

МИНИСТЕРСТВО
ОБРАЗОВАНИЯ И
НАУКИ РЕСПУБЛИКИ
ХАКАСИЯ
ГБОУ РХ
«ЧЕРНОГОРСКАЯ
ШКОЛА-
ИНТЕРНАТ»

Журнал «ПАЗЛЫ успеха»



ФЕВРАЛЬ - 2025

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

- Мастер - класс
«Блокадная
ласточка»
- «Туристическая
полоса 2025»
- «Билет в
будущее»
- Неделя истории
- Неделя
математики
- Спортивно-
патриотический
праздник
«Тропой война»
- «Может быть
полезно»
- «Спрашивали?
Отвечаем!»

«ТРОПОЮ ВОИНА»

РЕГИОНАЛЬНАЯ
ИННОВАЦИОННАЯ ПЛОЩАДКА
*«Консалтинговый центр
социально-стратегического
партнерства «Успех»
как обновленная модель
сотрудничества школы
с родителями детей с ОВЗ»*

ШКОЛЬНЫЙ СЕМЕЙНЫЙ
КЛУБ
«БлагоДать»

МАСЛЕНИЦА

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ
ХАКАСИЯ**

ГБОУ РХ «ЧЕРНОГОРСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»

Журнал для педагогов и родителей

ЖУРНАЛ ОСНОВАН В 2023 ГОДУ

Учредитель и издатель:

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Республики Хакасия для детей — сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Черногорская школа-интернат»

Адрес редакции:

655158, Республика Хакасия, г.Черногорск, ул. Дзержинского, дом № 16

Телефон/факс: (390) 312-1720

e-mail: school_19_52int@r-19.ru

Электронные версии вышедших номеров

размещаются на официальной странице в ВК <https://vk.com/club211278428>

в последний день месяца, которым датирован номер.

Представленный Вашему вниманию журнал составлен из статей и заметок о жизни нашей школы и взаимодействии с родителями.

Мы уверены, что на страницах этого журнала Вы найдете много интересной и полезной информации по вопросам воспитания детей с ОВЗ, авторами которой являются педагоги, реализующие проект «Консалтинговый центр социально-стратегического партнерства «Успех» как обновленная модель сотрудничества школы с родителями детей с ОВЗ».

Содержание выпуска

Рекомендовано к чтению	4
Мастер - класс «Блокадная ласточка»	5
Городские соревнования по спортивному туризму «Туристическая полоса 2025»	6
«Билет в будущее»	7
Неделя истории	8
Неделя математики	9
ШКОЛЬНЫЙ СЕМЕЙНЫЙ КЛУБ «БлагоДать»	10-13
«МОЖЕТ БЫТЬ ПОЛЕЗНО»	14-15
Психология формирования правильных пищевых привычек у ребенка	
Преодолению трудностей, связанных с питанием у детей с РАС	16-17
Как воспитать у детей правильное отношение к питанию?	18-19
Формирование культуры питания у детей: советы для родителей	20-21
Формирования культуры питания у детей с ограниченными возможностями здоровья	22-23
Значение сенсорных ощущений для правильной организации питания детей с РАС	24-25
Особенности питания подростков	26-27
Питание ребёнка в семье	28-29
«СПРАШИВАЛИ? ОТВЕЧАЕМ!»	30-31

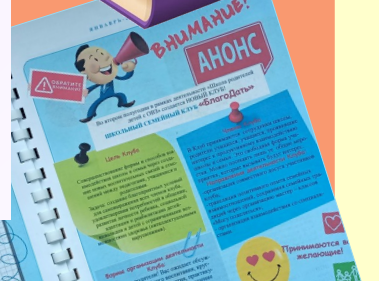
Инновационная площадка разработана в соответствии с федеральным проектом «Современная школа» (в рамках национального проекта «Образование») в части обновления содержания и методов обучения.

Рекомендовано к чтению

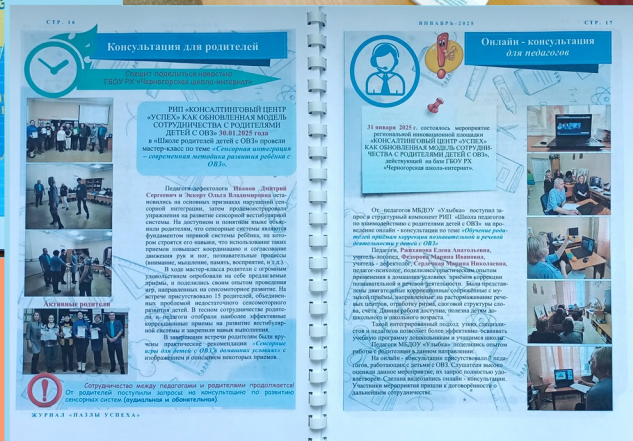
Консалтинговый центр социально-стратегического партнёрства с родителями «Успех» представляет очередной номер журнала **«Пазлы успеха»**.

Вы узнаете много нового и можете поделиться своим опытом воспитания, развития детей с ОВЗ.

Журнал размещён на полках школьной библиотеки. Электронный вариант ежемесячных выпусков журнала транслируется на первом этаже школы.



Сроки реализации:
сентябрь 2022 – май 2025 гг.



БЛОКАДНАЯ ЛАСТОЧКА



В Музее истории для учеников школы - интерната был проведен мастер - класс «Блокадная ласточка».

*Маленькую ласточку из жести
Я носила на груди сама.
Это знаком доброй вести,
Это означало: «Жду письма».
Этот знак придумала блокада.
Знали мы, что только самолёт,
Только птица к нам до
Ленинграда,
с милой -милой Родины дойдёт.*



Когда фашисты весной 1942 года объявили, что в осажденный город даже птица не пролетит, многие ленинградцы стали носить на груди жестяную ласточку с письмом в клюве. Жетон назывался «Жду письма» и символизировал ожидание весточки от близкого человека, бившегося на фронтах или уехавшего в эвакуацию, веру в то, что он жив.

«Туристическая полоса 2025»

На базе нашей школы прошли городские соревнования по спортивному туризму «Туристическая полоса 2025».

Спортсмены представляли 9 образовательных организаций.

Среди 70 участников наша школа представила шесть достойных соперников.

Имена победителей:

Крестьянникова Миляна 1 место;

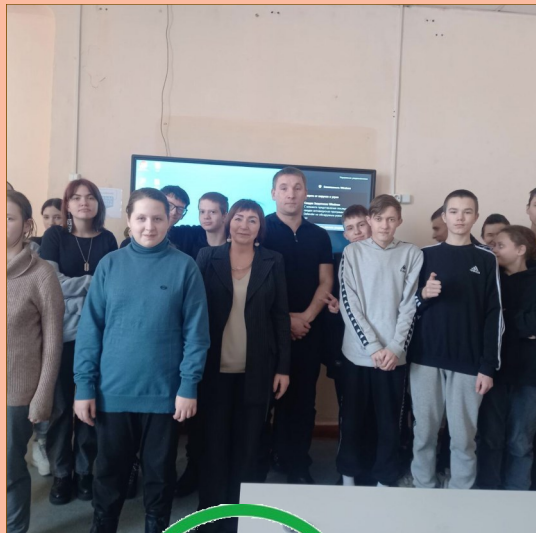
Халмурзаева Роза 1 место;

Тюркин Алексей 2 место;

Ожиганов Ярослав 3 место.



«Билет в будущее»

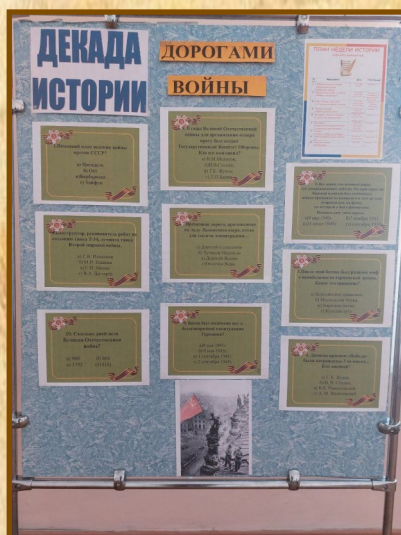


В рамках профориентационного проекта **«Билет в будущее»** в школе прошла встреча обучающихся 8 и 9 классов с **Чупровым Юрием Владимировичем**, представителем профессии предпринимательского класса.

