

Журнал для детей и родителей

МДОУ «Детский сад № 28»

2011 май



Грачи прилетели. Алексей Саврасов. 1871 г.

Выпуск № 4

**Родной
бережок**



Рубрика – В добрый путь !

Заведующая Корнишина Галина Владимировна

Здравствуйте, дорогие друзья!

Сегодня мы предлагаем вам весенний выпуск нашего журнала. Весна - это прежде всего перемена настроения. Ничто так не справляется с зимними стрессами, как солнце и первое тепло. Хочется улыбнуться - просто так, без причины - и сделать что-нибудь хорошее и чуточку безрассудное.

Например, подарить улыбку совершенно незнакомому прохожему. Мы поздравляем вас со всеми весенними праздниками и желаем вам чувствовать себя на все 100%.

Весна пришла, как лучик света

Всех озарив своим теплом.

И знаем, что дожждёмся лета,

И стало вдруг в душе светло.



•Сегодня на зеленой страничке я расскажу о том, что вас ждет в этом выпуске.

•Желтая страница «По секрету всему свету...»-традиционно рубрику ведут специалисты: хореограф МОУ ДОД «Дворец детского творчества» **Балашова Елена Николаевна** и педагог-психолог **Митрофанова Оксана Владимировна**.

•Красная страница «Физкульт-ура!» Правильная осанка –это очень важно и очень легко. Что для этого необходимо нам посоветует постоянная ведущая рубрики инструктор по физической культуре **Тарасова Ольга Александровна**

•Синяя страница «Не болей-ка!» Про то как правиться с весенним авитоминозом нам поведаст старшая медсестра **Инкина Светлана Геннадьевна**

•Оранжевая страница «Хочу научиться» . Космическую тему затронет воспитатель подготовительной группы **Марина Владимировна Пузач**. Она представит вашему вниманию космическую головоломку.

•Пестрая страничка «Выдумляндия». Как сделать развивающие игры своими руками с минимальными затратами расскажет нам воспитатель I младшей группы **Макулова Татьяна Дмитривна** .

•Белая страница «Чистый лист» -сегодня мы встретимся с семьей Бикмаевых.

•Золотая страница «Радостная» - О разных событиях и праздниках, прошедших в нашем детском саду расскажет старший воспитатель **Кулигина Елена Александровна**.



Рубрика – По секрету всему свету.

**Педагог дополнительного образования
МОУ ДОД «Дворец детского творчества»
Балашова Елена Николаевна**

Сама я уже много лет работаю по программе классического танца с детьми в возрасте от 4 лет и знаю, что очень многие воспитанники МДОУ № 28 посещают наш Дворец детского творчества. И конкретно отдел хореографического искусства, представленный образцовым детским коллективом - ансамблем танца «Сюрприз», который был создан в 1983 году. Руководитель - Лариса Павловна Дружаева, заслуженный работник культуры РФ. «Сюрприз» - это дружный коллектив единомышленников: детей, родителей и педагогов, отметивший свое 25-летие в 2008 году. Обучение в коллективе ведется на основе авторской профессионально-ориентированной дополнительной образовательной программы по трем основным направлениям: классический танец, народный танец, модерн-джаз танец. Также изучаются предметы: история балета, история музыки, большое внимание отводится танцевальной практике.



Коллективные игры отошли в жизни детей далеко на второй план. Еще десять-пятнадцать лет назад ребенка было трудно загнать домой с улицы, оторвать от командных игр и времяпровождения с друзьями, однако с появлением. Интернета и повсеместным распространением компьютеров все изменилось. Настала новая эра. Сегодня дети редко занимаются спортом, танцами или подвижными играми. Поэтому долгом каждого неравнодушного родителя должно стать воспитание у ребенка понимания важности активного образа жизни - ведь это залог здоровья.

Танцы - это красота и здоровье!

Танцы – это гибкость, грация и вечное вдохновение!

Танцевальные движения являются хорошей профилактикой сколиоза, формируют правильную, красивую осанку, легкую походку. Развивают координацию движений, тренируют музыкально-ритмический слух.

Упражнения укрепляют все группы мышц и формируют сильный мышечный корсет.

С помощью психогимнастических этюдов у детей развивается творческое мышление и воображение:

дети могут перевоплотиться в растущее дерево, распустившийся бутон, сильный ветер, грациозную бабочку или горделивого петушка.



Танцы помогают маленькому ребенку стать более уверенным в себе, научиться выступать перед большой аудиторией зрителей, ощутить вкус сцены!



Педагог – психолог
Митрофанова Оксана Владимировна

Ребенок у экрана.

Длительный просмотр телевизора вызывает раздражительность, плаксивость, ребенок может плохо засыпать, наблюдаются колебания настроения, а также импульсивность.

Главные герои современных мультсериалов не имеют мимики, эмоции, да и вообще отсутствие явного человеческого облика. И вследствие просмотра таких «захватывающих» видео историй наши дети заражаются агрессивностью, уходят эмоции, жалость, сострадание к окружающим, ведь этому их учат их любимые герои.

