

"РАСТИШКА"



Уважаемые родители!

4 ноября - День народного единства -

С 2005 года 4 ноября - День народного единства - в России государственный выходной. 4 ноября 2008 года в нашей стране впервые отмечался новый национальный праздник - День народного единства. История России богата примерами, когда именно единение всего многонационального народа нашей Родины во имя блага и процветания страны открывало путь к укреплению независимости государства, и способствовала развитию цивилизованного общества, сохранению культурно-исторического наследия.



«ВОСПИТЫВАЕМ ВМЕСТЕ»

«Психологическое здоровье ребенка»



Воспитатель Каширина Ирина Александровна

Психологически здоровый человек – это, прежде всего, человек спонтанный и творческий, жизнерадостный и веселый, открытый и познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией Многочисленные исследования в различных странах убедительно показали, что нарушения психического здоровья гораздо чаще отмечаются у детей, которые страдают от недостаточного общения со взрослыми и их враждебного отношения, а также у детей, которые растут в условиях семейного разлада.

Очень часто ссоры между родителями воспринимаются ребенком как тревожное событие, ситуация опасности. Такие конфликты вызывают у детей постоянное чувство беспокойства, неуверенности в себе, эмоциональное напряжение. Особенно тяжелыми бывают последствия, когда взрослые вовлекают ребенка в свои сложные взаимоотношения и длительные конфликты. Излишнее внимание родителей к здоровью ребенка, его успехам может также негативно сказываться на его психоэмоциональной сфере. Часто родители присваивают ребенку роль кумира, центра семьи, и после такой переоценки ему трудно общаться со сверстниками. Бывает наоборот: отношение родителей к ребенку чрезмерно суровое, он подвергается незаслуженным оскорблениям. Его заставляют делать множество домашней работы, и у него не остается времени, чтобы сходить в кино и почитать книгу. Дети в таких семьях вырастают робкими, нерешительными, забытыми, часто горят ненавистью к своим воспитателям. Факторами гармоничных супружеских отношений являются любовь, взаимоподдержка, уважение, терпимость друг к другу.

Так, для благоприятного психологического климата характерны следующие признаки: сплоченность, возможность всестороннего развития личности каждого ее члена, высокая доброжелательная требовательность членов семьи друг к другу, чувство защищенности и эмоциональной удовлетворенности, гордость за принадлежность к своей семье, ответственность. Важными показателями благоприятного психологического климата семьи являются стремление ее членов проводить свободное время в домашнем кругу, беседовать на интересующие всех темы, вместе выполнять домашнюю работу, подчеркивать достоинства и добрые дела каждого, и одновременная открытость семьи, её широкие контакты.

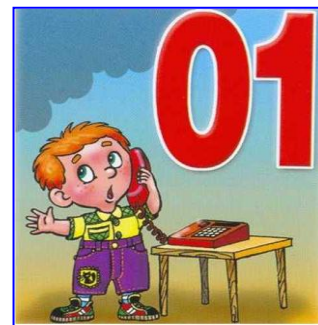
Для профилактики нарушения детско-родительских отношений родителям необходимо:

Вовремя справляться со своими личными проблемами и поддерживать теплые взаимоотношения в семье, любить детей, быть отзывчивыми к их нуждам и запросам, проявлять простоту и непосредственность в обращении с детьми. Позволять детям выражать свои чувства и вовремя стабилизировать возникающие у них нервные напряжения Действовать согласовано в вопросах воспитания. Принимать во внимание соответствующие полу и возрасту ориентации и увлечения детей.



«РОДИТЕЛЯМ СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ»

«Правила пожарной безопасности»



Воспитатель Бабкова Светлана Алексеевна

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

В целях вашей безопасности и безопасности ваших детей, как можно чаще беседуйте с малышами о том, как себя вести в чрезвычайных ситуациях. Но главное: избегайте потенциальную опасность, например, опасность ПОЖАРА! Не забывайте с детьми повторять правила пожарной безопасности!

Вопросы, на которые каждый ребёнок должен знать ответы:

1. Что нужно знать, если возник пожар в квартире?
2. Можно ли играть со спичками и зажигалками?
3. Чем можно тушить пожар
4. Можно ли самостоятельно пользоваться розеткой?
5. Знать номер пожарной службы
6. Главное правило при любой опасности (не поддаваться панике)
7. Можно ли без взрослых пользоваться свечами?
8. Можно ли трогать приборы мокрыми руками?

В СЛУЧАЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПОЖАРА, ЕСЛИ ВЗРОСЛЫХ НЕТ ДОМА, ДЕТИ ДОЛЖНЫ ДЕЙСТВОВАТЬ СЛЕДУЮЩИМ ОБРАЗОМ:

1. Если огонь небольшой можно попробовать сразу же затушить его, набросив на него плотную ткань, одеяло или вылить кастрюлю воды
2. Если огонь сразу не погас, немедленно убегайте из дома в безопасное место. И только после этого позвоните в пожарную охрану или попросите об этом соседей.
3. Если не можете убежать из горящей квартиры, сразу же позвоните, сообщите пожарным точный адрес и номер своей квартиры. После этого зовите из окна на помощь соседей или прохожих.
4. При пожаре дым гораздо опаснее огня. Если чувствуете, что задыхаетесь, опуститесь на корточки или подвигайтесь к выходу ползком: внизу дыма меньше.
5. Нельзя прятаться в ванну, под шкаф, нужно выбежать из квартиры
6. При пожаре никогда не садитесь в лифт. Он может отключиться, и вы задохнётесь
7. Ожидая приезда пожарных, не теряйте головы и не выпрыгивайте из окна
8. Когда приедут пожарные, во всём их слушайтесь и не бойтесь. Они лучше знают, как вас спасти.

Как объяснить ребенку правила пожарной безопасности? Скрытые и явные опасности могут подстергать наших детей где угодно: дома, на улице, и т.д. И мы, родители, не всегда можем находиться с ними рядом, не сводя с них глаз. Поэтому, просто необходимо с самого детства учить ребенка правилам самостоятельности и безопасности. Лучше заранее предотвратить все опасности, которые могут произойти, чем потом иметь нежелательные последствия.



«МУЗЫКАЛЬНАЯ ШКАТУЛКА»

«ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА»



Музыка успокаивает,
музыка лечит,
музыка поднимает настроение...
Обучая детей музыке,
мы укрепляем их здоровье

Музыкальный руководитель Бухонова Елена Алексеевна

Наши далекие предки по какому-то наитию создавали музыкальные инструменты и с их помощью находили такие сочетания звуков и ритмов, которые завораживали, гипнотизировали человека. Эта возможность музыки широко использовалась в религиозных и культовых обрядах. Другие музыкальные сочетания способствовали приливу сил, повышали эмоциональный тонус, побуждали человека к действиям. Пифагор, Аристотель, Платон обращали внимание современников на профилактическое и лечебное воздействие музыки. Они утверждали, что музыка устанавливает порядок и гармонию во Вселенной, в том числе и нарушенную болезнями гармонию в человеческом теле.

Гармония звуков способствует формированию эстетического вкуса, развивает интеллект, усидчивость и даже черты лидера. Кроме того, музыка весьма существенно влияет на развитие образной памяти. Установлено, что при музыкальном стимулировании в мозге увеличивается количество гормонов, способствующих росту нейронов.

В современной медицине есть целое направление - музыкотерапия. Различные исследования свидетельствуют, что музыка может способствовать более быстрому излечению от многих болезней. Очень важно прививать детям интерес и любовь к музыке как важной составляющей здорового образа жизни. Одна из возможностей, которая может быть использована для достижения этой цели - общение с детьми в музыкальных кружках.

В нашем детском саду работает кружок «Веселая нотка». Его посещают дети старшей группы № 7 и подготовительной группы № 10. Цель занятий в кружке - помочь детям осознать привлекательность хорового пения, его полезность для здоровья, попробовать свои силы в совместном творчестве. Систематические занятия пением развивают экономное дыхание, благотворно влияют не только на функции дыхательного аппарата, но и на стенки кровеносных сосудов, укрепляя их. Звук, зарождающийся во время пения, только на 15-20% уходит во внешнее пространство. Остальная часть звуковой волны поглощается внутренними органами, приводя их в состояние вибрации. Это своеобразный вибрационный массаж внутренних органов может стимулировать и улучшать их работу.

