



Белочка

ноябрь, 2023 г.

"Расти здоровым, мальш!"

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников-одна из основных задач, решаемых в дошкольном учреждении. Чем в более в раннем возрасте ребёнку начинают прививаться здоровые привычки и порядки, тем более эффективным становится воспитание здорового образа жизни. С этой целью педагоги ДОО проводят различные мероприятия: утреннюю гимнастику, артикуляционную, пальчиковую, дыхательную гимнастику, упражнения для профилактики плоскостопия, прогулки, подвижные игры, физкультурные занятия, праздники и досуги и т.д. Перед педагогами ДОО стоит задача создания условий для обеспечения воспитания счастливых, физически, психически, психологически здоровых детей. Эта задача не может быть осуществлена без взаимодействия педагогов и родителей в интересах ребенка. Хорошо, когда здоровый образ жизни является традицией семьи. Но зачастую родители, занятые работой с одной стороны, не могут дать ребенку личный положительный пример здорового образа жизни, а с другой не противостоят отрицательным внешним влияниям. В этой ситуации возрастает роль дошкольного образовательного учреждения как ведущего звена в организации образовательной работы с детьми. У педагогов и родителей единые цели и задачи: сделать все, чтобы дети росли счастливыми, здоровыми, активными, жизнелюбивыми, общительными, чтобы они в будущем успешно учились в школе и смогли реализовать себя как личности. В этом номере газеты наши специалисты расскажут, какие мероприятия можно проводить с детьми дома для укрепления их здоровья и воспитания навыков здорового образа.

ЖЕЛАЮ ВАМ ПРИЯТНОГО ПРОСМОТРА!

старший воспитатель Азарян Эмилия Григорьевна

«Зарядка, которую хочется делать»

Каждый ребенок мечтает быть таким же крепким и сильным, как его папа. Поэтому занятия спортом и здоровый образ жизни являются неотъемлемой частью работы воспитателя. Каждый день в детском саду начинается с утренней зарядки.

Зарядка — это комплекс упражнений, который настраивает, заряжает весь организм ребенка положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день. Организация зарядки играет важную роль в физическом и эмоциональном развитии детей. Однако, чтобы занятия были максимально эффективными, необходимо выбрать подходящие методы организации зарядки. Так в младше - средней группе проводятся зарядка по следующим методом:

Первым методом является использование музыкального сопровождения. Мелодичная и живая музыка помогает привлечь внимание детей и делает зарядку более интересной и увлекательной. Для этого можно использовать популярные детские песни или специально подобранную музыку с активным ритмом.

Второй метод – использование игровых элементов. Для детей самое главное – это играть. Поэтому должны присутствовать элементы игры в процесс зарядки, например, провести «соревнования» по правильности выполнению определенных движений махи руками, прыжки, приседания и т.д.

А в заключение каждой зарядке все ребята с энтузиазмом проговаривают девиз зарядки: "Здоровье в порядке, благодаря зарядке!".

Такие занятия способствуют физическому развитию и формированию правильной осанки, а также улучшению настроения и эмоционального состояния детей.



**Информацией с Вами поделилась воспитатель
Соболева Мария Владимировна**

«Артикуляционная гимнастика»

Артикуляционная гимнастика занимает одно из ведущих мест в преодолении речевых нарушений у детей.

Язык – главная мышца органов речи. Язык должен быть достаточно хорошо развит, чтобы выполнять тонкие, целенаправленные движения, именуемые звукопроизношением.

Целью артикуляционной гимнастики является выработка полноценных движений органов и определённых положений органов речедвигательного аппарата, умения синтезировать простые движения в сложные, что особенно необходимо для правильного произнесения звуков, подготовка речевого аппарата к речевым нагрузкам



**Информацией с Вами поделилась учитель-логопед
Мацупа Галина Григорьевна**

«Дыхательная гимнастика»

Дыхательная гимнастика -это комплекс специализированных дыхательных упражнений, направленных на укрепление физического здоровья ребенка. Она служит для развития у ребенка органов дыхания, постановки различных видов дыхания, а также профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Кроме того, дыхательная гимнастика снимает усталость, бодрит, повышает жизненный тонус, улучшает настроение, очищает лёгкие, в результате чего во все уголки организма поступает кислород. С чего же начать? Дыхательная гимнастика начинается с общих упражнений. Проще говоря, необходимо научить детей правильно дышать. Цель этих упражнений — увеличить объём дыхания и нормализовать их ритм. Дыхательные упражнения проводятся со стихотворными и музыкальными сопровождениями. Предлагаю Вам один из многих комплексов упражнений.

