



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Центр развития ребёнка – детский сад № 5 «Сказка»  
адрес: РФ, 140563, Московская область, г. Озёры, микрорайон 1,  
8(496)702-28-19, 8(496)2-32-62 E-mail: skazka-ds5@yandex.ru Web-Site: <http://ozds5.edumsko.ru/>

# СКАЗОЧНАЯ ПЛАНЕТА

ЕЖЕКВАРТАЛЬНЫЙ ЭЛЕКТРОННЫЙ  
ИНФОРМАЦИОННО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## РАДУГА ЗДОРОВЬЯ!

**ВЫПУСК № 1**  
**ФЕВРАЛЬ 2018**



# ЧИТАЙТЕ В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

## «От редактора»

Савельева Ю. А., старший воспитатель .....3

## «Вести из педагогической гостиной»

И простуду, и ангину - всё прогонят витамины!

Практико-ориентированный познавательно-игровой проект для воспитанников средней группы (4-5 лет)

Герасимова В. В., музыкальный руководитель .....4-5

Мы красиво говорим.

Практико-ориентированный проект, направленный на речевое развитие воспитанников старшей группы «Гнёздышко» (5 - 6 лет)

Крысина А. И., учитель-логопед

Надеждина О. А., воспитатель .....6-7

## «Калейдоскоп событий»

Муниципальный практический семинар в рамках региональной инновационной площадки «Электронный информационно-практический журнал для родителей «Сказочная планета» .....8

Олимпиада в нашей образовательной организации .....9

Масленица. ....10

Развлечение в старших и подготовительных к школе группах «Наша Родина сильна, охраняет мир она» ....11

## «Педагогика для всех»

Здоровый образ жизни в семье

Савельева Ю. А., старший воспитатель .....12-13

## «Советы специалистов»

Музыкотерапия

Герасимова В. В., музыкальный руководитель .....14-15

Пение – важнейшее средство всестороннего и гармоничного развития ребенка

Киеня С. А., музыкальный руководитель .....16

Здоровьесберегающие технологии для детей с ОВЗ

Серикова И. А., педагог-психолог .....17

Речевое дыхание

Крысина А. И., учитель-логопед .....18-19

Виды спорта

Дудорова Т. А., инструктор по физической культуре .....20

## «Играя познаю»

Экспериментируем дома

Акилова О. В., воспитатель .....21-22

## «Это интересно»

История формирования здорового образа жизни на Руси

Савельева Ю. А., старший воспитатель .....23-24

Интересные факты о здоровье человека

Талалаева О. В., воспитатель .....25-26

## «Родительская рубрика»

Традиции в нашей семье .....27-30

## «Видеостраничка»

Отзывы родителей «Как нужно соблюдать здоровый образ жизни» .....31

«Объявления» .....32

## ОТ РЕДАКТОРА



*Савельева Юлия Александровна  
старший воспитатель*

Уважаемые родители!

Вы открыли первый номер ежеквартального электронного информационно-практического журнала для родителей «Сказочная планета», который теперь будет выпускаться именно для Вас и освещать работу дошкольной образовательной организации, даст ответы на интересующие вопросы.

Нам хочется, чтобы Вы были в курсе наших дел, знали, чем мы заняты и к каким высотам стремимся.

Специалисты образовательной организации на страницах журнала постараются ответить на Ваши вопросы, дети порадуют своими высказываниями, воспитатели поделятся секретами мастерства.

Итак, перед Вами выпуск под названием: «Радуга здоровья».

Всем известно, что мир постоянно информационно усложняется. Современная семья нуждается в разнообразных знаниях: педагогических, психологических,

медицинских.

Педагогический коллектив детского сада № 5 «Сказка» не может оставаться в стороне от изменяющейся ситуации в социуме. Наши педагоги придумывают всё новые и новые формы вовлечения родителей в образовательный процесс. Иногда требования детского сада не совпадают с требованием родителей. В связи с этим возникает острая необходимость в налаживании тесного контакта между детским садом и семьёй.

Одним из путей решения данной проблемы мы видим в издании электронного информационно-практического журнала для родителей «Сказочная планета». Основная цель выпуска данного журнала – создания единого информационного пространства образовательной организации, в котором задействованы и на информационном уровне связаны все участники образовательного процесса: педагоги, дети, родители (законные представители).

Периодичность выпуска данного журнала один раз в квартал. Авторами статей и публикаций может стать любой педагог - детского сада и родители воспитанников.

Журнал обеспечит единство общественного и семейного воспитания на дошкольной ступени образования.

Если вы хотите поделиться своими традициями, либо желаете рассказать о своем семейном опыте, то приглашаем вас принять участие в следующих выпусках журнала.

Рассчитываем на Вашу поддержку. Именно от Вас, дорогие родители, мы надеемся получать отзывы о нашем журнале, которые помогут ему стать ещё интересней и полезней.

Какими бы прекрасными ни были наши дошкольные учреждения, самыми главными мастерами, формирующими разум, мысли малышей, являются мать и отец.

В.А.Сухомлинский

# ВЕСТИ ИЗ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ГОСТИНОЙ



*Герасимова Валентина Викторовна  
музыкальный руководитель*

**И простуду, и ангину -  
всё прогонят витамины!**

## **Практико-ориентированный познавательно-игровой проект для воспитанников средней группы «Сорока-Белобока» (4-5 лет)**

Участники проекта: музыкальный руководитель, воспитанники средней группы «Сорока-Белобока», родители воспитанников, воспитатель группы.

Вид проекта: познавательно-игровой.

Тип проекта: практико-ориентированный.

Продолжительность: краткосрочный – 2 месяца (ноябрь 2017-декабрь 2017 г.г.)

Форма проведения: беседы, игры, совместные мероприятия с родителями, работа с родителями, занятия, самостоятельная деятельность воспитанников.

**Цель проекта:** дополнение и закрепление знаний воспитанников о витаминах, их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах

### **Задачи проекта:**

1. В шуточной форме привить воспитанникам элементарные представления о микробах.
2. Углублять знания воспитанников о ценностях продуктов питания (овощей и фруктов), о витаминах и их полезных свойствах.
3. Воспитывать культурно-гигиенические навыки и желание быть здоровым.
4. Повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка.



*Средняя группа «Сорока-Белобока»*

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, без которых невозможен здоровый образ жизни. Помочь воспитанникам узнавать и учиться понимать значимость для жизни человека здоровья стало причиной создания этого проекта.

Укрепление и охрана здоровья детей – это приоритетное направление деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Сегодня важно формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. Быть здоровым – естественное стремление человека.



# ВЕСТИ ИЗ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ГОСТИНОЙ



*Надеждина  
Олеся Алексеевна  
воспитатель*



*Крысина  
Анна Игоревна  
учитель-логопед*

## Мы красиво говорим

### Практико-ориентированный проект, направленный на речевое развитие воспитанников старшей группы «Гнёздышко» (5-6 лет)

Участники проекта: учитель-логопед, воспитанники старшей группы «Гнёздышко», родители воспитанников, воспитатель группы.

