

*Газета МДОУ «Детский сад №16»*

# *Школа малышей*

*Осень 2019*



## Здоровьесберегающие технологии в доу.

**«Здоровье детей — здоровье нации!».** Этот лозунг нашел свое отражение во многих образовательных документах, в том числе и в Федеральных государственных образовательных стандартах дошкольного образования. По ФГОС одним из приоритетных направлений деятельности детского сада является проведение физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и путем использования здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

### Суть здоровьесберегающих технологий

Здоровьесберегающие технологии это один из видов современных инновационных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в ДОУ. Использование таких технологий имеет двустороннюю направленность:

- формирование у дошкольников основ валеологической культуры, т.е. научить их самостоятельно заботиться о своем здоровье;

- организация образовательного процесса в детском садике без негативного влияния на здоровье детей.

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ по ФГОС отлично сочетаются с традиционными формами и методами в педагогике, дополняя их различными способами осуществления оздоровительной работы. Использование таких технологий решает целый ряд задач:

- закладывание фундамента хорошего физического здоровья;

- повышение уровня психического и социального здоровья воспитанников;

- проведение профилактической оздоровительной работы;

- ознакомление дошкольников с принципами ведения здорового образа жизни;

- мотивация детей на здоровый образ жизни;

- формирование полезных привычек;

- формирование валеологических навыков;

- формирование осознанной потребности в регулярных занятиях физкультурой;

- воспитание ценностного отношения к своему здоровью.

Для обеспечения комплексного подхода к охране и улучшению здоровья воспитанников, требуемого по ФГОС, в ДОУ используются различные виды современных здоровьесберегающих технологий:

- медико-профилактические (проведение медосмотров, контроль состояния здоровья детей, санитарно-гигиеническая работа, контроль качества организации питания и т.д.);

- физкультурно-оздоровительные (проведение подвижных игр, спортивные мероприятия, организация прогулок и т.д.)

- здоровьесберегающее образование детей (формирование валеологических знаний и навыков).

Только реализуя все указанные виды здоровьесберегающих технологий можно достигнуть тесного взаимодействия основных факторов, влияющих на здоровье дошкольников.

О некоторых здоровьесберегающих технологиях мы расскажем в нашем номере.

## Здоровый образ жизни для детей дошкольного возраста.

**Здоровье** – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Это главная ценность жизни. Здоровый образ жизни дошкольника является основой хорошего самочувствия каждого ребёнка.

### **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ РЕБЁНКА ВКЛЮЧАЕТ:**

- ✓ Правильное питание
- ✓ Занятие физическими упражнениями
- ✓ Соблюдение режима дня
- ✓ Соблюдение норм гигиены
- ✓ Отказ от вредных привычек.

### **ФИЗКУЛЬТУРА**

Все без исключения люди понимают, как важно **заниматься физкультурой** и спортом, как здорово закалять свой организм, делать зарядку, больше двигаться, но как трудно бывает пересилить себя, заставить встать пораньше, сделать несколько упражнений.

Если в семье родители понимают значение физкультуры и спорта для здоровья ребёнка, то они с самого раннего детства формируют у ребёнка культуру физических занятий, демонстрируя это на своём собственном примере.

**Зарядка по утрам, вечерние пешие прогулки, активный отдых во время отпуска родителей, выходные дни на природе – вот лекарство от всех болезней души и тела, которые могут проявиться, если родители не воспитывают у детей привычки быть душевно и физически здоровыми.**



### **ПИТАНИЕ**

Правильное питание дошкольника должно быть:

- ✓ Соответствующим возрасту,
- ✓ Желательно четырёхразовым,
- ✓ Сбалансированным по составу питательных веществ – белков, жиров, углеводов, а также по витаминному и минеральному составу.

✓ Полностью обеспечивать энергетические затраты организма.

Народная мудрость гласит:

***«Какова еда и питьё – таково и житьё»***

***«Ешь правильно – и лекарство ненужно».***

### **СОН**

Неоценимое значение для здоровья, бодрости, высокой и работоспособности имеет гигиена сна.

Учёные установили, что недосып ночью даже на 1 час плохо влияет на психоэмоциональное состояние детей. Они сильнее устают к вечеру и хуже справляются с заданиями на память и реакцию.