Также проблемой «экранных детей» можно назвать отставание в развитии речи: дети поздно начинают говорить, мало и плохо разговаривают, речь их бедна и примитивна, специальная логопедическая помощь нужна практически каждому ребенку.

Какая разница, кто говорит с ребенком – взрослый или герой мультфильма? Разница огромная. Речь – это не подражание чужим словам.

Овладение речью в дошкольном возрасте происходит лишь в живом, непосредственном общении, когда малыш не только слушает чужие слова, но и отвечает другому человеку, когда он включен в диалог. Речь с экрана не становится для ребенка «своей», она остается «пустым звуком», малоосмысленным набором чужих слов. Поэтому дети, проводящие много времени перед телевизором, часто бывают молчунами, а изъясняются больше криками и жестами.

Речевое отставание детей грозит неспособностью к концентрации на каком-либо занятии, отсутствием заинтересованности делом. Это симптомы заболевания, названного «дефицит концентрации».

Дети с «дефицитом концентрации» излишне активны (их отличает гиперактивность), очень рассеяны. Не могут сосредоточиться на каком-то одном деле, перескакивают с одного занятия на другое, лихорадочно стремятся к смене впечатлений.

И все же, что делать родителям, ведь невозможно и бессмысленно исключить телевизор из жизни детей?



Телепередачи – естественно детское кино или хорошие мультфильмы – родителям нужно смотреть вместе с детьми, а потом обмениваться впечатлениями – это необходимо для развития ребенка.



В наши дни телевизор, DVD-плеер, компьютер прочно вошли в жизнь наших малышей. Во многих семьях, как только ребенок научился сидеть, его усаживают перед экраном. И этот яркий экран, все больше и больше заменяет мамину сказку, колыбельные на ночь, откровенные разговоры. Экран становится главным «воспитателем» ребенка.

По данным исследований, 93% современных детей в возрасте от 3 до 5 лет смотрят на экран 28 часов в неделю, т.е. около 4 часов в день, что намного превосходит продолжительность общения со взрослым. В настоящее время, когда подрастает первое поколение «экранных детей» печальные последствия этого приобщения очевидны

А вообще подключать детей к информационной технике можно лишь тогда, когда они готовы к ее использованию по назначению, когда она станет для них именно средством получения нужной информации, а не властным хозяином над их душами.

***Преподаватели музыкально-
эстетического отделения МОУ
ДОД "ДМШ № 3 им.
Н.К.Гусельникова"***

***Батракова Елена Георгиевна и
Шушорова Елена Владимировна***

На групповых занятиях дети развивают представления о различных видах музыкального искусства, знакомятся с выразительными средствами в музыке, осваивают нотную грамоту, овладевают элементарной игрой на музыкальных инструментах в шумовом оркестре. Наши воспитанники с большим желанием посещают двухгодичный курс обучения, многие из них в дальнейшем занимаются в музыкальной школе на различных отделениях на индивидуальном обучении и становятся Лауреатами и Дипломантами различных конкурсов.



***Ромашко Дмитрий,
Лауреат I премии
Международного
конкурса-фестиваля
искусств
"Петербургская весна"
в Санкт-Петербурге,
выпускник МДОУ № 28***



**Мы сотрудничаем с
вашим образовательным
учреждением с 2002 года.
С 2003 года обучение
детей дошкольного
возраста ведется по
экспериментальной
программе «Раннее
музыкально-
эстетическое развитие
старших дошкольников
(5-7 лет)», которая
награждена Грамотой
Московского открытого
конкурса новых
проектов, исследований
и технологий в
художественном
образовании
"Балакиревский проект-
2006".**

**Высокий профессионализм преподавателей нашей музыкальной школы ,
увлеченность своей работой, эмоциональный и творческий подход к делу позволяет
создавать благоприятные условия для развития у детей музыкальных
способностей, находить контакт с детьми и налаживать связи с родителями,
убеждая их в необходимости эстетического развития детей. Родители с большим
желанием посещают открытые уроки, концерты в МОУ ДОД "ДМШ № 3 им.
Н.К.Гусельникова", все больше проявляют интерес к музыкальному образованию.**

Уже 2 года развивается новое перспективное направление творческой деятельности музыкально-эстетического отделения: "Музыкально-театральный класс" на базе МОУ СОШ № 20, которое включает в себя художественное слово, занятие вокалом, сценическое движение. Итогом работы является постановка музыкальных спектаклей.



Рубрика – Радостная!