Тип проекта: практико-ориентированный.

Продолжительность: долгосрочный – 9 месяцев (сентябрь 2017-май 2018 г.г.)

Форма проведения: беседы, игры, совместные мероприятия с родителями, работа с родителями, занятия, самостоятельная деятельность воспитанников.

**Цель проекта:** создание и организация занятий на базе МБДОУ ЦРР - детского сада № 5 «Сказка», обеспечивающего индивидуальный подход к воспитаннику с нарушением речи и последующей равные стартовые возможности при поступлении в школу и максимально удовлетворяющего запроса родителей.

### Задачи проекта:

- Создать программно – методическое обеспечение группы и логопеда.
- Разработать организационную базу для создания и функционирования лого пункта.
- Изучить потребительский спрос среди родителей.
- Совершенствовать материально – техническую базу лого пункта.
- Развитие артикуляционной моторики.
- Развитие мелкой моторики и координации движений.
- Формирование фонематического слуха.
- Формирование грамматического строя речи.
- Формирование связной речи в соответствии с возрастной нормой.



*Старшая группа «Гнёздышко»*

**Актуальность проекта:** работа по речевому развитию воспитанников занимает одно из центральных мест в дошкольной образовательной организации, это объясняется важностью периода дошкольного детства в речевом становлении ребенка. Значимость речевого развития дошкольников подтверждается и федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, в котором выделена образовательная область «Речевое развитие».

Увеличилось количество воспитанников с речевыми нарушениями. Полноценное владение речью предполагает, прежде всего, богатый словарный запас. В старшем дошкольном возрасте формируется основа словаря, накапливается значительный запас слов.

# ВЕСТИ ИЗ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ГОСТИНОЙ

Продолжается работа над обогащением лексики: увеличение лексического запаса словами, сходными (синонимами) или противоположными (антонимы) по смыслу, многозначными словами. Развитие словаря характеризует не только увеличением количества используемых слов, но и пониманием различных значений одного и того же слова (многозначного). Движение в этом плане чрезвычайно важно, так как это связано с более полным осознанием воспитанниками семантики слов, которыми они уже пользуются.



*Использование Су Джок*

Словарный запас дошкольников с общим недоразвитием речи к шести годам отстает от возрастной нормы как количественно, так и качественно. Затруднения касаются подбора синонимов и антонимов, родственных слов, употребления несклоняемых слов, слов, имеющих абстрактное значение, некоторых обобщений. В словаре детей зачастую отсутствуют сложные слова. Дети не всегда точно и полно могут объяснить значение знакомого слова.

## Предполагаемый результат проекта:

- снижение количества детей нуждающихся в логопедическом сопровождении к моменту поступления в школу;
- создание банка методических материалов;
- обогащенная развивающая предметно-пространственная среда кабинета учителя-логопеда и группы «Гнёздышко»;

- удовлетворенность родителей и педагогов в качестве предоставляемых услуг;

- активное участие родителей в образовательном процессе;

- положительные отзывы родителей;



*«В эту страну попасть непросто  
Грамота там живёт  
И по тропе красивой речи  
Нас она поведёт.*

*Надо всем детям научиться  
Правильно говорить.*

*В эту страну тот час умчимся  
Будем всегда там жить.*

*Маленькая страна*

*Правильная страна*

*Там говорят и пишут верно*

*Всех нас зовёт она!*

*В этой стране не будет места*

*Грубым и злым словам*

*Никакой Звукмор не приживётся там.*

*Мы научиться должны*

*Звуки произносить*

*Надо нам научиться срочно*

*Правильно говорить»*

# КАЛЕЙДОСКОП СОБЫТИЙ

## Муниципальный практический семинар в рамках региональной инновационной площадки «Электронный информационно-практический журнал для родителей «Сказочная планета»

14 декабря 2017 года В нашей образовательной организации прошёл муниципальный практический семинар в рамках региональной инновационной площадки «Электронный информационно-практический журнал для родителей «Сказочная планета».

Тема семинара: «Современные формы взаимодействия семьи и детского сада - алгоритм инновационной работы с электронным информационно-практическим журналом для родителей в области формирования культуры здорового образа жизни».

Практический семинар прошёл в формате телевизионной передачи «О самом главном».

Была показана презентация инновационного проекта «Электронный информационно-практический журнал для родителей «Сказочная планета».

Далее прошёл показ рубрик:

Вести из педагогической гостиной «Займи здоровье у природы»

Советы специалистов «Игры, которые лечат»

Советы специалистов «Экспериментируем дома»

Играя, познаю «И простуду и ангину - всё прогонят витамины»

Семинар прошёл в доброжелательной обстановке, с участием родителей нашей дошкольной образовательной организации.



*Презентация инновационного проекта*



*Рубрика: «Вести из педагогической гостиной»*



*Рубрика: «Экспериментируем дома»*

# КАЛЕЙДОСКОП СОБЫТИЙ

## Олимпиада в нашей образовательной организации



*Хоккеисты*

09 февраля 2018 года в нашей образовательной организации прошли зимние соревнования среди воспитанников старших групп «Ягодка» и «Гнёздышко».

С целью приобщения детей к здоровому образу жизни и к традициям большого спорта, в связи сначала Олимпиады в Корее, инструктор по физкультуре Дудорова Татьяна Алексеевна подготовила и провела эстафеты.



*Эстафета с обручем*

Зимой можно повеселиться всем детям. Снежные игры и конкурсы помогают им не только поднять настроение, но и согреться в морозный солнечный день. Снег можно использовать не только для игры, но также для развития творчества и фантазии.



*Быстрые саночки*



*Гонки на снежокатах*

# КАЛЕЙДОСКОП СОБЫТИЙ

## Масленица



### *Воспитанница подготовительной к школе группы*

Масленица - один из самых долгожданных праздников в году. Каждый день масленичной недели имеет свои отличия, и в первую очередь это касается традиций.

В 2018 году масленичная неделя длится с 12 по 18 февраля. С этим периодом связано множество традиций, соблюдая которые можно познать все прелести старинного русского праздника. Самое главное - ни в чём себе не отказывать, ведь уже с 19 февраля начинается не менее важное событие - Великий пост.

Празднование Масленицы прошло в нашей образовательной организации 16 февраля. К воспитанникам на празднование пришли в гости сама Масленица, Весна и Зима, Медведь и Баба-Яга. В весёлой сказочно-игровой форме приобщаем детей к старинной традиции проводить зиму физкультурно-массовым праздником «Масленица», где формируем и совершенствуем навыки



### *Подвижная игра «Брось валенок»*

детей в коллективно-массовых русских народных спортивных играх. Воспитанники получают удовольствие, хорошее настроение. Интересными и увлекательными были игры «Перетяни канат», «Брось валенок», «Петушиные бои», «Передай горячий блинчик». Праздник завершился вкусным угощением - ароматными блинами от Масленицы.