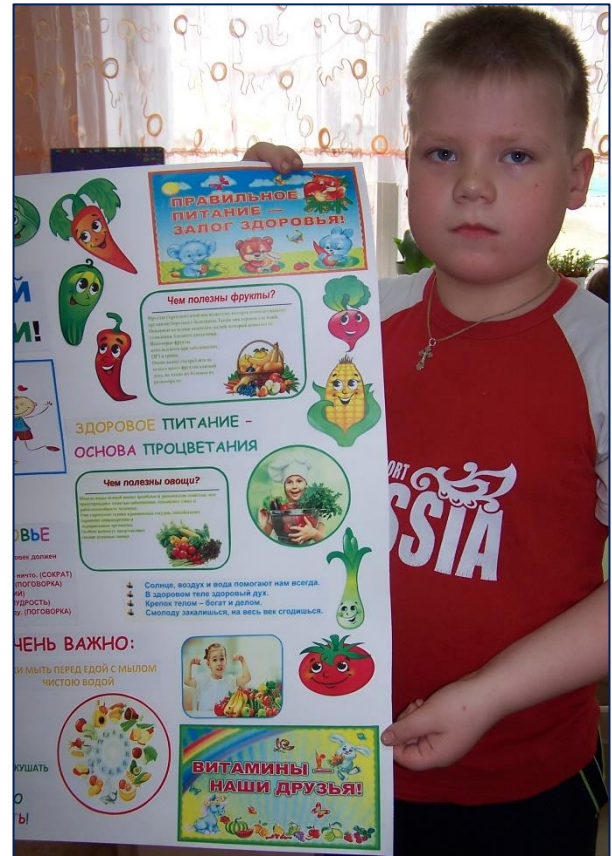


Поэтому нет нужды доказывать, что сон ребёнка надо оберегать: яркий свет, шум, разговоры – всё это должно быть исключено. Воздух в комнате, в которой спит ребёнок, должен быть свежим.



### РЕЖИМ ДНЯ

✓ это строго соблюдаемый на протяжении длительного времени оптимальный распорядок труда, отдыха, сна, питания, занятий физическими упражнениями и других видов деятельности в течении суток.



Выполнение режима дня позволяет ребёнку сохранять физическое и психическое равновесие.

Чтобы предупредить все неблагоприятные последствия, нужно построить правильно режим дня дошкольника.


Продолжительность занятий должна учитывать возрастные возможности. Лучше всего начинать занятия, побывав на свежем воздухе 1,5 – 2 часа. Время начала игр, чтения книг и выполнения заданий должно быть твёрдо зафиксировано. Выполнение заданий или чтения всегда в одни и те же часы позволяет ребёнку быстро войти в рабочее состояние. Следует позаботиться об удобном рабочем месте. У ребёнка должен быть свой письменный стол.

Должен быть обеспечен достаточный отдых. Активный отдых обеспечивает «разрядку», удовлетворяет потребность детского организма в движении, общении, то есть ребёнок может снять напряжение.

Воспитатель гр. № 6  
Саргсян Светлана Юрьевна.



## Страничка поэзии



*Утром рано просыпаюсь,  
Быстро-быстро одеваюсь,  
Умываюсь, чищу зубы,  
С мамой в детский сад спешу.  
На зарядку, на зарядку  
Опоздать я не хочу.  
Заряд бодрости получен,  
Бьет энергия ключом,  
Целый день ты будешь весел,  
Ну а главное – здоров!*

Воспитатель группы № 5  
Третьякова А. В.

## Роль утренней гимнастики в детском саду



О пользе утренней гимнастики в детском саду сказано и написано много. Она рекомендована всем, независимо от возраста человека и других физических нагрузок. И уж тем более она полезна самым маленьким. Приучая детей с малых лет выполнять утренние упражнения, родители на все будущие годы закладывают фундамент, вырабатывая привычку делать утреннюю зарядку.

Зарядка, являясь важной частью режима двигательной активности дошкольника, безусловно, приносит огромную **пользу для каждого ребенка**: пробуждает организм после ночного сна, обеспечивает заряд энергии и отличное настроение на весь день, улучшает самочувствие.

Очень часто дети опаздывают на **утреннюю гимнастику по вине родителей**. Потому что многие **родители считают**, что нет большой необходимости соблюдать режим дня в детском саду! Попробуем вам объяснить, что вы не правы.

**Утренняя гимнастика** в коллективе имеет много положительных сторон, и нередко ребёнок в детском саду охотно выполняет упражнения потому, что занимаются все дети.

**Утренняя гимнастика** должна проводиться систематически. Тренируя крупные группы мышц, мы активизируем обменные процессы:

- создаём благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма,
- укрепляя мышцы брюшного пресса, мы улучшаем процессы пищеварения,

-разрабатывая мышцы спины, мы формируем правильную осанку.

Это особенно важно в дошкольном возрасте, когда происходит формирование изгибов позвоночника, завершающееся в 11-13 лет.

