



7 апреля – Всемирный День здоровья

Уважаемые читатели!

Данный номер мы хотели бы посвятить здоровью и всему, что с ним связано.

Здоровый образ жизни для детей то же, что фундамент для здания. Чем прочнее заложен фундамент, тем выше может быть возведена постройка; чем больше забот о физическом воспитании в общем развитии, в науках, в умении работать и быть полезным для общества человеком.

Ни в каком другом возрасте здоровье не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые семь лет.

Забота о здоровье детей, их физическом развитии начинается с воспитания у них любви к чистоте, опрятности, порядку. С раннего детства надо учить ребят мыть руки перед едой, есть из отдельной тарелки, ходить чистыми, вытирать ноги, вовремя есть, вовремя спать, быть больше на свежем воздухе и т.д.

Пристальное внимание наш детский сад уделяет всем составляющим здорового образа жизни.

Педагоги, осуществляя работу по формированию у дошкольников привычек к здоровому образу жизни, работают в тесном сотрудничестве с семьями детей, организуют деятельность по привлечению к здоровому образу жизни таким образом, чтобы детям было интересно.



Читайте в номере:

СТР 2 Социальная проблема подрастающего поколения

СТР 3 "Расскажу я вам друзья, как живет моя семья"

СТР 4 "Формирование КГН у детей раннего возраста"

СТР 5 "Роль художественной литературы в формировании ЗОЖ у дошкольников."

"Дыхательная гимнастика для профилактики простудных заболеваний"

СТР 6 "Здоровое питание- здоровый ребенок"

СТР 7 Семейные стенгазеты "Моя семья самая здоровая"

Кулинарная книга "Любимые блюда моей семьи"

СТР 8 Детская страничка

"Я полагаю, что здоровый образ жизни — это чрезвычайно важная вещь, которая лежит в основе решения очень многих важных проблем, в том числе и здоровья нации. Нужно, чтобы у людей был навык, было приращение, была мода на здоровый образ жизни, на занятия физкультурой и спортом"

президент России В.В.Путин

Социальная проблема подрастающего поколения-сохранение и укрепление их здоровья

В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превращается в первоочередную социальную проблему.

Наше дошкольное учреждение работает по инновационной деятельности по теме «Разработка и апробация модели преемственности дошкольного и начального общего образования в области формирования культуры здорового и безопасного образа жизни».

Участвуем в реализации программы «Разговор о здоровье: начало» О.С. Гладышевой, доктора биологических наук, профессор, заведующий кафедрой здоровьесбережения в образовании Нижегородский институт развития образования.



В процессе нашей деятельности мы стремимся решить следующие задачи: обеспечить условия для физического и психологического благополучия участников воспитательно-образовательного процесса; формировать доступные представления и знания о пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах; реализовать системный подход в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками для своевременного развития жизненно важных двигательных навыков и способностей детей; формировать основы безопасности жизнедеятельности; оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни

По инновационной деятельности мы работаем три года. За это время в инновационной деятельности участвовали дети от 4 до 7 лет. Первые наши выпускники, с которыми велась работа по здоровью и безопасности, в этом году пошли в школу, где так же продолжают работу по данной проблеме. Структура программы состоит из четырёх модулей. Первый модуль «Давайте познакомимся!» - посвящён развитию коммуникативной деятельности. С помощью разных форм работы: игровых упражнений: «Давайте поздороваемся», «Здравствуйте!», «Нетрадиционное приветствие», «Давай-ка познакомимся», «Хоровод знакомства», «Телефончик знакомства», «Встаньте те, кто...», «Ветер дует на ...», «Снежный ком», «Назовись», «Поздороваться за руку с максимальным количеством людей», и др.

Подводим детей к пониманию, как важно проявлять доброжелательное отношение и уважение друг к другу,

в чем это выражается. Стараемся показать взаимосвязь положительной атмосферы общения с эмоциональным здоровьем человека.

С помощью рассматривания семейных фотографий, бесед: «Почему меня так назвали?», «Кто выбрал для тебя имя?», «Я и мое имя», «Фамилия – что это?», «Как растут имена», помогаем ребенку осознать свою индивидуальность, особенность, неповторимость. Учим детей называть свое полное имя, отчество, фамилию, полные имена и отчества родителей.

