

Муниципальное автономное дошкольное общеобразовательное
учреждение

детский сад № 34 г.Курганинска

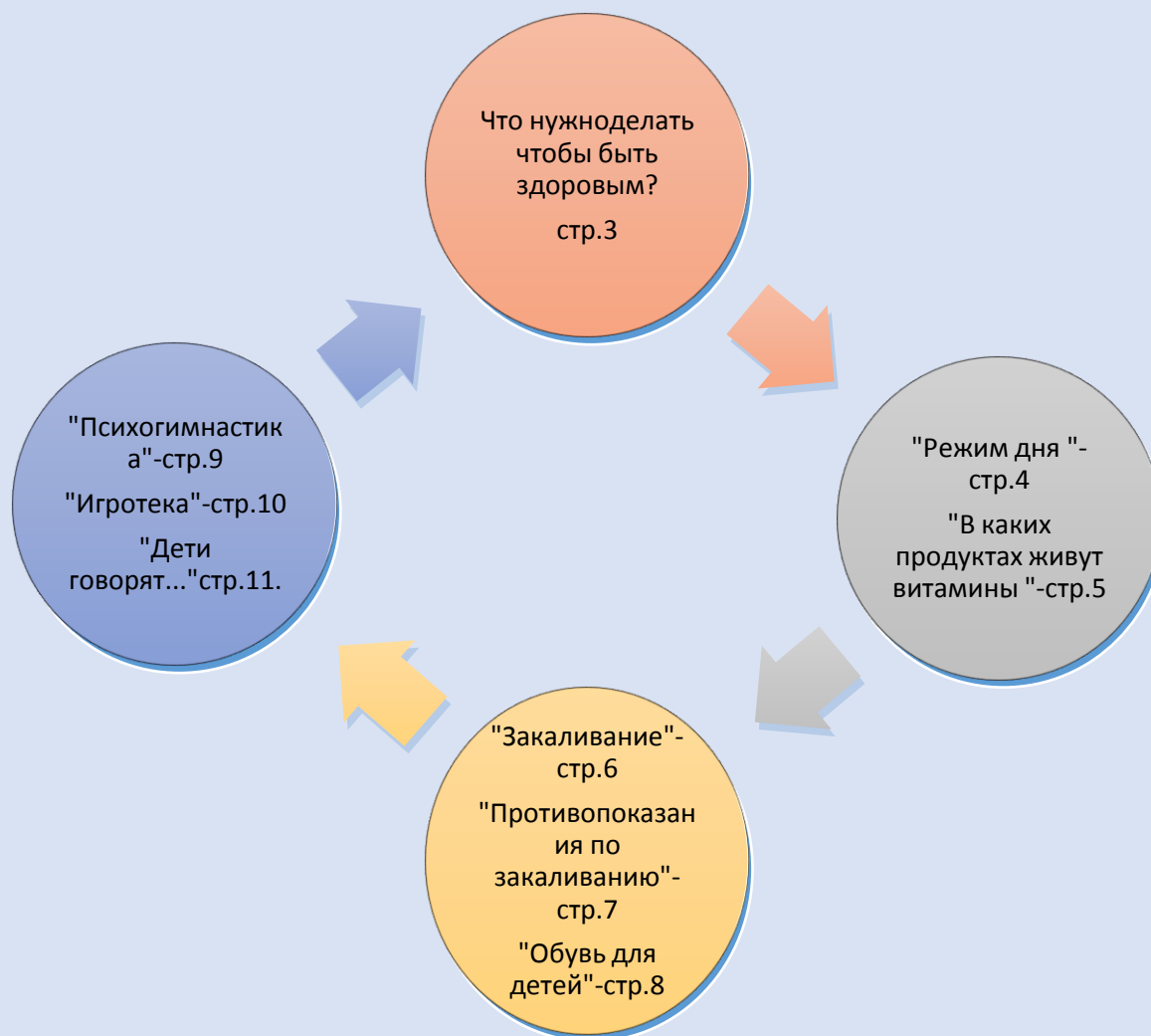
Журнал

о развитии детей

младшего дошкольного возраста



Сегодня в номере:



Главный редактор – заведующая МАДОУ № 34 – Кузьмина Татьяна Петровна

Над номером работали:

Замышляева Ирина Михайловна

Старший воспитатель

Лагошина Оксана Владимировна

Инструктор по физическому воспитанию

Седова Людмила Александровна

Педагог-психолог

Леошко Елена Михайловна

Воспитатель

Меховская Юлия Витальевна

Воспитатель

Шубина Елена Петровна

Воспитатель

Сафарян Светлана Альбертовна

Воспитатель

Что нужно делать, чтобы быть здоровым

Чтобы хорошо расти и быть здоровыми,
нужно заботиться о здоровье.