### *Подготовительная к школе группа «Буратино»*

# КАЛЕЙДОСКОП СОБЫТИЙ

## Развлечение в старших и подготовительных к школе группах «Наша Родина сильна, охраняет мир она»

20 и 21 февраля 2018 года в нашей образовательной организации прошли развлечения, посвящённые Дню защитника Отечества.

В развлечении приняли участие воспитанники из старших групп «Ягодка» и «Гнёздышко», а также воспитанники из подготовительных к школе групп «Пету-

шок» и «Буратино».

Главными гостями на нашем празднике стали папы. Они вместе с детьми участвовали в эстафетах и конкурсах, где показали свои умения, силу, ловкость, взаимовыручку и взаимопомощь. Было интересно и весело.

Этот праздник формирует у детей понятие о значении календарной даты, развивает основные физические качества, воспитывает целеустремленность, настойчивость и чувство товарищества при проведении коллективных эстафет.



*Самый ловкий*



*Марш будущих защитников Отечества*



*Конкурс для пап «Самый меткий папа»*



*Нам папы сильные нужны,  
Ловкие, умелые,  
Очень, очень смелые*

## ПЕДАГОГИКА ДЛЯ ВСЕХ



*Савельева Юлия Александровна  
старший воспитатель*

### Здоровый образ жизни в семье

Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным, крепким, выносливым. Но очень часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены тем образом жизни, который ведет семья, двигательной активностью ребенка. Результаты последних исследований подтверждают, что в современном высокотехнологичном обществе необходимо будет уделять гораздо больше внимания ЗОЖ, физическому развитию человека, поскольку становится все меньше стимулов для естественного движения. Мы живем в экономно построенных квартирах, темп современной жизни вынуждает нас часто пользоваться личным или городским транспортом, получать информацию с помощью радио, телевидения, интернета — все это требует крепкого здоровья. Учеба и сидячая работа обуславливают необходимость двигательной компенсации — с помощью занятий физкультурой и спортом, игр, активного отдыха. В связи с этим мы обязаны научить наших детей своевременно и полностью использовать благотворное воздействие физических упражнений — как жизненную необходимость в противовес «болезням цивилизации».

*«Берегите здоровье смолоду!»* — эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье.

Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья.

Существует правило: «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!».

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.



### Сдали нормы ГТО

Во-первых, соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. Необходимо объяснить детям, что нужно рано ложиться и рано вставать. И неукоснительно соблюдать это правило.

Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать.

## ПЕДАГОГИКА ДЛЯ ВСЕХ

Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой. Вместе с детьми посчитайте, сколько раз в день им приходится мыть руки.

В-третьих, культура питания.

Нужно есть больше овощей и фруктов. Рассказать детям, что в них много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А — морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В — мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С — цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д — солнце, рыбий жир (для косточек).

В-четвертых, это гимнастика, занятия спортом, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. «Береги здоровье смолоду». Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику.

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит основная роль. От степени развития естественной потребности ребёнка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка.

В дошкольном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями по выработке у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.

Безусловно, здоровье детей напрямую зависит от усло-

вий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования.

Как правило, у нас, взрослых, возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.

Дошкольник должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Духовное здоровье — это та вершина, на которую каждый должен подняться сам. ЗОЖ служит укреплению всей семьи.



*Игры на улице*

Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого.

## СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТОВ



**Герасимова Валентина Викторовна**  
музыкальный руководитель

### Музыкотерапия

Уважаемые родители! Давайте с Вами разберемся в том, что же такое музыкотерапия? Как с помощью нее можно повлиять на эмоциональное самочувствие ребенка?

**«Музыка воодушевляет весь мир, снабжает душу крыльями, способствует полёту воображения; музыка придаёт жизнь и веселье всему существующему.**

**Её можно назвать воплощением всего прекрасного и всего возвышенного».**

(Платон)

Музыкотерапия — это лекарство, которое слушают.

Термин «музыкотерапия» имеет греко-латинские корни и в переводе означает «лечение

музыкой». Ни один вид искусства не действует на нас так, как музыка. Именно звук вызывает у нас сильные эмоции: слушая не только музыкальное произведение, но и пение птиц, шелест листьев на деревьях, шепот дождя, плеск волн мы испытываем состояние лёгкого блаженства. Это происходит потому, что звук физиологически наиболее ощутим.

Музыкотерапия строится на подборе необходимых мелодий и звуков, с помощью которых можно оказывать положительное воздействие на человеческий организм. Это способствует общему оздоровлению, улучшению самочувствия, поднятию настроения, повышению работоспособности.

Гармоничная музыка способна сосредотачивать внимание детей и помогает быстрее запомнить новый материал. Вот некоторые советы по использованию музыкальных композиций в различных случаях.

#### Как уменьшить чувство тревоги и неуверенности?

В этом вам помогут мажорные мелодии, темпа ниже среднего. Народная и детская музыка дает ощущение безопасности. Хорошее воздействие могут оказать этнические композиции и классика:

*Шопен «Мазурки» и «Прелюдии», Штраус «Вальсы», Рубинштейн «Мелодии».*

#### Как уменьшить нервное возбуждение?

Гиперактивным детям полезно часто и подолгу слушать спокойную, тихую музыку. Как правило, помогает классика:



## СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТОВ

*Бах «Кантата 2», Бетховен «Лунная соната» и «Симфония ля-минор».*

### Хотите спокойствия?

Расслабляющим действием обладают звуки флейты, игра на скрипке и фортепиано. Успокаивающий эффект несут звуки природы (шум моря, леса), вальсы (ритм три четверти), классика:

*произведения Вивальди, Бетховен «Симфония 6» – часть 2, Брамс «Колыбельная», Шуберт «Аве Мария», Шопен «Ноктюрн соль-минор», Дебюсси «Свет луны».*

### Депрессия?

Помогут скрипичная и церковная музыка, классика: *произведения Моцарта, Гендель «Менуэт», Бизе «Кармен» – часть 3.*



### У вас мигрень, головная боль?

Ставьте диск с религиозной музыкой или классикой: *Моцарт «Дон Жуан» и «Симфония № 40», Лист «Венгерская рапсодия 1», Хачатурян «Сюита Маскарад».*

**Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшения самочувствия, активности** нужна ритмичная, бодрящая музыка.

Можно использовать различные марши: их прослушивание повышает нормальный ритм человеческого сердца в спокойном состоянии, что оказывает бодрящее, мобилизирующее воздействие.

