

МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида
№ 62 «Аленький цветочек»

**Газета для родителей и педагогов
«Узелок на память»**

**«Здоровый образ
жизни – в семью»**



Главный редактор: Дмитриева О. К.
№ 2 Февраль 2019 год
Г. Котлас

«Здоровье не все, но всё без здоровья – ничто»

Сократ

Здоровый образ жизни – это деятельность человека, направленная на сохранение здоровья.

Основными компонентами здорового образа жизни являются:

1. Рациональное питание.
2. Регулярные физические нагрузки.
3. Личная гигиена.
4. Закаливание организма.
5. Отказ от вредных привычек.

В нашем детском саду уделяется большое внимание формированию здорового образа жизни.

У нас проводятся:

- Физкультурные занятия в зале и на улице (в старшей и подготовительной группах), в бассейне.
- Утренняя гимнастика
- Прогулки
- Оздоровительная гимнастика
- Развлечение. Спортивные праздники
- Игры (подвижные, пальчиковые, малоподвижные, хороводные)
- Упражнения музыкально-ритмические
- Рассматривание картинок по формированию культурно-гигиенических навыков
- Игры на тропе здоровья
- Соревнования.
- Клубы по интересам. (Фитбол-гимнастика; Обучение плаванию)
- Чтение художественной литературы
- Подготовка к сдаче норм ГТО.



СЕМЕЙНЫЙ ТУРФЕСТ "СНЕЖНЫЕ ИГРЫ"

3 февраля на территории лыже - роллерной трассы прошел I муниципальный семейный Турфест "Снежные игры" в рамках открытия Года детского и юношеского туризма на территории МО "Котлас".

От нашего детского сада в этом увлекательном спортивном мероприятии участие приняли семьи Ольги Петуховой и Лизы Плотниковой.

Достоинно пройдя дистанцию и выполнив все задания, семья Ольги Петуховой - одержала победу, семья Лизы Плотниковой заняла почетное II место.



Дети старшего дошкольного возраста нашего ДОУ ежегодно принимают активное и успешное участие во всех спортивных мероприятиях города:

- «Кросс нации»
- «Лыжня России»
- «Майская эстафета»
- «Пятиборье – дети»
- «Дельфиненок»

И наши родители не отстают от своих детей и принимают участие в «Майской эстафете», посвященной Дню Победы и ежегодно занимают призовые места.

ДОШКОЛЬНИК СДАЁТ ГТО!

Вот уже второй год дети подготовительных групп активно участвуют в сдаче норм ВФСК ГТО.

26 выпускников 2018 года сдали нормы ГТО из них получили: 15 детей золотой знак отличия и 11 детей серебряный.

Участие детей в сдаче норм ГТО повышает статус ребенка в глазах сверстников, ребенок совершенствует свои физические возможности и

мастерство в различных видах спорта: легкой атлетике, лыжах, плавании, силовой гимнастике.

Советы специалистов

Как научить ребенка есть в детском саду

Педагог-психолог Чернорицкая Н.В.

«Не буду, не хочу, не нравится!» - говорят сквозь слезы дети, когда речь заходит о приеме пищи в д/с. Слишком часто воспитателям приходится сталкиваться с нежеланием детей кушать блюда, приготовленные поварами-профессионалами. И причина этого вовсе не в поварах. причину, пожалуй, надо искать в семье ребенка.

Причины, по которым ребенок не ест в детском саду:

1. Скрытый протест

- против воспитателя (который не нравится),
- против сверстников (с которыми ребенок не может найти общий язык),
- и даже против родителей (которые заставляют идти ребенка в детский сад)

2. Элементарное упрямство. Чем больше уговариваешь ребенка, тем обратнее результат, стоит только не обратить внимание, как он сам начинает есть.

3. Подражание, когда по каким-либо причинам одному из детей позволено не садиться за стол.

4. Очень часто родители при ребенке говорят, чтобы ребенка не заставляли есть, - то понимается ребенком как одобрение его плохого аппетита.

