

"МЫ ВМЕСТЕ"

*Детский сад – семья:
нас объединяют дети!*



ЧТО ТАКОЕ ЗОЖ?

Уважаемые родители! У Вас в руках новый номер газеты «Мы вместе». Этот номер мы посвящаем вопросу здорового образа жизни детей дошкольного возраста.

ВНИМАНИЕ! ВНИМАНИЕ! ВНИМАНИЕ!

Весь декабрь в детском саду будет работать
«МАСТЕРСКАЯ ДЕДА МОРОЗА»!

Ждем от Вас интересных поделок,
оригинальных игрушек, которыми мы
украшим нашу красавицу - елку в
музыкальном зале.

Дед Мороз и Снегурочка.



Здравствуйте, дорогие наши читатели!

Мы рады снова встрече с вами!

Наверное, все знают, что в последнее воскресенье ноября в нашей стране вот уже 12 лет отмечается замечательный праздник — День матери. Россия ввела его по примеру многих стран мира (а всего он отмечается более чем в 50 государствах), где посвящённый матерям праздник — один из самых любимых и почитаемых

День Матери принято отмечать в кругу семьи, за празднично накрытым столом. Любящие дети дарят подарки, цветы, рисунки

Но, конечно, главный подарок - это наша любовь и забота, теплота и внимание. И несмотря на то, что, как и любой праздник, День матери отмечается всего один раз в году, в наших силах сделать его ежедневным.

Пожалуйста, не забудьте поздравить своих мам с праздником и пожелать им здоровья и счастья!

**В этот праздничный день
осенний
В поздравительных телеграммах
Почти в каждом из предложений
Повторяется слово «мама».**

**И тогда на весну похожи
Вдруг становятся дождь и ветер,
Потому что всего дороже
Мамы даже подросшим детям.**

**Только мать всё тепло и
нежность
Нам отдаст до последней
крошки,
И сумеет любить безбрежно,
И ругать может понарошку.**

**Оттого между поздравлений
Извиняясь, большой и малый,
Просим каждый, без
исключений:
Будь здорова! Всегда будь мама!**



Вести из детского сада

22 ноября в нашем детском саду прошли праздничные мероприятия, посвящённые празднику День матери. У нас в детском саду сложилась традиция: поздравлять наших любимых мам в этот чудесный день.

В средней группе была организована интегрированная образовательная деятельность «Мамочка любимая», воспитанники старшей и подготовительной к школе групп вместе со своими мамами приняли участие в празднике «Милой маме посвящается». В ходе праздника дети читали прекрасные стихи, пели песни и танцевали. А мамы и бабушки приняли активное участие в играх и аттракционах. Воспитанники также приготовили для своих мам подарки.

Праздник прошёл в доброй обстановке и закончился чаепитием.



С праздником!!!!

Дошкольная академия

Что такое ЗОЖ?

«Забота о здоровье дошкольника – это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь,

мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

В.А. Сухомлинский.

Уважаемые родители! Сегодня мы поговорим с вами о здоровом образе жизни (ЗОЖ). В настоящее время под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой является еженедельная познавательная, физкультурная, интегрированная, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня. Целью оздоровительной работы в ДОУ является создание устойчивой мотивации потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих. Основные компоненты здорового образа жизни: рациональный режим, правильное питание, рациональная двигательная активность, закаливание организма.

Режим. При правильном и строгом соблюдении режима дня вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это в свою очередь создает наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья. Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни. От этого зависит здоровье и правильное развитие.

Правильное питание. Именно от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья.

Основные принципы рационального питания: обеспечение баланса; удовлетворение потребностей организма в основных питательных веществах, витаминах и минералах; соблюдение режима питания.

Движение. Культура здоровья и культура движения – два взаимосвязанных компонента в жизни ребенка. Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка. Двигательная культура дошкольников начинается с формирования структуры естественных движений и развития двигательных способностей, создания условий для творческого освоения детьми эталонов движения в различных ситуациях, формирования двигательного воображения, способности эмоционально переживать движения. Воспитание двигательной культуры – процесс взаимонаправленный, для его успеха необходима организация целенаправленной системы воспитания и образования в детском саду и семье. В процессе воспитания двигательной культуры ребенок приобретает знания, необходимые для сознательной двигательной деятельности, овладевает способами деятельности и опытом их реализации, а также происходит развитие творческой деятельности ребенка, его познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональной сферы.

Закаливание способствует решению целого комплекса оздоровительных задач. Оно не только повышает устойчивость, но и способность к развитию компенсаторных функциональных возможностей организма, повышению его работоспособности.





Спрашивали? Отвечаем.

Вопрос: Что такое ОРВИ, симптомы и профилактика заболевания?