Юрий Владимирович рассказал школьникам свою *«историю успеха»*, через какие трудности ему пришлось пройти, какие цели он преследовал на своём пути, и что ему во всем помогала его семья. Беседа вызвала у ребят живой интерес. Старшеклассников интересовало все: и учеба и занятия, какие качества и навыки необходимы для создания собственного успешного дела, Юрий Владимирович интересно ответил на вопрос: *«Ставьте цели, мечтайте и следуйте за своей мечтой, даже если она кажется недостижимой, она, все равно, обязательно исполнится»*. Знакомства школьников с местными жителями разных профессий, в рамках проекта **«Билет в будущее»**, проводятся в школе с целью заинтересованности обучающихся выбором своей будущей трудовой деятельности, оказания помощи в профессиональном самоопределении.



НЕДЕЛЯ ИСТОРИИ



В рамках декады для ребят прошли различные тематические мероприятия, игры, викторины.

История - это очень интересно!



НЕДЕЛЯ МАТЕМАТИКИ

Ах, эта математика —
Наука очень строгая.
Учебник математики
Всегда берёшь с тревогою.
Там функции и графики
И уравнений тьма,
А модуль может запросто
Свести тебя с ума.
И правила, и формулы —
Всё так легко забыть.
Но всё ж без математики
Нам невозможно жить
Любите математику
И вы поймёте вдруг,
Что правда «Математика-царица
всех наук!»



Прошла неделя математики.
Ребята 5-9 классов участвовали в
увлекательных мероприятиях, отгадывали
непростые загадки и ребусы, проверяли
свои знания и узнавали что-то новое.

В ТБОУ РХ «Черногорская школа-интернат» продолжает свою работу региональная инновационная площадка «Консалтинговый центр «Успех» как обновленная модель сотрудничества с родителями детей с ОВЗ»

ШКОЛЬНЫЙ СЕМЕЙНЫЙ КЛУБ «БлагоДать»



Встречи, консультации и мастер-классы переросли в настоящую дружбу между родителями и школой. Поэтому было принято решение в рамках инновационной деятельности организовать семейный клуб. Накануне Дня защитника Отечества, **22 февраля**, состоялось первое заседание клуба. Собрались, чтобы поздравить мужчин всех возрастов с праздником, Днём защитника Отечества, «23 февраля». Форма проведения – веселый спортивно-патриотический праздник **«Тропой война»**. Веселые эстафеты, соревновательный азарт, радость побед и дружеское общение понравилось всем присутствующим. Приняли участие отцы, мамы, бабушки будущих защитников, старшие братья, друзья. Итогом встречи стало чаепитие с домашними пирогами. После мероприятия родители в своих отзывах не только делись хорошим настроением, но высказывали слова благодарности: «классно отдохнули», «получили огромный опыт в воспитании детей», «поверили в теплоту и заботу педагогов», «увидели, как надо проводить семейный веселый праздник».





Масленица



Прошло второе заседание
школьного семейного клуба
«Проводы зимы» с традиционным
угощением-блинами, хороводами,
играми, активным участием
родителей, педагогов, детей.

Проводим весело мы зиму,
Блинов румяных поедим!
Придет пусть в сердце к нам
весна,
Ее встречать уже пора!
Прогоним холод и метель
И встретим радостно капель!

Все мы Масленицу любим,
С ней весна приходит к нам.
Пусть удача с вами будет,
Счастья, радости всем вам!





«МОЖЕТ БЫТЬ ПОЛЕЗНО»

ПСИХОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНЫХ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК У РЕБЕНКА



Сердечная
Марина Николаевна,
педагог-психолог

Пищевое поведение, пищевые привычки не так просты, как может показаться на первый взгляд. Пищевые привычки - это не только про то, что как и сколько человек ест. В широком психологическом смысле пищевые привычки, сформированные в детстве - во многом определяют в будущем способы контакта ребенка с собой, с другими людьми и с миром в целом. Иными словами, способы, которыми ребенок научается удовлетворять пищевую потребность, используются для удовлетворения других потребностей.

Например, если ребенок в течение длительного времени получает жидкую или полужидкую пищу, не требующую приложения усилий в виде откусывания и пережевывания, вероятнее всего в будущем он будет избегать ситуаций требующих приложения усилий, отстаиванию своих границ, будет склонен к психологическому слиянию. Ребенок, привыкший под давлением, есть невкусную, но полезную, с точки зрения мамы, пищу, преодолевая естественную тошноту, в будущем рискует потерять способность различать свои и чужие желания, перестать доверять своим телесным ощущениям, а в отношениях будет склонен принимать на себя роль жертвы.

В чем же здесь проявляется роль родителей? Для формирования здоровых пищевых привычек имеет значение не только то, какую пищу они дают ребенку, но и то, как обставляется сам процесс ее употребления (как общаются с ребенком во время еды, какие послания и поучения по поводу еды дают ребенку, каковы семейные традиции в этой сфере). И здесь мы можем обнаружить типичные ошибки, связанные с так называемым «пищевым насилием». Одной из таких ошибок может быть, когда предлагаемая ребенку еда и его реакция на нее начинает связываться с отношением. Ребенку внушается следующая мысль: «Если ты не ешь то, что приготовила мама, значит - ты ее не любишь!»

Приведем в качестве еще одного примера фрагмент текста «про еду» из умной, ироничной и трогательной книги Наринэ Абгарян «Манюня», в которой очень точно передан весь комплекс детских ощущений, фантазий и переживаний двух девочек - подружек Нары и Манюни. Одним из ярких взрослых персонажей книги, оказывающих на них влияние, является грозная и добрая Ба - бабушка Манюни.

«Ба только что накормила нас тушеными овощами и маялась совестью, потому что она как никто другой знала - не существует на свете более ненавистного для нас блюда, чем тушеные овощи...

- Или вы покушаете овощей или не встанете из-за стола, ясно? подбадривала Ба, со стуком ставя перед нами тарелки.

- Аааа - торговались мы - поедим немного и все! Пять ложек! Ладно, семь!

- Чтобы тарелки сияли чистотой - иначе если оставите их грязными, то что случиться?

- Наши мужья будут некрасивыми, - выли мы.

- Ага, - поддакивала Ба, - и каждый раз, просыпаясь с утра и глядя на безобразное, волосатое и клыкастое лицо своего мужа, что вы будете думать?

- Что он такой некрасивый потому, что мы в свое время не доедали тушеные овощи.

- Вот - победно хмыкала Ба.

Она умудрилась внушить нам, что если оставлять за собой еду на тарелке, то будущий муж лицом будет напоминать обьедки. И мы в это свято верили».



Не правда ли, сильный прием, использовала эта бабушка, формируя, по сути, три вредные пищевые привычки:

1. Есть надо то, что дают.
2. Есть надо даже то, что ненавистно, но полезно.
3. Есть надо не столько, сколько тебе можется или хочется (например, пять или семь ложек), а так, чтобы тарелка была чистой. И наградой за такое насилие над собой будет привлекательный брачный партнер, а та, кто нарушит эти правила, рискует жить с уродом.