**Для уменьшения агрессивности, непослушания подойдет опять же классика:**

*Бах «Итальянский концерт», Гайдн «Симфония».*

**А чтобы чадо быстро заснуло и видело хорошие сны.**

Можно негромко включить музыку с медленным темпом и четким ритмом.

### Как слушать?

Во время прослушивания старайтесь не сосредотачиваться на чем-то серьезном, можно выполнять обычные бытовые дела (уборка игрушек, сбор книг, подготовка ко сну). А еще лучше – занимайтесь чем-нибудь приятным, например, просмотром фотографий, поливкой цветов. Конечно, не обязательно слушать только классику, можно выбирать и другие стили.



Но, как показывает опыт психологов, работающих с музыкотерапией, «именно классическая музыка влияет «базово», глубоко и надолго, существенно ускоряя процесс лечения», а значит, гораздо лучше помогает добиться необходимого эффекта.

## СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТОВ



*Киени Светлана Александровна  
музыкальный руководитель*

### Пение – важнейшее средство всестороннего и гармоничного развития ребенка

Занятия пением являются очень важной составляющей гармоничного музыкального развития дошкольника. В пении успешно формируется весь комплекс музыкальных способностей: эмоциональная отзывчивость на музыку, ладовое чувство, музыкально-слуховые представления, чувство ритма. Пение активизирует умственные способности, развивает эстетическое и нравственное представление детей, слух, память, внимание, мышление, укрепляет легкие и весь дыхательный аппарат.

Дыхание – самое первое с чего надо начинать. От дыхания зависит сила извлекаемого звука, правильное решение голосовой позиции, результат высоты голоса, опора звукостояния и тембр(окраска) звука.

Хороший, яркий, выразительный образец исполнения песни – это основа для воспитания у малышек интереса к пению. Особенно желательно, чтобы взрослые пели на высоком звучании, так как, слушая такое исполнение, дети быстрее начинают подражать ему.

А что делать, если ваш ребенок не хочет сам петь? Как сделать так, чтобы ребенок получал удовольствие от своего пения? Вот несколько советов.

Не заставляйте ребенка петь! Не волнуйтесь, если он долго не начинает петь. Малыш должен многократно слышать одну и ту же песенку, прежде чем сам начнет ее петь. Необходимо, чтобы в его памяти отложилось правильное звучание, иначе он не увидит разницы между верным вариантом и своим собственным неуверенным исполнением.

Никогда не говорите ребенку, что он поет фальшиво! Правильность воспроизведения музыкальных звуков тесно связана с верой в себя. Если малыш поет неверно



скажите ему, что он поет почти правильно, но звук надо сначала прослушать мысленно, а уж потом петь. Никогда не говорите, что у него нет слуха!

Хвалите! Чаще хвалите, радуйтесь успехам малыша, подпевайте ему.

Пойте! Не бойтесь петь дома, даже если это не очень хорошо получается. Говорите своему ребенку, что петь – это замечательно. Пойте вместе с ним, пойте с другими членами вашей семьи. «Поющий» человек – счастливый человек! Пение – это своеобразный антидепрессант, оно расслабляет, успокаивает, воодушевляет, вдохновляет.

Позвольте себе быть счастливыми и пойте на здоровье!

## СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТОВ



*Серикова Ирина Алексеевна*  
педагог-психолог

### Здоровьесберегающие технологии для детей с ОВЗ

Дети с ОВЗ нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Эти технологии должны в первую очередь способствовать коррекции физического, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического развития.

Педагогами детского сада применяются технологии сохранения и стимулирования здоровья, коррекционные технологии.

**Дыхательная гимнастика** - это система упражнений на развитие речевого дыхания.

**Динамические паузы** – использование физкультминуток во время проведения организованной образовательной деятельности способствует снижению утомляемости у детей, а также активизируется мышление и повышается умственная работоспособность.

**Утренняя гимнастика** – способствует повышению эмоционального тонуса, который является результатом мышечной радости от движений в коллективе сверстников. Снимается напряжение от пробуждения после ночного сна, собирается внимание, дисциплинируется поведение.

**Развитие мелкой моторики способствует** - повышению работоспособности коры головного мозга, развитию активной речи ребенка.

**Пальчиковая гимнастика** - развитие ребёнка связано с развитием движений пальцев рук. Воздействуя на тонус руки ребёнка, с помощью комплекса пальчиковой гимнастики, происходит прямое воздействие на тонус речевого аппарата. Игры с природным, бросовым материалом.

**Релаксация** - специальный метод, направлен на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных техник.



**Игры с песком** – одна из форм естественной активности ребенка. Принцип «терапии песком» был предложен Карлом Густавом Юнгом, основателем аналитической терапии. Быть может, естественная потребность человека «возиться» с песком и сама его структура подсказали великому Юнгу эту идею. (Постройки из песка, пересыпание, рисование на песке пальцем, па-

## СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТОВ



*Крысина Анна Игоревна  
учитель-логопед*

### Игры которые лечат

Уважаемые родители!

Всем вам хорошо известно, что речь является одной из важнейших функций человека. Как показывает опыт, дети в процессе общения зачастую начинают говорить на вдохе, или на остаточном выдохе. Бывают случаи, когда дети набирают воздух перед произнесением каждого слова. Конечно же, всё это отрицательно влияет на овладение воспитанниками правильным произношением и построением плавного слитного речевого высказывания.

Ведь качество речи её громкость плавность во многом зависит от речевого дыхания.

**Что же такое речевое дыхание?** Это основа звучащей речи, источник образования звуков, голоса. Оно помогает правильно соблюдать паузы, сохранять плавность речи, менять громкость, делать речь выразительной.

Дыхательная система ребёнка устроена природой чрезвычайно сложно и мудро. Главная задача родителей

– сохранить её здоровой. Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Дыхательные упражнения прекрасно развивают ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляют защитные силы организма. Они очень необходимы детям, часто болеющим простудными заболеваниями, а ещё, чтобы ваш ребёнок лучше говорил его необходимо научиться правильно, дышать.

Дышать обязательно надо через нос, привычка дышать ртом очень плохо сказывается на организме ребёнка.



*Воспитанник подготовительной к школе группы  
«Петушок»*

Такие трудности возникают у многих детей. Не переживайте вы всегда сможете помочь своему ребёнку, а как это сделать я вам расскажу.

