



# РОСТОК

Ежемесячная газета для семейного чтения № 3 (15)  
Ноябрь 2007 г. Издательский Дом «Сказка» МДОУ «Д/с ОВ №1»

**Р** — растим  
**О** — одаренных  
**С** — сообразительных  
**Т** — трудолюбивых  
**О** — очаровательных.  
**К** — крепышей

**тема номера**  
**Здоровая семья - здоровый ребенок**

*В номере читайте:*



*Положение о семейном клубе  
«Здоровая семья – здоровый ребенок»*



*План работы клуба*



*Вести из групп*

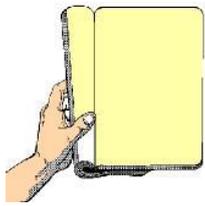
*В следующем номере:*

**Экономическая азбука  
для дошкольников**

## Внимание!

*От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...*

**Родители!**  
**Вступайте в семейный клуб  
«Здоровая семья – здоровый ребенок»!**



# Положение о семейном клубе

## «Здоровая семья – здоровый ребенок»

### 1. Общие положения

1.1. Основой правовых отношений организации деятельности Клуба являются:

- Закон РФ от 10.07.1002 №3266 – 1 «Об образовании»;
- Типовое положение «Об общеобразовательном учреждении», утвержденное постановлением Правительства РФ от 19.03.2001 №196;
- Типовое положение «О дошкольном образовательном учреждении», утвержденное постановлением Правительства РФ от 01.07.1995 №677;
- Устав ДООУ «Д/С ОВ №1»
- Родительский договор

1.2. В состав Клуба входят участники оздоровительного и образовательного процесса, родители и другие лица, заинтересованные в совершенствовании деятельности и развитии образовательного учреждения.

### 2. Задачи Клуба

2.1. Создать единое оздоровительно – образовательное пространство «МДОУ «Д/С ОВ №1» - семья».

2.2. Повысить педагогическую культуру родителей.

2.3. Приобщить родителей к участию в жизни МДОУ через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы.

2.4. Создать условия для реализации собственных идей, способствующие проявлению творческих способностей, полноценному общению (обмен мнениями, опытом семейного воспитания).

### 3. Организация работы Клуба

3.1. Деятельность Клуба осуществляется в соответствии с годовым планом работы МДОУ.

3.2. Работа Клуба организуется с учетом возраста детей.

3.3. Заседания Клуба проводятся не реже одного раза в месяц и по мере необходимости.

3.4. Решения Клуба для сотрудников и родителей носят рекомендательный характер.

### 4. Права и обязанности сторон

4.1. Деятельность Клуба осуществляется на добровольной основе.

4.2. МДОУ предоставляет помещение для заседаний Клуба.

4.3. Участники Клуба имеют право давать рекомендации, выступать с предложениями.

### 5. Документация

5.1. Тетрадь протоколов заседаний Клуба.

## **Уважаемые родители!**

*Всех, кто желает жить не просто рядом, а **ВМЕСТЕ** с ребенком, семейный клуб «Здоровая семья – здоровый ребенок» приглашает на встречи в течение учебного года.*

*Будем очень рады видеть **ВАС!***



## **Январь**

### **«Школа закаливания»:**

1. Показ закаливающих процедур в группах (видеофильм). Перевалова И.Д. (зам.зав. по МВР), Рогалева Н.И. (ст.м/с)
2. Закаливание на физкультурном занятии. Медведева С.А. (инструктор по физкультуре)
3. Закаливание в бассейне. Маслова Л.П. (инструктор по плаванию)
4. Практикум «Закаливаемся вместе! – эффективные виды закаливания ребенка в семье». Кичигина А.В., Пестрецова О.Г. (воспитатели)
5. Анализ анкетирования родителей «Оздоровительная работа в семье». Кичигина А.В. (воспитатель)
6. Обмен опытом организации закаливания детей в семье

## **Февраль**

### **«Питаемся правильно!»:**

1. Консультация «Организация рационального питания в семье». Батурина О.В. (ст.м/с)
2. Мастер – класс «Накрываем детский стол». Епишина Л.В. (шеф-повар)
3. Консультация «Столовый этикет» Кичигина А.В. (воспитатель)
5. Обмен опытом организации питания в семье



## **Март**

### **«Как сохранить психическое здоровье детей?»:**

1. Консультация «Детские страхи». Зубакина И.В. (педагог – психолог)
2. Практикум «Как бороться со страхами». Зубакина И.В. (педагог – психолог)
3. Преодоление водобоязни. Маслова Л.П. (инструктор по плаванию)
4. Создание фотоальбома «Счастливый ребенок!» Кичигина А.В. (воспитатель)
5. Обмен опытом преодоления детских страхов в семье

