

Журнал

МДОУ «Детский сад № 109»

Планета детства «ИЗЮМИНКА»

Выпуск 6



Уважаемые родители!



Рады приветствовать Вас на нашем портале, в интернет-журнале Планета детства «Изюминка» всеми нами любимого
МДОУ «Детский сад №109»

Мы надеемся, что вы найдете на страницах нашего журнала полезную и интересную информацию и примите активное участие в формировании тематики следующих выпусков. Нам очень важно ваше мнение.

Желаем Вам приятного чтения.

Главный редактор журнала
Планета детства «Изюминка»
Усанина Наталия Сергеевна

Выпуск посвящен утренней гимнастике, прогулкам на свежем воздухе и здоровому образу жизни.

ЗДОРОВЬЕ РЕБЁНКА В ВАШИХ РУКАХ

В современном обществе, в 21 веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребёнку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребёнка стала занимать во всём мире приоритетные позиции. Любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. По данным обследований, только 5-7% детей рождаются здоровы. На первый взгляд наши дети здоровы и нет причин волноваться. Но что такое здоровье? По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Прогулка - одно из наиболее любимых занятий детей в детском саду!



Во время прогулки происходит познание окружающего мира, общение со сверстниками, тренировка физических умений и навыков, развитие речи, и укрепление здоровья. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, кровообращение, газообмен, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, укреплению мышечной системы, повышению жизненного тонуса. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма и профилактикой утомляемости.

Многие родители думают, что дети на прогулке в детском саду просто отдыхают, но это не так! Прогулка - это очень важная и неотъемлемая часть обучения и воспитания детей!

Прогулка складывается из пяти структурных элементов:

1. Наблюдение.
2. Подвижные игры: 2-3 игры большой подвижности, 2-3 игры малой и средней подвижности, игры на выбор детей, дидактические игры.
3. Индивидуальная работа с детьми по развитию движений, физических качеств.
4. Труд детей на участке.
5. Самостоятельная игровая деятельность.

Последовательность структурных компонентов прогулки может варьироваться в зависимости от вида предыдущей образовательной деятельности или занятия. Если дети находились на занятии, требующем повышенной познавательной активности и умственного напряжения, то в начале прогулки проводятся подвижные игры, пробежки, затем - наблюдения. Если до прогулки было занятие физической культурой или музыкальное занятие, прогулка начинается с наблюдения или спокойной игры.

Каждая прогулка имеет тематическую направленность.

Виды прогулок по тематике:

- Прогулки-походы. С детьми 5–7 лет возможно проводить пешие прогулки по территории детского сада либо за его границами с учётом продуманного маршрута и конечной цели. Данный вид прогулки тренирует выносливость дошкольников, пробуждает способность наблюдать за окружающим миром, выделять то, что поставлено задачей похода (поиск природного материала, узнавание видов птиц, повтор правил дорожного движения). Осуществлять прогулки-походы нужно несколько раз в учебном году (по одной в каждое время года), для того чтобы воспитанники не потеряли заинтересованность к данному виду активности.

- Прогулка с персонажем. Данный вид прогулки включает в себя развлекательный элемент, который направлен на создание отличного настроения у воспитанников и повышенного интереса. В качестве ведущего прогулки, как правило, сказочный персонаж (его роль выполняет педагог либо иной работник ДОО согласно договорённости), он поручает ребятам увлекательные задания, формирует проблемную ситуацию и привлекает к участию в подвижных играх.
- Прогулка-мероприятие. Прогулка-мероприятие может быть посвящена как праздничному, так и индивидуальному случаю в жизни группы.
- Трудовые акции направлены на реализацию поддержания порядка на территории детского сада, облагораживание площадок и участков. Для закрепления в памяти детей таких прогулок с преобладанием общественной трудовой деятельности создаются стенгазеты с информацией о проведенной работе, вывешиваются фотоколлажи на информативный стенд ДОО.
- Спортивные прогулки имеют целью пропаганду здорового образа жизни. Проводятся подобные прогулки в разное время года, акцентируя интерес детей в важности закаливания.

Чтобы прогулка приносила только радость и пользу, необходимо знать, как одевать ребенка по погоде. В противном случае перегрев или переохлаждение могут привести к различным последствиям: от смены настроения ребенка и чувства дискомфорта до болезни и снижению иммунитета.

Одежда должна быть из легких тканей, хорошо впитывающих и легко отдающих влагу.

