

«СТРАНА ДЕТСАДИЯ»



ТЕМА НОМЕРА:

" 2020 Год памяти и славы в России "

Читайте в номере:

- **Колонка редактора:** Консультация для родителей «В здоровой семье – здоровые дети» Рекомендации родителям *Купцова М.Н., заведующий МДОУ д/с №23*
- «Рекомендации родителям о здоровом образе жизни ребенка ...» *Пименова Т. Н. , зам.зав. по ВиМР*

Литературная страничка

- *Читаем детям* «Стихи о здоровье и здоровом образе жизни для детей» *Кобякова М. А., воспитатель*

Новости Детского сада:

- «Победа в областной экологической акции «Помогите птицам, люди!» в рамках Всероссийской акции – «Россия – территория Эколят – молодых защитников природы». Статью подготовила *Ванюшина Н. Е., воспитатель*
- - #ОКНА_ПОБЕДЫ Статью подготовила **Рубцова С. В. Воспитатель**
- Консультация инструктора по физической культуре. Дни укрепления здоровья на самоизоляции. Статью подготовила *Жерздева Е. Н., инструктор по физической культуре*
- Воспитанники нашего детского сада активные участники конкурса «Свиридовский пруд» Статью подготовила педагог – психолог *Антипова Е.Н.*
- *Развлекательная страничка*
- Ребусы и головоломки *Статью подготовила: Антипова Е. Н., воспитатель*

Консультация для родителей «В здоровой семье – здоровые дети»

Здравствуйте!

Давайте сначала дадим определение термину «Здоровье» - это состояние полного физического, психического, духовного и социального благополучия. А термин «Здоровая семья» - это семья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат, духовная культура, материальный достаток. Представление о счастье каждый человек связывает с семьей. Семья – это опора, крепость, начало всех начал. Это - первый коллектив ребенка, естественная среда, где закладываются основы будущей личности и здоровья ребенка. Семья – это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные. Первые впечатления у ребенка, связанные с выполнением определенного действия, черпаются из домашнего бытия. Ребенок видит, воспринимает, старается подражать и это действие у него закрепляется независимо от его неокрепшей воли. Выработанные годами в семье привычки, традиции, образ жизни, отношение к своему здоровью переносятся во взрослую жизнь во вновь созданную семью. Поэтому необходимо с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять здоровье, чтобы личным примером демонстрировать здоровый образ жизни. Рассмотрим основные компоненты здоровья, позволяющие при правильном использовании оставаться нашим детям здоровыми и жизнерадостными до глубокой старости. 1. Соблюдение режима дня. Режим дня – это чередование



различных видов деятельности, отдыха, сна, питания, пребывания на воздухе, которое должно соответствовать возрастным особенностям детей. Домашний режим в выходные должен соответствовать режиму дошкольного учреждения. Установленный распорядок не следует нарушать без серьезной причины. Опыт показывает, что неуклонное соблюдение установленного распорядка изо дня в день постепенно вырабатывает активное стремление ребенка выполнять режим самостоятельно, без подсказки взрослых, без принуждения, а это способствует формированию таких важных качеств поведения, как организованность и самодисциплина, чувство времени, умение экономить его. Очень важен и общий распорядок жизни. К сожалению, во многих семьях, особенно молодых, пренебрегают режимом, а это неизбежно идет во вред ребенку. В выходные дни следует больше проводить время на воздухе. Особенно благоприятны как в физическом, так и в психологическом плане прогулки всей семьей.