Давайте разберемся, откуда у бабушки берутся эти странные убеждения транслируемые ребенку. Она уверена, что делает доброе дело, она любит девочек, но не отдает себе отчета, что программирует их будущее. Зачем она пугает девочек и требует от них «чистых тарелок»? Скорее всего - это отголосок истории семьи, истории рода, да и всей нашей страны, связанный с переживанием голода, тревоги за выживание детей, которых надо накормить любой ценой. Ситуация изменилась, но родительские «инстинкты», сформированные в той «голодной ситуации», меняются с трудом. Родительская тревога неизбежно нарастает, когда ребенок не хочет есть, отказывается «запихивать» в себя предложенную пищу. Чтобы унять свою тревогу, мама или папа начинают изобретать способы манипуляции и давления «съешь за маму, съешь за бабушку еще ложечку и т.п.». Почему это плохо сейчас? Потому что такое давление формирует у ребенка привычку отказываться от собственных потребностей, следовать ценностям, навязанным извне, что приводит к формированию послушной, инфантильной личности, не способной отстаивать свои границы и склонной к зависимости.

Итак, пищевые привычки — это индивидуальные и семейные традиции в области питания. На чем же базируются здоровые пищевые привычки?

1. Это способность выбирать ту еду, которая нравится, а не ту которую навязывают.
2. Есть тогда, когда голоден, а не тогда, когда нужно «заесть» скуку, тоску, плохое настроение.
3. Уметь наслаждаться самим процессом, быть в полном контакте с едой, не отвлекаясь на телефоны, гаджеты, чтение и просмотр телевизионных программ.
4. Ценить время совместной семейной трапезы, получая удовольствие от совместного времяпровождения.

В заключении хотелось бы специально отметить важную роль семейных ритуалов, связанных с едой. Ничто так не объединяет семью, как совместные вечерние чаепития за общим столом, где у каждого есть свое место и каждый может получить свою долю внимания и общего пирога.

ПРЕОДОЛЕНИЮ ТРУДНОСТЕЙ, СВЯЗАННЫХ С ПИТАНИЕМ У ДЕТЕЙ С РАС

Ржиханова Елена Анатольевна, учитель – логопед



Трудности с питанием в той или иной степени присутствуют у каждого ребёнка с особенностями развития.

Задача родителей — научить ребёнка есть безопасно, а также помочь ему овладеть социальными правилами поведения в процессе еды.

Родители должны помогать, ребёнку овладеть навыками, необходимыми для самостоятельного употребления пищи. Ребёнок с РАС должен научиться различать, какую еду можно брать руками (например, хлеб и бутерброды), а в каких случаях положено пользоваться столовыми приборами.

Родители должны наблюдать, насколько физическое развитие ребенка позволяет ему питаться самостоятельно. При этом учитываются следующие аспекты: осанка ребенка, его поза во время еды, зрительно - моторная координация в системе глаз — рука, моторные навыки и навыки обработки сенсорной информации. Очень важно, чтобы в домашней обстановке ребенок придерживался всех правил, установленных в семье, и продолжал выполнять задания и упражнения, связанные с питанием в ОУ.

У детей с проблемами питания мышцы рта развиты недостаточно хорошо. Поэтому им нужно выполнять специальные упражнения, которые тренируют мускулатуру, участвующую в процессе поедания пищи. Жевательные мышцы — одни из самых сильных мышц человеческого тела, особенно принимая во внимание их сравнительно небольшой размер.

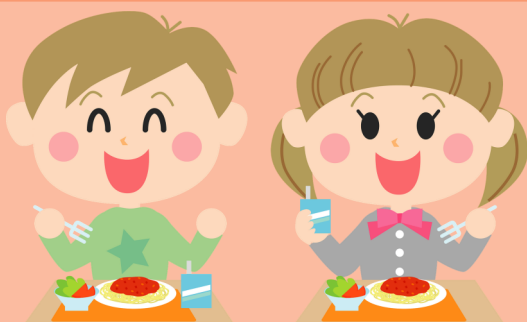
Это важно запомнить!

Прижмите ладони к щекам. Теперь закройте рот и сильно стисните зубы. Вы чувствуете, как напряглись мышцы под вашими ладонями? Именно эти челюстные мышцы и обеспечивают процесс пережевывания пищи. С помощью махровой салфетки можно делать массаж жевательных мышц и стимулировать рот и щеки.

Вибрирующий массажёр помогает стимулировать внутреннюю поверхность щек, языка и ротовую полость.

Чтобы заставить работать мышцы языка, предложите ребёнку поучаствовать в забавной игре. Возьмите что-нибудь вкусное и липкое, например мед, и смажьте губы малыша. Попросите ребёнка слизать вкусное лакомство. Если делать это перед зеркалом, упражнение будет еще забавней. Подумайте, какие липкие продукты нравятся ребёнку больше всего. Одни дети любят шоколадную пасту, другие — взбитые сливки. Такое упражнение только кажется забавной игрой. На самом деле это очень тяжелая работа, требующая значительных мышечных усилий. Если вы видите, что ребёнок устал и у него течет слюна, постарайтесь добиться, чтобы он все-таки закончил упражнение. Не забывайте всё время хвалить ребёнка за его старание и настойчивость. Можно делать упражнение вместе и устроить состязание.





Это важно запомнить!

Если ваш ребёнок не может должным образом контролировать слюнотечение, необходимо работать над развитием оральной моторики и повышением тонуса мышц рта.

Придумайте специальный сигнал-подсказку, чтобы показывать ребёнку, что у него течёт слюна, или обращать его внимание в случае, если он засунул в рот что-то неподходящее. Попробуйте использовать визуальные сигналы. Например, если вы поднесли палец ко рту, ребёнок посмотрит на вас и поймет, что нужно взять салфетку и вытереть рот. Если вы хотите, чтобы упражнения для оральной стимуляции вызывали у малыша положительные эмоции, попробуйте превратить их в занимательную игру.

Возьмите пластиковую коробку и превратите её в «сундучок с сокровищами». Положите в коробку все те игрушки и приспособления, которые вы используете во время упражнений для рта. Коробку нужно доставать только для занятий, чтобы малыш ассоциировал упражнения на оральную мускулатуру с интересными и забавными игрушками. Для этого подойдут различные свистки, разноцветные трубочки-соломинки, прорезыватели для зубов из разных материалов, которые можно купить в аптеке. Когда вы работаете над проблемой удержания слюны, попробуйте делать ребёнку массаж с помощью махровой салфетки или специальных вибрирующих устройств. Во время занятий можно использовать лед и мягкие зубные щетки для стимуляции рта и щек ребенка.

Как научить ребенка с РАС пользоваться столовыми приборами и набирать пищу ложкой?

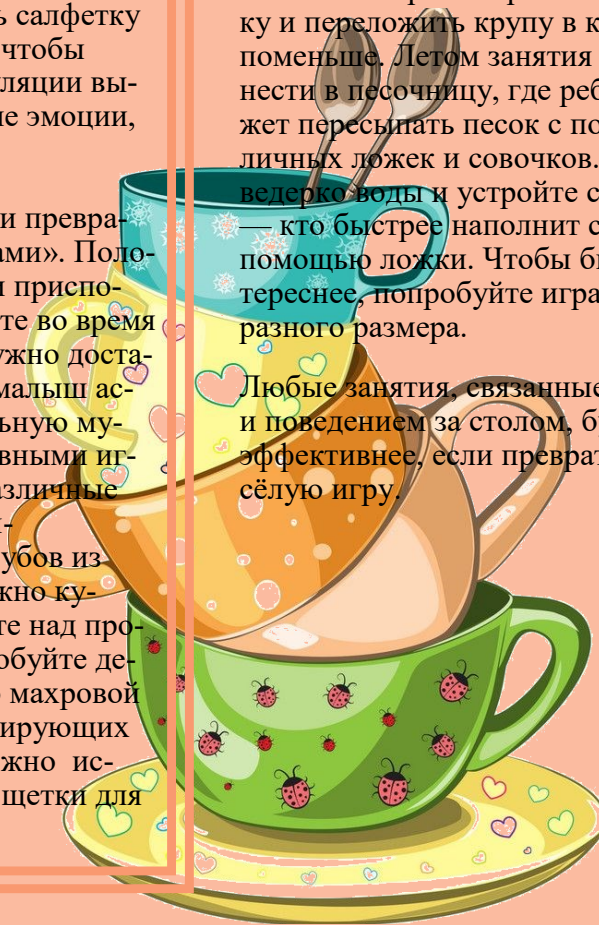
Это важно запомнить!

