



«Золотая рыбка».

Газета для родителей № 1 2017 г.



- ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ЗДОРОВО!
- ЛОВКИЙ РЕБЕНОК - УМНЫЙ РЕБЕНОК.
- ИГРУШКИ. КАКИЕ ОНИ БЫВАЮТ
- ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ И ГРИППА У ДЕТЕЙ.
- ЭКСПЕРИМЕНТИРУЕМ ВМЕСТЕ.
- КАК ПРЕОДОЛЕТЬ БОЯЗНЬ ВОДЫ.
- СЕМЕЙНАЯ КОПИЛКА.



« ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ЗДОРОВО!»

В нашей группе «Золотая рыбка» была организована выставка фотоколлажей, посвященных здоровому образу жизни. Лучшие из них были представлены на Всероссийский конкурс творческих работ «Здоровым быть здорово!».

Диплом победителя и медаль за второе место завоевала семья Соловьева Дениса, диплом лауреата- семья Аносова Демиды.
Поздравляем!!

*Вместе сказочки читаем,
Вместе песенки поем,
В группе нашей нам не скучно,
Очень дружно мы живем!*

*Здесь всегда царит веселье,
Воздух дышит волшебством.
Вот за это нашу группу
Рыбкой золотой зовем!*

КОЛОНКА РЕДАКТОРА:

Все родители мечтают о том, чтобы их дети были здоровыми, сильными, ловкими, спортивными. Многие зависят от природных данных, но значительную роль в физическом развитии ребенка играют родители и то, насколько серьезно они относятся к этому вопросу.

Важно с детства приучать ребенка к физкультуре так, чтобы ежедневные занятия доставляли ему **радость и удовольствие**. Даже если он не станет чемпионом, регулярные занятия спортом помогут ребенку избежать многих проблем со здоровьем, стать жизнерадостным и активным.

Занятия можно и нужно начинать как можно раньше. Это поможет малышу развиваться лучше физически и интеллектуально.

НОВОСТИ

Среди нашего двора
Снеговик стоит с утра.
Сами мы его слепили,
Нос морковку не забыли!



Со скакалкой подружился
Прыгать весело учились!



И с мячами мы дружны,
Поиграли от души!



Мы веселые медвежата,
Любим ползать и играть,
Ну, попробуй нас догнать!



Лиса-лисонька-лиса –
Леса нашего краса.
Ты зайчишек не лови,
В гости к детям приходи!



ЭКСПЕРИМЕНТИРУЕМ ВМЕСТЕ

В ходе эксперимента ребенок учится наблюдать, размышлять, сравнивать, отвечать на вопросы, делать выводы, устанавливать причинно-следственные связи, соблюдать правила безопасности.

«Ветер двигает корабли»



Опустите бумажные кораблики на воду. Предложите ребенку подуть на кораблики, они плывут. Объясните: так и настоящие корабли движутся благодаря ветру. Что происходит с кораблём, если ветра нет? А если ветер очень сильный? Начинается буря, и кораблик может потерпеть настоящее крушение (всё это ребенок может продемонстрировать).

“Наживка” для льда

Для этого фокуса потребуется следующее: стакан холодной воды, кубик льда, мелкая соль, обыкновенная нитка и сделайте загадочное выражение лица.



А теперь фокус: Опустите в стакан с водой кубик льда и предложите ребенку достать его с помощью нитки. Покажите что это возможно! Нитка кладется на кубик льда и посыпается сверху солью. Нужно совсем немного подождать, и смело поднимать нитку вверх, а вместе с ней и примерзший кусочек льда.

Уважаемые мамы и папы,

дедушки и бабушки!

1. Поощряйте детскую любознательность и всегда находите время для ответов на детское “почему”?
2. Предоставляйте условия для действия с разными вещами, предметами, материалами.
3. Учите ребёнка наблюдать и делать выводы, предположения.
4. Побуждайте ребёнка к самостоятельному эксперименту, оказывайте необходимую помощь, чтобы у него не пропало желание к познанию.
5. Создавайте ситуацию успешности.
6. В целях безопасности существуют некоторые запреты на действия детей, объясняйте, почему этого нельзя делать.

Интересно все на свете:
Почему вода течет,
Отчего стихает ветер,
И как дерево растет?



ВОПРОСЫ – ОТВЕТЫ

– Мой ребенок боится воды, как мы, родители, можем ему помочь?

Плавательный рефлекс, с которым ребёнок появляется на свет, затухает уже к третьему месяцу. Если его не развивать, человек вырастает и, случается, что из-за страха перед водой никогда не сможет научиться плавать.

К сожалению, не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость. Некоторые боятся входить в воду и нырять. Психологами установлено, что главная опасность на воде - не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги по обучению детей плаванию направлены на преодоление этого.

