



# НЕЗАБУДКА

мини-газета  
для заботливых родителей

МБДОУ №107  
№35 2019 г.



Азбука воспитания

## Права несовершеннолетних детей (часть 2)



Жителям благополучного 21 века трудно поверить, что еще столетие назад не было документа, фиксирующего права ребенка. Малыши и подростки полностью принадлежали своим родителям и только те решали, как сложится их жизнь: где они будут жить, получат ли образование и когда начнут работать.

### Политические права ребенка

Было бы ошибкой думать, что ввиду нежного возраста политические права детишкам не нужны. Но это не так. Каждый ребенок имеет право состоять в различных детских (с 8 лет) и юношеских (с 14 лет) общественных организациях, ориентированных на организацию досуга, развитие творческих и спортивных способностей. Государство (на различных уровнях) должно всячески способствовать деятельности подобных организаций, организовывая рекламные кампании, давая им налоговые льготы и муниципальные помещения в пользование, поощряя привлечение спонсоров и меценатов для улучшения материальной базы.

### Экономические права ребенка

Независимо от места появления на свет, национальности и цвета кожи ребенок имеет право быть защищенным от непосильного труда – законодательными актами фиксируются минимальный возраст приема на работу, особые условия труда и оплаты. Кроме этого, несовершеннолетние граждане подлежат и социальной защите, то есть им положены пособия, оздоровление и т.д. Есть у них и законная возможность совершать бытовые сделки мелкого масштаба. Подростки (с 14 лет) получают возможность свободно пользоваться своими финансами: подарками, стипендиями.

### Социальные права ребенка

Главная задача взрослых – создать условия, в которых ребяташки могут расти здоровыми и всесторонне развитыми. В определенный законами срок родители или законные представители должны реализовать право ребенка на образование, то есть отдать его в подходящий под их требования детский сад, школу или организовать домашнее обучение. Кроме школы и сада можно заниматься в кружках и секциях, посещать спортивные, художественные и музыкальные школы. При этом администрация основного места учебы не правомочна препятствовать получению дополнительного образования.

### Права ребенка в семье

Первые годы жизнь малыша полностью зависит от родителей или тех людей, которые их заменяют. Рассмотрим подробнее, какие права у ребенка в семье:

#### 1. Личные неимущественные:

- на информацию о родителях - права ребенка на знакомство с кровными родителями особенно важны в случае усыновления или лишения последних родительских прав;
- на проживание и беспрепятственное общение с родственниками - без существенных причин, оговоренных в законах, никто не может забрать малыша у родителей или запретить с ними общаться, это же право распространяется и на других родственников;
- на получение заботы от обоих родителей - и отец, и мать обязаны воспитывать свое дитя и обеспечивать ему всестороннее развитие.

**2. Имущественные** - подразумевают получение от родителей (опекунов) материального содержания, необходимого для жизни и развития: жилого пространства, одежды, обуви, питания и т.д. Кроме того, малолетним может принадлежать имущество или денежные средства, полученные по наследству или в качестве подарка. Распоряжаться этим в полной мере они могут лишь с момента совершеннолетия, а до этого времени задача представлять их интересы ложится на плечи родителей (опекунов).

## ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ КРУГОСВЕТКА

### Животные — лучшие терапевты для вас и ваших детей

Самыми популярными домашними «терапевтами» являются, конечно, кошки и собаки. Щенок или котенок, принесенный в дом, способен не только доставить радость малышу, но и «присмотреть» за ним. Совместные игры и прогулки гораздо лучше бесполезного времяпрепровождения перед телевизором или компьютером. Главное — вовремя проводить лечение кошек и собак, следя, чтобы с ребенком взаимодействовало здоровое психически и физически животное.

Еще один способ профилактики и лечения заболеваний детей и взрослых — иппотерапия — лечебная верховая езда. Когда человек едет (скачет, мчится) на лошади, в работе задействованы практически все мышцы тела. Это незаменимое лекарство для детей с аутизмом и ДЦП, а также для взрослых, страдающих ожирением, атеросклерозом, остеохондрозом, неврозами, самыми разными фобиями.