Прививаем навыки общения с взрослыми, друг с другом, используя создание проблемных ситуаций, проведение ряд бесед, чтение художественной литературы о дружбе и доброжелательном отношении друг к другу.

С начала 2017 - 2018 учебного года с детьми старшего возраста работаем по

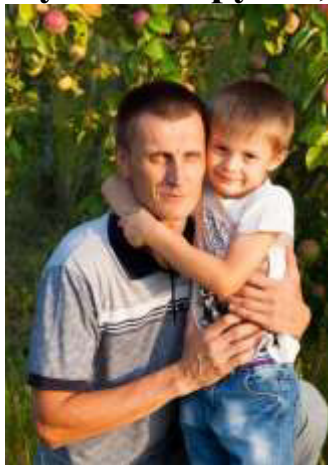
третьему модулю «Мой организм и здоровье». Тематика и содержание составляющих его разделов построены в соответствии с важнейшими свойствами жизни: «Я дышу», «Я ем», «Я двигаюсь», «Я расту и развиваюсь», «Жизнь на земле непрерывна». В доступной форме знакомим детей с процессом дыхания и органами дыхания. Провели ряд занятий «Зачем я дышу и как я дышу», «Как мы дышим», «Чем мы дышим» и др.. Беседовали на темы «Как мы дышим», «О носовом платке», «Чем мы дышим».

Дети очень любят игры – эксперименты, в которых проводят самостоятельно опыты и делают выводы. Большую помощь в образовательном процессе нам оказывают игры созданные на интерактивной доске, например «Полезные и вредные продукты», «Чудо-дерево». Обобщающее мероприятие на тему «Я дышу», провели викторину «Зачем я дышу и как я дышу, об этом всем расскажу», где встретились две команды «Здоровей-ка и «Не болей-ка». Дети продемонстрировали свои знания о здоровом образе жизни, о дыхательной системе человека, как правильно пользоваться носовым платком, закрепили комплексы дыхательной гимнастики, обогатили словарный запас. Работая по данной проблеме, мы увидели, что у детей появился познавательный интерес к сохранению собственного здоровья и здоровью своих близких. Родителям дети рассказывают о том, как вредно курить, для чего нужно проветривать комнату, чем полезны прогулки на свежем воздухе, о полезных и вредных продуктах и многое другое. Впереди нас ждёт много нового и интересного.

Воспитатель Приказчикова Ольга Анатольевна

"Расскажу я вам друзья, как живет моя семья!"

Мой папа Андрей Викторович. Он работает в МРСК Центра и Приволжья - энергетиком, эта профессия очень опасная, интересная и нужная. Мой папа занимается спортом, увлекается рыбалкой, ведет садоводческое хозяйство. У нас большой и красивый сад, где растут разные фрукты и ягоды. Мой папа умеет все, что захочешь. С ним мы играем, мастерим и каждый день я узнаю что-то новое и интересное.



Летом, в свободное время мы любим проводить свой отдых у воды, плаваем по реке Волга, Пьяна, рыбачим и устраиваем пикники.

В любое время года лучший отдых - отдых на природе. Наши родители учат нас бережно относиться к природе, в каждой природной зоне свой животный и растительный мир, в котором мы только гости.



Вечерами, все вместе мы любим посмотреть мультфильмы, передачи про животных и окружающий мир.

В выходные дни мама учит нас готовить несложные блюда, все кушанья должны готовиться с хорошим настроением и любовью к близким.

Одно из любимых семейных занятий - изготовление поделок к праздникам, дню рождения или просто так.

В нашей семье самой главной и любимой традицией является празднование Нового года в кругу своей семьи. К этому празднику мы готовимся заранее: покупаем подарки, наряжаем елку. Весело и шумно под бой курантов встречаем Новый год, загадываем желания, пускаем фейерверки и поздравляем друг друга с праздником.



Самым сладким и вкусным обычаем является торт, который печет мама, на дни рождения членов нашей семьи.

В пасхальное воскресенье мы обязательно красим яйца.

Недавно мы переехали в новый дом и в связи с этим событием в нашей семье родилась новая традиция, ежегодно мы с папой строим скворечник, который вешаем в нашем саду.



