



МУДРАЯ СОВА

Познавательно-развлекательная газета, выпуск № 2, март 2016 год

Дошкольное учреждение является первым звеном, обеспечивающим разностороннее развитие ребёнка. На первое место сейчас выдвигаются задачи охраны жизни и укрепления здоровья детей, использование здоровьесберегающих технологий. Важным местом в формировании здорового образа жизни является правильно организованная развивающая предметно-пространственная среда, созданная на группах.

Поговорим о здоровьесберегающих технологиях в группах

Группа № 1

Для проведения успешной работы по здоровьесбережению в нашей группе используются приёмы здорового образа жизни: оздоровительная гимнастика, игры – релаксации, привитие детям гигиенических навыков, физкультминутки во время занятий, специально организованные занятия оздоровительной физкультурой, упражнения для глаз.

Группа № 2

В нашей группе практикуется хождение ребятшек босиком после дневного сна по «дорожке здоровья», этот чудо-тренажёр изготовлен своими руками (на ткань нашиваются пуговицы разных размеров), используются тренажёры для дыхательных упражнений (вертушки). Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. В группе создан «физкультурный уголок», где в доступном для

детей месте находятся кегли, султанчики, ребристая дорожка, массажные ступеньки, разноцветные ленточки, массажёры.

Группа № 3

Мы вместе с ребятами изготовили чудо-шарики (воздушные шарики с песочком внутри). Они являются помощниками во всём: в развитии мелкой моторики пальчиков, в сохранении осанки, посредством удерживания наполненного шарика на голове. Ещё в нашей группе, используются «дорожки здоровья» в виде змеек, по которым детки с удовольствием ходят.

Группа № 4

В нашей группе используется следующее нестандартное оборудование: кубики с наклейками для общеразвивающих упражнений, следы «ножки» для массажа ступней, разноцветные кирпичики для перешагивания и перепрыгивания, шишки для развития глазомера, ловкости и меткости, султанчики для ходьбы и бега, гантели для общеразвивающих упражнений.

Группа № 5

У нас в группе с помощью родителей, изготовлено следующее нетрадиционное физкультурное оборудование: мешочки для метания, «гантели», различные массажные коврики, оборудование для дыхательной гимнастики («Ветерок», «Попади в ворота»), оборудование для развития глазомера и меткости («Набрось колечко», «Попади в цель»), массажёры, оборудование для развития мелкой моторики («Подтяни игрушки»).

Группа № 6

В области физкультурно-оздоровительной практики в группе используются следующие формы работы: хождение по массажным коврикам, пробуждение под музыку, различные логоритмические и пластические упражнения. Во взаимодействии со специалистами детского сада в течение года реализуется проект «Наша дружная семья», при помощи которого мы затрагиваем, в том числе и физкультурно-оздоровительные задачи.

Группа №7

Реализуя оздоровительную программу ДООУ «Здоровый малыш, счастливое будущее» в нашей группе целенаправленно проводится работа по оздоровлению детей: ходьба по «дорожкам здоровья», гимнастика после сна, утренняя и дыхательная гимнастики. В реализации проекта «Здоровьесберегающая среда» совместно с инструктором физкультуры оснащён центр «Здоровье», который был наполнен атрибутами к играм, предметами для развития двигательной активности (мячи, кегли, обручи). Так же активное участие принимали родители, которые сделали мешочки для метания, кегли, коврики для босохождения после сна.

Группа № 8

Нестандартное оборудование используется в нашей группе, как в организованной, так и в самостоятельной деятельности. В группе у нас имеется несколько ковриков, изготовленных родителями для развития стопы, профилактики плоскостопия и тренировки чувства равновесия. Мешочки с солью для метания и игры «Попади в цель», для дыхательной гимнастики используются султанчики из новогоднего «дождика», салфетки. Так же для выполнения физкультурных упражнений используются кубики и разноцветные ленты, для хождения босиком - следы, вырезанные из линолеума.

