



Ноябрь 2016 г.

# «РАСТИШКА»



**«Я, ты, он, она –  
мы здоровая страна!»**



**Здоровые дети - в здоровой семье.  
Здоровые семьи - в здоровой стране.  
Здоровые страны - планета здорова.  
Здоровье! Какое прекрасное слово!  
Так пусть на здоровой планете  
Растут здоровые дети!**



# «ВОСПИТЫВАЕМ ВМЕСТЕ»



Воспитатель – Левашова Татьяна Викторовна



## - ЛУЧШЕЕ НАЧАЛО ДНЯ!

Не думайте, что ваш кроха ещё слишком мал для утренней гимнастики. От природы все малыши активны и подвижны. С малышом, который уже способен самостоятельно выполнять упражнения, лучше заниматься в игровой форме. «Взрослые» скучные упражнения вряд ли заинтересуют дошкольника. А вот если попросить «попрыгать, как зайчик» или «пройтись по кругу, как уточка» - вы тут же заметите энтузиазм в детских глазах. Такой бесхитрый приём, как сравнение упражнений с поведением животных, действительно работает лучше всего. А знакомые каждой маме детские песенки и стихи сделают упражнения и веселее, и интереснее.

Очень важно, чтобы утренняя зарядка не переутомляла малыша. Излишняя нагрузка, во-первых, не лучшим образом сказывается на неокрепшем организме, а во-вторых, приводит к нежеланию заниматься в будущем. Длительность гимнастики для детей до 5 лет не должна превышать пяти минут. В это время входит разминка и разогрев, то есть потягивания вверх и в стороны, а также неспешный бег на месте. При этом нельзя использовать утяжелители и гантели.

Не ждите от крохи физкультурных подвигов. **Цель утренней зарядки** – помочь проснуться и дать заряд бодрости на весь день. Поэтому гимнастику лучше делать сразу после сна. Если такой режим по каким-то причинам не складывается, попробуйте упражняться через 1-2 часа после завтрака. Упражнения для утренней зарядки должны выполняться в определенной последовательности и по принципу «сверху вниз». После упомянутых разминки и разогрева лучше всего заняться шейным отделом позвоночника, плечевыми суставами и руками, затем по порядку «подключить» мышцы спины, пресса, тазобедренный сустав и ноги. Интенсивность упражнений, разумеется, будет нарастать. Самым активным действием в детском комплексе обычно становятся приседания. Не забывайте и о заключительной части зарядки – «заминке». Чтобы успокоить сердцебиение и дыхание, можно походить на месте или плавно поднимать и опускать руки через стороны.



Если так случилось, что ребенок не проявляет большого интереса к спорту в начале дня, ни в коем случае не ругайте и не принуждайте его. *Лучшая мотивация – личный пример!* Заниматься в одиночку порой скучно даже нам, взрослым. Что уж говорить о дошколятах, которые редко делают что-то без родителей. Подберите комплекс упражнений, который можно делать вместе с малышом, и проблема исчезнет. Дети склонны повторять за мамой и папой. Если вы будете делать зарядку с нескрываемым удовольствием, ребёнок быстро захочет к вам присоединиться. И разумеется, стабильность – залог успеха. Хаотичные «рывки» не принесут большой пользы. Зато постоянная привычка просыпаться и делать упражнения, пусть даже всего пару минут, со временем даст огромные плюсы. Отсутствие проблем со сном и аппетитом, крепкий иммунитет и хорошая физическая форма – всё это может дать простая гимнастика. Кроме того, ближе к школьному возрасту ребёнок, при желании, будет готов к спортивным секциям.



# «РОДИТЕЛЯМ СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ»

Воспитатель – Бабкова Светлана Алексеевна



## СПОРТИВНЫЕ ТРАВМЫ У ДЕТЕЙ

В процессе взросления у ребенка, а потом и у подростка происходит ряд существенных физиологических и анатомических изменений, которые в значительной степени влияют на физические способности и на возможность заниматься тем или иным видом спорта. Большинство травм опорно - двигательного аппарата, которые возникают во время занятий спортом у детей, обусловлены его незрелостью и не готовностью выносить определенные виды нагрузок.