Ребенок легко перегревается и переохлаждается, поэтому ему нужно создать состояние теплового равновесия, которое достигается правильно подобранной одеждой.



Не забывайте и о том, что двигательная активность детей на прогулке значительно выше, чем у взрослых. Поэтому одевайте ребенка многослойно, чтобы, если жарко, можно было что-то снять или если наоборот прохладно, взять с собой и одеть при необходимости.

Выбирая детскую одежду, ориентируйтесь на то, чтобы ребенок на прогулке не был стеснен в движениях, чтобы ему было удобно бегать, прыгать, подниматься после падений, крутить головой. Детская одежда должна быть не только красивой, но и удобной и практичной!

Во время прогулки дети всесторонне развиваются, при этом они увлечены разнообразной деятельностью, постоянно находятся в бодром настроении, с удовольствием откликаются на все предложения взрослого и порой, выражают недовольство тем, что прогулка окончена.

Воспитатель: Савостеева Дарья Васильевна

Утренняя гимнастика в жизни ребенка

О пользе зарядки знают все от мала до велика, но лишь немногие выполняют ее регулярно. И совершенно напрасно, ведь утренняя гимнастика заряжает энергией на целый день, развивает мышцы и формирует красивое тело, способствует оздоровлению организма, укрепляет иммунитет, дарит хорошее настроение.

Если вы решили приучать себя и ребенка к зарядкам по утрам, приготовьтесь выполнять ее ежедневно. Она будет способствовать вашей самодисциплине и организованности, что также благоприятно скажется на развитии волевых качеств ребенка. Договоритесь, что будете мотивировать друг друга и ни за что ее не пропустите.

Если хотите, чтобы утренняя зарядка приносила вам и ребенку пользу и радость, помните о нескольких правилах.

10 правил зарядки для детей

В теплое время года зарядку лучше выполнять на свежем воздухе. Это принесет больше пользы и поможет быстрее проснуться. Если же погода или условия не слишком способствуют зарядке на улице, позаботьтесь о том, чтобы помещение, в котором вы будете заниматься вместе с ребенком, было хорошо проветрено и наполнено свежим воздухом.

Зарядку следует проводить на голодный желудок перед завтраком. Но перед упражнениями лучше прополоскать рот, можно выпить стакан воды.

Время зарядки и сложность упражнений зависят от состояния здоровья и возраста ребенка. В среднем зарядка не должна превышать 10-15 минут. Чтобы зарядка не была скучной, используйте веселые стишки.

Не забывайте о музыке. Под веселую энергичную музыку делать зарядку веселее и интереснее.

Утреннюю зарядку следует начинать с быстрой ходьбы. Затем выполняйте упражнения для рук, пояса и спины, далее упражнения на укрепление мышц туловища и ног. Не забывайте о правильной осанке. Следите, чтобы ребенок выполнял все упражнения правильно.

Заканчивать зарядку следует прыжками или бегом на месте. Заключительные упражнения должны длиться не более минуты. Затем переходите к ходьбе и упражнениям для успокоения дыхания.

Следите за дыханием ребенка. Вдох нужно делать через нос глубоко, а выдох – через рот медленно.

Зарядку следует заканчивать обливанием, душем или обтиранием.

Каждые 2 - 3 недели меняйте упражнения, чтобы ребенку не надоело.

Увеличивайте сложность и интенсивность движений постепенно, чтобы детский организм привык к нагрузке.

Комплексы утренней зарядки в стихах

«Медвежата»	
Медвежата в чаще жили, Головой своей крутили. Вот так, вот так	Ребенок выполняет круговые движения головой
Медвежата мед искали, Дружно дерево качали. Вот так, вот так	Поднимает руки вверх и делает наклоны вправо и влево
Дружно дерево качали. А потом они ходили	Ходит «по-медвежьи»
И из речки воду пили. Вот так, вот так.	Выполняет наклоны туловища вперед
А потом они плясали,	Выполняет «пружинку» с поворотом туловища влево и вправо
Лапы выше поднимали.	Прыгает, хлопая руками над головой

