



«Берегите здоровье смолоду!»

Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным, крепким, выносливым. Но очень часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены тем образом жизни, который ведет семья, двигательной активностью ребенка.

Основной задачей родителей является формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важная ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья.

В этом ничто не может заменить авторитет взрослого.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов:

- соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. Необходимо объяс-

нить детям, что нужно рано ложиться и рано вставать.

- культурно-гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать. Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Вместе с детьми посчитайте, сколько раз в день им приходится мыть руки.
- культура питания.
- гимнастика, физкультурные занятия, занятия спортом, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. Обязательно ежедневно проводить гимнастику.

Старицына Ирина Владимировна, воспитатель



В этом выпуске:

Повышаем детский иммунитет	2
Игры в ванной	2
Как сделать утро ребенка добрым	3
Баня для детей: вред или польза	3
Дети и гаджеты: 7 принципов здоровых отношений	4
6 простых советов как остаться здоровым зимой	4
Выбираем секцию для ребенка	5
О пользе витаминов	5
Здоровье – это клад	6

**Тема выпуска
«Семья и детский сад - территория здоровья»**

Стопотерапия – это отличный способ укрепить детский иммунитет, раскрыв потайные резервы организма.



Она включает в себя несколько видов:

- массаж и самомассаж стоп;
- игры и упражнения для профилактики и лечения, лечебная гимнастика для стоп;
- вибрационный массаж;
- водные профилактические процедуры;
- босохождение, игры, упражнения, разные виды деятельности на улице, желательно на природе, и в помещении на физкультурных занятиях, утренней зарядке и др. ;
- ортопедическая обувь, корректирующие стельки, супинаторы.

Стимуляция стоп представляет собой комплекс несложных и полезных упражнений для всей семьи, но именно для малышей она играет особую роль, являясь хорошей профилактикой плоскостопия и других заболеваний опорно-двигательного аппарата. Кроме того, эти упражнения стимулируют центры, отвечающие за развитие речи ребёнка.

Для воздействия на активные точки, расположенные на стопах, хорошо потоптаться на «бабушкином» коврик – самовязанном ковре из грубых нитей. Если такого снаряда нет – сгодится покупной коврик с жёсткой щетиной или изготовленный из силикона.

В дело пойдут деревянные массажёры с круглыми шипами и даже деревянная скалка, которой не просто полезно, но и весело раскатывать детские ступни.

Сотворите у себя дома маленький кусочек морского берега – насыпьте в пластиковый контейнер

обычной гальки, которая продаётся в любом зоомагазине. Пусть малыш «походит» по берегу по паре минуток – утром и вечером.

В детском саду детишкам предлагают для этих целей «Дорожки здоровья». Ходжение по дорожкам здоровья вызывает у детей большой интерес и радостные эмоции. Не прилагая особых усилий, ребёнок в непринуждённой, свободной форме выполняет самомассаж стоп, получая приятные ощущения, удовольствие, а его организм наполняется энергией, здоровьем.

При ходьбе полезно выполнять дыхательные упражнения, можно сопровождать ходьбу игровым текстом.

Стопотерапия – универсальный, метод для здоровьесбережения детей дошкольного возраста.

*Сидорова Юлия Николаевна,
воспитатель*

ИГРЫ В ВАННОЙ

Купание в ванной – это отличный и интересный способ завершения дня. Однако обычно родители к вечеру устали и им хочется побыстрее покупать малыша и уложить его спать.

Ребенок же не понимает, почему ему не дают поиграть в ванной – ведь там так интересно! Вода действует, как волшебное лекарство и на взрослых, и на детей. И если Вы не знаете во что поиграть с вашим малышом, то мы Вам поможем. Предлагаем Вам игры:

Игра с мыльной пеной

Во время того, как вы мылите малыша, возьмите мыльную пену и рисуйте ею на ванной, на стенах. Рисовать можно не только забавные рожицы, но и закреплять с ребенком буквы, геометрические фигуры, цифры и т.д. А когда Вы моете волосы малышу, рисование может отвлечь его от неприятной процедуры.

Баскетбол

Можно поиграть в мыльный баскетбол. Возьмите мыльные

«мячики» в ладошку и бросайте в миску (миску, ковш).