Старший воспитатель –
Кулигина Елена Александровна

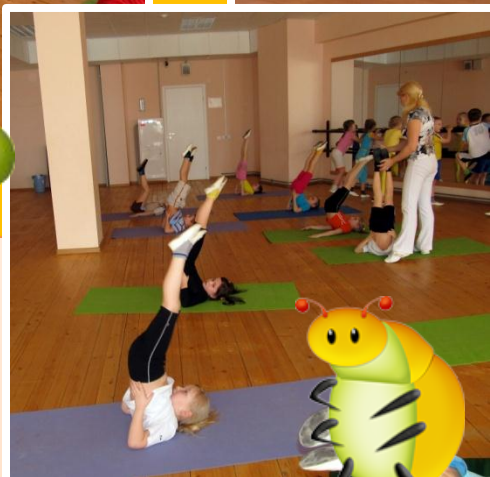


Слово редактора:

Для того, чтобы выпускать журнал в детском саду нужен крепкий тыл и мотив. Тыл – это доверие руководства, которое не руководит тобой, а доверяет и позволяет делать то, что кажется тебе правильным. В другой почве журнал не растет. А мотив... Мотив – это, честно говоря, авторы: коллектив детского сада и вы, уважаемые родители. Я хочу, чтобы всем, кто берет журнал в руки, было интересно. Хочу, чтобы нам всем хотелось поделиться опытом, мыслями, пожеланиями, а для этого материал нужно публиковать. Ну и, конечно, хочется, чтобы читатели получили полную информацию о жизни и чаяниях детского сада-этого достаточно сложного организма.



Мы сотрудничаем с ФОКом с первого дня открытия. Но соревнования в бассейне проводили в первый раз. И хотя при организации и подготовке мы столкнулись с определенными трудностями, можно с уверенностью сказать, что опыт удался. Всем очень понравилось!



**Тренер ФОКАа
Видманова
Римма
Викторовна и
воспитанники
подготовительных
групп**

**Коллектив детского сада
твердо стоит на позиции, что
все дети должны быть
здоровы, всесторонне
развиты, физически
подготовлены.**

**Взаимодействие с ФОКом –
это не только физкультурные
развлечения, праздники,
спортивные соревнования и
бассейн.**

**В конце учебного года ,
помимо диагностики в
детском саду , проводится
тестирование или мониторинг
физического развития
ребенка на ФОКе.**

**При оценке учитываются
отдельные качественные
стороны его двигательных
возможностей: выносливость,
быстрота, сила, гибкость и
ловкость. Для тестирования
физических качеств
дошкольников используются
контрольные упражнения,
предлагаемые детям в
игровой или
соревновательной форме.**





21 апреля в детском саду прошел День защиты детей от опасностей .

В рамках этого мероприятия в подготовительных группах была проведена экскурсия в пожарную часть. Чтобы удовлетворить жгучий интерес и потребность ребят все-все потрогать, нам, собственно, и разрешили это сделать. Начинается примерка разных шлемов, одежды.

Ребята забираются в салон пожарной машины, залезают по лестницам наверх... Что сказать, к концу нашего посещения больше половины ребят решили стать пожарными. Время покажет... А пока – фотографии на память.





В конце марта дети старших и подготовительных групп посетили выставку движущихся восковых фигур «Лукоморье». Мы попали в прекрасный сказочный мир, созданный великим русским писателем Александром Сергеевичем Пушкиным. Здесь были почти все герои его сказок: прекрасная Царевна Лебедь, хитрая Баба Яга, глупый царь Дадон, смекалистый Балда – всего более двадцати персонажей. Сказочную атмосферу дополняли великолепно сшитые костюмы (по иллюстрациям к пушкинским сказкам) и сложные декорации.



Педагоги нашего детского сада активно участвуют в методической работе города, демонстрируют свой опыт коллегам –воспитателям.

В марте наш детский сад принял участие в городском смотре-конкурсе среди муниципальных дошкольных образовательных учреждений «Лучшая группа ДОУ». Смотр-конкурс организован управлением детских дошкольных учреждений совместно с городской организацией профессионального союза работников народного образования и науки. Основной целью смотра-конкурса являлось оптимизация условий для разностороннего развития детей в муниципальных дошкольных образовательных учреждениях, выявление лучшего педагогического опыта по созданию предметно-развивающего пространства.

Смотр-конкурс вызвал большой интерес и активность, в нем приняли участие 32 детских сада, 49 групп.

Мы принимали участие в 2 номинациях: «Лучшая группа раннего возраста» (от 1 до 3 лет)- группа № 3 –воспитатель Макулова Татьяна Дмитриевна и «Лучшая группа дошкольного возраста» (от 3 до 7 лет)-II младшая группа № 2- воспитатель Кондратьева Ольга Александровна. Необходимо отметить, что конкуренция была очень жесткой. Но не смотря на это обе группы с достоинством выдержали все испытания заняли призовые места. Группа раннего возраста № 3/воспитатель Макулова Татьяна Дмитриевна – 1 место по городу среди детских садов с приоритетом, II младшая группа № 2/воспитатель Кондратьева Ольга Александровна –2 место по городу среди детских садов с приоритетом.

Это очень серьезная, заслуженная и достойная победа!!!



В марте на базе нашего детского сада прошло методическое объединение для воспитателей на тему: «Способы оценки и анализа детских работ в процессе художественной деятельности».

