

Семцветик



Газета для родителей

№ 45

ДЕТСКИЙ САД СО ВСЕХ СТОРОН

ДАВАЙТЕ РАСТИТЬ ДЕТЕЙ ЗДОРОВЫМИ



«Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

В.А. Сухомлинский

Важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка, развития у него физических навыков и умений является дошкольное детство. ФГОС ДО нацеливают содержание образовательной области «Физическое развитие» на формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Охрана жизни и укрепление здоровья дошкольников остается приоритетным направлением в работе нашего дошкольного учреждения. Одна из задач, поставленных перед педагогами в этом учебном году, заключается в том, чтобы создавать условия для физического развития дошкольников с целью повышения их мотивации к занятию спортом и ведению здорового образа жизни.

Решать эти задачи позволяет созданная в ДОУ система физкультурно-оздоровительной работы, которая, в частности, включает следующие формы:

Организованная образовательная деятельность по физическому развитию – физкультурные занятия, которые являются основной формой физического воспитания дошкольников, обязательной для всех детей, проводимой круглый год.

Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима. Комплекс утренней гимнастики повторяется в течение двух недель.

Физкультминутка является обязательной частью образовательной деятельности. Любая организованная образовательная деятельность, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на организм дошкольников, так как для них характерна неустойчивость нервных процессов. Они быстро утомляются, снижается устойчивость внимания, у детей теряется интерес к деятельности, что, конечно, отрицательно влияет на ее эффективность. В тот момент, когда у детей появляются первые признаки переутомления педагог проводит физкультминутку. Это общеразвивающие упражнения - упражнения для рук, наклоны, приседания, прыжки, подскоки, ходьба, с текстовым сопровождением, или танцевальные, импровизационные движения с музыкальным сопровождением.

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке. Прогулка — это один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности. Здесь наиболее ярко проявляются особенности двигательной активности детей.

Корригирующая гимнастика после дневного сна позволяет поднять активность детей, улучшить эмоциональный настрой, провести активную профилактику нарушений осанки и плоскостопия.

Самостоятельная двигательная деятельность детей организуется взрослым в разное время дня: утром до завтрака, в перерыве между занятиями, в свободное время после дневного сна, во время прогулки. При планировании самостоятельной двигательной деятельности педагоги заботятся о создании физкультурно-игровой среды: выделить достаточное для активного движения пространство, иметь достаточно разнообразные физкультурные пособия, которые находятся в физкультурных уголках в каждой группе.

Широко используются пальчиковая и дыхательная гимнастики, гимнастика для глаз, массаж и самомассаж, элементы закаливания.

С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ РОДИНА...

Чувство любви и уважения к Родине начинается у ребенка с отношения к семье, к самым близким людям – к матери, к отцу, бабушке, дедушке, к своему дому. Семья – первый коллектив ребенка, и в нем он должен чувствовать себя равноправным членом, вносящим каждый день свою, пусть скромную лепту в семейное дело. Это чувство «родительского дома» ложится в основу любви к Родине, к Отчизне. Традиции семьи, привычки, уклад жизни входят в социальный опыт ребенка, и остаются в нем как приятные воспоминания детства.

В нашей группе осуществляется тесное сотрудничество с родителями, отношения с которыми строятся по принципу доверительного партнерства, моральной поддержки и взаимопомощи. Мы опираемся на родителей не только как на помощников детского учреждения, а как на равноправных участников формирования детской личности. В старшей группе мы знакомимся с родословной семьи. Так возникли семейные проекты: «Реликвии семьи», «Генеалогическое древо».



В начале ноября в детском саду проходила Неделя поэзии, результатом которой был конкурс чтецов «С чего начинается Родина...» среди детей старших и подготовительных групп. В нашей группе, как и во всех остальных, был проведен отборочный тур. В нем приняли участие девять ребят из нашей группы: Лиза Карамышева, Камилла Узякова, Витя Болодурин, Софья Ледяева, Маша Сергеева, Витя Григорьев, Кирилл Столыпин, Георгий Шабанов, Ваня Потешкин. Дети и родители очень ответственно подошли к подготовке. Выбирали стихотворный материал в соответствии с тематикой конкурса. Это были стихи К. Ибряева «С чего начинается Родина», Л. Олифиновой «Мама. Родина. Москва», В. Степанова «Что мы Родиной зовем» и «Земля», А. Пришельца «Наш край», А. Василька «Летают самолеты над нашими полями», Т. Боковой «Родина».