Лечебная верховая езда успешно используется и для реабилитации после психологических детских травм. Очень часто с самого первого занятия между ребенком и лошадью устанавливаются дружественные, теплые, эмоциональные отношения. Надо ли говорить, насколько это полезно для малыша, который измучен своей болезнью? При движении шагом колебания и ритм движения подсознательно возвращают в состояние, в котором он находился в утробе матери и изучал мир изнутри. Может, один из секретов удивительной эффективности иппотерапии именно в том, что она дает возможность снова прикоснуться к этим необычным ощущениям. В Англии уже сравнительно давно лошади помогают избавляться от депрессии, психозов, с их помощью лечат слабоумие и даже алкоголиков и наркоманов!



Однако не только «лошадиное» лечение, а также лечение собак и кошек может эффективно применяться в качестве терапевтического средства. Рыбки действуют как лучшие антидепрессанты! Достаточно посмотреть несколько минут, как они плавают, и моментально улучшается состояние нервной системы, стабилизируется давление, сердце начинает работать уверенно и ритмично. По статистике, в доме, где есть канарейки, волнистые попугайчики и другие птички дети быстрее развиваются, они более спокойны и жизнерадостны. Хомяки, мыши и кролики помогают вылечиться от болезней опорно-двигательного аппарата, а дельфины — от психологических травм.

Японская забава — карликовая буренка. Это коровка размером с собаку, и их сейчас держат в своих городских квартирах практичные японцы. Дает такая корова чашку молока в день, чего вполне достаточно для утреннего завтрака вашему ребенку. Ее выгуливают по токийским улицам на поводке. Погладишь ее утром по шерстке — хорошее настроение на весь день обеспечено. Или вот фантастические мини-лошадки — фанабелла. В городе Траут Лейк, штат Вашингтон, существует даже Клуб любителей миниатюрных лошадей Колумбийского водопада, который каждую осень устраивает пикник на мини-конях. Правда, даже самый крупный и сильный жеребец способен увезти лишь парочку трехлетних детишек. Зато это бесконечно ласковые, преданные, нежные животные, общение с которыми очень благотворно действует и на тело, и на психику, и на душу.

Вообще, чем больше мы отдаем любимому зверю — тем больше получаем. Животное в доме научит вашего малыша дружбе, ответственности и любви. Оно будет сопереживать ему, делить с ним все радости и недуги. Такие простые ежедневные события, как кормление, прогулка, стрижка собак, расчесывание, водные процедуры и игры — это, зачастую, лучшее лекарство.



## Оздоровительные детские упражнения

Недостаточную двигательную активность называют «двигательным голоданием», или гипокинезией. Что способствует ее развитию? Родители часто забывают, что недостаток движения опасен для организма ребенка в такой же степени, как и недоедание.

Дома малышу позволяют быстро привыкнуть к телевизору: вначале разрешают смотреть только мультфильмы, затем круг передач становится все шире. Гуляют с ребенком мало и не заботятся о том, чтобы ребенок как можно больше двигался. Таким образом, гипокинезия постепенно входит в привычку. На нехватку пищи организм быстро реагирует чувством голода. Недостаток же движения сначала незаметен ни для родителей, ни для ребенка. В то же время гипокинезия оказывает скрытое отрицательное воздействие на развитие детского организма, на его работоспособность и устойчивость при изменении условий внешней среды. У малоподвижных детей нарушается обмен веществ, понижается устойчивость организма к простудным заболеваниям, снижается экономичность работы сердца, ухудшается адаптация к нагрузкам. Именно из числа малоподвижных детей появляются полные дети и дети с признаками ожирения. Вот почему так важно организовать ребенку с самого раннего возраста правильный двигательный режим.

