестра Лаврентьева Екатерина Викторовна.....11
- ✓ **Опасность, которая вас подстерегает весной.** Автор: воспитатель Молчанова Татьяна Васильевна.....16
- ✓ **«Рубрика «Что говорят дети».** Рубрику подготовила: старший воспитатель Монида Любовь Павловна.....18

Адрес официального сайта МДОУ

«Детский сад № 77»

в сети Интернет: <https://mdou77.edu.yar.ru//>

Адрес сообщества в ВК <https://vk.com/club217370312>

Зависимость детей от гаджетов

Автор: педагог-психолог Новожилова Инна Петровна



Жизнь современного общества такова, что дети едва ли не с рождения учатся нажимать кнопки на клавиатуре и орудовать мышкой. Скоро, наверное, мы увидим в продаже коляски для младенцев со встроенными планшетами.

Сотовый телефон, компьютер или планшет — такая удобная вещь для отвлечения ребенка! Малыш пристаёт к маме, он хочет пообщаться или

поиграть, но мама занята. И чтобы нейтрализовать ребенка, она даёт ему... сотовый телефон: На, поиграй. Таким образом она, как ей кажется, убивает двух зайцев: получает полчаса свободного времени и ребенок вроде как развивается, приобщается к технике и учится реагировать на её сигналы. Это не может не понравиться им обоим. Первые семена зависимости упали на благодатную почву.

В раннем возрасте у детей при непосредственном участии родителей формируется пока ещё привычка развлекать себя при помощи компьютерных игр и графических программ. У ребенка формируется устойчивая связь — захотел развлечься — взял телефон/айфон/планшет/ноутбук. Никакие другие классические детские развлечения его уже не интересуют. Каждый вечер в доме будут звучать два слова: *Дай поиграть!*

Купив ребенку компьютер, многие родители сначала не могут нарадоваться: сидит дома, с дурными ребятами не дружит, всегда под присмотром.

Лет 30 назад было научно доказано, что мозг ребенка развивается через руки. Так устроен наш организм, что в младенчестве сигналы, получаемые от рук, особенно от пальчиков, стимулируют развитие мозга. Заменяя пальчиковые игры вождением пальцем по плоскости монитора, родители закрывают перед детьми дорогу к развитию.

Последствия

Компьютерная зависимость может привести к весьма плачевным последствиям:

Социальная изоляция, отсутствие у ребенка умения общаться и договариваться.

Нервные и психические расстройства личности — психоз, клиническая депрессия, истерия, шизофрения.

Сложности с обучением, отсутствие мотивации.

Ассоциальное поведение, отсутствие понимания границ дозволенного, в том числе и законом. Как следствие — ребенок может стать преступником.

Заболевания: гастрит, нарушение осанки, геморрой, синдром хронической усталости, истощение всего организма, язвенная болезнь желудка и

двенадцатиперстной кишки, миопия, глаукома, «синдром сухого глаза», дальнозоркость, дисплейный синдром.



Дети, страдающие от дефицита внимания. Им мало уделяют времени родители, а потом их игнорируют и сверстники. Лучшая профилактика в этом случае – любовь и участие в жизни ребенка.

Дети — холерики и дети — меланхолики. Их мировосприятие и без компьютеров особенное. Ребята с такими темпераментами легче других «вживаются» в предлагаемые обстоятельства.

Дети из «проблемных» семей. Речь идет о семьях, где практикуется домашнее насилие— скандалы, побои, принуждение к чему-либо. И даже если жертвой насилия является другой член семьи, ребенок будет психологически стремиться совершить побег из этой, некомфортной реальности в иную. Почему бы не в виртуальную? То же частично касается и семей, где недавно произошел развод родителей, и ребенку пока еще трудно принять перемены.

Дети, не приученные беречь время. Если малыша с детства не научили рационально распоряжаться своим временем, то к 10-12 годам у него появляется слишком много свободных минут и часов. Он искренне полагает, что обязанность убрать комнату или вынести мусор можно отложить на потом. В виртуальности куда интересней проводить время. Без родительского контроля такие дети палец о палец не ударят по хозяйству, но за компьютер будут садиться с большим удовольствием.

Дети, страдающие комплексами. Девочке, которой не нравится собственная внешность, в компьютерной игре выпадает шанс стать красавицей-воительницей. Застенчивому и робкому мальчику удастся побыть героем — победителем. Игра заполняет пустоты в душе ребенка, и постепенно он перестает быть собой, но становится персонажем игры.



пообщайтесь. Пусть он расскажет вам обо всех персонажах и их возможностях. По ходу виртуальных приключений аккуратно выпытывайте у ребенка, почему ему нравится быть этим героем, а не другим? Зачем ему столько оружия? С кем он

Воспитательная беседа

Отличный способ на самой начальной стадии зависимости. Он важен, чтобы понять причины пристрастия. Почему ребенку по ту сторону монитора лучше, чем с вами?

Самая распространенная ошибка – начать читать лекции о вреде компьютера, скандалить и взывать к совести ребенка. Это все будет лишь раздражать его. Попробуйте стать «соратником».

Проведите вечер вместе с отпрыском в его любимой игре. Поиграйте с ним,

борется? Контакт будет налажен, возможно, не с первого раза. Но когда вы для себя поймете, что привлекает сына или дочь в игре, то сможете спланировать его досуг несколько иначе, включив в него то самое, недостающее.