И вот наступил сам конкурс. Была проведена жеребьевка участников, оглашен состав жюри. В жюри вошли Анна Викторовна Карамышева и Мария Андреевна Столыпина, мамы воспитанников нашей группы, и Светлана Николаевна Денисова, учитель-логопед. Все дети выступили очень хорошо, но конкурс есть конкурс, и для участия в финале были отобраны три лучших участника: Кирилл Столыпин, Лиза Карамышева и Софья Ледяева. Победители получили памятные грамоты, а все участники сладкие шоколадные медальки.

10 ноября в «Семицветике» состоялся финал конкурса чтецов «С чего начинается Родина», в котором приняли участие победители отборочных туров в старших и подготовительных группах нашего детского сада и, конечно же, наши финалисты. Столыпин Кирилл выступил просто замечательно и занял третье место! Мы поздравляем его с этой победой!

И пусть дети еще не в полной мере осознают суть нашей с ними работы, но они знакомятся со своими национальными традициями, естественным образом приобщаются к ним, и, хочется надеяться, унесут их в свою взрослую жизнь, чтобы передать своим детям!

Л.А. Ищенко, воспитатель группы «Сказка»



МАМИН ПРАЗДНИК В ГРУППЕ «ЗВЕЗДОЧКА»



На свете добрых слов
Живёт немало,
Но всех добрее
И нежнее одно –
Из двух слогов
Простое слово «ма-ма»,
И нету слов,
Роднее, чем оно!

(И. Мазнин)

Наверное, нет ни одной страны, где бы ни отмечался День матери. В России этот праздник стали отмечать сравнительно недавно. И это замечательно: сколько бы добрых и хороших слов мы ни говорили нашим мамам, лишними они никогда не будут. Особо красиво, нежно и незабываемо трогательно проходят такие мероприятия в нашем детском саду, дети дарят своим мамам подарки, сделанные своими руками, а также добрые слова и улыбки. Вот и в нашей группе «Звездочка» в ходе проектной деятельности дети приняли участие в создании подарков для мам, разучивании стихов, слушании песен, в беседах, играх, просмотрах мультфильмов и презентаций о мамах. В группе были оформлены: консультация для родителей «День матери»; поздравительная стенгазета «Птица счастья для наших мам».



28 ноября мы пригласили наших мам в музыкальный зал на праздничный концерт «Любимая мамочка».



Дети приготовили ласковые слова, станцевали нежный и ласковый танец «Мама дорогая», прочитали стихи, загадали своим мамам загадки на тему «Знаете ли вы сказки» и «Что нашим мамам нужно», были проведены шуточные конкурсы с мамами «Что нам мама сварила», «Передай другому». Особенно весело прошла игра с детьми «Угадай маму по голосу».



Веселились от души не только дети, но и мамы. В конце праздника ребята с мамами станцевали танец «Маленьких утят» и мамы получили подарки, сделанные руками детей. Закончился вечер чаепитием. Все были очень довольны!



О.П. Воронцова, О.П. Цариценцева, воспитатели группы «Звездочка»

МАМИН ПРАЗДНИК В ГРУППЕ «РОДНИЧОК»



Из поколения в поколение для каждого человека мама — самый главный человек в жизни. Становясь матерью, женщина открывает в себе лучшие качества: доброту, любовь, заботу, терпение и самопожертвование. И пусть каждой из матерей чаще говорят теплые слова любимые дети! Пусть на их лицах светится улыбка и радостные искорки сверкают в глазах, когда вы вместе!

25 ноября в группе «Родничок» прошел праздник ко дню Матери. Дети показали свою любовь к мамам через стихи, песни и игры.

Вот некоторые стихи, прочитанные детьми:

Мамочка, как бабочка,
Веселая, красивая,
Ласковая, добрая,
Самая любимая!



Нет нигде такого сына,
Настоящего мужчины!
Любит маму обнимать,
очень нежно целовать!

Мама – первое слово ребенка,
Мама - первые в жизни шаги,
Мама - самое в мире святое!
Маму, маму свою береги!



ка моя» и «Подарки мамам». Очень трогательно было смотреть, как танцуют пары – мама и ребенок - в танце «У меня, у тебя».

А особенно всем понравились игры – «Подари маме шарик» и «Наряди свою маму».

И мамы, и дети были счастливы в эти минуты! Праздник закончился вручением подарков – открыток, сделанными детьми.

А мамы в свою очередь порадовали своих любимых деток сладким угощением!



Г.Ю. Козлова, О.В. Болтенкова,
воспитатели группы «Родничок»

РЕБЕНОК ИДЕТ В ДЕТСКИЙ САД...



Малыш приходит в ясельную группу... Как помочь ему пройти период адаптации безболезненно, создать для этого наиболее благоприятные условия?