Придерживаясь таких простых правил, вы и ваш малыш не будете терять прекрасные минуты времени, с удовольствием используя их, чтобы побыть вместе, погулять, поиграть. Вы подружитесь с хорошим настроением и самочувствием, а усталости и вялости придется отступить. Сон – это очень важно. Он восстанавливает нормальную деятельность организма, функции нервных клеток коры больших полушарий головного мозга. Во время сна мозг продолжает работать, увеличивается его кровоснабжение и потребление кислорода. Дневной сон – это своего рода передышка для детского организма. Если ребенок днем не спит, надо выяснить причину и постараться ее устранить. Важно создавать благоприятную обстановку для сна. Помните, что свежий прохладный воздух является лучшим «снотворным» и оздоровительным средством, он не только ускоряет наступление сна, но и поддерживает его глубину и длительность 2. Правильное питание. Питание дошкольника должно быть сбалансированным и должно отличаться от нашего ежедневного рациона. На самом деле питание дошкольников должно значительно отличаться от нашего ежедневного рациона, ведь его пищеварительная система еще только формируется. Его рацион должен включать в себя только легкоусвояемые компоненты. Для этого важно соблюдать несколько основных принципов питания: -Питание должно снабжать организм ребенка необходимым количеством энергии для двигательной, психической и прочей активности. -Питание должно быть сбалансированным, содержать пищевые вещества всех типов (так называемые нутриенты). -Важно, чтобы питание было разнообразным, только это является условием его сбалансированности. Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, возможную непереносимость каких-либо продуктов. -Необходимо соблюдать технологию обработки продуктов и

приготовления пищи, соблюдать санитарные требования к помещениям, где производится приготовление пищи, сроки и условия хранения и т.д. Важным условием является строгий режим питания, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо. Ориентировочно в сутки ребенок 4-6 лет должен получать следующие продукты: молоко (с учетом идущего на приготовление блюд) и кисломолочные продукты творог сметана твердый сыр масло сливочное обязательно растительное масло мясо рыба яйцо - 1/2 сахар (с учетом кондитерских изделий) пшеничный хлеб ржаной хлеб, крупы, макаронные изделия картофель различные овощи фрукты и ягоды 3. Оптимальный двигательный режим в семье Движение является средством познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма. Трудно переоценить роль двигательной активности в расширении функциональных возможностей развивающегося организма, в совершенствовании двигательной деятельности. Двигательная активность – биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. Двигательная активность детей создает предпосылки для прочного включения физической культуры в жизнь детей, формирует у них потребность в здоровом образе жизни. Основные правила: Воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательной активности. Развитие воображения при выполнении двигательных действий. Включение сенсорных систем при воспитании двигательной культуры. Создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта. 4. Закаливание. Закаливание организма — одно из лучших средств укрепления здоровья. Задача закаливания — приучить хрупкий, растущий организм ребенка переносить перемены температуры в окружающей среде. Основными средствами закаливания детей являются естественные факторы природы — воздух, вода, солнце. Виды закаливания: -Умывание - самый доступный в быту способ, следует начинать с теплой воды, постепенно снижая температуру. - Ножные ванны – действенный способ закаливания, поскольку ноги наиболее чувствительны к охлаждению. -Прогулки на свежем воздухе – можно использовать велосипед, лыжи, ролики. - Хождение босиком – происходит тренировка мышц ног. Начинать хождение босиком следует с 1 мин., прибавляя через каждые 7 дней по 1 минуте. -Солнечные ванны – оказывают на детский организм укрепляющее действие, усиливает обмен веществ, сопротивляемость организма к заболеваниям. -Купание в водоемах – купание в летнее время, в безветренную погоду при температуре воды 22-23 градусов, при температуре воздуха 25-26 градусов. 5. Соблюдение личной гигиены. Гигиеническое воспитание дошкольников — это часть всеобщего воспитания ребёнка. Такое воспитание в большинстве случаев строят, учитывая формирование условных рефлексов у ребенка. В этом случае, очень важная роль отводится родителям, ведь дети подражают взрослым. Именно поэтому правильное гигиеническое воспитание будет эффективно только в том случае, если взрослые из ближайшего окружения ребенка своим поведением будут их подкреплять. Гигиеническое воспитание дошкольников, очень ответственный этап в развитии и становлении ребёнка как личности. Ведь на этом этапе закладываются основы для существования ребёнка в социуме. 6. Положительные эмоции. Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат в семье. Вспомните, стоит нам улыбнуться – сразу становится легче, нахмуриться – подкрадывается грусть. Нахмурились – начал выделяться адреналин, способствующий грустному, тревожному настроению, улыбнулись – помогли другому гормону – эндорфину, обеспечивающему уверенное и бодрое настроение. Ведь один и тот же факт в одном случае способен быть незаметным для нас, а в другом – вызовет гнев, испортит настроение. А ведь наше раздражение механически переходит и на ребенка. 7. Отказ от вредных привычек в семье. Прежде всего, необходимо отметить, что в идеальном случае здоровый образ жизни предполагает не отказ от вредных привычек, но изначальное их отсутствие. Если же по каким-то причинам они уже имеются у человека, то необходимо принять все меры, чтобы освободить данного индивида от столь пагубных для него самых пристрастий (курение, алкоголь) Для тех, кто хочет бросить пить и курить особое значение имеет здоровый образ жизни в целом. Регулярные физические упражнения, рациональное питание в большой степени способствуют преодолению вредных привычек. Итак, состояние здоровья детей в настоящее время становится национальной проблемой, а формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста является государственной задачей, решение которой во многом зависит от организации работы по данному направлению в дошкольном учреждении. В заключении хотелось бы вам порекомендовать: «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе некуда его будет вести».

