

октябрь № 2 / 2016 год

информационно-познавательная газета для родителей

"МАРУСЯ"



КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ?

Главная задача формирования у ребенка представления о здоровом образе жизни – выработать разумное отношение к своему организму, привить необходимые санитарно-гигиенические навыки. Необходимо научить ребенка вести здоровый образ жизни с раннего детства. Каждый ребенок должен понимать, как важно с детства избегать факторов риска для здоровья, выбрать стиль поведения не наносящий ущерба физическому и психическому состоянию, а укрепляющий его.

Успешному формированию у ребенка представлений о здоровом образе жизни способствует комплексный подход к этому вопросу, включающий тесное взаимодействие ребенка, семьи и дошкольного учреждения.

В обязанности взрослых входит подведение ребенка к пониманию того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой, к необходимости бережного отношения к нему.

Человек, умеющий с детских лет грамотно относиться к своему здоровью и образу жизни, надолго сохранит бодрость и творческую активность.

По традиции в последнюю неделю октября в нашем детском саду «Машенька» проводится «Неделя здоровья». Она направлена на укрепление и сохранение здоровья.

В рамках Недели здоровья, воспитателями всех возрастных групп, для детей были организованы сюжетно - игровые занятия, построенные на основе подвижных игр и игр - эстафет; спортивные игры; физкультурные досуги: «Неболейка и его друзья», «Теремок» с использованием игр-эстафет, игр с участием разных персонажей.

Педагогами проводились тематические беседы с детьми по формированию основ здорового образа жизни из серии, «Здоровое питание», «Польза и влияние свежего воздуха на здоровье», «Чтобы зубы не болели». Также воспитателями проводились беседы по основам безопасности жизнедеятельности: «Будь осторожен на улице», «Глаза нужно беречь». Во время проведения бесед детям давались начальные теоретические представления по разделам, касающихся организма человека, основ безопасности поведения в различных жизненных ситуациях.

Работа с детьми по сохранению и укреплению здоровья проходила в различных формах и носила интегрированный характер. Воспитателями проводились разные формы работы с дошкольниками: дидактические игры, беседы о разных видах спорта, чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций, рисование сюжетов о спорте, просмотр мультфильмов. В результате работы ребята получили эмоциональную

удовлетворенность, у детей расширились знания о разных видах спортивного инвентаря и его использовании, появился интерес к разным видам спорта и желание заниматься ими.

С целью развития двигательных навыков и навыков ЗОЖ с детьми проводилась не только образовательная деятельность по основным направлениям развития дошкольников, но и совместная деятельность в ходе режимных моментов (утренняя гимнастика, закаливающие мероприятия после сна, тематические беседы, игры, рассматривание альбомов, чтение художественной литературы и т.д.) и самостоятельная деятельность дошкольников (рассматривание иллюстраций, альбомов, фотографий о спорте, здоровье, дидактические игры, сюжетно-ролевые игры, самостоятельная двигательная активность с использованием спортивного оборудования).



Чтоб расти нам сильными,
Ловкими и смелыми,
Ежедневно по утрам
Мы зарядку делаем
К солнцу руки поднимаем,
Дружно, весело шагаем,
Приседаем и встаем,
И ничуть не устаем!

Воспитатели старших групп № 3: Ячmeneва Елена Валерьевна и Сорока Галина Владимировна, №2: Пасевич Галина Владимировна и Новик Наталья Владимировна постарались создать все условия для совершенствования методов педагогической пропаганды здорового образа жизни.

Они проводили «Веселые эстафеты», которые повысили интерес к физической культуре и здоровому образу жизни. Ребята в веселых эстафетах развивали быстроту, ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве, тем самым создавали себе и окружающим радостное эмоциональное настроение!

Старшая группа № 3



Старшая группа №2



Средняя группа №8 , воспитатель Плахотникова Ирина Ивановна провела развлечение на прогулке по мотивам русской народной сказки «Теремок», где дети вместе с героями сказки играли и выполняли различные спортивные упражнения.