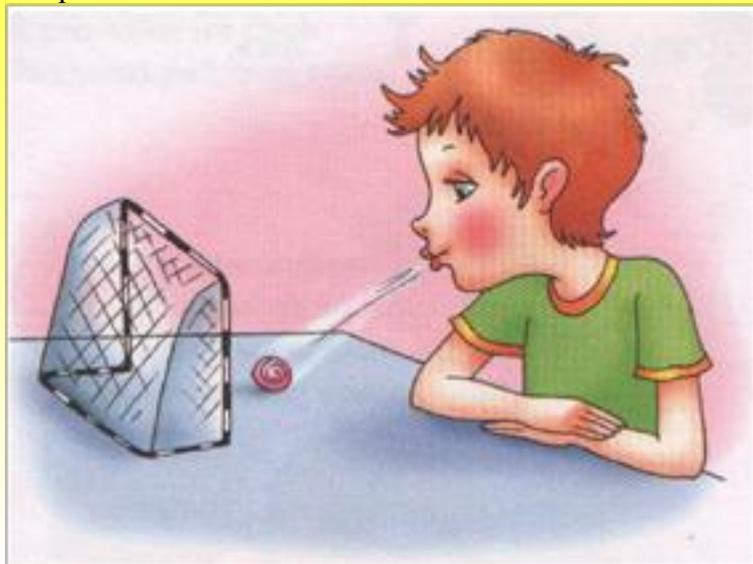
У дошкольников основной вид деятельности игра и все знания, умения и навыки легче ими осваиваются в игровой форме. Я предлагаю Вам упражнения для развития речевого дыхания, которые можно проводить в домашних условиях.

### Упражнение «Футбол»

Скатать ватный шарик и поставить два кубика в каче

## СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТОВ

стве ворот. Ребёнок должен, дую на шарик, загнать его в ворота.



### Упражнение «Ветряная мельница»

Ребёнок дует на лопасти игрушки-вертушки.

### Упражнение «Снегопад»

Сделать снежинки из ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребёнку, что такое снегопад и предложить ребёнку сдувать «снежинки» с ладони.

### Упражнение «Листопад»

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребёнку, что такое листопад. Предложить ему подуть на листья так, чтобы они полетели.

### Упражнение «Бабочка»

Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребёнку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребёнок сделал длительный плавный выдох).

### Упражнение «Кораблик»

Дуть плавно и длительно на бумажный кораблик, спущенный на воду.

### Упражнение «Шторм в стакане»

Предложите ребёнку подуть через соломинку в стакан

с водой (нужно следить, чтобы щёки не надувались, а губы были неподвижными).



Дышать надо через нос. Казалось бы, нет правила проще этого. Но при обследовании дошкольников выявляется, что более чем у половины детей нарушено носовое дыхание (аденоиды, хронический ринит, вазомоторный ринит, гипертрофия нёбных миндалин II – III степеней). Установлена связь между способом дыхания и речевыми нарушениями. От того, правильно дышит ребёнок или нет, зависит его физическое и интеллектуальное развитие.

На дефекты дыхания, к сожалению, родители не всегда обращают должного внимания. Отчасти это понятно: они не очень заметны в общем состоянии ребёнка. Но даже незначительная «неисправность» носового дыхания вредно отражается на всём организме.

В минуту ребёнок делает более 20 вдохов и выдохов! И весь этот воздух должен пройти без каких – либо препятствий через нос. Здесь он очищается, согревается, увлажняется и становится таким, какой нужен организму.

Почему вредно дышать через рот? Во-первых, воздуха в лёгкие попадает значительно меньше, значит, организм получит меньше кислорода. Во-вторых, изменится голос, нарушается речь, ребёнок начинает гнусавить, говорить монотонно. Кроме того, ему становится труднее прожевывать пищу. Обоняние притупляется из-за «плохого носа», пропадает аппетит. Неправильное дыхание сказывается и на зубах: они постепенно искривляются, может развиваться кариес.

## СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТОВ



*Дудорова Татьяна Алексеевна  
инструктор по физической культуре*

### Виды спорта

Идеально приобщать ребенка к спорту в промежутке между 5 - 11 годами, в возрасте расцвета физических возможностей. Но как выбрать нужный вид спорта?

Ребёнку нужна тактичная подсказка взрослого. Если он хочет сразу заняться спортом скоростно - силового характера (тяжелая атлетика, большой теннис, бокс, борьба, гребля и др.) надо объяснить ему, что сначала следует научиться хорошо бегать, прыгать, плавать, стать крепким и выносливым, а затем уже начать тренировки по этому виду спорта.

Раньше всего можно начать заниматься видами спорта, требующими ловкости, гибкости и быстроты движений. К ним относятся: ходьба на лыжах, фигурное катание и гимнастика, прыжки в воду, акробатика, настольный теннис, фехтование, футбол и другие.

Придаёт уверенность в жестах, хорошо развивает чувство ритма, грациозность и элегантность художественная гимнастика.

А плавание благотворно влияет на дыхательную систе

му, улучшает осанку и выносливость.



*Самые быстрые*

Катание на коньках развивает ловкость и гибкость, равновесие, укрепляет мышцы ног, придает фигуре стройность. Ходьба на лыжах хорошо укрепляет все мышцы тела, значительно повышает выносливость и работоспособность.

Футбол, любимая игра мальчишек, тоже развивает все необходимые физические качества, а ещё - коллективизм, чувство товарищества и взаимовыручки.

Необходимо учесть индивидуальности характера и физического развития ребенка.

Например, высокорослым детям лучше заниматься плаванием, ходьбой на лыжах и некоторыми видами легкой атлетики;

коренастым, низкорослым – спортивной гимнастикой, прыжками в воду;

ребенку с быстрой реакцией - фехтованием, настольным теннисом.

Правильный выбор спортивной специализации зависит от взвешенного совместного решения юного спортсмена, тренера, родителей и спортивного врача.

## ИГРАЯ, ПОЗНАЮ



*Акилова Ольга Васильевна  
воспитатель*

### Экспериментируем дома

*«Нельзя понять причины болезней людей,  
не зная, чем они питаются»*

*Гиппократ*

Мысль о зависимости здоровья человека от его питания не нова, еще в 4 веке до н.э. об этом говорил знаме-



*Опыт с чипсами*



*Опыт с чипсами*

нитый древнегреческий врач Гиппократ.

Этой же теме посвящены исследования многих современных ученых. Они полагают, что здорового питания позволят избавиться от многих хронических заболеваний, и это без лекарств, без травмирующих операций. Часто заходя в магазин, мы видим, как маленькие дети бегут к прилавку, где лежат всевозможные сладости-вкусности в ярких упаковках. Дети просят родителей о покупке очередной сладости. Иногда просьба превращается в маленькое представление, и родители, чтобы успокоить малыша, покупают все, что он просит. Так в руках – конфеты, шоколад, чипсы, газированные лимонады.

А знают ли родители и дети что такое «вредные продукты», о влиянии этих продуктов на наш организм? И как ребенку показать, что такие продукты вредят здоровью? –на этот вопрос ответим с помощью экспериментов.

### Эксперимент номер № 1 «Плавающие буквы М»

1. Возьмите чашу для салата. Положите на дно несколько конфет M&M's. Важно, чтобы все конфеты лежали буквой М вверх.
2. Залейте конфеты водой (вода должна покрывать кон

## ИГРАЯ, ПОЗНАЮ

феты примерно на 1 см.