При первом знакомстве с родителями наших будущих воспитанников мы подробно рассказываем им об особенностях и сложностях периода адаптации, о необходимости в это время быть особо терпеливым, внимательными к малышу, о режиме дня в детском саду.

Чтобы помочь ребенку быстрее и легче привыкнуть к новой для него жизни, используем различные приемы:

- знакомим малыша и его родителей с группой, показываем, где он будет спать, есть, с какими игрушками играть;
- предлагаем родителям принести в группу любимую игрушку малыша;
- временно сохраняем привычки ребенка.

В первые дни ребенок находится все время около воспитателя. От него не требуется активного участия в общественной жизни – он лишь наблюдает ее. Все это помогает создать у малыша чувство уверенности, что в детском саду ему будет хорошо и интересно.

Мы, воспитатели, для себя подготовили памятку по работе с вновь поступившим ребенком. В ней поставлены основные задачи, которые нам нужно решить.

Первая задача. Установить с ребенком такие отношения, чтобы воспитатель стал для него близким человеком. Показатель того, что цель достигнута:

- а) ребенок охотно идет от матери к воспитателю;
- б) улыбается, радуется, когда видит воспитателя;
- в) успокаивается от общения с воспитателем;
- г) обращается за помощью к воспитателю.

Вторая задача. Помочь ребенку привыкнуть к новой для него обстановке и ориентироваться в ней. Показатель того, что цель достигнута:

- а) ребенок знает расположение и назначение комнат;
- б) знает, где находятся предметы для его личного пользования: кровать, полотенце, верхняя одежда.

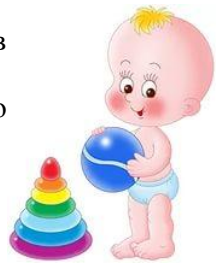
Третья задача. Помочь ребенку как можно легче и быстрее привыкнуть к новой для него организации жизни. Показатель того, что цель достигнута:

- а) ребенок легко соблюдает режим;
- б) сохраняет хорошее настроение во время бодрствования не только на руках взрослого, но и в группе.

Четвертая задача. Помочь ребенку установить правильные взаимоотношения со сверстниками.

Показатель того, что цель достигнута:

- а) ребенок охотно играет с детьми;
- б) спокойно относится к тому, что во время одевания, умывания его обслуживают не первым;
- в) ребенок спокойно относится к тому, что игрушками играет не только он, но и другие дети.



Дети раннего возраста из-за особенностей своей нервной системы не всегда легко и безболезненно переносят даже случайные нарушения привычного режима. Некоторые родители стараются максимально использовать выходные дни. Они предоставляют малышу столько развлечений, шумных игр, игрушек, что попросту перегружают его впечатлениями. Мы советуем, как лучше провести выходные дни, рекомендуем избегать длительных прогулок, связанных с транспортом и большим скоплением людей. Это не только переутомляет ребенка, но и повышает вероятность заболевания.

Чтобы родители знали, какого режима им следует придерживаться дома, мы показываем разные виды детской деятельности. Мама и папа имеют возможность наблюдать своего ребенка в коллективе сверстников, обмениваться мнениями, при необходимости получать консультацию у воспитателя, медсестры, других специалистов нашего детского сада.

Рассказова В.В., Егорова И.И., воспитатели группы «Карпуз»

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА?



Этот вопрос часто возникает у нас, когда мы слышим данный термин. С помощью дыхательной гимнастики ваш ребенок не только оздоровится, будет пребывать в хорошем настроении и дышать полной грудью, но и вы вместе с ним вздохнете с облегчением. При регулярном выполнении такой гимнастики простуды будут обходить ваше чадо стороной!

Дыхательные упражнения просто необходимы детям, болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, пневмонией, детям, страдающим бронхиальной астмой. Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма.

Правильное дыхание

Ребенка легко можно научить правильному дыханию. Девять детей из десяти дышат неправильно и по этой причине плохо себя чувствуют. Ребенка, не умеющего правильно дышать, можно узнать сразу: узкие плечи, слабая грудь, рот открыт, движения нервозны.

Ваша задача – научить ребенка хорошо очищать легкие. Если он полностью не выдыхает, то в глубине легких остается изрядное количество испорченного воздуха, а кровь получает мало кислорода. Научив ребенка дышать через нос, вы поможете ему избавиться от частых насморков, гриппа, ангины и т.п. Нужно приучить ребенка к полному дыханию, чтобы он расширял грудную клетку и развивал мышцы живота. Покажите, как втягивать живот во время дыхания, сделать его плоским и впалым.