Воспитатель подготовительной группы № 5, Фадеева Ольга Владимировна, совместно с детьми, оформили рисунки родителей на тему «Наша здоровая и спортивная семья» в общую стенгазету.



Жизнь детей в детском саду невозможно себе представить без веселых развлечений, шумных праздников и соревнований, интересных игр и увлекательных аттракционов.

Неделя здоровья прошла на позитиве, дала заряд бодрости на долгое время!



Консультация для родителей и педагогов
«Оригами как средство развития мелкой моторики
у детей старшего дошкольного возраста».

"Ум ребенка находится на кончиках его пальцев".

В.А. Сухомлинский

Одним из показателей готовности к школьному обучению является уровень развития мелкой моторики.

Ребенок, с хорошо развитой мелкой моторикой, умеет логически рассуждать, у него достаточно развиты память и внимание, связная речь.

Дети с плохо развитой ручной моторикой неловко держат ложку, карандаш, не могут самостоятельно застегивать пуговицы, шнуровать ботинки. Возможности освоения мира этими детьми оказываются обедненными. Дети часто чувствуют себя несамостоятельными в элементарных действиях, доступных сверстникам.

Это конечно же влияет на эмоциональное благополучие ребенка, его самооценку.

Проблема подготовки руки к письму у детей дошкольного возраста вот уже на протяжении ни одного десятилетия занимает одно из важнейших мест, в различных психолого-педагогических исследованиях. Именно поэтому, одним из основных направлений в работе ДОУ является именно развитие мелкой моторики руки у воспитанников.

Способов, позволяющих развивать мелкую моторику детских пальцев, очень много – это и пальчиковые игры, и специальные игрушки, и занятия рукоделием. Одним из наиболее эффективных средств развития ручной умелости является оригами – японское искусство складывания бумаги. Совершенствуя и координируя движения пальцев и кистей рук, оригами влияет на общее интеллектуальное развитие ребенка, в том числе и на развитие речи.

Этот вид искусства благоприятно воздействует на:

развитие внимания и формирование памяти: дети запоминают термины, приемы и способы складывания, по мере надобности воспроизводят сохраненные в памяти знания и умения. дисциплину, воспитывается усидчивость, ответственность, аккуратность, бережное отношение к предметам и материалу;

осваивание различных приемов работы с бумагой: сгибание, многократное складывание;

Дети учатся создавать простейшие композиции с фигурками, выполненными в технике оригами, работают руками, тем самым приучают пальчики к точным движениям, развивают глазомер. Развивается внимание, память, воображение, мелкая моторика рук и умение следовать устным инструкциям.

Оригами имеет большое значение в развитии не только мелкой моторики, но и творческого воображения детей, их фантазии, художественного вкуса. Дети учатся намечать последовательность операции, активно стремиться к получению положительного результата, содержать в порядке рабочее место. Они овладевают навыками и культурой труда, что важно для их подготовки к успешному обучению в школе.

На самом деле можно перечислить очень много достоинств занятий оригами в развитии детей:

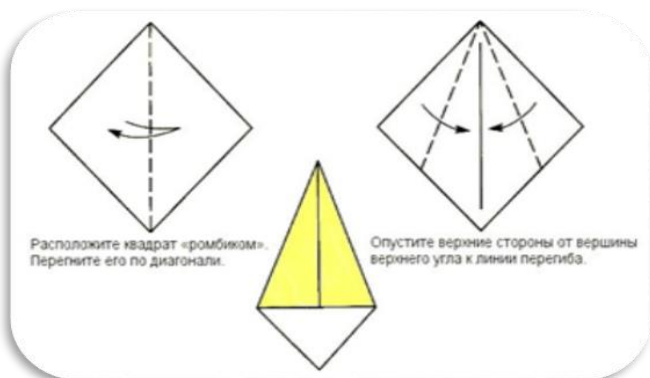
- ✓ Доступность бумаги как материала, простота ее обработки делают процесс изготовления фигурок захватывающе интересным;
- ✓ Абсолютная безопасность занятий оригами, даже для самых маленьких детей;
- ✓ Через занятия развиваем мелкую моторику, чтобы развивать речь детей;
- ✓ Оригами не требует больших материальных затрат;
- ✓ Оригами - коллективное творчество.

