

# *ПОЕХАЛИ НА ПОЕЗДЕ!*

## **ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ!**

Не бойтесь путешествовать на поезде с малышами! Большинство наших опасений и тревог беспочвенны. Только соблюдайте несколько простых правил.

- Как только займете свои места, обязательно протрите дезинфицирующими салфетками все, до чего может дотянуться ваш карапуз.

- Зимой вагон с вечера сильно натапливают, но к утру он остывает. Поэтому не убирайте далеко теплое одеяло – пригодится.

- Полки узкие, и малышу рядом с вами будет довольно жарко. Но не забывайте, что из окна и по стенке всегда гуляет сквознячок. Учитывайте это при выборе дорожного и спального костюма.

- Никогда не оставляйте ребенка одного!

И, наконец, дорогие мамы и папы, получайте удовольствие вместе с вашими крошками от любого интересного, прекрасного, захватывающего путешествия.

## **КАК ЗНАКОМИТЬ ДЕТЕЙ СО СВОЕЙ ПРОФЕССИЕЙ- ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНИК**

У детей старшего дошкольного возраста необходимо воспитывать любознательность, интерес к окружающему. Кроме того – углублять знания о труде, положительное отношение к трудящемуся человеку.

Каждый ребенок должен знать, где работают его родители, называть их профессию, видеть, что мама или папа любят свою работу и гордятся ею.

Знакомя детей с профессиями людей, работающих на транспорте, обратить внимание дошкольников на то, что к этому понятию относится и профессия железнодорожника.

Советуем начать это знакомство с экскурсии на рабочее место родителей. Нужно выбрать день и пойти с ребенком на экскурсию. По дороге рассказать о значении железнодорожного транспорта, о том, что днем и ночью идут по железным дорогам страны поезда, едут люди, едут грузы. Дорога работает, не зная ни ночного, ни праздничного, ни воскресного затишья. Для того, чтобы грузы вовремя поступили на станцию назначения, а пассажиры без опоздания прибыли в нужный им город, на железнодорожном транспорте трудятся люди многих профессий.

Детям надо рассказать о своей профессии, о том, чем вы занимаетесь на рабочем месте, где это рабочее место, какова его роль в работе железнодорожного транспорта.

При дальнейшем знакомстве с профессией железнодорожника можно подобрать книги с иллюстрациями на эту тему. Познакомить с содержанием, рассмотреть иллюстрации, поделиться впечатлениями о прочитанном. Также нужно обратить внимание на стихи о железной дороге, понравившиеся в книге ребенку, заучить их вместе с ним. А затем можно обыграть всей семьей прочитанные художественные произведения, например, написанные С.Я.Маршаком «Багаж», «Вот какой рассеянный», ведь в играх дети обычно отражают то, что они видят в жизни и деятельности взрослых вокруг себя.

# **ПОЕЗДКА С МАЛЫШОМ НА ПОЕЗДЕ? НЕ ВОЛНУЙТЕСЬ – ВСЕ ПРОЙДЕТ БЛАГОПОЛУЧНО. (советы родителям)**

Многих мам пугает дорога с ребенком. В пути и взрослые устают и скучают, чего уж говорить о детях?!

В принципе все дети любят путешествовать. Особенно, если вы заранее их правильно настроите – что ехать долго, но интересно, что по дороге можно узнать много нового. И запаситесь терпением рассказывать и объяснить все, что пролетает, а также проплывает за окном.

Что нужно помнить, отправляясь в железнодорожное путешествие с ребенком? Маленькие дети, в отличие от взрослых не умеют и не любят долго ждать и терпеть. Поэтому обязательно приготовьте в дорогу сумку со всем необходимым: немножко еды и питья (например, сушки или печенье, помытые фрукты, сок с трубочкой или вода в бутылке), салфетки и туалетная бумага. Также вам будет необходима книжка с красивыми картинками, со стихами или детскими песенками и всевозможные игры.

Здорово выручат новые фломастеры и альбом или большая тетрадь – детвора может вести «Путевой блокнот», тщательно зарисовывая все, что мелькает за окнами. Также возьмите с собой головоломки, небольших мягких игрушек, волшебный мешочек и еще что – то, чем дети могут тихо играть сами.

Наверное, самое главное правило – не начинать развлекать малышкой до того, как это стало необходимо. Если дети придумывают игры сами – прекрасно! А если видите, что они вот – вот пойдут вразнос, поторопитесь вмешаться и отвлечь ребятишек.