Понять, что такое дыхание, поможет игра с розой и одуванчиком. Дайте ему понюхать цветок (рот закрыт, ноздри развернуты). Многие дети сопят, а не нюхают. Помогите почувствовать разницу. Затем дайте подуть на одуванчик: сначала ртом, чтобы он видел, как разлетаются зернышки, потом носом (поочередно прижимая к переносице то одну ноздрю, то другую). Можно продолжить игру: заставить кружиться бумажную мельницу, задуть свечу. Эти упражнения тоже выполняются попеременно (ртом и носом). Детей очень веселят мыльные пузыри – тоже полезное занятие для развития правильного дыхания.

Во время прогулки в сквере, за городом, в лесу, у реки покажите, как можно почувствовать чудесный вкус чистого воздуха, медленно вдыхая его носом. Затем заставьте полностью удалить из легких использованный воздух. Одновременно развивайте восприимчивость: «Что ты чувствуешь? Цвет, запах травы или мокрых осенних листьев?»

Как избавить ребёнка от кашля с помощью дыхательной гимнастики

У детей сильно развит кашлевой центр, поэтому их довольно часто мучает кашель. Чтобы этого не допустить нужно с самого раннего детства укреплять дыхательные пути и лучше делать это играючи! Можно дуть на одуванчики, сдувать пёрышки с ладошки. Очень полезная для развития лёгких игрушка – свисток, тем более что разновидностей свистков существует великое множество, так что ребёнок не заскучает. Очень увлекательная игра, если дуть через трубочку для коктейля в стакан с водой. Ребёнок дует, вода пузырится – весело и полезно, не только для укрепления дыхательных путей, но и для развития речевого аппарата. Деткам постарше можно надуть воздушные шарик. Но помните, что дыхательные упражнения очень утомляют и могут вызвать головокружения, поэтому не стоит их выполнять более 5 – 10 минут.

Для того чтоб помочь ребёнку поскорее справиться с кашлем, предлагаю вам игровой комплекс дыхательной гимнастики (для детей с 2-х лет). Этот комплекс развивает дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствует правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков.

Выполнять лучше до завтрака или после ужина. Итак, проветрите помещение и приступайте.

«Бульканье»

Цель: Восстановление носового дыхания, формирование ритмичного выдоха и его углубление.
Оборудование: стакан, наполненный на треть водой, соломинка.



Ведущий показывает, как нужно правильно дуть в стакан через соломинку, чтобы за один выдох получилось долгое бульканье: глубоко вдыхают через нос и делают длинный выдох в трубочку. У кого бульканье дольше всех, тот и победил.

«Совушка-сова»

Цель: развитие координации движений рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшение функции дыхания.

Дети садятся полукругом перед ведущим. По сигналу ведущего: «День» - дети-совы медленно поворачивают головы вправо-влево. По сигналу «Ночь» - дети смотрят вперед и взмахивают руками-крыльями. Опуская вниз протяжно произносят «у..у...ффф». Повторяют 3-4 раза.



НЕСКОЛЬКО ВАЖНЫХ ФАКТОВ О ДЫХАНИИ

Объем легких

Общий объем легких человека равен примерно пяти литрам, однако дыхательный объем составляет всего 0,5 л. Оставшийся объем распределяется так: 1,5 л составляет остаточный объем воздуха, а 3 л – резервный объем, половина из которого приходится на максимальный выдох, половина – на максимальный вдох.

Дыхательный центр

Дыхательный центр у человека находится в продолговатом мозге. Он действует автоматически. Благодаря нервным импульсам, посылаемым из дыхательного центра, человек продолжает дышать даже в бессознательном состоянии.

Сколько мы дышим?

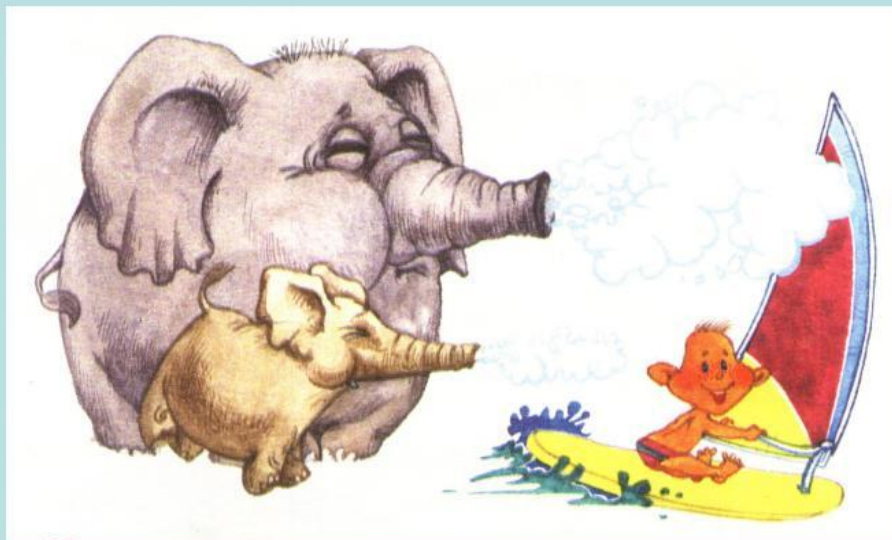
Ежедневно взрослый человек вдыхает примерно 23 000 раз, и столько же раз выдыхает.