Нужно хотеть и уметь заботиться о своем
здоровье.

Советуем:

- ✓ Береги здоровье смолоду
- ✓ Занимайся спортом
- ✓ Делай зарядку
- ✓ Закаляйся
- ✓ Соблюдай режим дня
- ✓ Дружи с водой
- ✓ Вовремя лечи зубы
- ✓ Не ешь много сладкого
- ✓ Заботься о коже
- ✓ Держи осанку
- ✓ Одевайся по погоде



dou104ku.ucjz.ru

Режим дня

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!

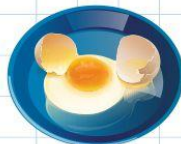
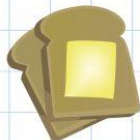
Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

Вот вам добрые советы,
В них и спрятаны секреты
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!



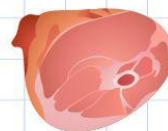
ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

В КАКИХ ПРОДУКТАХ "ЖИВУТ" ВИТАМИНЫ



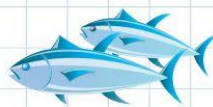
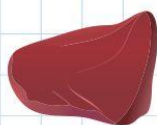
Витамин А (ретинол)

– содержится в наибольшем количестве в печени трески (консервы), в печени домашнего скота и птицы; в гораздо меньших количествах – в икре зернистой, масле сливочном, сыре, яйцах куриных. Кроме того, провитамином А является бета-каротин, который содержится в основном в растительных продуктах: моркови, петрушке, укропе, луке, шиповнике и других. Витамин А обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма. Влияет на рост и развитие организма и формирование скелета.



Витамин В1

– находится в горохе, фасоли, зеленом горошке, крупах (пшено, овес, гречка), в пшеничном хлебе из цельного зерна или с отрубями (в хлебе из муки высшего сорта его мало), свинине нежирной, печени и почках животных. Играет важную роль в обмене веществ (прежде всего – углеводов), необходим для нормальной деятельности центральной и периферической нервной системы. Он нормализует кислотность и двигательную функцию желудка и кишечника, повышает сопротивляемость организма инфекциям, укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.



Витамин В2

– в печени, почках, твороге, сыре, шиповнике, меньше в молоке и кисломолочных продуктах, рыбе, масле сливочном, крупах (овес, гречка). Участвует в обмене жиров и обеспечении организма энергией, важен для восприятия различных цветов в процессе зрения. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервной системы, функции печени и кроветворения.



МАУ «Стандарты социального питания»

ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ:

- РЕГУЛЯРНО ЗАКАЛИВАЙТЕ РЕБЕНКА КРУГЛЫЙ ГОД БЕЗ ПЕРЕРЫВОВ, ИСПОЛЬЗУЯ РАЗНООБРАЗНЫЕ СРЕДСТВА
- УЧИТЫВАЙТЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ИНДИВИДУАЛЬНУЮ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ
- ПОСТЕПЕННО ПОВЫШАЙТЕ ИНТЕНСИВНОСТЬ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР
- НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПЕРЕГРЕВАНИЯ И ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ РЕБЕНКА
- ПРАВИЛЬНО ПОДБИРАЙТЕ ОДЕЖДУ И ОБУВЬ ДЛЯ ПРОГУЛОК
- ВСЕ ПРОЦЕДУРЫ ПРОВОДИТЕ В ИГРОВОЙ ФОРМЕ
- СОЧЕТАЙТЕ ЗАКАЛИВАНИЕ С МАССАЖЕМ
- ЗАКАЛЯЙТЕСЬ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ,
ВЫ- ПРИМЕР ДЛЯ СВОЕГО
РЕБЕНКА