### Почему происходят спортивные травмы у детей

Основная причина детского спортивного травматизма — это рост костей. Для детей младшего возраста наиболее характерными являются повреждения связок во время занятий спортом, в то время как для подростков частыми становятся переломы. Но вид травмы, в первую очередь, зависит от зрелости опорно-двигательного аппарата, а не от возраста.



### Показания к посещению травматолога

Большинство детских травм не являются опасными для здоровья в целом, они быстро заживают, не оставляя никаких следов. Но существуют спортивные травмы, требующие обязательной консультации с травматологом, к ним относятся:



- Подвывих плеча, который часто встречается у подростков.
- Переломы костей голеностопного сустава или повреждение связок этой зоны.
- Перелом ключицы, который часто возникает у детей младшего возраста.
- Вывих дистального конца ключицы.
- Перелом лучевой кости.
- Разрыв передней крестообразной связки коленного сустава.

### Профилактика детских спортивных травм

Больше всего травматизму подвержены дети, у которых наблюдаются различные аномалии развития, к примеру, такие как, дисплазия надколенника, нестабильность плечевого сустава, спондилолизом и прочими. Такие дети должны находиться под особым наблюдением тренеров и спортивных врачей во время тренировок.

Полностью обезопасить ребенка от травм на практике невозможно. Но существуют профилактические мероприятия, которые помогут снизить риск возникновения травматизма во время занятий спортом:

- Использование качественной обуви и спортивной одежды во время тренировок.
- Обязательно использовать специальную защиту во время занятий экстремальными видами спорта — шлемы, наколенники, налокотники, специальные щитки и прочее.
- Проводить занятия только в спортивных залах, которые хорошо оборудованы. Нельзя допускать рваные маты на полу, плохо прикрепленный спортивный инвентарь, скользкий пол и так далее.
- Своевременно проходить регулярные медицинские осмотры.
- Перед посещением спортивной секции, обязательно проконсультироваться с педиатром.



# «МУЗЫКАЛЬНАЯ ШКАТУЛКА»



Музыкальный руководитель – Локтева Наталья Михайловна

## МУЗЫКОТЕРАПИЯ - это лекарство, которое слушают.

Именно поэтому будет не лишним послушать вместе с ребенком правильно подобранную музыку - это окажет благоприятное влияние на его развитие и здоровье. Отдельные элементы музыки имеют прямое влияние на различные системы человеческого организма.

**Ритм.** Правильно подобранный музыкальный ритм путем нормализации биологических ритмов способствует правильному перераспределению энергии, гармонии, хорошему самочувствию. Если звучание ритма музыки реже ритма пульса - то мелодия будет оказывать релаксационный эффект на организм, мягкие ритмы успокаивают, а если они чаще пульса, возникает возбуждающий эффект, при этом быстрые пульсирующие ритмы могут вызывать отрицательные эмоции.

**Тональность.** Минорные тональности обнаруживают депрессивный, подавляющий эффект. Мажорные - поднимают настроение, приводят в хорошее расположение духа, повышают артериальное давление и мускульный тонус.

**Частотность.** Высокочастотные звуки (3000-8000 Гц и выше) вызывают в мозге резонанс, пагубно воздействуя на познавательные процессы. Длительный и громкий звук вообще способен привести к полному истощению организма. Звуки среднего диапазона (750-3000 Гц) стимулируют сердечную деятельность, дыхание и эмоциональный фон. Низкие (125-750 Гц) воздействуют на физическое движение, вызывают напряжение и даже спазмы в мускулатуре. Музыка с низкими вибрациями не дает возможности сконцентрироваться или успокоиться.