«ЧАСИКИ»

Часики вперёд идут,
За собою нас ведут.

И. п. — стоя, ноги слегка расставить.

1 взмах руками вперёд «тик» (вдох)

2 взмах руками назад «так» (выдох)

«ФУТБОЛ»

И кусочка ваты или салфетки скатайте шарик — это будет мяч.

Ворота можно сделать из двух кубиков или брусков. Ребёнок дует на «мяч», пытаясь забить «гол».



**Про значимость дыхательной гимнастики
Вам рассказала учитель-логопед
Целярицкая Олеся Викторовна**

"Подвижная игра-средство повышения двигательной активности"

Одним из наиболее важных направлений физического воспитания является двигательная активность детей. Играть для детей - это, прежде всего, двигаться, действовать. Эффективным средством развития двигательной активности дошкольников являются подвижные игры. Они дают возможность в увлекательной и игровой форме развивать и совершенствовать движения дошкольников, упражнять в беге, в прыжках, в лазании, бросанье, ловле и т.д. Подвижные игры классифицируются по возрасту, по степени подвижности ребенка в игре: игры с малой, средней, большой подвижностью; по видам движений: игры с бегом, с метанием, с мячом; по содержанию: подвижные игры с правилами и спортивные игры. Утром стараюсь планировать подвижные игры малой и средней активности: «Это я!» «Угадай, что делали», «Кто ушел?», «Найди цвет» (дети встают в круг и по команде ведущего ищут предметы названного цвета для того, чтобы до них дотронуться. Проигравшим считается тот, кто дотронется до нужной вещи последним. Он выбывает из игры).



**Информацией с Вами поделилась воспитатель логопедической
группы №2 Глоба Татьяна Алексеевна**

«Прогулка на свежем воздухе»

Прогулки на свежем воздухе важны для каждого человека, и особенно для детей. Во время прогулки происходит познание окружающего мира, ребенок учится общаться со сверстниками. Они позитивно влияют на здоровье и эмоциональное состояние малыша.

Прогулка – это надежное средство для укрепления здоровья и профилактики переутомления. Гулять с ребенком на свежем воздухе нужно как можно больше. После прогулки у детей повышается аппетит, питательные вещества усваиваются лучше. Также пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ. Во время прогулки улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа, а легкие очищаются от аллергенов и пыли. Прогулки положительно влияют на физическое развитие ребенка, также являясь средством естественного закаливания организма. Легкие пробежки, игры с мячом или другими спортивными снарядами способствуют укреплению мышечной массы и насыщению организма кислородом. Свежий воздух способствует повышению его выносливости и устойчивости к простудным заболеваниям и неблагоприятным воздействиям внешней среды. После болезни в период выздоровления гулять можно и нужно. Свежий прохладный воздух способствует выздоровлению. Особенно при болезнях дыхательных путей.

Прогулка – это очень важный режимный момент. Во время прогулки дети удовлетворяют свои потребности в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях.

Наши дети должны как можно больше бывать на свежем воздухе – это совершенно необходимо для их здоровья.

Гуляйте больше со своими детьми и получайте от прогулок как можно больше удовольствия!



О пользе прогулки рассказала воспитатель логопедической группы №1 Кривунченко Елена Николаевна

"Положительные эмоции- компонент здорового образа жизни"

Режим дня – самое важное, для благополучного развития ребенка в дошкольном возрасте! Это помогает развивающейся детской психике сочетать отдых с нагрузкой. Наверняка вы замечали, что отдохнувший ребенок чаще находится в положительном настроении, играет, интересуется новым, общается со сверстниками и наоборот? Важно не забывать и про режим сна, укладывать ребенка в одно и тоже время!