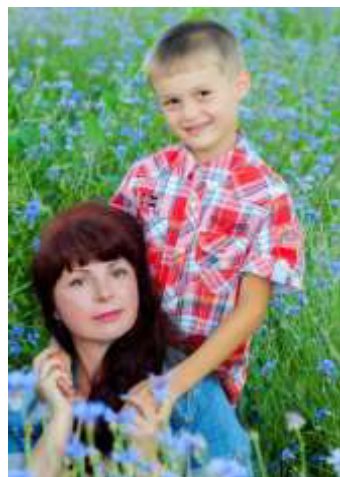
Каждый год, весной мы с папой дарим маме самые настоящие живые цветы, много-много цветов, целую поляну.

Ежедневная традиция нашей семьи: утром и вечером мы звоним моим бабушкам и узнаем «Как дела?»

Я желаю своей семье здоровья, любви, благополучия, процветания, чтобы в дом к нам приходили только добрые люди и всегда было мирное небо над головой!

Семья Жуковых

Моя мама Анна Николаевна. Она работает в «Управление социальной защиты населения», помогает людям оказавшимся в трудной жизненной ситуации. Мама любит готовить, заниматься рукоделием, разводит цветы, выращивает овощи и делает заготовки на зиму. Мама с нами проводит развивающие занятия, читает книги, делает



поделки, шьет нам карнавальные и театральные костюмы для игр и праздников.

В 2016 году в нашей семье произошло значимое событие, у нас родилась моя сестра и назвали мы ее Катюша. Сестренка - родной и любимый человечек. Она очень любознательная и смысленная. С ней мы играем, рисуем, лепим из пластилина сказочных героев. Вместе с Катей мы выступаем на семейных праздниках, танцуем и поем. С ней очень легко, она быстро учится и все за мной повторяет. В нашей семье, только я и Катя умеем разговаривать на ТИЛИ-МИЛИ-ТЯМском языке.

Выходные дни мы всегда проводим вместе, мама придумывает программу отдыха, а папа ее организует. В хорошую погоду нам дома не сидится, в

зимнее время года мы катаемся на коньках, лыжах. В нашем дворе мы все вместе построили снежную горку, на которой мы с друзьями весело проводим время.



Формирование культурно-гигиенических навыков у детей раннего возраста

Формирование культурно-гигиенических навыков у детей – это очень важная задача, напрямую связанная с физическим и психическим здоровьем ребёнка. Это одна из самых актуальных проблем в работе с детьми раннего возраста. Развитие культурно-гигиенических навыков, усвоение простых норм и правил поведения – это очень важный процесс в социализации малыша. Дети, попавшие в ясли с двухлетнего возраста, до этого излишне опекаемые родителями, не умеют пользоваться горшком, мыть ручки, причёсываться, одеваться, самостоятельно аккуратно есть, следить за своим внешним видом.



Огромную роль в процессе формирования культурно гигиенических навыков у детей раннего возраста возлагается на доброго, умного, внимательного воспитателя.

Необходимо помнить о том, что для малышей этого возраста важно постоянство условий. Поэтому воспитатель должен продумать всё до мелочей, чтобы ребёнок знал и запомнил, где лежит мыло, где стоит его горшочек, где висит его полотенце и т.д.

«Каждой вещи своё место» - это должно быть основой для педагога, организующего работу по формированию культурно-гигиенических навыков у малышей раннего возраста.

Необходимо помнить и о том, что гигиенические процедуры, правильно организованные и проведённые, должны повторяться регулярно, в одно и то же время.

Маленькие дети, придя в группу, мало знают о предметах гигиены. Необходимо познакомить детей с этими предметами, помочь запомнить их названия, правила обращения с ними. В результате обследования этих предметов гигиены дети полнее узнают об их назначении, выделяют вместе с воспитателем их свойства и качества. Делать это всё надо в игровой форме, так как вся жизнь маленького ребёнка – это игра. Интерес и произвольное внимание обеспечивает успех в работе с малышами.



Я хочу поделиться теми приёмами, которые помогли мне добиться хороших результатов по формированию культурно-гигиенических навыков у детей раннего возраста.

К нам приходит «Кукла Маша», которая помогает нам. Все ситуации зависят от задач, которые будем решать в процессе игры с куклой. Например: «Что подарим кукле?», «Угости куклу чаем», «Соберём куклу на прогулку», «Куколка пришла с прогулки», «Делаем кукле причёску» (использование расчёски, гребешка), «Кукла заболела» (учим пользоваться носовым платком).