3. Ждем... Что мы видим?

Краситель начинает смываться с конфет. Плёночка с нанесенной буквой М постепенно отслаивается от конфеты и всплывает на поверхность воды. Ура! Мы получили плавающие «М».

### Эксперимент номер № 2 «Цветовые зоны»

1. Возьмите 4 конфетки Skittles разного цвета. Положите их на дно салатной чаши, около стенок, на одинаковом расстоянии между соседними конфетами. Залейте конфеты водой (вода должна немного прикрывать конфеты).

2. Ждем... Что мы наблюдаем? Краситель начинает смываться с конфет. Еще немного ждем и получаем чашку, разделенную на 4 равные по площади цветные зоны.

Делаем вывод – В конфетах содержатся красители, химические добавки, а значит, они не являются полезными продуктами.

### Эксперимент номер № 3 «Что будет, если в колу добавить молоко»

Из предварительно подготовленной бутылки следует отлить немного колы, а затем можно заполнить пустующее пространство молоком. Полученный раствор смешать и оставить на пару минут, пусть настоится.

Увиденное зрелище никого не оставит равнодушным:

1. Основной объем колы станет прозрачным и слегка мутноватым, как грязная вода.
2. Какая-то черная грязь будет выстилать дно бутылки.
3. Сверху видны белесые хлопья, выпавшие в осадок.
4. Хлопья могут сбиться в плотные комки, в виде пены или желе.

Делаем вывод: Кока-кола – это мутная желтоватая жидкость, которая просто окрашена в черный цвет. При попадании в желудок напиток дает ту же самую реакцию, что и при смешивании с молоком. Кроме того, мы не можем знать наверняка, что происходит при его взаимодействии с другими продуктами.

### Эксперимент номер № 4 «Опасна ли Кока-Кола для наших зубов»

Для этого опыта мы взяли скорлупу куриного яйца.

По своему составу она похожа с нашими зубами. Одну скорлупу мы поместили в стакан с Кока-колой, а дру-



*Опыт вулкан*

гую – с водой. Наблюдения показали, что скорлупа, погруженная в напиток, потемнела, окрасилась в коричневый цвет, появились неровности и шероховатости, она стала хрупкой. А скорлупа, находящаяся в воде, не изменилась.

Делаем вывод: Употребление напитка в больших количествах может привести к разрушению эмали зубов. Красители Кока-колы очень стойкие и зубы от них темнеют.

### Эксперимент номер № 5 «Вулкан»

Для опыта понадобится бутылка Кока-колы и мятные жевательные конфеты «Ментос». Открываем бутылку газированной воды, наливаем в кратер вулкана, опускаем туда несколько конфеток, отходим в сторону. Мы наблюдаем, как из бутылки вырывается пенный фонтан.

Делаем вывод: Произошла химическая реакция, образовалось очень много газов и пены. Такое же происходит и в желудке человека, что может вызвать тошноту, рвоту, плохое самочувствие. Кока-кола содержит много сахара, вредные для зубов и желудка добавки.

Эксперименты – лучшее доказательство того, что такая пища не может приносить пользу детскому организму. Правильное питание в детстве – фундамент

## ЭТО ИНТЕРЕСНО



*Савельева Юлия Александровна  
старший воспитатель*

### История формирования здорового образа жизни на Руси

Предки оставили нам в наследство здоровье на генном уровне. Что же способствовало этому?



Здоровье в русской культуре – это качественная характеристика бытия человека как единицы рода, что и выражено в растительной метафоре.

В древние времена слово «здоровье» произносились иначе – **сдоровь** – и значило «крепкий как дерево».

Известные с древних времен русские приветствия «Здорово!» и «Здравствуй!» образовались из пожелания быть крепким, как лесное дерево.



Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – здоровье. История нашего народа учит нас, как разумными путями сохранить и приумножить его.



## ЭТО ИНТЕРЕСНО

**Наши предки знали,  
что здоровье связано с чистотой.**

Первые упоминания о бане мы находим в Уставе великого князя Владимира.

**Баня** считалась хранительницей «живой», очищающей воды и здоровья, поскольку она как бы усиливала и направляла жизненную энергию человека в нужное русло.



По всей Руси: в селах и городах на берегах рек, озер и ручьев - строились парные бани.

**Русская парная баня** представляла собой деревянную избу, в которой расположены два помещения: раздеваль-

ное и парильное отделения. В парильне размещалась каменка – печь с камнями.

Водные процедуры в виде купания, обливания и парения с похлестыванием веником по телу широко использовались славянскими племенами Древней Руси.

Из древних летописей мы узнаем, что на Руси баня появилась задолго до крещения славян. Одни историки полагают, что баня на Русь завезена. Другие предполагают, и вполне обоснованно, что русская баня является собственным изобретением славян. В подтверждение последнему говорит совершенно особый, не похожий ни на какой другой, ритуал мытья славян.

**У русской бани есть ещё одна разновидность.** Из русской печи после выпечки хлеба выгребали золу, настилали доски и забирались внутрь, куда заранее помещали ведро с водой и веник. При увлажнении горячих стенок печи водой образуется пар.

*«Здесь в зарослях лесных, где все для сердца мило.  
Где чистым воздухом так сладостно дышать,  
Есть в травах и цветах целительная сила,  
Для всех умеющих их тайну разгадать».*

Секреты чудодейственных трав в старину довольно старательно охранялись, передавались из рода в род. Людей, знающих травы и умеющих ими лечить, в народе называли знахарями, травниками, врачевателями.

🍂 Лекарственные растения являются той чудесной живой лабораторией, которая синтезирует множество веществ, причем в сочетаниях, способных лечить многие недуги, восстанавливать психическое и физическое здоровье.

🍂 Наши далекие предки использовали растения в пищу и запомнили их различные свойства.

🍂 Некоторые травы, обладающие целебными качествами, в дальнейшем человек применял уже вполне сознательно как лечебное средство при тех или иных заболеваниях.