Статью подготовила: Купцова М.Н., заведующий

Рекомендации родителям о здоровом образе жизни ребенка



и останется на всю жизнь!

*** В здоровой семье — здоровый ребенок! В больной семье — больной!**

Уважаемые родители! Помните!

*** Здоровая семья — это крепость, в которой ребенок чувствует себя защищенным!**

*** Это гнездо, в котором ему спокойно и уютно. Семья, родители должны удовлетворить многие жизненно-важные потребности ребенка, должны многому научить детей.**

*** Ребенок — это пластилин, что из него вылепишь — то и будешь иметь!**

*** Это чистая доска, что напишешь, — то**

Рекомендации родителям о здоровом образе жизни ребёнка

Дорогие взрослые! Вашему ребёнку как воздух необходим режим дня, разумно составленный, соответствующий возрастным особенностям. То, что ребёнок привыкает в одно и то же время есть, спать, активно действовать, создаёт благоприятные предпосылки для его всестороннего развития.

Режим дня должен быть достаточно гибким. В зависимости от условий (домашних, климатических, от времени года, индивидуальных особенностей ребёнка) он может меняться, но не более чем на 30 минут в ту или иную сторону.

После зарядки ребёнку необходимо принимать водные процедуры (закаляться водой). Начинать надо с самых простых процедур: умывания, обтирания, потом перейти к обливанию, к прохладному душу, а можно и к более сложным — купанию в бассейне или открытом водоёме.

Очень полезно совмещать закаливание воздухом и водой (непосредственно за воздушной ванной проводится водная процедура). В летнее время утренняя прогулка обязательно заканчивается умыванием с обтиранием, обливанием, душем или купанием. Снижать температуру воды надо постепенно — с учётом возраста вашего ребёнка, состояния его здоровья, характера процедуры. Проводить процедуры следует систематически, примерно в одни и те же часы, предварительно хорошо настроив ребёнка. В качестве местных закаливающих процедур используются: умывание, обтирание по пояс, мытьё рук и обливание, игры с водой, «топтанье в тазу».

Недостаточная двигательная активность — гипокинезия — все

больше «молодеет». Она отмечается не только у детей старшего возраста, но все чаще у младших школьников, дошкольников и даже у совсем маленьких детей. Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Она зависит от организации физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, индивидуальных особенностей, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью. Физическая культура занимает ведущее место в воспитании детей и немалая роль в приобщении детей с раннего возраста к здоровому образу жизни ложится на плечи родителей.

Для снятия возбуждения перед сном, можно использовать аромалампу с маслом лаванды (2-3 капли). Посидеть на кровати рядом с ребенком; мягко, плавно погладить его по спине вдоль позвоночника, поцеловать, сказать, что завтра все будет хорошо, все у него получится, что он умный и добрый. Следить, чтобы пробуждение ребенка было плавным (он должен полежать в кровати не менее 10 минут; ставить будильник в изголовье детской кровати противопоказано). Проводить с ребенком водные гигиенические процедуры, а после проветривания комнаты - утреннюю гимнастику под музыку.

Перед завтраком дать ребенку выпить стакан фруктового или овощного сока. Использовать при приготовлении блюд продукты, богатые минералами и микроэлементами, белками, легкими углеводами, витаминами.