Свой опыт работы в этом направлении представляла воспитатель младшей группы № 1 Кондратьева Ольга Александровна.

Работы детей этой группы из пластилина не перестают удивлять и радовать, несмотря на то, что им всего 3-4 года. Хочется отметить разнообразие тематики, оформление готовых работ единым сюжетом- это уже заслуга воспитателя Ольги Александровны.

Если это матрешки, то целый хоровод, да еще и в разноцветных сарафанах, птички обязательно сидят на полянке и клюют зернышки, а снеговики все в рукавичках, чтобы не мерзнуть по дороге. А уж если ребята лепили угощение для белочки, то Ольга Александровна, настоящая фантазерка и выдумщица, обязательно устроит после лепки «чаепитие», на котором дети будут угощать белочку и поздравлять ее с Днем Рождения !

Именно из таких мелочей, как иногда кажется, складывается успешность ребенка в деятельности: ему интересно, он не боится, что у него не получится, он уверен в себе.



В марте на базе нашего детского сада прошло методическое объединение для педагогов -психологов на тему: «Адаптация в дошкольном учреждении».

Это мероприятие было ориентировано на начинающих педагогов-психологов.

Свой опыт работы в этом направлении представляла педагог-психолог нашего МДОУ Митрофанова Оксана Владимировна. В связи с заявленной тематикой методического объединения Оксаной Владимировной была проведена экскурсия в I младших группах , в группах дошкольного возраста..Особое внимание было уделено зонам коммуникативного развития, созданным в нашем детском саду . Хочется отметить, что наш детский сад оставил очень приятное впечатление у всех участников методического объединения .



1 марта 2011 года на базе МДОУ Центр развития ребёнка – детский сад № 127 "Чайка" прошла презентации Сборника передового педагогического опыта «Тенденции, инновации и перспективы дошкольного образования г. Дзержинска Нижегородской области».
Педагогический калейдоскоп передового опыта отражает тенденции и лучшие традиции в работе с дошкольниками.

В Сборнике представлены те золотые крупницы педагогического опыта, которые помогут в работе педагогам детских садов города.

В данном сборнике опубликовались и наши педагоги .

Это: Антипина Надежда Николаевна-воспитатель подготовительной группы № 2 , Кондратьева Ольга Александровна-воспитатель младшей группы № 2, старший воспитатель Кулигина Елена Александровна.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!!!

22 марта 2011 года был дан старт городскому фестивалю юных дарований – воспитанников дошкольных образовательных учреждений «Солнышко в ладошке». Фестиваль - одна из лучших традиций муниципальной системы дошкольного образования, он успешно решает задачи развития одаренности детей с самого раннего возраста.

Наш детский сад принял участие в номинации «Игра на детских музыкальных инструментах». Оркестр маленьких музыкантов «Веселая капель» нашего МДОУ под руководством педагогов музыкальной школы № 3 Батраковой Елены Георгиевны и Шушеровой Елены Владимировны безоговорочно занял первое место в номинации и был приглашен для участия в гала-концерте, который состоялся 7 апреля 2011 на базе МОУ ДОД «Дворец детского творчества» .

От души поздравляем и гордимся вами!!!



Рубрика - Выдумляндия !

Воспитатель Макулова Татьяна Дмитриевна

Развивающие игры и игрушки своими руками

К сожалению, сейчас все обучающие игрушки стоят достаточно дорого, а для полноценного развития играть в них нужно часто. Кроме того, разнообразие в играх очень важно для ребёнка. Если совмещать занятия с развивающими игрушками и игры с подручными материалами — это позволит Вашему ребенку быстрее и интереснее познавать окружающий его многообразный мир. Оглянитесь вокруг, и вы найдете немало подручных материалов, из которых можно смастерить отличные пособия для малыша. Своим развивающим свойствам они часто не уступают покупным аналогам.



А что если сделать развивающую игру или игрушку своими руками? Это не так сложно, как кажется. Для проведения многих игр, действительно развивающих малыша, вам могут понадобиться всего лишь некоторые предметы обихода, а иногда и то, что вы собирались выбросить.

А многие умения и навыки можно развить вообще без какого-либо специального инвентаря. Самое главное — ваша искренняя радость от общения с ребенком и неподдельный интерес.



Чего только не встретишь сейчас на прилавках игрушечных магазинов! Это в те далекие времена, когда мы были детьми, в «Детском мире» годами стояли одни и те же куклы, машинки и металлические конструкторы с «винтиками и шпунтиками». А сейчас просто глаза разбегаются! Чего только нет! Особое место в каждом магазине отведено развивающим и обучающим играм. Одна игра поможет ребенку научиться различать цвета, другая — размеры, третья научит сортировать геометрические фигуры, четвертая расскажет о цифрах, пятая разовьет мелкую моторику, шестая... В общем, часто каждая конкретная игра направлена на развитие какого-то одного навыка или умения. Наверное, скоро придумают и выпустят игру для каждого отдельного пальчика.