Непосредственная работа по обучению детей оригами, начинается с отработки самых простых приемов складывания квадрата. Дети учатся аккуратно сгибать квадрат, четко следуя основному правилу: точно совмещать углы и стороны.

Детей старшего дошкольного возраста лучше всего приучать к складыванию по схемам, начиная со схем изготовления базовых форм, и освоения простейших обозначений приемов складывания.

Складывание сопровождается пояснением, точно ориентирующим действия, или проводится в форме игры, опираясь на ассоциативное мышление.

Ассоциации применяются в оригами, начиная с освоения форм, сами названия которых связаны с похожими на них реальными предметами.



Например, базовая форма «воздушный змей» напоминает воздушного змея, но еще больше она похожа на рожок мороженого, поэтому и имеет второе название – «мороженное», наиболее любимое и легче запоминаемое детьми.



Как и на любом занятии, на занятиях оригами при появлении усталости, рекомендуется выполнять простейшие физические упражнения или пальчиковую гимнастику, а также гимнастику для глаз:

Наши пальцы не ленились, над фигуркою трудились.
Уголки загибали и немножечко устали.
Мы легонько их стряхнем, снова складывать начнем.

Работая вместе, дети научатся делать множество интересных композиций, выполнять оригинальные поделки, например, открытки к праздникам, сувениры. Как и в любой игре, в оригами удовольствие доставляет и сам процесс изготовления фигурки, и конечно результат.

*«У детей есть страсть к игре, и её надо удовлетворять.
Надо не только дать им время поиграть, но и пропитать этой всю их жизнь»
А. Макаренко.*

Часто замысел игры возникает в результате удачно выполненной поделки. Она вызывает в сознание детей различные ассоциации, образы, поделка начинает жить, действовать в игре, условия которой по мере развития требуют создания новых поделок. Таким образом, игра стимулирует интерес детей к изготовлению поделок, организует поиск путей их изображения.

Обыгрывание готовых поделок после занятия рождает интересные сюжеты игры. Поделка превращается в игрушку, а игра способствует развитию диалогической и монологической речи.

Возможность иметь такой интересный и разнообразный игровой материал вызывает у детей желание дополнить уже сделанные поделки, украсить деталями, разрисовать и т.д. дети начинают активно усваивать новые способы изображения предметов, творчески использовать уже знакомые приёмы сгибания и складывания бумаги, видоизменяют облик игрушки её размер (лягушка, лягушонок). Следовательно, условия и содержание игры стимулируют детскую активность, творческую устремлённость на усвоение скрытых возможностей бумаги.

Родителям и воспитателям необходимо больше уделять внимание детям с нарушениями речи: больше общаться, разговаривать, обсуждать с детьми разные вопросы. При любом действии с детьми самое главное - это доброжелательное общение с ними. От взрослого требуется не только дать дошкольнику какие-либо знания, умения и навыки, но и обеспечить чувство психологической защищённости, доверия.

Хорошо развитая мелкая моторика пальцев поможет детям и на уроках в школе. Внимание, умение выслушать задание или объяснение до конца, сообразительность, упорство в достижении цели необходимы не только ученику начальной школы, но и детям среднего и старшего звена.

А такие качества личности как взаимопомощь, творческий потенциал, умение преодолевать трудности будут необходимы на протяжении всей их дальнейшей жизни.

Подготовила воспитатель
МАДОУ «Машенька» Ячменева Елена Валерьевна

Консультация для родителей.

«Закаливание ребенка в домашних условиях»

Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать у него высокий уровень здоровья вполне возможно.

Н. М. Амосов

Забота о здоровье человека всегда занимала во всем мире приоритетные позиции. Воспитание здорового ребенка является главной целью любого дошкольного учреждения. Значит, перед нами, взрослыми, стоит очень важная задача: воспитать физически, нравственно и духовно здорового человека.