Купите игровое тесто и лепите вместе с ребёнком разноцветные пиццы и роллы. Предложите ребёнку пластиковый или столовый нож, чтобы разрезать готовое «угощение». Приготовьте «праздничный пирог» и попросите ребёнка разрезать его на кусочки и угостить всех гостей.

С помощью деревянного ножа ребенок «разрезает» продукты на части. Такие игры очень нравятся детям и одновременно приносят большую пользу, когда вы работаете над пищевым поведением.

Наполните ведро рисом или фасолью и попросите ребенка взять ложку и переложить крупу в контейнер поменьше. Летом занятия можно перенести в песочницу, где ребенок сможет пересыпать песок с помощью различных ложек и совочков. Налейте в ведро воды и устройте соревнование — кто быстрее наполнит свой стакан с помощью ложки. Чтобы было еще интереснее, попробуйте играть ложками разного размера.

Любые занятия, связанные с питанием и поведением за столом, будут гораздо эффективнее, если превратить их в весёлую игру.



КАК ВОСПИТАТЬ У ДЕТЕЙ ПРАВИЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ПИТАНИЮ?

Кижаккина Ирина Васильевна, учитель русского языка и литературы



Польза здорового питания для организма безусловна, - отказавшись от всего лишнего и вредного, мы начинаем лучше спать, легче просыпаемся по утрам, чувствуем бодрость и прилив энергии. Но нелегко отказываться от «вкусненького». Справиться с искушением нам помогут сила воли и цитата великого древнего врача Авиценны, труды которого пользуются большим авторитетом среди медиков даже в наше время.. «В еде не будь до всякой пищи падох, знай точно время, место и порядок».

Многие родители относятся к организации питания своих детей намного ответственнее, чем к своему рациону. И зря! Формирование культуры здорового питания детей складывается не только путем составления идеального меню для ребенка, но и от того, что малыш запомнит из пищевого поведения всей семьи, а потом, в будущем, сформирует его собственные привычки и предпочтения в еде. Чем важно правильное питание для детей?

Правильное питание — это один из основных способов надолго сохранить здоровье и высокое качество жизни. Большинство пищевых привычек человека формируются в детстве и остаются с ним на всю жизнь. Поэтому очень важно, чтобы малыш питался правильно с первых дней своей жизни.

Правильное питание улучшает все: и остроту ума, и память, и настроение; способствует правильному росту и развитию организма; помогает поддерживать вес и обмен веществ. При помощи сбалансированного здорового рациона можно предотвратить развитие таких хронических заболеваний, как ожирение, сахарный диабет, артериальную гипертензию и ряд других заболеваний.

Какое питание правильное для ребенка?

Здоровое питание ребенку на каждый день — это еда, которая содержит все необходимые питательные вещества. К сожалению, сегодня многие дети делают свой выбор в пользу фастфуда, а родители никак не ограничивают их. Да, это довольно вкусно и готовятся такие блюда быстро, а значит, ребенка можно быстро накормить, не тратя свое время на готовку еды. Но родители забывают, что фастфуд крайне вреден для здоровья, причем не только детей, но и для взрослых людей. Он приводит к развитию ожирения, нарушает обменные процессы, поражает органы пищеварения, что совершенно не вписывается в представления о полезном питании.

Что должны помнить родители о питании?

1. Продукты, потребляемые каждый день, должны покрывать потребность организма в питательных веществах.
2. Необходимо сбалансированное питание.
3. Еду рекомендуется варить, запекать в духовке, готовить на пару, а вот от жареной, копченой, маринованной, консервированной пищи, фастфуда лучше отказаться.
4. Если у ребенка имеется непереносимость тех или иных продуктов, то меню нужно соответствующим образом скорректировать.

10 способов воспитать у детей правильное отношение к питанию

1. Не используйте еду в виде наказания. Это может оказать отрицательное влияние на осознание своего «я» у ребенка.
2. Всегда имейте запас здоровой еды. Дети любят кушать то, что под рукой. Поставьте на кухне на виду вазу с фруктами. Покажите пример, что сами перекусываете яблоком. Никакие слова не убедят лучше, чем ваш собственный пример.

3. Не делите еду на «хорошую» и «плохую». Вместо этого, «привяжите» еду к тому, что волнует вашего ребенка, например, к спорту или внешнему виду. Пусть ребенок знает, что индейка или курица – это красивая фигура, кальций в молочных продуктах – здоровые зубы и кости – все улучшает спортивные показатели. Овощи и фрукты придают блеск коже и волосам.

4. Хвалите за выбор здоровой пищи. Говорите вашим детям, что вы гордитесь их выбором здоровой пищи.

5. Не делайте ежедневный акцент по поводу нездоровой пищи. Иначе получите обратный результат! Не обращайтесь на это внимание или направьте их выбор в другое русло.

6. Никогда не используйте еду в качестве поощрения. Это может вызвать проблемы с весом в более позднем возрасте.

7. Сделайте семейной традицией семейный ужин. Помните, что дети, которые ужинают за семейным столом, лучше питаются и имеют меньший риск серьезных проблем в подростковом возрасте.

8. Покажите на своем примере какое количество еды в одной порции можете съесть вы и не останетесь голодным. Тогда вы сможете накладывать нормальные порции, а ваши дети научатся понимать, что такое правильный размер порции.

«Чтобы продлить жизнь, сократи рацион», — это изречение принадлежит Бенджамину Франклину. И врачи неоднократно подтверждали, что переедание и впрямь не способствует долгой жизни.

Не бойтесь и не применяйте типичные стереотипы: толстый ребенок- здоровый ребенок, худой- больной.

9. Советуйтесь с детьми по поводу меню. Попросите их оценить приготовленную вами еду.

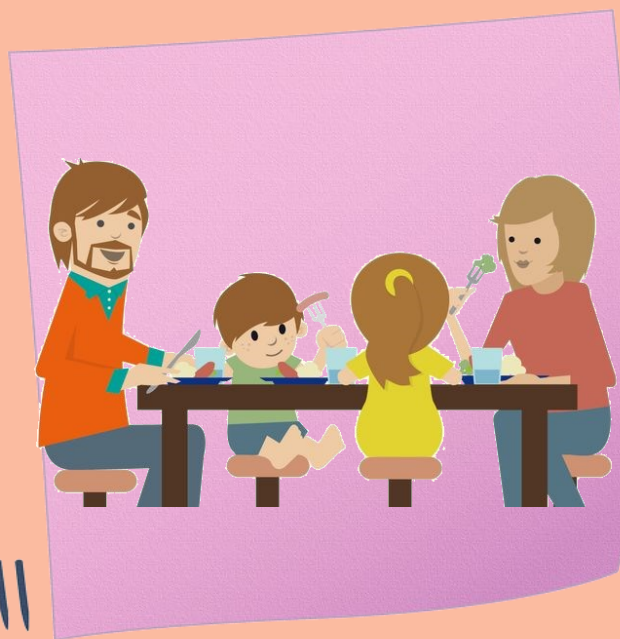
10. Прежде чем «посадить ребенка на диету», помогите ему набрать вес или внести какие-то радикальные изменения в его питание, проконсультируйтесь с врачом.

Литература

1. Антонец И.О., Москаленко И.С. Организация питания для урегулирования состояния организма // Вестник науки №6 (75), Т. 1, с. 2036 - 2041, 2024 г.
2. С.Ю. Щетинина. Значение витаминов для здоровой жизнедеятельности человека // Международный журнал гуманитарных и естественных наук №3-3 (90), с. 26 - 31, 2024 г.
3. Питание детей с раннего возраста. Нетребенко О.К. Педиатрия. Журнал им. Г. Н. Сперанского, 2007. с. 73-80
3. Питание детей дошкольного возраста. Иноятова Х.Б., Нуриддинов Ш.Ф., Мамадиярова М.А., Рахматова Д.Г. Академи, 2020. с. 4-7
- Анализ привычного рациона питания детей 7-9 лет. Бондаренко А.А., Маханькова Е.А. FORCIPE, 2021
5. Сафронова Адиля Ильгизовна, Пырьева Екатерина Анатольевна, Георгиева Ольга Валентиновна. Напитки в питании детей // РМЖ. Мать и дитя, Т. 5, №1, с. 78 - 84, 2022 г.