Движение укрепляет мышцы ребенка и позволяет сформировать правильную осанку, которая придает телу ребенка стройность и красоту. При нормальной осанке голова чуть приподнята, спина прямая, живот втянут, грудь выдвинута вперед, ноги прямые (не согнуты в коленях), ступни параллельны. Однако у детей дошкольного возраста осанка еще неустойчива и может легко изменяться. Это происходит в результате неправильного положения тела на протяжении длительного времени, не соответствующей росту мебели, слишком мягкой кровати, неправильном положении тела во время сна (поджатые к животу колени), постоянной ходьбе с поддержкой за одну и ту же руку и т. д. Отклонения в осанке не только выглядят некрасиво, но и неблагоприятно отражаются на работе внутренних органов. Как правило, нарушения осанки развиваются у детей с плохо развитой мускулатурой при малоподвижном, сидячем образе жизни. Следует помнить, что сидение для детей раннего возраста – не отдых, а акт статического напряжения, так как они еще только учатся удерживать равновесие, которое им легче сохранить в движении. Поэтому дети охотнее бегают, чем сидят, меньше уставая при этом. Особенно вредно, когда ребенок сидит за столом, не соответствующим его росту. Высокий стол вынуждает ребенка приподнимать предплечье, отчего искривляется позвоночник, малыш сутулится, сгибая туловище вперед. Когда осанка только формируется, ее нарушения можно предотвратить и исправить. Профилактика нарушений осанки проводится по двум направлениям: максимальное оздоровление окружающей среды ребенка и физическое воспитание. Необходимо организовать рациональное освещение в вечернее время, использовать удобную по росту мебель, ровную полужесткую постель, соблюдать режим дня. Дома важно постоянно следить, чтобы ребенок правильно сидел (спина касается спинки стула и параллельна ей, предплечья и кисти



свободно, без упора, лежат на столе, а ноги, согнутые под прямым углом в коленных суставах, касаются пола всей поверхностью стоп). Для формирования правильной осанки необходима разнообразная двигательная активность, направленная на укрепление мышц спины, груди, живота. Если наметились нарушения осанки, следует немедленно принять меры к их устранению. Исправляют осанку лечебной физкультурой, сочетая ее с занятиями спортом. Детям с нарушениями осанки рекомендуется заниматься плаванием, гимнастикой, лыжами и др.

Физическое воспитание дошкольников направлено на совершенствование у них основных движений (ходьбы, бега, лазания, бросания) и на развитие необходимых для этого навыков. Для этого необходимо выполнять 2 раза в день в течение 15–30 минут гимнастические упражнения. Подбор, дозировка и методика проведения занятий зависят от возраста, а также индивидуальных особенностей ребенка. Физические упражнения лучше проводить через 1,5–2 часа после завтрака или дневного сна, вечером – не позднее чем за 1 час до сна. Полезны занятия в форме так называемых двигательных рассказов, когда взрослый предлагает ребенку выполнить ряд последовательных движений, создавая знакомые ему образы («птичка», «дровосек», «паровоз», «вот такие деревья большие», «самолет летит»). Занятия физическими упражнениями следует проводить в форме

игры. Веселый тон, шутка, смех, активное участие взрослого всегда увлекают ребенка. Исходные положения необходимо разнообразить (стоя, сидя, лежа, на четвереньках, присев), так как дети еще не могут долго находиться в одном положении. Повторяют движения от 2–3 до 5–6 раз. После трудных упражнений делают кратковременные (30–60 секунд) паузы для отдыха, придавая им развлекательную форму (например, «собачка села отдохнуть», «мишка лег спать»). К каждому ребенку нужно подходить индивидуально, с учетом его двигательных навыков, следить, чтобы он не переутомился. Учитывая, что координация движений у дошкольников, особенно у трех-четырехлетних, несовершенна, нельзя требовать от них абсолютно правильного выполнения упражнений. Важно, чтобы были усвоены основные элементы движений. При выполнении упражнений нужно стараться разнообразить исходные положения (стоя, сидя, лежа и т. п.), использовать флажки, мячи, обручи, палки, веревки и др. Необходимо включать в комплекс упражнения, способствующие развитию мускулов, лучшей координации движений. Перед гимнастикой нужно как обычно хорошо проветрить комнату, а если на улице тепло, то оставить окна открытыми. Продолжайте проводить зарядку в игровой форме. Можно включить ритмичную музыку. Девочки стараются лучше выполнять упражнения, если видят себя в зеркале. Продолжительность занятий для трехлетних детей – 15–18 минут, для четырехлетних – 18–20 минут, для пяти-шестилетних – 20–25 минут.