Что же кроме чистого свежего воздуха, яркого солнца и воды может быть лучшим средством поддержания сил и здоровья в молодом организме, который только формируется. Закаливание поможет избежать заболеваний, повысить иммунитет.

Конечно, родители боятся начинать закаливать своих детей в домашних условиях. В закаливании, как и в любом другом начинании, важен позитивный настрой.

Закаливание солнцем – эффективное средство оздоровления и стимулирование роста ребёнка. Успешно используется закаливание солнцем в борьбе с рахитом. Солнечный свет, проходя через орган зрения, возбуждает нервную систему. Нервная система, в свою очередь, регулирует состояние и тонус всех систем организма; регулирует биоритмы, активизирует обменные процессы. Обладающие высокой биологической активностью ультрафиолетовые лучи, воздействуя на человека через кожу, повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, болезнетворным микробам, повышают иммунитет, снижают риск заболеваний.

- ✓ Закаливание воздухом следует начинать с воздушных ванн, которые полезны как детям, так и взрослым, в том числе бабушкам и дедушкам.

Закаливание воздухом повышает устойчивость организма к длительным воздействиям низких температур.

- ✓ Ножные ванны – погружение ног до голеностопных суставов в таз с горячей водой. Ноги погружают на 3-10 секунд. Затем каждые 3 – 4 дня температуру воды следует снижать на 1 градус, доведя её в итоге до 20 –24 градусов С.

Контрастные ножные ванны являются хорошей профилактической закаливающей процедурой против ангины и катаров верхних дыхательных путей. Подобные процедуры рекомендуется выполнять по утрам, после сна.

Вам понадобятся 2 таза: один - с горячей водой (+38 гр. С), второй - с водой на 3 – 4 градуса холоднее. Сначала ребенок опускает ноги до голеностопных суставов на 2-3 секунды в горячую воду, потом сразу же в более прохладную на 5 секунд. Затем опять в первый таз, потом во второй, но уже на 10 секунд.

- ✓ Обтирание - мероприятие подготавливающее организм человека к таким закаливающим процедурам, как обливание и холодный душ.

- Температура воды для первого обтирания должна быть 36-34 градуса С.
- Через каждые три процедуры температуру воды снижайте на два градуса С.
- Для детей и пожилых людей температура воды не должна быть ниже 20 градусов С.
- Здоровым взрослым рекомендуется снизить температуру до 12 С.
- Сначала обтирают руки и сразу же насухо вытирают их.

- Затем обтирают ноги, далее грудь, потом живот и спину.
- Обтирание лучше проводить после утренней гимнастики или после дневного сна.
- По мере снижения температуры воды продолжительность обтирания следует уменьшать с двух минут до полминуты.

✓ Обливание водой - закаливающая процедура, которую следует начинать летом. Лейку или ведро наполните водой температурой 36-34 градуса С. Далее в течение 2 минут последовательно, начиная с головы, обливайте все части тела. Продолжительность закаливающего мероприятия и температура воды регулируются так же, как и при обтирании.

- ✓ Душ - закаливающая процедура, которая сочетает в себе температурное и механическое воздействие. Душ прекрасно тонизирует организм, поэтому его целесообразно делать утром, днем и вечером, а также после физических упражнений.

Правила закаливания детей дома.

Ранние закаливающие мероприятия - самые эффективные.

Не откладывая на завтра, не теряя времени начать надо прямо сейчас. Если мамочка начнет это с грудного возраста, то это поможет ей избежать многих проблем со здоровьем ребенка дальше.

Систематичность закаливания очень важна, не зависимо от того, какой способ вы выбираете.

Постепенное увеличение продолжительности закаливающих процедур. Никаких скачков: раз два дня не заболел, можно пару минут лишних добавить.

Нет - нет. Эта пару минут может оказаться критической, будете лечить уже, а не проводить закаливание ребенка. А потом придется все начать заново. Вам оно надо?