Если вы обнаружили у ребенка компьютерную зависимость, не впадайте в панику. Вы можете испугать его своей реакцией и еще глубже загнать в отрешенное состояние. Проанализируйте ситуацию и составьте план выхода из нее.

Не кричите, не обвиняйте своего ребенка. Он не виноват. В конце концов, не мы ли сами, дали ему однажды в руки гаджет, чтобы занять его на

некоторое время? Возьмите ответственность на себя, и запаситесь терпением. Компьютерная зависимость быстро не отступает.

Найти удачное время для беседы с вашим сыном или дочерью. Ищите причину его добровольного ухода в виртуальность.

Предложите ребенку интересные способы провести досуг. Помните, они должны быть созвучны с причиной зависимости. Если робкий ребенок увлекся играми, чтобы почувствовать себя всемогущим, отдайте его в секцию бокса, карате, организуйте прыжок с парашютом. Если подростку не хватает острых впечатлений в повседневности, предложите вместе в выходной пойти и поиграть в пейнтбол или принять участие в интерактивном квесте в реальности. Сейчас они распространены. Там ребенок сможет почувствовать себя все тем же героем, но уже по-настоящему. Если у сына или дочки проблемы с общением, запишите ребенка в театральную студию, на танцевальные курсы, куда угодно, где действует принцип «мы — команда».

Ставьте перед зависимым ребенком цели. И постепенно приучайте его ставить цели самостоятельно и идти к ним.

Не стоит запрещать ему садиться за компьютер или отбирать у него гаджет, пытаясь силой отучить от планшета. Это вызовет агрессию и обиду. А эти чувства не способствуют установлению контакта.



Обозначьте ребенку круг его обязанностей. Уроки, уборка, выгул собаки, вынос мусора. Не бойтесь перегрузить его. От дел по хозяйству еще никто не умирал. Поощряйте за сделанное, но только не дополнительным временем за компьютером. Систему поощрений установите сами. Что это может быть? Небольшие деньги, которые ребенок сможет копить на кроссовки своей мечты или что-то другое, что ему хочется.

Компьютерная зависимость стремительно молодеет. Если 10 лет назад ею страдали 14-16-летние подростки, то сейчас можно встретить мам, которые жалуются, что не

могут выгнать из-за монитора своего 4-5 летнего малыша. Если ребенку еще нет 10 лет, постарайтесь строго дозировать время, проведенное в игре. Желательно, не более получаса в день. А лучше всего найти альтернативное занятие, компьютер не лучшая игрушка для маленьких детей.

Будьте готовы меняться сами. Вместе с ребенком вы будете прыгать с парашютом, осваивать роликовые коньки, ходить на рыбалку или на танцы. Помните, что в одиночку ему с зависимостью не справиться.

Не расслабляйтесь. Как при лечении алкоголизма или наркомании, у пациента могут случаться рецидивы, срывы. Вот-вот, казалось бы, удалось ребенка отвлечь от «танчиков» и «войнушки», но вы поссорились, и он снова отдаляется, пытается скрыться в игре.

Цензура компьютерных игр

Цензура взрослыми компьютерных игр – вещь, совершенно необходимая, причем не надейтесь, что за вас это кто-то сделает. Каждая игра, попадающая в руки ребенка, вначале должна быть просмотрена кем-то из взрослых. Вникните в её содержание, задайтесь вопросами: что даст эта игра вашему ребенку, какие качества личности будет развивать в нем, не будет ли формировать агрессивный стиль поведения, не даст ли какую-то опасную информацию?

Игра должна:

- Развивать;
- Не содержать бранных слов и выражений;
- Не формировать циничное отношение к происходящему;
- Не содержать агрессивной информации;
- Не вызывать привыкания к боли, драматичным ситуациям;
- Не учить противозаконным вещам;
- Не содержать сексуальной тематики.

Аналогичной цензуре должны подвергаться и фильмы, которые смотрят дети, так как агрессия, негативная информация, чувство страха от просмотра фильмов ужасов также вредны для детской психики.

Что делать, чтобы ребенок не стал зависимым от компьютера

1. Познакомьте его с временными нормами.
2. Контролируйте разнообразную занятость ребенка (кружки, музыкальная школа, спортивная секция).
3. Приобщайте к домашним обязанностям.
4. культивируйте семейное чтение.
5. Ежедневно общайтесь с ребенком, будьте в курсе возникновения у него проблем, конфликтов.
6. Контролируйте круг общения, приглашайте друзей ребенка в дом.

7. Знайте место, где ребенок проводит свободное время.
8. Научите способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых ситуаций.
9. Осуществляйте цензуру компьютерных игр и программ.
10. Играйте в настольные и другие игры, приобщайте к играм своего детства.
11. Не разрешайте выходить в Интернет бесконтрольно. Установите запрет на вхождение определенной информации.
12. Говорите с ребенком об отрицательных явлениях жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противопоставление тому, что несет в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.
13. Не забывайте, что родители – образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые установили для ребенка. Проанализируйте, не являетесь ли вы сами зависимым? Курение, алкоголь, телевизор? Ваше освобождение – лучший рецепт для профилактики зависимости у вашего ребенка.



