Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 193»

В гостях у Сказки

№ 9 февраль 2022 **http://mdou193/edu.yar/ru**

ЗА ЗДОРОВЬЕМ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ

По предварительной оценке численности постоянного населения Российской Федерации, размещенной Росстатом 28 января 2022 года в нашей стране сложилась крайне отрицательная демографическая ситуация, когда каждое поколение родившихся по численности меньше поколения своих родителей и не может восполнить убытки населения. Такой тип воспроизводства населения не отмечался ни в одной стране мира, даже во время войны. Этот пример говорит о социальной катастрофе, связанной, прежде всего, с национальной безопасностью и состоянием здоровья будущего поколения России.

Несомненно, проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей, каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка, как привить навыки здорового образа жизни, когда надо начинать?

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Основные компоненты здорового образа жизни:

- правильное питание
- рациональная двигательная активность
- закаливание организма
- развитие дыхательного аппарата
- сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

Начальные знания и навыки мы должны заложить в основу фундамента здорового образа жизни ребенка. Только совместными усилиями специалистов разных областей знаний – образования, медицины, физической культуры и спорта, психологии - можно решить эту сложную проблему; именно совместная деятельность педагогов, родителей и детей может дать значимый результат.

В нашем номере мы расскажем о формировании основ здорового образа жизни в детском саду, узнаем, чем полезен кислородный коктейль, как организовать правильное питание ребенку, в чем польза ходьбы и многое другое. Но, как гласит пословица, «хорошее слово – половина дела», главное не забывать, что «ребенок учится тому, что видит у себя в дому», поэтому, если идем за здоровьем - так всей семьей!

Аня и Екатерина Владимировна Мильто

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ В ДОУ

Физическая развитие в детском саду – это важная составляющая общего развития ребенка в дошкольном учреждении. Оно направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек. Каждый родитель хочет видеть своего ребенка здоровым, активным и жизнерадостным. Чтобы ребенок всегда был таким, основы нужно заложить с самого раннего детства.

Среди основных направлений правильного физического воспитания дошкольников можно выделить: правильное (здоровое) питание, выработку привычек к личной гигиене, прогулки на свежем воздухе, правильно организованный режим дня, хороший сон, создание условий для творчества ребенка, ну и, конечно же, физическую культуру.
Здорового и счастливого ребенка невозможно представить неподвижным. В нашем сознании непоседа, бегающий по улице, здоровее, чем ребенок, лежащий среди дня на диване.

Активный двигательный режим ребенка повышает его устойчивость к различным заболеваниям, вызывает активизацию защитных сил организма, его иммунитета, повышает деятельность лейкоцитов. Занятия физической культурой в детском саду способствуют всестороннему развитию у детей умственных способностей, мышления, внимания, восприятия, существенному улучшению питания тканей организма, формированию скелета, формированию правильной осанки и улучшению иммунной системы ребенка.

Работа по оздоровлению воспитанников ДОУ ведется через соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований, организацию сбалансированного питания, систему закаливания детей, проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, создание благоприятного климата в ДОУ.
Педагогами ДОУ проводятся различные виды физкультурно-оздоровительной работы:

- организованная образовательная деятельность,
- физкультминутки,
- разновидности гимнастики (утренняя,

бодрящая после сна, дыхательная, пальчиковая, артикуляционная и т.д.),

- различные виды закаливания,
- дни здоровья,
- недели здоровья,
- физкультурные праздники и досуги,
- консультирование родителей,
- проведение спортивных праздников.

Для всех групп составлен режим двигательной активности, организованная образовательная деятельность по физической культуре проводятся 3 раза в неделю - 2 раза в спортивном зале, 1 раз на свежем воздухе. Их продолжительность от 15 до 30 минут в зависимости от возраста воспитанников. Занятия проводятся с использованием спортивного оборудования и музыкального сопровождения.

У детей обязательно должна быть специальная форма для занятий физкультурой – это, в первую очередь, вопрос гигиены. В качестве физкультурной формы отлично подойдут шорты и футболка из несинтетических, дышащих материалов. На ноги можно одеть чешки или носочки с прорезиненной (нескользящей) подошвой. В нашем детском саду физкультурная форма установленного образца – белый верх, черный низ. Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

Инструктор по физической культуре проводит физкультурные занятия и во время их проведения полностью отвечает за безопасность воспитанников. Контролирует двигательную активность детей в течение дня. Вместе с медсестрой контролирует гигиенические условия для проведения занятий. Как и другие педагоги, инструктор по физкультуре руководствуется

утвержденными программами, учитывающими возрастные особенности детей, и во время занятий также внимательно относится к индивидуальным возможностям каждого ребенка. Большое внимание в процессе непосредственно образовательной деятельности уделяется формированию правильной осанки, двигательных навыков, а также привитию культурно-гигиенических навыков и интереса к физическим упражнениям, что способствует формированию моральных качеств, волевых черт личности, ведению здорового образа жизни.