Позитивные эмоции, превосходное настроение - залог успеха, если малыш капризничает, не насилуйте его. Наверное, самый трудный пункт для многих родителей: все должно подкрепляться собственным примером.

Комплексные занятия физкультурой, массаж + закаливающие мероприятия дадут более ощутимый эффект.

Начинаем процедуры только со здоровым малышом, когда нет стрессовых ситуаций, не режутся зубки, карапуз не пошел в садик. Никакого переохлаждения. Это относится к прыжкам в сугроб, выбору одежды на прохладную погоду.

Перегревание так же опасно, есть вероятность вспотеть, быть простуженным, поскольку чадо будет стаскивать с себя одежду или гулять сырым.

Согрейте Ручки и ножки растираем, только потом приступайте к процедурам.

Постоянные закаливающие мероприятия укрепят здоровье ребенка, поднимут ему настроение, вам только необходимо правильно выбрать необходимый способ.



Подготовила воспитатель

МАДОУ «Машенька» Фадеева Ольга Владимировна

Консультация для родителей и педагогов.
«Ознакомление дошкольников с культурой народов Севера»

«Пастухи и олени».

Группа играющих находится внутри очерченного круга.

Выбираются три пастуха, они – за кругом, остальные – олени.

По сигналу «Раз, два, три – отбивку начали» пастухи по очереди бросают мяч в оленей. Олень в которого попал мяч, считается пойманным, отбитым от стада.

Каждый пастух отбивает пять, шесть раз.

После чего считает отбитых оленей.

Бросать мяч можно только в ноги и только по сигналу.

Стрелять надо с места в подвижную цель.



«Льдинки, ветер и мороз».

Играющие становятся парами лицом друг к другу и хлопают в ладоши, приговаривая:

*Холодные льдинки, прозрачные льдинки,
Сверкают, звенят: Дзинь, дзинь...*

Делают хлопок на каждое слово, сначала в свои ладоши, потом в ладоши товарища.

Хлопают в ладоши до тех пор, пока не услышат сигнал «Ветер!».

Дети – «льдинки» разбегаются в разные стороны и договариваются, кто с кем будет строить круг – «большую льдинку».

На сигнал «Мороз!» - все выстраиваются в круг и берутся за руки.

Правила игры:

Выигрывают те дети, у которых в кругу оказалось большее число игроков.

Договариваться надо тихо о том, кто с кем будет строить «большую льдинку».

Менять движения можно только по сигналу «Ветер!» или «Мороз!».

В игру желательно включать разные движения: подскоки, легкий или быстрый боковой галоп.



«Солнце-хейро».

Играющие становятся в круг, берутся за руки, идут по кругу приставным шагом, руками делают равномерные взмахи вперед – назад и на каждый шаг говорят:

«Хейро» («солнце»).

Ведущий «Хейро» («солнце») сидит на корточках в середине круга.

Когда «Хейро» («солнце») встает и выпрямляется (вытягивает руки в стороны), игроки разбегаются.

Правила игры:

Все игроки должны увёртываться от «Хейро» («солнце») при его поворотах.

На сигнал «Раз, два, три – в круг скорей беги!» - те, кого ведущий не задел, возвращаются в круг.



Обрядовая кукла народов Севера.

Раньше, у крестьян была примета: когда дети много и усердно играют в куклы – в семье прибыль будет, если же небрежно обращаться с игрушками, - быть в доме беде.

Раньше верили, что безликая кукла охраняет детский сон и оберегает ребенка во сне. Особенно поощрялась игра с куклами у девочек, так как кукла считалась еще и символом продолжения рода.

В русских деревнях свекр разрешал своей молодой невестке играть в куклы, которые она привозила с собой после свадьбы и даже запрещал беспокоить ее во время такой игры. Так продолжалось до появления ребенка.

А вот еще один интересный обряд народов севера.

Обрядовая безликая кукла, считается оберегом.

