

ЖУРНАЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

4 - 2015

ТЕМА НОМЕРА:

«ВСЕ РАДОСТИ ЗИМЫ»

ЖУРНАЛ  
РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ  
БЕСПЛАТНО

# **Дорогие друзья!**

**Время летит быстро. Вот и подходит к концу 2015 год. И опять всех ждет предновогодняя суета и масса дел, что необходимо завершить до конца декабря.**

**Работа, дети, школа, детский сад, отчеты. проекты, билеты, путевки, подарки, покупки... В этой суете и спешке легко не заметить, как ляжет снег, как покроется первым льдом река, как появятся снежные шапки на кустах в парке и заискрятся снежинки.**

**Найдите время порадоваться наступившей зиме!**

**Найдите время подумать, чем запомнился вам уходящий год, и поблагодарить его за радостные события, которые произошли в вашей жизни.**

**Надеемся, что этот год принес вам больше радостных событий, чем печальных.**

**Пусть в Новом году сбудутся все Ваши заветные желания. Желаем всем радостных праздников и интересных каникул!**



# Дни чудесные

Коньки, лыжи, румянец во всю щеку, горячий чай — или глинтвейн — на свежем воздухе, сверкающие огнями елки — зима словно только и ждет, чтобы вернуть нам Счастливые времена беззаботного детства. Потому что настоящая зима — это настроение праздника.

Зима, конечно, может расстроить суровыми морозами, коротким, солнечным днем или непролазными сугробами. Но, с другой стороны, как только под теплыми сапожками закрипит скованный первым морозом снег и по белым покровам побегут искорки солнечного света, наступает время радости и веселья. Дети с красными носами, взмокшие под съехавшими набок шапками, целый день, сменяя друг друга, стучат клюшками, коньками и хохочут на катке. Родители не отстают от них ни в радости, ни в энергии.



С наступлением зимы в душе возникают особые чувства и желание провести это время года весело и радостно. Ощущение праздника и тепла дают тот заряд эмоций, который сохраняет настроение на высоте.

Чем же занять детей на улице? А игр тут предостаточно!

Самая известная, наверное, уличная зимняя игра – это игра в **снежки**! Можно играть поодиночке, а можно играть командами или защищать построенную крепость. А можно выбрать определенную цель на стене или на дереве и кидать снежки в нее.

### **Катание с горки.**

С горки можно кататься на ледянках, санках, ватрушках, снежокатах.

Классический спуск

«паровозиком»



захватывает дух не только у детей, но и у их родителей. Сбиваясь в кучу-малу, дети быстрее начинают дружить между собой, телесный контакт во время шумной веселой игры сближает.

### **Лепка снеговика.**

Самый простой снеговик состоит из трёх снежных шаров. Дальше украшаем его. Вот здесь фантазии нет предела: руки- палочки, еловые веточки, нос- морковка, в роли шляпы может выступить ведро, тарелка, любой ненужный головной убор. Для украшения пойдут пуговицы, ленты, тесьма. А что, если слепленного снеговика раскрасить яркими красками? Снеговик-раскраска никого из детей не оставит равнодушным!

Перемешиваем краску с водой. Разливаем полученный раствор по пластиковым бутылкам. В каждой крышке делаем по несколько отверстий и закрываем ими бутылки. Можно также использовать насадки с пульверизатором. И так, начинаем: покажите детям, как пользоваться бутылками – как их

направлять и с какой силой нажимать, чтобы жидкость, струями лилась сквозь дырочки, и чтобы спрей разбрызгивал краску. Начните с рисования глаз, бровей и губ снеговика, затем можно «одеть» его во что-нибудь нарядное и яркое.

Цветной краской можно просто рисовать по снегу.

Попробуйте придумать собственные снежные образы.

### **Игра «Следопыты».**

Замечательная игра для знакомства с Для начала —

осторожно встать из снега, не разрушив получившийся след. Посмотрите внимательно на получившийся на снегу след, не правда ли, он похожий на фигурку ангела? Будет ещё веселее, если вы будете делать ангелов вместе.

Можно изобразить на снегу и другие снежные образы. След слона с хоботом можно получить, если лечь в снег на бок и согнув руку так, чтобы след от нее был похож на слоновый хобот.днём или так и для большой детской компании. окружающим миром.

найдите картинки со следами на снегу всевозможных животных. Когда изучите их — отправляйтесь на прогулку.