Помимо образовательной деятельности по физической культуре в детском саду ежедневно проводится утренняя гимнастика, которая состоит из поворотов и наклонов головы, махов руками, наклонов туловища, приседаний. Продолжительность утренней гимнастики от 5 до 12 минут в соответствии с возрастной группой.

В перерывах между «сидячими» занятиями и после дневного сна тоже проводятся, так называемые, физкультурные пятиминутки, дающие возможность ребенку размять части тела.

В каждой группе оборудован спортивный центр, где ребята имеют возможность заниматься в свободное время.

В летний оздоровительный период занятия проводятся на свежем воздухе в непосредственном контакте с естественными факторами природы. Летние занятия проходят в более игровой форме, насыщены спортивными и подвижными играми.

В течение года с детьми проводятся спортивные праздники, досуги, развлечения, спортивные игры на свежем воздухе. Одни развивают сообразительность, другие – смекалку, третьи – воображение и творчество, но объединяет их общая задача – воспитание у ребенка потребности в движении и эмоциональном восприятии жизни. Зная о том, что дети особенно восприимчивы к положительному примеру родителей (законных представителей), мы стараемся активно привлекать их к участию в совместных спортивных мероприятиях, которые проводятся в нашем дошкольном учреждении.

Во время встреч с родителями обращаем внимание на то, что физическое развитие детей нужно продолжать и за пределами детского сада. Утренняя гимнастика по выходным дома и подвижные игры на прогулке, безусловно, пойдут на пользу малышу.

В современных условиях особенно актуальной задачей является привитие детям потребности в физической культуре и спорте. Таким образом, методически правильно организованная работа по физическому воспитанию призвана удовлетворить естественную потребность детей в движении, привить любовь к физкультуре, сформировать положительную самооценку, аналитическое отношение к себе и деятельности товарищей; она способствует развитию ума, воспитанию характера, воли, нравственности, создает определенный духовный настрой, побуждая интерес к самовыражению, к проявлению детской инициативы, активности и самостоятельности.

Инструктор физической культуры
Дарья Александровна Панова

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ

«АЗБУКА ФУТБОЛА»

Детский фитнес «FitKids»

ЗИМА ОЛИМПИЙСКАЯ

С 17 по 21 января в нашем детском саду прошла неделя здоровья, в ходе которой был реализован проект «Зима Олимпийская!»

Под руководством инструктора физкультуры и других специалистов были организованы спортивное развлечение: «Маленькие чемпионы», спортивный праздник «Зимние забавы», викторины «Отгадай вид спорта» и «Полезные и вредные продукты». В группах воспитатели подобрали для своих олимпийцев интересный познавательный материал, сделали подборку мультипликационных фильмов по теме проекта. Не остались в стороне и родители, которые рассказывали о своих спортивных достижениях, помогали в выпуске тематических альбомов. В холлах детского сада были представлены выставка детского творчества «В здоровом теле здоровый дух» и фотовыставка «За здоровьем всей семьей!» Информационные стенды в ДОУ оформлены в соответствии с темой проекта.

Воспитатели и воспитанники групп приняли активное участие в проектной деятельности.
Как же был реализован проект в каждой группе? Об этом расскажут педагоги групп.

Здоровье - важнейшая составляющая в жизни каждого человека, в особенности ребенка. В нашем детском саду, сохранению и укреплению здоровья детей отводится большое внимание. Именно по этой причине, в ходе реализации «Недели здоровья», воспитанники старшей **группы «Солнышко»** участвовали в проекте: «За здоровьем в детский сад». Мы играли в подвижные и дидактические игры по теме недели, проводили беседы о спорте, здоровом образе жизни и здоровье. Познакомились с «телом человека», лепили спортивный инвентарь и рисовали полезные и вредные продукты. Так же, воспитанники группы приняли участие в фотовыставке. Совместно с родителями и воспитателями группы, создали книгу «Бабушкины рецепты», с рецептами профилактики гриппа и ОРВИ; изготовили стадион для игры в футбол и футбольное поле, для пальчикового футбола. *Воспитатели Светлана Алексеевна Сидорова, Леся Леонидовна Васильева.*