**А тематика следующих встреч будет зависеть от ваших запросов и пожеланий.**

***Давайте вместе растить здоровых детей, подавая им собственный пример!***

## «Утренние советы»

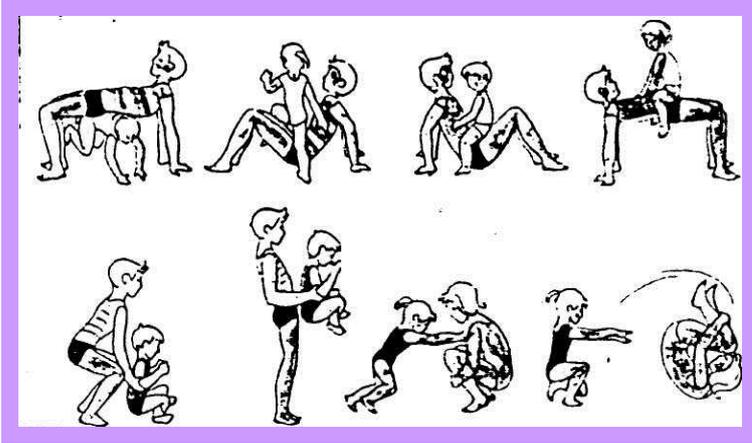
Насколько важно движение в человеческой жизни, известно каждому. Добиться успехов в укреплении здоровья и полноценном физическом развитии детей, в повышении их двигательной активности можно только при единых подходах к физическому воспитанию в детском саду и дома. Во многих семьях потребность дошкольников в движении удовлетворяется далеко не полностью, предпочтение отдаётся телевизору, «сидячим» играм (мозаика, лото и т.д.). При этом не принимается во внимание следующее: стать усидчивым ребёнок сможет только в том случае, если будет полностью удовлетворена потребность в движении.

Человеческий мозг, особенно это касается бессознательного мышления, напитывается впечатлениями. В дальнейшем 80 процентов нашей деятельности руководствуется этим бессознательным опытом. Поэтому чрезвычайно важную роль играют просвещение детей в вопросах потребностей здорового тела, обучение, тренировка как в детском саду, так и в семье. Детям необходимо объяснять значимость не только тех или иных действий и привычек, но - и это главное - подавать собственный пример.



Однако только говорить о значимости здоровья - это мало; надо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни. Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь свое здоровье и заботиться о нем.

Парная утренняя гимнастика родителей и детей доставят радость от общения.



Утром, еще в постели, надо, чтобы ребенок сделал несколько упражнений по растяжке мышц.



За завтраком важны мирные разговоры о предстоящем дне, в том числе о потребностях организма.



Теперь за аппетитный завтрак! Ведь это важнейшая трапеза дня. Поэтому ни в коем случае не завтракайте на ходу.



Медведева Светлана Анатольевна

## «Плавайте на здоровье»



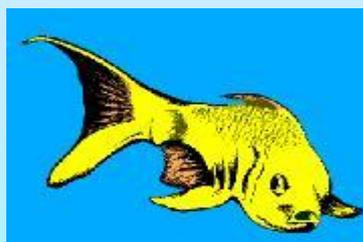
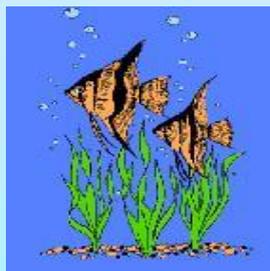
*Плавание такой же доступный для людей навык, как бег, ходьба, прыжки. Бескрайние просторы рек, озер, морей и искусственных водоемов в нашей стране создают неограниченные возможности для развития плавания.*

*Плавание - вид спорта, которым можно заниматься с раннего детства до глубокой старости. Оно укрепляет организм, способствует его гармоничному развитию. Известно, что вода (температура которой всегда ниже температуры тела человека), её механическое воздействие, своеобразные условия дыхания и особенности движений в горизонтальной плоскости при плавании, оказывают положительное влияние на организм человека. Нагрузка с позвоночника и суставов переходит на мышцы спины, поэтому регулярные занятия плаванием устраняют сутулость и искривление позвоночника. Активизируются биохимические процессы, связанные с выделением тепла. Мягко обтекая тело, вода, массируя нервные окончания, успокаивает центральную нервную систему.*