Практические советы:

1. Как можно раньше приучайте ребенка к водным процедурам. Если ребенок боится мыться, не спешите. Дайте ему тазик с игрушками, затем игру можно продолжить в ванной.
2. Лейте воду на ребенка из лейки, ковша, начиная с ног. Постепенно приучайте к душу. Следите за температурой воды. Выберите ту, которая понравится ребенку.
3. Объясните ребенку, что вода ласковая, добрая, чистая, прозрачная. Покажите предметы под водой. Предложите их достать.
4. В ванной предложите ребенку принять горизонтальное положение на груди, с опорой на предплечья.
5. Научите ребенка опускать лицо в воду, задерживая дыхание («Птички умываются»).
6. Чаще хвалите и подбадривайте ребёнка.

Полунина Н.С., инструктор
по физической культуре

Я выбираю здоровый образ жизни!

**Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.**

**Вот те хорошие советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить?
Научись его ценить!**



**Нужно утром не лениться —
На зарядку становиться!**

**Аносов Демид, 4 года
г. Северодвинск, 2016г.**



**На прогулку
выходи,
Свежим воздухом
дыши.
Только помни
при уходе:
Одеваться по
погоде!**



**Вот отличная
картинка
Мы как гибкая
пружинка
Пусть не сразу все
дается
Поработать нам
придется.**

**Всякий раз, когда едим,
О здоровье думаем:
Мне не нужен жирный крем,
Лучше я морковку съем.**



**Солнце, воздух и вода —
Наши лучшие друзья.
С ними будем мы дружить,
Чтоб здоровыми нам быть.**



СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТОВ

Ловкий ребенок – это, как правило, умный ребенок, однако умный ребенок не всегда бывает ловким.

Блонский П.П.

Все родители хотели бы видеть своих детей счастливыми и жизнерадостными, а значит здоровыми. Очень часто родители недооценивают роль движений в жизни своего ребёнка. Они считают, что важно умственно развивать ребёнка, забывая при этом о физическом здоровье. А ведь **двигательная активность является жизненно необходимой, биологической потребностью детского организма.**



Ловкий ребёнок - умный ребёнок.

Исследования показали, что движения благотворно влияют на развитие всех систем организма: сердечно - сосудистой, дыхательной, пищеварительной, нервной и др.



Ребёнку, особенно в дошкольном возрасте, необходимо много двигаться. А заботливые мамы стараются усадить своё чадо в коляску или санки, вместо прогулки пешком. По дороге в детский сад подъехать на автобусе одну - две остановки или, если есть возможность, везут ребёнка на машине, тем самым, сокращая количество движений себе и ребёнку.

Часто за делами родители забывают поиграть с ребёнком, а может быть, просто не придают значения движениям в жизни ребёнка или не умеют играть в подвижные игры.

Сегодня даже трех - пятилетние дети в среднем проводят полтора часа в день перед телевизором – с катастрофическими последствиями для их здоровья. Двигательная активность является неременным условием общего развития ребенка. Бегать босиком по лужайке, удерживать равновесие, идя по бревну, лазить по гимнастической стенке - все это дает ребенку идеальный опыт для оптимального развития и является неременным условием его физического и умственного созревания. Бегая, прыгая, катаясь на коньках, карабкаясь, раскачиваясь, дети не только развиваются физически, но и подстегивают развитие своих умственных способностей.

Кроме того, в этих играх они обретают веру в себя: с каждым движением в головном мозге регистрируется и всё, что происходит с телом, и все связанные с этим чувства - удовольствие, радость успеха, уверенность.



Каждое удавшееся упражнение ободряет ребенка, помогает решиться на следующий шаг. Созревание системы равновесия, тесно связанной с умственным развитием, растягивается на многие годы и нуждается в постоянной тренировке - пока система не станет, как у взрослых, функционировать автоматически. Дети обучаются через постоянное повторение, пробуя координировать свои впечатления и движения

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

- Предлагайте игры, способствующие развитию: конструкторы типа лего, кубики, игры-головоломки, а также вырезание фигур из бумаги хорошо развивают ловкость рук у детей в возрасте от двух с половиной до четырех лет, обостряют восприятие.

- Простые игровые упражнения - залезть на гимнастическую стенку во дворе, двигаться как робот, застыть как памятник - помогают детям почувствовать степень напряжения мускулатуры. Сознательная смена напряжения и расслабления обостряет ощущение собственного тела. По дороге в магазин дайте ребенку возможность побегать, попрыгать, порезвиться: пройтись, перешагивая через плитку, или по низкому бордюру, удерживая равновесие.



ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ МОЖНО ПРЕДЛОЖИТЬ ДЕТЯМ:

- Пройтись босиком по проложенному на полу канату или бельевой веревке, удерживая равновесие, - это требует большой концентрации. Для трехлетних детей проложите прямую линию, для детей постарше - с поворотами, кругами и перекрестками. Развивает равновесие, координацию движений глаз и ног, стимулирует 72 миллиона нервных окончаний на подошвах (Носок-пятка-носок). Встать на цыпочки, перекачаться на пятки, поднимая пальцы стопы вверх. И снова вперед. С помощью рук поддерживать равновесие. Развивает ощущение тела в пространстве, тренирует напряжение стопы, мышцы и чувство равновесия.