В **группе раннего возраста «Теремок»** реализовали проект «Неделя здоровья». За эту неделю воспитатели с воспитанниками группы провели комплексное занятие на тему «В гостях у доктора Айболита», на котором в гости к детям приходил Айболит и его друг зайчик. От них ребята узнали, что нужно делать для укрепления здоровья. Вместе лепили витаминки, занимались физкультурой в группе и на улице, каждый день учились правильно мыть руки и умываться. Конечно же играли с мячиком Су-Джок, ходили по массажным дорожкам после сна, играли в подвижные игры на свежем воздухе. Детям очень понравилось участие в этом проекте. *Воспитатели Ольга Вадимовна Соловьева, Ирина Анатольевна Меркушева.*

В детском саду формирование у детей привычки к здоровому образу жизни всегда стоит на первом месте. С целью сохранения и укрепления здоровья с 10.01.2022 по 21.01.2022 воспитанники младшей **группы «Семицветик»** приняли участие в проекте «Нехворайка». Через изучение художественной литературы детей легче заинтересовать и научить беречь свое здоровье. Поэтому в ходе проекта дети познакомились с персонажами сказок «Айболит» и «Мойдодыр». Выполняли их рекомендации по укреплению здоровья. Вместе с героями сказок воспитанники знакомились со способами сохранения и укрепления здоровья человека, с профессией врача. Участвовали в спортивном празднике, лепили, рисовали, выполняли аппликацию, учили стихи. Для них были организованны игровые ситуации: «Наведи порядок», «Больница», «Аптека». Родители приняли участие в фотовыставке «День здоровья» и «За здоровьем всей семьей!», знакомились с консультациями,

оказывали помощь в подборке иллюстраций. В результате реализации проекта дети получили первоначальные знания о здоровье человека,

особенностях его сохранения. Также научились быть аккуратными, чистоплотными, соблюдать культурно-гигиенические навыки, проявили интерес к спорту.

Воспитатели Юлия Сергеевна Разгуляева, Анна Васильевна Маслова.

В **группе раннего возраста «Ладушки»** дети получили первоначальные знания о здоровье человека, особенностях его сохранения и укрепления; познакомились с играми и произведениями художественной литературы по теме: «Быть здоровыми хотим». В рамках «Семейного клуба» провели мастер-класс, на котором рассказали о важности формирования мелкой моторики у детей раннего возраста. Родители активно участвовали в проекте: приносили фотографии для фотовыставки, раскраски по теме проекта, пополнили книжный уголок и центр по формированию мелкой моторики малышей. Для нас одной из основных задач стало привлечение внимания родителей к

основам сохранения и укрепления здоровья ребенка, формирования у него потребности и привычки здорового образа жизни.

Воспитатели Ирина Андриановна Черепанова, Елена Викторовна Борисова.

В средней **группе «Колобок»** проект назывался «Страна здоровья». Мероприятия, проводимые нами, нацелены на функциональное совершенствование детского организма, на повышение его работоспособности, они создают условия для того, чтобы дошкольники выросли здоровыми. В результате проведенной работы, у детей и их родителей укрепилась правильная ориентация на здоровый образ жизни, сформировалась потребность заниматься физической культурой и спортом. Они поняли, насколько это может быть весело и увлекательно. Родители заинтересовались физкультурным оборудованием, изготовленным из бросового материала и выразили желание принять участие в его изготовлении для

группы. Сотрудничество с семьей является одним из важнейших условий эффективности физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. *Воспитатели Сусанна Дерениковна Касиев, Вероника Дмитриевна Быкова.*

В рамках реализации проекта: «Я здоровье сберегу-сам себе я помогу» дети подготовительной **группы «Морозко»** приобрели опыт самостоятельной и совместной со взрослыми познавательной, продуктивной и творческой деятельности. У ребят углубились и расширились знания и навыки по формированию здорового образа жизни. В ходе проекта проведены занятия с детьми и специалистами нашего детского сада, организованы экскурсии в мед. кабинет, на пищеблок, в прачечную детского сада. Повысилась грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья детей. Они с желанием приняли участие в фотовыставке и проявили большой интерес к здоровьесберегающим технологиям. Ответственная включенность логопеда и воспитателей группы в данную проектную деятельность дала толчок творческому саморазвитию и повысила нашу педагогическую компетентность. *Воспитатели Наталья Алексеевна Соловьева, Ирина Вячеславовна Ерисова, учитель-логопед Мила Евгеньевна Смирнова.*

Посредством проектной деятельности в средней **группе «Дюймовочка»** формировали у детей позиции признания ценности чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, закрепили знания о полезных и вредных продуктах питания. С помощью сюжетно-ролевых игр прививали воспитанникам социально-приемлемые нормы поведения при возникновении симптомов заболевания, при профилактике болезней. Центр физического развития был пополнен атрибутами, созданными детьми и их родителями. Также произведена подборка мультфильмов о здоровье и ЗОЖ для семейного просмотра.