Музыка и красота объединяются еще до рождения ребенка. Некоторые полагают даже, что классические произведения способны оказать благотворное влияние не только на здоровье и умственные способности, но и на внешние данные ребенка. Сегодня уже доподлинно известно, что от качества музыки, которую слушают дети, зависит состояние их здоровья. Сегодня уже доподлинно известно, что от качества музыки



«РАДУГА КРАСОК»

«Влияние рисования на развитие детей»



Педагог по ИЗО Голованова Елена Юрьевна

Рисование для ребенка – способ познать действительность и выразить свой внутренний мир. Уже второе столетие педагоги, врачи и психологи изучают детские рисунки и до сих пор узнают о психике и развитии детей из нарисованного нового. При рисовании кисточкой, фломастерами или карандашом, а то и просто пальцами работает не только кисть и пальцы. В деятельность включены глаза и мозг: нужно проанализировать цвет, размеры, форму объектов, сопоставить их друг с другом, чтобы разобраться, что находится дальше, а что ближе, какой из объектов шире (уже, длиннее). Когда воображения не хватает, ребенок подключает мускульную память и начинает «рисовать» предметы, животных или людей в пространстве.

Таким образом, развивается фантазия, и воображаемые объекты связываются с действительностью. Становясь за мольберт для рисования, маленький художник переживает, переосмысливает то, что он рисует, и тем самым помогает «выйти наружу» своим переживаниям и тревогам. Поэтому рисующие дети более спокойны, это занятие укрепляет и успокаивает детскую психику.

Такая деятельность, как рисование тренирует усидчивость и терпение, необходимое для любой работы, но происходит это исподволь, незаметно, и закрепляет ассоциацию с положительными эмоциями, поэтому задача родителей – способствовать увлечению, даже если понятно, что их чадо никогда не станет художником: приобрести фломастеры, краски, которые легко отмыть, купить мольберт детский, цветные мелки.

Не все родители знают, что ребенок мыслит иначе, чем взрослые, у него преобладает образное, а не логическое мышление, поэтому дети запоминают то, что они могут вообразить. Творческая деятельность, к которой относится и рисование, сильнее, чем бессмысленное заучивание и занятия для памяти развивают интеллект. Рисуя, можно создавать всевозможные образы, вносить в них изменения, связывать с окружением, что развивает креативность. В будущем это отразится умением увидеть ситуацию нестандартно, мыслить уникально. И на базе образного мышления будет развиваться и логическое.

Создавая картинку, и рассматривая рисунки также, дети комментируют свою работу, вживаются в роль своих персонажей, что обогащает речь, делает ее эмоциональной. Стоит прислушаться к детским комментариям и включиться в разговор. Привычка общаться за занятиями останется, и будет способствовать теплым отношениям между близкими.

Поэтому рисование – необходимое для нормального развития детей занятие.



«МЫ ЗДОРОВЫМИ РАСТЕМ»



*«В здоровом теле –
здоровый дух»*

Воспитатель Левашова Татьяна Викторовна

Вырастить ребёнка крепким, сильным, здоровым - это желание каждого родителя. Но как это сделать, какими средствами и путями? Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры родителей.

Как правило, результатом здорового образа жизни являются физическое и нравственное здоровье. Они тесно связаны между собой. Не случайно в народе говорят: «В здоровом теле – здоровый дух».

Закаливание один из наиболее подходящих вариантов для тех, кто хочет сохранить здоровье детей. Закаливание поможет избежать заболеваний, повысить иммунитет. В закаливании, как и в любом другом начинании, важен позитивный настрой. На первых порах нужно постараться эту процедуру преобразовать в интересную игру.

Закаливание воздухом следует начинать с воздушных ванн, которые полезны детям. 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.