Одежда ребенка не должна сковывать его движений. В детской зарядке не должны использоваться гантели и другие утяжелители. Нельзя перенапрягать малыша. Зарядка должна продолжаться от 5 до 15 минут, и нужно строго следить за его осанкой, правильным исполнением упражнений и дыханием.

Проводить зарядку лучше под любимую музыку ребенка, и сделать упражнения своеобразным ритуалом – пусть это будет игра. Тогда утренняя зарядка станет малышу в радость.

**Зарядка должна быть:**

**Постепенной.** От простого упражнения к сложному. Нагрузка увеличивается и снижается так же постепенно, чтобы привести организм в относительно спокойное состояние.

**Разнообразной.** Примерно каждые 10 дней следует заменять 1-2 упражнения, чтобы поддерживать интерес ребенка. Включать в зарядку разнообразные предметы: мячи, скакалки, флажки, любимые игрушки. Придумывать названия для упражнений («самолетик», «петушок», «зайчик», «ракета»).

**Регулярной.** Оздоровительный эффект достигается только с помощью систематического выполнения. Ежедневно тренируя крупные группы мышц, мы активизируем обменные процессы, создаем благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма. Надо стараться как можно раньше воспитывать у ребенка привычку делать каждый день зарядку.

**Умеренной.** Все упражнения желательно выполнять в умеренном темпе во избежание переутомления ребенка

**Доступной.** Упражнения должны быть простыми и знакомыми, чтобы детям не



пришлось затрачивать много усилий для их освоения.

**Следующая стадия зарядки** – разогрев, например, ходьба на месте или по периметру комнаты. Также сюда можно добавить ходьбу на носочках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы. Это предотвратит появление плоскостопия и сформирует нормальное развитие ножных мышц. Главная часть зарядки должна состоять из упражнений, выполняемых с нарастающей интенсивностью, которые укрепляют мышцы, суставы и сухожилия. В их число входят приседания, укрепляющие мышцы ног и спины, наклоны вперед/назад, укрепляющие мышцы спины и брюшного пресса, наклоны в стороны, способствующие укреплению боковых мышц туловища, махи руками и ногами, придающие суставам эластичность, а также отжимания, развивающие плечевой пояс и спину.

**Заключительным этапом зарядки** должна быть ходьба на месте, сопровождающаяся подниманием и опусканием обеих рук через стороны. Это успокоит сердцебиение и нормализует дыхание.

#### **Примеры упражнений:**

##### **«Солнышко»**

Ребенок стоит прямо, затем поднимает ручки через стороны и тянется вверх, к солнышку, или заводит их за голову, прогибаясь назад, а затем тянется вверх. Можно ручками помахать вверх, поприветствовать солнышко, разогнать тучки и т.д.

##### **«Зайчик»**

Ребенок подпрыгивает словно зайка. Можно показывать, где у зайки носик, ушки хвостик.

##### **«Часики»**

Пусть ребенок поставит руки на пояс и делает наклоны телом вправо-влево, имитируя тиканье часиков.

##### **«Цапля»**

Пусть ребенок ходит, высоко поднимая колени, как цапля. Затем можно постоять на одной ноге, потом на другой.

##### **«Большая рыбка»**

Ребенок сгибает руки в локтях, держа параллельно полу на уровне груди. Поворачиваясь вправо и влево, широко разводит руки. Можно приговаривать, какую большую рыбку поймал малыш.

##### **«Мельница»**

Пусть ребенок поставит ноги на ширину плеч и делает пружинящие наклоны, по очереди касаясь рукой то одной, то другой ноги, вторую руку отводя назад.

##### **«Экскаватор»**

Предложите ребенку собрать разбросанные мелкие предметы с пола. Пусть он берет игрушки и перекладывает их в коробку. При этом можно изображать экскаватор и звуками, то есть рычать.

##### **«Гномик-великан»**

Держа руки на поясе, делаем приседания, показывая, какие маленькие гномики и высокие великаны.

##### **«Велосипед»**

Это одно из самых любимых упражнений всех детей. Лежа на спине, подняв ноги вверх, совершает ими круговые движения, имитируя езду на велосипеде.

##### **«Подъемный кран»**

Лежа на спине, ребенок поднимает ноги по очереди вверх, не сгибая. Затем можно делать подъемы ног, сгибая их в колене и подтягивая к груди.

*Воспитатель группы № 8  
Куликова Н. В*



## Здоровьесберегающие технологии на музыкальных занятиях



Сохранить здоровье ребенка – главная задача, стоящая перед всем персоналом детского сада. Опыт показывает, что только совместная работа педагогов и медицинских работников по оздоровлению детей может дать необходимый эффект.