Давайте вместе окунемся в море увлекательных развивающих игр!
Представляем вашему вниманию ту малую часть развивающих игр, сделанных своими руками в нашей группе.



«Волшебная машина»-
позволяет развивать
моторику, осваивать
сенсорные эталоны /цвет,
размер.
Материал: коробка из-под
обуви, пробки, шнуры.



«Музыкальный домик»-
развивает музыкальные
способности, помогает
осваивать звуковые
сенсорные эталоны.
Материал: любая
коробка, крышки,
погремушки, натянутые
резиночки. Все детали
издают определенный
звук.



«Осьминожка»-
то же самое, что
и «Волшебная
машина»,
только коробка
из-под майонеза



Двухсторонний тактильно-акустический
планшет позволяет развивать различные
виды зрительной, осязательной и слуховой
активности, поощряет координацию
движений и сенсорные навыки. Материал:
фанера, запчасти от старых и сломанных
игрушек.



Думаю, вам понравится не
только играть, но и делать
для своего малыша что-то
новое и интересное.
Помните, что время,
проведенное с ребенком,
никогда не бывает
потраченным зря!

Рубрика - Чистый лист...

Семья Бикмаевых.

Когда, наконец, наступает весна, уже тепло и радостно светит солнце, валенки и варежки нашли свое место на полке в шифоньере, в дом приходит радостное событие, его ждут все – папа из гаража привозит велосипеды и самокат.

Надо видеть глаза наших детей в тот момент, когда они, видя этих железных коней, начинают вспоминать и наперебой рассказывать о том, что сохранила память о прошлогодних поездках. Их переполняет восторг, любопытство - куда же поедем!? Они с огромным удовольствием и как никогда быстро надевают свои костюмчики для прогулок!



Прогулки на велосипедах получаются интересными, веселыми и полезными! Даже папа, выпрашивая у Егора самокат, вспоминает свое детство.

А когда надоедает сидеть за рулем мы не прочь погонять в мяч.



Наша очень дружная семья: папа Алексей, мама Настя и наши сыновья Егор (5 лет), Денис (почти 3 года), ведет активный образ жизни. Зимой катаемся на горках, лепим снеговиков, играем в снежки, ходим на экскурсии и выставки и т.д. Но рассказать хочется о том, что для нас значит весна.



На мой взгляд, такие велосипедные прогулки помогают нам не только заниматься спортивным развитием, но и еще больше сплачивают нашу семью, потому что совместно переживается очень много положительных эмоций!

Рубрика – Хочу все знать !

Воспитатель Пузач Марина Владимировна

Наша вселенная

Мы живем на планете Земля. Но знаешь ли ты, что у нашей Земли большая семья? Земля – всего лишь одна из 8 планет, которые кружатся вокруг звезды по имени Солнце, вокруг нашего любимого и привычного Солнышка.

Ближе всех к Солнышку Меркурий. Он самый маленький из всей семьи и очень похож на Луну. За ним кружится сестричка Венера. Она по размерам почти такая же, как наша Земля, но всегда-всегда укрыта облаками. Третья от Солнца – наша Земля. А за ней по своему пути (по орбите, как говорят ученые) плывет красный пыльный Марс.

Пятая планета – самая большая в нашей Солнечной системе. Ее зовут Юпитер. За ним идет Сатурн со своими великолепными кольцами (это просто множество маленьких и больших камней кружатся вокруг планеты), лежебока–Уран (он как будто лежит на боку на своей орбите) и голубой Нептун.

Юпитер, Сатурн, Уран и Нептун – планеты–гиганты, то есть, они очень-очень большие. Большие по сравнению с Землей. Но все равно они намного меньше Солнца.

На какой планете Солнечной системы есть жизнь? “Конечно, на Земле!”- скажешь ты. И это правильно. На других планетах ученые так и не смогли обнаружить жизнь.

А Маринке и Егору это показалось очень обидно. “Что же,” – решили они, - “мы прилетим на планету, а там никого нет? Это неинтересно!” И ребята придумали и нарисовали животных, которые могут жить на остальных планетах.



2011 год объявлен
Годом Российской
космонавтики.

Уже 50 лет вслед за
космонавтом № 1 Ю.А.
Гагариным бороздят
просторы Вселенной
космические корабли,
спутники и научные
орбитальные станции.
Мир космоса ... Какой
он? Детская фантазия
безгранична, как сама
вселенная