5. Ребенок может отказаться есть из-за неаппетитного вида блюда, например, гороховой каши, заляпанной скатерти.

6. Надо задуматься о сервировке стола и оформлении блюд.

7. Ни в коем случае нельзя фиксировать внимание детей на недостаточности их аппетита, говорить об этом в их присутствии.

8. Не следует упрашивать, задабривать и уговаривать есть.

9. Надо воздействовать на эмоции детей, пользуясь поощрением, внушением, примером сверстников, игровыми приемами.

В желании воспитателя и родителей накормить ребенка очень важно не навредить ребенку, не перейти тонкую грань, когда забота превращается в насилие!!!



Музыка и здоровье

Горбунова О.В.

Свое действие на организм музыка оказывает на двух уровнях. На психолого-эстетическом и физиологическом уровне. Ни для кого не секрет, что классическая музыка обладает весьма эффективным терапевтическим свойством. Особенно благоприятно она влияет на психоэмоциональное состояние человека.

Но не стоит думать, что все так просто. Поставил хорошую музыку – и стал здоровым. Музыка может как помочь, так и навредить. Например, музыканты Харьковской филармонии, которые получили авторское право на специальные концерты для беременных, утверждают, что музыка Вивальди, Моцарта, Гайдна и Штрауса очень благотворно влияет на плод, а Баха – негативно.

Самой полезной для человеческого организма медики признают музыку Вольфганга Моцарта. Она является уникальным средством от стресса и депрессий, способствует лучшему запоминанию текстов и изучению иностранных языков.

К примеру, «Соната для фортепиано №11 ля мажор» повышает тонус, улучшает настроение и избавляет от мигрени. Мелодии рекомендуется слушать в тихом режиме.

Для поднятия настроения и жизненного тонуса, повышения своей активности советуют слушать Шестую симфонию Чайковского. Для нормализации артериального давления при гипертонии, а также для снятия напряжения из-за напряженных отношений с людьми рекомендуется слушать «Концерт ре минор для скрипки» и «Кантата №21» Баха. А от чувства обиды, зависти и злости поможет избавиться «Итальянский концерт» Баха и «Симфония» Гайдна.



Значение плавания

Инструктор по плаванию Вяткина Т.В.

Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию ребенка. Купание, плавание, игры и развлечения на воде – одно из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитие всего детского организма.

Плавание благотворно влияет на весь организм. При систематическом купании сосудистая система приобретает свойство быстро приспосабливаться к изменениям температуры воды. Человек привыкает длительно находиться в среде с более низкой температурой. Температура кожи и тела в воде снижается меньше, быстрее восстанавливается после купания. возникает стойкое приспособление к холоду.

Вот почему плавание является таким эффективным средством закаливания организма вообще и детей дошкольного возраста в особенности.

Умение плавать необходимо в жизни. Плавание не только полезно для оздоровления и физического развития человека. Умение плавать является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Отсюда важное значение массового обучения плаванию детей начиная с дошкольного возраста. нет надобности указывать на значительное количество несчастных случаев на воде, происходящих ежегодно из-за неумения плавать. большой процент их падает на детей. Если же всех детей с самых ранних лет приучить свободно держаться на воде, обучить проплыть хотя бы небольшое расстояние, то многие детские жизни будут ограждены от возможного несчастья.



Добрые советы

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня, особенно прогулки, которые должны быть не менее четырех часов в день.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребенка, он – ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день, а лучше – 8 раз.
6. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
8. Личный пример по ЗОЖ – лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и вода.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
11. Лучший вид отдыха – прогулки с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.
12. Следите за гигиеной сна вашего ребенка.
13. Берегите нервную систему вашего ребенка.
14. Прививайте гигиенические навыки.

15. Не делайте за ребенка то, что, хотя и с трудом, может выполнить сам.
16. Будьте всегда и во всем пример для вашего ребенка.