В своей работе по формированию культурно-гигиенических навыков мы широко используем народный фольклор: потешки, пословицы, поговорки, например:

Петушок, петушок,
Подари мне гребешок,
Ну пожалуйста, прошу,
Я кудряшки расчешу.



Воспитатель группы детей раннего возраста
Жбанова Надежда Владимировна

Роль художественной литературы в формировании здорового образа жизни у дошкольников

Книги, подобно оружию, обладают силой, чтобы спасти или разрушить.
Купер Ф.

«Здоровье – всему голова!» Никакие знания, умения и навыки не будут эффективны у нездорового человека, а большинство детей уже в детском саду имеют целый «букет» заболеваний, в том числе и расположенность к частым простудным заболеваниям, и заболевания опорно-двигательного аппарата.

Детский возраст – время интенсивного формирования роста тела, развития функций всех систем организма и психики. Поэтому важно раннее приобщение детей к здоровому образу жизни.

*Крошка сын к отцу пришел, и спросила кроха:
Что такое хорошо и что такое плохо?*

*У меня секретов нет, слушайте, детишки,
Папы этого ответ помещаю в книжке...*

Здоровый образ жизни – это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Художественная литература играет далеко не последнюю роль в пропаганде ценности здорового образа жизни.

Так при проведении гигиенических процедур можно использовать различные потешки, например: «Ой лады, лады, лады не боимся мы воды...», «Водичка, водичка», «На моей тарелочке», «За окошком солнце встало...», «Хлоп - хлоп ручками...» и другие.

Примеры из произведений художественной литературы воспитывают у детей привычку следить за своим внешним видом, совершенствовать навыки самообслуживания, воспитывают умение противостоять стрессовым ситуациям, желание быть бодрыми, здоровыми, оптимистичными, формируют осознанное отношение к своему здоровью, осознания правил безопасного поведения. Это такие произведения, как р.н.сказки «Кот, петух и лиса», «Гуси-лебеди», «Лиса и заяц»; произведения А. Барто «Девочка чумазая», Н. Павлова «Чьи башмачки», К.Чуковского «Мойдодыр», «Айболит» «Федорино горе», и др.

Постепенно моральные представления, полученные детьми из художественных произведений перенесутся в их жизненный опыт. Чтение художественной литературы воспитывает в детях понимание ценности здоровья, формирует желание не болеть, укреплять здоровье.

Воспитатель Кочергина Наталья Александровна

"Дыхательная гимнастика для профилактики простудных заболеваний"

С детства мы учим детей своих тому, как нужно правильно есть, пить, ходить, говорить. А вот как дышать? Мы взрослые не учим. А зря, ведь не

постоянно дышащих детей ртом, отмечаются головные боли, раздражительность, ночные страхи, недержание мочи и т. д.



используются огромные резервы здоровья, заложенные природой в самом организме. Это весьма серьезное упущение.

Зимой когда резко увеличивается опасность простудных заболеваний, гриппа, правильному дыханию принадлежит далеко не последняя роль в профилактике этих болезней. Когда дышит ребенок ртом, у детей возникает кислородное голодание, снижается аппетит, нарушается обмен веществ. У

В результате, при дыхании ртом воздух не подвергается должной «биологической обработке», т. е. эти дети часто болеют ангиной, бронхитом, пневмонией, а частые и длительные болезни серьезно подрывают иммунитет у ребенка.

СОВЕТУЕМ: Дыхательная гимнастика поможет укрепить иммунитет ребенка.

Дыхательная гимнастика является наиболее эффективным методом не только профилактики простудных заболеваний и заболеваний органов дыхания у детей, но и общего укрепления организма ребенка. Дыхательная гимнастика поможет укрепить иммунитет ребенка и будут прекрасным дополнением к медикаментозному лечению.

Главная задача дыхательной гимнастики для ребенка – это научить его правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких.

Воспитатель Толстова Татьяна Ивановна

Здоровое питание – здоровый ребенок

Общеизвестный факт, чтобы питание приносило пользу, оно должно быть сбалансированным, здоровым и съеденным с удовольствием! Когда дело касается детей, здоровая пища – вопрос особенно острый.

Все родители знают о пользе и вреде продуктов, аллергических реакциях, но не каждая мама действительно ответственно выбирает продукты для ребенка.