Музыкально-оздоровительная работа в ДОУ – достаточно новое направление в музыкальном воспитании дошкольников.

Целью музыкально-оздоровительного воспитания в нашем дошкольном образовательном учреждении является: укрепление психического и физического здоровья, развитие музыкальных и творческих способностей, формирование потребности в здоровом образе жизни.

На музыкальных занятиях мы используем современные здоровьесберегающие технологии в игровой форме.

Привычные виды музыкальной деятельности можно разнообразить с пользой для здоровья.

Важное место на музыкальных занятиях занимают пальчиковые и речевые игры, которые исполняются как песенки или произносятся под музыку.

"Пальчиковые игры" - это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. В ходе "пальчиковых

игр" ребенок, повторяя движения взрослых, достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает ребенка к рисованию, письму. Тренировку пальцев рук

начинаем с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно.

Пальчики у детей становятся более ловкими, гибкими, дети быстрее овладевают сложными упражнениями, речь детей значительно улучшается. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.

Для детей младшего возраста пальчиковая игра «Кошка»

Посмотрели мы в окошко (делают пальцами обеих рук «окошко»)

По дорожке ходит кошка («бегают» указательным и средним пальцами правой руки по левой руке.

Кошка песенку поет. Нас гулять скорей зовет («зовут» правой рукой)

Для детей старшего возраста пальчиковая игра «Песочница»

Вот песочница большая (разводят руки в стороны)

Из песка мы строим дом (стучат кулачком о кулачок)

В доме пять окошек (показывают раскрытую ладонь – «пять»)

Первое – для зайчика (загибают по очереди пальчики).

Второе – для совочка

В третьем куколка стоит

В четвертом – два грибочка.

В пятом кругленьком окошке уложили спать мы кошку (ладонь «спит» под щекой).

Только кошке места мало (грозят пальчиком). Прыг! И домик наш сломала (шлепают ладонями по коленям)



Что же такое «речевая игра»? Это стихи, с которыми и в которые можно играть. Известно, что речевые игры и развлечения помогают воспитывать интерес к окружающему, стимулируют познавательную активность дошкольников. Способствуя развитию мыслительной и речевой деятельности, игра снимает напряжение, обычно возникающее у детей во время занятий. У детей, увлечённых игрой, повышается способность к произвольному вниманию, обостряется наблюдательность, а это необходимые качества для подготовки к школе. Речевое музицирование необходимо, так как музыкальный слух развивается в тесной связи со слухом речевым. В речевых играх текст дети поют или ритмично декламируют хором, соло или дуэтом.

Основой служит детский фольклор. К звучанию мы добавляем музыкальные инструменты, звучащие жесты, движение. Пластика вносит в речевое музицирование пантомимические и театральные возможности. Дети учатся выражать голосом и мимикой свои эмоции, к которым постепенно добавляются имитационно-двигательная активность.



### Примеры речевых игр:

Осень, осень! Листопад! (ритмичные хлопки)

Лес осенний конопат (щелчки пальцами)  
Листья рыжие шуршат (трут ладошкой о ладошку)

И летят, летят, летят! (качают руками)

Солнышко, солнышко - Выгляни в оконышко. (Ритмичные хлопки).

Твои детки плачут, (Притопы).

По камушкам скачут. (Лёгкие прыжки с хлопками.)

Дождь, дождь, дождь с утра. Веселится детвора!

Шлеп по лужам, Шлеп-шлеп.

(Хлопки чередуются со шлепками по коленям.

Лёгкие прыжки на месте. Притопы.)

Хлоп в ладоши, (Хлопки). Хлоп-хлоп.

Дождик, нас не поливай, (Грозят пальцем.)

А скорее догоняй! (Убегают)

«Снег»

Как на горке – снег, снег, (поднимают руки вверх, два хлопка).

И под горкой – снег, снег, (приседают на корточки. Два шлепка).

И на елке – снег, снег, (поднимают руки вверх, два хлопка).

И под елкой – снег, снег. (приседают на корточки. Два шлепка.)

А под снегом спит медведь. (притопы).

Тише, тише. Не шуметь! (произносят шепотом, указательный палец возле губ).

Педагоги музыки: Васильева Л. А.,  
Слепова С. А.



## Двигательная активность детей на прогулке осенью



Движение - врожденная потребность человека, от удовлетворения которой зависит его здоровье. Родители хотят видеть своих детей здоровыми, активными, жизнерадостными, любознательными, физически развитыми. Поэтому крайне необходимо удовлетворить потребность ребенка в движении. Оно служит важным условием формирования всех систем и функций организма, одним из способов познания мира, ориентировки в нем, а также средством всестороннего развития ребенка. С момента рождения малыш стремится к движениям, которые постепенно становятся более координированными и целенаправленными. Дети тянутся к понравившемуся предмету, стараются преодолеть некоторые расстояния, чтобы достичь его, а затем пытаются совершать действия с ним. Формирование у ребенка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания.