Что делать, если вы подозреваете у ребенка компьютерную зависимость?

14. Не идите путем насилия, не вводите строгих запретов и ограничений. Не делайте ничего быстро и резко, так как если ребенок серьезно «завис», то резкое отлучение его от «наркотика» может привести к кардинальным поступкам (уход из дома, скандал и пр.).
15. Настройтесь спокойно преодолевать болезненное состояние.
16. Попробуйте выйти на диалог. Расскажите о пользе и вреде, который можно получить от компьютера.
17. Установите небольшое ограничение режима пребывания в виртуальном пространстве. Проследите реакцию на новые условия и, самое главное, их выполнение. Поверьте, сложно ли ребенку выдерживать новые временные рамки.
18. В случае, если сокращать время постепенно удастся, то идите этим путем до установления нормы.
19. Если ребенок обещает, но не выполняет, так как зависимость сильнее его самого, необходимо обратиться к специалисту, нужен человек, имеющий опыт решения проблем компьютерной зависимости.

Психика ребенка формируется во взаимодействии со взрослыми, каким будет это взаимодействие решает каждый на своем месте. Но совместные походы в театры, на природу с палаткой и костром, а также лыжи, коньки и просто прогулки на свежем воздухе не причинили вреда еще ни одному человеку. Во время такого досуга у детей воспитывается уважение к родителям и до них легче доходит смысл слов о вреде многочасового сидения у компьютера. Занятия в кружках, спортивных

секциях по интересам, помощь старым и слабым, выбор хороших художественных и мультипликационных фильмов помогают ребенку увидеть всю красоту и многообразие живого окружающего мира и сравнить его с виртуальным. А компьютер можно использовать в мирных, познавательных и в творческих целях. Главное – ребенка увлечь!

«Закаливание — первый шаг к здоровью»

Автор: воспитатель Никитина Анна Валерьевна

"Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать у него высокий уровень здоровья вполне возможно", -
Н. М. Амосов



Закаливание - повышение устойчивости организма к неблагоприятному действию ряда физических факторов окружающей среды (например, пониженной или повышенной температуры воды и др.) путем систематического дозированного воздействия этими факторами.

Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода.

Цель закаливания — выработать способности организма быстро изменять работу органов и систем в связи с постоянно меняющейся внешней средой.

В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым не только к резким изменениям температуры и простудным заболеваниям, но и к инфекционным болезням. Закаленные дети обладают хорошим и здоровьем, и аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью высокой работоспособностью. Этих результатов можно добиться лишь при правильном выполнении закаливающих процедур и взаимодействии семьи и детского сада.

Основными правилами закаливания являются следующие :

1. Закаливающие процедуры следует проводить только в том случае, если ребенок здоров. Начинать можно в любой сезон года, но лучше летом.

2. Постепенность. Недопустимо, решив закалять ребенка, сразу обливать его прохладной водой, отправлять на прогулки в ненастную погоду легко одетым. Это непременно приведет к тому, что малыш простудится, а мать впредь будет бояться закаливания, как «огня». Начинать нужно



осторожно, переходя к более сильным закаливающим процедурам постепенно.

3. Нужно считаться с индивидуальными особенностями ребенка. Например, легковозбудимые, «нервные» дети иногда плохо реагируют на холодную воду.

4. Постоянно следить за реакцией ребенка на закаливающие процедуры. Если во время обливания или приема воздушной ванны малыш дрожит, кожа у него становится «гусиной», значит к этой температуре он ещё не адаптирован. В следующий раз процедуру надо проводить, начиная с той дозировки, которая не вызывала никаких отрицательных явлений.

5. Нужно стремиться к тому, чтобы закаливание нравилось детям, воспринималось ими как забава.

6. При повышении температуры, насморке, кашле, жидком стуле - необходимо приостановить закаливание или проводить на щадящем уровне. Гипотрофия, анемия, рахит не являются противопоказаниями к закаливанию.

7. Приступая к закаливанию, создайте ребенку здоровые условия быта, нормальную психологическую атмосферу в семье, достаточный сон. Необходимо сквозное проветривание комнаты не реже 4-5 раз в день, каждый раз не менее 10-15 минут.

8. Детям 1,5 лет и старше нужно гулять не менее двух раз в день по 2,5-3,0 часа. Зимой, при более низкой температуре, время прогулки ограничивают. Детей с возраста 2,5-3 лет можно обучать кататься на лыжах, коньках, самокате, велосипеде. В летнее время не нужно запрещать игры в воде, ходить босиком по земле, по траве, по песку у реки. Большое значение имеет одежда: важно, чтобы она была по размеру, ребенок в ней не мерз и не перегревался.

Все эти меры также обладают определенным закаливающим эффектом. В различные возрастные периоды закаливание проводится разными способами, по принципу от простого к сложному.

Способы закаливания



Воздушные ванны

Постарайтесь ежедневно воспитывать у детей привычку к закаливающим процедурам. Если родители сами принимают воздушные и водные процедуры, то ребенок без принуждения последует их примеру.

