Способы профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний.

Экономно расходуйте свои эмоционально-энергетические ресурсы, будьте оптимистом, игнорируйте мрачные стороны жизни.

Для этого следует:

• Жить под девизом "В целом все хорошо, а то, что делается-делается к лучшему".

• Воспринимать неудовлетворительные обстоятельства жизни как временные и пытаться изменить их к лучшему.

• Подмечать свои достижения, успехи и хвалить себя за них, радоваться достигнутым целям.

• Не "переживать" в уме случившиеся конфликты и допущенные ошибки, осознать их причину, сделать выводы и найти выход.

• Если возникла проблема, конфликт, решать их своевременно и обдуманно.

• Взять за правило: дольше и чаще общаться с приятными людьми. С теми же, кто неприятен, мягко и незаметно ограничивать общение. Если взаимодействие с малоприятным человеком неизбежно, убедить себя, что происходящее не стоит того, чтобы реагировать эмоционально.

• Необходимо быть гибче в оценках других людей, не стараться переделать партнера, подогнать его под себя. Как бы мы не старались все и везде успеть, остановитесь на минутку и задайте себе вопрос: "А что **СЕГОДНЯ** я сделал для своего личного счастья и благополучия?" Если ответ отрицательный - бросайте все дела и ***ДЕЛАЙТЕ:***

- почитайте любимую книгу,
- примите ванну с морской солью,
- прогуляйтесь по улице,
- съешьте мороженное,
- смените прическу....

И помните - от вашего эмоционального состояния зависит ваше здоровье и здоровье окружающих!!!

Будьте спокойны, здоровы и находитесь в гармонии с самим собой.

Говорят наши дети.

☺ Даша утром, когда папа на работу собирается:
- Папа, а ты куда? - На работу.
- Не ходи. Там же темно.

☺ Мама читает сыну (4 года) книжку, он внимательно слушает. В тексте встречается слово «горожане». Мама спрашивает его:
— Ты знаешь кто такие «горожане»?
— Да. Это те, кто в гаражах живут.

☺ Рита (2 года 2 месяца) цвета ещё не все знает. Сидят два кота — рыжий и чёрный. Рита говорит: — Мама, смотри, коты! Один чёрный, а другой... тигр!!

☺ Веня (4 года) и папа сидят на кухне, кушают виноград. Папа развлекается тем, что подкидывает виноградинки и ловит их на лету. Веня, восхищенно:
— Ух ты-ы! Да ты прямо дрессированный!

☺ Мама обнимает сыночка Марка (3 года 4 месяца) и шепчет ему:
— Я тебя люблю.
— На здоровье.

☺ Рома (4 года):
— Мама, поехали со мной и с дедом на рыбалку!
— Нет, Рома, не получится. Рыбалка — не женское дело.
— Что ты, мама, очень женское: надо просто сидеть и молчать.

☺ Веруня, ты, небось впереди всех на зарядке ходишь?
— Нет.
— А кто впереди тебя?
— Тамара Ивановна.

Издается с мая 2013 года. Один раз в квартал. Тираж 27 экз.

БДОУ г. Омска
"Центр развития ребенка - детский сад № 21"

НУ-И-НУ

наши успехи и наши увлечения

№10
март
2016г.

ГАЗЕТА ДЛЯ ЛЮБОЗНАТЕЛЬНЫХ РОДИТЕЛЕЙ

Лидер в образовании!

17 февраля 2016 года в омском филиале Московского финансово-промышленного университета «Синергия» состоялось открытие городского конкурса ***«Лидер в образовании».*** Основная цель конкурса «Лидер в образовании» — выявление творчески работающих руководителей учреждений образования, формирование позитивного имиджа руководителей-педагогов, распространение успешного опыта управленческой деятельности в отрасли. Конкурс прошел в два этапа: заочный и очный. В финале конкурса жюри побывало в образовательных учреждениях и оценило конкурсное испытание «Презентация наиболее успешных дел руководителя». Итоги конкурса были подведены по номинациям «Лидер общего образования», «Лидер дошкольного образования», «Лидер дополнительного образования». Также определен победитель в номинации «Общественное признание» по итогам интернет-голосования. Ну а теперь о главном!!! Дипломом департамента образования Администрации города Омска в номинации ***«Лидер дошкольного образования»*** за **1 место** была награждена **Клементьева Оксана Викторовна**, ***заведующий детским садом № 21***. В номинации ***"Общественное признание"*** **победу** одержала тоже **Клементьева Оксана Викторовна**, ***заведующий детским садом №21.*** Мы с большой радостью поздравляем Оксану Викторовну с ***ПОБЕДОЙ*** и желаем ей новых профессиональных побед и процветания! Так же выражаем огромную благодарность ***родителям наших воспитанников, сотрудникам детского сада №21*** за активную поддержку и голосование.

" Только вперёд! "

"Семейный марафон"

23 декабря 2015 года состоялись городские спортивные соревнования ***"Мы - спортивная семья"*** в рамках проведения "Новогоднего семейного марафона". От нашего детского сада приняли участие 3 семьи: **Семья Горбуновых** - 12 группа, **семья Матаевых** - 10 группа и **семья Жандыбаевых** - 20 группа. Почетное **3 место** среди 15 команд города Омска заняла семья **Жандыбаевых**. Отрадно было видеть озорных, задорных взрослых, которые забыли, что такое возраст, солидность и получали удовольствие от участия в соревнованиях наравне с детьми.