### Физкультурная страничка

## Какой спорт лучше для мальчиков?

Известно, что физическая нагрузка крайне полезна для ребенка. Она делает ребенка выносливее, сильнее, помогает бороться с усталостью и развивает не только мышцы, но и другие системы организма, положительно влияет на интеллект. Секции, предназначенные для мальчиков, поражают своим многообразием, однако, вам следует определить, в какой спорт отдать сына.

*У мальчика 3 лет, как правило, очень много энергии, которой необходимо задать направление.*

Для вашего сына в этом возрасте подойдут разные игровые, танцевальные секции, а также плавание, которым можно заниматься с самого рождения. Плавание почти не имеет противопоказаний, однако, если у мальчика имеются проблемы с сосудами или сердцем, от подобного спорта лучше будет воздержаться. Если вам и ребенку по душе силовой спорт, тогда можно отдать сына в секцию айкидо. Восточные единоборства, как правило, не имеют возрастных ограничений и вы можете записать своего сына, начиная с 3,5 лет.



*В возрасте 4 лет ребенок может выбрать между ушу, а также спортивными танцами или гимнастикой.*

Постепенно осваивая подобные виды спорта, мальчик сможет научиться чувствовать ритм, обретет гибкость, разовьет силу мышц. Эти виды спорта, кроме ушу, противопоказаны малышам, у которых проблемы неврологического характера или выявлена какая-либо сердечно-сосудистая патология.

*В 5 лет ваш сын может уже записаться в секцию футбола или же хоккея.*

Эти виды спорта также весьма популярны, как и разные единоборства, кроме того, они учат взаимодействовать в команде. Футбол разовьет силу мышц и связок ног, спины. Хоккей научит ребенка держать равновесие на льду, у мальчика появится хорошая реакция и умение концентрироваться. Но, отдавая сына в подобные секции, важно учесть, что эти виды спорта весьма травмоопасны. Если у малыша имеются проблемы с опорно-двигательным аппаратом, вам стоит подобрать другую секцию ребенку.





*Если мальчику уже исполнилось 6 лет, он может попробовать себя в волейболе или баскетболе, а еще в горных лыжах.*

Эти виды спорта помогут ребенку развить выносливость, улучшат работу сердечно-сосудистой, дыхательной системы, помогут укрепить мышцы и связки, сделают суставы более подвижными и крепкими. Коньки, как и лыжи, положительно влияют на обмен веществ, помогают при сколиозе.

*Если вашему сыну исполнилось 7 лет, можно записать его в секцию бокса или легкой атлетики.*

Эти виды спорта помогут застенчивому малышу почувствовать себя увереннее, разовьют координацию, мышечную силу, укрепят опорно-двигательный аппарат, повысят выносливость. Однако, если у малыша имеются неврологические или сосудистые проблемы, от подобного спорта лучше отказаться.



### **Как изменится характер мальчика, который будет заниматься спортом**

Отдавая ребенка в какую-либо спортивную секцию, нужно учесть особенности его характера. Но, под влиянием выбранного вида спорта, характер ребенка может изменяться, при этом формируются черты, которые помогут обрести успех в выбранном деле.

Например, восточные боевые искусства научат ребенка терпению, помогут проявлять сдержанность. Восточная философия, которая сопровождает обучение единоборствам, учит логически мыслить, правильно выбирать стратегию поведения. Ребенок научится гибкости, обретет уверенность и быструю реакцию, сможет адекватно оценивать свои возможности. Флегматичному и меланхоличному малышу эти виды спорта помогут стать намного уверенней, а холерику придадут направленность его неуёмной энергии.

Командные игры, такие, как футбол или хоккей, а также баскетбол, учат малыша взаимодействовать с другими, помогают развить коммуникативные навыки. Эти виды спорта помогут застенчивому ребенку, у которого имеются сложности с поиском друзей.

Зимний спорт учит преодолевать трудности и формирует характер лидера. А творческие виды – танцы или гимнастика – развивают чувство ритма, артистизм, делают ребенка пластичным и гибким.