Ответ: Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ, ранее ОРЗ) — самая распространенная группа инфекционных заболеваний детей и взрослых в нашей стране. Симптомы ОРВИ - насморк, кашель, чихание, головная боль, боль в горле, усталость. **Лучшее средство от ОРВИ у детей — профилактика.**

Как известно, лечить заболевание гораздо тяжелее, чем предупредить его возникновение. Поэтому родителям нужно позаботиться о профилактике ОРВИ у своих детей. Для достижения максимального эффекта необходимо соблюдать **проверенный временем комплекс мероприятий:**

- избегать поездок в общественном транспорте и места большого скопления народа в период разгара заболеваемости, больше ходить пешком;
- тщательно мыть руки после посещения общественных мест, пользуясь при этом индивидуальным полотенцем;
- соблюдать режим дня, включающий регулярные прогулки, соответствующий возрасту сон, употребление свежих фруктов, чеснока и лука;
- позаботиться о полноценном и разнообразном рационе детей. К укрепляющим веществам относятся витамин С (цитрусовые, капуста, шиповник), витамин А (морковь, сладкий перец, любая зелень), цинк (все зеленые овощи, яйца, молочные продукты), магний и селен (любые крупы);
- заболевшему ребенку следует пользоваться во время еды отдельной посудой, прикрывать рот и нос при кашле и чихании.

Следует обратить внимание, что курение родителей в помещении вредит ребенку, так как табачный дым, который вдыхает ребенок, оказывает вредное воздействие на слизистую оболочку дыхательных путей и способствует ее воспалению.

Одевайте своего ребенка по сезону, не теплее и не легче необходимого. Основное требование – чтобы не возникло переохлаждения, а ноги были сухими и теплыми. Поэтому хорошая обувь – залог здоровья вашего ребенка. И, конечно, голову тоже нужно держать в тепле. И если вдруг ребенок не носит шапку (некоторые подростки, как известно, в силу особенностей возраста пренебрегают зимними головными уборами), то обязательно предусмотрите наличие капюшона в его верхней одежде.

Надеемся, наши советы помогут вам уберечь своих детей от сезонных простуд.

Медсестра ГУЗ УРБ Ольшевская И.С.

Будьте здоровы!

Вам на заметку

Уважаемые родители! Многие ли из вас знают, что в современном обществе особо остро стоит вопрос оздоровления населения. А это значит, что основное внимание уделяется формированию здорового образа жизни у подрастающего поколения. Предлагаем Вам задуматься о тех мероприятиях, которые можно организовать в целях сохранения и укрепления здоровья Ваших малышей.

1. **Утренняя гимнастика.** Выполнять несложные упражнения в удобном для ребенка темпе важно каждый день, но самое главное - эти упражнения нужно перевести в привычку.

2. **Подвижные игры.** Ребенок должен каждый день активно двигаться и активно отдыхать, поэтому родителям важно знать подвижные игры и их правила.

3. **Двигательная активность на природе.** В теплый период года ребенку можно предложить следующие упражнения: ходьба между деревьями, по бревну или доске (мостик через речку), перешагивание через корни, бревно, перелезание через бревно, подлезание под сучья; прыжки с возвышения (пень, бревно); подъём в гору и спуск с горы; перепрыгивание препятствий с места и разбега. Выполнять их необходимо в игровой форме, вызывая у детей положительные эмоции.

4. **Зимние виды спорта.** Зимой возможностей немало: катание на санках с горки, на коньках, лыжах, спортивные игры (элементы баскетбола, футбола, настольного тенниса, плавания) в помещении. Пешеходные и лыжные прогулки являются одной из наиболее эффективных форм активного отдыха, рационального использования свободного времени для укрепления здоровья.

5. **Закаливание.** В сочетании с выносливостью закаливание обеспечивает надёжную защиту от острых респираторных заболеваний.

6. **Спортивный уголок.** Созданный дома спортивный уголок помогает родителям разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков.

Вывод:

Если мероприятия по укреплению здоровья детей, проводимые в детском саду, дополняются ежедневными упражнениями и подвижными играми в семейных условиях, у ребёнка развиваются индивидуальные склонности и интересы и отношение к здоровью становится ценностным. Играя с детьми, родители заботятся о здоровье, и это, неоспоримо, основа жизни человека, а значит, не самоцель, а необходимое условие полноты реализации жизненных целей и смыслов.



ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ

1. По всем вопросам относительно здоровья вашего ребенка следует обращаться к врачу-педиатру, который назначает лечение или при необходимости направляет ребенка на обследование к другим врачам-специалистам. В особых случаях, чтобы не было задержки сроков начала лечения, при появлении первых характерных признаков заболеваний рекомендуется сразу обращаться к специалисту в данной области медицины.

2. Если вы замечаете, что ваш ребенок в кругу своих сверстников отличается неловкостью движений, плохой речью, если у него бывают обмороки, головокружения, головные боли, рвота, его укачивает в транспорте, необходимо проконсультировать ребенка у невропатолога.

3. Обратите внимание на поведение ребенка: чрезмерная подвижность, гиперактивность или, наоборот, вялость, утомляемость, плаксивость, страхи, нарушенный сон, навязчивые движения — это наиболее распространенные симптомы психического напряжения еще слабой нервной системы ребенка-дошкольника. При появлении этих признаков обязательно следует показать ребенка детскому психиатру.