Следите, чтобы помещение, в котором он находится, постоянно проветривалось. Если наружный воздух не слишком холодный, то в присутствии детей на весь день открывают форточки и фрамуги. Температура в помещении должна быть 16-19 °С. С наступлением

морозной погоды форточки приоткрывают лишь на некоторое время, пока температура воздуха в помещении не снизится на 1-2 °С. Занятия гимнастикой и подвижными играми должны всегда проходить при открытых форточках.

Большое значение имеет одежда. Ни в коем случае нельзя изнеживать детей, рядить их в сто одежек. Одежда для прогулок подбирается в соответствии с погодой.

Чрезмерное укутывание ведет к перегреванию организма, что в свою очередь предрасполагает к простудным заболеваниям.

Длительное пребывание на свежем воздухе - важный элемент закаливания. Даже зимой постарайтесь, чтобы ваши дети были на прогулке не менее 3-4 ч. Во время прогулок полезно проводить подвижные игры.



Закаливающее дыхание

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Проводится 2-3 раза в день.

а) «Найди и покажи носик». Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

б) «Помоги носику собраться на прогулку». Ребенок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос

самостоятельно или с помощью взрослого.

в) «Носик гуляет». Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

г) «Носик балуется». На вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

д) «Носик нюхает приятный запах». Ребенок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.

е) «Носик поет песенку». На выдохе ребенок постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет: «Ба-бо-бу».

ж) «Погреем носик». Ребенок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно. Таким образом, делается как бы растирание.

з) «Носик возвращается домой». Дети накрывают носик платком, а затем убирают платок. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

Босохождение



Для чего же нужно босохождение? Дело в том, что на коже стоп находится большое количество рецепторов, реагирующих на тепло и холод. Закаливание делает стопы ног менее чувствительным к колебаниям температуры, и вследствие этого - снижение заболеваемости.

Также не следует забывать, что хождение босиком может предупредить, а иногда и вылечить плоскостопие, которым сейчас страдают очень многие дети.

Как и любой вид закаливания, босохождение должно быть постепенным и систематическим. Начинать лучше с хождения в тёплой комнате по специальному резиновому коврику с рифлёной поверхностью, который служит замечательным тонизирующим средством. Дополнительно можно делать массаж стоп с помощью скалки, круглой палки, катая её под подошвами ног, каждый день по несколько минут. Но не забывайте о ходьбе босиком по траве или земле. Горячий песок, острые камни, шлак, шишки и хвоя действуют как сильные раздражители, тёплый песок, трава, ковёр на полу успокаивают.

При босохождении увеличивается интенсивность деятельности практически всех мышц организма, стимулируется кровообращение, улучшается умственная деятельность. Поэтому используйте хождение босиком для укрепления здоровья.



Солнечные ванны

Больше всего теплым солнечным дням радуются дети. Ведь они так любят отдыхать на свежем воздухе. У них появляется возможность играть подвижные игры, бегать, прыгать, кричать и веселиться.

Под воздействием нежных теплых солнечных лучей в организме детей вырабатывается очень полезный витамин D, который крайне необходим

для формирования прочности костей. Солнце также обладает дезинфицирующим свойством, повышает иммунитет и является очень сильным антидепрессантом.

Водные ванны (плавание)

Соблюдайте постепенность усиления воздействий. Однако не будьте и излишне осторожными: если вы занимаетесь обливанием, начните с воды температурой 30–32° и снижайте ее каждые 2–3 дня на 2–3° (а не на 0,5° в неделю, как это делают многие). Уже через 10–15 дней вы дойдете до комнатной температуры или даже чуть ниже – до 16–18°. Это обеспечит прекрасный закаливающий эффект и не создаст опасности простуды. Но закаливание не дает положительного результата без создания повседневного стимулирующего температурного окружения ребенка. В нашем климате именно повседневные температурные воздействия играют решающую роль. А начинать надо с ответа на вопрос.

Закаливание детей требует немалых усилий и упорства. Только набравшись терпения, вы добьетесь гармонии организма с природой, их благоприятного взаимодействия. Действие закаливающих факторов должно ощущаться детьми как естественное и приятное. Тогда верными друзьями будет – солнце, воздух и вода.

Анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста

Автор: старшая медсестра Лаврентьева Екатерина Викторовна



Цель: Расширить представление родителей о анатомо-физиологических особенностях у детей дошкольного возраста.

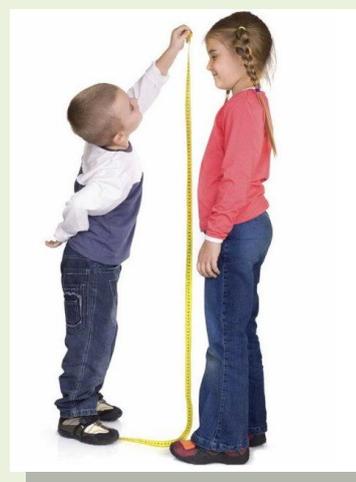
Уважаемые родители!

Интенсивность ростовых процессов после 3 лет снижается, Пропорции тела продолжают изменяться, ребенок вытягивается, его туловище постепенно становится относительно более узким. В возрасте 4—5 лет начинают проявляться половые различия в строении тела, хотя еще

слабо выраженные. В период от 5 до 7 лет наблюдается увеличение скорости роста тела в длину, причем конечности в это время растут быстрее, чем туловище.