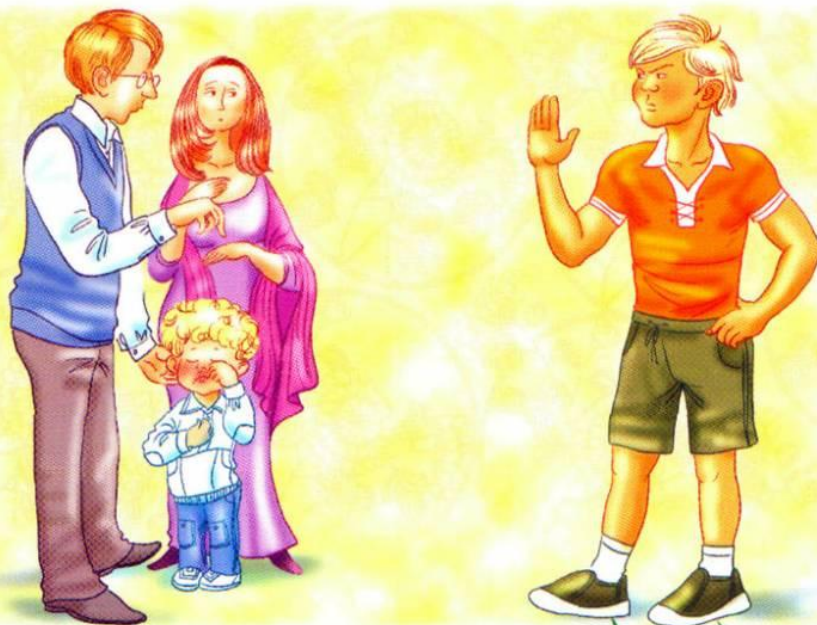


ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР

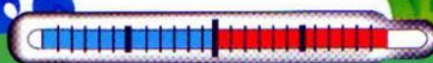


- ❗ Декомпенсированный порок сердца, выраженная анемия, резко повышенная нервная возбудимость.
- ❗ Острые заболевания, сопровождающиеся повышением температуры тела, острые желудочно-кишечные расстройства, обширные поражения кожи, травмы.
- ❗ Повышение возбудимости, раздражительности, жалобы на усталость, ухудшение сна в результате закаливающих процедур. Негативное отношение к проведению процедур.
- ❗ Хронические воспалительные заболевания в период обострения.

При острых заболеваниях, травмах, негативном отношении ребенка к закаливанию следует временно отказаться от проведения закаливания и возобновить его после окончания заболевания, уменьшив длительность и интенсивность воздействия. При перерыве менее 7–10 дней величины холодových воздействий ослабляются на 2–3 градуса. Если перерыв более 10 дней — нужно вернуться к первоначальной дозировке.



18°C 16°C 14°C



21°C 23°C 25°C

Какой должна быть обувь для дошкольника?

1. Обувь должна соответствовать форме и размеру стопы.
2. Подошва должна быть гибкой, не должна быть высокой и не слишком мягкой.
3. Важным элементом обуви для дошкольников является каблук, высота которого не должна превышать 5- 10 см.
4. В профилактике деформации стопы особое значение имеет наличие фиксированного задника, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает её отклонение наружу.
5. Обувь должна обеспечивать прочную фиксацию в носовой части.
6. Прочная фиксация стопы в обуви обеспечивается также соответствующими креплениями.

Большое значение для деформации стопы имеют закаливающие процедуры, в том числе использование гидромассажных ванночек, а также использование тренажоров для стоп.



Психогимнастика для детей 3-4 лет.

Наши дети взрослеют, становятся умнее, и нам с вами хотелось бы, чтобы проблем в общении, во взаимодействии с ними становилось меньше. Ребенку, в силу его возраста 3-4 лет, трудно справляться с нахлынувшими эмоциями, контролировать, оценить правильность поступка.

Предлагаем Вам несколько упражнений с элементами **психогимнастики**: где ребенку предлагаются этюды, игры для коррекции нежелательных черт характера.

Упражнение «Капризуля» - одному из детей предлагается «сыграть» капризного малыша, другому, его успокоить. Ситуации можно создавать самые разнообразные (капризуля в магазине; не хочет спать и т.д.). Дети быстро вживаются в роль, далее, меняются ролями. Этот этюд позволяет детям взглянуть на себя со стороны, корректирует в дальнейшем поведение ребенка.

Упражнение «Жадина» - детям предлагается уговорить Вас поделиться конфетой. Взрослый театрально гримасничает, дети с удовольствием подыгрывают. Также психогимнастика очень полезна в развитии умения сопереживать, заботе о более слабом.

Упражнение «Голодная кошечка» - дети обыгрывают состояние кошки, как она мяукает, перебирает лапками, просит ее покормить. Дети с готовностью участвуют в заданном этюде, глядят «кошку», кормят ее.

Понаблюдайте, в каких ситуациях **раздражается** и сердиться ваш ребенок. Предложите ему в такие минуты несколько несложных способов **саморасслабления**.

Упражнение «Кулачек» - положить в руку ребенку маленький предмет, игрушку, конфетку, так чтобы он не смотрел и попросите сжимать кулачок сильно-сильно. Пусть он подержит кулачок сжатым, а когда раскроет его – рука расслабиться (отметьте чувство расслабления), на ладонке будет лежать приятная вещь.

Упражнение «Брыкание» - ребенок ложиться, на спину, на ковер, ноги свободно раскинуты. Медленно он начинает брыкаться, высоко поднимая ноги. Скорость и сила удара увеличивается. На каждый удар ногой об пол ребенок может ударять кулаками и кричать «НЕТ!», увеличивая интенсивность удара и громкость голоса, до тех пор, пока не устанет (2-3 минуты). Это упражнение способствует разрядке, снятию мышечного напряжения, протестных реакций.