## **ЕДА**

Неизвестно почему, но у многих детишек в дороге аппетит резко повышается. С одной стороны, это хлопотно, но с другой - сплошные плюсы. Ибо занятый рот - спокойный ребенок. Напитки желательнее заготовить без консервантов, а лучший вариант - минеральная вода.

## **ВАЖНЫЕ БЕЗДЕЛУШКИ**

Захватите пару старых игрушек, которые малыш больше всего любит. И еще запаситесь сюрпризами для детей. Например, тайно возьмите с собой новые игрушки или какие-то «думательные» игры и книги. Появление незапланированной вещи наверняка вызовет удивление и бурный восторг.

Еще с собой целесообразно взять фломастеры, альбом (листы), настольную игру на магнитах, музыку (кассету, диск, ). а также правильную настрой и фантазию.

## СКУЧНО НЕ БУДЕТ!

Если вам предстоит поездка в машине, автобусе или полет на самолете, то ребенок наверняка будет страдать от вынужденной неподвижности. Поезд в этом плане намного удобнее других видов транспорта - ведь там можно хотя бы побегать по коридору вдоль всего вагона.

Кроме того, если с самыми маленькими хорошо ездить в купейных вагонах, то с детьми от двух лет и старше куда удобнее и веселее будет в плацкарте - там гораздо просторнее и больше пассажиров, так что ваш ребенок наверняка найдет, с кем бы ему пообщаться, когда родители устанут, наконец, его развлекать. К тому же в плацкарте есть замечательные поручни и ступеньки, по которым так здорово лазить вверх-вниз! Ну, а когда вашему малышу и это надоест, можно занять его пальчиковыми играми. Такие игры очень нравятся детям полутора-двух, и старшим детям тоже.

Начнем с зайчика. Большой, мизинец и безымянный пальцы складываются в щепоть - пусть это будет мордочка маленького зайки, а указательный и средний выпрямлены - это ушки. Зайка сначала скачет, а когда вы произносите последнюю строчку стихотворения, вторая ладошка его догоняет и ловит.

Скачет зайка маленький

Около завалинки.

Быстро скачет зайка,

Ты его поймай-ка!

Раскрываем кулак, называя все пальчики, начиная с большого.

Этот пальчик-дедушка,

Этот пальчик - бабушка,

Этот пальчик-папа,

Этот пальчик - мама.

Ну, а этот пальчик - я,

Вот и вся моя семья!

Пальцы переплетаем в замок, крутим замок вперед-назад, вправо-влево, стучим об коленку и расцепляем.

На двери висит замок

Кто его открыть бы мог?

Повертели, покрутили.

Постучали - и открыли!

## ВНИМАНИЕ-ВНИМАНИЕ!

Бы также можете предложить ребятишкам поиграть в увлекательные и развивающие игры на внимание: мама или старший из детей держит раскрытую ладошку, а остальные приставляют свои пальчики снизу и ждут, когда ведущий скажет: «Папа, мама, жаба, цап!» Пока говорят первые слова, пальчики должны ждать, но не зевайте - когда прозвучит «цап», ведущий зажмет кулак и постарается поймать тех, кто не успел убежать. Есть и другие игры на переключение с одного движения на другое, и только кажется, что вовремя переключиться очень легко.

Ладушки, ладушки,  
Кулачки-кулачки!  
Ладушки-ладушки,  
Кулачки-кулачки!

Спрятались ручки (при этом ручки прячутся за спину).

Где они? Ищи! (Ручки возвращаются).

Если детям нравится считать, то можно всем по очереди называть числа от одного до пяти или от одного до десяти. А все остальные должны быстро показать нужное количество пальцев.

## ВОПРОС-ОТВЕТ

А вот игры для ребят постарше. Когда вы едете в поезде, успеете позаниматься с детьми английским и математикой, развитием речи, грамматикой. Ребенку скучно в вагоне, потому что он не может придумать себе занятие - ну так займите его игрой в вопросы и ответы. И пусть не только мамы задают вопросы, но и дети!

- У коровы - теленок, а у свинки - кто?  
А у овечки? А у собачки?
- Что бывает желтое?
- Что бывает съедобное?
- Что бывает мягкое? • Что плавает?

Если дети уже знают буквы, поиграйте в загадки типа «с какой буквы начинается». Когда ребята освоятся и будут быстро определять первую букву в слове, можно поиграть с ними в города или слова, когда образуется как бы цепочка: каждый придумывает слово, которое начинается на последнюю букву предыдущего слова. Например, может получиться такая цепочка: апельсин - нитки-ириска - автомобиль - лейка - автомат - трактор - рак.

Сколько слогов? Научите детей на слух определять число слогов и букв - это полезно и дошколятам, и ученикам младших классов!