4. Ваш ребенок часто переспрашивает или не всегда реагирует на обращенную к нему речь, у него бывают частые ангины, потеря голоса, кашель, постоянный насморк, если ребенок спит с открытым ртом, храпит во сне, гнусавит при разговоре — проконсультируйте ребенка у ЛОР-врача (отоларинголога).

5. Если у ребенка плохой аппетит, часто возникает тошнота, рвота, нарушения стула (запор, жидкий стул), боли в животе (до еды, после еды), следует обратиться за квалифицированной помощью к врачу-гастроэнтерологу.

6. Обращение за консультацией врача-аллерголога необходимо в тех случаях, если в дошкольном периоде у ребенка возникает реакция (сыпь, отек, затрудненное дыхание, внезапный насморк, чихание) на какую-то пищу, запахи, пыльцу цветов, лекарства, прививки.

7. Воспаление кожи на разных участках тела (чаще на руках и ногах), сопровождающееся покраснением, зудом, шелушением, экссудацией — возможно, это признаки хронического дерматита или экземы, вылечить которые поможет врач-дерматолог. К дерматологу следует обращаться при любых видимых изменениях состояния кожных покровов, ногтей, волос.

8. Если вы замечаете, что ребенок сощуривает веки, когда рассматривает отдаленные предметы, или низко наклоняется над листом альбома или книги, близко садится к экрану телевизора, если он издали (с расстояния 5 метров) не различает мелкие (до 1 см в диаметре) предметы, необходимо проверить остроту зрения вашего ребенка — обратитесь к окулисту (офтальмологу)

9. Постоянно обращайте внимание на осанку ребенка: при ходьбе он сутулится, у него одно плечо ниже другого, лопатки сильно выступают при выпрямленной спине; сидя на стуле, он заметно прогибается в ту или иную сторону, пытается часто менять позу, низко наклоняется (почти ложится на стол) во время рисования и т.п. — обследование состояния позвоночника должен произвести специалист-ортопед.

10. Не забывайте о необходимости обязательных профилактических осмотров вашего ребенка следующими специалистами: эндокринологом (предупреждение заболеваний щитовидной железы, диабета, ожирения, нарушений роста), хирургом (обнаружение врожденных аномалий), стоматологом (выявление и лечение кариеса), кардиологом (диагностика нарушений функции сердца и сосудов), логопедом (нарушения речи и восприятия звуков).



Детская страничка

Как называются эти предметы и что ими измеряют?



Здесь спрятаны названия, фруктов, овощей и ягод, которые очень полезны для здоровья.

Найди их и сосчитай!

(читай по горизонтали или по вертикали)

м	о	р	к	о	в	ь	ф	п	л	а	ч	к
в	с	в	а	г	р	у	ш	а	и	н	е	а
и	в	и	л	у	к	м	п	р	м	а	р	р
н	ё	ш	а	р	а	р	о	я	о	н	е	т
о	к	н	м	е	и	т	м	б	н	а	ш	о
г	л	я	ч	ц	с	м	м	л	м	с	н	ф
р	а	м	п	о	м	и	д	о	р	м	я	е
а	п	е	л	ь	с	и	н	к	м	т	м	л
д	к	а	п	у	с	т	а	о	п	ы	в	ь
м	а	н	г	о	м	м	в	в	е	к	в	в
д	ы	н	я	ы	в	ф	ы	а	р	в	ы	б
м	а	н	д	а	р	и	н	р	е	а	е	а
к	у	к	у	р	у	з	а	б	ц	в	е	н
ц	с	л	и	в	а	у	к	у	е	н	г	а
г	р	а	н	а	т	у	к	з	е	н	г	н
к	л	у	б	н	и	к	а	п	и	т	п	р

Загадки

Чтобы здоровье было в порядке,
Не забывайте вы о ...

(зарядке)

Болезнь мне некогда, друзья,
В футбол, хоккей играю я.
И очень я собою горд,
Что дарит мне здоровье...

(спорт)

Нужно очень много знать.
Чтоб большим спортсменом
стать
И поможет здесь сноровка
И, конечно,

(тренировка)

В овощах и фруктах есть.
Детям нужно много есть.
Есть ещё таблетки
Вкусом как конфетки.
Принимают для здоровья
Их холодную порою.
Для Сашули и Полины
Что полезно? - ...

(витамины)

Ежемесячная познавательно – консультационная газета

Учредитель и издатель: МКДОУ д/с № 15

Генеральный директор: Т.В. Домахина (заведующий МКДОУ д/с №15)

Главный редактор: Н.А. Гулякина (заместитель заведующего по воспитательной и методической работе)

Ответственный за выпуск: С.В. Майор (воспитатель)

Компьютерный набор С.В. Майор (воспитатель)

Адрес редакции: 301632 Тульская область, Узловский район, п. Дубовка, ул. Пионерская, д. 26

Телефон: 8(48731)7-19-89