

СП «Детский сад №2»  
ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» им. ветерана ВОВ Г.А. Смолякова  
с. Большая Черниговка

# «Всё обо всём»

Тема номера:

## Где ты прячешься здоровье?



Сентябрь, 2019 год

## НОВОСТИ МЕСЯЦ

В структурном подразделении продолжается работа по формированию представлений дошкольников о здоровом образе жизни.

В группах раннего возраста воспитанники осваивают навыки личной гигиены: учатся самостоятельно мыть руки и лицо, пользоваться личным полотенцем.



Во второй младшей группе структурного подразделения воспитанники, вместе с педагогом - Крюковой Н.В. дружно выполняют общеразвивающие упражнения.



В средней группе структурного подразделения воспитанники осваивают правила поведения за столом.



Воспитанники *старшей группы* вели разговор о полезных и вредных продуктах.



В *подготовительной группе* организована и проведена непрерывно образовательная деятельность «Если хочешь быть здоров»



## КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

В современном обществе предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребенка стала занимать приоритетные позиции, поскольку нужны личности не только творческие, гармонично развитые, активные, но и здоровые. Такой ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению.

Основные компоненты здорового образа жизни:

- рациональный режим.
- правильное питание.
- рациональная двигательная активность.
- закаливание организма.
- сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

Психическое здоровье является составным элементом здоровья организма человека. Необходимо создать условия, обеспечивающие психологическое здоровье дошкольника - индивидуальный подход с учетом их личных особенностей,

психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь дома и в детском саду. Необходимо чтобы дети имели возможность систематически двигаться. Для этого нужно способствовать развитию основных двигательных качеств, поддерживать в течение всего дня работоспособность на высоком уровне. Однако нужно учитывать, что здоровый образ жизни дошкольников предполагает чередование активных и спокойных игр, так что разумный баланс между двигательной активностью и отдыхом должен быть сохранен. Главным образом в формировании основ здорового образа жизни и правильного отношения к своему здоровью у дошкольников являются: игры, просмотр фильмов, мультфильмов, чтение и обсуждение художественной литературы, викторины, пешие прогулки, дни здоровья, спортивные праздники. Именно такие мероприятия являются наиболее интересными для детей.

Сегодня важно нам, взрослым, сформировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей. Важное значение в работе по формированию здоровья приобретает соблюдение принципов здорового образа жизни. Родителям необходимо усвоить, что здоровье малыша – это не только отсутствие болезни, эмоционального тонуса и плохая работоспособность, но и закладывание основ будущего благополучия личности ребенка.

### **Помните!**

Наличие здорового будущего завтра – это постоянная забота о физическом,



психологическом и социальном благополучии ребенка сегодня!

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения.

### **СОВЕТУЕТ ВОСПИТАТЕЛЬ**

Предлагаем Вам некоторые полезные советы по воспитанию привычки здорового образа жизни:

- Учить детей мыть руки перед едой, после загрязнения, следить за чистотой лица, учить чистить зубы, содержать в порядке нос.
- Учить пользоваться индивидуальным полотенцем, носовым платком, зубной щеткой, расческой, соблюдать опрятность в одежде, обуви.
- Учить тщательно, пережевывать пищу, не разговаривать во время еды, пользоваться салфеткой, сохранять правильную осанку за столом.
- Учить детей при появлении болей обращаться за помощью к взрослому.
- Разъяснять детям важность для здоровья сна, питания, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Учить детей отворачиваться при чихании кашле, пользоваться при этом салфеткой или носовым платком.

Для сохранения психического здоровья необходимо заботиться о профилактике неврозов у детей. Важными факторами профилактики невроза являются здоровый психологический климат в семье, благожелательная психологическая атмосфера в межличностных отношениях. Одно из главных условий – нормальный ночной сон. Чтобы его организовать необходимо, придерживаться следующих правил:  
- ребенка необходимо приучать ложиться в одно и то же время;

- за час-полтора до отхода ко сну следует уменьшить поток впечатлений (телевизор, радио т.д.)
- лучше за 30-40 минут до сна можно спокойно погулять;
- перед сном рекомендуется принимать теплые ванны продолжительностью 8-10 минут;
- помещение, в котором спит ребенок, должно быть хорошо проветрено.