В нашем государстве очень строгий подход к питанию в детских учреждениях. Для него установлены соответствующие нормы. Приходя в детский сад, каждый родитель может увидеть меню и нормы питания, а о вкусовых качествах лучше спросить у детей.

Конечно, не все блюда нравятся. Про кашу, кисель (и мало ли что еще) ребенок, может сказать «фу». Это понятно, невозможно удовлетворить все пристрастия детей.

Много зависит, как питается ребенок в семье. Кормят ли его с ложки или балуют любимыми шоколадками вместо полноценной пищи. Все реже увидишь маму, купившую кефир, ряженку для своего ребенка – зачем, когда есть йогурт, фругурт, и т.д. И тем более мам, которые сварили бы компот из сухофруктов – зачем, когда есть соки, фанты и кока – колы.

А когда приходит ребенок в детский сад,



начинаются проблемы – я такой компот не пью, такую рыбу не ем, котлеты не люблю. А сосиску я буду! А детские сады, в свою очередь, хотят обеспечить ребенка полноценным питанием – натуральным, правильным. Поэтому в рационе у детей есть и творог, и рыба, и мясо, и капуста, и печень, и просто кефир с ряженкой. Подавая детям блюда на стол, мы стараемся рассказать о пользе этого продукта. Чаще всего дети, глядя друг на друга, с удовольствием едят суп, запеканки и омлеты. Помните детство – такие суфле и запеканки не всегда дома приготовят. .

Ребёнок должен получать достаточное количество питательных веществ, которые обеспечат

его потребности в энергии и основных компонентах (белки, жиры, углеводы, минералы, микроэлементы, витамины). Пища должна быть разнообразной, сбалансированной и содержать необходимое соотношение компонентов питания. Ребёнок не должен испытывать нехватку пищи и питательных веществ.



Меню детского сада по установленным нормам имеет тщательно просчитанную энергетическую ценность. Например, дневная норма для ребенка младше трех лет составляет 1540 ккал, а старше трех лет – 1900 ккал. Именно, исходя из этих цифр, и подбирается меню в детском саду.

Первым делом в детском саду малыши получают завтрак - это молочная каша, бутерброд со сливочным маслом и сыром, чай или какао. Чуть позже по распорядку следует второй завтрак, на который обычно дают либо фруктовый сок, либо фрукт или кисло-молочный продукт. Обед – самая важная трапеза, которая состоит из полноценного первого, второго с гарниром, салата из овощей, ну и, конечно, сок или компот в качестве третьего. После сна детки обычно полдничают – чаще всего на полдник в саду дают блюда из творога, вкусные булочки или пирожки, молоко кипяченое, чай. Рацион детей в детском саду довольно разнообразен.

Организация питания в детском саду должна сочетаться с правильным питанием ребёнка в семье. Нужно стремиться, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада. С этой целью родители должны знакомиться с меню, ежедневно вывешиваемое в группах. Поэтому на ужин лучше предлагать те продукты и блюда, которые ребёнок не получал в детском саду, а в выходные и праздники его рацион лучше приблизить к садовскому.

Помните! Дети очень внимательны, они все видят и слышат. Следите за своими репликами о пище. О пище можно говорить только хорошо.

Наумова Фаина Александровна,
старший воспитатель

Семейные стенгазеты "Моя семья самая здоровая"

В преддверии Всемирного Дня здоровья, мы задали семьям наших воспитанников домашнее задание подготовить семейную стенгазету о здоровье и здоровом образе жизни. Газет получилось немного, но зато все очень яркие. Благодарим семью Ладиных, Вороновых и Жуковых.



Кулинарная книга "Любимые блюда моей семьи"

Какие же замечательные рецепты мы собрали в нашей кулинарной книге. Здесь и рецепт фруктового салата, и блинчиков, и кексиков, и еще много разных рецептов вкусных и полезных блюд.