Рекорды

Принято считать, что человек может обойтись без воздуха от 5 до 7 минут – далее в клетках мозга без питания кислородом происходят необратимые изменения, приводящие к смерти. Однако на сегодняшний день мировой рекорд по задержке дыхания под водой – статического апноэ – составляет 22 минуты 30 секунд, и поставил его Горан Чолак. Всего в мире существует лишь четверо людей, которые способны задерживать дыхание дольше, чем на 20 минут, и все они являются бывшими пловцами.

Много ли воздуха мы вдыхаем?

Годовалый малыш делает в минуту примерно 30 вдохов и выдыхает 2 литра воздуха. Взрослый человек делает 14 вдохов в минуту и выдыхает 7 литров воздуха.



Сколько нам нужно воздуха?

Нам требуется примерно 250 миллилитров кислорода в минуту в состоянии покоя, при физической активности эта цифра увеличивается в 10 раз. Без перехода кислорода из воздуха в кровь, совершаемый в наших легких с помощью альвеол, соприкасающихся с кровеносными капиллярами, головной мозг обычного человека уже через пять минут перестанет нормально функционировать из-за гибели нервных клеток.

Человек против животных

У большинства млекопитающих дыхательный цикл напрямую связан с двигательной активностью, диафрагма сокращается во время бега. Поэтому чем быстрее бежит, например, собака, тем быстрее она дышит. Из-за этого на долгие дистанции собаки просто не могут бежать. Кроме того, у них потоотделение идет в основном через рот, тогда как человека – через кожу всего тела. Это также дает человеку бонус в плане выносливости.

Две ноздри

Мало кто знает, что человек дышит чаще всего только через одну ноздрю – это происходит вследствие смены носовых циклов. Одна из ноздрей является главной, а другая – дополнительной, и то правая, то левая выполняет роль ведущей. Смена ведущей ноздри происходит каждые 4 часа, и в ходе носового цикла кровеносные сосуды сжимаются у ведущей ноздри, и расширяются в дополнительной, увеличивая или уменьшая просвет, через который проходит воздух в носоглотку.

Компьютерное апноэ

Одна из современных напастей – компьютерное апноэ, возникающее из-за неправильного дыхания. По оценкам ученых, им может страдать до 80% людей, использующих компьютеры. Во время работы за компьютером человек может непроизвольно задерживать дыхание, концентрируясь на важных для него деталях. При этом некоторые люди чувствуют небольшое головокружение – это и есть первые признаки апноэ. Ограничение дыхания при сосредоточенной работе вызывает ускоренный ритм сердцебиения, расширение зрачков и может приводить к ожирению и даже диабету. Врачи рекомендуют следить за своим дыханием во время работы за компьютером.

Снежок порхает, кружится,
На улице бело.
И превратились лужицы
В холодное стекло.

Где летом пели зяблики,
Сегодня - посмотри! -
Как розовые яблоки,
На ветках снегири.

Снежок изрезан лыжами,
Как мед, скрипуч и сух,
И ловит кошка рыжая
Веселых белых мух.



Пришла зима веселая
С коньками и салазками,
С лыжнею припорошенной,
С волшебной старой сказкою.
На елке разукрашенной
Фонарики качаются.
Пусть зимушка веселая
Подольше не кончается!



З И М У Ш К А * З И М А

Бабу снежную лепила
Света в садике сама,
Только пальчики застыли,
Заморозила зима.

Подошел Андрей к сестричке,
Говорит серьезно ей:
- Как наденешь рукавички,
Будет пальчикам теплей.

Света варежки надела,
Это сразу помогло:
Ручки Светины согрелись
Стало пальчикам тепло.



Седы кусты до прутика...
На землю и дома
На белых парашютиках
Спускается зима!

Летят снежинки-звездочки.
Смотрю из-под руки:
Кружась, танцуют в воздухе,
Пушисты и легки!

Светлее стала улица,
Наряднее село.
Летят снежинки, кружатся,
Вокруг белым-бело!

