

Муниципальное дошкольное образовательное

учреждение «Детский сад № 10»

Винни-Пух в кругу

друзей



В номере:

Секреты
здоровья

Газета для
родителей
Выпуск № 27
Март 2017г.

Советы
специалистов

Тема выпуска: "Будь здоров, малыш!"

Будьте
осторожны!

А у нас
в саду...



Здоровые дети - в здоровой семье.
Здоровые семьи - в здоровой стране.
Здоровые страны - планета здорова.
Здоровье! Какое прекрасное слово!
Так пусть на здоровой планете
Растут здоровые дети!

Развиваемся
играя



Здоровый образ жизни!

Какой образ жизни можно назвать здоровым? Только такой, который не приносит вреда здоровью, позволяет поддерживать высокий уровень работоспособности, хорошего самочувствия и настроения.

Известно, что здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий развития любой страны. Устав Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) трактует понятие «здоровье» как «состояние полного социального и духовного благополучия». Для ребенка быть здоровым, значит развивать в гармонии свои физические и духовные силы, обладать выносливостью и уравновешенностью, уметь противостоять действию неблагоприятных факторов внешней среды.

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от качественного взаимодействия семьи и ДООУ. Приобщение ребенка к здоровому образу жизни невозможно без активного участия в этом процессе педагогов, всего персонала ДООУ и непосредственного участия родителей.

Охрана и укрепление здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни являются первостепенной задачей для педагогов ДООУ и родителей, которые организуют разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно - образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням.

В нашем детском саду каждый год составляется план оздоровительной работы, согласно которому проводятся мероприятия. (С мероприятиями можно ознакомиться здесь http://mdou10.edu.yar.ru/svedeniya_ob_obrazovatelnoy_organizatsii/materialno_minus_tekhnicheskoe_obespec_90/obespechenie_bezопасnosti_vospitannikov.html ,а так же на информационных стендах в группах)

В нашем детском саду работу по формированию ЗОЖ проводит вместе с родителями. Без активного взаимодействия в системе «ребенок - родитель - педагог» невозможно эффективное развитие ребенка. С этой целью был организован клуб «Здоровячок».



Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед педагогами нашего образовательного учреждения.

Семья и детский сад – социальные структуры, определяющие уровень здоровья ребенка. Поступая в ДОУ, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушение осанки, излишний вес, слаборазвитые двигательные навыки (быстрота, ловкость, координация движений).

Стоит отметить, что многие родители наряду с проблемами здоровья своего ребенка испытывают еще и трудности в общении с ним.

Пытаясь решить эти проблемы, в нашем детском саду была поставлена задача – помочь родителям в приобретении необходимых теоретических и практических знаний (познакомить с упражнениями и подвижными играми, способствующими развитию у детей двигательных навыков, а также освоить приемы обучения этим упражнениям, наладить эмоциональный контакт со своим ребенком, помочь адаптироваться ребенку в детском саду).

Мы организовали совместные физкультурные занятия детей и родителей в клубе

«Здоровячок» в группе детей среднего возраста №2. И не ошиблись!

Положительный пример взрослых служит повышению родительского авторитета. Совместные физкультурные занятия, тесное сотрудничество инструктора по физической культуре и воспитателей детского сада позволяют повысить эффективность взаимодействия дошкольного учреждения с семьей в

плане педагогического просвещения родителей, пропаганды здорового образа жизни, оказания психологической поддержки и помощи детям и взрослым.

Родители с удовольствием посещают такие занятия, проявляют желание заниматься физкультурой вместе с ребенком. Совместная двигательная деятельность раскрепощает их, способствует более эффективному эмоциональному общению с детьми.



Инструктор по физической культуре Семенова Н.А.

Утренняя зарядка

Утренняя зарядка для детского организма – это важный аспект формирования будущей личности ребенка. И это не просто слова. Приучив ребенка занятиям спортом, мы закладываем основы его здоровья. Ведь недаром гласит пословица: в здоровом теле – здоровый дух! Именно поэтому в дошкольных учреждениях физическому развитию детей уделяется большое значение и каждодневным занятием является утренняя зарядка, направленная на выполнение различных комплексов физических упражнений. Она проводится в игровой форме. Основная цель зарядки – улучшение состояния здоровья детей, укрепление мышечного аппарата и оздоровление организма.