Помните, что, приучая ребенка питаться правильно, вы закладываете основы его будущего здоровья.

Таким образом, правильное питание имеет определяющее значение для детей, начиная с рождения. И задача родителей обеспечить их свежими, качественными продуктами и составить правильный рацион питания. Это поможет в будущем избежать множества проблем со здоровьем. «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить», — так отметил древний философ Сократ, тем самым подчеркнув, насколько нелепы страдания пусть даже по самым вкусным блюдам.



ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ У ДЕТЕЙ: СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Степанова Татьяна Михайловна,
учитель физической культуры



Правильное питание играет ключевую роль в развитии ребёнка. Стройный, активный и жизнерадостный малыш – это результат внимательного отношения родителей к его рациону и пищевым привычкам. В этой статье мы рассмотрим, как привить ребёнку любовь к здоровой еде и создать семейные традиции, способствующие формированию культуры питания.

Первые шаги в питании

Вкусовые предпочтения начинают формироваться у детей уже в первый год жизни. Знакомство с приятными вкусами фруктов и овощей с раннего возраста поможет ребёнку в будущем получать удовольствие от полезной пищи. Важно продумать разнообразный рацион и постепенно вводить новые продукты, внимательно следя за реакцией малыша.

Разнообразие и эстетика

Дети оценивают эстетические свойства блюд так же, как и взрослые. Оформление подачи пищи играет важную роль: красиво оформленное блюдо вызовет у ребёнка больший интерес и аппетит. Используйте фантазию, чтобы сделать еду привлекательной и аппетитной.

Семейные трапезы

Совместные завтраки, обеды и ужины – это отличная традиция, способствующая формированию здоровых пищевых привычек. Доброжелательная атмосфера за столом и полноценное общение пробуждают у ребёнка аппетит и интерес к полезным продуктам. Семейные трапезы также помогают ребёнку усваивать навыки хорошего поведения за столом и расширяют его словарный запас.

Право выбора и дружеский диалог

Ребёнок должен иметь право выбора в питании. Если он решил съесть бургер, не стоит запрещать, но важно объяснить, почему некоторые продукты полезны, а другие – нет. Используйте дружеский диалог, чтобы донести эту информацию. Например, отец может сказать: «Я сегодня съел овощной салат и побил свой рекорд в подтягиваниях».

Режим и сосредоточенность

Прививайте ребёнку систему в питании: регулярный режим приёма пищи и отсутствие хаотичных перекусов. Употребление еды только за столом поможет ребёнку ценить вкус и эстетику блюд. Избегайте отвлекающих факторов, таких как телевизоры и планшеты во время еды, чтобы ребёнок мог сосредоточиться на пище.

Формирование культуры питания у детей – это процесс, требующий внимания и терпения со стороны родителей. Создавая благоприятные условия для приёма пищи, поддерживая семейные традиции и объясняя важность здорового питания в дружеской форме, вы поможете своему ребёнку вырасти здоровым и счастливым.



Советы родителям по формированию культуры питания у детей

1. Личный пример

Дети часто подражают взрослым, поэтому важно самим придерживаться здорового образа жизни и правильного питания. Если родители едят полезную пищу, дети будут склонны делать то же самое.

2. Разнообразие продуктов

Предлагайте детям разнообразные продукты, чтобы они могли познакомиться с разными вкусами и текстурами. Это поможет развить их вкусовые предпочтения и избежать привязанности к одному типу пищи.

3. Введение новых продуктов постепенно

Не стоит заставлять ребенка сразу есть незнакомую еду. Попробуйте предложить небольшие порции нового продукта вместе с уже знакомыми блюдами. Постепенно увеличивая количество новой еды, вы сможете приучить ребенка к новым вкусам.

4. Участие детей в приготовлении пищи

Позвольте ребенку участвовать в процессе приготовления еды. Это может включать выбор продуктов в магазине, мытье овощей, перемешивание ингредиентов и даже сервировку стола. Дети, участвующие в процессе, чаще проявляют интерес к тому, что они приготовили.

5. Создание позитивной атмосферы вокруг приема пищи

Прием пищи должен быть приятным временем для всей семьи. Обсуждайте интересные темы за столом, избегайте споров и конфликтов. Это поможет сформировать у ребенка положительное отношение к еде и процессу ее

6. Ограничение сладостей и фаст-фуда

Хотя иногда можно позволить себе лакомства, важно ограничивать потребление сладких напитков, конфет и фаст-фуда. Эти продукты содержат много сахара, соли и жиров, что может негативно сказаться на здоровье ребенка.

7. Регулярность приемов пищи

Установление режима питания помогает организму ребенка привыкнуть к определенному ритму. Завтраки, обеды и ужины должны происходить примерно в одно и то же время каждый день. Перекусы между основными приемами пищи следует ограничить.

8. Использование наглядных примеров

Расскажите ребенку о пользе различных продуктов. Например, объясните, почему овощи важны для здоровья, а фрукты богаты витаминами. Можно использовать книги, мультфильмы или игры, посвященные здоровому питанию.

9. Отказ от принуждения

Не заставляйте ребенка доедать все до последней крошки, особенно если он говорит, что сыт. Принуждение может привести к негативному отношению к еде и проблемам с аппетитом.

10. Воспитание уважения к пище

Объясняйте ребенку, откуда берутся продукты и сколько труда вложено в их производство. Учите ценить еду и не выбрасывать ее без необходимости.

Следуя этим советам, родители смогут заложить основы здоровой культуры питания у своих детей, что положительно скажется на их физическом и эмоциональном развитии.





ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ У ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ



Эккерт Ольга Владимировна,
учитель-дефектолог

Культура питания у детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) — это важный аспект их развития, социализации и общего благополучия. Дети с ОВЗ могут иметь различные физические, сенсорные, когнитивные или эмоциональные особенности, которые влияют на их пищевое поведение, восприятие пищи и процесс питания. Поэтому формирование культуры питания у таких детей требует индивидуального подхода и учета их потребностей.



Основные аспекты культуры питания у детей с ОВЗ.

Индивидуальный подход.

Учитываются особенности здоровья ребенка (например, нарушения жевания, глотания, пищеварения, аллергии, непереносимость определенных продуктов).

При необходимости разрабатывается специальная диета или рацион, согласованный с врачами (диетологом, гастроэнтерологом, неврологом и др.).

Формирование пищевых привычек.

Важно прививать детям с ОВЗ основы здорового питания, включая регулярность приемов пищи, разнообразие рациона и умеренность в еде.

Для детей с когнитивными нарушениями могут использоваться визуальные подсказки (картинки, схемы), чтобы помочь им понять процесс питания.

Адаптация процесса питания.

Для детей с физическими ограничениями могут потребоваться специальные столовые приборы, посуда или устройства, облегчающие прием пищи.

Детям с сенсорными нарушениями (например, аутизмом) важно учитывать их предпочтения в текстуре, температуре и внешнем виде пищи.



Социальный аспект.

Питание — это не только физиологический процесс, но и важный социальный ритуал. Детей с ОВЗ важно вовлекать в семейные трапезы, чтобы они учились взаимодействовать с другими и чувствовали себя частью коллектива.

В образовательных учреждениях важно создавать условия для комфортного приема пищи, учитывая особенности детей.

Обучение самостоятельности.

По мере возможности детей с ОВЗ нужно учить самостоятельно принимать пищу, выбирать продукты и соблюдать правила гигиены (мытьё рук, использование салфеток и т.д.).

