



Газета для детей и родителей "В мире детства"

МБДОУ «Детский сад № 40

За здоровьем в детский сад!

Выпуск 16

24. 02. 2022 г.

Это интересно:

Всем родителям хочется, чтобы их ребёнок рос здоровым, сильным и крепким. Однако не все знают, как этого добиться. Современная жизнь такова, что родители и дети одновременно находятся дома в среднем не более 2 часов, не считая сна. А общаются и того меньше. Мы всегда говорим: «Здоровье начинается с детства!», но не задумываемся, когда именно. А знаете ли вы, что процессы жизнедеятельности, прежде всего, зависят от двигательной активности. Другими словами, чем активнее работают мышцы, тем более жизнеспособен человек. Движение – это путь не только к здоровью, но и к развитию интеллекта! Движение, особенно пальцев рук, стимулирует развитие мозга, разных его отделов. Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности. Ваш ребёнок растёт, становится всё более самостоятельным. Его организм крепнет, движения делаются более чёткими, уверенными, быстрыми. Игры усложняются. Он жадно тянется ко всему новому и очень подвижен. Иногда может показаться, что чересчур, но не торопитесь останавливать его. Лучше постарайтесь направить эту подвижность в нужное русло, использовать её для формирования жизненно важных навыков. А чтобы совместить полезное с приятным, мы предлагаем вам самостоятельно изготовить пособие для подвижных игр. В основном оно изготавливается из подручных материалов: пенопласта, крышек от бутылок, фломастеров, остатков линолеума, поролона, клейкой бумаги, цветного скотча, капсул от киндер-сюрпризов и т.д. Минимум затрат и времени! А в результате получают очень яркие привлекающие к себе внимание пособия. Более того, в работу вы можете подключить и ребенка! Мы предлагаем вам несколько вариантов.

«Здоровье - это клад и сберечь его каждый бы рад», - так говорили наши предки. Это наивысшая ценность, которую надо беречь. Оно дороже всех денег и богатств. Они говорили: « Дай Бог здоровья, а счастья найдем».

В этом выпуске:

Здоровье начинается с 1 детства!

Создание условий для 2 физического развития дошкольников в семье

Семейный спортивный 3 досуг

Использование чувашских народных 4 игр в работе со старшими дошкольниками



(продолжение на 2 странице)

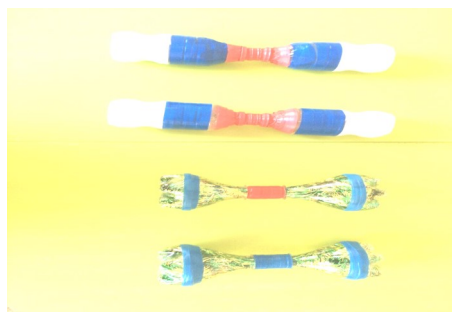
(Продолжение. Начало на 1 стр.)

Материал: ведёрки из-под майонеза, цветная бумага.

Цель: развитие координации движений.

Варианты использования: в самостоятельной деятельности детей. Ребенок с удовольствием перешагивает через них, бегают и ходят змейкой, прокатывают мячи между "пенёчками", а если устали - присаживаются отдохнуть.

«Гантели»



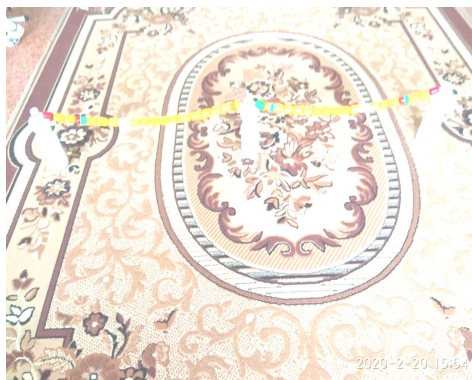
Материал: пластиковые бутылки, деревянная палочка для соединения бутылок между собой, цветной скотч или изолента, горох (или другой материал для их наполнения).

«Массажеры»



Материал: капсулы от шоколадных яиц, ручки от 5 литровых бутылок, шнур, шило; рукавички или перчатки, бусинки и пуговицы. Задачи: укреплять мышцы спины, груди и ног

«Шнур для подлезания».



Задача: развитие гибкости, ловкости, координации движений, равновесия.

