

ГАЗЕТА
"МИР ДЕТСТВА"



ВЫПУСК № 1
(сентябрь 2023 г.)

МДОУ д/с
общеразвивающего вида № 37

Советы Доктора Айболита

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НАСМОРКА

советы врача

При первых признаках насморка, когда еще нет обильных выделений, примите горячую ванну, сразу же после ванны приложите горчичники к пяткам на 1-2 часа или положите на стопы перцовый пластырь, который вполне можно носить сутки - двое. Выпейте чай с медом из плодов шиповника, малины, липового цвета. После этого сделайте кашицу из чеснока и нюхайте попеременно, закрывая то одну, то другую ноздрю. Воздух при этом выдыхайте через широко раскрытый рот.

Если насморк все-таки усилился, так, что из дома без пяти-шести носовых платков в кармане и не выйти, начинайте лечиться.

Предварительно усвойте несколько несложных правил:

1. Прежде чем закапать лекарство в нос, обязательно высморкайтесь.

2. Во избежание привыкания не стоит использовать сосудосуживающие капли дольше 5-7 дней. Галозолин, нафтизин, санорин - все они вырабатывают зависимость. Пользуйтесь лучше отривином - он в эту группу не входит, а еще лучше - растительными средствами.

3. Применяйте фитотерапию: 3-4 раза в день закапывайте в нос свекольный или капустный сок, сок алоэ. Сильным лечебным эффектом обладает растительное масло настоянное на чесноке: измельченную дольку чеснока 8-10 часов настоять в 1 столовой ложке масла, затем отжать через марлю в пузырек из под капель.



Медицинская сестра
Чавкина Людмила Юрьевна

Советы родителям

ЕСЛИ ВАМ НЕ НРАВЯТСЯ НЕКОТОРЫЕ ЧЕРТЫ ХАРАКТЕРА ВАШЕГО РЕБЕНКА



Для начала вспомните свое детство. Вашим родителям все нравилось в вас? Что они делали? Что вы чувствовали? Как вы к этому относились? Подумайте, не повторяете ли вы ошибок ваших родителей? Все-таки не нравятся?



КАК БЫТЬ

- ✓ Пожалуйста, действуйте осторожно, не тревожа ребенка, пока сами не разберетесь в причинах своего недовольствия или тревоги.
- ✓ Обдумайте, какие именно черты вам не нравятся. Понаблюдайте за ребенком — как, в каких ситуациях они проявляются. Вполне возможно, что вы какими-то своими действиями провоцируете ребенка на негативные проявления.
- ✓ Попробуйте взглянуть на эти «не устраивающие» вас черты иначе. Например, ребенок «упрямый, настырный». Если не вы причина упрямства, то посмотрите, как эти черты проявляются в самостоятельной деятельности ребенка: возможно, приняв решение, он обязательно выполняет его; возможно, начав дело, он доводит его до конца, несмотря на внешние помехи (вы требуете, чтобы он немедленно шел обедать). Нет ли здесь, напротив, очень даже положительных черт?
- ✓ «Оборотной стороной медали» могут оказаться такие черты, которые очень даже желательны или компенсируются другими особенностями ребенка. Например, ребенок, на взгляд родителей, очень несобран, неаккуратен в своих вещах.
- ✓ Более внимательный взгляд на поведение ребенка открыл возможную причину этих явлений — у ребенка буйная фантазия, он все время что-то придумывает и беспорядок — следствие развитого воображения, в большей степени, чем прямая неаккуратность.
- ✓ Самое главное. Постарайтесь увидеть лучшие черты личности своего ребенка. Осознайте сами их значимость и ценность. Дайте возможность знать и чувствовать это ребенку. Способствуйте развитию сильных сторон характера, это придаст ребенку уверенность, желание измениться в лучшую сторону



Воспитатель
Лосева Ирина Викторовна

Консультация специалиста



ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ С РАННЕГО ВОЗРАСТА

Сезонная каждый родитель должен осознавать, что физическое воспитание своего ребенка нужно начинать с раннего возраста. Многие врачи сейчас говорят о том, что уже более половины детей школьного возраста больны. Наиболее распространенным заболеванием среди детей является искривление позвоночника. Так называемый сколиоз. И в большинстве случаев сколиоз является не врожденным, а приобретенным. Почему же он возникает? Да, наверное, потому, что сейчас очень мало внимания уделяется физическому развитию детей. И, как следствие, дети вырастают слабыми. Их мышцы не способны выдерживать даже небольшие нагрузки. Они не могут длительное время удерживать позвоночник в правильном положении. Отсюда и возникают различные искривления. А в большинстве школ уроками физической культуры пренебрегают. На них детям не дают даже того минимума, который предусмотрен программой. Значит, можно сделать вывод: для того, чтобы ваш ребенок вырос сильным и здоровым, нужно проводить это физическое воспитание самостоятельно, не полагаясь на учителей, школу, и т.д.