Утренние занятия физическим упражнениями создают организованное начало дня, поднимают настроение. Возбужденные дети успокаиваются, выполняя действия в определенном темпе, а малоактивные – втягиваются в заданный ритм деятельности. Благодаря утренней зарядке повышается жизненный тонус и физическая выносливость, а также развивается выдержка и дисциплина. Утренний комплекс физических упражнений влияет на повышение жизнедеятельности организма дошкольника. Определенная физическая нагрузка на мышцы активизирует работу дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

Организованная физическая активность поможет войти в привычку ребенка. В дальнейшем это не только предотвратит многие заболевания, но и поможет справиться с перегрузками в школе и другими стрессовыми ситуациями. Зарядка должна приносить радость и удовольствие, но не стать непосильным или неприятным обязательством.

Воспитатель группы №1 Лапина Наталья Владимировна

Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика для детей позволяет организму малыша правильно развиваться. Она очень полезна для здоровья. При помощи несложных упражнений улучшается кислородный обмен в организме, стимулируется работа кишечника и сердца. Эта гимнастика для детей, отличающихся гиперактивностью, приносит двойную пользу. Дошкольники с ее помощью учатся расслабляться и успокаиваться. Занятия дыхательной гимнастики, как правило, проводятся в форме увлекательных и веселых игр. Это помогает не только интересно организовать время ребенка, но и принести пользу его здоровью.

Воспитатель группы №8 Палкина Татьяна Евгеньевна



Босохождение



Важную роль в укреплении здоровья детей является закаливание. Одним из самых простых и приемлемых методов закаливания это - босохождение.

Чем полезно босохождение? На коже стоп находится большое количество рецепторов, реагирующих на тепло и холод. В наше современной жизни ноги привыкли к комфорту и обуви. Многие думают, что ребенок может простудиться и заболеть, если будет ходить по холодному полу или земле. Однако это как раз результат того, что ребенок почти постоянно находится в обуви. Ношение обуви создает определенный привычный микроклимат для стопы, если изменить температуру подошвы ног организм получает стресс и человек заболевает. Очень важно закалять стопы, чтобы они были менее чувствительны к температурным колебаниям. Это повышает иммунитет.



Перед тем как начать проводить его на улице в летнее время, в зимнее (холодное) время мы с ребятами ходим по массажной дорожке. Проводим массаж стоп с помощью деревянных палочек. В жаркое время, поливаем раскаленный асфальт водой из шланга, вода на нем прогревается очень быстро. И после дневного сна дети бегают по лужам, играем в игры. Так процедура закаливания переходит в интересные подвижные игры, и дарит детям еще и хорошее настроение!

Воспитатель группы №2 Тройник Екатерина Александровна

Гимнастика после сна

Тихий час - это важный компонент режима дня в детском саду. После него дети просыпаются отдохнувшими, с новыми силами. Но каждый ребенок имеет свои особенности пробуждения. И поэтому мы ежедневно используем бодрящую гимнастику после сна, чтобы дети могли безболезненно, без слез и капризов включиться в игровую деятельность. Необходимым дополнением к гимнастике является музыкальное сопровождение, т.к. музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает хорошее настроение, помогает выполнять движения.



Сначала дети делают «потягушечки» лежа в кроватке, а затем переходят к более сложным упражнениям из положения сидя, стоя на коленях («Волна», «Горка», «Лодочка», «Рыбка», «Шлагбаум»). Упражнения бодрящей гимнастики имеют и закаливающую направленность, потому что дети откинув теплые одеяла, выполняют упражнения в маечках и трусиках. В конце комплекса дети самостоятельно выкладывают и ходят по дорожкам здоровья. Занимаются самомассажем, используя различные массажеры.