*«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бежит, кричит, пусть он находится в постоянном движении»  
Жан-Жак Руссо*

Один из приемов активизации – это регулярные прогулки, походы, где используются естественные природные факторы (овраги, пенки, поваленные деревья) для совершенствования двигательного опыта.

**Прогулки** полезны в любое время года. Но именно **осенью** детей труднее всего заинтересовать **прогулкой**. Да и **родителям** не сильно хочется мёрзнуть на холодных скамейках, пока любимое чадо **будет** кататься на такой же холодной качели или съезжать по грязной горке. Лучшее место для **прогулок осенью это парк или лес**.

Гуляя по парку, вы можете ненавязчиво поспособствовать интеллектуальному развитию ребёнка, а также развивать воображение, повысить внимание, мышление. Во время **прогулки**, можно вспомнить какие птицы есть в вашем регионе. Что они едят и как птицам становится сложно с приходом **осени**, а затем и зимы. Можно предложить ребёнку сделать кормушку и выходя на **прогулку**, не забывать посещать ее, наполняя кормом для птиц. Это разовьёт в ребёнке интерес и ответственность.

Лужи – это бесспорно, очень привлекательное и заманчивое место для малыша. Мамам не стоит расстраиваться и ограничивать ребёнка в **прогулке после дождя**. Ведь можно **вместе исследовать лужу**, превратив все в познавательную игру. Для начала измерьте, сколько шагов вы затратили на обход этого мокрого чуда. Измерьте палкой глубину лужи сравните ее с ближайшей, узнайте какая



глубже. Покидайте камушки и посчитайте кружки, оставленные от броска камня в воду. Запустите кораблики, можно заранее сделать дома несколько заготовок из бумаги. Ребёнка не волнует из чего сделан корабль, ему важно, чтобы он плыл. Главное позаботиться о соответствующей одежде и обуви.

Можно набрать шишек, желудей, листочков и веточек от разных деревьев. Положить все в кулёк и **поиграть в сыщика**. Пусть ребёнок достаёт по одному предмету из кулёка и



пытается найти, к какому дереву принадлежала эта ветка или лист. Чем больше детей участвует в этой игре, тем интересней и познавательней она **будет**. Эта **игра** даёт возможность развить память, научиться различать окружающую природу, даёт умение общаться со сверстниками.

Какая же **осень без листьев**? Когда деревья скинули листву, а дожди ещё не превратили эту золотую шуршащую массу в кучу пожухлых, залежавшихся листьев, сыграйте с вашим чадом в интересную игру. Для начала найдите или сами соберите кучу листвы. Спрячьте в ней несколько игрушек небольшого размера. Теперь можно приступать к игре. Необходимо найти все спрятанные игрушки в этой горе листвы. Победителем станет тот, кто первый найдёт все игрушки, либо у кого большее количество. Эта интересная **игра** развивает моторику ребёнка и не даёт ему замёрзнуть во время **прогулки**. А также доставит массу радости и удовольствия от валяния в листве. К тому же, мама, приучив валяться только во время **игры**, не **будет** иметь проблем в остальное время.

**Осень — не время унывать.**

Куда же без мяча и даже **осенью он актуален**, при условии сухой погоды. Папе можно предложить сыграть в футбол, но и активная мама может составить компанию ребёнку. Если детей в парке много, то предложите интересные соревнования. Например, кто выше его подкинет, кто бросит мячик дальше, у кого он подпрыгнет выше.

Если вы гуляете вдвоём, то не забывайте иногда **проигрывать**. От такой **игры** вы оба получите массу удовольствия. Организм ребёнка насытится кислородом, а общение с ребёнком всегда приводит к пониманию и интересному времяпровождению.

Соберите в парке или на улице красивых листьев. Из них можно сплести для девочки прекрасный венок. Украсить его можно ягодами рябины, желудями и каштанами. Ваша принцесса **будет рада такому венку**, который впоследствии пригодится для **игры дома**. Собирая материал для веночка, вы можете, попутно рассказывать о растениях и ягодах что бывают **осенью**. К тому же пешая **прогулка** по парку или лесу полезна для **здоровья**, а рассказ об окружающей вас природе придаст интерес и разнообразит **прогулку**.