Игрушки из мочалок

Возьмите небольшие мочалки или махровые салфетки разных цветов, вырежьте их в форме рыбок, цветочков, мячиков. Не делайте их слишком маленькими или большими. Предложите малышу во время купания помыть ноги красной рыбкой, а нос зеленым мячиком, ушко красной рыбкой. Таким образом, малыш будет учить названия частей тела и цвета.

Купаем игрушки

Дети очень любят купаться со своими игрушками. Для этого подойдут резиновые или те игрушки, которые без дырочек, чтобы внутрь не попадала вода. Пусть ребенок их тоже намылит, помое. Можно сажать их на мочалки-кораблики и плыть к «неизвестным берегам».

Вымой нос, вымой ноги

Иногда бывает трудно остановить развеселившегося ребенка и заставить его мыться. Попробуйте на чем-нибудь заострить его внима-

ние: пусть ребенок моет каждую часть тела по очереди. При этом быстро называйте отдельные части тела, особенно те, которые расположены далеко друг от друга (например, нос, а потом колени). Это придаст игре динамичность и сократит время купания, заставив ребенка мыться быстрее.

Приятных Вам игр в ванной!

*Андрюченко Марина Сергеевна,
старший воспитатель*



Как же бывает трудно по утрам разбудить и собрать ребенка в детский садик или ясельки. Он так сладко спит, а мы вытаскиваем его из сна, запикиваем еще сонное тельце в одежду, сильно подгоняем, раздражаемся. В некоторых семьях редкое утро обходится без детских воплей. Все это дает негативный заряд на целый день. Можно ли сделать раннее пробуждение приятным?

Не вытаскивайте ребенка из сна, не прогоняйте сон. А потихонечку развейте сон, как утренний туман. Сначала войдите к нему в комнату, подвигайтесь, дайте ему почувствовать сквозь сон ваше присутствие. Только потом приблизьтесь, прикоснитесь. Постепенно наращивайте интенсивность прикосновений. От ласковых поглаживаний, можете перейти к массажу

ручек и ножек.

Дайте ребенку потянуться, повернуться, еще немного полежать с закрытыми глазами. Когда же он, наконец, откроет глаза, постарайтесь, чтобы в поле зрения ему попало что-то ярко-желтое – мягкая игрушка, мячик или занавеска. Ярко-желтый цвет способствует нашему пробуждению, очень тонизирует и повышает активность.

Найдите для ребенка повод проснуться. Возможно, на кухне его ожидает какой-нибудь сюрприз? Может быть, вы расскажете ему продолжение вчерашней сказки, а, может, его любимая игрушка уже требует завтрака?

Если ребенок собирается сам, очень часто мы не поддерживаем его самостоятельности тем, что не обращаем внимания. Ре-

бенок сам ест, сам одевается. Даже если ребенок проявляет чудеса героизма, поощряйте, будьте рядом в этот момент, восхищайтесь, хвалите – ведь все это он делает для Вас. Ему самому никуда не надо идти, он бы остался дома.

Если вам необходимо завершить какие-то утренние дела, привлекайте ребенка к их выполнению. Попросите его подать полотенце, крем для обуви. В этом возрасте дети еще обожают нам помогать. Сделайте для него выгодным быстрые сборы. Вы можете побить чуть больше вместе. Или как-то разнообразьте дорогу до детского садика. Помните - ваше утреннее настроение является залогом того, как пройдет весь ваш день и день вашего ребенка.

Постарайтесь сделать это утро добрым!

*Мотошина Светлана Борисовна,
педагог-психолог*

БАНЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ: ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА

Ведется много споров — полезно или вредно водить малыша в парную. Если родители, ведя ребенка в баню, станут придерживаться основных правил, никакого вреда для маленького организма нет.

Врачи сходятся во мнении — правильно организованное посещение бани, если не имеется никаких противопоказаний, принесут малышу только пользу. Банные процедуры благотворно скажутся и на физическом, и на психоэмоциональном состоянии ребенка. Дети, которые регулярно посещают баню, реже болеют респираторными заболеваниями — горячий воздух в парной положительно сказывается на работе органов дыхания. При этом укрепляется и сердечно-сосудистая система. Именно здесь можно начинать первые процедуры закаливания.