Воспитатель группы №8 Рылова Наталья Викторовна



Наши педагоги используют этот метод в своей практике. Что же это такое? Дети просто устанавливают на конкретную точку один или несколько пальцев, после чего круговыми движениями выполняется надавливание на неё. Для того, чтобы массаж не выполнялся механически, воспитатели создают у детей эмоциональный настрой в форме весёлого стихотворного рассказа, который помогает создать образ и творчески подойти к процессу оздоровления. Игровые самомассажи проводятся как индивидуально, так и с группой детей, на занятиях, в повседневной деятельности и используются многократно в течение дня в различных режимных моментах.



Цель комплексов массажа заключается не только в профилактике простудных и других заболеваний, повышении жизненного тонуса у детей, но и в привитии им чувства ответственности за свое здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить свое самочувствие.

Массаж ушей.

Тили- тили, тили- бом! (*Загнуть вперёд ушные раковины и отпустить их так, чтобы ощутить хлопок.*)

Сбил сосну зайчишка лбом. (*Оттягивать мочки вниз и в стороны*)

Жалко мне зайчишку: (*Массажкозелка*)

Носит зайка шишку. (*Массажвершины завитка.*)

Поскорее сбегай в лес, (*Растирание ладонями ушей.*)

Сделай зайнице компресс! (*Поглаживание ушей ладошками.*)

Массаж рук.

Домик едет по тропинке- объезжает все тропинки.

(*Растирающие круговые движения кулачком от кисти к плечу.*)

То улитка ползёт, домик на себе везёт. («Пробежаться» пальчиками от кисти к плечу.)

Вот подул ветерок, закачался листок. (*Поколачивание кулачками.*)

И опять по травинке (*Поглаживание руки ладонью.*)

Медленно ползёт улитка.

(*При повторении делается массаж другой руки.*)

Советы специалистов



«Узелки на память мамам и папам».

Плоскостопие — это деформация стопы, характеризующаяся уплощением её сводов.

В тренажёрном зале нашего ДООУ проводятся занятия для детей с диагнозом плоско-вальгусная установка стопы.

Как предупредить плоскостопие?

- вырабатывайте у ребёнка правильную походку, чтобы при ходьбе он не разводил носки, то есть не перегружал внутренние края стоп и поддерживающие их связки.
- не забывайте при любом удобном случае предложить ребёнку походить босиком по неровной поверхности, по песку, пройти на цыпочках, попрыгать (мягко, на носках!).
- не рекомендуются длительная ходьба по твёрдому грунту, продолжительное стояние на одном месте, переноска тяжестей, т.е. всё, что может привести к уплощению сводов стоп.
- правильно подберите обувь для ежедневного ношения и занятий физкультурой:
- занимайтесь с ребёнком гимнастикой, укрепляющей своды стоп.

Упражнения для профилактики плоскостопия

<p>«Каток». Сидя на стуле, катать стопой мяч в направлении вперед-назад. Упражнение выполнять левой и правой ногой поочередно в течение 1 -2 минут.</p>	<p>«Сборщик». Сидя на полу (ноги полусогнуты в коленях), собирать пальцами одной ноги мелкие предметы, разложенные на полу (ластик, бумажный шарик, карандаш, губку), и складывать их в кучку. Время выполнения упражнения — 1 - 2 минуты. Затем упражнение повторить другой ногой.</p>
<p>«Художник». Карандашом, зажатым пальцами одной ноги, рисовать на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист второй ногой. Время выполнения упражнения — 30-50 секунд. Затем упражнение повторить другой ногой.</p>	<p>«Гусеница». Сесть на пол, ноги вытянуть вперёд (колени полусогнуты), пятки прижать к полу. Сгибая пальцы ног, двигать пятки вперёд, к пальцам ног, затем пальцы снова распрямить и движение повторить (имитируется движение гусеницы). Упражнение выполнить двумя ногами одновременно 30-50 секунд</p>

Будьте здоровы и не болейте!

Инструктор по реабилитационной работе Чупракова Надежда Алексеевна.

Будьте осторожны!



У каждого из нас появляется желание вырваться за пределы города, притронуться к просыпающейся весенней природе, насладиться теплыми летним солнцем. Однако прогулка в лес весной или ранним летом может быть сопряжена не только с положительными эмоциями, но и с опасностью быть укушенным клещом и заразиться болезнью клещевой энцефалит.

