



№2 Октябрь 2016 г.

Белый парус

**Нет задачи сложнее, а может важнее, как вырастить
здорового ребенка!**

Здоровье – важный фактор гармоничного развития ребенка. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья.

Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим.

Важно на этом этапе сформировать у ребенка осознанное отношение к своему здоровью, сформировать знания и практические навыки здорового образа жизни, а так же потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.



Минутка для здоровья



Дыхательная гимнастика для часто и длительно болеющих детей

1. «Часики» - стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить, размахивая руками вперед и назад, произносить «тик - так»; повторить 6-7 раз.
2. «Дудочка» - сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам; сделать медленный выдох с произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф»; повторить 4 раза
3. «Петушок» - стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить, поднять руки в стороны (вдохнуть), а затем хлопнуть ими по бедрам со словами «ку-ка-ре-ку» (выдох); повторить 4 раза
4. «Каша кипит» - сесть на стул, одну руку положить на живот, другую - на грудь; втянуть живот и набрать воздух в грудь (вдох), опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот (выдох); при выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф»; повторить 4 раза.
5. «Паровозик» - ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух»; повторять в течение 20 секунд.
6. «Веселый мячик» - стать прямо, ноги расставить, поднять руки с мячом (диаметр до 10 см) к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперед со звуком «у-х-х-х» (выдох), догнать мяч; повторить 4-5 раз.
7. «Гуси» - медленно ходить по комнате, на вдох поднимать руки в стороны, на выдох – опускать вниз с произнесением длительного звука «г-у-у-у-у»; повторять минуту.

Эти упражнения можно включать в комплекс утренней гимнастики, разминки после сна, на прогулке (но не менее двух раз в день)

Закаливающее носовое дыхание

1. Сделать 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю, по очереди закрывая их то большим, то указательным пальцем правой руки
2. Открыть рот, кончик языка прижать к небу (при этом включается ротовое дыхание)
3. Сделать спокойный вдох, на выдохе с одновременным постукиванием пальцев по крыльям носа произносить слоги «ба-бо-бу»
4. Сжать пальцы в кулак, во время вдоха широко открыть рот и насколько возможно высунуть язык, стараясь его кончиком достать до подбородка; выдохнуть, разжав пальцы.

Эти упражнения улучшают кровообращение в верхних отделах дыхательных путей, повышают устойчивость организма к холоду, инфекциям, недостатку кислорода. Повторяются по 4-5 раз.

Статью предоставила воспитатель группы «Жемчужинки» Петрова С.А.

Педагоги за здоровый образ жизни.

Режим дня подразумевает особое распределение времени и чередование различных видов деятельности в течение дня. Соблюдение режима дает возможность наладить функционирование всех органов и систем, облегчить процесс обучения, сделать процессы работы и восстановления организма наиболее эффективными. Именно поэтому режим дня становится основой формирования здоровья с самых первых дней жизни.

На чем должны строиться режимные мероприятия детей дошкольного возраста?

1. На полноценном удовлетворении потребностей организма ребенка (сон, питание, движение, общение и т.п.).
2. На рациональном уходе, в том числе обеспечении чистоты.
3. На вовлечении ребенка в занятия физической культурой.
4. На формировании общепринятых гигиенических навыков.
5. На эмоциональном благополучии и общении.



Физическая нагрузка

В детском саду здоровый образ жизни реализуется в частности регулярными физическими нагрузками. Ежедневная зарядка, занятия физкультурой и танцами, подвижные игры на свежем воздухе являются обязательными практически в любом дошкольном учреждении.

Делайте утреннюю зарядку. Занятия спортом утром более эффективны, чем вечерние занятия, кроме того, они лучше вписываются в распорядок дня. После утренней зарядки появляется приятное ощущение удовлетворения и гордости, что помогает выбирать здоровое питание на протяжении дня, успешно выходить из стрессовых ситуаций и сохранить хорошее настроение. Утренняя зарядка - лучшее начало дня, которое в конечном итоге влияет на множество решений, которые мы принимаем в течение дня.

Закаливание

Полезность закаливающих процедур заключается в повышении сопротивляемости организма ребенка к различным инфекционным заболеваниям. Кроме того, замечено, что закаливание способствует повышению работоспособности и развитию целого комплекса компенсаторных реакций.

Несмотря на то, что в будние дни ребенок посещает детский сад, родители при желании могут проводить эффективные закаливающие процедуры. Например, ежедневные обливания прохладной водой могут проводиться утром или вечером. В последнем случае стоит учитывать тонизирующий эффект воздействия холода - в ряде случаев после обливания у ребенка может наблюдаться нарушение засыпания. Впрочем, здоровые дети при достаточной дневной нагрузке легко засыпают при любых обстоятельствах.