Чтобы не нанести вред неокрепшему организму малыша, посещение бани нужно строго дозировать и соблюдать при этом определенные правила.

Со сколько лет малышу можно в баню?

Лучше отложить банные процедуры, пока крохе не исполнится 3 года — его организм окрепнет и будет подготовлен к повышенной температуре в парной.

Перед посещением бани обязательно проведите инструктаж — не бегать по

скользкому полу, не касаться раскаленной печи, в парной долго не сидеть. И не забывайте, ребенок должен находиться в бане только со взрослыми!

Температурный режим в бане — шадящий, не тот, к которому привыкли вы. Заводить сюда малыша рекомендуется, когда помещение уже немного «остыло» или не успело прогреться полностью. Оптимальная температура — не более 55 °С. Следите за показаниями термометра в помещении.

Пребывание в парной должно ограничиваться 2-3 мин. Заходите в парную, когда воздух еще не прогрелся до конца. За одно посещение бани для детей достаточно не более 2 заходов в парную.

Сразу после парной допустимо принять теплый душ. А теперь пусть малыш попьет теплого чая и немного отдохнет.

Процедуры закаливания нужно начинать постепенно — чередуйте теплый и прохладный душ.

Относительно прохладно на нижних полках в бане — пусть ребенок здесь и сидит. Предварительно застелите поверхность полотенцем.

Допускается слегка попарить малыша теплым (но не горячим!) веником.

Отлично подойдет липовый веник — он самый мягкий и ароматный, станет хорошей профилактикой респираторных заболеваний. Для нервной системы полезен дубовый веник. Веник из березы показан детям, болеющим астмой.

После посещения бани пусть малыш наденет теплую пижаму.

Не все дети хорошо переносят посещение бани. Поэтому внимательно следите за состоянием своего малыша.

Противопоказания: когда ребенку нельзя в баню?

Дети не должны посещать баню, если у них: острые инфекционные заболевания; любая из форм эпилепсии; хронические заболевания почек; заболевания печени; хронические заболевания желудочно-кишечного тракта; врожденные заболевания сердечно-сосудистой системы; нарушения эндокринной системы; некоторые кожные заболевания (псориаз, гнойные высыпания, экзема); онкологические заболевания.

И еще одно важное правило, которое стоит учесть, прежде чем собирать вещи в баню — ребенок должен быть совершенно здоров! Если у малыша повышенная температура тела, горячий воздух только осложнит заболевание. Подождите, когда малыш полностью выздоровеет.

*Старицына Ирина Владимировна,
воспитатель*

Они еще не умеют ходить, но уже вовсю пользуются смартфонами и планшетами. Цифровое детство – реальность сегодняшнего дня. Как сделать так, чтобы оно было здоровым? Планшеты и смартфоны – часть нашей жизни. С их помощью мы общаемся, работаем, учимся, творим, расслабляемся. А раз так, стоит ли удивляться, что наши дети следуют за нами?

Время, которое дети проводят у экранов, давно волнует педиатров и детских психологов. Как рано можно давать ребенку в руки планшет или сажать его перед компьютером? Стоит ли позволять ему возиться с устройством каждый день? И как все это отражается на здоровье и развитии детей? К негативным эффектам раннего приобщения к цифровым устройствам можно отнести недоразвитие речи и социальных навыков, проблемы с вниманием, памятью, эмоциональной сферой. Столь же непродуктивным педиатры считают и подход, при котором смартфон используется лишь в качестве игрушки, как награда за хорошее поведение или успехи в учебе. Мобильные устройства могут быть полезны только в том случае, если ребенок будет осваивать их вместе с родителями посредством общения.

На симпозиуме «Growing Up Digital» в октябре 2015 года Амери-

канская академия педиатрии представила новые рекомендации для родителей. Некоторые указания остались в силе: родителям не следует давать мобильные устройства детям до двух лет, а также позволять ребенку проводить больше двух часов в день перед экраном.

Новые принципы касаются скорее не времени, а качества отношений между ребенком и гаджетом.

1. Установите единые правила. Дети ведут себя в виртуальной среде так же, как и в любой другой. Везде должны быть границы, которые будете уважать и вы, и ребенок.