**Нечитайлова А.А.,
инструктор по физической культуре**

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТОВ

ИГРУШКИ. КАКИЕ ОНИ БЫВАЮТ?

В современном мире существует множество игрушек, но не все они полезны. Представленная классификация игрушек, в основу которой положено их педагогическое назначение, поможет сделать покупку игрушек осмысленной.



1. Игрушки, развивающие первоначальные движения и восприятие.

Предназначены для детей до 3 лет, чтобы развивать у них зрение, слух, осязание, координацию движений, восприятие цвета и формы: погремушки, подвески, шарики, кольца, пирамидки, вкладные чашечки, бочонки, матрешки.

2. Игрушки, знакомящие детей с окружающей средой и природой.

Способствуют расширению общего кругозора детей (знакомят с предметами домашнего обихода, животными, растительным миром, транспортом, профессиями и т.д.): мебель; посуда; одежда; фигурки и карточки животных, растений, машин; фигурки людей разных профессий и их атрибуты; наборы на определенные темы - детский сад, зоопарк, школа, завод и др..

3. Игрушки, способствующие физическому развитию детей.

Предназначены для детей всех возрастов. Помогают укреплять физическое здоровье ребенка, развивать мускулатуру, ловкость и гибкость всего тела: каталки, тележки, вожжи, санки, скакалки, батуты, городки, кегли, мячи, ружья, пистолеты, баскетбольные корзины, кольца.

4. Дидактические игрушки.

Предназначены для детей всех возрастов. Способствуют умственному развитию детей: конструкторы, строительные наборы, головоломки, паззлы, настольные игры (лото, домино, бродилки, шашки и др.).

5. Игрушки, знакомящие детей с элементами науки и техники.

Помогают детям старше 3 лет познакомиться с устройством различных механизмов, строительных сооружений, вырабатывают навыки самостоятельного конструирования: наборы для сборки моделей автомобилей, самолетов, вертолетов; различные конструкторы; оптические игрушки (микроскопы); химические и физические наборы.



5. Игрушки, прививающие первоначальные трудовые навыки.

Предназначены для детей всех возрастов. К ним относятся: лопатки, грабли, ведерки, лейки, тачки, деревянные молотки, игрушечные инструменты, наборы для выжигания, выпиливания, слесарных и столярных работ, наборы для рукоделия.

6. Игрушки, способствующие художественно-эстетическому развитию детей:

музыкальные (барабаны, бубны, гитары и др.) и театральные (маски, куклы) игрушки; конструктивно-художественные игры (мозаика, альбомы, наборы пластилина, наборы по выжиганию, резьбе по дереву и др.).

7. Игрушки-забавы.

Способствуют появлению у детей чувства юмора, веселого и хорошего настроения. Это игрушки с веселой тематикой, оригинальной конструкцией, механизмами движения (например, поющие птицы, заяц-барабанщик, кувыркаяющаяся обезьянка и др.).



Денисова В.В., педагог-психолог.

ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ И ГРИППА У ДЕТЕЙ

Симптомы ОРВИ — насморк, кашель, боль в горле, чихание, повышение температуры тела — известны каждому родителю. Следующие одно за другим простудные заболевания влияют на иммунитет ребенка, резко снижая сопротивляемость инфекционным заболеваниям. Именно поэтому важно не только правильно лечить простудные заболевания, но и вовремя начать профилактические мероприятия. Профилактика ОРВИ у детей неразрывно связана с проведением санитарно-гигиенических мероприятий. В сезон простудных заболеваний нужно взять на заметку следующие правила:

- больше времени проводите с детьми на свежем воздухе;
- регулярно проветривайте квартиру и мойте полы;
- пользуйтесь увлажнителем воздуха;
- по возможности не используйте электрических и других дополнительных обогревателей! Температура воздуха в квартире должна быть около 20° С. Сухой, теплый и неподвижный воздух отапливаемых помещений вызывает пересыхание слизистых оболочек верхних дыхательных путей, а это открывает вирусу дорогу в организм;
- учите ребенка не тянуть руки к лицу и регулярно их мыть!

Заразиться ОРВИ и гриппом можно не только от кашляющих и чихающих больных. Не менее важный источник заражения — руки. Если нет возможности быстро помыть руки ребенка после контакта, например, с поручнями общественного транспорта, используйте влажные салфетки.

Совет 1. Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте, как полезны для здоровья выполнение правил личной гигиены, утренний зарядка, закаливание, правильное питание.

Совет 2. Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

Совет 3. Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон — лучшая профилактика утомления и болезней.

Совет 4. Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит и т. д.).



Совет 5. Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами — солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.

Совет 6. Помните, что в движении — жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, — залог здоровья ребенка.

Совет 7. Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению

режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

Совет 8. Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.

Совет 9. Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, на улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.

Совет 10. Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.

Байбородина И.В.,
врач - педиатр