В период риска заболевания ОРВИ давать, в виде добавки к супам, чеснок и зеленый лук.

Обеспечивать ребенка одеждой из натуральных волокон, чтобы она способствовала полноценному кожному дыханию и правильному теплообмену.

Совместный активный досуг:

- 1. способствует укреплению семьи;**
- 2. формирует у детей важнейшие нравственные качества;**
- 3. развивает у детей любознательность;**
- 4. приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение;**
- 5. расширяет кругозор ребенка;**
- 6. формирует у ребенка первичные представления об истории родного края, традициях, культуре народа;**
- 7. сближает всех членов семьи (дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу).**

Проводя совместно досуг, у родителей и детей возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают.

Литературная страничка Читаем детям

Стихи о здоровье и здоровом образе жизни для детей

О здоровье
Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше
спать.
Ну а утром не лениться—
На зарядку становиться!
Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда



Не страшна тебе хандра.
У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый
день.
Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты—
Вот полезная еда,
Витаминами полна!
На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!
Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!
Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

Закалка
По утрам ты за-
каляйся,
Водой холодной
обливайся.
Будешь ты все-
гда здоров.
Тут не нужно
лишних слов.

О зубках
Перестану зубки
чистить,

и пойду я в сад гулять.
 Попрошу я папу, маму,
на качельке покачать.
А с качели-карусели
захочу в бассейн пойти,
ох, как зубки заболели...
мне пора к врачу идти...
Зубки врач мои посмотрит,
плохо дело-то, дружок —

бормашиною посверлит
коренной уже зубок...
Ну а если ты не будешь,
зубки чистить по утрам,
боль зубную не забудешь,
будешь ныть по вечерам...
Ребяткам мой совет такой,
Чисти зубки, руки мой!!!
О врачах тогда забудешь,
и здоровеньким ты будешь.
Лидия Гржибовская

О ногтях
Кто ногтей не чистит
И не подстригает,
Тот своих знакомых
Здорово пугает.
Ведь с ногтями грязными,
Длинными и острыми
Могут очень просто вас
Перепутать с монстрами.

Мишка
Послушай, мишка,
Не кушай лишка!
Живот разболится—
У кого будешь лечиться?
Мойдодыр
Самый чистый, самый ум-
ный,
Самый добрый Мойдодыр.
Он твердит и днем, и но-
чью:
«Три до дыр» да «Мой до
дыр!»
Моет он мышат, лягушек,
Моет маленьких детей —
Даже самых непослушных
Умывает каждый день.

Статью подготовила: Кобякова М. А., воспитатель.

Новости Детского сада

Победа в областной экологической акции «Помогите птицам, люди!» в рамках Всероссийской акции – «Россия – территория Эколят – молодых защитников природы».

(Приказ ГОУ ДО ТО «Областной эколого-биологический центр учащихся» № 58 от 24.04.2020 года)

Областная экологическая акция «Помогите птицам, люди!» в рамках Всероссийской акции - «Россия – территория Эколят – молодых защитников природы» (далее – Акция) проведена с 7 февраля по 30 марта 2020 года министерством образования Тульской области и государственным образовательным учреждением дополнительного образования Тульской области «Областной эколого-биологический центр учащихся» (далее – ГОУ ДО ТО «ОЭБЦУ») в соответствии с календарем областных массовых мероприятий для детей и молодежи Тульской области на 2020 год, утвержденным приказом министерства образования Тульской области № 1710 от 16.12.2019. По результатам Акции было представлено 112 отчетов.

В Акции приняли участие 7045 обучающихся из 95 образовательных учреждений 16 муниципальных образований Тульской области (Арсеньевский район, Богородицкий район, Дубенский район, Кимовский район, Киреевский район, Куркинский район, Плавский район, Суворовский район, Узловский район, Чернский район, Щекинский район, Ясногорский район, город Алексин, город Ефремов, город Новомосковск, город Тула), 4 государственных образовательных учреждений, подведомственных министерству образования Тульской области. На основании решения жюри Акции наградить грамотами государственного образовательного учреждения дополнительного образования Тульской области «Областной эколого-биологический центр учащихся» за успешное участие в Акции:



- в номинации «Крылатые соседи» (воспитанники дошкольных образовательных учреждений):

коллектив воспитанников муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад общеразвивающего вида № 23, Узловский район (руководитель – воспитатель Ванюшина Наталья Евгеньевна)

Статью подготовила Ванюшина Н. Е., воспитатель

#ОКНА_ПОБЕДЫ

Воспитанники детского сада № 23 вместе с родителями присоединились к Всероссийской акции #ОКНА_ПОБЕДЫ, которая позволяет принять участие в праздновании Дня Победы и почтить память героев. Для участия необходимо оформить окна своих квартир или домов рисунками, фотографиями и надписями, посвященными Великой Победе. Фотографии оформленных окон участники могут разместить в социальных сетях с официальным хэштегом #ОКНА_ПОБЕДЫ. На официальном сайте «Года памяти и славы» год 2020.рф в разделе акции «Окна победы» можно скачать готовые трафареты для нанесения рисунков, инструкции для украшения окон методом аппликации или трафарета.

Присоединяйтесь к акции!



Статью подготовила **Рубцова С. В. Воспитатель**



Консультация инструктора по физической культуре. Дни укрепления здоровья на самоизоляции.

Во время наших вынужденных каникул надо не нарушать режим дня и поддерживать физическую активность детей. Сейчас особенно важно сохранить и укрепить здоровье – организовав детям движение, правильное питание, заинтересовав их играми, полезными для развития. Этим вопросам и посвятим очередной тематический день.

Расскажите детям

Человек, который заботится о своём здоровье, – красивый и весёлый человек. У него чистая кожа и ясные глаза, румянец на щеках, стройное тело и крепкие мышцы. Здоровый человек всему радуется, часто улыбается и смеётся, он приветлив с другими детьми и взрослыми. Всё вокруг ему интересно, всё у него получается. С ним все хотят дружить.

Но здоровье не даётся нам просто так. Если не соблюдать режим дня, правила гигиены, если кушать вредную пищу, лениться, подолгу лежать на диване, много смотреть телевизор и играть в компьютерные игры – то здоровье своё легко растерять. А когда здоровье не в порядке – ничего уже не радует, и жизнь становится скучной и неинтересной. Вспомни: когда ты болел, разве весело тебе было?

Что значит вести здоровый образ жизни? Очень просто: это значит – соблюдать режим дня, много двигаться: играть, заниматься спортом, кушать только полезную пищу, не нарушать правил личной гигиены.

Список дел на день:

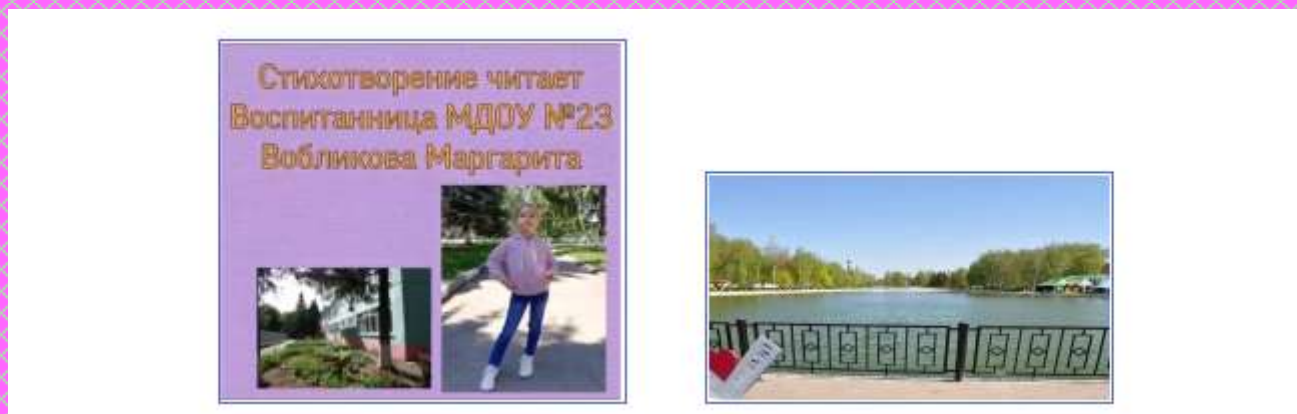
1. Провести с ребёнком утреннюю гимнастику .
2. Побеседовать на тему «Чистота залог здоровья» и завершить её мастер-классом от мамы или папы по мытью рук и лица, чистке зубов.
3. Рассказать о полезной пище. Разработать на сегодняшний день такое меню, которое на все 100% соответствует принципам ЗОЖ и правильного питания.
4. Поиграть [Викторина - Знатоки спорта](#)