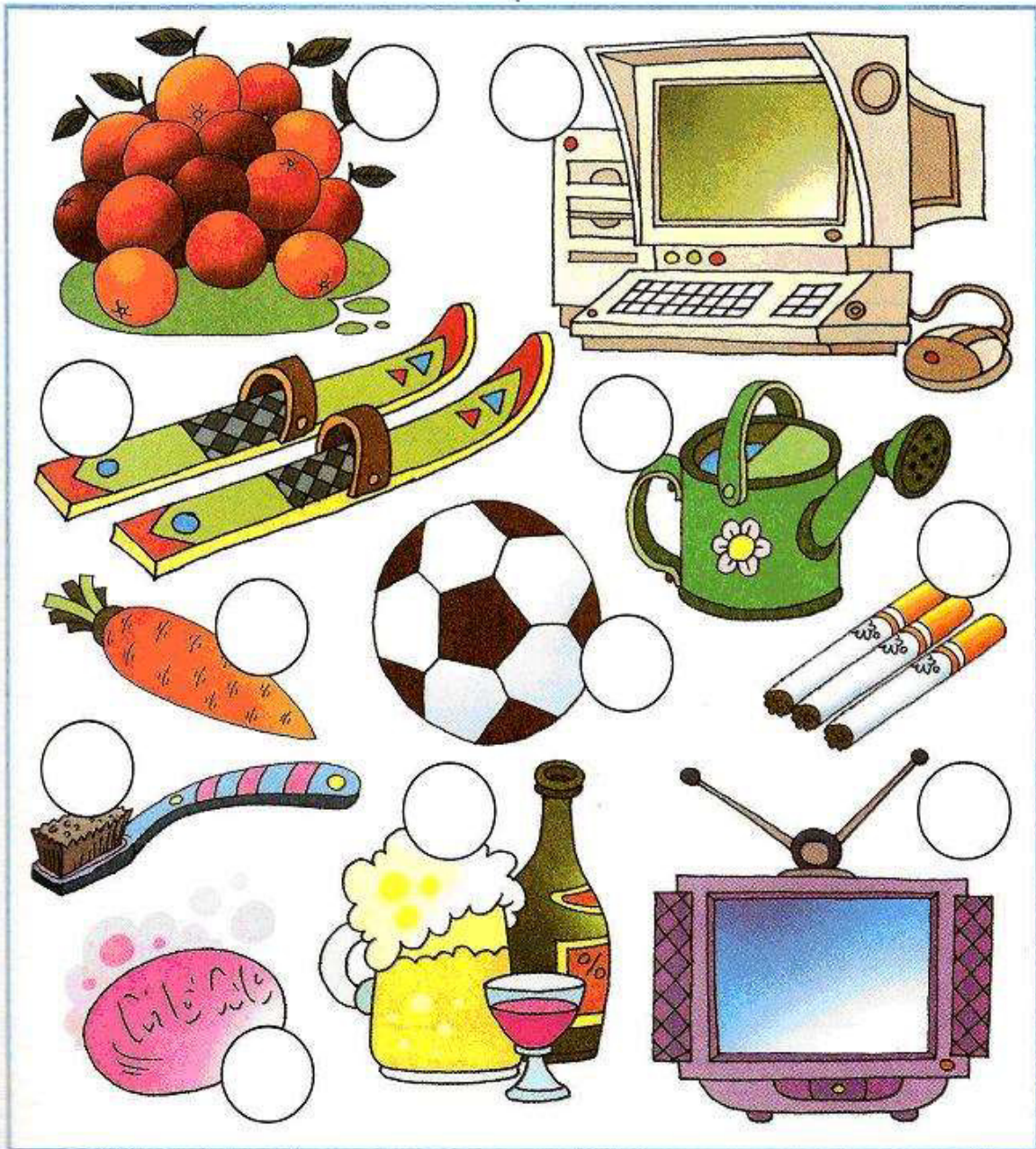


2. Зажги «светофор здоровья».

Зелёный кружок — то, что помогает человеку вести здоровый образ жизни.

Жёлтый кружок — то, к чему нужно относиться осторожно.

Красный кружок — то, что вредит здоровью.



УЧРЕДИТЕЛЬ:

Муниципальное бюджетное
дошкольное
образовательное
учреждение

"Детский сад "Ягодка"

сайт: yagodka12.ucoz.ru
e-mail: yagodka.naumova@yandex.ru
адрес: 606360 Нижегородская
область, р.п. Б – Мурашкино ул.
Спортивная д.6
телефон: 8-831-67-5-19-33
Заведующий Ладина Ю.В.

Над номером работали:

Приказчикова О.А., Толстова
Т.И., Жбанова Н.В., Наумова Ф.А.,
Кочергина Н.А.
Главный редактор: Ладина Ю.В.

ТИРАЖ : 30 экз