



«ДЕЛЬФИН»

ГАЗЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ПЛАНЕТА ДЕТСТВА

СРЕДНЯЯ ГРУППА «АЛЫЕ ПАРУСА»
ИВАНОВА АЛЬБИНА ШАРИПОВНА
КОЗЛОВА ЛЮДМИЛА БОРИСОВНА
ДЕКАБРЬ, 2014 ГОД

ТЕМА НОМЕРА:

Расти здоровым, малыш!

В этом выпуске:



<i>Слагаемые здоровья.</i>	2
<i>Наши девиз: «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»</i>	3
<i>Плавание как средство закаливания.</i>	4
<i>Копилка добрых советов родителям для крепкого здоровья от педиатра Самигуллиной А.Б.</i>	5
<i>А вы знаете, что? ...</i>	6
<i>Читаем вместе с папой и мамой.</i>	7
<i>Физкультурные минутки – это здорово!</i>	8

Слабаемь
Водобъ
Слабаемь
Водобъ



Режим



Правильное
питание



сон

Полноценный

Хорошее
настроение



Свежий
воздух



Занятие
спортом





ДЕВИЗ — нашей группы!

Утренняя гимнастика решает особую задачу - «разбудить» организм ребенка, и является одним из важных компонентов двигательного режима ребёнка.

Это система специально подобранных упражнений, направленных на улучшение деятельности сердечно - сосудистой, нервной и дыхательной систем, укрепление и развитие мышц и, конечно же, приобретение хорошей осанки и предупреждение деформации скелета, плоскостопия.

Благодаря утренней гимнастике у ребёнка одновременно быстро повышается умственная и физическая работоспособность, улучшается настроение, а организм, укрепляясь, повышает сопротивляемость его к различным заболеваниям.



ПЛАВАНИЕ - КАК СРЕДСТВО ЗАКАЛИВАНИЯ



В системе комплексной физкультурно - оздоровительной работы большое место занимает обучение детей плаванию. Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким,



выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде - воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает прекрасное оздоровительное действие на организм ребенка.

На протяжении нескольких лет в нашем бассейне дети учатся плавать под руководством Вдовиной Алены Юрьевны. Здесь же функционирует фитобар, где дети после плавания отдыхают и с удовольствием пьют «волшебный» фиточай.

Медсестра Гульчира
Нигматулловна Хайтова

тщательно подбирает травы, в зависимости от времени года и других факторов они меняются.



КОПИЛКА ДОБРЫХ СОВЕТОВ

РОДИТЕЛЯМ ДЛЯ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ ОТ ПЕДИАТРА САМИГУЛЛИНОЙ А.Б.

Совет 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**.

Совет 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**.

Совет 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**.

Совет 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)**.

Совет 5. Обращение за консультацией **врача-аллерголога** необходимо в тех случаях, у ребенка возникает реакция (сыпь, отек, затрудненное дыхание, внезапный насморк, чихание) на какую-то пищу, запахи, пыльцу цветов, лекарства или прививки.

Совет 6. Постоянно обращайтесь внимание на осанку ребенка. Если:

1. при ходьбе он сутулится,
2. у него одно плечо ниже другого,
3. лопатки сильно выступают при выпрямленной спине;
4. сидя на стуле, он заметно прогибается в ту или иную сторону, пытается часто менять позу,
5. низко наклоняется (почти ложится на стол) во время рисования, то обследование состояния позвоночника должен произвести **специалист-ортопед**.



А ВЫ ЗНАЕТЕ ...

прогулка для детей – залог воспитания и здоровья!

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического, умственного, нравственного и трудового развития дошкольника. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. На прогулке наши дети играют, много двигаются. Главное место на прогулке отводится играм,

преимущественно подвижным. В них развиваются основные движения,

снимается умственное напряжение от занятий, воспитываются моральные

качества. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус. Прогулка способствует умственному воспитанию.

Во время пребывания на участке или на улице мы

даем много

новых

знаний об окружающем:

о труде

взрослых, о

транспорте, о

правилах

уличного движения и т. д. Прогулка

развивает наблюдательность, расширяет представления об окружающем, будит мысль и воображение детей, а также решает вопросы нравственного воспитания.



Читаем вместе с папой и мамой

В некотором царстве,

... в некотором государстве жили-были две очень знатные семьи. Одна семья – горбунов – была очень гордой. Они так и говорили про себя: «Мы самые знатные, мы самые богатые, мы самые красивые. У нас круглые спины, а голова всегда смотрит вниз – мы все видим, что лежит на земле». А семья стойкого оловянного солдатика была очень скромной. Отец всегда говорил сыну: «Смотри всегда вперед, сынок. Не склоняй голову перед трудностями. Расправь свои плечи, подставь свою грудь навстречу всем ветрам, и никогда ничего не бойся».

- ✚ А как вы думаете, в какой семье люди красивее?
- ✚ Красота у человека бывает внутренняя (это его мысли, его чувства, его характер) и внешняя (это черты лица, рост, фигура, осанка).
- ✚ У кого более красивая осанка: у горбуна или солдатика?
- ✚ А как вы думаете, приятнее смотреть на стройного человека или на сутулого? А почему? А как вам больше нравится ходить – попробуйте!
- ✚ Приятно смотреть на стройного человека, стройные люди радуют глаз. Но дело не только в красоте. У стройного человека правильно формируется скелет. При правильной осанке легче работать сердцу, легким, желудку и другим важным органам. Правильная осанка не дается человеку от рождения, а приобретается им. Об этом знал оловянный солдатик, потому что с детства занимался физическими упражнениями, спортом, и не раз слышал от родителей: «Не сгибай спину! Расправь плечи! Сиди прямо!»
- ✚ Неправильная осанка делает спину кривой, некрасивой. Если в детстве научиться держать спину прямо, тогда и в старшем возрасте не будут мучить боли в пояснице, спине.



Поиграйте вместе с детьми



ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ – это

кратковременные упражнения,
проводимые с целью предупреждения утомления,
восстановления умственной работоспособности.

«Улыбнитесь»

Быстро встаньте, улыбнитесь,
Выше, выше потянитесь.
Ну-ка плечи распрямите.
Поднимите, опустите.
Влево, вправо повернулись,
Руками коленей коснулись.
Сели - встали, сели - встали
И на месте побежали

«Медвежата»

Медвежата в чаще жили,
Головой своей крутили:
Вот так, вот так, вот так, вот так.
Медвежата мед искали,
Дружно дерево качали:
Вот так, вот так, вот так, вот так.
А потом они плясали,
Выше лапы поднимали:
Вот так, вот так, вот так, вот так.

«Гром»

Перед нами луг широкий,
А над нами лес высокий.
А над нами сосны, ели
Головами зашумели.
Грянул гром,
Побежали быстро в дом.



«Зарядка»

Мы зарядку начинаем.
Ручки вверх мы поднимаем,
Их потянем высоко
И опустим их легко.
А теперь пойдём гулять.
Ножки выше поднимать.
Побежим мы по тропинке,
Прямо будем держать спинку.
Встретим зайку на дорожке,
С ним попрыгаем немножко.
Наклоняться будем ловко,
Чтобы дать ему морковку.



Повстречались медвежата,
С ними поиграть мы рады!
Поиграем в чехарду
И отправимся к пруду.
Там как рыбки будем плавать,
Как лягушки скакать,
А потом пойдём мы в группу,
Снова знания получать!
Сделаем по глубже вдох,
Выдохнем спокойно.
И продолжим наш урок
Бодро и достойно!