Изменения в пропорциях и темпах роста затрагивают и кости черепа. Черепная коробка достигает к этому возрасту уже 4/5 своего окончательного размера и затем растет крайне медленно. Сильно начинают изменяться кости, составляющие каркас черепа. Увеличиваются челюсти, молочные зубы перестают соответствовать по своим размерам новым пропорциям, поэтому становится неизбежной их замена на постоянные. Начало смены зубов, очередность и темп — важнейшие показатели биологического созревания организма. Начавшись в этом периоде, смена зубов продолжается в течение 4—5 лет, а полностью зубная система формируется к 18—20 годам, когда появляются последние коренные зубы («зубы мудрости»). Возраст 3—4 года особенно важен для формирования правильной осанки.

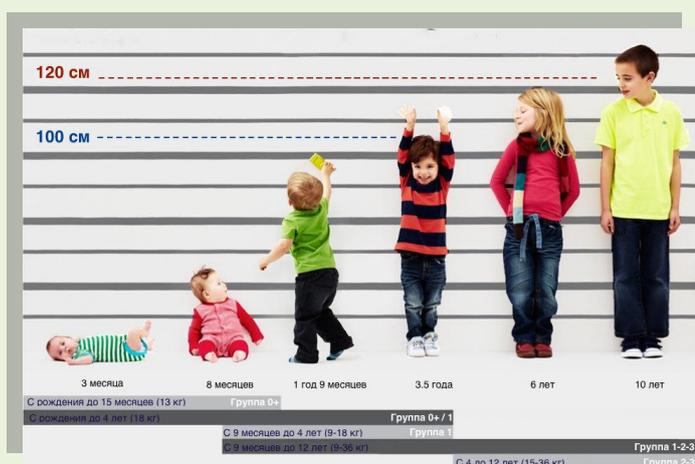
В этом возрасте продолжается окостенение многих элементов скелета, что может служить для оценки так называемого «костного возраста». По-прежнему важно следить за правильной осанкой и обеспечивать профилактику плоскостопия. Именно в этот период формируются три типа мышечных волокон, различающихся организацией метаболизма и сократительными свойствами. Значительно увеличиваются сила и быстрота движений ребенка, в беге появляется фаза полета (дети на мгновение отрываются от земли и летят на расстояние 50—70 см), совершенствуются координационные способности, увеличивается ловкость и гибкость.



К моменту завершения полуростового скачка созревают нервные центры, управляющие мышечной координацией, и ребенок уже с легкостью манипулирует мячом. В это же время происходит дальнейшее развитие мышц рук. К возрасту 5—6 лет формируются весьма тонкие координационные способности, позволяющие переходить к письму. Примерно с 5-летнего возраста в играх начинает преобладать созидательный мотив, ребенок пытается что-то самостоятельно строить. Это проявление созревания психических функций, но их реализация становится возможной лишь благодаря тому, что определенной, необходимой стадии созревания достигают скелетные мышцы и нервные центры, управляющие их активностью и координацией. Степень развития скелетных мышц и уровень скоординированности движений во многом определяют облик ребенка в этом возрасте.

Для организма ребенка характерны генерализованные физиологические реакции, т.е. в ответ на внешние воздействия организм реагирует активацией различных физиологических систем. Такой способ реагирования весьма неэкономичен, связан с быстрым исчерпанием резервов и поэтому не может обеспечивать нормальное функционирование в течение длительного времени. Иными словами, в организме нет функциональных возможностей для длительного поддержания устойчивых (стационарных) состояний, возникающих при разного рода деятельности. Это проявляется в быстром утомлении при физических и умственных нагрузках. Нетренированный ребенок в 6—7 лет способен выдерживать не более 5—7 мин сравнительно небольшую физическую нагрузку. Это, в частности, накладывает большие ограничения на форму учебных занятий: необходимость неподвижно сидеть за партой, долго сохранять одно и то же положение тела предъявляет к организму ребенка неадекватные требования.

Для данного возраста характерен высокий, уровень обменных процессов во всех тканях организма. В покое расход энергии организмом ребенка 6 лет достигает 2 Вт в расчете на каждый килограмм массы тела (у взрослого 1 Вт/кг). Этот



сравнительно высокий уровень энергозатрат обеспечивается у детей более интенсивной работой сердца и дыхания.

В возрасте 6—7 лет происходит интенсивный рост ребер и изменяется их положение. Увеличивающиеся в длину ребра меняют форму грудной клетки, ее передняя часть опускается вниз, при этом возможности изменения объема грудной клетки в процессе дыхания резко возрастают. Это оказывает огромное влияние на характер дыхания. Если раньше дыхание было в основном «брюшное», т.е. определялось работой мышц диафрагмы и брюшного пресса, то с этого возраста оно становится «грудобрюшным»:

Объемная скорость кровотока в расчете на единицу массы тела у детей примерно в 2 раза больше, чем у взрослых, что и обеспечивает кислородом тканевые метаболические процессы. При этом кровяное давление у детей намного ниже, чем у взрослых: систолическое давление у 6-летнего ребенка в норме не превышает 95—105 мм рт. ст.

Такие особенности регуляции кровообращения заметно сказываются на глубинных функциональных свойствах детского организма.