Отлично, если будет возможность погулять по лесу на даче. И если вам повезет, тогда вы сможете увидеть следы зайца, белки, птиц или даже лисы.

### **Постройка снежной крепости.**

Отличное занятие для детей любого возраста. Строить крепость можно при помощи ведерка и лопаток, или же из больших снежных шаров. Крепость можно построить не только из снега, лед тоже подойдет.

Если вы за городом и у вас много чистого снега, то можно попробовать слепить иглу. А попутно рассказать малышам, зачем строили такие дома и где в них жили.



## Рисуем снежных ангелов.

Дети очень любят валяться в белом и пушистом снеге. Не отказывайте им в этом удовольствии – попробуйте поиграть с ребенком в снежного ангела! Главное — найти во дворе (в парке, в лесу) местечко, покрытое ровным слоем чистого снега. Нашли? Отлично. Для этого ребенок должен аккуратно упасть назад на спину в мягкий и нетронутый снежный сугроб и начать быстро двигать руками и ногами, как будто собирается взлететь. Снег облепит малыша, одежда станет ангельско-белой, а руки станут похожими на крылья. Помогите малышу осторожно подняться.

Играть в зимние развлечения можно во дворе или в лесу, днём или вечером, с друзьями и с родителями.

Эти игры специально для активных детей и заинтересованных родителей. Играйте прямо сейчас!

Самое главное для таких зимних подвижных игр - это пусть даже небольшая детская компания и хорошее настроение, а также готовность к валяниям в снегу, которые неизбежно сопровождают все зимние игры.

*материал подготовила  
воспитатель Яковлева И.И.*

## **Игры- играми, а о безопасности забывать нельзя!**

### **ЗИМА – СОСУЛЬКИ, ГОЛОЛЕД**



На улице держись подальше от домов. С крыши может упасть сосулька или обвалиться снег.

Неходи в огражденные зоны.

На скользком тротуаре передвигайся небольшими шагами, ступая на всю подошву.



Когда идешь по двору, будь осторожен, здесь тоже ездят машины. Помни, ни один автомобиль не может остановиться сразу!



В момент падения старайся сгруппироваться, чтобы не удариться головой.

Падай не на спину, а на бок.

Старайся при падении не опираться на руку.



# Скоро, скоро

## НОВЫЙ ГОД!

Приближается Новый год-любимый праздник детворы, ведь ёлка - праздник сказки, веселых игр, сюрпризов, смешных приключений. Что бы именно таким он был для ребенка, радовал яркостью и необычностью, родителям нужно приложить усилия.

Готовясь к Новому Году, родители должны привлечь детей: вместе решить, кого позвать из друзей, как украсить ёлку, какие придумать развлечения и т.д. Детям заранее стоит рассказать о ёлке, о том, что это вечнозеленое дерево, показать его на картине, фотографии.

Готовясь к празднику, малышам следует дать рассмотреть елочные игрушки, можно вырезать вместе с ребенком снежинки, фонарики, вместе повесить гирлянды, лампочки. Если ребенок совсем маленький. То украсить ёлку можно, когда он уснет. Наутро для малыша ёлка станет сюрпризом.

О подарках тоже стоит позаботиться заранее. Оформить вручение подарка можно сказочно. Папа с дочкой лепят башмачки из пластилина и ставят под ёлку, а наутро



ребенок находит там настоящие туфли. Можно сделать бумажного петушка и поставить его на окошко. Ребенку объяснить, что Петушок будет смотреть, и Дед Мороз не пройдет мимо.

Он увидит его и громко позовет. Дед Мороз обязательно зайдет, полюбуется на елку, на самодельные игрушки, проверит, умеет ли ребенок аккуратно складывать одежду, убирать свои вещи и оставит подарок. Утром малышу будет приятно найти под елкой подарок и письмо от Деда Мороза. В письме могут быть стихи для разучивания, загадка или пожелание.

Много интересного могут придумать взрослые к новогоднему празднику, надо только захотеть и отнестись ко всему ответственно. Желаю вам находчивости и терпения, и к вам придет успех!





## Устройте детям весёлые зимние каникулы.

Как организовать выходные, если вы никуда не уезжаете? Чем занять ребенка, чтобы он не скучал и провел каникулы весело и интересно?