Помните, **прогулки** полезны не только для детей, но и для **родителей**. Не забывайте, что во время **прогулок** вы не только общаетесь с вашим ребёнком, но и обучаете его. Учите познавать мир, а также самих себя. Ведь дети копируют взрослых и их поведение, чем больше вы **будете** проводить время со своим ребёнком и уделять ему внимание, тем больше он вам в итоге отдаст своей любви. В любое время года можно заинтересовать свое чадо **прогулкой по парку**, лесу и даже во дворе найти ему занятие. С помощью **игры** вы убережёте ребёнка от травм, поднимите иммунитет, расширите кругозор, научите общению с **детьми**, а также обучитесь сами.

Родители придумывайте, фантазируйте, и Вы получите массу положительных эмоций и позитива. Желаем Вам успехов.

*Инструктор по физической культуре  
Новикова А. К.*

## Сценка из жизни мишки Топтыжки.

Медвежонок жил в лесу, так любил он колбасу, мед, конфеты, шоколад, пастилу и мармелад!  
Кашу, суп есть он не хотел, громким голосом ревел:  
- Уберите кашу эту, Я скорей хочу конфету!

**Мама медведица:** - Ой Топтыжка плохо это вместо супа есть конфеты!  
Лучше шел бы погулял и с друзьями поиграл!

**Мишка:** - Нет! Я лягу, полежу, да в окошко погляжу!  
Мимо зайцы пробежали, медвежонок увидели.

**Зайцы:** - Эй Топтыгин, хватит спать, побежим в футбол играть!

**Мишка:** - Не хочу играть в футбол! За конфетами пошел!  
Зайки лапками махнули и скорее улизнули.  
Белки мимо скачут дружно

**Белки:** - Пригласить Топтыжку нужно!

- Медвежонок поднимайся с нами быстро собирайся,  
побежим скорей в спортзал, нас волчонок туда звал!
- Чтоб была мускулатура, помогает физкультура!

Медвежонок потянулся от окошка отвернулся, а бельчата ждать не стали, с громким смехом ускакали.

**Мишка:** - ай-ай- ай, ой-ой-ой! Что же это вдруг со мной!  
- Голова болит, живот, съем конфету вдруг пройдет!

**Мама медведица:** - Ты сынок, бросай конфеты, да садись- ка на диету!  
-Надо кушать каши, фрукты и полезные продукты:  
Простоквашу и кефир, яйца, йогурт, творог, сыр!  
- Нужно спортом заниматься и в кровати не валяться!

**Мишка:** - Буду спортом заниматься, прыгать, бегать, закаляться!  
- И не буду я болеть, потому что я МЕДВЕДЬ!

**Все вместе:** - Нужно спортом заниматься, чистить зубы, умываться!  
Чтоб был организм в порядке помогает физзарядка!



Воспитатель группы № 11,  
Густова И. Е.



## Правильное питание - залог здоровья.

*Правильное (здоровое) питание является неотъемлемой частью здорового образа жизни, основные правила которого должны закладываться с самого детства и придерживаться которых необходимо в течение всей жизни и с этим сложно поспорить. А здоровье наших детей – это то сокровище, которое мы должны беречь и приумножать. Питание здесь играет одну из ключевых ролей. Оно должно быть организовано так, чтобы обеспечить нормальный рост и развитие детского организма, подготовить мышцы, кости и мозг к резкому возрастанию умственных и физических нагрузок и изменению режима, связанному с началом учебы в школе.*



**Здоровое питание и детский сад.**

Большинство дошкольников посещают детский сад, где получают четыре раза в день необходимое по возрасту питание. Поэтому домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью в каждой группе воспитатели вывешивают меню, чтобы родители могли с ним ознакомиться. Поэтому дома важно дать малышу именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем. Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребенок будет плохо завтракать в группе. В крайнем случае можно напоить его кефиром или дать яблоко. В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада, используя наши рекомендации.



В нашем детском саду №16 организовано всё таким образом, чтобы дети получали здоровое питание. Для этого существуют специально разработанные методики приготовления пищи для детей. Продукты подбираются так, чтобы они сбалансировано дополняли друг друга, и ребенок за день получал необходимое для его возраста количество килокалорий, витаминов и микроэлементов.

Когда малышу исполнилось 3 года, самое время начинать учить его **правильному поведению за столом**.

- Ребенок должен сидеть прямо, не опираясь во время еды локтями на стол, не расставляя их широко в стороны. Он должен уметь правильно пользоваться ложкой: держать ее тремя пальцами - большим, указательным и средним, зачерпывая еду так, чтобы она не проливалась, подносить ложку ко рту боковым краем, а не суженной частью.

- Ребенок должен помнить, что если приходится накалывать вилкой кусочки еды, то ее необходимо держать зубцами вниз, а если есть пюре, густую кашу или вермишель - как лопаточку.