Также очень важны такие характеристики, как **диссонансы** - дисгармоничное сочетание звуков - они возбуждают, раздражают, и консонансы - гармоничное сочетание звуков - они, напротив, успокаивают, создают приятное ощущение. Так, например, рок-музыка отличается частым диссонансом, нерегулярностью ритмов, отсутствием формы. Она воздействует ультра- и инфразвуками, мы их не слышим, но их воспринимают наши органы, а это может действовать разрушающе на мозг по принципу «25-го кадра».

На наш организм воздействует не только музыка, но и **пение**. Человеческие голоса являются мощным инструментом, который уравнивает энергетику не только тела, но и дома. Песнопения проникают в застойную энергию дома и улучшают ее. Поэтому позаботьтесь, чтобы у вас в доме всегда была гармоничная обстановка, звучала приятная музыка, смех и царило хорошее настроение.





# «РАДУГА КРАСОК»



Воспитатель – Щепкина Юлия Валерьевна

## Рисование – яркий «витамин» для здоровья

Ни один врач в мире не может выписать волшебную таблетку, которая бы сделала человека здоровым. Для этого необходимо правильно питаться, гулять на природе, заниматься спортом и творчеством. Последний пункт кажется необязательным, однако он также оказывает позитивное влияние на физическое и психическое здоровье человека.

Рисование является одним из самых увлекательных и доступных видов творчества, потому что рисовать можно чем угодно: карандашами, красками, мелками, углем, палочкой на песке и даже пальцем по запотевшему стеклу.

Многие думают, что рисование не оказывает никакого влияния на физическое состояние человека, ведь это не гимнастика, плавание или баскетбол. Однако это совсем не так. При создании рисунка работают пальцы и кисть руки, а значит, художник тренирует мелкую моторику, когда нервная, мышечная и костная система человека работает как единый механизм. Кроме того, тренируется глазомер и координация движений, что улучшает способность воспринимать и отображать размеры, пропорции и форму предметов, а также их расположение на листе бумаги.



Рисование развивает наблюдательность, внимание, память, пространственное, образное мышление и воображение. Человек начинает тонко чувствовать и передавать цвета, их сочетания, играть с различными оттенками, светом и тенью. Занятие творчеством позволяет повысить уверенность в своих силах, расширить границы мыслей и подарить положительные эмоции.

Арт-терапия лучше любого врача может справиться с плохим настроением и победить страхи. Рисуя, человек выплескивает на бумагу положительные и отрицательные эмоции, рассказывает о своих мечтах, фантазиях и желаниях. Рисование помогает найти друзей и единомышленников, ведь совместная творческая работа сближает и дает интересные результаты.

Рисование доступно людям всех возрастов и может с легкостью увлечь как детей, так и взрослых. Для этого не обязательно быть художником, скульптором или дизайнером. Нужно просто иметь огромное желание, трудолюбие, терпение и усидчивость. Вы получите невероятное удовольствие, когда вдохновение прилетит к вам на крыльях бабочки и сядет на край карандаша, а чистый лист бумаги заиграет яркими красками.