$3-2$



$6-2$



$3+4$



$1+2$



$7-5$



$9-3$

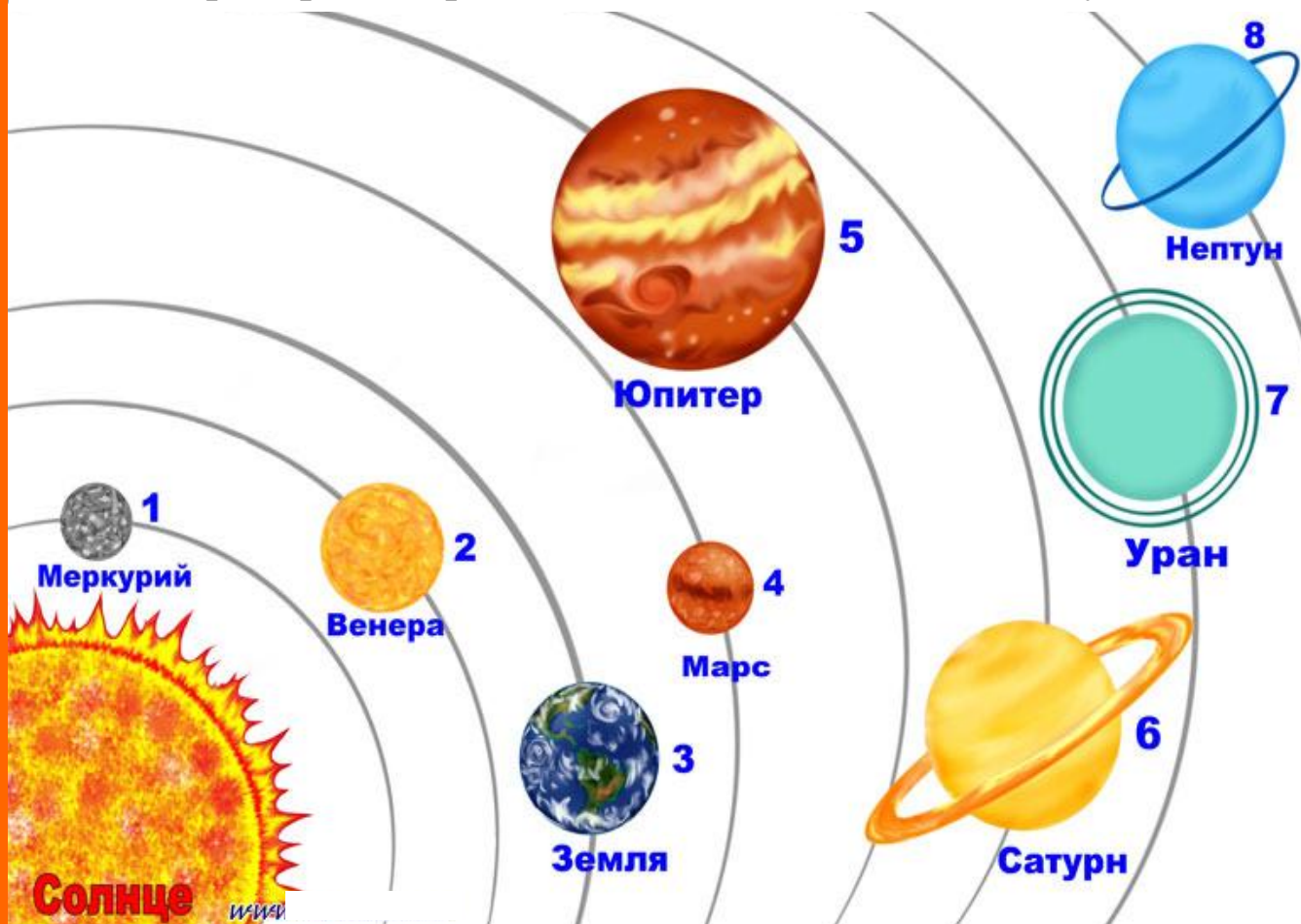


$6+2$



$4+1$

Реши примеры и определи, с какой планеты каждое существо.



Рубрика « Не болей-ка!»

Старшая медсестра Инкина Светлана Геннадьевна

Как защитить ребенка от весенних болезней?

Весной иммунная система любого человека немного ослабляется, а с теплом активируются возбудители различных инфекций. Организм становится более ослабленным, обостряются все хронические заболевания. Можем ли мы защитить своего ребенка, помочь его организму справиться с инфекциями. Безусловно!

•**Старайтесь соблюдать режим дня.** Ведь поздний отход ко сну и ранние подъемы плохо сказываются на состоянии ребенка. Весь день он будет вялым и капризным.

•**Важно правильно питаться.** Сейчас, когда на витринах магазинов много цветных коробок и пачек, так трудно отказать малышу в покупке кондитерских лакомств. Весной ребенку достаточно сбалансированного полноценного питания чтобы поддержать защитные функции организма. Конечно, в овощах и фруктах, которые хранились всю зиму витаминов не так уже и много, но ведь есть и другие полезные продукты питания. Причем, в отличие от заморских фруктов, типа цитрусовых, у ребенка не будет на них аллергии. В первую очередь это каши они содержат большинство микроэлементов, которые нужны для здоровья ребенка. Конечно каши и так основное питание детей но что мы с ними делаем до того как малыш их скушает? Мы добавляем к ним сахар, а он препятствует усвоению минералов и некоторых витаминов. Получается, что мы даем ребенку бесполезную еду. Сахар лучше заменить капелькой меда, а если на него у ребенка аллергия, то добавляйте для сладости сухофрукты. Не обязательно добавлять только курагу и изюм. Очень сладкие сушеные груши, яблока, черешни, персики. В рацион ребенка обязательно должны входить творог и кисломолочные продукты, так как весенний авитаминоз часто связан с плохим усвоением витаминов и микроэлементов, а эти продукты хорошо влияют на пищеварение ребенка.