2. Начните с себя. Помните, что дети копируют ваше поведение. Пересмотрите свои отношения с цифровыми устройствами. Как много времени вы им уделяете? Как часто проверяете почту, новости или обновления? Выделяете ли вы себе дни, свободные от электроники?

3. Делайте открытия вместе. Будьте посредником в отношениях ребенка с цифровым миром. Побуждайте его исследовать, задавать вопросы, будьте готовы сами отвечать и делиться опытом.

4. Концентрируйтесь на содержании, а не на времени. Качество контента важнее времени, которое ребенок проводит перед устройством. Пусть в приоритете будут образовательные игры и програм-

мы, которые помогали бы ребенку тренировать навыки внимания или общения. Выбирайте те приложения, которые разрабатываются совместно с детскими психологами и педагогами или получают их одобрение.

5. Выбирайте игры, связанные с общением. Помните, что гаджет должен быть инструментом, а не суррогатом общения. Вместо просмотра видео выбирайте интерактивные программы, общайтесь удаленно через скайп или другие программы-мессенджеры.

6. Используйте потенциал социальных сетей. Присутствие в социальных сетях особенно важно для ребенка-подростка, который только учится выстраивать собственную идентичность и ищет одобрения других. Если в этот момент вы будете рядом, он сможет лучше понять принципы сетевой жизни и избежит ошибок.

7. Создавайте «свободные зоны». Выделяйте островки пространства (в спальне, на кухне), которые всегда будут свободны от устройств. Дайте ребенку понять, что приносить сюда планшет или смартфон нельзя. Позаботьтесь о том, чтобы время, выделенное для сна и семейных трапез, было «священным».

*Грезина Вера Валентиновна,
Земцовская Татьяна Александровна,
воспитатели*

6 ПРОСТЫХ СОВЕТОВ КАК ОСТАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ ЗИМОЙ

Вместе с красотой, морозом и снегом зима приносит массу неприятных заболеваний. Как уберечь себя от них, что нужно знать и что делать, чтобы оставаться здоровым?

1. Теплая одежда. Чтобы избежать заболевания, прежде всего, нужно носить головной убор, особенно он необходим при холодном ветре и морозе. Для надежной защиты теплая одежда должна быть сделана из натуральных материалов. Важно содержать в тепле запястья рук и шею с помощью перчаток и шарфа.

2. Гигиена рук. Большинство вирусов передается через грязные руки. Чтобы максимально обезопасить себя следует мыть руки перед

приемом пищи, а также после поездки в общественном транспорте.

3. Укрепление иммунной системы. Для того чтобы защитить свой организм от простудного заболевания или вирусной инфекции важно принимать пробиотики в холодный период.

4. Контроль за уровнем витамина D. Нехватка витамина D делает человеческий организм восприимчивым к респираторным инфекциям и прочим заболеваниям. Учитывая, что в зимний и весенний периоды практически каждый человек испытывает авитаминоз, важно принимать витамин D, поддерживая свой иммунитет.

5. Правильное питание. Пища в

зимнее время, прежде всего должна быть богата антиоксидантами. К таким продуктам относятся свежие или замороженные ягоды, а также овощи, фрукты и зелень. В день, для поддержания защитных свойств организма необходимо съесть 7 фруктов, а также овощи, причем продукты должны быть свежими, не из банок.

6. Физическое здоровье. Укрепляя тело физическими упражнениями возможно существенно укрепить иммунитет и минимизировать возможность заболевания.

*Андрюченко Марина Сергеевна,
старший воспитатель*

ВЫБИРАЕМ СЕКЦИЮ ДЛЯ РЕБЕНКА

Необходимо учитывать тип фитнес-личности ребенка:

Философ: этот ребенок не имеет атлетических способностей или интереса к физической активности (или даже обоих).

Обычный игрок: этот ребенок заинтересован в выбранном виде, но не является звездным игроком, поэтому существует риск того, что он будет обескуражен и разочарован в конкурентной спортивной среде.

Спортсмен: этот ребенок имеет спортивные способности, стремится к спорту.

Если вы понимаете к какому фитнес-типу относится ваше чадо, вы будете в состоянии помочь своему ребенку найти правильные мероприятия и получить удовольствие от физической активности.