Использование: для упражнений в равновесии, пролезании под шнуром, перешагивании,

«Классики»

Для развития координации движений и ознакомления с цифрами. Материал: Линолеум, цифры из бумаги, клейкая лента, солнышко из цветной бумаги.

Ж. Ж. Руссо говорил: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделай его крепким и здоровым: пусть он работает,



действует, бегают, пусть он находится в постоянном движении».

(Ильина Инга, воспитатель)

«Создание условий для физического развития дошкольника в семье»

Я хочу рассказать о важности физического воспитания детей в семье, доказать, что это очень серьёзная проблема в современном воспитании детей. Нас окружают машины, компьютеры, виртуальные игры – предметы, которые очень интересны нам, но как раз, из-за которых мы очень мало двигаемся. Современные дети больше интересуются виртуальными играми сидя за компьютерами. Главная болезнь XXI века – гиподинамия, т.е. малоподвижность. Именно по этим и многим другим причинам, физическая культура – это образ жизни человека, в нее должны быть вовлечены все люди, независимо от возраста. Но лучше начинать с раннего детства. В наше время это становится необходимостью. Физическая культура должна стать важным компонентом воспитательной и социальной функции семьи!

Основные условия полноценного физического развития ребенка — это рациональная, калорийная пища, соблюдение режима дня, полноценный сон, достаточная продолжительность пребывания на свежем воздухе, здоровая и гигиеническая среда, благоприятная психологическая атмосфера, хорошие материальные условия жизни.

На что должна обратить семья особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребят? Как уже говорилось выше, это прежде всего организация жизни, которая предусматривает продуманное чередование различных видов деятельности. Рациональным чередованием сна, питания, прогулок, занятий, игр обеспечивается не только равномерное развитие всех систем

Рациональным чередованием сна, питания, прогулок, занятий, игр обеспечивается не только равномерное развитие всех систем и органов, формируется вынослив



ость ребенка, но и вырабатывается система навыков организованности, аккуратности, проявления воли и др., которые очень важны для относительно самостоятельной школьной жизни. Воспитывать спортивные наклонности нужно с раннего детства. Важно обострить у ребенка чувство «мышечной радости» — чувство наслаждения, испытываемое здоровым человеком при мышечной работе. Чувство это есть у каждого человека от рождения. Но длительный малоподвижный образ жизни может привести к почти полному его угасанию.

Не упустить время — вот главное, что надо знать родителям на этот счет.

(Князькова Инга, воспитатель)

Семейный спортивный досуг

О пользе семейного досуга можно говорить бесконечно. Ведь именно семья играет огромную роль в развитии ребенка как личности. Культура организации досуга, конечно же, зависит от взрослых. В их обязанности входит научить своих любимых чад отдыхать с пользой для здоровья.

Семейный досуг — это уникальный шанс для родителей узнать

своего ребенка, услышать, а главное понять его.

Совместное времяпрепровождение способствует началу настоящей дружбы между взрослыми и детьми. Правильно и интересно организованный досуг — это яркие и запоминающиеся на всю жизнь впечатления. Родители по своему опыту знают, что счастливые моменты детства запоминаются на всю жизнь.

Как планировать семейный досуг: 5 советов Чтобы интересно и с пользой провести семейный



досуг, его обязательно необходимо спланировать заранее.

5 советов по планированию досуга

1. Для начала следует переговорить со своими домочадцами и выяснить, чем бы они хотели заняться в ближайшие выходные. Если желания у всех разные — найти компромиссный вариант. Составить список, в который включить интересы каждого члена семьи. Согласовать с ними план действий на ближайшие выходные.

2. Начать подготовку к предстоящему мероприятию. Например, вы решили в выходные всей семьей отправиться кататься на лыжах. Значит, мама должна приготовить соответствующее обмундирование для всей команды лыжников, а папа приготовить лыжи.

3. Всегда нужно иметь запасной

вариант. Вы собрались кататься на лыжах, а на улице метель. Замените поход на просмотр интересного фильма или займитесь подготовкой игрушек к праздникам. К этим занятиям у вас должно быть все готово.

4. Как известно, лучший отдых — это перемена вида деятельности. Это условие необходимо учитывать в первую очередь. Если папа всю рабочую неделю выкладывался физически, то ему явно не захочется идти в поход. В этом случае, может, будет лучше, если вы дадите ему отдохнуть, а вечером поиграете в интересную настольную игру.