Гигиенические мероприятия должны стать для дошкольника обычными и субъективно необходимыми - этого можно достичь регулярностью и возможно более ранним их введением. Однако, несмотря на все воспитательные мероприятия, стоит учитывать, что ребенок дошкольного возраста в большинстве случаев нуждается в контроле. Напоминайте ребенку о необходимости мыть руки, контролируйте его умывание, поощряйте его самостоятельность в этих вопросах.

Здоровье – главная ценность человеческой жизни

В группе «Солнышко» проходил проект на тему «Здоровье человека».

Главный герой проекта всеми любимая - Машенька. Она приходила к ребятам на занятия. Ребята как могли, помогали Машеньке вылечить зубы, расчесать не послушные волосы.

Данный проект затронул все образовательные области развития детей. Дети рисовали, лепили, делали аппликации. Много читали, слушали, играли, рассматривали, отгадывали загадки и даже экспериментировали. В результате этой разнообразной деятельности дети получили знания о строении тела, о правилах гигиены, о полезных продуктах питания. Всё это нашло отражение в художественном творчестве детей.



*А Машеньке - по новой расческе
Для модной, блестящей и рыжей прически*



*У меня зубная щетка
Она чистит зубы четко
Раз за разом веселей
Мои зубы все белей.*



*Маму я изобразжу,
Хоть её и рядом нет.
С клеем, я всегда дружу
Делаю...портрет.*



Уменьшение физического и эмоционального напряжения у детей средствами музыкотерапии

Эмоциональная сфера ребенка не может гармонично сформироваться сама по себе, а нуждается в мудрой и бережной помощи взрослых.

Одним из методов, что даст возможность педагогам эффективно корректировать эмоциональное развитие ребенка и учить его эмоциональной саморегуляции, является музыкотерапия.

В современном мире детская психика подвергается воздействию непрерывно растущего информационного потока, страдает от ухудшения экологии и других негативных внешних факторов. В результате появляются проблемы в развитии эмоциональной сферы детей, самыми распространенными из которых являются физическое и эмоциональное напряжение. Оно проявляется в раздражительности, агрессии и т. п. и является препятствием для гармоничного и эффективного развития личности ребенка. Помочь этому может музыкальный руководитель на своих занятиях, применяя элементы музыкотерапии для детей.

Музыкальная терапия использует музыку как важный фактор психоземotionalного воздействия на детей. Издавна известно, что настроение и эмоциональное состояние можно синхронизировать с музыкой. Например, марш благодаря своему четкому ритму имеет свойство бодрить и мобилизовать человека, зато текучая, равномерная, тихая колыбельная успокаивает, навеивает сон.

Поэтому в настоящее время педагогам, музыкальным руководителям следует активно использовать на своих занятиях способность муз.звука, тембра, ритма, темпа влиять на внутренний мир дошкольника, вызвать телесные, психо- и эмоциональные реакции и направлять их.

Статью предоставила музыкальный руководитель Барохтян З.В.

Со спортом дружить-здоровыми быть!



*Чтоб здоровье
сохранить,
Организм свой укрепить
Знает вся наша страна
Должен быть режим у
дня!*



*Кушай овощи и фрукты
Рыбу, молокопродукты
Вот полезная еда
Витаминами полна!*



*Вот вам добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить
Научись его ценить!*



СУХОЕ ПЛАВАНИЕ.

Подготовка к занятию на воде.

В октябре в нашем саду месяц ЗДОРОВЬЯ.

Прежде чем начинать занятия в бассейне нужно ознакомить детей с правилами посещения бассейна, с техникой безопасности. И в этом нам помогла доктор Пилюлькина. Она провела беседы о правилах поведения и техники безопасности в бассейне, а так же что из вещей необходимо для бассейна.



«Сухое» плавание – это комплекс общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на обучение детей плаванию и подготавливающих к занятиям на воде.



Солнце, воздух и вода – наши лучшие ДРУЗЬЯ.



Статью предоставила инструктор по бассейну Хайкина Т. В.