Группа № 9

В нашей группе много нетрадиционного спортивного оборудования, например различного рода массажёры, изготовленные из грецкого ореха, шишек; тренажёры для развития дыхания, такие как пёрышки, коктейльные трубочки, мыльные пузыри; коврики для

профилактики плоскостопия; дорожки здоровья, сделанные из пуговиц, различных видов тканей и других материалов; предметы для метания, такие как скомканная бумага, ватные шары, мешочки, набитые разными крупами; для развития мелкой моторики используются игры со скрепками, прищепками, пуговицами и шнуровками.

Группа № 10

Нестандартное оборудование, имеющееся в группе: тренажёр «Самый ловкий», колечки-рули, верёвочные колечки, массажёр для глаз, гантели из пластиковых бутылок, мешочки для метания, дорожки для профилактики плоскостопия, скакалка из крыжек, султанчики.

Воспитатели групп



Программа детского сада «Здоровый малыш – счастливое будущее»

Детский сад работает в соответствии с основной образовательной программой. В рамках её мы реализуем созданную на базе МДОУ оздоровительную программу «Здоровый малыш – счастливое будущее».

Цель программы: создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Она включает в себя 3 основных направления:

- физическое здоровье (повышение уровня физического здоровья детей дошкольного возраста в ДООУ и семье);
- социально-нравственное здоровье (формирование духовных общечеловеческих ценностей);
- психологическое здоровье (создание комплекса психогигиенических и

психопрофилактических средств и методов).

Каждое направление реализуется одной или несколькими подпрограммами.

Целевые подпрограммы учитывают комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых объединена в понятие «*Полноценное здоровье ребенка*». Подпрограммы имеют физиологическое обоснование в каждом разделе наряду с учетом закономерностей возрастной психофизиологии и педагогической психологии.

Работа по реализации программы «*Здоровый малыш – счастливое будущее!*» начата в 2012 году и рассчитана до 2017 года.

Планируемый конечный результат:

✚ Создана программа по сохранению, укреплению и развитию здоровья детей дошкольного возраста.

✚ Дошкольники отличаются хорошей физической подготовленностью и крепким здоровьем, психологическим благополучием, у ребенка сформированы ценностные основы отношения к действительности.

✚ Повышена физиологическая адаптация, психологическая готовность к обучению в школе.

С результатами освоения программы можно ознакомиться на сайте учреждения.

Инструктор физкультуры Гусева Г.В.



Рубрика «Вопрос-ответ»

Вопрос: Существует ли какой-нибудь отчет (итог от посещаемости) после занятий дополнительного развития по методике Воскобовича?

Ответ педагога: Открытое итоговое занятие в конце мая, кроме того, каждый родитель может подойти на любое занятие, предварительно уведомив педагога.

Вопрос: Воспитание самостоятельности у старших дошкольников.

Ответ воспитателя: Самостоятельность на каждом возрастном этапе имеет свои особенности. И родителям важно учитывать это, менять методы воспитания ребёнка, уважать его независимость, поддерживать стремления, поощрять и тактично направлять его самостоятельные действия. С более подробной информацией по данному вопросу можно ознакомиться на сайте учреждения в разделе «Советуют педагоги».

Вопрос: Когда планируется поставить новый забор и веранды, а так же современные игровые площадки?

Ответ заведующего: В 2016 году не будет производиться замена веранд на новые в связи со сложной экономической обстановкой в целом по стране и конкретно в г. Ярославле. С изготовлением уличного оборудования на участке мы просим помочь наших пап. Детский сад закупил строительный материал «карандаши», а в руках родителей помочь педагогам организовать развивающую среду на участке, смастерив домики, дорожки, скамейки и многое другое.

Детская зависимость от сладкого. Что делать?

Зависимость от сладкого может сформироваться у ребенка еще в детстве. Данное состояние характеризуется непреодолимой тягой к сладкому: конфетам, пирожным, всевозможным десертам, выпечке. Излишняя любовь к такого рода лакомствам может плохо отразиться на здоровье ребёнка.

Зависимость от сладкого может быть **физиологическая и психологическая.**

В первом случае это может значить, что организм ребенка требует сладкого в связи с какими – то проблемами, например,

недостатком кальция в организме. Желательно сходить к врачу и пройти обследование.

Что касается **психологических причин**, то при поглощении сладкого выделяется гормон счастья - эндорфин.