Для детей с ментальными нарушениями процесс обучения может быть более длительным и требовать поддержки со стороны взрослых.

Психологический комфорт.

У детей с ОВЗ могут быть страхи, связанные с приемом пищи (например, боязнь подавиться или негативный опыт). Важно создавать спокойную и доброжелательную атмосферу во время еды.

Нельзя заставлять ребенка есть насильно, так как это может вызвать негативное отношение к процессу питания.

Примеры адаптации питания для детей с ОВЗ.

Для детей с ДЦП: использование специальной посуды с прорезиненными ручками, антискользящих ковриков, трубочек для питья.

Для детей с аутизмом: учет сенсорных предпочтений (например, исключение продуктов с определенной текстурой или запахом).

Для детей с нарушениями зрения: обучение ориентированию на столе, использование тактильных меток на посуде.

Для детей с пищевой аллергией или непереносимостью: строгое соблюдение диеты, исключение аллергенов.

Рекомендации для родителей и педагогов.

-Создавайте спокойную и приятную атмосферу во время приема пищи.

-Учитывайте индивидуальные особенности ребенка и не сравнивайте его с другими.

-Поощряйте самостоятельность, но будьте готовы помочь, если это необходимо.

-Следите за тем, чтобы рацион был сбалансированным и соответствовал потребностям ребенка.

-Обращайтесь за помощью к специалистам (диетологам, психологам, логопедом), если у ребенка есть трудности с питанием.

Формирование культуры питания у детей с ОВЗ — это длительный процесс, который требует терпения, понимания и поддержки со стороны взрослых. Правильный подход к питанию помогает улучшить качество жизни ребенка, его здоровье и социальную адаптацию.

**ЛИТЕРАТУРА**

Методическое пособие «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2014.

Образовательная программа «Формула правильного питания» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.

ЗНАЧЕНИЕ СЕНСОРНЫХ ОЩУЩЕНИЙ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С РАС



Федорова Марина
Ивановна,
учитель-дефектолог

Мозг человека получает информацию от всех органов тела. Эта информация помогает нам понять, что именно мы чувствуем в данный момент: голод, жажду, желание сходить в туалет, тошноту, головокружение или что-то еще из множества возможных состояний. Мозг получает информацию от рецепторов и посылает сигналы телу, чтобы соответствующим образом регулировать интенсивность дыхания, сердцебиения, сокращение мочевого пузыря и другие необходимые функции органов, позволяющие поддерживать жизнь организма. Кроме того, мозг обрабатывает информацию, и мы чувствуем, что именно нужно нашему телу. Например, если организму нужны питательные вещества, желудок посылает мозгу сигнал, и человек ощущает голод. Однако если ребёнок с РАС испытывает трудности с обработкой сенсорной информации, он не всегда может «ощущать» или распознавать чувство голода.



Это важно запомнить!

Родители должны создать для ребёнка сенсорную диету. Речь идет не о пищевой диете, а о специальной системе физической активности, которая помогает регулировать работу сенсорной системы. Организуйте для ребёнка регулярные интенсивные физические нагрузки, где ему нужно будет тянуть и толкать предметы, поднимать их и переносить с места на место. Ребёнок должен выполнять такие упражнения как минимум один раз в два часа.

Попробуйте разбудить чувство голода у ребёнка с помощью его любимых ароматов. Какой запах любит ваш ребёнок? Используйте ароматические масла, маркеры и ароматизированные карандаши, чтобы разбудить аппетит малыша. Не забывайте, что обонятельные рецепторы тесно связаны с областями головного мозга, отвечающими за эмоции. Запахи способны очень сильно воздействовать на возникновение эмоций. Вообразите, что вы входите в дом и ощущаете аромат праздничного пирога. Какие чувства у вас возникнут в этот момент?

Если ваш ребёнок часто переедает или запихивает в рот слишком много пищи, предложите ему откусывать еду маленькими кусочками.

Сделайте специальную таблицу. Предложите ребёнку наклеивать в таблицу стикер каждый раз, когда он откусит кусочек пищи. Малышу нужно будет отложить вилку и наклеить стикер, и за это время он успеет прожевать ту пищу, которую положил в рот.

Предложите ребёнку запивать каждый съеденный кусочек. Это даст ему возможность прожевать и проглотить маленькую порцию пищи, прежде чем отправить в рот следующий кусочек. Сервируйте для ребёнка небольшие порции.

Предложите ребёнку выполнять перед едой упражнения: например, выдувать мыльные пузыри или сдувать со стола ватные шарики или мячики для пинг-понга с помощью соломинки. Это поможет разогреть мышцы, участвующие в процессе питания.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ: СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ



Свинина
Виктория Юрьевна,
тьютор

В течении дня с пищей должно поступать столько калорий, чтобы покрыть энергозатраты ребенка.

Ежедневный рацион ребенка должен содержать не менее 15 наименований продуктов питания.

Все продукты делятся на 5 групп, они должны входить ежедневно в меню ребенка:

- 1) Хлеб, крупы, макароны.
- 2) Мясо, птица, бобы, орехи, яйца.
- 3) Молочная продукция, сыр.
- 4) Овощи, фрукты и ягоды.
- 5) Жиры, масла, сладости.

Режим питания ребенка - 5 раз в день: завтрак в 9-00, обед в 13-00, полдник в 16-00, ужин в 19-00, паужин в 20-30.

Количество получаемых с пищей углеводов для школьника должно быть в 4 раза больше, чем количество белка или количество жира. Быстрые углеводы (сладости) должны составлять до 10-20 % всех углеводов.

Режим приема пищи, важно чтобы ребенок питался регулярно.

Один-два раза в неделю в рацион должна быть включена рыба, а так же минимум 1 раз в неделю красное мясо. Бобовые рекомендуется включить в рацион 1-2 раза в неделю. Должно присутствовать пять порций овощей и фруктов.

Под одной порцией понимается:

апельсин, яблоко, банан, другой средний фрукт;

10-15 ягод или виноградин;

2 небольших фрукта (абрикос, слива);

50г. овощного салата;

стакан натурального сока;

столовая ложка сухофруктов;

3 ст. л. отварных овощей.

Ежедневно следует употреблять три порции молочных продуктов, под одной порцией понимается:

30г. сыра;

стакан молока;

один йогурт.

Сладости и жирные продукты допустимы, если они собой не заменяют полезную и здоровую пищу, поскольку в печенье, тортах, вафлях, картофеле фри и других подобных продуктах очень мало витаминов и минеральных компонентов.

Стоит минимизировать поступление с пищей синтетических пищевых добавок, а так также специй. Включение в рацион свежесжатых соков из овощей и фруктов.

Ограничения по продуктам питания

Следует ограничить в меню ребенка следующие продукты:

сахар и белый хлеб – при избыточном потреблении они вызывают набор веса;

продукты, в которых есть пищевые добавки (красители, консерванты и другие);

маргарин;

не сезонные фрукты и овощи;

сладкую газировку;

продукты с кофеином;

майонез, кетчупы и другие соусы промышленного производства;

острые блюда;

фастфуд;

сырокопченые колбасы, грибы;

блюда, которые готовятся во фритюре;

соки в пакетах, жвачки и леденцы.

Рекомендуемые жидкости в рационе ребенка

Самые оптимальные напитки – это вода и молоко.

Недостатками соков являются большое содержание сахара и повышенная кислотность, поэтому их следует давать во время приема пищи, либо разбавлять водой.

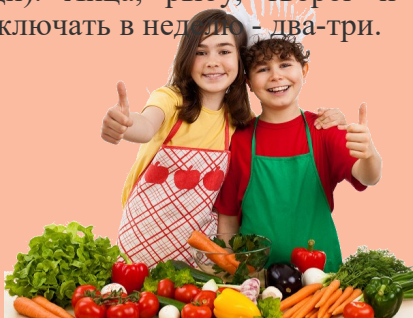
На общее количество жидкости, которую должен употреблять школьник в день, влияет его активность, питание и погода. Если погода жаркая, а активность ребенка повышена, то давайте больше воды или молока.