Вторым важным компонентом здорового образа жизни является – **движение!** Дорогие родители, в век развития технологий наши дети не могут делать элементарные вещи – например прыгать! А для растущего организма обязательно нужна физическая нагрузка. Наше тело напрямую связано с эмоциями и, если вы долго будите сидеть в согнутой позе перед компьютером: ваши плечи затекут, спина перестанет быть гибкой, напряжение накапливается и в шее, и в области глаз. Конечно, третий компонент – **питание.** Об этом говорят везде, поэтому лишь отмечу: детям нужны витамины, обычные, по сезону.

Сочетая все эти три компонента здорового образа жизни, ваш малыш всегда будет с хорошим настроением, активный и здоровый! А если и вы станете применять это к себе – жизнь станет намного ярче и привлекательней!

СКАЗКА О ЗДОРОВЬЕ

В одной стране когда-то жил-был один король.

Имел он много золота, но был совсем больной.

Он очень мало двигался и очень много ел.

И каждый день, и каждый час

Все больше он толстел.

Одышка и мигрени измучили его.

Плохое настроение типично для него.

Он раздражен, капризен – не знает почему.

Здоровый образ жизни был незнаком ему.

Росли у него детки. Придворный эскулап Микстурами, таблетками
закармливать их рад.

Больными были детки и слушали его.

И повторяли детство папаши своего.

Волшебник Валеолог явился во дворец.

И потому счастливый у сказки сей конец.

Волшебник Валеолог сказал: «Долой врача!».
Вам просто не хватает прыгучего мяча.
Вам надо больше двигаться,
В походы, в лес ходить.
И меньше нужно времени в столовой проводить.
Вы подружитесь с солнцем, со свежим воздухом, водой.
Отступят все болезни, промчатся стороной.
Несите людям радость, добро и сердца свет.
И будете здоровы вы много-много лет



Информацией с Вами поделилась педагог-психолог
Безлепкина Татьяна Александровна

«Дерево здорового образа жизни»

Здоровый образ жизни для детей чрезвычайно важен для их полноценного физического и психического здоровья. Вспомнив произведение К.И. Чуковского «Чудо-дерево» совместно с детьми изготовили дерево здорового образа жизни. В процессе работы дети активно обсуждали, думали, что необходимо нарисовать на этом дереве, как расположить, как подписать, наклеить и т.д. Вот что у нас получилось!



О процессе изготовления дерева здорового образа жизни рассказала воспитатель подготовительной группы Евстратова Антонина Анатольевна

«Игры и упражнения на профилактику плоскостопия»

В последнее время у детей дошкольного возраста все чаще встречается плоскостопие. Однако при кажущейся «безобидности» плоскостопие отрицательно сказывается на общем состоянии ребенка и может привести к различным тяжелым заболеваниям. Активное формирование функции опорно-двигательного аппарата ребенка происходит до 6 лет. После этого плоскостопие вылечить намного сложнее. Плоскостопие — заболевание, выражающееся в деформации (расплющивании, опускании) свода стопы. Возникает тогда, когда нагрузка на своды стопы оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства, своды стоп опускаются, расплющиваются — возникает плоскостопие.

Предлагаю несколько упражнений для профилактики плоскостопия:

«Ежик»

И. п. — сидя на ковре или стуле, под правой стопой массажный мяч любого диаметра, спина прямая.

Этот мячик так хорош! (катать стопой мяч вперед-назад.)

Он на ежика похож.

Буду ножки укреплять (катать мяч стопой по кругу) —

Мячик ножками катать. (выполнить то же другой ногой.)

«Лягушата»

И. п. — сидя на ковре, ноги согнуть, стопа упирается в стопу, руки на колени, спина прямая.

Жили-были лягушата (руками надавливать на колени и соединять колени вместе).

Озорные, как ребята.

Они лапки разминали (упор руками сзади в пол; скользя внешней стороной стоп, разгибать и сгибать ноги).

Силу лапок показали.

Могли комариков поймать (приподнять ноги, похлопать стопами):

Раз, два, три, четыре, пять!



Информацией с Вами поделилась воспитатель логопедической группы №1 Гринь Лилия Ивановна

«О пользе физкультурных праздников»

Все мы знаем, что детям необходимы праздники и развлечения.

Для ребёнка праздник – это, целое событие. Невозможно представить себе жизнь ребёнка в детском саду без интересных, весёлых, увлекательных и шумных праздников и соревнований. Одни развивают сообразительность другие – смекалку, третьи – воображение и творчество, но объединяет и общее – воспитание у ребёнка потребности в движениях и эмоциональном восприятии жизни.