Именно поэтому при стрессе, при некомфортных чувствах хочется сладкого. Организм как бы компенсирует недостаток хороших чувств. Если причины психологические, то лучше обратиться к психологу.

Но родители так же могут помочь ребенку в этом вопросе

1. Первым делом надо убрать подальше вазу с конфетами. Сладости не должны быть повседневной едой, поэтому не стоит ставить их на стол без особого повода. Пусть лакомства ассоциируются у ребенка только с праздником.
2. Исключать из детского рациона сладкое нужно постепенно. Лучше составить план, по которому малыш будет употреблять лакомства. К примеру, после завтрака он может съесть немного шоколада, после обеда – одну печенку, а после ужина – любимую конфету. Помните, порции сладостей должны быть строго ограниченными.
3. Не шантажировать ребенка фразами «не получишь печенье, пока не съешь суп», т.к. это только усугубляет ситуацию, ведь сладкоежка начинает воспринимать лакомство, как запретный плод, который, как известно, сладок.
4. Попробуйте сделать любимой едой своего малыша что-нибудь другое. Чаще покупай ему фрукты, сухофрукты и овощи, балуйте его разнообразными блюдами
5. Обязательно обсудите эту проблему с близкими, ведь если бабушка продолжит закармливать ребенка сладостями, пока Вас нет дома, все усилия сойдут на нет.
6. Основным лечением от сладкого являются занятия физкультурой - любой. Бег, плавание,

ходьба, танцы - при этом желательно получать удовольствие от этих упражнений. Постепенно организм будет все меньше и меньше нуждаться в сладком. Занимайтесь вместе с детьми!

7. Старайтесь соблюдать данные рекомендации и у Вас все получится.

Педагог-психолог Медкова Л.Ю.



Анализирование анкеты по питанию

В ноябре 2015 года в учреждении проходило анкетирование родителей по качеству питания в детском саду. В результате анализа анкет выявлены основные вопросы и недовольства, волнующие родителей.

Родители предлагают исключить из меню детского сада запеканку с морковью, хотя она является очень полезным продуктом из-за содержания в ней творога и моркови, которые в таком сочетании увеличивают пользу друг друга. Так же родителям не нравится свёкла. Она подаётся детям в отварном виде, в ней содержится множество витаминов (группы В, аскорбиновая кислота, витамин РР), микро- и макроэлементов (кальций, магний, калий, цинк, железо, йод, медь). Благодаря им регулярное употребление свеклы в пищу оказывается полезным при анемии, йододефиците, да и вообще самым благоприятным образом воздействует на растущий детский организм. Именно поэтому мы считаем необходимым оставить свёклу в меню детского сада.

Консервированные горох и кукуруза – продукты, разрешённые для питания детей в ДОУ. Это добавка к гарниру, которая обязательно проходит термическую обработку. Они добавляют в рацион детей кладёшь биологически активных веществ (витамины группы В и С, ретинол, тиамин, ниацин, фолацин, железо, магний, калий).

Мы приняли во внимание информацию о том, что рыба при запекании становится сухой. Заменили рыбное филе на овощной подушке на тефтели рыбные с овощами.

Печенье и сок в пачках, которые родители предлагают исключить, разрешены к употреблению в детском саду, в меню мы их добавляем всего 1 раз в 2 недели.

Родители предлагают добавить в меню детского сада больше мяса, рыбы и фруктов. К сожалению, мы ограничены рамками финансового обеспечения (питание на 100 % обеспечивают родители) и постоянно повышающейся стоимостью продуктового набора. Поэтому предлагаем родителям включать в меню выходного дня или вечернего домашнего ужина эти продукты. Кисломолочных продуктов в детском саду ребёнок получает 80% от дневной нормы, оставшиеся 20 % это стакан молока или кефира, который дают родители на ночь.

