

Муниципальное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад № 10»

Винни-Пух в кругу друзей



В номере:

*Газета для
родителей
Выпуск № 51
Апрель 2022 г.*

Всемирный день
здоровья

Формирование КГН
у детей раннего воз-
раста

Будем знакомы

А у нас в саду...

Развиваемся
играя

Тема выпуска:

"Здоровая

семья - это здорово!"



7 апреля –



Всемирный День здоровья

Ежегодно, 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья. Эту дату выбрали в честь дня создания в 1948 году Всемирной организации здравоохранения. Ежегодное проведение Дня здоровья стало традицией с 1950 года.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Основные компоненты здорового образа жизни:

- Рациональный режим.
- Правильное питание.
- Рациональная двигательная активность.
- Закаливание организма.

При правильном и строгом соблюдении режима дня вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это в свою очередь создает наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья. Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни. От этого зависит здоровье и правильное развитие.

- При проведении режимных процессов следует придерживаться следующих правил:
- Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, питании).
- Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.
- Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах.
- Формирование культурно-гигиенических навыков.
- Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.
- Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Именно от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья.

В то же время следует учитывать, что каждый возрастной период характеризуется своими особенностями, которые следует учитывать в работе по формированию ЗОЖ.

Дети младшего дошкольного возраста понимают, что такое болезнь, но дать самую элементарную характеристику здоровью еще не могут. Вследствие этого никакого отношения к нему у маленьких детей практически не складывается.

В среднем дошкольном возрасте у детей формируется представление о здоровье как «не болезни». Но что значит «быть здоровым» и чувствовать себя здоровым, они объяснить еще не могут. На вопрос, что нужно делать, чтобы не болеть, многие дети отвечают, нужно не простужаться, не есть на улице мороженого, не мочить ноги и т.д. Из этих ответов следует, что в среднем дошкольном возрасте дети начинают осознавать угрозы здоровью со стороны внешней среды (холодно, дождь, сквозняк), а также своих собственных действиях (есть мороженое, мочить ноги и т.д.).

В старшем дошкольном возрасте, благодаря возрастанию личного опыта, отношение к здоровью существенно меняется. При определенной воспитательной работе дети соотносят понятие «здоровье» с выполнением правил гигиены.

В старшем дошкольном возрасте дети начинают соотносить занятия физкультурой с укреплением здоровья и в его определении (как собственно и взрослые) на первое место ставят физическую составляющую. В этом возрасте дети, хотя еще и интуитивно, начинают выделять и психическую, и социальную компоненты здоровья («там все так кричали, ругались, и у меня голова заболела»). Но, несмотря на имеющиеся представления о здоровье и способах его сохранения, в целом отношение к нему у детей старшего дошкольного возраста остается достаточно пассивным. Причины такого отношения кроются в недостатке у детей необходимых знаний о способах сохранения здоровья, а также неосознании опасностей нездорового поведения человека для сохранения здоровья.

При воспитании ЗОЖ используются следующие методические приемы: рассказы и беседы воспитателя; заучивание стихотворений; моделирование различных ситуаций; рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов; сюжетно-ролевые игры; дидактические игры; игры-тренинги; игры-забавы; подвижные игры; пальчиковая и дыхательная гимнастика; самомассаж; физкультминутки.

При проведении работы используют положительную оценку, похвалу, поощрение.

Для формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни необходимы специальные упражнения, укрепляющие здоровье детей, система физического воспитания. Для этого ежедневно в группах проводится утренняя гимнастика, цель которой – создавать бодрое, жизнерадостное настроение у детей, укреплять здоровье, развивать сноровку, физическую силу. Утренняя гимнастика и специальные занятия физкультурой в спортивном зале сопровождаются музыкой, что «благоприятно влияет на эмоциональную сферу старшего дошкольника, способствует хорошему настроению детей, формирует их представления о здоровом образе жизни».

Итак, процесс формирования здорового образа жизни дошкольников связан с формированием привычки к чистоте и соблюдению гигиенических требований, выполнением соответствующей возрасту физической активности, представлениями об окружающей среде и ее воздействии на здоровье человека.