Физкультурный праздник – это зрелищное массовое мероприятие способствующее пропаганде физической культуры и здорового образа жизни

Воспитывать детей здоровыми, сильными, эмоциональными – задача нашего дошкольного учреждения. Именно поэтому в своей работе я уделяю спортивным праздникам большое внимание.

Спортивные праздники вошли в традиции нашего детского сада. Очень часто к подготовке и участию привлекаются родители, дедушки и бабушки воспитанников. Такая организация праздников позволяет формировать положительное отношение к закаливанию, физкультуре и спорту гигиеническим процедурам, режиму дня. Всегда вызывают массу положительных эмоций, объединяют родителей, детей и педагогов.





О физкультурных праздниках в детском саду рассказала педагог дополнительного образования Коробейникова Татьяна Германовна

«Влияние музыки на организм ребёнка»

Влияние музыки на организм ребёнка очень многогранно. Музыка способна успокоить ребенка, поднять эмоциональный настрой и даже лечить. Ведь не случайно в древние времена с помощью музыкальных инструментов и определенных напевов выводили из организма болезни.

Оказывается, что мелодия способна доставить радость. Поэтому не зря мамам рекомендуется уже с младенчества напевать детям песни. Так же, под воздействием музыки замедляется пульс, увеличивается сила сердечных сокращений, сосуды расширяются и артериальное давление нормализуется. Происходит воздействие на желудочно-кишечный тракт: выделяется желудочный сок и быстрее проходит язва желудка. Ученые установили, что наиболее благотворно влияет фортепианная, скрипичная музыка, и симфонические произведения Бетховена и Моцарта. Классическая музыка развивает не только физическую сторону, но и умственную. Она развивает образную память, развивает интеллект, усидчивость.

Полезно включать музыку во время выполнения утренней гимнастики. Двигаясь под музыку, ребенок восполняет физиологическую потребность организма в движении. Музыка помогает скоординировать движения, уловить темп, передать выразительность. Активизируется влияние на сердечно-сосудистую систему, на кровообращение,

Во время пения ребенок расслабляется. Перед пением обязательно должно быть проветривание, потому что чистый воздух способствует развитию и укреплению легких и голосового аппарата. Данный вид

музыкальной деятельности помогает детям правильно пользоваться дыханием, что в свою очередь благотворно влияет на стенки кровеносных сосудов. Корректируются речевые нарушения (заикание, нарушение речи). Улучшается артикуляция и дикция.

Программа музыкального воспитания «Ладушки» (И.Новоскольцевой и И.Каплуновой) включает использование на занятиях пальчиковых упражнений. Их задача развивать речь, умение координировать пальцы рук, формировать образно-ассоциативное мышление.

Важная роль для здоровья принадлежит игре на детских музыкальных инструментах. Игра на музыкальных инструментах способствует развитию мозга через мелкую моторику пальцев рук, так как на кончиках пальцев сосредоточены нервные окончания всех внутренних органов организма. Так же укрепляется память, координация движений.

Полезно под музыку укладывать детей на дневной сон и поднимать их после сна. Но перенасыщения тоже не должно быть. Так же можно предложить детям современные, релаксирующие темы, наполненные звуками природы.

Музыка в разных видах деятельности заставляет думать, богаче представлять образ, ассоциировать его с красками. У ребенка активизируется словарь, совершенствуется звуковая культура речи, её выразительность, укрепляет его эмоциональное и физическое здоровье. Музыка позволяет сохранять и укреплять здоровье дошкольников и в целом разносторонне его развивать. И тем не менее, не нужно переусердствовать, музыка должна звучать дозированно, тихо и не долго, все зависит от вида деятельности, от ее необходимости в этом виде деятельности.

Профилактика простудных заболеваний, упражнение «Чья машина проедет дальше» под весёлую музыку



**О положительном влиянии музыки рассказала музыкальный
руководитель Гагаева Ольга Викторовна**
главный редактор: старший воспитатель Азарян Эмилия Григорьевна
МАДОУ детский сад № 42 МО Кореновский район,
г. Кореновск, ул. А. Матросова, 6 «Б», т. 4-58-88