# «СОВЕТЫ ЛОГОПЕДА»



Учитель-логопед Зоря Татьяна Владимировна

## РЕЧЕВЫЕ ИГРЫ С РЕБЕНКОМ

### РАЗВИВАЕМ ВНИМАНИЕ, ПАМЯТЬ, МЫШЛЕНИЕ НА ПРОГУЛКЕ!

#### **Игры с листочками.**

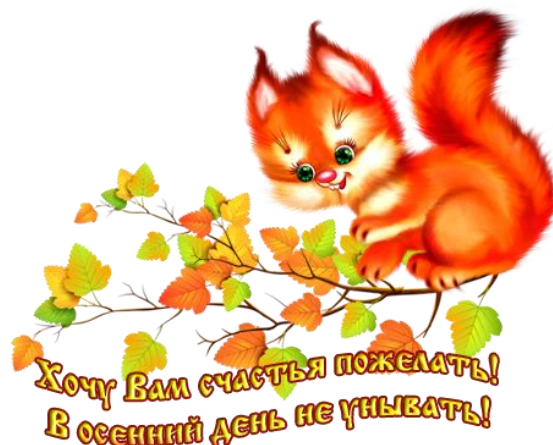
1. Взрослый выкладывает из листочков узор, а дети его продолжают. Им надо угадать, что за узор я загадала. Можно выкладывать *большой – маленький – большой – маленький* и т.д. Или *желтый – красный – зеленый – желтый – красный – зеленый* и т.д. Или посложнее *маленький (любого цвета) – желтый – маленький – желтый* и т.д. Детям нравится отгадывать.

2. Еще выкладываем из листочков буквы и цифры, а старшие дети – выкладывают из палочек и листьев слова.

3. Выкладываем на земле картинки из листьев и палочек, камушков – разных забавных человечков и зверюшек. Хорошо для развития фантазии.

4. Плетем венки из листьев на голову. Отбираем для венка листья с длинными корешками и заодно учимся тому, что такое «короткий» и «длинный».

5. «От какого дерева листочек?» Собираем листочки (заодно их считаем). Ребенок выбирает листочек с закрытыми глазами, так интереснее) А потом – считаем от 1 до 10 или от 10 до 1 и бегом относим листочек к его дереву.



#### **Вопрошалки.**

Идем по улице и загадываем что-то одно. Например, мама загадала забор. Ребенок задает вопросы, чтобы догадаться, что это. Это живое или неживое? Оно какого цвета? Его можно есть? Оно справа или слева от меня? Оно большое или маленькое? Оно рядом с магазином или рядом со школой? И т.д. Сначала ребенку будет трудно самому придумывать вопросы, поэтому разгадывает мама. Главное чтобы он уловил логику. В игру лучше играть, когда предстоит долгий путь – в парк или в гости по дороге. Очень удобно – ребенок рядом, всем интересно и дорога кажется быстрее.

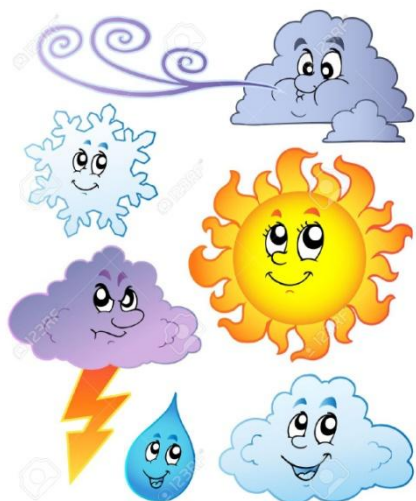


### **Сыщики.**

Идем на прогулку мимо какого-нибудь дома. Останавливаемся около него и запоминаем – «фотографируем» в своей памяти картинку дома. А когда проходим его, то начинаем по очереди вспоминать детали – кто больше запомнил. Например, мама говорит: «Дом пятиэтажный». Ребенок добавляет – «Покрашен желтым». Мама – «На первом этаже магазин». Ребенок – «Трубы коричневые». Мама – «В доме три подъезда». Ребенок – «Нет, четыре». Оставляем для проверки на обратный путь. Иногда «ошибаемся по невнимательности» – «Во втором подъезде все балконы застекленные». Ребенок – «Нет, один не застекленный». Оглядываемся назад или проверяем на обратном пути домой, определяем, кто из нас сегодня имел память как у Шерлока Холмса.