Командный спорт Футбол, волейбол, баскетбол, хоккей и подобные виды спорта называются командными. Такой спорт идеально подходит активным и общительным детям, которые с удовольствием принимают участие в групповых играх. С другой стороны, командный спорт рекомендуется и детям, страдающим от недостатка коммуникабельности, поскольку такие занятия помогут им развить недостающие навыки.

Водные виды спорта Водная стихия подойдет абсолютно любому ребенку, самое главное – начать

занятия как можно раньше. Обычное или синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду с вышек и подобные виды спорта помогают ребенку получить отличную осанку и крепкие мышцы, а также закаливают и укрепляют организм.

Спортивная борьба Существует множество разновидностей спортивной борьбы: самбо, дзюдо, бокс, греко-римская борьба, айкидо, каратэ. Такие виды спорта подойдут чересчур активным детям. Не стоит отдавать в секцию спортивной борьбы физически слабым малышам и детям, которые часто проявляют агрессию.

Гимнастика – это прекрасный вид спорта, который четко разделяется на мужской и женский. Гимнастика поможет ребенку обрести отличную физическую форму: она улучшает осанку, формирует мышцы, укрепляет характер, делает ребенка стройным и грациозным.

Зимние виды спорта Родителям, желающим приучить своих детей к любому виду зимней активности, рекомендуется начинать занятия ребенка с катания на лыжах, и лишь после того, как ребенок освоит лыжный спорт, можно постепенно приучать его к другим разновидностям зимней физической активности. Зимние виды спорта подходят любым детям, вне зависимости от их комплекции и темперамента.

Занятия таким спортом закаливают детей, хорошо развивают мышцы всего тела и улучшают координацию движений ребенка.

Фигурное катание Родителям следует помнить, что фигурное катание, несмотря на кажущуюся простоту, относится к одному из самых сложных видов спорта. Занятия фигурным катанием отлично скажутся на физической форме ребенка, поскольку они хорошо развивают мышцы рук и ног, и общую координацию движений. Фигурное катание – это не только увлекательный спорт, но и тяжелая работа, поскольку ребенку придется заниматься не только на катке, но и тренировать хореографию в зале, и малыш должен быть к этому готов.

Танцы Самый простой и доступный всем детям без исключения спорт – это обычные танцы. Занятия в танцевальном кружке придутся по вкусу не только детям, любящим танцевать, но и тем малышам, которые пока еще не знакомы с какой-либо физической активностью. Такие занятия отлично подходят для общего развития, а не только как обязательная физическая активность.

*Андриенко Марина Сергеевна,
старший воспитатель*

О ПОЛЬЗЕ ВИТАМИНОВ

Наиболее распространенным способом получить витамины – через продукты, которые мы едим. Важно, какую кухню Вы предпочитаете и каков Ваш обычный рацион питания.

Необходимо рассказать детям, о витаминах А, В, С, Д и о том, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

- Витамин А – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.
- Витамин В – мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).
- Витамин С – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

- Витамин Д – солнце, рыбий жир (для костей).



Наши контакты:

МБДОУ №27 «Сказка»

Адрес: ул. Георгия Седова, 22

Заведующий МБДОУ №27
Цветкова Галина Борисовна:
телефон 58-40-92

Эл. почта:

detskiysad.27.skazka@mail.ru

Тираж 16 экз.

ЗДОРОВЬЕ – ЭТО КЛАД И СБЕРЕЧЬ ЕГО КАЖДЫЙ БЫ РАД

Люди во все времена хотели иметь крепкое здоровье, позволяющее работать, радоваться жизни, иметь детей, семью и прожить долго и счастливо. Опыт здоровой жизни русского народа накапливался веками. Вот и передавали наши предки заповеди здоровья в пословицах и поговорках своим потомкам.

Представляем вашему вниманию основные компоненты по формированию у детей представлений о здоровом образе жизни опираясь на народную мудрость.