*Плавание, купание, игры в воде способствуют оздоровлению детей. Поэтому, чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее окажется положительное воздействие плавания на развитие детского организма. Если детей с ранних лет научить владеть собой в водной среде; уметь свободно держаться на поверхности воды, проплывая небольшие расстояния, то многие тысячи детских жизней будут ограждены от возможного несчастья.*

*Игры в воде являются наиболее эффективным средством начального обучения плаванию. Они формируют у детей самые первые, необходимые для плавания движения, дают начало развитию физических качеств. С помощью игр у детей воспитываются воля, характер, чувство товарищества, коллективизма. Важнейшее значение этих игр состоит в том, что они одновременно развивают и моторную и психическую сферы деятельности ребенка. Занимаясь плаванием с раннего возраста, ваши дети будут расти закаленными, гармонично развитыми, совершенствовать свое мастерство. Путь в чемпионы никому не заказан, поэтому мы желаем всем малышам **СЧАСТЛИВОГО ПЛАВАНИЯ!***

## «Как рыбка в воде»



*Невозможно обучить плавать трехлетнего ребенка, который вообще не знаком с водой и никогда не был в бассейне. Чтобы научиться плавать, ребенок должен быть готов морально и физически, и, прежде всего, необходимо научить малыша любить воду и чувствовать себя в ней уверенно.*

*Что такое чувство уверенности в воде? Это умение погружаться: опускать голову и открывать под водой глаза. Многие дети с огромным удовольствием играют в воде, бултыхаются, брызгаются во все стороны, но как только вода попадает на голову и лицо, мгновенно пугаются.*

*Желательно приобрести чувство уверенности в воде уже в раннем возрасте. Чем раньше ребенок начинает знакомиться с водной средой, тем быстрее и здоровее проходит процесс привыкания, при условии, что вода приносит только положительные эмоции. Привыкание к воде очень индивидуально и каждый ребенок проходит этот путь в своем темпе. Важно подобрать программу, сочетающую в себе обучение, игру и развлечение.*

*Необходимо следить, чтобы задачи были выполнимыми, тогда ребенок будет чувствовать себя уверенно. Когда ребенок с вашей помощью приобрел уверенность в воде, предложите ему понырять и почувствовать приятное прикосновение воды к голове, опущенной под воду. Этот этап также желательно осуществлять постепенно. Желательно, чтобы ребенок научился нырять с раскрытыми глазами. Для тренировки можно предложить ему различные игры: рассмотреть во время ныряния цветные предметы, лежащие на дне, или попросить поднять один из предметов.*

*Если у вас нет желания заниматься с ребенком, то просто играйте с ним. Удачи!*

*Маслова Лариса Петровна*

## Странички воспитателей

*«Молоко – изумительная пища,  
приготовленная самой природой» И.П.Павлов*



### Роль кисломолочных продуктов в развитии детей

Питание обеспечивает основные жизненные функции организма. С пищей детский организм получает все энергетически ценные компоненты, необходимые для развития организма, а также для внешней работы и передвижения. Для осуществления данных функций организму должны доставляться с пищей питательные вещества определённого качества и количества соответственно его потребностям в процессе роста. Неполезная пища приводит к отставанию в росте и массе тела, в физическом и психическом развитии детей, а также к возникновению различных заболеваний.

В **молоке** содержатся все жизненно необходимые для нормального развития детского организма вещества: белки, жиры, молочный сахар, минеральные соли и вода, органические кислоты, витамины, ферменты, иммунные тела и др. Оптимальное сочетание компонентов делает молоко исключительно ценным, незаменимым продуктом питания для людей любого возраста. Однако далеко не все любят и пьют молоко, в этом случае рекомендуется заменить его **кисломолочными продуктами**.

Кисломолочные продукты в диетическом и лечебном отношении не только не уступают, но и в ряде случаев превосходят молоко. Они содержат более усвояемые составные части молока, а содержащиеся в них молочная кислота, спирт, углекислый газ, антибиотики, витамины оказывают наряду с микроорганизмами благоприятное воздействие на организм человека.

- Установлено, что кисломолочные продукты быстрее, чем молоко или сливки, перевариваются и всасываются в организме.
- При употреблении кисломолочных продуктов в пищеварительный тракт вводится огромное количество молочнокислых бактерий, которые приживаются в кишечнике. В результате жизнедеятельности молочнокислых бактерий образуется молочная кислота, вследствие воздействия которой изменяется реакция среды кишечника: вместо обычной щелочной она становится кислой, в которой гнилостные бактерии развиваться не могут.