- Пользуясь столовым ножом, ребенок должен держать его в правой руке, а вилку - в левой. Взрослые должны приучить его не нарезать всю порцию сразу, а отрезав кусочек, съесть его и лишь

потом отрезать следующий. Такой порядок предотвращает быстрое охлаждение плотной пищи и позволяет сохранить привлекательный внешний вид блюда.



- Необходимо, чтобы у малыша выработалась привычка жевать не спеша, с закрытым ртом. Если у него плохой аппетит, недопустимо развлекать его во время

еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают вовсе.

- Мягко, но настойчиво взрослые должны донести до малыша мысль, что во время еды играть с посудой, размахивать руками, громко разговаривать, смеяться, отвлекаться, поднимать еду с пола или брать ее руками (кроме особо оговоренных этикетом случаев) - это некрасиво.

- Ребенок должен принимать пищу в спокойном состоянии (это относится не только к шестилеткам!). Надо избегать ссор и неприятных разговоров за столом - это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит.



- Не следует давать малышу еды больше, чем он сможет съесть. Лучше потом положить чуточку добавки.

- Малыш должен знать, что из-за стола можно выйти, окончив трапезу, только с разрешения старшего (но, конечно, не с куском хлеба или другой пищей в руках). Он обязательно должен поблагодарить присутствующих, задвинуть стул, убрать за собой посуду, помыть руки (так же, как и перед едой) и сполоснуть рот.

Ребенок очень быстро усвоит все эти правила, если перед его глазами будет пример взрослых, и если прием пищи будет проходить за красиво накрытым столом в спокойной обстановке.

Воспитатель группы № 7 Юнонен Е.А





## Су-Джок – это ЗДОРОВО!

А что такое здоровье? Это состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции;

Как же поддерживать свой организм, чтобы он работал как часы? Это ключевой вопрос, который стоит перед родителями и педагогами. Есть много путей решения: традиционные и нетрадиционные. Возвращаясь к природному ритму, здоровому питанию, занимаясь физкультурой, контролируя свои мысли и эмоции, каждый может вновь обрести целостность и здоровье.

Хочется рассказать о нетрадиционном методе здоровьесбережения – методе Су - Джок. Корни методики уходят в далёкое прошлое Египта, Китая, Тибета, Индии. В конце прошлого века бесценные знания были собраны и усовершенствованы профессором Пак Чже Ву из Южной Кореи.



В переводе с корейского «Су» – кисть, «Джок» – стопа. Своеобразным «пультом управления», запускающим восстановительные процессы, являются активные точки, расположенные на стопах, пальцах и ладонях. Воздействуя на определенные точки, можно влиять на определенный орган, регулировать функционирование внутренних органов, не прибегая к помощи врача. Самое важное, что этот метод не может навредить организму.



Упражнения с использованием Су-Джок обогащают знания ребенка о своем теле, развивают тактильную чувствительность, мелкую моторику пальцев рук, способствуют общему укреплению организма и повышению иммунитета ребенка.



Приемами Су-Джок терапии являются массаж кистей и стоп специальными шариками и эластичными кольцами. Формы работы самые простые. Прежде всего пальчиковые упражнения. Это могут быть круговые движения по ладони, перекачивание шарика от ладони к каждому пальчику, вращение шарика кончиками пальчиков. Сжатие шарика в ладонке, передача из руки в руку. Любое движение лучше сопровождать небольшим стишком, потешкой. Выполнять упражнение лучше в течение 1-2 минут несколько раз в день.

### Массаж шариком

*Я мячом круги катаю,  
Взад-вперед его гоняю,  
Им поглажу я ладошку,  
Будто я сметаю крошку,  
И сожму его немножко,  
Как сжимает лапу кошка.  
Каждым пальцем мяч прижму  
И другой рукой начну.*

### Массаж колечками

*Чтоб здоров был пальчик наш,  
Сделаем ему массаж.  
Посильнее разотрем  
И к другому перейдем.*

### Достоинства Су-джок:

- Высокая эффективность;
  - Абсолютная безопасность (неправильное применение никогда не наносит вред – оно просто неэффективно)
  - универсальность (данную терапию могут использовать педагоги в своей деятельности, и родители в домашних условиях)
- А главное, что начать можно в любом возрасте.

Удачи! Будьте здоровы!

Воспитатель группы № 7  
Мельниченко И. А.

## Сопливый ребенок!

**Сопливый ребенок в детской группе – это потенциальная опасность для других детей!**



Можно на эту тему дискутировать бесконечно, но каждый медик точно знает, что насморк и здоровье – это две вещи несовместимые!