О чем мечтают дети, думая о праздниках? О волшебстве, маскарадах, ледяных горках, путешествиях. И о том, что наконец-то можно пообщаться с мамой и папой, которые вечно пропадают на работе. О чем думают родители? О долгом сне, диване и телевизоре или книжке. И о тишине!

Родители, если вы пролежите перед телевизором все 10 дней, то праздники пройдут быстро и скучно, а дети ваши останутся разочарованными. Вот советы, как сделать каникулы интересными для себя и детей.

1. Для детей главное, чтобы дни были разнообразными. Напишите план: горка, снег, гулянья, гости, представления, музеи, карнавалы и маскарады.
2. Как можно больше времени проводите на свежем воздухе. Если есть возможность, съездите к друзьям за город. Гуляйте в парке, во дворе, ездите в лесопарки, берите коньки — и марш на каток, катайтесь на лыжах. Постарайтесь весь световой день провести на улице. Ведь, когда выйдете на работу, погулять уже не получится. И детям гулянье необходимо!
3. Сделайте то, о чем давно мечтали, но до чего никак не дойдут руки. Поставьте домашний спектакль, съездите в гости к друзьям, которые далеко живут, сходите в театр. Главное — всей семьей.
4. Устройте домашний детский праздник. Соберите друзей, соседей, отрепетируйте представление, нарядитесь в костюмы, поиграйте в сказку, приготовьте простое угощение на разноцветных бумажных тарелочках, чтобы не мыть посуду.
5. Организуйте праздник во дворе. Так вы и поиграете, и погуляете. Нарядите елку, поиграйте в ручеек. Поверьте, это понравится и детям, и взрослым. Заодно и соседей своих поближе узнаете.
6. Разнообразьте катание с горки — устройте там праздник с конкурсами: кто дальше всех уедет, кто быстрее и т. д. Куртки можно украсить елочным дождиком.
7. Идите в зимний поход. В парк или в лес. Закопайте под елками сюрпризы, маленькие подарочки. Нарисуйте карту или план. Под елкой найдите письмо Деда Мороза, в котором он пишет: «К сожалению, я до тебя не доехал, сани мои сломались, пришлось закопать твой подарок под елочкой. Вот карта, по ней ты сможешь свой подарок найти». Пусть ребенок по карте ищет нужные елки и обнаруживает подарки. Поверьте, дети от таких поисков сокровищ будут в восторге!
8. Гуляя в лесу, давайте ребенку задания: повесить кормушку, насыпать корм в уже висящие кормушки, зарисовать все деревья, которые он встречает
9. Сходите в музей. Дошкольнику будет интересно в музее краеведческом, зоологическом. Если дите любит греческие мифы, ведите в греческий зал. Наметили поход в картинную галерею — заранее почитайте мифы и Библию, ведь большинство классиков писали именно на эти темы.

10. Устройте день рождественских подарков. За пару дней до праздника организуйте дома «волшебную мастерскую». Купите книжку с поделками и мастерите вместе с детьми! Делайте витражи, рисуйте картины на дереве, на холсте, вырезайте фигурки и клейте аппликации.

11. Вместе с ребенком устройте акцию — разберите детские вещи (можно и свои тоже), соберите хорошую одежду, из которой малыш вырос, хорошие, но не любимые игрушки и отправьте все это нуждающимся детям в детские дома или в социальные центры. Сейчас такие акции устраивают многие детские магазины, кафе и церкви. Ребенку очень полезно сделать такое доброе дело.

12. Не смотрите телевизор безостановочно! Заранее отметьте в программе те передачи и фильмы, которые вам понравятся, посмотрите их вместе с детьми, обсудите.

13. Устройте «день вкуснятины». Можно, например, освободить в этот день маму от кухни, а папе с детьми наготовить простых вкусностей. И все вместе печите печенье, позвольте детям измазаться в муке, в тесте, налепить неровных фигурок. Главное — самостоятельно!

14. Запланируйте маскарад. Шейте костюмы, придумывайте грим. И детям, и себе!

15. Устройте елку у себя дома. Подготовьте простое представление или концерт, угощение (то же печенье), маленькие подарочки гостям, пригласите друзей. Хорошо, если вы договоритесь с друзьями и они тоже организуют у себя елку. Так и будете ходить семьями друг к другу на елки. Отлично, если праздники тематические — у вас пиратская вечеринка, у друзей.



