



МЫ

Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей.

Ноябрь 2015 года,
№3

ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА МУНИЦИПАЛЬНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКОГО САДА КОМБИНИРОВАННОГО
ВИЛА № 17

Тема номера: Если хочешь быть здоров - закаляйся

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СЕМЬИ

Забота о здоровье и развитии ребенка начинается прежде всего с организации здорового образа жизни в семье.

- Здоровый образ жизни — это и благоприятный эмоциональный климат в семье, дружеское доброжелательное отношение родителей друг к другу и ребенку, правильно организованное рациональное питание, культивирование подвижных упражнений, игр на воздухе, достаточная трудовая активность и, конечно, образцовое поведение

ние взрослых, их отрицательное отношение к алкоголю и курению.

- Весь быт и уклад семьи имеет большое значение для нормального развития ребенка. Отрицательно влияют на нервную систему и на личность детей расхождения в вопросах воспитания между взрослыми. Также на формировании личности ребенка деструктивно отражаются не только лишняя ласка и потакание капризам, но и чрезмерная суровость, постоянные запреты в удовлетворении естественных желаний и нужд.

- Правильно организованный режим дня дома обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, защищает нервную систему от переутомления создает благоприятные условия для физического и психического развития малыша. При несоблюдении режима можно наблюдать отклонения в поведении, капризность, резкое повышение и снижение возбудимости, плохой сон, отсутствие аппетита и т.п.

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей на физкультурных занятиях в нашем детском саду

Причём, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки

В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)

В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Занятия-тренировки в основных видах движений

Ритмическая гимнастика

Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей



Занятия-зачёты, во время которых дети сдают физкультурные нормы
Сюжетно-игровые занятия



Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

Занятия по традиционной схеме

Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой подвижности.



Поиграйте с детьми

Игры, которые лечат

Живопись с помощью пальцев

Такой вид живописи благотворно влияет на психику ребенка, так как успокаивает и расслабляет. Краски перетекают и переливаются, как эмоции. Такая живопись помогает адекватно выразить эмоциональное состояние ребенка: гнев, обиду, боль, радость. Прикосновение к краскам, их размазывание по ватману позволяет более полно включиться в процесс творчества, мобилизует внутренние резервы организма.

Перед началом работы необходимо надеть на ребенка фартук, дать легко смываемые краски и закрыть поверхность стола клеенкой.

Начните вместе с ребенком, покажите ему, как это делать. Расспросите, что он нарисовал.



Работа с глиной

Работа с глиной оставляет приятные ощущения, помогает расслабиться. Этот вид работы удовлетворяет интерес ребенка к частям тела. Глина обладает свойствами, способствующими заживлению ран.

Занятия с глиной позволяют снять стресс, помогают выражению чувств, избавляют от избытка слов, если ребенок болтлив и приобщают к социальной активности необщительных детей.

При работе с глиной можно выполнить следующие задания:

- закройте глаза и почувствуйте кусок глины, подружитесь с ним. Какой он: холодный, теплый, влажный, сухой?;
- сожмите, разгладьте глину пальцами, тыльной стороной руки;
- проткните глину;
- пошлепайте по ней, пощупайте место от шлепка;
- оторвите кусочек и сделайте змею, сожмите в кусок.

Прочитайте детям

Чисти зубки, руки мой!!!

Перестану зубки чистить,
и пойду я в сад гулять.
 Попрошу я папу, маму,
на качельке покачать.

А с качели-карусели
захочу в бассейн пойти,
ох, как зубки заболели...
мне пора к врачу идти...
Зубки врач мои посмотрит,
плохо дело-то, дружок -
бормашиною посверлит
коренной уже зубок...

Ну а если ты не будешь,
зубки чистить по утрам,
боль зубную не забудешь,
будешь ныть по вечерам...
Ребяткам мой совет такой,
Чисти зубки, руки мой!!!
О врачах тогда забудешь,
и здоровеньким ты будешь.

Автор: Лидия Гржибовская

Игры с песком

Игры с песком имеют положительное значение для развития психики ребенка, установления психологического комфорта:

- при взаимодействии с песком стабилизируется эмоциональное состояние;
 - развитие мелкой моторики и тактильно-мнемической чувствительности влияет на развитие центра речи в головном мозге ребенка;
- При игре с песком можно выполнять такие упражнения:
- поскользиться ладонями по поверхности песка, выполняя зигзагообразные и круговые движения;
 - выполнять те же движения, поставив ладонь на ребро;
 - пройтись ладошками по проложенным трассам, оставляя на них следы;
 - создать отпечатками ладоней, кулачков, ребрами ладоней разные причудливые узоры на поверхности песка, попытаться найти сходство узоров с предметами окружающего мира;
- и т.д.



НАШИ СОВЕТЫ

Некоторые приёмы закаливания

Необходимо соблюдать основные принципы закаливания:

Осуществление закаливания при условии, что ребёнок здоров
Недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, беспокойства)
Интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно от щадящих к более интенсивным) с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания

Систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю).

Закаливание носоглотки чесночным раствором

Цель: профилактика и санация полости рта при ангинах, воспалительных процессах полости рта

Приготовление:

1 зубчик чеснока на 1 стакан воды.

Чеснок размять, залить охлаждённой кипячёной водой и настоять 1 час.

Раствор использовать в течении 2-х часов после приготовления

рекомендации:

Применять как лекарственное средство (известно со времён Гиппократ), которое очищает кровь, убивает болезнетворные микробы, как средство против ОРЗ, ОРВИ.

Полоскать горло, кому необходимо можно капать в нос.

Применять с 1 октября по 30 апреля ежедневно, перед выходом на прогулку.

Редактор: заместитель заведующей по ВиМР
Семина Н.В.

Наш адрес: Тульская обл., г. Узловая, переулок Тургенева, дом 5.

Телефон: 6-44-68