Знание особенностей нашего организма: что для него полезно, а что вредно. Много удачных пословиц и поговорок посвящено соблюдению ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И ЗАКАЛКИ. Например, такие как: «В грязи жить чухотку нажать». «В чистом ходить - здоровым вечно быть», «Не желай быть нарядным, а старайся быть опрятным», «Чистая вода для любой хвори беда», «Холоду не бойся, сам по пояс мойся», «Смолоду закалился, на весь век сгодился», «Лучше сорок раз вспотеть, чем один раз заиндеветь», «Если хочешь быть здоров - закаляйся!», «И смекалка нужна, и закалка важна», «Крепок телом, здоров делом». «От того, кто сквернословит, здоровье уходит», «Кто не курит и не пьет, того Бог бережет», «В здоровом теле, здоровый дух»

Общеизвестно, чтобы не болеть надо обязательно **ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ**, гулять, играть в подвижные игры. «Двигайся больше - проживешь дольше», «Движение - спутник здоровья», «Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь», «Ходи больше, жить будешь дольше», «Если не бегаешь пока здоров, придется бегать, когда заболеешь»

Здоровое питание, традиции русской кухни и народов других национальностей (хлеб, вода, каши, кисели, пареные и квашеные овощи и т.д.). Еда **ДОЛЖНА БЫТЬ РАЗНООБРАЗНОЙ, ПОЛЕЗНОЙ, ПИТАТЕЛЬНОЙ**: «Чеснок да лук - прогонят недуг», «Морковь прибавляет кровь», «На ужин кефир нужен», «Ешь больше рыбки - будут ножки прытки», «Хлеб да кру-

пы на здоровье лупи», «Зелень на столе - здоровье на сто лет»

Влияние труда на здоровье человека (кто трудится-приносит пользу, получает радость, хорошее настроение -залог здоровья).

Всем известно, что благодаря ТРУДУ человек стал ЧЕЛОВЕКОМ. Труд - основа здорового образа жизни. Долгожители в качестве одной из основных причин своего долголетия называют каждодневный посильный труд, который должен быть «В удовольствие»: «Здоровье, радость, труд - вместе рядом идут», «Хорошая работа - душе отдых», «Труд одолеет не только недуг, но и старость». После труда нужно правильно **ОТДЫХАТЬ**. А народная мудрость гласит: «Без труда нет отдыха», «Хорош отдых лишь когда работа уже сделана», «Дай работу своему телу - отдохнет твоя голова», «Шутка - минутка, а вставляет час».



Зависимость здоровья от духовного состояния себя и окружающих (общение друг с другом, роль слов и добрых дел, «отношение к ближнему как к самому себе», положительные эмоции). «Где гнев, там и вред», «Кто людям зла желает, тот болезни на себя навлекает», «Добрый человек здоровее злого», «Зол и нравом горяч - не поможет и врач», «Доброе слово лечит, а злое калечит», «Каменному сердцу здоровым не быть», «Ссора - враг

здоровью», «Не бранись - составишься», «Здоровое веселье - от бед людских спасенье»

Зависимость семейных отношений и здоровья (если все дружны, заботливы друг о друге - реже болеют, если все ухаживают за больным - он быстрее поправится) «Вся семья вместе и душа на месте», «Кто в счастье, радости живет, того болезнь не берет»

«Здоровые» традиции русского народа, людей других национальностей (жизнь по вере, труд по народному земледельческому календарю, отдых, народные праздники). Вот некоторые названия развлечений, досугов и праздников, которые проводятся у нас в саду. В сентябре - «Праздник Урожая», в октябре - «Покров», «Капустные вечерки», в ноябре - «Осенины», «Кузьма и Демьян», «Посиделки», в декабре - «Екатерина - санница», январь - «Зимние святки», февраль - «Масленица», март - «Сороки», апрель - «Благовещенье - птиц на волю отпущенье», май - «Ярмарка», июнь - «Праздник березки».

Каждое мероприятие включает в себя множество народных подвижных игр, песен, хороводов, народных поговорок и примет. Фольклорные номера, песни, игры, сопровождающиеся рифмованной речью, ритмическими движениями: хлопками, притопами, прыжками и т.д., активизируют центр речи, положительно влияя на развитие способности к чтению и письму

Наш народ всегда славился своей мудростью, веками проверенной, с незапамятных времен знавший, как сохранять здоровье, ухаживать за собой и за тем, что его окружает. Поэтому и славилась Русь своими богатырями. Они говорили: «Дай Бог здоровья, а счастье найдем», а нам осталось лишь последовать советам и наказам, которые дошли до нас из глубины веков и следовать их заповедям и советам.

*Кожуро Светлана Викторовна,
воспитатель*