Газированные напитки и продукты с кофеином в младшем школьном возрасте не рекомендованы. Старшим школьникам такие напитки допустимо давать, но стоит обратить внимание, что во время приема пищи их следует ограничить, так как из-за кофеина ухудшается всасывание железа.

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ

Правильно подобранное питание для подросткового возраста (от 10-14 лет до 18 лет) имеет огромное значение в формировании здорового взрослеющего организма. В данный период происходят серьезные, значительные изменения в реакциях организма на разнообразные факторы внешней среды. Растет масса тела, идет существенный рост тканей, созревание систем организма, а также половое созревание. В период подросткового возраста начинается активный рост организма в развитии всех органов. Этот внезапный рывок роста и других изменений связан с гормональными, когнитивными и эмоциональными изменениями. В этот период организму как никогда необходимо хорошее питание и здоровый образ жизни. Из-за постоянного роста тело начинает требовать больше энергии-калорий, которые необходимы для жизнеобеспечения. В этот период пищевые привычки детей и подростков резко меняются, а вместе с ними и образ жизни. Стоит грамотно оставить меню питания для подростка.

По статистике примерно 30 % хронических заболеваний в подростков, которые обучаются в образовательных учреждениях, напрямую связано с неправильным, неудовлетворительным питанием. В питании детей школьного возраста большое место должны занимать продукты, богатые белком: яйцо, мясо, рыба, орехи, овсяная, гречневая крупа. Ежедневно в школьном меню необходимы молочные и кисломолочные продукты (творог, йогурт, молоко). В ежедневный рацион питания подростка необходимо включать растительное и сливочное масло, а также хлеб пшеничный и ржаной (в каждый прием пищи). Яйца, рыбу, творог и сыр можно включать в неделю – два-три.



Босенко
Галина Николаевна,
учитель русского языка и литературы

При подборе продуктов нельзя не считаться с тем, что дети нуждаются в легкоусвояемой пище, ведь переваривающая способность их пищеварительных соков слаба. Это происходит из-за переутомлений, стрессов во время учёбы, неправильного режима, начала курения, пробы алкоголя, плохой моторно-эвакуаторной функции кишечника и т.д. За последнее время возросло число нарушений обмена веществ (ожирение), заболеваний желудочно-кишечного тракта и анемий среди подростков.



Очень важный принцип рационального подросткового питания – соблюдение соответствий калорийности рациона затратам энергии организма.

Также рацион питания подростков важно сбалансировать по содержанию главных пищевых веществ: жиров, белков, углеводов, минеральных веществ и витаминов.

В рациональном питании предусмотрено следующее соотношение: белки, жиры, углеводы – 1:1:4

Белки являются основной составляющей любой живой клетки – они необходимы для построения тканей и органов нашего тела: крови, мышц, мозга, нервов, сердца и пр. Обеспечение энергозатрат у подростков осуществляться должно за счет белков (около 14 %), жиров (около 31 %) и углеводов (около 55 %).

Полноценный белок растительного происхождения вы можете получить из злаковых, фруктов и овощей. Усваиваются они примерно на 62-96 %. **Жиры** – это основные поставщики энергии. Кроме этого, жиры повышают питательные и вкусовые свойства нашей пищи, обеспечивают чувство насыщения, поддерживают нормальное состояние иммунитета. Именно с жирами в организм поступают ненасыщенные и насыщенные жирные кислоты. Полноценные жиры можно получить из мяса, рыбы, сливочного масла, сметаны. «Доблестный» поставщик ненасыщенных жирных кислот – это подсолнечное масло. **Углеводы**, как и жиры являются основными источниками энергии нашего организма. Содержаться они, в основном, в крупах, хлебе, картофеле, ягодах, фруктах и овощах. В течение суток (при грамотной организации питания) подросток должен получать углеводов примерно 500 граммов. Также следует упомянуть о большом значении **воды** для питания подростка, ведь именно вода входит в состав клеток и тканей человеческого организма, она обеспечивает около 65 % массы человеческого тела. Вместе с пищей подростку необходимо 50мл воды на 1 килограмм массы его тела.

Помните, соблюдение принципов здорового питания, грамотное формирование сбалансированного рациона обеспечат вашему подростку здоровье и правильное развитие на последующие годы жизни!

Витамины – это незаменимая составная часть пищи. В наш организм они поступают с пищей и требуются для нормального функционирования обмена веществ, выработки гормонов, образования ферментов, для процесса роста, а также восстановления клеток и тканей. Главные источники витаминов – это, конечно же, растительные продукты.

Минеральные вещества – важная составная часть клеток и тканей человеческого организма. Кальций является основой для построения нашей костной ткани. Среди продуктов, богатых кальцием молочные продукты, орехи, овощи, яичный желток, овсяная и гречневая крупы.

Несбалансированное питание способствует развитию ожирения, сахарного диабета, гипертонии и отставанию в физическом развитии.

- Организация сбалансированного питания для подростка предусматривает соблюдение определенного

- режима дня, в частности, четкого распорядка приема пищи.

Прием пищи в одно и то же время помогает поддерживать хороший аппетит, способствует своевременному выделению желудочного сока. Подросток должен есть не реже четырех-пяти раз в день, следовательно, каждые три – четыре часа. Последний прием пищи рекомендован педиатрами за два часа до сна. Подростковое питание должно быть безопасным.

Детские гастроэнтерологи советуют исключить из рациона питания: натуральный кофе, напитки газированные (содержащие большое количество калорий и сахара); напитки тонизирующие, включая энергетические напитки и алкоголь. Также не допустимы в рационе подростка: кетчупы, острые соусы, майонез, маринованные фрукты и овощи; закусочные консервы; хрен, уксус, острый перец и прочие жгучие приправы. Ограничьте употребление фаст-фуда, содержащего огромное количество холестерина и жиров.

- При организации питания подростка необходимо учитывать индивидуальные особенности.

ПИТАНИЕ РЕБЁНКА В СЕМЬЕ



Суховилова Елена Ярославна,
учитель ОСЖ

С самого раннего детства родители должны научить и приучить своих детей из всего многообразия продуктов выбирать те, которые действительно полезны для здоровья. Питание детей всегда должно несколько отличаться от питания взрослого. Если система питания ребёнка выстроена правильно, то ребёнок нормально развивается, как физически, так и психически. Постарайтесь сделать так, чтобы приобщение вашего ребёнка к здоровому питанию стало для вашей семьи образом жизни. Если вы приучаете вашего ребенка есть по утрам полезную кашу, а сами при этом едите бутерброд с жирной колбасой, запивая его крепким кофе, то ребёнок невольно будет перенимать ваше пищевое поведение. Для того, чтобы организовать правильное питание вашего ребёнка, нужно соблюдать несколько важных правил.

Формирование культуры правильного питания пищевого поведения и здорового питания в большинстве своём зависит от заинтересованности родителей вырастить крепкого, физически развитого, эмоционально здорового человека!!!

Правило 1. Питание детей должно быть разнообразным.

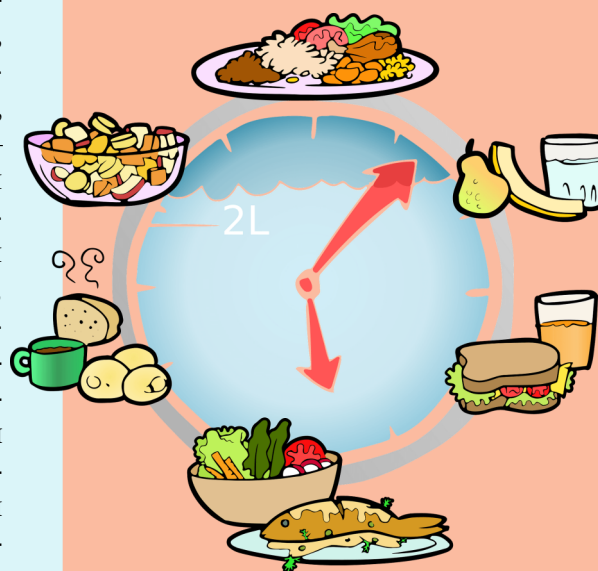
Каждый день в меню ребёнка должны входить фрукты и овощи, мясо и рыба, молоко и молочные продукты, зерновые продукты. Недостаточность или переизбыток потребляемой ребёнком пищи может неблагоприятно отразиться на деятельности желудочно-кишечного тракта, способствовать нарушению обмена веществ, набору избыточного веса или привести к истощению.