•**Ни дня без витаминки!**

Витамины - одна из важнейших составляющих курса профилактики. Сейчас на прилавках аптек их великое множество. Главное - подобрать препарат, который придется по душе именно вашему ребенку. Главное - не переборщить с дозировкой, ведь такие "таблетки" очень вкусные. Но злоупотреблять ими нельзя: может появиться аллергия.



Вот и настала долгожданная весна. И вроде бы все прекрасно и солнышко светит и зима со своими простудами ушла, а ребенок все равно болеет. Кашель, температура и насморк у ребенка, не говоря уже о вялости и детских капризах. А как хочется вместе побегать на улице и порадоваться весне. В чем причина таких весенних простуд и как от них избавиться? Как помочь ребенку не заболеть в это время? Как поддержать его организм?

•На свежий воздух!

Если вы много времени проводите со своим ребенком на свежем воздухе, то никакие болезни вам не страшны. Гулять надо в любую погоду. Зимой - час-полтора, летом - до пяти часов. Сейчас, весной, 2 - 3 часа. Еще одно, очень важное правило: одевайте ребенка по погоде. Ведь дети очень подвижны. И если малыша "закутать", то он, скорее всего, запарится и может пропотеть. Почему-то многие мамы об этом забывают. А попробуйте на себя надеть то, что обычно надеваете на ребенка когда идете гулять, а теперь побегайте и попрыгайте. Ну как легко быть активным?

Или другой случай: одев потеплей, препятствуют подвижным играм малышей. Что тоже нехорошо. Активность первый залог здоровья ребенка, вместе с закалкой и правильным питанием они составляют основу здорового развития ребенка.

А еще давайте признаемся честно, сколько раз за прошлое лето ваш малыш купался в речке? Уже в возрасте 2-3 лет ребенок должен закаляться, и если у вас нет на это времени, или нервы не позволяют смотреть как малыш бежит босиком по холодной росе, то приобщите к такой закалке бабушку и отправьте их на все лето в деревню. У закаленных детей за лето иммунитет достаточно укрепляется, чтобы пережить без болезней не только зиму, а и весенний авитаминоз.

•Чистота - залог здоровья!

Эту прописную истину еще никто не отменял! Старайтесь почаще проветривать помещение и делать влажную уборку. Это сократит количество вирусов в воздухе.

•Душим болезнь на корню

Если болезни не удалось избежать, то сразу же оставьте ребенка дома и обратитесь к врачу. Если же ребенок заболел в выходной день, то начинать лечение нужно с трав. Очень эффективен отвар ромашки или шиповника. Уговорите ребенка прополоскать горло настойкой эвкалипта или календулы. **Маска**

Если все-таки кто-то в семье начинает заболевать или уже заболел, то постарайтесь заходить в комнату к ребенку в медицинской маске. В Китае и Японии эта практика уже привела к уменьшению заболеваемости в несколько раз. Жаль, что у нас она



**ВСЕ ЭТИ СОВЕТЫ ОЧЕНЬ
ПРОСТЫ, НО ОНИ ПОМОГУТ
ВАМ И ВАШЕМУ РЕБЕНКУ
БЫТЬ ЖИЗНЕРАДОСТНЫМИ
И, ЧТО САМОЕ ГЛАВНОЕ,
ЗДОРОВЫМИ.**

**А ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ ВАЖНЕЕ
ЗДОРОВЬЯ НАШИХ ДЕТЕЙ!**

Рубрика - Физкульт-ура!

Инструктор по физической культуре –
Тарасова Ольга Александровна



Формирование правильной осанки.

Высок процент дошкольников с нарушениями телосложения и осанки. Главные причины такого положения: недостаточная двигательная активность, переуплотненность групп, несвоевременный медицинский осмотр и нерегулярная лечебно-профилактическая работа, нарушения режима питания и отдыха, слабая организация закаливающих мероприятий и физкультурно-оздоровительной работы.

Наиболее часто встречающиеся нарушения осанки у дошкольников: искривления позвоночника в виде боковых его отклонений (сколиозы), чрезмерное отклонение позвоночника в грудном отделе (кифозы) и в поясничном отделе (лордозы), плоскостопие и врожденная косолапость, асимметричное положение плеч и др.