**Рубрика: Безопасность**

## ***Дорогие папы и мамы!***

### ***о мерах пожарной безопасности при украшении елки***

Новогодние и Рождественские праздники - замечательное время для детей и взрослых. Почти в каждом доме устанавливают и украшают красавицу-елку. Для того, чтобы эти дни не были омрачены бедой, необходимо **обратить особое внимание на соблюдение мер пожарной безопасности**, которые очень просты...

Натуральные елки имеют свойство высыхать при длительном пребывании в помещении и вспыхивают от легкой искры. Приобретайте елку как можно ближе к Новому году или храните ее на открытом воздухе. Готовясь к празднику,



устанавливайте «елсую красавицу» на устойчивом основании и так, чтобы ветви не касались стен, потолка и находились на безопасном расстоянии от электроприборов и бытовых печей.

Во время торжества не зажигайте на елке свечи, а также самодельные электрогирлянды. Электрогирлянда должна быть заводского производства и без повреждений.

Проявить повышенную осторожность необходимо и при использовании бенгальских огней. Палочку с бенгальским огнем нужно держать в вытянутой руке и не подносить к одежде, глазам и натуральной елке. Бенгальские огни и хлопушки следует зажигать только под контролем взрослых и вдали от воспламеняющихся предметов.

Выполняйте эти элементарные правила пожарной безопасности и строго контролируйте поведение детей в дни зимних каникул!

## **В случае возникновения пожара звоните по телефону: 01, с мобильного: 112**

*Материал подготовила воспитатель  
Васильева О.А.*



**Соблюдайте правила использования пиротехнических изделий**

## **Какие витамины нужны организму в зимний период?**

*Зима – это время года, когда человеческий организм нуждается в витаминах по-особому остро это тем, что в зимний период сокращается поступление данных элементов из натуральных и свежих продуктов.*

*Да и то, что человек получает теперь меньше солнечного света и постоянно находится под воздействием мрачной погоды – тоже не остается незамеченным.*

Казалось бы, все лето ребенка оздоравливали, возили на море, килограммами скармливали фрукты, но вот началась зима и опять пошли чередой простуды. Витамины нужны ребенку не только летом, но и зимой. Но где их взять в это время года, когда вокруг сплошные «майонезы» и бесконечные праздники с жареным, сладким, походы в гости, к друзьям, родственникам?

Укрепить иммунитет ребенка можно правильным питанием, витаминами во фруктах, и, как последний вариант, - с помощью таблеток.



**Зимняя еда:** фрукты и бульоны. Раньше зимой выбор фруктов для ребенка был небольшой – Яблоки, апельсины, гранаты, бананы. Спасибо глобализации – теперь те фрукты, которые растут на другом конце земного шара, доступны в полной мере и нам. Скажем, такая диковина как фрукт памело. В помело огромное количество витаминов А и С, которые укрепляют и повышают иммунитет. Витамин С в больших количествах находится в апельсинах – мандаринах. Но и тут нужно быть осторожными: от апельсинов-мандаринов в

больших количествах может начаться аллергия, а яблоки хранят свои полезные свойства недолго, и к весне становятся почти бесполезными. К тому же не следует уповать на заграничную клубнику или малину в зимнее время – вряд ли это тот необходимый и безопасный источник витаминов для детей. Каждому фрукту и ягоде – свой сезон.

К списку полезностей можно добавить шиповник, черную смородину, настойку элеутерокока и мед (у кого нет на него аллергии).

**Вот возможные варианты детского меню в зимнее время:**

**Куриный бульон** с зеленью и немножко куркумы: это «первое» хорошо согревает, наполняет энергией и придает сил. К тому же снимает простудные проявления: сопли, кашель.



**Чай с имбирем** подойдет не только детям, но и взрослым. К тому же чай приглушает воспалительные процессы в организме и улучшает обмен веществ.

Правдами и неправдами нужно кормить детей свежим **луком, чесноком, зеленью**. Можно порезать лук и выдавить немножко чеснока в суп, который детеныш съест дома, а к утру «аромат» уйдет.

**Витамины в таблетках.** Если ребенок заболел и никак не может выбраться из череды простуд, то врач посоветует принимать витамины в капсулах или таблетках. Вариантов лекарственных средств много, и лучше, положиться на опыт и знания врача, а не следовать советам бабушек и соседок по лестничной клетке, какие витамины давать детям. Чем многокомпонентнее препарат, тем меньше вероятности, что он будет эффективен. А все из-за того, что разные витамины не «уживаются» друг с другом.