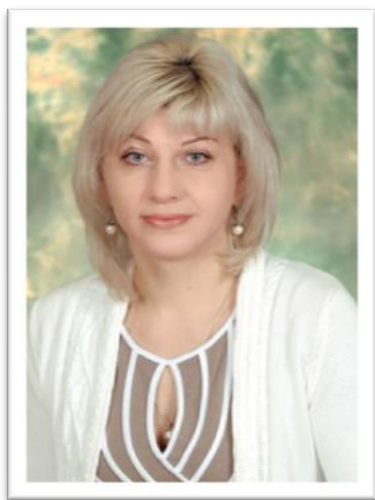
Вам понадобятся 2 таза: один - с горячей водой (+38 гр. С), второй - с водой на 3 – 4 градуса холоднее. Сначала ребенок опускает ноги до голеностопных суставов на 2-3 секунды в горячую воду, потом сразу же в более прохладную на 5 секунд. Затем опять в первый таз, потом во второй, но уже на 10 секунд.

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 температура воды не должна быть ниже 20 градусов 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.

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

Закаляйся, и тогда не страшна тебе хандра!



«СОВЕТЫ ЛОГОПЕДА»

«Учимся дышать правильно»



Учитель-логопед Зоря Татьяна Владимировна

Цель проведения дыхательной гимнастики с дошкольниками —

это, прежде всего, укрепление их здоровья.

Дыхательную гимнастику полезно будет выполнять, прежде всего, дошкольникам, которые часто болеют простудными заболеваниями, бронхитами и бронхиальной астмой. У детей, страдающих заболеваниями органов дыхания, выполнение дыхательных упражнений значительно облегчает болезнь, сокращает её длительность и уменьшает возможность развития осложнений. В этом случае дыхательная гимнастика играет роль дополнения к традиционному лечению (медикаментозному и физиотерапевтическому). Основа гимнастики — носовое дыхание, ведь оно стимулирует нервные окончания всех органов, которые находятся в носоглотке

Показания и правила проведения занятий Дыхательные упражнения могут проводиться как дома, так и в детском саду. Дыхательные упражнения подходят для всех возрастных групп дошкольников. Они могут проводиться как дома, так и в детском саду: во время утренней гимнастики или на прогулке. Дыхательную гимнастику могут проводить педагог, инструктор, воспитатель или медицинский работник ДОО. Освоить её могут и родители.

Вначале дыхательные упражнения покажутся детям непростыми, поэтому взрослым необходимо помочь ребятишкам их освоить, обратив скучные движения в весёлую игру.

Одна из основных задач — научить малыша правильно, достаточно глубоко дышать, при этом максимально наполняя лёгкие, вдыхая, и расширяя грудную клетку, а выдыхая — освобождать лёгкие от воздуха, который там остался, выталкивая его с помощью сжатия лёгких. Ребёнок, который не до конца выдыхает, оставляет в лёгких «отработанный» воздух, мешающий поступлению свежего воздуха в нужном объёме.



Немаловажно использовать и упражнения, направленные, наоборот, на быстрое поверхностное дыхание.

Как проводить дыхательную гимнастику с дошкольником?

1. Дыхательную гимнастику с детьми дошкольного возраста можно проводить дважды в течение 10-30 минут, и делать это лучше не ранее, чем через час после приёма пищи.
2. Важно, чтобы занятия были проведены в интересной для детей игровой форме.
3. Чтобы детям было интересно, упражнения можно называть по-детски, забавно (ниже вы увидите примеры).
4. Можно выдумывать свои упражнения, модифицировав стандартные.
5. Интересной будет дыхательная гимнастика с применением игрушек.
6. Полезно выполнять упражнения на улице в тёплое время года, на свежем воздухе.
7. Если занятия проводятся в помещении, то нужно предварительно проветривать его.
8. Заниматься нужно в лёгкой одежде и при температуре воздуха не выше 17-20 С°.
9. Важно постоянно заниматься дыхательной гимнастикой с ребёнком, так как результаты занятий будут видны только после продолжительного курса.
10. Нагрузку можно увеличивать постепенно, увеличивая число повторений и усложняя упражнения.

Техника выполнения упражнений

В основе самих дыхательных упражнений лежит упражнение с удлинённым и усиленным выдохом, сочетаемое с физическими упражнениями, которые направлены на общее укрепление организма и физическое развитие ребёнка. Всё это лучше делать именно в игровой форме: жужжит пчёлка, гудит самолёт, едет поезд и т. д.