### **Похожести — непохожести.**



Когда гуляем в парке или во дворе, то сравниваем что-то рядом стоящее. Например, два дерева. И говорим по очереди, чем они не похожи. К примеру «Под этим деревом есть муравейник, а под этим нет». Потом очередь ребенка: «У первого дерева ветки корявые, а у второго ровные». Главное – придумывать загадку с азартом, как в обычных играх: «А! У этого дерева есть дупло, а в том дереве нет!» И т.д. Когда нашли, чем не похожи – ищем, чем похожи. Это трудно. Подсказываем ребенку. Если про деревья, то говорим: «У них обоих есть ствол. Есть ветки. Есть листики. Они высокие. Им обоим нужен дождик, иначе они засохнут. Им обоим нужна земля. Нужно солнышко. У них обоих есть корни и т.д.». Также можно сравнить осенние листочки, две скамейки во дворе, качели в нашем дворе и соседнем дворе. Можно сравнивать что угодно, главное – увлечь этим ребенка!

### **Клад.**

На даче играем в сюрпризы, а заодно учим «лево и право». Прячем сюрприз-клад на участке. Дети по очереди ищут. Взрослый диктует задание и так «ведет» ребенка к сюрпризу: «Два шага влево, один шаг вправо, три больших шага вперед, повернуться вправо, один шаг назад и т.д. Очень нравится детям, быстро усваивают право и лево, вперед и назад, даже малыши.





# «ПРИКОСНОВЕНИЕ К ДУШЕ»

*«Без здоровья невозможно и счастье»*

*В. Белинский*

**Воспитатель – Крохина Людмила Николаевна**



Каждый человек знает о том, что когда ребенок становится взрослым, его энергия становится практически не управляемой. И все родители мечтают направить ее в правильное русло. Для этого они чаще всего выбирают для своего ребенка подходящее занятие, и нередко это оказывается определенный вид спорта.



Спорт важен для того, чтобы развивать в ребенке такие чувства, как выносливость, терпение, упорство, целенаправленность, силу духа.

Спортивные секции стоит выбрать также и тем родителям, в семье которых подрастает тревожный ребенок. Ведь постоянные тренировки гарантированно помогут ему преодолеть чувство страха и не уверенности в себе.

Особенно важен спорт для девушек, так как они уже с детства знают, что такое поддержание красивого тела. Кроме того, тренированные мышцы гарантированно помогут будущим женщинам выносить и родить ребенка.

*В том случае, если родители примут решение выбрать профессиональный спорт для ребенка, им следует внимательно изучить специализированные секции или же школу олимпийского резерва. Тренера в таких заведениях целенаправленно занимаются подготовкой юных спортсменам к будущим достижениям в своем, строго определенном профиле.*

Родителям не стоит бояться за здоровье своего чада, ведь врачи постоянно наблюдают за детьми в таких секциях и специализированных школах.

Ребенок просто увидит, хочет он этого или нет, заставляя в такой ситуации, ни в коем случае нельзя, иначе можно отбить охоту окончательно.

Для того чтобы вашим чадом не овладели детские комплексы, постарайтесь поговорить с тренером или родителями детей-обидчиков, проработайте дома особенно сложные приемы или упражнения. Если же и эти меры не помогут, стоит задуматься о переводе своего малыша в другую секцию.

Специалисты рекомендуют родителям ориентироваться на возраст своего ребенка, выбирая подходящий ему вид спорта. К примеру, в 6 лет девочкам лучше всего начинать заниматься спортивной гимнастикой или фигурным катанием. В 7 лет самые оптимальные виды спорта: плавание, теннис, акробатика, аэробика и т.д. Детям в возрасте от 8 до 9 лет можно пойти на футбол, баскетбол, легкую атлетику и т. д. В 10 лет многие специалисты рекомендуют заниматься зимними видами спорта, выбор которых поистине огромен.



*Выбирая спорт для ребенка, не стоит забывать об отличающей его высокой травмоопасности, а также об общих нагрузках на организм. И для того чтобы тренировки несли только лишь пользу, а не вред, стоит предварительно провести полное обследование своего чада. Так вы сможете убедиться в том, что ваш ребенок физически здоров и готов к спорту.*

Спортом можно заниматься профессионально или просто для здоровья. В любом случае, спорт помогает нам вырастить здоровых и успешных детей, дисциплинированных, сильными духом и способными добиваться поставленной цели.