Причин неправильной осанки и ее дефектов много: гиподинамия, и, как следствие, недостаточное развитие мышц спины, живота, бедер, шеи, груди, удерживающих позвоночник в нужном положении; ходьба с опущенной головой; сидение с опущенными плечами и согнутой спиной. Развитию дефектов осанки способствует несоответствующая росту ребенка мебель, неудобная одежда, неправильные позы и привычки детей (например, опора при стоянии на одну ногу, чтение и рисование, лежа в постели на боку), однообразные движения (отталкивание одной и той же ногой при езде на самокате, при прыжках во время игр, ношение какого либо груза в одной и той же руке). Значительную роль в возникновении нарушений осанки играет' неудовлетворительный общий режим жизни ребенка (пассивный отдых, отсутствие прогулок на открытом воздухе, недостаточный сон, нерациональный режим питания). Развитию нарушений осанки способствуют также частые инфекционные и частые респираторные заболевания, ослабление организма и ухудшенное физическое развитие.

Нарушения осанки могут развиваться еще в грудном возрасте, когда слишком рано детей начинают сажать, ставить на ножки или учить ходить. Недостаточно развитые мышцы испытывают статическую нагрузку, а это приводит к деформации опорно-двигательного аппарата.

В дошкольный период формируются основы физического и психического здоровья ребенка, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию в условиях детского сада и семьи.

Многие ученые отмечают: на протяжении последних десятилетий в нашей стране сложилась тревожная тенденция ухудшения физического развития и состояния здоровья всего населения, в том числе и детей.

Родители должны знать признаки, характеризующие правильную осанку детей:

- голова и туловище держатся прямо,
- плечи симметричны и слегка отведены назад,
- живот подтянут,
- грудная клетка развернута и выступает вперед,
- в поясничной части есть небольшой изгиб вперед,
- ноги прямые, пятки вместе, носки симметрично развернуты наружу.



Основным средством формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений являются занятия физическими упражнениями. Они выполняются из различных исходных положений - стоя, лежа на спине и животе, сидя на стуле, скамейке, на четвереньках.

Учитывая быструю утомляемость дошкольников, следует после наиболее трудных статических упражнений давать кратковременный отдых (40 - 50 секунд).

Очень эффективны упражнения:

- прогибание спины с обручем или с мячом в руках,
- наклоны в стороны с обручем за спиной,
- приседания с гимнастической палкой в руках,
- наклоны вперед прогнувшись, ноги врозь с гимнастической палкой в руках,
- наклоны назад с разведением рук в стороны,
- поднятие ног вверх лежа на спине,
- ползание на четвереньках,
- ходьба с держанием на голове груза с сохранением правильной осанки и др.



Для формирования правильной осанки полезны упражнения:

- выполняемые у вертикальной плоскости (касание спиной, затылком, ягодицами и пятками стены или гимнастической стенки)
- упражнения с удержанием на голове предмета.

Такие упражнения хорошо выполнять у зеркала, чтобы ребенок мог фиксировать правильное положение тела.

Подбор упражнений для профилактики и коррекции осанки необходимо согласовать со специалистами из физдиспансера!!!

Нагрузка во время занятий не должна превышать функциональных возможностей детей и без ущерба для их здоровья улучшать физическое развитие и осанку.



1. Проверка осанки у стены:
Стоя у стены, стены касаются затылок, плечи, ягодицы, икры, пятки, ладони.

2. Поплавок.
И.п. Лежа на спине, руки вытянуты за головой, ноги вместе.



3. Вып: подтянуть ноги, согнутые в коленях, к груди, голову наклонить к коленям, задержаться в группировке.

4. Велосипед
И.п. лежа на спине, руки за головой, локти касаются пола.
Вып: Выполнять круговые движения ногами.



5. И.п. Сидя, руки внизу свободно.
Вып: Поднять руки вверх, потянуться, поднять голову. Задержаться в таком положении.





6. Кошечка.

И.п. Стоя на коленях, спина прогнута, смотреть вперед.

Вып: Скольжение вперед до положения лежа, спину прогнуть, задержаться в таком положении

7. Мостик

И.п. Лежа на спине, руки согнуты в локтевых суставах, кисти в кулак.

Вып: Пригибание корпуса в грудном отделе



8. Верблюд

И.п. Стоя на коленях, руки свободно вниз.

Вып: Опираясь на пятки, прогнуть спину, откинуть голову назад.

9. Лодочка

И.п. Лежа на животе, руки вытянуты вперед.

Вып: Прогнуться в спине, поднять руки и ноги, зафиксировать положение.





Редакция журнала:

Главный редактор – Корнишина Г.В.

Выпускающий редактор - Кулигина Е.А.

Журналисты – Митрофанова О.В., Тарасова О.А., Инкина С. Г., Кулигина Е.А., Макулова Т.Д., Пузач М. В., Балашова Е.Н., Батракова Е.Г., Шушера Е.В.

Фотокорреспондент – Пузач М.В.

Благодарим семью Бикмаевых за активное участие в выпуске журнала.

Журнал выходит один раз в квартал.
Приглашаем к участию в выпуске следующего
журнала «Наш бережок». Будем рады встрече с
вами!