5. Организация семейного досуга предполагает подготовку «пацдарма». Что это означает? Если вы собрались всей семьей посетить бассейн или парк аттракционов, нужно чтобы после возвращения был готов обед. Поэтому его нужно приготовить заранее. Если вы с утра отправляетесь в поход — палатки, спальные мешки, провизия и т.д. должны быть приготовлены уже с вечера. Совместный отдых с детьми — это не только общая радость и веселье, это прочный мостик к взаимопониманию, дружбе и любви.

Совместный отдых с детьми — это не только общая радость и веселье, это прочный мостик к взаимопониманию, дружбе и любви.

(Михайлова Светлана, воспитатель)

Использование чувашских народных игр в работе со старшими дошкольниками.

Современное общество характеризуется ростом национального самосознания, стремлением понять и познать историю, культуру своего народа. Особенно остро встает вопрос глубокого и научного обоснования национально-региональных факторов в воспитании детей, ибо сохранение и возрождение культурного наследия начинается со своего края и играет важную роль в воспитании подрастающего поколения. Приобщение к традициям народа особенно значимо в дошкольные годы. Особенности развития детей старшего дошкольного возраста,



проявляющиеся, прежде всего, в интенсивном развитии мышления и других интеллектуальных процессов, существенном изменении мотивационной сферы, ориентации на социальные отношения в мире взрослых дают основание предположить следующее: период пяти - шести лет является наиболее оптимальным для начала целенаправленного воспитания средствами народных традиций. Кроме того, в старшем дошкольном возрасте идет процесс целенаправленного формирования знаний, чувств, оценок, интересов. Я считаю, что раскрытие личности в ребенке полностью возможно через включение его в культуру собственного народа. И это не просто знание о культуре, а проживание в культуре, проживание в традиции, посредством вхождения в годичный праздничный круг. В нашем детском саду ознакомление дошкольников с культурой чувашского народа осуществляется через игру, твор-

ческую деятельность, в общении, в повседневной жизни, при использовании разнообразных методов и приемов, способствующих формированию и обогащению знаний каждого ребенка. Это непосредственно образовательная деятельность, беседы, народные подвижные игры, дидактические игры, экскурсии, индивидуальная работа, фольклор и т.п. Мой личный опыт воспитания дошкольников в национальных традициях чувашской культуры состоит в двигательной деятельности детей через подвижные игры, которые не только укрепляют здоровье воспитанников, но также приобщают к традициям чувашского народа, способствуют усвоению духовного богатства народа, уважению национальной культуры. Чувашские народные игры привлекают внимание многообразием и национальным колоритом, они заключают в себе огромный потенциал для физического развития ребёнка. Но игры развивают не только ловкость, быстроту движений, силу, меткость, также в них отражаются быт, труд, национальные устои, представления о мироздании, времени и пространстве. В данном направлении работы я использую педагогическую технологию «Игры Батыра» («Паттър Ваййисем»), где знакоблю детей с историей возникновения игр, традициями, обрядами. По детским играм дошкольники узнают о прошлом своего народа. Сами названия игр подсказывают, чем занимались, и какой образ жизни вели наши предки. Например, игры «Стрельба из лука» (Ухӑран пемелле), «В лошадку» («Лашалла»), «На пахоте» («Акара»), «В курицу» («Чӑхӑлла»), «Слепой баран» («Суккӑр такалла»), «Резвые белки» («Ҷивӗч пакшасем»), «Рыбаки» («Пулӑсем»), «Защити флаг» («Ялава сыхла») и многие другие. Считалки, скороговорки, жеребьевки, зачины к народным подвижным играм я

разучиваю с детьми на чувашском языке, что делает процесс игры более интересным и увлекательным. Игры сохранили свою художественную самобытность и составляют ценный, неповторимый игровой фольклор. Мы включаем их в разные виды деятельности детей. Они оказы-



вают существенное влияние на формирование умственных, духовно-нравственных и эстетических качеств личности, готовят подрастающее поколение к практической трудовой деятельности. Работа с детьми в этом направлении предполагает обязательное проведение традиционных национальных календарно-обрядовых праздников. Традиционным стал праздник Ҷаварни (масленица). Воспитатели и дети наряжаются в разноцветные сарафаны и яркие платки. Разучивая народные песни, стихи, танцы, активно участвуя в праздничных действиях, проживая их эмоционально, коллективно, дошкольники приобщаются к различным сторонам общественной жизни.

(Яковлева Ирина, воспитатель)