*Любой спорт, без исключения, учит терпению, самоотдаче, дисциплине.*

Отдавая сына в спортивную секцию, помните, что спорт – это прежде всего, большие нагрузки, долгие тренировки и тяжелый труд. Вам нужно обязательно поговорить с ребенком, чтобы решить, нужно ли посвящать себя спорту или достаточно остановиться на уровне любителя. Спортивная карьера обычно завершается очень рано и ребенку будет важно уделять достаточное внимание учебе, чтобы можно было реализовать себя в дальнейшем в другой сфере деятельности.



# ОСТОРОЖНО: МОРОЗ!

В СИЛЬНЫЙ МОРОЗ НЕ ВЫХОДИ ИЗ ДОМА  
БЕЗ НЕОБХОДИМОСТИ!

## КАК ОДЕТЬСЯ?

Носи шапку,  
закрывающую  
уши.



Носи  
свободную  
одежду.  
Одевайся  
в несколько  
слоёв одежды.



Не выходи  
на мороз  
без варежек.



Защити щёки  
и подбородок  
шарфом.



Используй  
просторную  
обувь.  
В сапоги  
или ботинки  
положи теплые  
стельки.



Надень  
шерстяные  
носки.



## КАК СОГРЕВАТЬСЯ?



Смажь лицо жирным кремом.  
Прячься от ветра.



Если ты замёрз,  
скорее дойди до теплого помещения.  
Каждые 15-20 минут  
возвращайся в тепло и согревайся.

**Зимние забавы - необыкновенная радость и польза для здоровья. С наступлением зимы в душе возникают особые чувства и желание провести это время года весело и радостно. Зима всегда очень радуется бодрящим морозцем и искристым снегом, предстоящими праздниками. Невозможно усидеть! Скорее во двор, на свежий воздух, где заждались санки и лыжи, ледяные горки и крепости, снежки и другие зимние забавы!**

**Санки** - это одно из любимейших развлечений детворы. Поэтому обязательно нужно зимой покататься с горки на санках. Вы можете вместе с детьми придумывать различные способы катания на санках, а также следить за безопасностью.

**Игра «Ангелы»** - это одно из лучших семейных развлечений. Покажите ребенку, как правильно делать снежного ангела. Например, выберите место в парке или во дворе, где есть достаточно места с чистым снегом. Вы можете вместе с ребенком повалиться в сугроб, рассказать ему, как нужно хлопать руками, чтобы получился ангел с крыльями. Затем помогите ребенку встать, чтоб не разрушился снежный ангел.

Если эта игра вам и вашему ребенку уже давно знакома, то попробуйте разнообразить ее. Например, придумывайте и создавайте на снегу отпечатки различных животных, растений и т. д.

**Следы на снегу** - как только выпадет новый снег, можно отправиться с ребенком на прогулку и попытаться отыскать следы какого-нибудь животного (может, вы найдете след собаки, кошки, лисицы или зайчика, а может, какой-нибудь птички).

Также можно самим создавать различные следы. Вырежьте вместе с ребенком из картона следы (снежного человека, слона, великана и т. д.) и прикрепите их, например, веревкой или скотчем к детской обуви, а затем отправляйтесь на прогулку создавать следы.

## Топ-10 зимних забав для детей и их родителей

Наконец-то в город пришла настоящая зима: мороз расписал окна и «сковал» речку, и земля покрылась белым пушистым одеялом. А значит, самое время для игр на свежем воздухе. Бегом на улицу, все вместе – и взрослые, и дети!

### Куда лыжи навострили?

Классика жанра – ходьба на лыжах. Во-первых, это весьма полезное для здоровья занятие. Во-вторых, оно отлично поднимает настроение. И, в-третьих, придется по душе всем членам семьи – как взрослым, так и совсем крохам (даже 3–4-летнего возраста). Для катания с детьми, естественно, лучше выбрать трассу без горок и трамплинов, хотя, если базовые элементы уже освоены, можно попробовать «покорить» и небольшие склоны.