С 10.01 по 21.01 в подготовительной **группе «Аленушка»** был реализован проект «Мы за здоровый образ жизни». Наша проектная работа была направлена на укрепление и сохранение здоровья детей, формирование навыков здорового образа жизни. Для реализации проекта была создана и систематизирована информация по теме проекта, изучена методическая литература, подготовлен необходимый материал: художественная литература, иллюстрации, сюжетно-ролевые и дидактические игры, консультации для родителей. В ходе реализации проекта, кроме использования традиционных здоровьесберегающих технологий, были использованы коррекционные: су-джок, кинезиология. Были организованы и проведены

сюжетно-ролевые игры: «На приеме и врача», «Кафе». Дидактические игры: «Вершки-корешки», «Повтори за мной». Родители также активно приняли участие в проекте. Одни изготовили книжки о здоровье с историями собственного сочинения, остальные помогли с оформлением стенгазеты: «Я люблю спорт».

Воспитатели Ольга Васильевна Зарубина, Людмила Геннадьевна Макаревич

В рамках проекта «Мы здоровье бережем» в старшей **группе «Снегурочка»** каждый день был посвящен определенной теме. В течение двух недель тема здоровья была раскрыта с разных сторон:

-где прячется здоровье;
-со спотом дружим мы всегда;
-здоровое питание, витамины;
-Мойдодыр;
-здоровые зубки;
-строение человека;
-экология и наше здоровье;
-профилактика болезней;
-режим дня;
-полезные и вредные привычки.

За время проекта ребята сделали несколько коллективных работ. Дома с родителями изготовили спортивный инвентарь.

Воспитатели Ирина Николаевна Смолякова, Валентина Сергеевна Крутикова.

Здоровый образ жизни - самый надежный, верный путь к здоровью. Никто не сможет помочь сохранить наше здоровье, если мы сами не постараемся.

Будьте здоровы, здоровым быть здорово!

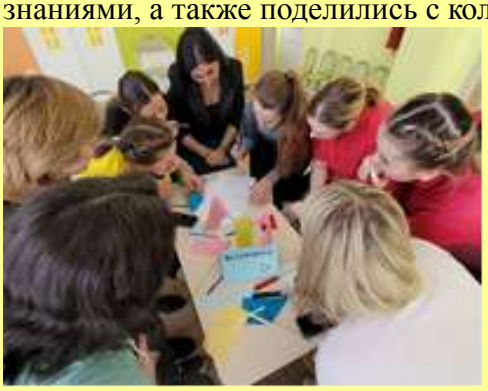
Воспитатель Светлана Алексеевна Сидорова

ПОВЫШЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПЕДАГОГОВ

Учитель может учить других до тех пор, пока учится сам.
А.С.Макаренко

Современная система образования предъявляет высокие требованиями к уровню квалификации работников дошкольного образования. Методическая служба нашего ДОУ перешла на новые формы организации работы с педагогами, чаще всего практико – ориентированные, такие как мастер – классы, семинары-практикумы, создание педагогических инновационных проектов, участие в конкурсах профессионального мастерства, тренинги, работа в микрогруппах по разработке локальных актов и созданию электронных пособий, распространению собственного педагогического опыта через публикации и интернет пространство. Повышение образовательного уровня и мастерства педагогов является одной из самых актуальных задач нашего учреждения. Это непрерывный процесс, так как в течение всего года воспитатели и специалисты посещают курсы повышения квалификации, учатся сами и обучают коллег из других детских садов.

В феврале прошел педагогический совет в форме деловой игры «Гармония души и тела», на котором в центре внимания были современные здоровьесберегающие технологии, используемые в ДОУ. Цель деятельности педагогов - поиск эффективных форм, инновационных методик при организации работы по сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста. В ходе педсовета педагоги показали высокие результаты в решении профессиональных задач, пополнили свою педагогическую копилку новыми знаниями, а также поделились с коллегами собственным опытом.



ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

ПОЗДРАВЛЯЕМ ПОБЕДИТЕЛЕЙ!