Если ваш ребёнок отказывается принимать полезное блюдо, предложите ему эксперимент и сделать своё блюдо необычным. С помощью сухофруктов или орешков, выложить забавную рожицу на каше, с помощью зелени украсить яичницу, а картофельное пюре выложить на тарелочку в форме любимых зверюшек. Если ваш ребенок увлечётся этим занятием, то его фантазия вас непременно приятно удивит.



Правило 2. Питание ребёнка должно быть регулярным.

Соблюдение режима питания детей имеет большое значение для усвоения организмом пищевых веществ. Детям школьного возраста целесообразно четырёхразовое питание, через каждые 4 часа с равномерным распределением суточного рациона; завтрак – 25%, второй завтрак – 20%, обед – 35%, ужин – 20%. Постарайтесь отказаться от перекуса и приучить ребёнка есть только за столом. Если это пока не получается, предлагайте для перекуса фрукты, сухое печенье, морс. Еду, которая поможет временно притупить чувство голода, но не испортит аппетит ребёнка. Важным оздоровительным мероприятием для детей-учащихся служит правильная организация питания в школе в виде горячих школьных завтраков и обедов, рацион которых должен составлять 50-70% суточной нормы, на что родители, к сожалению, мало обращают внимание. Питание бутербродами, пиццей, чипсами, шоколадными батончиками, вредно так как эти продукты питания содержат большое количество калорий, консервантов, неполноценное по своему составу и к тому же раздражает стенки желудка, способствует развитию раннего гастрита.



Правило 3. Питание ребёнка должно восполнять его ежедневные затраты энергии.

Если у вашего ребёнка имеется избыточный вес, стоит ограничить употребление сладостей и высококалорийных десертов, освободите от них холодильник, чтобы у ребёнка не было лишних соблазнов. Поставьте на стол вазу с фруктами, тарелку с хлебцами из цельных злаков. Фрукты детям можно есть без риска набора лишнего веса. Но с осторожностью стоит относиться к цитрусовым, во избежание аллергических реакций. При недостатке какого-либо минерального вещества или витамина ребёнок сам попросит нужное ему яблоко или даже зелень. Постарайтесь увлечь ребёнка занятиями спортом, совместными прогулками в парк, сквер, пусть понемногу, но регулярно.



«СПРАШИВАЛИ? ОТВЕЧАЕМ!»

ВОПРОС: Что такое слуховое восприятие, как его развивать?

ОТВЕТ:

Слуховое восприятие -это умение различать звуки окружающего мира по их основным характеристикам: силе, громкости, высоте, тембру, темпу.

Развитие слухового восприятия идет в двух направлениях: восприятие звуков окружающего мира; восприятие речевых звуков.

НЕРЕЧЕВЫЕ ЗВУКИ (звуки шуршания, скрипа, бульканья, шелеста, стука, шепота) играют большую роль в ориентировке человека в окружающем пространстве. Восприятие неречевых звуков помогает определить направление, откуда идет звук, свое местонахождение, осознавать окружающее пространство.

Развитие восприятия неречевых звуков идет от реакции на наличие или отсутствие звука, а затем к использованию в качестве сигнала к действию, осмыслению.

Игры: «Что гудит?», «Кто там?», «Кто играл», «Звуковая коробочка», «Звуки дома».

ВОСПРИЯТИЕ РЕЧЕВЫХ ЗВУКОВ еще называют фонематическим слухом. Фонематическое восприятие = умение различать звуки речи. При несформированности речевого слуха ребенок воспринимает (запоминает, повторяет, пишет) не то, что ему сказали, а то, что он услышал. Например, «игла» превращается в «мглу», «лес» в «лису».

!!ПОЭТОМУ ТАК ВАЖНО!! и необходимо начинать заниматься развитием слухоречевой памяти как можно раньше!

Выделять первый (последний) звук в слове, определять последовательность звуков, количество звуков в слове, воспринимать слова с близким звуковым составом (мышка-мишка). Такие упражнения помогут детям стать успешнее в школе.



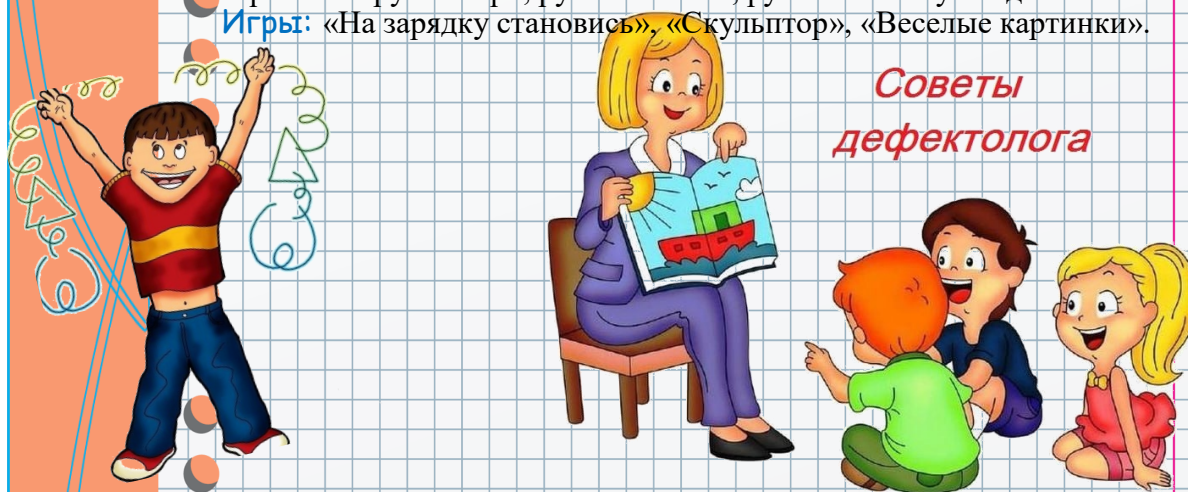
ВОПРОС: Что такое пространственная ориентировка, как ее развивать?



ОТВЕТ:

- **Пространственная ориентировка** - один из важных видов
- человеческой активности. Чтобы ребенок успешно учился в школе, он должен свободно ориентироваться в пространстве и владеть основными пространственными понятиями.
- Отклонения в пространственной ориентировке отчетливо обнаруживаются в процессе овладения грамотой, на уроках математики, ручного труда, рисования. Так, ученики с большим трудом ориентируются на тетрадном листе бумаги, в большом пространстве класса, физкультурного зала, на спортивной площадке. Часто они не соблюдают строку, пишут буквы и цифры зеркально, не могут расположить в тетради материал в нужном порядке. Изображая объекты, резко изменяют их величины, сдвигают их влево или вправо. Они нуждаются в конкретном показе.
- Начинать работу по развитию пространственной ориентировки необходимо с упражнений, направленных на развитие представлений о схеме собственного тела.
- **Упражнения:** «Покажи у себя лоб», «Возьми книгу в правую руку», «Надень кольцо на средний палец левой руки», принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде взрослого: руки вверх, руки на плечи, руки на голову и т.д.
- **Игры:** «На зарядку становись», «Скульптор», «Веселые картинки».

**Советы
дефектолога**





Журнал
«ПАЗЛЫ успеха»