Родителям не стоит забывать о том, что они являются примером для подражания во все периоды жизни для их малыша, и от того как поведет себя мама или папа в той или иной ситуации зависит поведение и построение жизненных принципов ребенка.

### **ВАШ ВОПРОС – НАШ ОТВЕТ**

**«Какие закаливающие мероприятия проводить с ребенком?»**

*Мама Валерии К.*

Закаливание ребенка имеет большее значение для здоровья. Наряду с традиционными методами закаливания (воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскания горла), широко используются и нетрадиционные: контрастное воздушное закаливание (из теплого помещения дети попадают в холодное), хождение босиком (при этом укрепляются своды и связки стопы, идет и профилактика плоскостопия). В летний период предоставляйте детям возможность ходить босиком по горячему песку и асфальту, по мелким камушкам и шишкам, которые действуют как сильные раздражители. Напротив, теплый песок, мягкая трава, комнатный ковер действуют успокаивающе. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение

во всем организме, улучшается его деятельность.

### **«Какие литературные произведения помогут в воспитании привычки здорового образа жизни?»**

*Папа Димы М.*

**О физическом воспитании** - Е. Кан «Наша зарядка»; В. Суслов «Про Юру и физкультуру».

**О закаливании** - М. Витковская «О том, как мальчуган здоровье закалял»; О. Высотская «Волны»; С. Михалков «Про мимозу»; В. Лебедев-Кумач «Закаляйся!»

**О сне** - П. Воронько «Спать пора»; Н. Лоткин «Тихий час»; С. Михалков «Не спать»; С. Маршак «Дремота и зевота».

**О питании** - З. Александрова «Большая ложка»; А. Кардашова «За ужином»; С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»; Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду».

**О санитарно-гигиенических навыках** - А. Кузнецова «Кто умеет?»; Н. Найденова «Наши полотенца»; М. Яснов «Я мою руки»; К. Чуковский «Мойдодыр».

**О прогулке** - А. Барто «Прогулка»; И. Беляков «На санках»; Е. Благинина «Проулка»; И. Залетаева «Скакалочка»; В. Донникова «На катке»; Г. Глушнев «Горка»; А. Кузнецова «Качели»; «Зимой»; Г. Ладонщиков «Золотистая гора»; «В день морозный»; «Помощники весны»; С. Михалков «Прогулка».

**О психологическом климате в группе и дома** - З. Александрова «Шарик»; И. Демьянов «В детский сад пришла я с мамой»; А. Кузнецова «Подружки»; Н. Найденова «Новая девочка»; Г. Ладонщиков «Я не плачу».

**О болезнях, их лечении и профилактике** - Р. Кудашева «Петушок»; С. Михалков «Прививка».

М. Кривич, О. Ольгин «Школа пешехода»; С. Михалков «Дядя Степа—милиционер», «Шагая осторожно...»; В. Семернин «Запрещается — разрешается!»; И. Серяков «Горят огни на перекрестках»; О. Тарутин «Для чего нам светофор».

**О поведении в различных ситуациях** - Шалаева Г.П. Большая книга правил поведения для воспитанных детей.-М.: «Эксмо», 2005.

## **РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ**

### **Дидактическая игра «Полезные продукты»**

**Цель:** сформировать умение определять на вкус полезные овощи и фрукты, называть и описывать их.

**Материал:** тарелка с нарезанными овощами, фруктами

**Ход игры:** взрослый вносит тарелку с нарезанными овощами, фруктами, предлагает ребенку попробовать кусочек какого-то овоща, фрукта и задаёт вопросы: «Что это?», «Какой на вкус?», «Кислый, как что?», «Сладкий, как что?»



**Редактор:** учитель-логопед  
Акбулатова Н.А.  
**Автор статьи:** Искрина Т.А.  
**Консультант:** Андреенова Е.Е.  
**Верстка газеты:** Головань А.С.