Лучшая защита от клещей – это соблюдение техники безопасности:

1. Не рекомендуется без особой надобности залезать в непроходимые чащи низкорослого кустарника.
2. Перемещаясь по лесу, не срывайте веток, этим действием, вы стряхиваете на себя клещей.
3. Ноги должны быть полностью прикрыты.
4. Спортивные трико, штаны должны быть заправлены в носки.
5. Обязательно наличие головного убора.
6. Длинные волосы желательно спрятать под головной убор.
7. После похода по лесу, необходимо проверить, и стряхнуть как верхнюю одежду, так и нижнее белье.
8. Осмотреть все тело.
9. Обязательно расчесать волосы мелкой расческой.

В случае укуса клеща необходимо:

№ п/п	Наименование	Услуга	Режим работы, телефон
1	ЦГиЭ Ярославской области, г.Ярославль, ул. Войнова, д.1	Исследование клеща на наличии возбудителей клещевого энцефалита, Лайм-боррелиоза, эрлихиоза, анаплазмоза.	(4852)73-326-42 Пн-вс.: 7.30-17.00
2	ГУЗ ЯО КБ СМП им.Н.В.Соловьева, г.Ярославль, ул.Загородный сад, д.3	Удаление клеща, обработка места укуса. Исследование клеща на наличии возбудителей клещевого энцефалита, Лайм-боррелиоза, эрлихиоза, анаплазмоза.	(4852)25-13-94,74-41-92 Пн-вс.: 7.30-19.30
3	ГУЗ ЯО инфекционная клиническая больница, г. Ярославль, пр.Октября, д.54	ВЗРОСЛЫЕ И ДЕТИ: Консультация врача-инфекциониста после удаления клеща. Профилактика клещевого энцефалита, Лайм-боррелиоза, эрлихиоза, анаплазмоза. Введение иммуноглобулина	(4852)73-38-67 Пн,вт,пт: 15.00-17.00 Ср,чт: 15.30-17.30
4	НУЗ Дорожная клиническая больница на ст.Ярославль ОАО «РЖД» Г.Ярославль, ул Чехова, д.34,кабинет 117	Удаление клеща, обработка места укуса. Исследование клеща на наличии возбудителей клещевого энцефалита, Лайм-боррелиоза, эрлихиоза, анаплазмоза.	(4852)64-08-60 Пн-пт: 8.00-13.00
5	ГУЗ ЯО «Детская поликлиника №3» Г.Ярославль, Тутаевское шоссе,29	ДЛЯ ДЕТЕЙ: Удаление клеща, обработка места укуса. Консультация врача-инфекциониста после удаления клеща	(4852)55-73-70. Травмопункт. Круглосуточно

А у нас в саду...



«Лук—здоровью лучший друг!»

Лук - народный наш целитель,
Самый ценный в мире друг,
Если только заболеешь,
Вмиг излечит от недуг!



«Кто ест лук, тот избавлен от недугов» - воспитанники

детского сада узнали о полезных свойствах этого овоща. Зеленый лук богат витаминами, которых особенно не хватает весной. Воспитатели организовали совместный труд детей по посадке лука— каждый выращивает своего Чиполино (из стаканчиков, в которых прорастает лук, дети вместе с родителями сделали костюмы различных персонажей). Дети с нетерпением ждут результата – первые витамины к столу.

Театральный фестиваль

В рамках театральной недели, приуроченной к Международному дню театра, в детском саду прошел Театральный фестиваль.

Это мероприятие уже стало традиционным. Участвуют в нем все возрастные группы дошкольного учреждения, каждая группа готовит постановку известной сказки. В этом году, в связи с юбилеем К.И. Чуковского, все постановки были по его сказкам. На представления приглашались воспитанники других групп, сотрудники детского сада и родители. Огромное удовольствие получили как артисты, так и зрители.



Развиваемся играя



Найди ошибки художника



Найди лишний предмет на каждой картинке.
Назови оставшиеся предметы одним словом.

Над выпуском работали: Попкова К.А., Осокина Е.А.
Адрес, контактные телефоны 150052 г. Ярославль, Ленинградский проспект, дом 63б,
телефон: 55-41-44.
E-mail: yardou010@yandex.ru