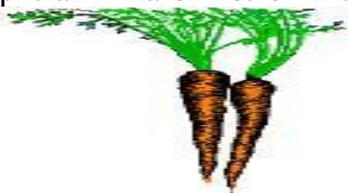
Кисломолочные продукты возбуждают аппетит и способствуют быстрому выделению ферментов, которые ускоряют процесс переваривания пищи, нормализуют деятельность кишечника и благоприятно действуют на нервную систему.

**Домбровская Людмила Михайловна**

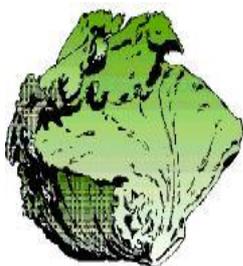
## Соки разные нужны, соки разные важны!



**Свекла:** Повышает уровень гемоглобина, улучшает кроветворение, устраняет явления дисбактериоза, восстанавливает микрофлору кишечника, нормализует артериальное давление, способствует выведению холестерина. Профилактика онкологии.



**Морковь:** Показан при любых заболеваниях глаз, связанных с недостатком витамина А (каротина), при кожных заболеваниях, в том числе с целью профилактики старения кожи. Профилактика камнеобразования. Восстановление ядер клеток. Стимулирует работу иммунной системы, увеличивает выработку белых кровяных телец, восстанавливает гормональный баланс у подростков. Профилактика онкологии. Глистогонное.



### Капуста белокочанная:

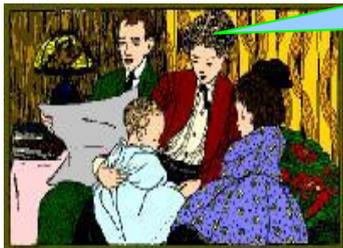
Содержит противоязвенный витамин U. Открашивает нерастворенные вещества на стенках ЖКТ, выводит их из организма. Нормализует кислотность. Улучшает работу поджелудочной железы. Рекомендуются при обострении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Замедляет развитие рака и рост опухолей, натуральный очиститель организма от токсинов.



**Калина:** Снимает мышечные спазмы, тонизирует внутренние органы. Седативное и болеутоляющее (за счет валериановой кислоты). **Показания** - воспалительные процессы бронхолегочной системы и мочеполовой. Анемия, малокровие. Останавливает внутренние кровотечения. Природный фитоэстраген.

Ховрина Марина Валерьевна  
Якушева Татьяна Николаевна

«Атмосфера в семье и здоровье детей»



В первые годы жизни дети прочно усваивают систему отношений, существующих в семье, воспитываются ли они одним родителем, двумя, дедушкой и бабушкой. Характер этой системы отношений определяют чувства, царящие в семье: добрые в своей основе или злые, гармоничные или индифферентные. В последнем случае дети вырастают черствыми, эмоционально глухими. У них отсутствует способность к сопереживанию, что мешает строить нормальные человеческие отношения в своей собственной семье.

Еще до создания семьи таким людям трудно полюбить и стать любимыми. Неспособность к сопереживанию мешает им ощутить человеческое счастье. Откуда же тогда взяться семейной гармонии?

Поведение родителей, характер их отношений, атмосфера в семье создают модель, на основе которой ребенок оценивает роль матери и отца в семейном коллективе. У детей формируются (или не формируются) такие качества, как мужественность, женственность, нравственная чистота, трудолюбие; вырабатывается (или не вырабатывается) своеобразный протест, резкое негативное отношение к таким человеческим слабостям, как пристрастие к алкоголю, наркотикам, половая распущенность. А насколько велика роль родителей в привитии детям навыков организованности, опрятности, гигиены!

При всей сложности психики ребенка два простых и универсальных механизма лежат в основе его развития — подражание и противодействие. Одни формы поведения дети берут себе на вооружение (механизм подражания), другие — категорически отвергают (механизм противодействия). Если в семье царят психологический комфорт, уважение друг к другу (в том числе старших к младшим), если жизнь родителей основана на добре, порядочности, трудолюбии, «работают» преимущественно описанные выше механизмы подражания. Если же ребенку только «вдалбливают» определенные, пусть и хорошие принципы, но в дидактической, назойливой форме («я в свое время...»), то это вызывает у него реакцию противодействия. И еще в одном случае проявляется сильная реакция противодействия — если содержание прививаемых навыков и убеждений противоречит общественным идеалам, уже усвоенным ребенком.



Необходимо учить детей видеть в любви красоту подлинно человеческих отношений. Настоящее чувство между отцом и матерью, их уважение друг к другу, помощь и забота, допустимые проявления нежности и ласки, происходящие на глазах у ребенка с первого года его жизни, являются могучей движущей силой развития способности любить.