С 6-летнего возраста начинается быстрое совершенствование сосудодвигательных реакций периферических, в том числе кожных сосудов. Поэтому именно в этом возрасте особенно эффективны разнообразные закаливающие процедуры. Смысл подобных процедур заключается в том, чтобы холодной нагрузкой на организм приучить его реагировать наиболее экономичным образом на снижение температуры окружающей среды. Это достигается благодаря тренировке сосудодвигательных реакций периферических (кожных) сосудов. Поэтому наиболее интенсивно происходит теплоотдача с конечностей, закаливающие процедуры обычно начинают с тренировки именно сосудов рук и ног (мытьё ног холодной водой) и лишь постепенно переходят к обливанию всего тела.



Закаливание — наиболее эффективный путь повышения неспецифической иммунологической устойчивости организма, т.е. его способности противостоять инфекциям, особенно простудным.

С рассматриваемым возрастом (период полуростового скачка, возраст 5—6 лет) связан следующий этап созревания иммунной системы: в этом возрасте созревает неспецифический клеточный иммунитет. Формирование собственной системы неспецифической гуморальной иммунной защиты завершается примерно на 7-м году жизни, после чего простудная заболеваемость детей заметно снижается. Существенным этапом в развитии целенаправленного поведения и познавательной деятельности является дошкольный возраст. Происходящие в этот период изменения структурно-функциональной организации мозга определяют готовность ребенка к школе, обуславливают возможность и успешность учебной деятельности.

В период от 3 до 5—6 лет наблюдается специализация нейронов, их типизация в проекционных и ассоциативных областях коры. Морфологические преобразования создают реальные предпосылки для формирования интегративных процессов в деятельности ЦНС. Это подтвердилось результатами анализа ЭЭГ дошкольников.

В 3—5 лет еще отмечается определенная нестабильность альфа-ритма и полиморфный характер ЭЭГ. К 6 годам альфа-ритм со средней частотой 9 Гц становится доминирующей формой активности. Наиболее существенно к этому возрасту изменяется показатель, отражающий синхронность альфа-ритма в различных областях коры (функция когерентности). К 6 годам значение когерентности между отдельными областями коры (затылочная и лобная) и между двумя полушариями резко возрастает. Это свидетельствует о значительных

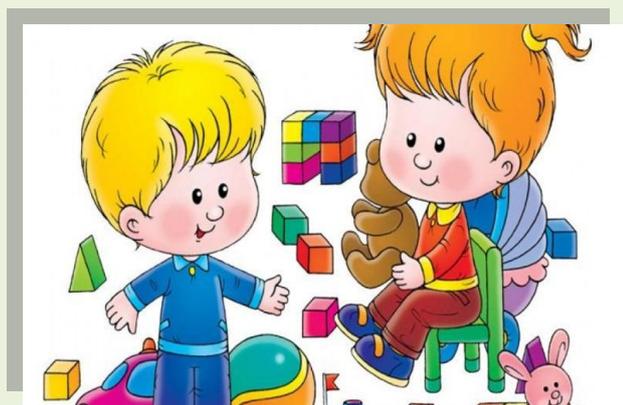
перестройках функциональной организации мозга. Формирующиеся с возрастом нейронные сети создают все предпосылки для реализации интегративной деятельности мозга как основы целенаправленного поведения и познавательных процессов.

На протяжении дошкольного возраста происходят существенные изменения в формировании внутреннего образа внешнего мира.

В 3—4 года еще сохраняется тесное взаимодействие зрительного восприятия и двигательных действий. Практические манипуляции с объектом (схватывание, ощупывание), присущие младенческому возрасту, являются необходимым фактором зрительного опознавания. К концу дошкольного возраста зрительное и осязательное обследование предмета становится более организованным и систематичным. Выделяемые признаки соотносятся между собой и целостным представлением объекта, что способствует формированию дифференцированного и более адекватного сенсорного образа. К 5-6 годам повышается успешность обнаружения различных модификаций объекта.

Роль взаимодействия тактильно-кинестетического и зрительного каналов проявляется не только в формировании образа, но и в его коррекции на основе обратных связей.

В дошкольном возрасте по мере накопления индивидуального опыта снижается



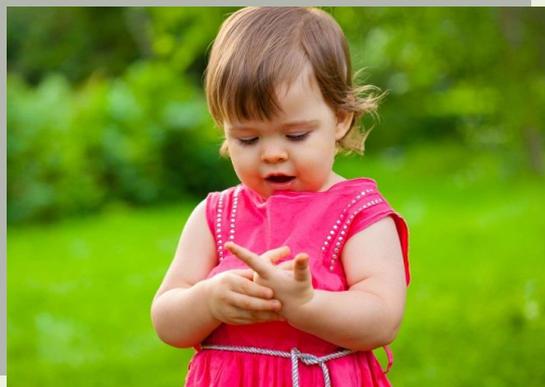
удельный вес ощупывания в зрительном, происходят существенные изменения в системной организации зрительного восприятия отражающие прогрессивное созревание нейронного аппарата коры больших полушарий и возрастающую специализацию корковых зон. Организация системы зрительного восприятия к концу дошкольного возраста за счет специализированного участия проекционных и ассоциативных корковых

зон и их взаимодействия обеспечивает, - высокую разрешающую способность перцептивной функции. Создается возможность восприятия новых сложных объектов и выработки соответствующих эталонов, что способствует значительному обогащению индивидуального опыта.