### Айда на горку!

Какая же зима без катания на горке? Вспомните, как в детстве вы, «вооружившись» санками или простым куском картона, вприпрыжку бежали на ближайший пригорок, предвкушая незабываемое ощущение скорости и полет. И даже 20-градусный мороз не в силах был вас остановить. Сегодня эта классическая забава приобрела новое звучание. Появились огромные рукотворные горки, некоторые даже с подъемниками (что очень удобно), где за определенную плату можно покататься на тюбинге – так называемой резиновой



«ватрушке». Поверьте, такое «экстремальное» развлечение никого не оставит равнодушным.

### А в чем ваш конек?

Обязательный пункт «программы» – каток. Если у вас нет своих коньков, не переживайте, их можно взять напрокат. Не умеете кататься? Тоже не беда. Никогда не поздно начать осваивать лед. Причем лучше всего выбрать для этого «неходовое» время, когда меньше народу (например, будний день или раннее утро в выходной).



## Снежное великолепие

Еще одна традиционная русская забава – лепка снеговика.

Главное условие, которое необходимо для этого дела, – чтобы «строительный материал» был липким, а значит, на улице должно быть от +1 до -1° С. Помимо снега вам понадобятся морковка (она послужит для вашего «детища» носом) и пуговицы (для глаз и улыбки), а также одежда – теплый шарф и шляпа (в качестве головного убора также подойдет старое ведро). Хотя можно обойтись и без всего этого декора, благо подручного материала на улице много. Хотите покреативить? Превратите белую бесформенную массу в лесного зверя или сказочного героя. Для этого используйте краски или старые вещи.



## И снова в бой!

Все, без сомнения, с удовольствием примут участие в «перестрелке» снежками. Занятие старо, как мир, примитивно, но вместе с тем безумно увлекательно!

Не обязательно бросать комья друг в друга, можно – в цель, устроив соревнования на самого меткого игрока. Если у вас большая семья или во время прогулки к вам присоединились друзья, можно разбиться на две команды, построить снежные укрепления и устроить настоящую баталию с «взятием» крепости.



## Пикассо отдыхает

А вы когда-нибудь задумывались, что «белый покров» можно использовать как холст? Создать картину поможет обыкновенная вода, слегка подкрашенная красками. Ее нужно налить в пластиковую поллитровую бутылку, сделав в крышке небольшую дырочку, – после чего можно приступать к созданию настоящего шедевра. Для спецэффектов используйте пульверизатор. А еще снег может быть «красками». Смело рисуйте им на заборах, стенах или деревьях.

## Увлекательный квест

Эта форма приключенческой игры в последнее время становится все популярнее. Квест (в переводе с английского «поиск») предполагает прохождение череды препятствий для достижения какой-либо цели, например, поиска клада. Зимний лес – идеальное место для проведения квеста. Подготовьте ряд заданий (пяти-семи будет вполне достаточно – так вы не утомитесь и не замерзнете), которые будут под силу как взрослым, так и малышам. Подсказки и само «сокровище» (любое лакомство, игрушку или сувенир) спрячьте в снегу. Только не забудьте положить их в непромокаемую коробочку или пакет.



## Привет от муми-троллей

Знакомы с творчеством финской писательницы Туве Янссон («мамы» муми-троллей) или ее соотечественника Свена Нурдквиста (главные герои его книг – Петсон и Финдус)? Тогда вы наверняка имеете представление о волшебных уличных фонариках, весьма распространенных в скандинавских странах.

Процесс изготовления таких «светлячков» может стать доброй зимней семейной традицией. Сделать их проще простого – укладываете пирамидку из снежков, а внутрь ставите свечку или светодиодный светильник. Фонарики смотрятся волшебно, особенно в темное время суток.

# Музыка легит

Музыка оказывает непосредственное влияние на здоровье. Ученые даже создали в официальной медицине целое направление - **музыкотерапию**.

Медики советуют:

-**скрипичная и фортепианная музыка**- для тех у кого не в порядке нервы.

-**арфа** незаменима в кардиологии.

-**виолончель** помогает людям с больными почками.

-**гобой и кларнет** придут на помощь печени.