- Люди боялись злых духов. Духи, по их мнению, могли проникнуть в щели – глаза, рот, нос,

- вот и не рисовали лица куклам. Девочки народов севера даже кусали голову своей кукле перед сном, чтобы ночью не пришел пугать ее дух, или дурной сон не приснился.

- Делали кукол с лицом для магии, только злые колдуны давали ей имя болезни и избавлялись от недуга, сжигая куклу.

Был даже такой обычай: перед тем как родить ребенка, женщина начинала мастерить куклу, при этом в руки ножниц и иголки не брала. Тряпочки рвала со своей старой рубахи, которую на теле носила, то есть ткань, помнящую тепло ее тела, чтобы это в куклу переходило. Когда кукла была готова, укладывала ее в люльку и качала, пела колыбельные песни, а кукла оберегала будущую мать от сглаза – и в это верили.

Не только у детей есть куклы, но и у каждой старшей в семье женщины есть кукла. Даже у мужчин есть не мудреные деревянные куклы. Хранят их в специальной священной нарте – каханг канн, и не то, что трогать, подходить к ним запрещено. Называли эту куклу – Мят - Пуша! - Хозяйка чума. Пока Мят – Пуша в семье ненцев, ничего плохого не случится. Она нас защищает от злых духов.



Культура и традиции коренных народов Севера.

Ненцы относятся к уральской контактной малой расе, для представителей которой свойственно сочетание антропологических признаков, присущих как европеоидам, так и монголоидам. В связи с широким расселением, ненцы антропологически делятся на ряд групп, демонстрирующих основную тенденцию понижения доли монголоидности с востока на запад. Небольшая степень выраженности монголоидного комплекса фиксируется у лесных ненцев.

Язык

Ненецкий язык относится к самодийской группе уральской языковой семьи и состоит из двух диалектов — тундрового, который распадается на западные и восточные говоры, общение между носителями которых не мешает взаимопониманию, и лесного, отличающегося своеобразием фонетического состава, что затрудняет языковой контакт с носителями тундрового диалекта. Лесной диалект также делится на ряд говоров.

Ненец — в переводе с ненецкого означает «человек».

Кухня

Местные жители получают мясо и жиры для питания благодаря оленеводству. Оленина — довольно вкусное, нежное мясо, с некоторым привкусом дичи. Это мясо подвергают часто посолу — простейшему способу консервирования для его хранения на продолжительные сроки. Солонина применяется в любом виде: сыром, копченом, вяленом. В рационе ненцев есть и экзотические блюда, например, копальхем.

Необходимость выжить в суровых условиях Крайнего Севера приучила его жителей питаться сырым мясом с кровью. Это не только лакомство, но и потребность организма в витаминах, особенно С и В2, а их в оленине достаточное количество. Поэтому ненцы никогда не страдают от цинги.

Кроме оленины, здесь используются говядина и свинина, мясо морского зверя, а также широко используется рыба, которую вылавливают из внутренних водоемов: щука, нельма. Ее, в основном, подвергают варке или тушению.

Жители оленьих стойбищ очень любят мясо оленя, жаренное на закрытом огне - что-то наподобие шашлыка, но не замаринованного. Излюбленными блюдами у ненцев являются строганина из сига, оленины, печени, суп с мукой, блины с кровью, мясо тушеное с макаронными изделиями. На гарнир предпочитают макаронные изделия; рис, овощи потребляются крайне редко.

Любимым напитком населения Севера является чай, а также компоты и морсы из брусники, морошки, черники, кисель из крахмала и ягодного сока. Н а хлеб предпочитают больше ржаной.

Подготовила воспитатель МАДОУ «Машенька»
Савельева Наталья Евгеньевна

Информационно-познавательная газета для родителей

Учредитель:
Администрация
МАДОУ
«Машенька»

Издатель:
МАДОУ «Машенька», т. (3496) 34-57-70
Адрес: 629800,
г. Ноябрьск, ул.В.Высоцкого д.7-А

Главный редактор С.Ф.Германова
Корреспондент:
И.И.Плахотникова

Тираж
210 экземпляров