Игры и упражнения, тренирующие органы дыхания

Детям 2-4 лет

Упражнение «Воздушный шарик». Пусть ребёнок ляжет на спину на коврик и положит руки на живот. Он должен вообразить, что у него вместо живота воздушный шар. Этот шарик-животик нужно медленно надувать на вдохе (через нос), задерживать на мгновение дыхание, и потом сдувать, медленно выдыхая воздух через рот. Для образности можно положить на живот ребёнка небольшую мягкую игрушку и понаблюдать, как она поднимается и опускается.

Упражнение «Водолаз». Пусть ребёнок представит, что он в море и ныряет под воду. Чтобы продержаться под водой, нужно глубоко вдохнуть и постараться как можно дольше задержать дыхание.

Детям 5-7 лет

Упражнение «Розочка и одуванчик». Исходное положение — стоя. Сначала ребёнок должен глубоко вдохнуть носом, будто бы он вдыхает аромат розочки, а потом «дует на одуванчик», максимально выдыхая ртом воздух.

Упражнение «Хомячок». Попросите малыша изобразить хомячка: надуть щёки и походить с тем видом. Потом нужно хлопнуть себя по щёчкам, выпустив воздух. А потом надо сделать ещё несколько шагов, подышав при этом носом, как бы вынюхивая новую еду для следующего наполнения щёчек.

Упражнение «Дракон». Предложите ребёнку представить себя драконом, дышащим поочерёдно через каждую ноздрю. Первую ноздрю ребёнок пусть зажмёт пальцем, а другой — глубоко будет вдыхать и выдыхать воздух.

Упражнение «Брось мяч». Исходное положение — стоя, руки подняты вверх и держат мяч. Предложите ребёнку вдохнуть, после чего на выдохе бросить мяч вперёд от груди, при этом произнеся долгое «у-х-х». Каждое упражнение нужно выполнить приблизительно 4-6 раз.

Выполнение дыхательных упражнений во время зарядки, физкультминутки или прогулки — отличный способ профилактики возникновения простудных заболеваний, поднятия общего жизненного тонуса и укрепление психофизического здоровья дошкольников, что обеспечит правильное их развитие.





«ПРИКОСНОВЕНИЕ К ДУШЕ»

«Привыкаю я к порядку,

Утром делаю зарядку,

Потому что нам даёт

Миг зарядки – жизни год!



Воспитатель Крохина Людмила Николаевна

Утренняя гимнастика- это комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить, «зарядить» организм ребенка на весь предстоящий день. Оздоровительное и воспитательное значение утренней гимнастика приобретает в том случае, если она выполняется систематически. Оздоровительное значение утренней гимнастики заключается в воздействии упражнений на физическое развитие детского организма с учетом анатомо-физиологических и психических особенностей детей.

У детей дошкольного возраста еще довольно слабая костно-мышечная система, не закончено формирование естественных изгибов позвоночника, недостаточно развита сердечно-сосудистая система. Дыхание поверхностное, учащенное, несовершенна центральная нервная система:

Процессы возбуждения преобладают над торможением.

Систематическое выполнение утренней гимнастики укрепляет костно-мышечную систему, а хорошая осанка способствует нормальному функционированию всех внутренних органов. При выполнении циклических упражнений укрепляется сердечная мышца, деятельность кровеносной системы, увеличивается емкость легких, уравниваются процессы возбуждения и торможения.

Положительное влияние оказывают физические упражнения, воздействующие на весь организм и одновременно охватывающие большое число мышц. К таким упражнениям относятся движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки.

Во время ходьбы упражняются мышцы ног, рук мышцы брюшного пресса. Существуют всевозможные виды ходьбы: на носках, на пятках, широким шагом, с высоким подниманием колен. Во время бега интенсивнее работают мышцы, усиливается работа внутренних органов. Подскоки на утренней гимнастике также различны: на месте на двух ногах, с продвижением вперед и т.д. В комплексы утренней гимнастики включаются строевые упражнения.

Большая часть времени на утренней гимнастике отводится общеразвивающим упражнениям, которые предназначены для тренировки крупных мышц (плечевого пояса, рук, туловища). Они содействуют совершенствованию координации движений, умением владеть положением своего тела.

Все упражнения для утренней гимнастики должны быть распределены с постепенным повышением и снижением физической, психической и эмоциональной нагрузки.

Будьте здоровы!