🍂 Сегодня доказано, что первым лечебным средством, использованным для борьбы с болезнью, были растения.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО



**Талалаева Ольга Викторовна**  
воспитатель

### Интересные факты о здоровье человека

*Здоровье – это самая важная ценность для каждого человека. Много пословиц и народных мудростей сказано в его честь. И неспроста, ведь здоровому все по плечу. И лишь заболев, мы начинаем ценить хорошее самочувствие, отсутствие болей и недомогания, энергичность и бодрость. Самые интересные факты о здоровье человека, о которых должны знать все, собраны в этой статье.*

1. Соль вредна для сердечнососудистой системы организма человека. Если ее количество уменьшить хотя бы на 3 грамма в сутки, продолжительность жизни увеличится на 5-6 лет.
2. Специалисты университета Вирджинии выяснили, что мозг человека начинает стареть с 27 лет. Интересно и то, что пик возможностей данного органа приходится на 22 года.
3. Рыба, а именно содержащиеся в ней омега-3 жирные кислоты, благотворно влияют на работу сердца. Положительный эффект будет виден, если употреблять ее два раза в неделю.
4. Ученые из университета в Швейцарии доказали связь между стрессами и выпадением, разрушением зубов, а также проблемами с деснами.
5. Чтобы замедлить старение кожи, нужно ежедневно съедать немного черного шоколада.
6. Вас никогда не интересовал вопрос, почему во время похолодания начинаются всеобщие простуды? А все потому, что кожа человека более чувствительна к холоду. Для сравнения: на одном квадратном сантиметре кожи находится около 12 точек, чувствительных к холоду, и всего 2 – к теплу.
7. Ученые давно пришли к выводу, что существуют продукты, которые способствуют омоложению организма человека. Среди них: черный шоколад, чай, шпинат, клубника, яблоки, черная смородина, виноград (красный), апельсины, гранаты, хлопья с отрубями и другие.
8. Шиповник, смородина, облепиха и черноплодная рябина в свежем виде улучшают тонус сосудов и препятствуют возникновению варикозного расширения вен.
9. Если регулярно употреблять апельсиновый или грейпфрутовый сок, можно значительно уменьшить риск возникновения остеопороза.



## ЭТО ИНТЕРЕСНО

10. Кофейные зерна, а точнее хлорогеновая кислота, содержащаяся в них, предохраняет наш мозг от разрушения.

11. Интересные факты о здоровье человека касаются также влияния витаминов и минералов на наш внешний вид. Так, мало кто знает, что огурцы улучшают состояние ногтей. С косметической целью этот овощ можно не только употреблять внутрь, но и использовать его сок в качестве ванночек и примочек.

12. Мед положительно влияет на интеллектуальные способности человека.

13. Занятия спортом должны приносить удовольствие, энергию и силу. Но ученые установили, если активно



заниматься более двух часов в день, может произойти обратный эффект. Это проявляется в виде апатии, головных болей, нарушения сна и аппетита и более серьезными проблемами.

14. Меньше 10% всех людей на планете умеют правильно дышать. Необходимо при дыхании задействовать не только грудную клетку, но и живот.

15. Канадские ученые установили, что нарушение сна может быть причиной избыточного веса.

16. Употребление киви, а также использование его в качестве маски для лица омолаживает кожу.

17. Употребляйте листья петрушки для укрепления иммунитета.

18. Если каждый день съедать ядра пяти грецких орехов, продолжительность жизни увеличится на 7 лет.

Хотите быть здоровыми — ведите здоровый образ жизни.

Ваш новый девиз: нет лежанию на диване, больше физических упражнений и свежего воздуха!

Стресс — основной враг иммунитета, гоните от себя



всякие переживания и меньше нервничайте.

Постарайтесь получить как можно больше положительных эмоций и позаботьтесь о правильном питании.

Ведите здоровый образ жизни, чаще смейтесь, смешите своего ребёнка и веселитесь всей семьёй!

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

# РОДИТЕЛЬСКАЯ РУБРИКА

## Традиции в нашей семье

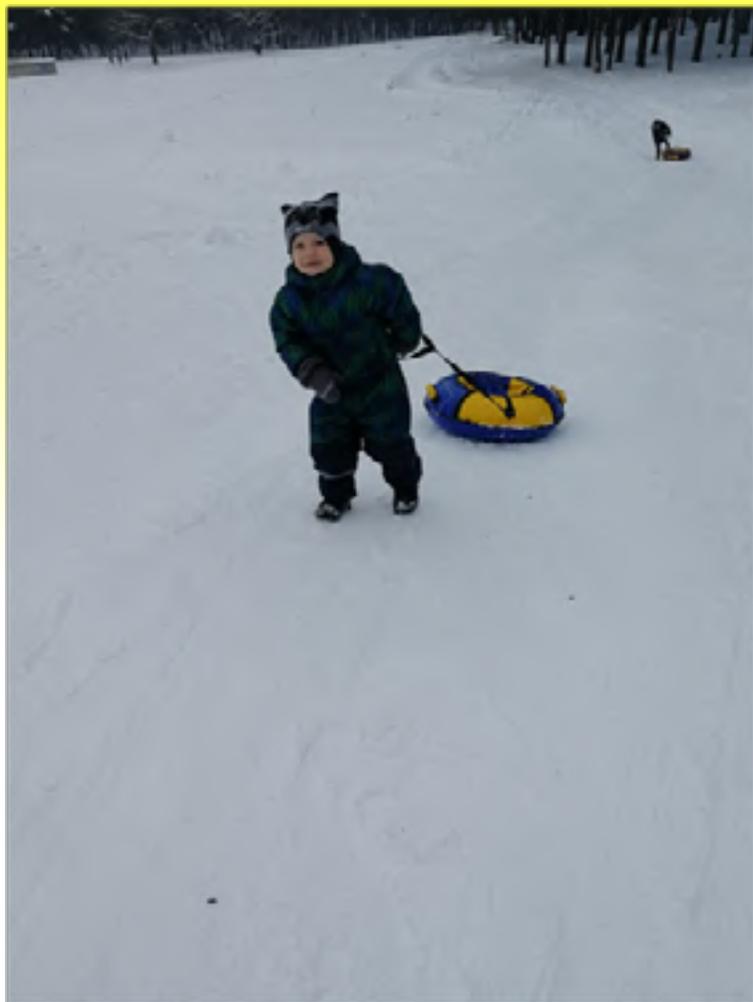
Рассказывает Филиппова Вера Владимировна  
мама воспитанника  
старшей группы «Ягодка»

В нашей семье есть традиционные праздники: Новый год, день рождения - когда все собираются за одним столом. Любим путешествовать, бывать в разных странах, особенно летом.

Мы часто с сыном посещаем различные мероприятия: походы в кино, цирк, аквапарк и др.



*На детской площадке*



*На горке*

Кирилл увлекается рисованием, лепкой, сборанием конструктора «ЛЕГО». Любит петь, танцевать.

Кирилл не любит болеть, поэтому для укрепления здоровья используем активные формы отдыха: катание с горок на тубинге, бег на перегонки, различные игры на детской площадке, купание в море (летом); езду на велосипеде, на самокате. Нравится делать зарядку, отжиматься и поднимать гантели весом 1 кг.

# РОДИТЕЛЬСКАЯ РУБРИКА

## Традиции в нашей семье

Рассказывает Константинова Мария Григорьевна  
мама воспитанницы  
средней группы «Колосок»

В современном мире, где в количестве и видах вирусных инфекций путаются врачи и вирусологи Мира, каждый родитель задумывается над тем, как обезопасить своего ребёнка от заболеваний, простуд и инфекций.