Проведённое мероприятие доказало, что быть спортивным, здоровым и активным модно во все времена. А иметь счастливую, здоровую семью – мечта каждого человека, которую можно осуществить, если очень захотеть!

ПОЗДРАВЛЯЕМ!!!

Конкурсы!!!

В преддверии праздника **23 февраля** в нашем детском саду прошла тематическая выставка рисунков ***"На страже Родины родной".***

I место заняли: Неумывако Полина - 6 гр., Демченко Влад - 9 гр., Петриляйнен Яна - 22 гр., Филатов Глеб и Шайдорова Маша - 7 гр. II место заняли: Максимовская Вика - 17 гр., Лутовинова Катя - 16 гр., Шнитова Аня - 21 гр. III место заняли: Синдюков Арсентий - 9 гр., Сафонова Маша - 10 гр., Белоцерковская Ксюша - 22 гр.

Лучшее образовательное учреждение!

23 марта 2016 года в Омске прошёл III межмуниципальный образовательный форум ***«Будущее растим сегодня».*** Главной темой общения педагогов стало воспитание обучающихся в современных условиях. Важно, что каждый из участников мог высказать свою точку зрения на дискуссионных площадках, а также получить новые знания на мастер-классах. В Форуме приняло участие около 2000 педагогов, воспитателей детских садов, руководителей образовательных учреждений, предприятий, организаций, интересующихся повышением качества образования. Более 15 секций Форума обменивались с педагогами и директорами образовательных учреждений ценным опытом и знаниями в области современного образования. География участников велика: Омск, Новосибирск, Москва, Санкт-Петербург и другие.

Педагоги нашего детского сада приняли активное участие в работе форума. Кроме того, в программе мероприятия — было подведение итогов конкурса **«Лучшее образовательное учреждение Омска»**. Наш детский сад стал ***ПОБЕДИТЕЛЕМ!!!*** Мэр города Омска Вячеслав Викторович Двораковский вручил О.В. Клементьевой диплом.

ПОЗДРАВЛЯЕМ С ПОБЕДОЙ!!!

"Юные пожарные"

25 марта 2016 года - в нашем детском саду прошли соревнования по пожарной подготовке ***"01 - спешит на помощь".*** 6 команд подготовительных групп прошли множество препятствий. Ребята показали свое умение тушить пожар, оперативно реагировать и помогать взрослым. По итогам 4 конкурсов **победителем** признана команда **группы №16 "Огнеборцы", 2 место** заняли сразу две команды - это **группы №10 и 20**, а **3 место** заняла команда **группы №17**. Мероприятие помогло ребятишкам не только продемонстрировать свою спортивную сноровку, но и на деле научиться правилам пожарной безопасности, и понять – как не испугаться при пожаре.

29 марта 2016 года состоялись соревнования по пожарной подготовке среди воспитанников детских садов №21, №12, №302. Наши спортсмены, а именно: ***Бобович Миша, Опанасенко Вадим*** **- 16 гр.,** ***Медведев Илья, Холкин Вова, Горемыкин Даниил*** **- 17 гр.,** ***Манн Максим, Торичко Лиза*** **- 20 гр.**, ***Сулейменов Наиль*** **- 10 гр.**, стали **ПОБЕДИТЕЛЯМИ** этих соревнований и были награждены почетной грамотой и подарками!!! Так же в состав нашей команды входили родители наших воспитанников, без которых победа была не полной! Это ***Бобович Андрей Викторович и Селезнева Татьяна Юрьевна.***

Жизнь детского сада.

Подведены итоги выставки рисунков ***"Мой любимый городок- знаю вдоль и поперек".***

I место заняла - **Христолюбова Лиза 16 гр. II место - Соколова Кристина 10 гр. III место - Рудак Катя 17гр., Анфиногенова Лина 22 гр.**

И впереди у нас еще очень много конкурсов и испытаний:

- Четвертый городской конкурс детского творчества дошкольников ***«Первые шаги».***
- Подведение итогов фотовыставки ***"Я и бабушка моя - неразлучные друзья"***.
- Подведение итогов конкурса стенгазет ***"Моя семья - мое богатство".***
- Родительская гостиная - ***"Защита проектов " Моя родословная".***
- Совместная выставка творческих работ ***"01 - спешит на помощь".***
- Скоро в нашем детском саду пройдет очередной конкурс педагогического мастерства ***"Педагог года".***

И еще много увлекательных и интересных конкурсов.

Огромное спасибо родителям, которые принимают АКТИВНОЕ участие в наших конкурсах и проектах.

Кто хочет вырастить самодостаточную и гармонично развитую личность, активного и полноценного человека, любящего и понимающего сына или дочь, тот всегда найдет возможность поучаствовать в очень важном для каждого ребенка этапе его жизни – детсадовском периоде. Не умеете ремонтировать детскую мебель или забивать гвозди в стены? Нарисуйте плакат о жизни детского сада. Не можете выкроить время для участия в групповых играх? Пригласите детсадовскую группу к себе на работу и расскажите об особенностях своей профессиональной деятельности. Просто не оставайтесь равнодушным и помните, кто ищет, тот всегда найдет.

В.А.Сухомлинский сказал: «Дети – это счастье, созданное нашим трудом. Занятия, встречи с детьми, конечно, требуют душевных сил, времени, труда. Но ведь и мы счастливы тогда, когда счастливы наши дети, когда их глаза наполнены радостью».