у детей раннего возраста

Формирование культурно-гигиенических навыков у детей – это очень важная задача, напрямую связанная с физическим и психическим здоровьем ребёнка. Это одна из самых актуальных проблем в работе с детьми раннего возраста. Развитие культурно-гигиенических навыков, усвоение простых норм и правил поведения – это очень важный процесс в социализации малыша. Дети, попавшие в ясли с двухлетнего возраста, до этого излишне опекаемые родителями, не умеют пользоваться горшком, мыть ручки, причёсываться, одеваться, самостоятельно аккуратно есть, следить за своим внешним видом.

Огромную роль в процессе формирования культурно-гигиенических навыков у детей раннего возраста возлагается на доброго, умного, внимательного воспитателя. Необходимо помнить о том, что для малышей этого возраста важно постоянство условий. Поэтому воспитатель должен продумать всё до мелочей, чтобы ребёнок знал и запомнил, где лежит мыло, где стоит его горшочек, где висит его полотенце и т.д.

Необходимо помнить и о том, что гигиенические процедуры, правильно организованные и проведённые, должны повторяться регулярно, в одно и то же время.

Маленькие дети, придя в группу, мало знают о предметах гигиены. Необходимо познакомить детей с этими предметами, помочь запомнить их названия, правила обращения с ними. В результате обследования этих предметов гигиены дети полнее узнают об их назначении, выделяют вместе с воспитателем их свойства и качества. Делать это всё надо в игровой форме, так как вся жизнь маленького ребёнка – это игра. Интерес и непроизвольное внимание обеспечивает успех в работе с малышами.

В формировании культурно-гигиенических навыков можно использовать народный фольклор: потешки, пословицы, поговорки.



Роль художественной литературы в формировании здорового образа жизни у дошкольников



С каждым годом среди дошкольников растет процент детей, имеющих те или иные отклонения в здоровье. Несмотря на все попытки образовательных учреждений сформировать потребность в здоровом образе жизни у подрастающего поколения, уровень здоровья воспитанников оставляет желать лучшего.

В понимании детей роль здоровья и соответствующего здорового образа жизни еще не находит должного места, потому что дети не замечают своего здоровья и воспринимают его как естественную данность. Поэтому необходимость в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни растет и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии дошкольников. Задача педагогов, и родителей детей, найти такие средства формирования представлений о здоровье и здоровом образе жизни, которые бы позволили преодолеть сложившуюся проблему.

Одним из таких средств может стать художественная литература.

Для формирования представлений у детей понятия о здоровом образе жизни, необходимо учитывать ряд условий:

- Во-первых, выбирать художественные произведения в соответствии с компонентами здорового образа жизни.
- Во-вторых, организовывать обобщающее обсуждение содержания художественных произведений с элементами игры-драматизации.
- В-третьих, нужно использовать в процессе чтения наглядный материал, соответствующий содержанию читаемого.

Сформировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности, закаливании, понимании, что здоровье — это общечеловеческая ценность, можно через собственный пример, просмотр мультфильмов (на данную тематику), чтение художественной литературы.

Однако, при реализации данного направления работы, необходимо обращать внимание на следующие моменты:

- Доступность, то есть учет возрастных и индивидуальных особенностей ребёнка, и адаптированность материала к возрасту.
- Систематичность и последовательность, то есть постепенность подачи материала (от простого к сложному) и ежедневное повторение усвоенных правил и норм.
- Собственный пример, как наглядное подтверждение обращения взрослого к своему здоровью.

Чтение художественной литературы целесообразно проводить во второй половине дня, и сочетать с беседами после прочтения. В такой беседе оценивается поведение героев с позиции пользы и вреда здоровью.

Для этого можно задать следующие вопросы: «Что сделал литературный герой? Почему? Каков результат его действий? Как бы ты поступил, или как надо поступить правильно?»

- То есть, помочь ребёнку проанализировать пользу здорового образа жизни, прогнозировать своё поведение в аналогичных ситуациях.