Упражнение «Росточек»- ребенок лежит на ковре, вы нежно поглаживаете его ручки, голову. Спокойным голосом рассказываете о маленьком росточке, которого поливает теплый дождик. Предлагаете ребенку «проснуться», потянуться к солнышку. Это упражнение успокаивает ребенка, усиливает тактильные чувства, дает возможность малышу, очередной раз почувствовать себя защищенным и самым любимым.

Игротека

Найди флажок

Задачи: развивать у детей наблюдательность, выдержку (не открывать глаза до сигнала «пора»)

Описание: дети сидят на стульях, по слову воспитателя дети встают и поворачиваются лицом к стене, воспитатель прячет флажки по числу детей. «Пора!» говорит воспитатель. Дети поворачиваются к нему лицом и идут искать флажки. Тот, кто нашел флажок, садится на свое место. Когда все флажки найдены, дети идут вдоль площадки, держа в руке флажок. Впереди колонны идет тот, кто первый нашел флажок. По сигналу «На места!» дети садятся на стулья и игра начинается снова.

Правила: 1. Поворачиваться лицом к воспитателю можно только после слов «пора!»

Варианты: вместо словесного указания использовать колокольчик; кто первый найдет флажок, тот его и прячет.



Белка



Белка гяггла поджигала,
(резко перемещают Взгляд
вправо-влево)
Гостя вкцено угощала.
Ну-ка, гяггел, посмотри!
(смотрим ВВЕРХ-ВНИЗ)
Вот орехи - 1,2,3.
Пообедал гяггел с белкой
(моргают глазками)
И пошел играть в горелки
(закрывают глаза, глядят ВЕК-
УКАЗАТЕЛЬНЫМ ПАЛЬЦЕМ)

«Сидит белка на тележке»

Сидит белка на тележке,
Продаёт она орешки.
(хлопки ладонями и удары кулачками друг о друга попеременно)
Лисичке-сестричке, Мишке толстопятаму,
Воробью, синичке, Зайнышке усатому.
(загибают по одному пальчику, начиная с большого)
Кому в платок,
Кому в зобок,
Кому в лапочку.
(хлопки ладонями и удары кулачками друг о друга попеременно)



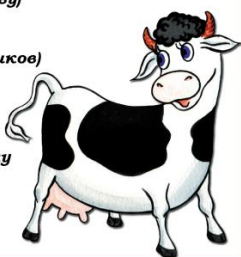
«Рыбка»

Рыбка плавает в водиче,
Рыбке весело играть.
(сложенными вместе ладонями дети изображают, как плывёт рыбка)
Рыбка, рыбка, озорница,
(грозят пальчиком)
Мы тебя хотим поймать.
(медленно сближают ладони)
Рыбка спинку изогнула,
(сложенными вместе ладонями изображают, как плывёт рыбка)
Крошку хлебную взяла.
(делают хватательные движения обеими руками)
Рыбка хвостиком махнула,
Рыбка быстро уплыла.
(снова «плывут»)



«Бурёнушка»

Дай молочка, Бурёнушка,
Хоть капельку – на донышке.
(показывают, как доят корову)
Ждут меня котятки,
Малые ребятки.
(делают «мордочки» из пальчиков)
Дай им сливок ложечку,
Творогу немножечко,
Масла, простоквашки,
Молочка для кашки.
(загибают по одному пальчику на обеих руках)
Всем даёт здоровье
Молоко коровье.
(снова доят)



«Каша»

Каша в поле росла,
(дети подняли руки, шевелят пальчиками)
К нам в тарелку пришла.
(идут пальчиками по столу)
Всех друзей угостим,
По тарелке дадим.
(в правой ладошке «мешают» указательным пальцем левой руки)
Птичке-невеличке,
Зайцу и лисичке,
Кошке и матрёшке,
(загибают по одному пальчику на обеих руках)
Всем дадим по ложке!
(разжимают кулачки)



Дети Говорят...

Дочка рассказывает про садик:

— Я сегодня на физкультуре дальше всех мячик кидала, быстрее всех бегала, выше всех прыгала! Я вообще такая дрессированная!

Полина прыгает на диване. Прошу её прекратить, на что она мне отвечает:

— Я просто очень люблю спорт!

Дочь ест борщ. Предлагаю взять лук или чеснок.

- Не хочу.

- От лука и чеснока погибает много микробов и вирусов.

- Лучше бы они от шоколада умирали

Ярослава занимается художественной гимнастикой, говорит:

— Мама, вот как я на одной ноге кручусь, я же гимнастёрка!

Дочка говорит папе:

— Мы с тобой одинаковые — ты смотришь хоккей, а я мультики.



До новых встреч!