Тренировки. Заниматься с детьми физической подготовкой можно с самого раннего возраста. Первым этапом являются занятия с собственным весом. Т.е. без гантелей, штанги и прочего железа. Этот этап является очень важным. С самого начала нужно дать понять ребенку, что физическая культура - это хорошо, нужно это заинтересовать. Ни в коем случае не нужно заставлять ребенка!!! Это только лишь нанесет вред. В этом случае у ребенка физическая культура будет ассоциироваться с угрозами, страхом. Этого допускать нельзя. Нужно поговорить с ребенком, объяснить, что занятия принесут ему пользу, сделают его сильным, здоровым, красивым... Тогда тренировки будут проходить с максимальной пользой. Ведь задача физического воспитания заключается не только в развитии силы, но и в духовном, моральном воспитании.



На что следует обратить внимание. Тренировки не должны быть частыми. Они не должны переутомлять ребенка, т.к. это вредно для растущего организма. Питание должно быть полноценным, т.к. занятия физической культурой потребуют дополнительных энергетических затрат. Но это не значит, что порции нужно увеличить в несколько раз. Каждый должен есть столько, сколько он хочет. У ребенка повысится аппетит, и он сам скажет вам, какими должны быть порции. Занятия лучше проводить на свежем воздухе, если это позволяют погодные условия. Нельзя заниматься непосредственно перед или после еды, а также перед сном.

На первом этапе для тренировок специального оборудования не понадобится.

КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ МОЖНО ДЕЛАТЬ?



- Наклоны.

Это упражнение является самым эффективным для профилактики искривлений позвоночника. Т.к. оно укрепляет мышцы, отвечающие за удержание позвоночника в нормальном положении. Наклоны в первую очередь хорошо укрепляют поясничный отдел. Благодаря этому, снижается вероятность того, что ребенок, когда вырастет, будет жаловаться на боли в пояснице, чем сейчас страдает множество людей. Наклоны можно делать вперед и в стороны. Исходное положение для наклонов: Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Далее нужно делать наклоны либо вперед, либо в сторону. Можно делать с чередованием: влево, прямо, вправо, прямо, влево и т.д. Нужно стараться достать пальцами до ступней, не сгибая при этом ноги.



- Приседания.

Это упражнение позволяет хорошо укрепить ноги, а также улучшить растяжку в области таза. Нужно обратить внимание на то, что при приседании туловище должно быть прямым и перпендикулярным земле. Не следует при сгибании ног делать наклон вперед. Ступни должны полностью прилегать к земле.



- Отжимания от пола.

Это упражнение помогает развить грудную область, руки, плечи. Главное, чтобы туловище было прямым. Если ребенку трудно отжиматься от прямого пола, можно ноги класть на пол, а руки на какую-нибудь подставку, например, стул. Далее, по мере улучшения тренированности, высоту подставки плавно уменьшать, пока ребенок не сможет отжиматься от прямого пола. Затем, можно делать отжимания таким образом, чтобы руки были на полу, а ноги на подставке. Но угол наклона туловища к полу не должен превышать 45 градусов. Нужно производить чередование. Т.е. на одной тренировке делать отжимания на прямом полу, а на следующей тренировке - под углом. Таким образом, будет достигнута гармония в физическом развитии, т.к. при отжиманиях под различными углами работают различные мышцы. Но в это мы углубляться не будем.



- Подтягивания на перекладине.

Это упражнение помогает укрепить верх спины, руки. Главное в этом упражнении - отсутствие рывков при подтягивании. Все движения должны быть плавными. Если ребенок сам не в состоянии выполнять это, ему должен помочь родитель. Но не нужно поднимать ребенка так, что сам он при этом не прикладывает усилия. Нужно стараться оказывать как можно меньше помощи, но чтобы при этом ребенок все-таки подтягивался.

КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ МОЖНО ДЕЛАТЬ?



- Поднятия туловища.