### **Овощи - как витаминный компонент меню в зимнее время.**

С овощами дело обстоит немного проще, так как многие из них сохраняют свой богатый витаминный фонд в течение всей зимы.

**Картофель** – самый популярный и доступный овощ. Содержание витаминов в нем небольшое, но, учитывая, что едим мы его много и часто, свою долю аскорбиновой кислоты, витаминов Е, РР, К и фолиевой кислоты организм малыша получит. При этом следует знать, что больше всего витаминов сохраняется в запеченном картофеле, а меньше всего – в отварном.

**Капуста белокочанная** – кладезь витамина А, С, биофлавоноидов и клетчатки. Но далеко не все малыши любят ее кушать. Но попробовать уговорить кроху отведать витаминный салатик все же стоит.

**Морковь** – всем известный источник витамина А, но есть ее нужно с растительным маслом или со сметаной.

**Лук, чеснок** – обладают иммуномодулирующими свойствами, поэтому добавлять их в супы и тушеные овощи можно, если ребенку исполнилось год.

**Свекла** содержит мало витаминов, зато много сахара и клетчатки. Поэтому злоупотреблять ею не стоит.

### **Морозить или не морозить?**

Ответ однозначный – заморозить. Только при этом необходимо соблюдать основные принципы заморозки овощей, ягод, фруктов. Замораживать продукты можно в чистом и сухом виде, в специальных камерах с режимом быстрой заморозки. Перед приготовлением размораживать их не нужно. Просто бросать в суп, рагу или компот. Так сохраняется максимум полезных элементов



для малыша. Какой бы способ насыщения ребенка витаминами зимой родители не выбрали, главное – делать это постоянно, и тогда результат себя не заставит долго ждать

*Материал подготовила  
старшая медицинская сестра  
Гуменюк О.М*

## ■ Где искать витамины?

<b>Витамин А:</b>		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
<b>Витамин В1:</b>		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
<b>Витамин В2:</b>		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
<b>Витамин С:</b>		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
<b>Витамин Д:</b>		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
<b>Витамин Е:</b>		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
<b>Витамин F:</b>		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
<b>Витамин Н:</b>		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
<b>Витамин К:</b>		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица



# Мы делили витамин

**Зимой, как бы мы ни старались быть в тонусе, организму требуется постоянная витаминная подзарядка. И тут на первый план выходят лучшие помощники в этом сложном деле — цитрусы.**

## Апельсин

Родом из Китая, привезен в Европу первыми торговцами. Считается главным цитрусом на планете по объемам урожая. Символ счастья и благополучия в Китае и главный круглогодичный источник витамина С во всем мире.

- Цедра апельсина придаст любой выпечке неповторимый аромат.
- ♦ 8 мире существуют больше 20 разновидностей апельсина.
- . Из-за повышенной кислотности не стоит пить апельсиновый сок натощак

## Грейпфрут

Загадочный цитрус, который в XIX веке назвали райским. Считается, что грейпфрут — это помесь апельсина и помело. От первого желтая шкурка и сладость, от второго характерная горечь и необычный вкус.

- \* Грейпфрутовый сок содержит большой комплекс витаминов.
- в На основе грейпфрута были выведены танжело и минеола.
- \* Считается, что долька грейпфрута перед сном помогает от бессонницы.

## Помело

Один из родоначальников всех цитрусов на планете и самый крупный среди собратьев - может достигать веса в 10 килограмм. Толстая шкура, а под ней горьковатая мякоть, которую так ценят в азиатской кухне.

- \* В Китае плоды помело принято дарить на Новый год.
- \* 8 каждом плоде помело содержится большое количество витаминов А, С и В.
- \* Помело помогает нормализовать артериальное давление.

## Мандарин

Символ Нового года в России, пришедший к нам из Китая. Один из самых сладких цитрусов, что делает его доступным лакомством для всей семьи. Одинаково любим в сыром виде или в качестве основы для самых разных десертов.

- \* Мандарин пригоден для приготовления различных соусов к рыбе.
- \* Мандариновые настойки широко распространены в восточной медицине.
- \* В мандаринах не бывает нитратов. Они уничтожаются лимонной кислотой.