В нашей семье с рождением Варвары появились новые привычки и правила: мы каждое утро (помимо процедур личной гигиены) начинаем с пятнадцатиминутной зарядки: разминаем шею, ноги, руки, а также выполняем ряд упражнений на мышцы лица.



*На лыжах*

Для поддержания физической формы несколько раз в неделю посещаем бассейн, хореографию. Также всей семьёй катаемся на лыжах и на коньках. Основное правило, которое я как мама усвоила для себя, это не создавать идеальные условия для организма ребёнка.



*На велосипеде*

В два года мы впервые начали курс закаливания. Сначала по утрам на протяжении нескольких дней Варя после утреннего пробуждения становилась на мокрый полотенце, затем несколько дней мы её обтирали, после чего плавно перешли к ополаскиванию ногой водой 5 - 10 градусов, это у нас изо дня в день.

Немаловажной составляющей при здоровом образе жизни является питание. Ещё одним правилом в нашей семье является здоровая, обогащённая витаминами пища. Чаще всего мы готовим её на пару с минимальным количеством масла. В рационе Варвары достаточное количество овощей и фруктов, ни в коем случае не исключая белковую пищу.

Подводя итог всего сказанного стоит отметить, что говоря о здоровом образе жизни ребёнка нельзя забывать - правила становятся привычками.

# РОДИТЕЛЬСКАЯ РУБРИКА

## Традиции в нашей семье

Рассказывает Приварина Ульяна Сергеевна  
мама воспитанницы  
подготовительной к школе группы «Петушок»

Я как и любая другая мама мечтаю, чтобы моя дочка росла счастливой и здоровой.

Помимо соблюдения гигиены, мытья рук после улицы, до еды, употребляем чеснок в простудный сезон.

Важную роль я уделяю питанию своего ребёнка, незря Гиппократ сказал: «Пусть еда станет твоим лекарством».

Важно помнить о совместимости продуктов, это не то, что принято называть раздельным питанием, просто не все микроэлементы между собой дружат.

Так, например, мясные блюда лучше запивать соком апельсина или яблочным, т. к. они содержат витамин С, помогающий железу усваиваться, а вот молочные десерты, чай и манную кашу стоит оставить на другой приём пищи, т. к. они затрудняют всасывание железа.

Так же я очень осторожно отношусь к сокам, в том числе свежевыжатым, лучше дать ребёнку фрукт богатый клетчаткой, а несладкую фруктовую воду.

Фруктоза вызывает ожирение - это доказанный факт!

Овощи полезнее есть замороженные или сезонные, ограничивая картофель, зелень тоже нужно употреблять в меру, т. к. содержащийся в ней в большом количестве витамин К, в некоторых случаях может быть небезопасен.

**Желаю всем здоровья!!!**



*Здоровое питание*



# РОДИТЕЛЬСКАЯ РУБРИКА

## Традиции в нашей семье

Рассказывает Клубникина Наталья Алексеевна  
мама воспитанника  
подготовительной к школе группы «Петушок»



*Зимние забавы*

Каждый день жизни ребенка должен служить укреплению его здоровья. Если мы регулярно занимаемся спортом, соблюдаем режим дня, правила гигиены, грамотно питаемся, то и дети, глядя на нас, будут вести ЗОЖ.

Свободное время мы любим проводить всей семьёй на свежем воздухе. Зимой катаемся на санках и коньках. Летом совершаем поездку к морю и получаем не только витамин Д и закаливание, но и массу положительных эмоций, которых хватает на целый год.

**Игры и прогулки на свежем воздухе - залог здоровья!**

## Традиции в нашей семье

Рассказывает Волкова Надежда Сергеевна  
мама воспитанника  
подготовительной к школе группы «Буратино»



*На море*

У нас в семье 2 сына Семён и Максим. Семён занимается лёгкой атлетикой и имеет спортивные достижения. Максим посещает секцию кикбоксинг. По выходным дням мы всей семьёй любим кататься на коньках, особенно любит кататься мама. Иногда посещаем бассейн.

Летом регулярно путешествуем: ездим на море или ходим в поход.

**Желаем всем крепкого здоровья!!!**

## ВИДЕОСТРАНИЧКА

Отзывы родителей (отрывки)  
«Здоровый образ жизни в семье»



Полная версия интервью с родителями [https://youtu.be/XEh\\_g4LStO4](https://youtu.be/XEh_g4LStO4)

## ОБЪЯВЛЕНИЯ

08 февраля

начал функционировать сайт группы «Теремок»  
Приглашаем вас посетить его странички! Надеемся,  
что вы найдете там много интересного и полезного  
для себя.

Сайт будет регулярно обновляться, пополняться рас-  
сказами о наших новостях, интересными советами для  
родителей, фотографиями наших детей.

Хотелось бы видеть вас в числе наших постоянных  
гостей.

Адрес сайта: <https://teremok-ozds5.edumsko.ru/>

Электронный информационно-практический журнал  
для родителей «Сказочная планета»  
Издается 1 раз в квартал

В журнале были использованы материалы:  
воспитателей:

Надеждиной О. А., Талалаевой О. В., Акиловой О. В.  
музыкальных руководителей:

Герасимовой В. В., Киеня С. А.

Учителя-логопеда: Крысиной А. И.

Педагога-психолога: Сериковой И. А.

Инструктора по физической культуре Дудоровой Т. А.

Семей: Филипповых, Константиновых, Привариных,

Щербиных, Волковых

под общей редакцией

старшего воспитателя Савельевой Ю. А.

Уважаемые родители! Ваши письма с вопросами и  
советами, интересными историями о детях, о семейных  
праздниках и буднях, о том, что вас радует и беспокоит,  
мы ждем по адресу:

140563, Московская область, г. Озёры, Микрорайон 1,

Телефон: 8(496)702-28-19, 8(496)2-32-62

E-mail: [skazka-ds5@yandex.ru](mailto:skazka-ds5@yandex.ru)

Web-Site: <http://ozds5.edumsko.ru/>

### Говорят дети

#### Для чего нужна физкультура?

- Чтобы физкультурить, чтобы не бояться... и быть  
сильным.

#### Что такое спорт (физкультура)?

- Это такое упражнение...

#### Ты занимаешься спортом?

- У меня есть гантели. Я с ними занимаюсь чтобы силу  
набавить...

- Футболом занимаюсь! Я вот так бью, и еще вот так, и  
опять бью, и все...

- В каратэ хожу, потому что я спортсмен. Если я выи-  
граю, меня отправят на соревнования, и там я выиграю  
кубок.

#### Занимаются ли спортом члены твоей семьи?

- Папа и мама ходят на работу, а я занимаюсь спортом...  
А девочки в танцы ходят...

- Мама на коньках только не катается, она думает, что  
упадет...

- Папа только смотрит, как я играю, а сам не умеет.