В младшем возрасте можно использовать потешки: «Расти, коса, до пояса», «Теплую водою», «Лейся, чистая водица», «Серый зайка умывается», «Солнце рано утречком», а также стихи: В. Бардадым «Вот как Галю одевали», Г. Лагздынь «Одевали малыша», Е. Серов «Стирка», М. Яснов «Я мою руки».

В среднем возрасте: Л. Воронкова «Маша-растеряша», стихи К. Чуковского «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумазая», З. Александровой «Что взяла, клади на место», «Топотушки», И. Демьянов «Замарашка», А. Кондратьев «Зеркало», Р. Сеф «Мыло», Э. Мошковская «Уши», «Нос, умойся», И. Токмакова «Гном», С. Капутикян «Хлюп-хлюп», «Пожалейте нас!», Р. Куликова «Мыло», Э. Успенский «Мальчик стричься не желает», Е. Благиния «Как у нашей Ирки».

В старшем дошкольном возрасте: В. Приходько «Вот когда я взрослым стану...»; Ю. Тувим Письмо ко всем детям по одному важному делу».

В таких произведениях художественной литературы, как: С.Афонькин «Как победить простуду», «Как стать сильным?», «Зачем делать зарядку?», «Откуда берётся болезнь»; В.Голявкин «Про Вовкину тренировку»; А.Иванов «Как Хома зимой купался» содержится информация о правилах и здорового образа жизни.

В результате чтения книг о здоровом образе жизни дети, не только усваивают культурно-гигиенические навыки, знания о строении своего тела, но и лучше начинают относиться к своему здоровью, больше о нём заботиться, а также проявляют интерес к произведениям художественной литературы.



«Здоровое питание – здоровый ребенок»



Общеизвестный факт, чтобы питание приносило пользу, оно должно быть сбалансированным, здоровым и съеденным с удовольствием! Когда дело касается детей, здоровая пища – вопрос особенно острый.

Все родители знают о пользе и вреде продуктов, аллергических реакциях, но не каждая мама действительно ответственно выбирает продукты для ребенка. В нашем государстве очень строгий подход к питанию в детских учреждениях. Для него установлены соответствующие нормы. Приходя в детский сад, каждый родитель может увидеть меню и нормы питания, а о вкусовых качествах лучше спросить у детей. Конечно, не все блюда нравятся. Про кашу, кисель (и мало ли что еще) ребенок, может сказать «фу». Это понятно, невозможно удовлетворить все пристрастия детей. Много зависит, как питается ребенок в семье.

Кормят ли его с ложки или балуют любимыми шоколадками вместо полноценной пищи. Все реже увидишь маму, купившую кефир, ряженку для своего ребенка – зачем, когда есть йогурт, сосиски и т.д. И тем более мам, которые сварили бы компот из сухофруктов – зачем, когда есть соки, фанты и кока – колы. А когда приходит ребенок в детский сад, начинаются проблемы – я такой компот не пью, такую рыбу не ем, котлеты не люблю. А сосиску я буду! А детские сады, в свою очередь, хотят обеспечить ребенка полноценным питанием – натуральным, правильным. Поэтому в рационе у детей есть и творог, и мясо, и капуста, и печень, и просто кефир. Подавая детям блюда на стол, мы стараемся рассказать о пользе этого продукта. Чаще всего дети, глядя друг на друга, с удовольствием едят суп, запеканки и каши.



Вспомните детство – такие суфле и запеканки не всегда дома приготовят. Ребенок должен получать достаточное количество питательных веществ, которые обеспечат его потребности в энергии и основных компонентах (белки, жиры, углеводы, минералы, микроэлементы, витамины). Пища должна быть разнообразной, сбалансированной и содержать необходимое соотношение компонентов питания. Питание должно опережающее сопровождать все процессы роста и развития организма ребёнка, другими словами, подрастая, ребёнок не должен испытывать нехватку пищи и питательных веществ.