Вот так, вот так. Лапы выше поднимали.	Поднимает руки вверх и делает наклоны вправо и влево
«Волчишка»	
Серый волк немного сонный, Выполняет он наклоны.	Выполняет наклоны в стороны
Ты, волчишка, не ленись, Вправо, влево наклонись, А потом вперед, назад, Получишь бодрости заряд!	
«Медвежонок»	
Медвежонок приседает,	Выполняет приседания
От пола пятки отрывает. Спинку держит прямо-прямо! Так учила его мама. Ну, а белки, словно, мячики	Прыгает
Дружно прыгают и скачут!	Прыгает
«Звери делают зарядку»	
На лесной полянке в ряд звери делают зарядку. Заяц головой вращает	Ребенок выполняет повороты головы вправо и влево
Мышцы шеи разминает. Делает старательно каждое движение, Очень ему нравится это упражнение.	
Полосатенький енот Изображает вертолет.	Разводит руки в стороны, поворачивается назад и вперед

Уважаемые родители, начните свой день с зарядки со своим ребенком.

Детям очень полезны систематические физические упражнения, проводимые вместе с родителями!

Инструктор по физической культуре: Куницына Ирина Владимировна



«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.

Здоровье – это самое бесценное сокровище, которое есть у человека. В первые семь лет жизни человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении всей последующей жизни. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе, а также к окружающим. Очень важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни. Поэтому перед педагогами встает задача – сохранить здоровье детей в процессе обучения и воспитания. Итак, что же такое ЗОЖ?

Здоровый образ жизни, ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Давайте рассмотрим основные компоненты здорового образа жизни, которые соблюдаются в дошкольных образовательных учреждениях:

Рациональный режим;

Правильное питание;

Рациональная двигательная активность;

Закаливание организма;

Личная гигиена.

Очень важно соблюдение режима дня, соответствующего возрастным нормам ребенка. В детском саду режим соблюдается, так как это является одним из важных условий обеспечения деятельности дошкольного учреждения. А вот

дома режим соблюдается не всегда. Домашний режим дошкольника – один из важных элементов семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим, который должен соответствовать режиму в дошкольном учреждении.

Очень большую роль в развитии ребенка играет питание, поэтому от правильной организации питания зависит состояние здоровья. Основные принципы рационального питания:

Обеспечение баланса, ребенок не должен оставаться голодным, но и переедать также нежелательно;

Удовлетворение потребностей организма в основных питательных веществах, витаминах и минералах, т.е. питание должно быть сбалансированным и разнообразным;

Соблюдение режима питания: плотный и питательный завтрак, полноценный обед и легкий ужин, а также допускаются небольшие второй завтрак и полдник.

Дети должны иметь возможность двигаться. Поэтому здоровый образ жизни дошкольников в ДОО включает в себя чередование активных и спокойных игр, которое сохраняет баланс между двигательной активностью и отдыхом.

Видами двигательной активности являются: самостоятельная деятельность детей, подвижные игры, утренняя гимнастика, физкультминутки, физические упражнения после дневного сна, физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами, прогулки, спортивные праздники, оздоровительные процедуры в водной среде.

Целью закаливания является тренировка защитных сил организма и выработка способности быстро адаптироваться к новым условиям окружающей среды. Главным способом закаливания в ДОО является прогулка. В этом случае применяется комплекс воздействия природных факторов на организм: солнце, воздух и вода. Также применяются следующие способы закаливания:

Водные процедуры;

Ходжение босиком, в том числе и по массажным дорожкам;

Полоскание горла прохладной водой;

Воздушный душ.

Личная гигиена – это совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.

Обучение дошкольников гигиене – задача не только родителей, но и воспитателей, поэтому желательно согласовать требования учреждения дошкольного образования и семьи ребенка. Дошкольникам в ДОУ сообщают элементарные знания о рациональных правилах личной гигиены детей, раскрывают их значение, воспитывают соответствующее отношение к гигиеническим процедурам.

ЗОЖ — это важная часть полноценной жизни в современном мире. ЗОЖ дает каждому человеку большие возможности для укрепления и поддержания здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности. Поэтому дети с ранних лет должны ценить свое здоровье и придерживаться принципов ЗОЖ. Но достигнуть данной цели мы можем только благодаря целенаправленному комплексному взаимодействию родителей и педагогов.

Воспитатель: Сафина Наталия Николаевна

ПРИУЧАЕМ РЕБЁНКА К СПОРТУ

Занятие спортом — это очень полезный навык для ребёнка. Если с детства привить его, то это поможет малышу вести здоровый образ жизни и отгородит его от некоторых вредных привычек. Но очень часто родители, водя своего ребёнка в спортивную секцию или занимаясь с ним самостоятельно, главной целью видят – достижение результатов. Делая это, они могут превратить занятие спортом для малыша – в каторгу. Ребёнок не будет получать удовольствие от непосредственно самого спорта, а будет стараться не разочаровать родителей.