Нужно лечь на пол спиной. Родитель держит ноги, а ребенок поднимает туловище и касается головой ног. Ну, или хотя бы стремится к этому, если не достает до ног. Это упражнение помогает укрепить мышцы живота.



- Ну и конечно же без.

Без него обойтись никак нельзя. Он приносит очень много пользы. Главное, нужно понять, что важна не скорость беза, а его продолжительность. Поэтому, безать нужно в среднем и медленном темпе, постепенно увеличивая протяженность беза. Происходит укрепление ног, положительное влияние на лезки и сердце. Без - это лекарство от всех недугов. Это самое простое и самое эффективное упражнение, особенно для детей. Это далеко не все упражнения, но они позволяют полноценно укреплять практически все участки тела. Они способствуют оздоровлению человека.

«ЗАРЯДКА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ»

Ну и шея у жирафа!
Достает лезко до шкафа

(стоя руки вверх, потянуться на носочках за руками).

Очень чужные малышки
Африканские мартышки

(произвольно попрыгать, покривляться).

На одной ноге в болоте
Это цапля на охоте

(попеременно постоять на одной ноге, руки на поясе).

На носочках ходят мыши
Даже кот их не услышит

(походить по коврику на цыпочках).

День-гон, День-гон
По дорожке ходит слон

(ходить по коврику на внутренней и внешней стороне стопы).

Скачет зайчик скок да скок
Прыг на коврик-островок

(ноги вместе, выполняем прыжки).

Четки крикают, кричат
На зарядку не хотят

(приседая, походить по-утинному, руки на поясе)

ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ?

! Нельзя навязывать те упражнения, которые явно не нравятся малышу, так как в принципе одних и тех же результатов порой можно достичь разными средствами. Если башкетом ребенка утомляют пробежки по утрам, то их можно заменить ритмической гимнастикой под музыку. Если мальчишка шести лет не устраивает занятия в хореографической студии, предложите ему спортивные игры, плавание. Занятия должны находить эмоциональный отклик в душе ребенка, тогда и результаты будут налицо.

! Поднимая ребенка, никогда не держите его только за кисти – обязательно целиком за предплечье, так как кости и мышцы запястья еще недостаточно окрепли. Наиболее безопасно поддерживать ребенка за бедра.

! Не рекомендуются дошкольникам висы только на руках, поскольку они дают чрезмерную нагрузку на суставы и плечевой пояс. Попробуйте заменить простой вис на смешанный, когда ребенок упирается коленями или локтями в опоры носками ног, но не позволяйте малышу раскачиваться в висе, если он не сможет в любой момент встать на ноги!

! При обучении лазанию не разрешайте ребенку залезать выше того уровня, на котором можете его достать, т. е. до 2,2 м. Только когда малыш старше трех лет обладает лазанием в совершенстве, можете позволить ему подниматься и выше.

! В дошкольном возрасте противопоказаны упражнения с длительным удержанием статической трудной позы (сид на корточках, руки в стороны). Поэтому чаще меняйте положения. Упражнения должны быть динамичными. Избегайте односторонности в воздействии, включайте в работу мышцы – антагонисты.

! Не рекомендуется выполнять упражнения на тренажерах и спортивных снарядах, выпускаемых специально для взрослых. Так, к смещению позвоночных дисков может привести выполнение вращательных упражнений вправо – влево на популярном диске “Здоровье”.

! Не разрешайте малышу совершать прыжки с высоты более 20 см в три года и 40 см в семь лет. Приземление должно быть пружинящим на полусогнутые ноги и выполняться на мягкую основу или в спортивной обуви.