Меню детского сада по установленным нормам имеет тщательно просчитанную энергетическую ценность. Например, дневная норма для ребенка младше трех лет составляет 1540 ккал, а старше трех лет – 1900 ккал. Именно, исходя из этих цифр, и подбирается меню в детском саду. Первым делом в детском саду ваш малыш получит завтрак - иногда это молочная каша, бутерброд со сливочным маслом и сыром, чай или чай с молоком.

Чуть позже по распорядку следует второй завтрак, на который обычно дают либо фруктовый сок, либо чай с кондитерским изделием или кисломолочный продукт.

Обед – самая важная трапеза, которая состоит из полноценного первого, второго с гарниром, конечно, чай или компот в качестве третьего. После сна детки обычно полдничают – чаще всего на полдник в саду дают витаминные напитки из шиповника, чернослива, кураги, изюма. В каждом дошкольном учреждении детей кормят полноценно и качественно. Важно отметить одно из правил, согласно которому детей не могут кормить одним и тем же блюдом чаще, чем один раз в десять дней.

Вот почему рацион детей в детском саду довольно разнообразен. Организация питания в детском саду должна сочетаться с правильным питанием ребёнка в семье. Нужно стремиться, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада. С этой целью родители должны знакомиться с меню, ежедневно вывешиваемое в группах. Поэтому на ужин дома лучше предлагать те продукты и блюда, которые ребенок не получал в детском саду, а в выходные и праздники его рацион лучше приблизить к садовскому.



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.

"Будем знакомы"



Бахтурина Наталия Николаевна — учитель-логопед

В современных дошкольных учреждениях с детьми работают не только воспитатели, но и педагоги различных специальностей. Одним из специалистов является учитель-логопед. Часто родители считают, что логопед работает только с детьми, которые не произносят или произносят неправильно отдельные звуки. Но это лишь один из аспектов логопедического воздействия. Главной целью коррекционной работы проводимой логопедом является развитие речи ребенка в целом, а именно: нормализация артикуляционной моторики, развитие фонематических процессов, накопление и активизация словарного запаса, работа над грамматическим строем речи (обучение навыкам словообразования и словоизменения), развитие связной речи, формирование навыков звукового анализа и синтеза, и, конечно, коррекция произношения.

Правильное развитие речи ребенка во многом зависит от внимания и заботы семьи. С расстройствами речи можно справиться полностью или добиться значительного улучшения состояния речи, но для этого надо помогать ребенку настойчиво, с любовью и верой в успех!

Катерина Любовь Валентиновна — педагог-психолог

Детский психолог - это педагог, занимающийся с детьми, не имеющими отклонений в психической сфере. Он выявляет скрытые причины некоторых детских неудач, поступков, особенностей поведения, нарушение развития психических процессов и эмоциональной сферы для того чтобы вместе с родителями и другими специалистами детского сада помочь ребенку справиться с ними еще до школы. При необходимости может предложить пройти консультацию у других специалистов: психиатра, невролога, логопеда. Для решения поставленных задач, педагог-психолог планирует свою работу по нескольким направлениям.

Диагностика. Это обследование ребенка с помощью специальных методик, которое проводится по плану педагога - психолога и/или по запросу родителей. Согласно плану, в течение года в старших группах детского сада изучаются отношения в детском коллективе; в подготовительных группах проводится диагностика предварительной готовности к школьному обучению, и психолог вам подскажет, на что именно нужно будет обратить внимание при подготовке, а в конце года - комплексная оценка готовности ребенка к школе, результаты которой находят отражение в медицинской карте, индивидуальной характеристике выпускника, рекомендациях учителю; психологическое сопровождение детей в период адаптации осуществляется через наблюдение, а до поступления в детский сад с родителями обсуждается предварительная готовность ребенка к детскому саду, даются рекомендации по подготовке к новому этапу.

Коррекционно-развивающая работа. Педагог-психолог планирует и проводит с детьми: занятия по психологической подготовке детей к школьному обучению (по подгруппам); циклы встреч по выявленной проблематике с детьми старшего возраста (индивидуально и в микро-группах).

