



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

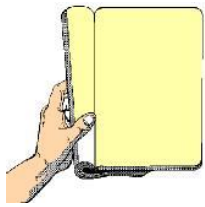
В следующем номере:

**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»

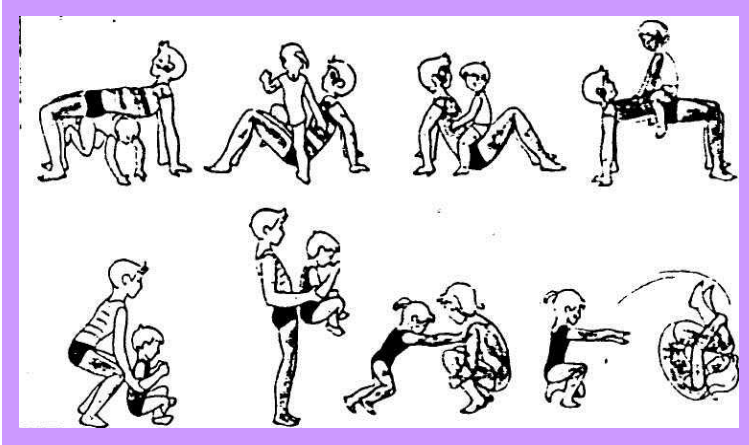
Насколько важно движение в человеческой жизни, известно каждому. Добиться успехов в укреплении здоровья и полноценном физическом развитии детей, в повышении их двигательной активности можно только при единых подходах к физическому воспитанию в детском саду и дома. Во многих семьях потребность дошкольников 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.



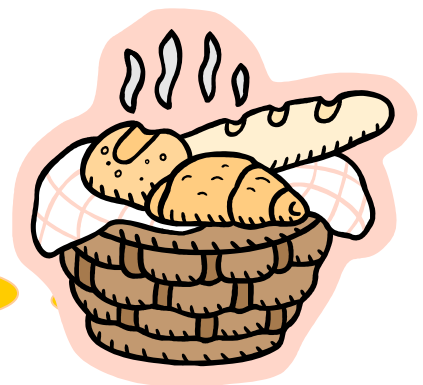
Утром, еще в постели, надо, чтобы ребенок сделал несколько упражнений по растяжке мышц.



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»



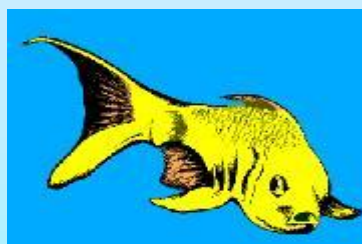
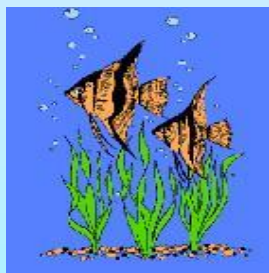
Плавание такой же доступный для людей навык, как бег, ходьба, прыжки. Бескрайние просторы рек, озер, морей и искусственных водоемов в нашей стране создают неограниченные возможности для развития плавания.

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. Неполюценная 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

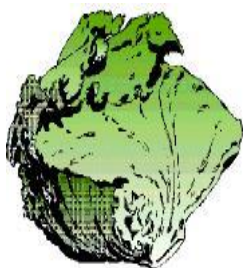
Соки разные нужны, соки разные важны!



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:

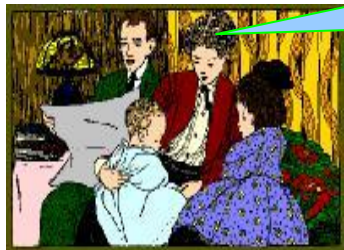
Содержит противоязвенный витамин U. Открасивает нерастворенные вещества на стенках ЖКТ, выводит их из организма. Нормализует кислотность. Улучшает работу поджелудочной железы. Рекомендуются при обострении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Замедляет развитие рака и рост опухолей, натуральный очиститель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



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 («каблочки 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 приобретает 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.