## Профилактика плоскостопия «Давай поиграем, малыш!»



*Бороться с плоскостопием не поздно в любом возрасте, но лучше позаботиться о его профилактике с детства. Упражнения выполняются босиком.*

Исходное положение, сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу.

Прямые ноги вытянуть вперед, руки лежат свободно на ногах, спина прямая.

1. Движение стопами от себя на себя (« здравствуйте - до свидания»), 4-5 раз.
2. Сгибание и разгибание пальцев ног (« ножки машут пальчиками»), 8-10 раз.
3. Движение больших пальцев вверх, остальных пальцев вниз. Если движение не получается, то помогают руками (« большой палец поссорился со своими братьями»), 2-3 раза.
4. Разведение носков в стороны, сведение вместе («пальцы поссорились, помирились»), 3-4 раза.
5. Разведение пяток в стороны сведение вместе («пяточки поссорились, помирились»), 3-4 раза.
6. Стопа на полу. Передвижение ноги вперед (сидя или стоя), поджимая пальцы («улитка пошла гулять»), 2-3 раза.
7. Круговые вращения стопой («закрутились, раскрутились»), 2-3 раза.
8. Ходьба на носках, руки в разных положениях, необходимо следить за осанкой («лисичка крадется», «на высоких каблучках», «на колючей траве»).
9. Ходьба на пятках, руки в различных положениях («каблучки сломались, искололи все пальцы»).
10. Ходьба на носках правой (левой) ноги и на пятке левой (правой) ноги (« укололи ножку, хромаем»).
11. Ходьба на наружном крае стопы, поджав пальцы внутрь, стопа ставится параллельно («медведь идет по лесу», «мишка косолапый»).
12. Ходьба с перекатом стопы и легким подпрыгиванием при переходе на носок с непродолжительной ходьбой («попрыгунчик»).
13. Самомассаж стоп: растирание стоп, пальцев ног; поглаживание ладонью тыльной поверхности стопы; поглаживание пальцами, сжатыми в кулак, подошвы; растирание подушечками пальцев тыльной поверхности стопы; растирание кулаком подошвы. Для самомассажа стоп можно использовать коврики и валики. Разминание пальцев ног проводить по отдельности.

**Кичигина Анна Викторовна**

## Страничка старшей медицинской сестры

# Иммунная память



Три тысячи лет назад китайские врачи писали «Если хотите, чтобы ваш ребенок вырос здоровым, пусть в детстве он будет сопливым». Истинность такого заявления подтверждена современными докторами. Иммунная память приобретается только через болезнь, «через сопли», налеты в горле «пробки» в миндалинах, но при условии, если этот период наработки иммунной памяти не отвлекают другие инфекции.

Вы, наверное, замечали, что разные дети по-разному переносят ОРВИ. Ну, заложит у Коли нос, немного подлечится, вечером температура, но через 2-3 дня все придет в норму, и родители даже не поймут, что он перенес ту же инфекцию, которая уложила на неделю Сашу и Дашу. Просто иммунной системе Коли был знаком респираторный вирус она его «узнала», «вспомнила», как справлялась с ним в последний раз и быстро наработала необходимые для подавления вируса клетки крови и антитела. А иммунные системы Саши и Даши впервые встретились с этим вирусом или его разновидностью, поэтому он успел размножиться в организмах этих ребятшек, распространиться на многие органы и потребовалось немало времени и сил, чтобы справиться с ним.

И тут очень важно, как поведут себя врачи и родители Саши и Даши. Если они дадут детям поболеть и восстановиться, не вытолкнут их раньше времени в детский сад, где, скорее всего, продолжает бродить тот же вирус, дома их иммунные системы не спеша изучат вирус и отложат в свою память информацию о нём. И это будет залогом того, что при следующей встрече с этим микроорганизмом Саша и Даша вылекутся одними домашними методами за 2-3 дня. Но если недоболевшие дети вернуться к своим сверстникам и снова встретят тот же самый вирус, не исключено, что через неделю они опять слягут с ОРВИ. А уж если они подхватят новый или мутировавший вирус (что весьма вероятно при коллективной инфекции), на их организмы обрушится двойная нагрузка. Её не выдерживает каждый 10-й ребёнок. Отсюда у многих детей появляются аллергические реакции. Поэтому в 8-15% всех случаев часто болеющих детей виноваты родители, не соблюдающие рекомендации, данные врачами.

**Какие дети относятся к «часто болеющим» детям?**

**Это дети, по мнению педиатров, которые в возрасте до года болеют ОРЗ 4 и более раз в год, от года до 3-х лет - 6 и более раз, от 4-х до 5-ти лет - 5 и более раз, и т.д.**