При изучении времени реакции и скорости опознавания разных по сложности объектов отчетливо проявляются различия механизмов опознавания в 3—4 года и в 5—6 лет. В 3—4 года нейрофизиологические механизмы определяют возможность опознавания только простых признаков за счёт выработанных эталонов. Об этом свидетельствуют незначительные изменения времени опознавания при многократных повторениях объекта в идентичных условиях решение сенсорной задачи. В 6 лет опознание основано на выделении сложного признака, оно требует большего времени и зависит от количества различаемых на его основе изображений. В ходе тренировки это время сокращается и перестает зависеть от количества стимулов в наборе. Механизмы такого опознавания связываются с вырабатываемыми в опыте

внутренними эталонами. Это свидетельствует о значительно возрастающих в течение дошкольного возраста возможностях ознакомления ребенка с внешним миром, о переходе механизмов, лежащих в основе информационных процессов, на качественно иной уровень.

С формированием сенсорной функции тесно связано развитие внимания. Созревание сенсорных систем, и совершенствование воспринимающей функции мозга определяют возможность привлечения внимания к более сложным признакам объекта, а это в свою очередь способствует более глубокому и полному описанию и опознанию.



В начале дошкольного периода сохраняется значимость новизны как основного возбудителя внимания. Приблизительно в возрасте 4 лет отмечается всплеск интереса ребенка к новому, активный поиск новизны, проявляющийся в бесконечных «почему». Специфика этого периода состоит в том, что к имевшемуся в раннем возрасте предпочтению новизны добавляется и стремление к разнообразию, что можно предположительно

связать с активным вовлечением в мозговую систему ключевой структуры лимбического мозга- гиппокампа. Важное значение в изменении характеристик внимания имеют и возрастные преобразования системы восприятия от 3—4 к 6 годам, приводящие к быстрому нарастанию объема внимания. ЭЭГ-коррелят привлечения внимания отражает характерные особенности активационных процессов ребенка-дошкольника. У детей тета-ритм возникает во время эмоционального реагирования, рисования, эмоционального общения. При этом отмечается, что тета-активность сопровождает положительное состояние ребенка. Отсюда следует, что усиление тета-ритма в ответ на новые стимулы, регистрирующиеся с соответствующим вегетативным и поведенческим сопровождением у детей 3—4 лет, может быть расценено как онтогенетический вариант ЭЭГ-реакции активации. Он отражает включение в процесс внимания эмоциональной активации. Функциональная роль эмоциональной активации, обслуживающей стремление к впечатлениям (вариант познавательной мотивации для этого возраста), состоит в поддержании интереса и внимания к стимулу для облегчения его восприятия и анализа. Функциональная роль эмоциональной активации в приеме и анализе внешнего стимула особенно велика в возрасте 3—5 лет, когда система восприятия еще незрелая, а участие заднеассоциативных структур в зрительном восприятии не специализированно) то затрудняет анализ сложных изображений, не имеющих аналогов в индивидуальном опыте ребенка. При появлении незнакомых абстрактных стимулов дети ограничиваются их общим осмотром и беглым впечатлением. Незрелость механизмов переработки и оценки информации компенсируется эмоциональной активацией, которая, пролонгируя «общение» ребенка с объектом, способствует реализации тех перцептивных возможностей, которые имеются к данному возрасту. Изменения в организации

системы восприятия с 6 лет (специализированное вовлечение в анализ и обработку зрительной информации заднеассоциативных отделов) создают условия для углубленного восприятия предметов, оперирования большим набором признаков. Эти изменения по времени совпадают с качественным изменением электрофизиологического коррелята внимания. Усиление тета-ритма в ответ на новые стимулы начинает перемежаться с блокадой (десинхронизацией) альфа-ритма в каудальных отделах коры, т.е. с более зрелым типом реакции активации. Вовлечение альфа-ритма в процесс внимания по зрелому типу указывает на адекватное включение корковых механизмов в обеспечение внимания, на начало процесса его кортикализации при сохранении вклада эмоциональной активации и высокой эффективности эмоционально привлекательных стимулов. Формирование зрелого типа реакции активации расширяет сферу действия внимания, обеспечивает его направленность не только на стимулы, обладающие непосредственной привлекательностью, но и на более абстрактные, отвлеченные характеристики среды, ее информационный компонент. Одним из следствий этого процесса является описанная выше возможность выработки эталонов на совершенно новые для ребенка абстрактные стимулы к 6—7-летнему возрасту.

В старшем дошкольном возрасте появляется и развивается возможность произвольной регуляции деятельности по внешней инструкции. Появляются различия в способности к произвольному регулированию у детей 3—4 и 6—7 лет.

Таким образом, на протяжении дошкольного периода происходят значительные преобразования мозговых механизмов организации познавательной деятельности и целенаправленного поведения ребенка, которые во многом определяют его готовность к систематическому обучению в школе.

Опасность, которая вас подстерегает весной.

Автор: воспитатель Молчанова Татьяна Васильевна.