5. Почитать о здоровом образе жизни: «Откуда берется болезнь?», «Как победить простуду?», «Как стать сильным?» и «Зачем делать зарядку?» С. Афонькина, «Про Вовкину тренировку» В. Голявкина, «Письмо ко всем детям по одному важному делу» Ю.Тувима и т.п.
6. Приготовить вместе с ребёнком витаминный фруктовый салат : мелко нарезать любые фрукты и заправить их йогуртом, ряженкой или кислым молоком.
7. Посмотреть мультфильмы о ЗОЖ: из серии [«Азбука здоровья» от Смешариков](#); «Лунтик» («Закаливание», «Заболел» и т.п. серии); [«Фиксики»](#) (сборник серий про сохранение и укрепление здоровья)

Статью подготовила Жерздева Е. Н., инструктор по физической культуре

Воспитанники нашего детского сада активные участники конкурса «Свиридовский пруд»

Воспитанница нашего детского сада стала активной участницей в конкурсе «Исторические поселения. Малые города», прочитав замечательное стихотворение о Свиридовском пруде, видеоролик которого размещён в сообществе «Образование Узловского района» и «Малые города. Узловая.».



Статью подготовила педагог –психолог Антипова Е.Н.

Виртуальная экскурсия в «Ночь музеев», в мини-музее ДОУ «Русская изба»



Педагоги детского сада № 23 присоединились к Всероссийской акции «Ночь музеев» в формате онлайн и приглашает родителей вместе с детьми побывать на виртуальных экскурсиях, в мини – музея «Русская изба». Мы постарались показать основные детали и обстановку русской избы. Посмотрите, Вам будет интересно!

Открытие дежурной группы в ДОУ - «Давайте познакомимся»

20 мая в МДОУ № 23 открылась дежурная группа для детей, родители которых работают в организациях (учреждениях, предприятиях), определённых Указом президента РФ от 02.04.2020 № 239. Первый день в дежурной группе прошёл весело в рамках тематического дня «Давайте познакомимся», с соблюдением всех правил дистанцирования и использования средств индивидуальной защиты. Дошколята склеили весёлых смайликов с разноцветными ладошками, и это их эмоционально сблизило несмотря на разницу в возрасте (группа разновозрастная). Старшие дети советовали малышам, как правильно нарисовать глазки и приклеить ладошки. День знакомства в группе

прошел весело и позитивно.




1 июня - День защиты детей


В нашем детском саду прошел праздник посвященный «Дню защиты детей». Педагоги провели замечательное развлечение на улице, создали радостную праздничную атмосферу. Были игры, песни, танцы, приходили к малышам сказочные герои клоун Клёпа и Степа, в конце праздника дети рисовали на асфальте цветными мелками рисунки, пускали мыльные пузыри, учились жонглировать вместе с клоунами. Этот день стал и для дошколят незабываемым, наполненным праздничных радостей. Каждый малыш имеет полное право на детство, на беззаботное и счастливое время, несмотря на временные ограничения в период пандемии.





"Развлекательная страничка"


"Ребусы и головоломки для детей"



САЛ+  +КИ
C=Ф


МАН+  +ИН
Ы=А


 +  +ТКА
О=Ё

+ЬН+
Ы=Е





ПА+  +КА
И=А







 + 
Н=Ш






 +И+
Л=И

 +КА
А=У

22

23

Угадай слово



Проверь себя

Икота, стрекоза, шаровары, гамак

Статью подготовила воспитатель: Антипова Е. Н.

Издается редакционной группой педагогов
МДОУ № 23 «Страна Детсадия»
Адрес: г. Узловая, ул. Дзержинского, д. 2