Психологическое просвещение (психологическая профилактика). Основным средством профилактики служит информирование. Для этого проводятся тематические беседы и групповые консультации с родителями, совместные встречи с родителями и детьми.

Консультирование. Это индивидуальные встречи с родителями, которые планирует сам психолог, или же они проходят по запросу родителей. Не нужно пугаться, если педагог - психолог назначает вам встречу для беседы о вашем ребенке. Приглашая вас, он хочет поделиться информацией, а в процессе общения поможет родителю осознать проблему, понять ее причины и найти решение, подскажет, как надо общаться со своими детьми, чтобы изменения в желательном направлении закреплялись. Проблемы, с которыми чаще всего обращаются родители: адаптация ребенка к детскому саду, уровень развития психических процессов, эмоциональное состояние малыша, положение, которое он занимает в группе среди сверстников, уровень его тревожности и пр.

Таким образом, в детском саду педагог-психолог присутствует в первую очередь для того, чтобы всеми сторонами «соблюдались интересы ребенка». Его труд, как правило, не очевиден родителю, но ребенку он, поверьте, необходим.



"А у нас в саду"



Особое внимание в дошкольном образовании уделяется развитию личности ребенка, воспитанию у дошкольников таких качеств, как патриотизм, активная жизненная позиция, творческий подход в решении различных жизненных ситуаций.

В нашем детском саду групповое пространство планируется так, чтобы дети смогли делать самостоятельный выбор (где, с кем и чем ребенок будет заниматься) и принимать решения. Среда не ограничивает детскую инициативу, а предоставляет возможности для проявления самостоятельности и развития. Приобретая опыт, достигая своей цели, ребенок постепенно обретает уверенность в себе, убеждаясь в собственных возможностях, делая личностные, а поэтому радостные для него открытия.

В группах работают 7 центров активности:

- центр строительства;
- центр искусства;
- центр грамотности и письма;
- центр сюжетно-ролевых игр;
- центр математики и манипулятивных игр;
- центр науки и естествознания;
- центр экспериментирования.

В каждом центре находится достаточное количество различных материалов для исследования и игры. Материалы заменяются по мере того, как дети приобретают новые навыки, знания, как появляются новые интересы.

Подбирая материал для каждого центра, педагоги стараются, чтобы он отражал реальный мир, способствовал дальнейшему развитию ребёнка, соответствовал его интересам и уровню развития, был доступным и привлекательным. А также побуждал к самостоятельным исследованиям и познавательной активности. Количество и организация центров активности (деятельности) варьируется в зависимости от интересов и потребностей детей.

Центры активности в группе могут быть различными. На протяжении учебного года центры варьируются, трансформируются в соответствии с тематическим планированием, в ходе проектной деятельности и в зависимости от потребностей и интересов детей. Работа в центрах развивает у воспитанников речь, социальные навыки, элементарные математические представления, учит наблюдать, сравнивать, анализировать и делать выводы. В центрах активности происходит непосредственное обучение детей в ходе самостоятельной практической деятельности.

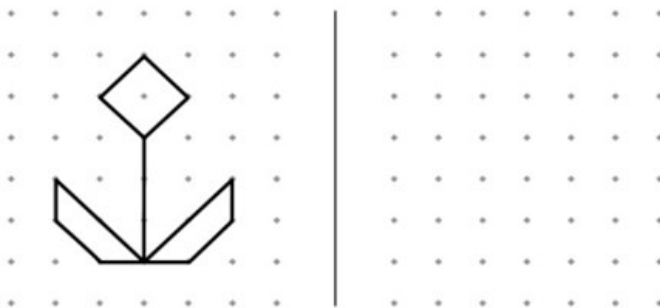
Такая организация группового пространства подразумевает постоянное обновление центров, их оснащения и предназначения, только тогда они будут интересны и востребованы детьми, только тогда среда будет являться одним из средств разностороннего развития дошкольника



▶ Рассмотри картинку. Найди предметы, которые можно назвать одним словом. Сосчитай их.



• Нарисуй по образцу.



• Обведи по точкам.



• Перерисуй кораблик по клеточкам.