## ИГРАЕМ В ЗАРЯДКУ

- Не сидите подолгу в одной позе, выйдите в коридор. Потянитесь, несколько раз подряд напрягите и расслабьте разные части тела.
- Делайте дыхательную гимнастику. Вдох - выпрямите спину, подбородок направьте к груди, выдох, расслабление. Повторите несколько раз.
- Обычно в дороге больше всего устают голова и ноги. Так что разомнитесь! Бег «сидя на месте» - можно устроить состязание, кто быстрее «бежит», то есть покрутить ногами. Разуйтесь и поворачивайте ступнями сначала несколько раз в одну сторону, потом в другую.
- Попробуйте расслабить мышцы спины и шеи. Вам поможет упражнение «Что там за спиной?» Приподняв подбородок, поверните голову влево, потом - вправо. Делайте это не спеша, чтобы хорошенько все «разглядеть».

Упражнение «Что там наверху?» Сомкните руки на затылке в замок. Опираясь на них, медленно отклоняйте голову назад пока не почувствуете, что мышцы шеи впереди растягиваются. Упражнение «Потягушки». Выпрямив руки, сомкните их в замок над головой. Сохраняя такую позу, старательно потянитесь вверх

- Можно делать друг другу массаж.

В поезде также можно поиграть в игры:

- «Цапля». Все стоят на одной ноге и старательно высматривают лягушек. Увидел - поймал. У кого вышло очень похоже, тот становится «главной цаплей» и получает приз.

- «Кто громче?» Держась руками за полку, надо шлепну'! себя пятками сзади. У кого удачнее получится? Но!' напрягайте как можно сильнее.

- «Вредная муха». Представьте себе, что в купе влетела муха. Вы говорите, где она находится, все «следят» за не глазами, не поворачивая головы.

- Сначала муха летает по кругу, затем садится на стакан, перелетает на окно, наконец, устраивается у тебя на носу...

- «Море волнуется раз ... » Все прыгают, крутятся и говорят: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три - морская фигура замри!» Кто выдержал паузу - победил!

**ЖЕЛАЕМ УДАЧНОЙ ПОЕЗДКИ!**

# Советы для родителей.

## Научите детей, как надо вести себя на железной дороге.

*Железнодорожный транспорт особенно опасен, потому что локомотив и вагоны поезда больше и тяжелее многих машин, движущихся по асфальту.*

**ПРАВИЛО ПЕРВОЕ:** ни в коем случае нельзя перебегать железнодорожные пути перед приближающимся поездом!

*Если вы видите приближающийся поезд, остановитесь и подождите, когда он проедет. Даже если, на ваш взгляд, поезд находится достаточно далеко от вас, не рискуйте!*

**ПРАВИЛА ВТОРОЕ:** переходить железнодорожные пути следует по надземному, подземному переходам или деревянному настилу.

*Не подвержайте свою жизнь опасности и переходите железнодорожные пути только по надземным, подземным переходам или железнодорожному деревянному настилу. Настил – это дорожное полотно из досок, уложенное поперек железнодорожных путей для удобства пешеходов.*

*Если поблизости нет надземного и подземного переходов, то нужно как следует осмотреться. Если ни с права, ни с лева нет поезда, можно начать переход. Только будьте осторожны, чтобы не поскользнуться. Не стоит ставить ногу на рельсы, а нужно осторожно через них перешагивать.*

**ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ:** не ходите по железнодорожным путям!

*Немало несчастных случаев происходит из – за того, что пешеходы, стремясь сократить свой путь, ходят по железнодорожным путям. Этого нельзя делать. Часто несчастные случаи происходят оттого, что человек поздно замечал поезд и не успевал отойти в сторону.*

**ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ:** не стойте у края платформы!

*Стоять близко к краю платформы смертельно опасно! Во – первых, поезд может сбить вас с ног выступающим зеркалом заднего вида. Во – вторых, сильный поток воздуха, который поднимает поезд, может опрокинуть вас под колеса.*

*Если стоять на насыпи рядом с идущим поездом, то потоком поезда вас также может затянуть под колеса вагонов.*

**ПРАВИЛО ПЯТОЕ:** если вам надо перейти на другую сторону железной дороги, не пролезайте под колесами стоящего поезда.

*Этого делать ни в коем случае нельзя, потому что поезд в любой момент может тронуться. Нужно железнодорожный состав обойти спереди или сзади, предварительно осмотревшись, чтобы не попасть под другой поезд. Поезд тоже является препятствием, поэтому будьте внимательны!!!*