Поощряя увлечение ребёнка спортом, родители могут перейти границу между поощрением и принуждением. Чтобы этого не произошло, мамам и папам следуют соблюдать определённые правила.

Если ребёнок выбрал для занятия вид спорта, который не нравится родителям, им не следует отговаривать его. Даже, если папе не нравится фигурное катание, но его сын или дочь от него в восторге, отцу следует поддержать и поощрять своего малыша. Ведь каждому из нас нравится заниматься любимым делом.

Каждый человек в своей жизни делает множество ошибок. Не стоит ругать за неудачи и ошибки. Если ребёнок будет бояться совершить неправильное действие – это может отбить у него желание вообще что-то делать. Стоит дать ему понять, что ошибки совершают все и их исправление, и преодоление препятствий – это часть обучения.

Родители не должны сами ставить перед малышом цели. Её нужно выбрать самому ребёнку. Выбрав цель самостоятельно, он становится ответственным за её достижение. Нужно только постараться, чтобы поставленная цель была

реалистична. Но не стоит делать из занятий спортом погоню за достижениями, это всё-таки увлечение, а не работа.

Обязательно следует объяснить малышу, что занятие спортом принесёт пользу для его здоровья. Лучше будет, если родители поддержат его увлечение не только словами, но и собственным примером. Мама и папа могут вместе с ним, делать утреннюю зарядку, посещать спортзал, делать пробежки.



Спорт и здоровье

Насколько спорт и здоровье важны для детей? Почему детям стоит заниматься спортом? Каковы правила здоровья для детей? Узнайте подробные ответы на эти вопросы из данной статьи.

Спорт нужен не только тем, кто хочет стать чемпионом. Если заниматься спортом с самого детства, то здоровье будет крепче. Так что спорт полезен для всех, но особенно для детишек. Подробнее об этом расскажем в данной статье.

Итак, что такое спорт для детей? Во-первых, он укрепляет здоровье, улучшает иммунитет, собственные силы организма и его сопротивляемость к болезням. Если спортом заниматься регулярно и правильно, то выносливость вашему чаду обеспечена.

Это значит, что у него будет намного больше сил, чем у его сверстников. А силы ребёнку необходимы, ведь детство – это замечательная пора открытий. Также спорт придаёт бодрость духа. Спортивный ребёнок никогда не будет скучать и грустить.

Вместо того, чтобы сидеть за компьютером, как многие дети на сегодняшний день, ваше чадо отправится на очередную тренировку. Эти тренировки укрепляют все мышцы, кости и суставы, а также тренируют дыхание и сердце.

Так что с проблемами сердечно-сосудистой и дыхательной систем ваш малыш не столкнется. Кроме того, спорт дисциплинирует и делает ребёнка более собранным, а это пригодится как в школе, так и в повседневной жизни, в будущем.

Также Ваше чадо не будет страдать от лишнего веса, а ведь эта проблема сегодня очень актуальна. Так что спорт и здоровье для детей стоят рядом и очень важны!

Но важно отметить, что спортом нужно заниматься регулярно и систематически, не пропуская тренировок, иначе эффекта и пользы не будет. Ребёнок будет здоров, если занятия, хотя бы иногда, будут проходить на свежем воздухе, который очень полезен для растущего организма.

После тренировки чадо наверняка вспотеет, так что нужно принять душ, ведь личная гигиена – это залог здоровья. Не забывайте о правильном питании ребёнка, который занимается спортом. В его организм должны поступать все необходимые вещества, которые помогут справиться с нагрузкой и обеспечат правильный рост и работу всех органов. И для спорта выбирайте правильную одежду. Также важно, чтобы чаду нравилось заниматься, так как удовольствие от тренировок – это не менее важно, чем польза (без удовольствия она будет минимальной).

Любовь к физическим упражнениям нужно прививать с пеленок. Сначала новорожденному рекомендуют делать зарядку, потом играть в различные двигательные игры, прыгать, бегать и прочее. Всё это очень важно для развития самого ребенка. Некоторые родители обязательно покупают карапузу детские спортивные комплексы для квартир, постепенно докупая к ним различные аксессуары. Так и стихи о спорте детские служат неплохой мотивацией к тренировке ловкости и физического развития.

Старший воспитатель: Беберина Оксана Николаевна