Смотр-конкурс
«Зимние постройки на прогулочном участке»

Категория «Лучший зимний участок»
Победители – группа «Снегурочка»
Категория «Лучшая зимняя постройка»
Победители – группа «Колобок»
Номинации
«Символ года» и «Новогоднее настроение»
Победители – группа «Снегурочка»
Номинация «Спорт – это жизнь»
Победители – группа «Семицветик»
Номинация «Русские не сдаются»
Победители – группа «Морозко»
Номинация «Бегущий в лабиринте»
Победители – группа «Теремок»
Приз зрительских симпатий «Божья коровка»
Победители – группа «Ладушки»

Конкурс
«Лучшая мультимедийная презентация»

ДИПЛОМ I степени ПОБЕДИТЕЛЯМ конкурса
«Лучшая мультимедийная презентация»
вручен педагогам группы «Колобок»
ГРАМОТА в номинации «Идея»
вручена педагогам группы «Семицветик»
ГРАМОТА в номинации
«Лучшее итоговое мероприятие»
вручена педагогам группы «Морозко»
ГРАМОТА в номинации «Насыщенная среда»
вручена педагогам группы «Аленушка»
ГРАМОТА в номинации
«Лучшее методическое пособие»
вручена педагогам группы «Снегурочка»
ГРАМОТА в номинации «Шаг вперед»
вручена педагогам группы «Ладушки»

Почему мерзнут руки и ноги?

Чем холоднее воздух, тем холоднее человеку. При низкой температуре воздуха мышцы сокращаются, кожа начинает покрываться мурашками и человек начинает дрожать. Дрожь — это согревание тела: ведь вследствие ее мышцы сокращаются, выделяя тепло. Для того чтобы не замерзнуть полностью, организм начинает вырабатывать тепла в несколько раз больше, чем в обычных условиях.

«Умный» организм человека пытается удержать тепло в жизненно важных органах: из ног, рук и носа кровь поступает в более важные для функционирования человеческого организма части тела.

На старт! Внимание! Марш!

…. - источник жизни

Почему надо чистить зубы

Ребенок не хочет чистить зубы? Расскажите ему о том, что его зубки состоят из кальция, а опыт покажет малышу, насколько легко разрушить что-либо из кальция. Для примера можно провести этот занимательный химический эксперимент.

Что понадобится:

стакан уксуса, куриное яйцо.

Что делаем:

Заливаем уксус в емкость, в которой будет проходить опыт. Кладем в нее яйцо и убираем в спокойное теплое место.

Через несколько дней видим, что кальциевая оболочка скорлупы полностью уничтожена и яйцо остается незащищенным и быстро разрушается.

Вывод: ребенок сам провел эксперимент и теперь знает, что здоровье зубов зависит от ухода за ними.

Помоги повару

Для самых спортивных

Для самых внимательных

Что перепутал художник?

Для самых внимательных

Найди отличия

Для самых эрудированных

По горизонтали:

3. Укрепляющая здоровье процедура, во время которой обливаются водой.
4. Профилактический укол, предотвращающий возникновение инфекционных болезней.
6. Части тела, которые мы моем чаще всего.
8.При помощи этого прибора мы можем измерить температуру.
9. Назови одним словом способность человека видеть.
10. Мероприятия по уходу за телом, одеждой, домом, сохраняющие здоровье человека.
11. Установленный и четкий распорядок дня.
12. Что лечит стоматолог.
14. Плохой, невидимый глазу, микроорганизм.
15. Полезная пища, которая «сила наша».

По вертикали:

1. Очень полезный для здоровья ребенка урок в школе и детском саду.
2. Отдых, без которого человек не сможет прожить.
5. Недостаток этих веществ в пище ослабляет иммунитет человека.
7. Лекарственный раствор от простудного заболевания для носа.
9. Утренняя разминка для бодрости и здоровья тела.
13. Жидкость, обеспечивающая жизнь всех живых организмов.

НАД ВЫПУСКОМ РАБОТАЛИ

Редактор газеты:
Белова Юлия Геннадьевна

За содействие в подготовке номера благодарим
Дарью Александровну Панову,
Светлану Алексеевну Сидорову

Адрес: 150052 г.Ярославль, Ленинградский проспект, дом 63а
Контактные телефоны: 56-98-14

Уважаемые читатели!
Каждый из вас может задать вопрос, подсказать тему для следующего номера, поделиться опытом или успехами своего ребенка. Свои заметки и фотоматериалы можно отправить по адресу: trisha@76.ru