# «МЫ ЗДОРОВЫМИ РАСТЁМ»



Воспитатель – Толоконникова Светлана Валерьевна

## Как отличить грипп от ОРВИ?

	ОРВИ	Грипп
Начало заболевания	Резь в глазах, слабость, вялость	Проявления острой интоксикации: головная боль, озноб, рвота, головокружение
Развитие болезни	Развивается 2-3 суток, симптоматика существенно не меняется. Насморк и заложенность носа, дискомфорт в горле	Стремительное развитие. За 8-12 часов от начала заболевания здоровье может ухудшиться до критического состояния
Температура тела	Обычно держится в районе 37,3-37,7, редко превышает 38 С. Легко снижается при приеме жаропонижающих средств	Резкий скачок температуры: за 1-2 часа она поднимается до 39-40 С. Жаропонижающие средства дают краткосрочный эффект на 1,5-2 часа.
Общее состояние	Слабость, вялость	Сильные мышечные боли, головная боль в области висков, повышенное потоотделение, озноб
Насморк, заложенность носа	Проявляется в числе первых симптомов, сопровождается чиханием, сильным отеком слизистой	Появляется редко
Горло	Отечность, рыхлая структура слизистой, характерный налет	Отечность, ярко выраженный красный цвет без налета
Кашель	Проявляется в числе первых симптомов	Появляется на 2-3 день от начала заболевания
Продолжительность болезни	Улучшение состояния обычно наступает на третий день, через 6-7 дней наступает полное выздоровление	Температура спадает на 5-6 день. Состояние улучшается через 10-12 дней. Окончательное выздоровление наступает через 20-30 дней



# Профилактика ОРВИ у детей

- Для профилактики вирусных инфекций подходят процедуры закаливания: обтирание и контрастный душ с постепенным увеличением разницы температур. Холодные обливания допустимы только для детей с серьезным стажем закаливания
- Хорошо поднимает иммунитет массаж стоп. Заставляйте малыша как можно чаще ходить босиком. Можно купить специальные массажные коврики для подошвы, по которым ребенок будет бегать
- Ежедневные прогулки в парках, скверах, садах. Частые поездки за город. По возможности ежегодный отдых на море не менее двух недель
- В холодное время года перед выходом на улицу можно закапывать в нос соляной раствор или мазать ноздри оксолиновой мазью
- Соблюдать личную гигиену, мыть руки после прогулки, регулярно проводить в квартире влажную уборку и проветривание

# Профилактика гриппа у детей

- Продолжительные прогулки на свежем воздухе укрепляют иммунитет ребенка и не позволяют вирусам задерживаться в организме. Желательно гулять в местах, где нет большого скопления людей, выхлопных газов, городской пыли: в парках, скверах, лесных массивах
- Если заболел кто-то из членов семьи, необходимо исключить любой контакт. Лучше если больной и ребенок будут постоянно находиться в разных комнатах. Больной при посещении мест общего пользования должен надевать марлевую повязку, которую необходимо менять каждые несколько часов
- Следует как можно чаще проветривать помещение
- Важно каждые несколько часов в местах общего пользования проводить влажную уборку с небольшим добавлением в воду хлорсодержащих средств («Белизна», жидкий «Комет», «Доместос»)
- Соблюдать элементарные правила гигиены: часто мыть руки с мылом, пользоваться разными полотенцами, хорошо промывать посуду. Помните, что вирус гриппа передается контактным путем
- Полезно разложить по квартире кусочки чеснока и лука.
- Раздавленный чеснок и лук можно сложить в коробочку от киндер-сюрприза, предварительно проделав в ней отверстия, и повесить ее в виде кулона на шею малышу, чтобы он постоянно дышал их испарениями. Луковый и чесночный сок являются очень эффективными средствами против вирусов.



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**