Памятка для родителей по организации питания ребенка дошкольного возраста

При организации питания ребенка дошкольного возраста следует учитывать следующее:

- не допускайте, чтобы ребенок переел или же испытывал чувство голода;
- научитесь правильно дозировать количество каждого блюда;
- можно предлагать ребенку пить натощак воду комнатной температуры (несколько маленьких глотков);
- если ребенок проголодается между завтраком и

обедом, желательно предлагать ему сухофрукты, сырые овощи, фрукты, сухарики, галетное печенье, сок с мякотью, фруктовое пюре, кефир, **но не: сладкий чай, булочки, сладкое печенье, бутерброды, конфеты, варенье;**

- если ребенок хочет пить, лучше всего утоляет жажду минеральная вода, отвар шиповника, настои из листьев смородины, земляники, хлебный квас, **но не: компоты, кисели, сладкие напитки;**

- не заставляйте малыша есть через силу. Если вашим детям объяснения не помогают, наблюдайте за ними, поищите причину (плохое настроение, плохое самочувствие, озабоченность своими проблемами, незнакомое блюдо, нелюбимый продукт, высказанное кем-то отрицательное мнение о еде и т.д.) Не следует наказывать ребенка, лишая его любимой пищи

Помните! Дети очень внимательны, они все видят и слышат. Следите за своими репликами о пище. О пище можно говорить только хорошо. Во время еды все должно быть сосредоточено на этом процессе, для ребенка это довольно - таки сложное дело.

Статью предоставила воспитатель группы «Жемчужинки» Садовская Н.В.

Неделя в старшей группе «Осьминожки» прошла под лозунгом «Личная гигиена – залог здоровья!»

Как мы все с вами знаем, прививать гигиенические навыки нужно с пеленок, ведь это важная составляющая не только культурного поведения в обществе, но, и во многом, основа здоровья!

В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались.



Чистота — залог здоровья,
Чистота нужна везде:
Дома, в школе, на работе,
И на суше, и в воде.

Руки с мылом надо мыть,
Чтоб здоровенькими быть.
Чтоб микробам жизнь не дать,
Руки в рот не надо брать.



ЧИСТОТА ТЕЛА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



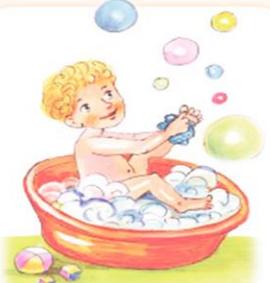
Утром умойся
и почисти зубы.



Мой руки и лицо после
прогулки.



Мойся в душе, потри тело
мочалкой.



Купаюсь, не забудь помыть
пальчики на ножках.

ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАЙ ЗА ЗУБАМИ



Не ешь много сладостей —
от них портятся зубы.



На остатках сладкого во рту плодятся
микробы и начинают разрушать
твои зубы.



Бороться с микробами
тебе помогут воины-защитники —
зубная щетка и паста.



Обязательно чисти зубы
утром и вечером, чтобы устранить
остатки пищи во рту.

Сок из фруктов, овощей – он для взрослых и детей. Пейте соки, наслаждайтесь, и здоровьем наливаетесь!

У вас есть дома соковыжималка? Замечательно! Приготовьте вместе с ребенком сок из осенних овощей и фруктов. Ведь свежавыжатый сок является настоящим кладом полезных веществ, минералов и витаминов, и употребление его в разумных количествах принесет пользу и взрослым, и детям. Самыми полезными считаются соки из апельсина, моркови и яблока.

А пока вы готовите сок из овощей и фруктов, поиграйте с ребенком в словесные игры. В процессе такой деятельности происходит расширение и уточнения словаря, формирование лексико-грамматических категорий: закрепляются обобщающие понятия «Овощи» и «Фрукты» и их дифференциация, расширяется глагольная лексика (мою, чищу, режу), закрепляется способность ребенка образовывать новые слова суффиксальным способом.

Спросите вашего ребенка, знает ли он, как называется сок из сливы? Наверняка, многие из детей ответят вам: «сливочный». А сок из винограда будет «виноградным». Процесс образования относительных прилагательных от имен существительных является сложным для детей дошкольного возраста, и часто требует специального обучения. А, как известно, дети учатся, играя.

Игра «Какой сок?»

Цель: учить образовывать относительные прилагательные от существительных.

Ход игры: взрослый называет овощ или фрукт, из которого приготовлен сок, и просит ребенка ответить на вопрос: «Какой?»

- Сок из яблок – яблочный
- Сок из апельсинов – апельсиновый
- Сок из груш – грушевый
- Сок из вишни – вишнёвый
- Сок из винограда – виноградный
- Сок из лимона – лимонный
- Сок из моркови – морковный
- Сок из томатов – томатный
- Сок из свёклы – свекольный и т.д.

Всем крепкого здоровья!

Статью представила учитель-логопед Колесова В.В

Редакторы газеты «Белый парус» воспитатели: Мороз Е.В. и Петрова С.А.