Весенние прогулки чрезвычайно полезны. Весной природа оживает. И даже если листочки

еще не успели появиться на свет, то птицы уже начали радоваться теплу и запахам, которыми богат весенний воздух, но всегда необходимо помнить, что Весна, время, когда нужно быть предельно осторожным. Весенние лучи уже горячи и начинают пригревать.

Опасность присутствует везде.



За зимний период образовались наледи на крышах, повисли сосульки и необходимо быть предельно осторожным прогуливаясь под крышами домов. Меры безопасности при прогулке вблизи зданий и сооружений:

Приближаясь к зданию или сооружению, необходимо внимательно посмотреть на крышу и убедиться, что возможен сход снега.

- не стоять под карнизами зданий, на которых образовались сосульки;
- по возможности освободите карниз здания от образовавшегося обледенения;
- при необходимости прохождения под обледеневшим карнизом здания, старайтесь как можно быстрее преодолеть, чтоб обезопасить себя.

Вторую опасность весной представляют морозные ночи.

Днем при положительных температурах снег подтаивает, а ночью при отрицательных образуются наледь.

Образовавшийся каток на тротуарах и проезжей части представляет серьезную опасность, для всех участников движения.



Меры безопасности при гололедах :

передвигаться нужно осторожно, не торопясь, наступать следует на всю подошву, учитывая неровности поверхности;

- при гололеде стоит обратить внимание на свою обувь: подберите нескользящую обувь, чтобы чувствовать себя более уверенно на обледенелой дороге;

- пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или лыжную палку с заостренным шипом;

- будьте предельно внимательными на проезжей части дороги, старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью.

- передвигаться нужно по тротуару и не пересекать проезжую часть без крайней необходимости. Если тротуар отсутствует, а движение необходимо продолжить, то двигаться нужно по краю проезжей части навстречу движущемуся транспорту, таким

образом, вы заранее заметите приближающееся авто.

- не следует перебегать проезжую часть вблизи движущихся машин, вы можете поскользнуться и попасть под колеса автомобиля. Помните, что тормозной путь автомобиля значительно увеличивается в условиях гололедицы.

- Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения.

Самой же большой опасностью, является лед на водоемах.

Не осознавая полной опасности, подростки стремятся в свободное время на водоемы.

Тонкий лед, образовавшиеся полыньи – это первые враги прогуливавшихся в опасных местах людей.

Так как одежда на человеке теплая (зимняя, попав под лед, впитывает как губка и тянет человека на дно. Вода холодная и возможно переохлаждение тела человека.

Самым тонким считается лед у берегов, и необходимо подумать стоит ли выходить на лед.

Ни в коем случае не стоит рыбакам сразу рядом бурить много лунок.



Меры безопасности :

Не выходить на водоем с проталинами.

Не пеереправляться группой можно по льду с толщиной менее 7 сантиметров.

Всегда, отправляясь на замерзший водоем, необходимо брать с собой прочную веревку с петлей и грузом, чтобы в случае необходимости можно было бросить провалившемуся другу.

Не выходить на лед ночью и в туман, так как плохо видно полыньи.

Не выходить на лед в алкогольном опьянении.

Так же не забываем о мерах безопасности на дорогах. Весной оживляется движение автомобилистов, так как некоторые хозяева авто не управляют зимой. И после некоторого перерыва в вождении ТС ведут себя неадекватно.

Появляются водители в алкогольном опьянении передвигающиеся с загородных гуляний.

Оживляются мотоциклисты, которые представляют опасность для всех участников дорожного движения.

И Это не все меры безопасности, о которых стоит говорить на беседах.

Взрослые! Не оставляйте детей без присмотра!

«Рубрика «Что говорят дети».

Рубрику подготовила: старший воспитатель Монида Любовь Павловна



Дети не мыслят стереотипами, поэтому составляют свою точку зрения на основе того, что видят вокруг, поэтому их определения – самые жизненные и точные. Отвечая на вопрос «Что такое любовь?» дети не пытаются намеренно приукрасить свое высказывание, они просто говорят то, что думают. Давайте же посмотрим, как они воспринимают это сложное чувство.

! «У нас в доме хозяин папа. А мама... хозяин папы». (Аня, 6 лет)

! Мама говорит, я встречу умного и доброго парня. Но, скорее всего, я выйду замуж за высокого и красивого». (Даша , 6 лет)

! Папа никогда не знает, что где лежит. Мне кажется, он прикидывается бестолковым». (Матвей, 6 лет)

! Любовь — это когда ты говоришь мальчику, что тебе нравится его футболка, а потом он носит ее каждый день» (Катя, 6 лет)

! Любовь — это бабушка и дедушка, они до сих пор друзья, хотя очень хорошо знают друг друга (Вика, 6 лет)

! Это когда целуют и обнимают. Алиса, 4 года.

! Любовь — это наша баба, ее так зовут». Ева, 4 года.

! «Любовь — это как в «Холодном сердце»: сердце заморозилось, а любовь его отморозила». Настя, 4 года.

! «Это когда поженился». Катя 4 года

! «Когда любят и всегда поддерживают, даже если ведешь себя не очень». Мирослава, 6 лет.

! «Это когда один человек заботится о другом и ему это доставляет удовольствие».

Номер газеты подготовила: старший воспитатель Монида Л.П.