## Лайм

Ближайший родственник лимона, свое победное шествие по миру начал в Индии. Небольшого размера плод, который под завязку набит витамином С. В кулинарии применяется в самом широком диапазоне - от текилы до рыбы.

- В мире есть гибриды лайма — лимонаймы и лаймкваты.
- Благодаря содержанию витаминов лайм помогает от ОРВИ.
- При термической обработке лайм теряет до 60% своих полезных свойств.

## Лимон

Символ всего семейства цитрусовых, чья родина точно неизвестна. Кто-то говорит, что это была Индия, а кто-то — Китай. Внутри лимона — царство витаминов, что делает его незаменимым спутником в холодные зимы.

- Чай с лимоном в прочих странах называют «русский чай». а Коньяк с лимоном — это тоже сугубо русское изобретение.
- Лимон — одно из лучших лекарств при авитаминозах.

Рубрика: Готовим с детьми

# Праздник к нам приходит!

Один из символов Рождества во всем мире — печенье, украшенное сахарной глазурью. Оно же — лучший повод собраться всей семьей за вечерним чаем.

*Когда и где впервые стали выпекать рождественское печенье, доподлинно неизвестно. Но одно понятно точно: родиной этого десерта стала Европа. И знаменитый коричный человечек, который стал символом Рождества в США, «приплыл» туда с кем-то из первых европейских пилигримов. Главное в рождественском печенье — его форма и узор. Форма носит символический характер: например, звездочка — к счастью, ключик — к благополучию, а вот колечко — к счастливой семейной жизни.*

*Разноцветные узоры из глазури добавляют праздничного настроения и тепла, которых иногда так не хватает в холодные зимние дни.*

**20 порций. 45 минут**

Маргарин — 200 г Сахар — 200 г Молоко — 1 стакана  
Яйцо — 1 шт. Мука — 2 стакана Сода — 1 ч.л.  
Марципан для лепки — 1 упаковка



1. Маргарин и сахар взбейте миксером до получения однородной пышной массы.

2. Затем добавьте молоко, яйцо, соду, перемешайте до однородной массы, добавьте муку и очень быстро замесите тесто.

3. Готовое тесто раскатайте толщиной в 2-2,5 см, после чего разнообразными формочками вырубите фигурки.



4. Выложите их на противень и выпекайте в духовке 8-12 минут при температуре 180°C до золотисто-коричневого цвета.

5. Из цветного марципана формочками вырежьте узоры и наложите на предварительно охлажденное печенье.

6. Последний этап приготовления: посыпьте печенье декоративными украшениями. После чего печенье нужно остудить в холодильнике.





*Материал подготовила воспитатель  
Васильева О.А.*

Рубрика: Советует психолог

## ***Способствуют ли мультки развитию ребенка?***



В современной мультипликации персонажи часто не только не соответствуют реальному внешнему миру, но уродливы и внешне отвратительны. Ребенок, видя на экране таких героев, старается им подражать, поскольку механизмы имитации у детей рефлексорные, следовательно, поведенчески он копирует тех, кого вы ему сами показали... В дальнейшем проявляется не только поведенческое подражание, но и эмоциональное. А кого только не придумала современная индустрия мультков от всевозможных колдунов до инопланетных существ, для ребенка

все увиденное – это реальность, *для малыша еще нет грани реального и условного*.  
Задумайтесь, какую реальность вы выбираете своим детям...

Когда ребенок видит в мультике агрессию, повторяющуюся многократно, да еще и сопровождаемую красивыми, яркими картинками, это приводит к выработке соответствующей модели поведения. Малыш не переживает таких обычных и необходимых человеческих эмоций как боль, сочувствие, сопереживание, сострадание. В мультфильмах все, наоборот, вместо данных эмоций ребенок получает удовольствие от удара, оскорбления, такая сцена может вызывать даже смех.

Каков же **механизм воздействия мультфильмов на ребенка**?  
Яркие и красочные картинки стимулируют перевозбуждение нервной системы и дисгармонию мозговых ритмов, происходящих благодаря скорости, эффекту «мелькания», колоритности образа. Данный факт способствует развитию синдрома дефицита внимания с гиперактивностью.