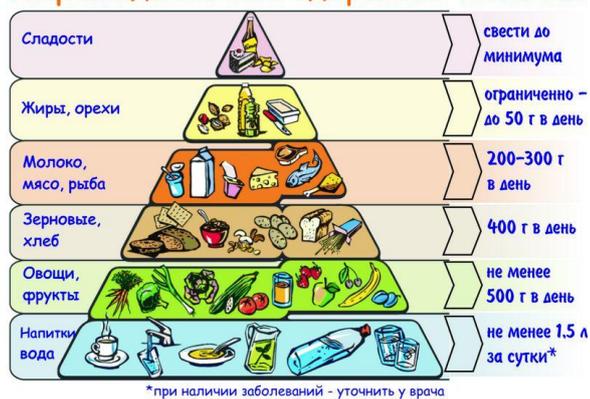
Блины, оладьи и пельмени запрещены к употреблению в детском саду.

Молочной лапши нет в меню детского сада, потому что дети достаточно и так получают углеводов.

Желание родителей добавить в меню детского сада брокколи, цветную капусту и фасоль мы приняли во внимание и планируем с 2016 года приучать ребят к этим блюдам в составе рагу.

Координатор по работе с семьёй Бухарова Е.С.

Пирамида Вашего здорового питания!



Укрепление здоровья в детском саду

Здоровьесберегающий педагогический процесс в нашем детском саду - это процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьєобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия детей. Здоровьесбережение и здоровьєобогащение - важнейшие условия организации педагогического процесса.

К основным направлениям оздоровительной деятельности в нашем детском саду мы относим:

- организацию санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей;
- организацию здорового сбалансированного питания; обеспечение психологической безопасности детей во время пребывания их в детском саду;
- организацию лечебно-профилактической работы с детьми и сотрудниками; физическое воспитание детей.

Старшая медицинская сестра Фирсова А.Г.

Роль логопеда в организации работы по здоровьесбережению детей

Здоровьесберегающие технологии в логопедической работе применяются для оптимизации процесса коррекции речи и обеспечения оздоровления, поддержания и обогащения здоровья детей. Можно и нужно заниматься с ребёнком в домашних условиях:

1. Артикуляционной гимнастикой
2. Дыхательной гимнастикой
3. Логопедическим самомассажем
4. Зрительной гимнастикой
5. Развитием общей моторики
6. Кинезиологическими упражнениями.

С более развёрнутой статьёй, обогащенной примерами можно ознакомиться на сайте учреждения в разделе «Услуги населению».

Учитель-логопед Кондратьева Т.А.



Поздравление по конкурсам

В декабре у нас в детском саду проходил замечательный конкурс «Новогодняя игрушка», в котором дети под руководством родителей мастерили интереснейшие поделки. Отдельно бы хотелось отметить ребят, которые заняли призовые места. По итогам выставки декоративно-прикладного творчества, результаты таковы: **1 место Алёна К.** (5 группа), **2 место Вероника М.** (6 группа), **3 место Варвара Б.** (1 группа), **Полина П.** (6 группа). В январе проходил смотр-конкурс уличных построек «Снежный городок 2016», в котором родители совместно с воспитателями строили снежные развлечения для ребят на участках. Результаты смотра-конкурса таковы: среди первых младших групп **1 место заняла группа № 2, 1 место**, среди детей, более старшего возраста, заняли **группа № 10 и группа № 8, 2 место группа № 9, 3 место группа № 4 и группа № 5.** Огромное спасибо родителям за помощь в организации игрового пространства участка для детей и помощь педагогам в занятии призового места. Так же наш детский сад участвовал в областном конкурсе юных конструкторов «ЛЕГО-мастера», где наш воспитанник **Игорь К.** (группа № 8) получил диплом участника.

Координатор по работе с семьёй Бухарова Е.С.

Ближайшие мероприятия

10 марта «Широкая масленица» (праздник на улице, все группы)

01.03-07.03 «Поздравляем милых женщин!» (утренники ко дню 8 марта, все группы)

23.03.31.03. «Театральная жемчужина» (театральная неделя ко дню театра, все группы)

01.04 «Скучать не будем никогда!» (день смеха, старший возраст)

20.04 «Зов джунглей» (развлечение для детей и родителей, подготовительные группы)

18.05 «Веснушки-попрыгушки» (праздник весны на улице, средний, старший возраст)

31.05, 07.06 «Пришла пора прощаться» (выпускной праздник, подготовительные группы)

Редактор компьютерной верстки Бухарова Е.С.