-**флейта** запросто справится с бессонницей, а также поможет расслабиться.

-**саксофон** восстанавливает потенцию.

Психологи заметили, что, прослушав произведения **Гайдна** и **Моцарта**, большинство людей ощущают прилив бодрости. Моцарт же вообще многопрофилен. Его музыке приписывается снятие головной боли, усталости. Депрессии, избавление от простуды. Этот феномен, до конца ещё не объяснённый, так назвали - «эффект Моцарта».

Композиторы-романтики, такие как **Шопен, Шуберт, Лист, Чайковский**, хороши для снятия стресса. Причём неважно, слушаете ли вы музыку или исполняете её сами. Интересен ещё и тот факт, что в последнее время стала подтверждаться теория о потрясающем влиянии **вокального пения** на организм. Во время исполнения песни происходит как бы **мягкий массаж** горла, лёгких, бронхов, диафрагмы, что, безусловно тренирует и укрепляет, а звук, поглощаемый другими внутренними органами, стимулирует их работу. Поэтому неудивительно, что среди оперных певцов так часто

Встречаются долгожители.

=



**Духовная и религиозная** музыка очень хорошо снимает болевой синдром.

-**Джаз, блюз, регги** поднимают настроение, избавляют от депрессивных состояний:

-**Рок музыка** в небольших количествах способна снять нервное напряжение и мышечную усталость.

-**жесткий хард-рок** может вызвать у слушателей неосознанную агрессию.

От неврозов и раздражительности избавляет бодрящая музыка **Чайковского, Пахмутовой, Таривердиева**.

Помогает снять стресс, сконцентрироваться, идеально подходит для занятий и медитаций романтическая, создающая ощущение свободного пространства музыка **Шуберта, Шумана, Чайковского, Листа**.

Для профилактики утомляемости необходимо слушать «**Времена года**» **Чайковского**, «**Утро**» **Грига**, романс «**Вечерний звон**», мотив песни «**Русское поле**».

Кровяное давление и сердечную деятельность нормализует «**Свадебный марш**» **Мендельсона**.

От гастрита вылечивает «**Соната №7**» **Бетховена**.

Головную боль снимает прослушивание «**Полонеза**» **Огинского**.

Нормализует сон и работу мозга сюита «**Пер Гюнт**» **Грига**.

Развитие умственных способностей у детей способствует музыка **Моцарта**.



## Новости детского сада

1 ноября приняли участие в городском конкурсе «Стань заметней на дороге»

9 ноября дети подготовительной группы выезжали во Фрунзенский РОВД с концертом, посвященным Дню полиции

15 ноября дети подготовительной группы приняли участие в ГТОше (4 место)

18 ноября дети приняли участие в конкурсе подарок Деду Морозу

С 23 по 27 ноября на группах прошли праздники, посвященные Дню матери

22 ноября дети средней, старшей и подготовительной групп приняли участие во Всероссийском конкурсе «Солнечный круг» - II тур

1 декабря команда воспитателей приняла участие в краеведческом ориентировании (I место) ПОЗДРАВЛЯЕМ!

6 декабря дети старшей и подготовительной групп приняли участие во Всероссийском конкурсе «Семейная мастерская»

14 декабря дети старшей группы посетили Музей первого Совета представление «Елка в Мещанской управе»

18 декабря в детском саду прошел конкурс карнавальных костюмов

21 декабря дети подготовительной группы приняли участие в городском конкурсе «Икаренок»

22 декабря дети приняли участие в акции «Добрая открытка»

С 25 по 29 декабря прошли новогодние утренники

17 января дети средней, старшей и подготовительной групп приняли участие во

Всероссийском конкурсе «Солнечный круг» - III тур

## Мы смотрели:

23 октября дети старшей и подготовительной групп посетили драматический театр спектакль «Рыжий, честный, влюбленный»

7 ноября Ивановская филармония «Украденная скрипка»

21 ноября дети средней группы посетили кукольный театр спектакль «Ладушки, ладушки»

19 декабря драматический театр «Ягулины заморочки на болотной кочке»

16 января спектакль Ивановской филармонии «Цветные сны Дженни»