### ***Какие же качества может развить чрезмерное общение с телевизором?***

#### ✓ Подавление воли и сознания

Воздействие телевизора на детскую психику подобно воздействию наркотиков. Американский психолог А.Мори считает, что просмотр телевизора у ребенка производит гипнотическое оцепенение. Что и способствует подавлению воли и сознания.

#### ✓ Повышенная склонность к внушаемости

В рейтинге наибольшего вреда детской психики первое место занимают вовсе не кровавые боевики, глупые сериалы или даже мультики, а реклама. Она всегда красочная и броская, в ней всегда все улыбаются, радуются – это вызывает у ребенка ощущение маленького праздника. Реклама направлена на внушение установки на покупку предмета или услуги, часто ребенок даже не понимает, что именно там предлагается, но на подсознательном уровне установка усваивается. Это и приводит в дальнейшем к повышенной склонности к внушаемости во всех сферах жизни вашего ребенка. Такому малышу будет трудно объяснить, почему нельзя идти с незнакомым дядей или тетей, если они улыбаются, да еще предлагают конфетку или воздушный шарик. Вам нужны такие проблемы в дальнейшем?

#### ✓ Пассивность

В норме у ребенка большой запас энергии, который необходимо направлять на исследование и познание окружающего мира. Для того что бы понять, как работает тот или иной предмет они могут повторить одно и тоже действие очень много раз. Общение же с телевизором не предполагает умственной активности, ребенок пассивный зритель, он только получает информацию в виде чередующихся картинок и не учится ее анализировать. А без активной умственной деятельности не возможно развитие нервных связей, памяти, ассоциаций.

#### ✓ Инфантилизм

На экране телевизора перед ребенком предстают красивые миры, в которых все радуются, не имеют проблем и забот. И у малыша формируется представление, что так происходит и в жизни. Когда в дальнейшем такой ребенок понимает, что необходимо нести ответственность за свое поведение и поступки он стремится спрятаться в тот красочный мир, который он видел в детстве. Во взрослой жизни это проявляется в



обидчивости, застенчивости, неумении оценивать свои поступки, принимать ответственность.

Кроме психологического вреда, необходимо учитывать и **вред, наносимый физическому развитию ребенка:**

- ✓ повышенная утомляемость, раздражительность, вследствие истощаемости нервной системы;
- ✓ расстройство сна, снижение памяти и внимания;
- ✓ регрессивные изменения в костно-мышечной системе;
- ✓ развитие близорукости.

Но нельзя, же ребенка вообще отгородить от телевизора, чтобы не навредить развитию, **важно соблюдать следующие рекомендации:**

- ✓ Нельзя полностью запрещать ребенку общение с телевизором

Как известно запретный плод сладок, ребенок будет всячески стремиться уловить момент и хоть немножко посмотреть, что же там такое.

- ✓ Телевизора не должно быть много

Просмотр телепередач должен быть ограничен. Важно чтобы ребенок знал об этом ограничении. Желание смотреть телевизор детьми подобен снежному кому – чем больше смотришь, тем больше хочется. А для того, чтобы выключение не сопровождалось истерикой у ребенка, необходимо отвлечь его чем-то, например, развивающей игрой

- ✓ Меньше свободного времени

Важным моментом является доступность для ребенка игрушек, инструментов для лепки и рисования, книжек и раскрасок. Малыш может и не вспомнить про телевизор, когда у него будет такой выбор в свободном доступе.

**Важно** не только задуматься над содержанием того, что смотрит ваш малыш, но и **сколько ребенок проводит времени с телевизором.**

Невропатологи рекомендуют придерживаться следующей градации:

-Детям **до трех лет** телевизор смотреть не следует. Если ребенок перенес перинатальную энцефалопатию, или есть нарушения в развитии нервной системы и головной мозга то и до 5-6 лет телевизор смотреть не следует;

-здоровые дети **3-4 лет** могут смотреть детские передачи около 15 мин;

-**5-6 летние** дети не должны пребывать у телевизора более 30 мин.;

-**6-7 летние** дети способны смотреть телевизор без отягощающих последствий 1-1,5 часа 2-3 раза в неделю.

Следует помнить, что ни какая телевизионная передача не способна заменить маму и развивать малыша, соответственно его возрасту. Для того чтобы телевизор имел развивающий эффект необходимо, чтобы взрослый человек объяснял, что происходит, почему, зачем и как именно.

Материал подготовила педагог-психолог  
Щур М.Н.