Часто болеющий ребенок «носит» в своей носоглотке болезнетворные вирусы более полугода, а не долеченный ребенок становится источником заражения для всех, с кем он контактирует, в том числе, и для своих родителей.

Сопливый ребенок, что тут может быть страшного? Может быть, именно этим и опасен насморк в садике, что на него не обращают внимания. А у ребенка формируются хронические синусит, отит, тонзилит и прочие «приятности» болезненного плана.

Кроме того, что ребенок «кидает» свои сопельки повсюду в группе, он ведь и глотает их тоже, а значит, воздействие болезнетворных бактерий подвергается горло, бронхи, пищевод и даже желудочно-кишечный тракт ребенка.

Насморк – это, по сути, первый признак инфицирования малыша, своего рода сигнал –

Обратитесь к врачу, не занимайтесь самолечением – пользы это не принесет, зато вред будет обеспечен.

Берегите своих и чужих детей, не допускайте развития хронических заболеваний у ребенка. Пусть его детство будет действительно счастливым и здоровым!

### **Профилактика насморка.**

1. Специалисты рекомендуют ставить прививку от вируса гриппа. Делать прививку можно каждую осень, с 6 месяцев после рождения.

2. Уменьшить контакты детей с источниками инфекции в осенний и зимний периоды: не пользоваться общественным транспортом, меньше ходить в торговые центры.

3. Лучшая профилактика – это свежий воздух. На прогулке заразиться практически не возможно, а дома чаще проветривать помещение.

4. От простуды и других инфекций помогут главные правила гигиены. Приучите ребенка мыть руки чаще, чтобы снизить риск болезней в вашем доме. А ваша задача – делать своевременную влажную уборку.

5. Стоит присмотреться к питанию – включите в рацион ребенка больше полноценных белков и витаминов группы С (цитрусовые, квашенная капуста, отвар шиповника и другие продукты)

6. Не пытайтесь лечить детей самостоятельно. Особенно это касается случаев, когда родители назначают прием антибиотиков и прочих сильных лекарств. Такое безответственное отношение к здоровью не только не поможет получить эффект от лечения, но и может снизить естественный иммунитет ребенка. А значит – болеть он будет чаще, и проблема похода в детский сад с соплями будет тревожить вас еще больше.

Следите за здоровьем своих детей, консультируйтесь с врачом и лечитесь правильно. Мы надеемся, что проблема постоянного продления больничных обойдет вас стороной, а ребенок будет расти здоровым!

*Воспитатель группы №3  
Критикова Н. С*



**Оздоровительные игры  
при заболеваниях носа и горла**

(ринит, ринофарингит, гайморит, хронический бронхит, аденоиды)

**МЫШКА И МИШКА**

ЦЕЛЬ игры: формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника.

Ведущий показывает движения и произносит слова:

У Мишки дом огромный.

(Выпрямиться, встать на носки. Поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох.)

У Мышки очень маленький.

(Присесть, обхватив руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука «шшш».)

Мышка ходит в гости к Мишке, он же к ней не попадёт. (Надо ходить по залу.)

Стишок с движениями повторяется четыре-шесть раз. Ведущему следует внимательно следить за чёткостью и координацией движений.



**СОВУШКА-СОВА**

ЦЕЛЬ игры: развитие коррекции движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшение функции дыхания (углублённый выдох)

Дети садятся полукругом перед ведущим. По сигналу ведущего «день» дети «совы» медленно поворачивают головы влево и вправо. По сигналу «ночь» дети смотрят вперёд, взмахивают руками-«крыльями». Опуская их вниз, протяжно, без напряжения произносят: «У-Уфффф». Повторяют два-четыре раза.

Воспитатель группы №6  
Саргсян С. Ю

**Будьте здоровы!**

**Мы всегда рады  
видеть и слышать вас:**

г. Ярославль, ул. Урицкого, 30 а

**тел: 4(852)550573**

**Заведующий МДОУ:**

**Колесова Ирина Николаевна**

Среда с 8.00 до 16.30

**Старший воспитатель:**

**Петрова Наталия Алексеевна**

Понедельник-пятница

9.00 - 15.00

**Педагог-психолог**

**Калашникова Надежда Викторовна**

Четверг

13.00 – 18.00

Электронная версия газеты МДОУ  
«Детский сад № 16»

ВЫПУСК № 29

**Редакторы газеты:**

**Старший воспитатель:**

**Петрова Наталия Алексеевна**

**Преподаватель ИЗО**

**Демидова Олеся Сергеевна**

**Воспитатель**

**Юнонен Екатерина Александровна**