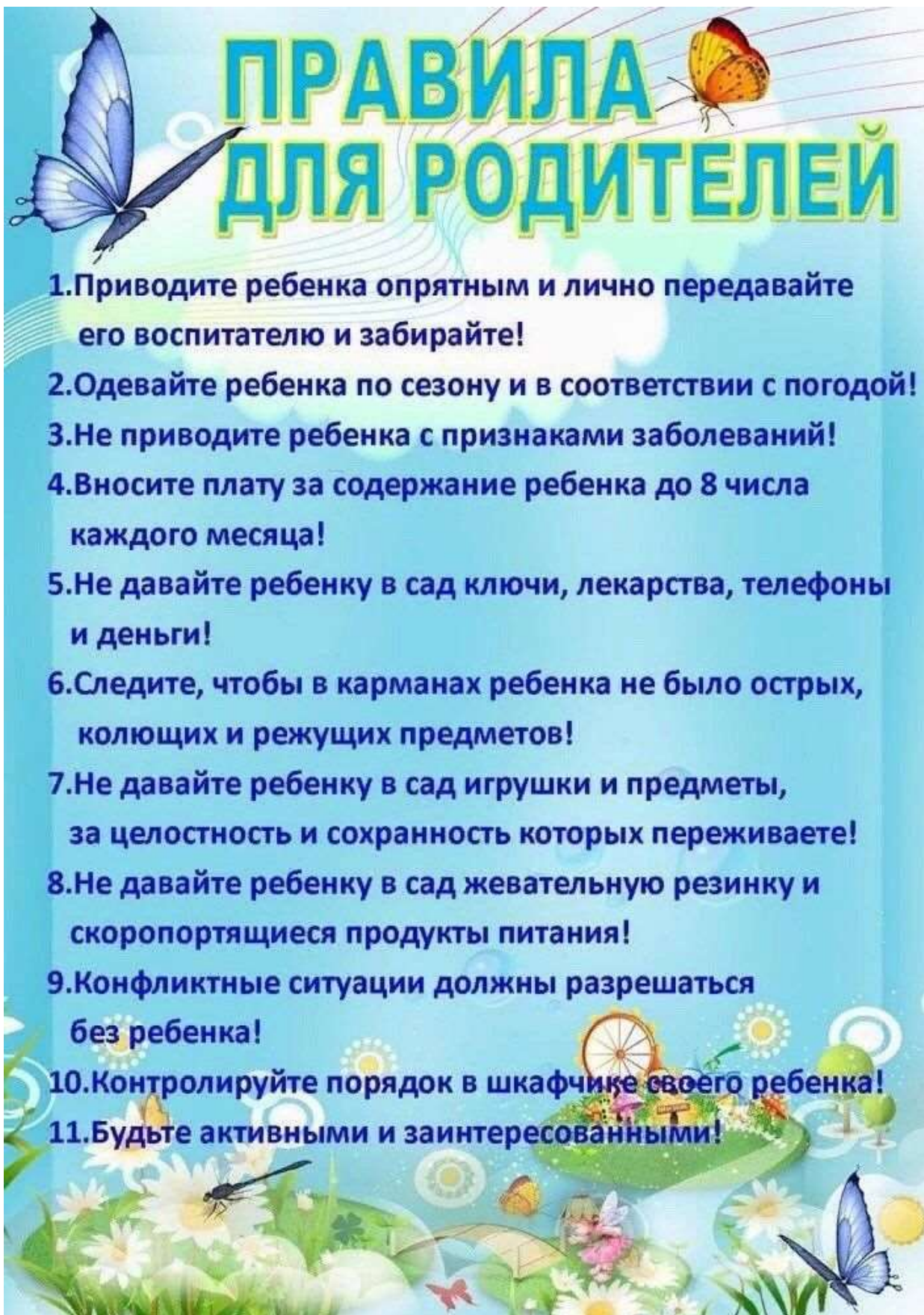
ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ МАЛЫША ДОЛЖНА БЫТЬ В РАДОСТЬ!



Инструктор по физической культуре

Долгова Галина Владимировна

Полезная информация



ПРАВИЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Приводите ребенка опрятным и лично передавайте его воспитателю и забирайте!
2. Одевайте ребенка по сезону и в соответствии с погодой!
3. Не приводите ребенка с признаками заболеваний!
4. Вносите плату за содержание ребенка до 8 числа каждого месяца!
5. Не давайте ребенку в сад ключи, лекарства, телефоны и деньги!
6. Следите, чтобы в карманах ребенка не было острых, колющих и режущих предметов!
7. Не давайте ребенку в сад игрушки и предметы, за целостность и сохранность которых переживаете!
8. Не давайте ребенку в сад жевательную резинку и скоропортящиеся продукты питания!
9. Конфликтные ситуации должны разрешаться без ребенка!
10. Контролируйте порядок в шкафчике своего ребенка!
11. Будьте активными и заинтересованными!

Воспитатель
Лосева Ирина Викторовна

Играя учись

Наблюдаем за природой

Вот и закончилось лето. Вы привели своего подросшего и окрепшего малыша в детский сад, но ваши ежедневные прогулки с ним продолжаются.

- Обратите внимание на то, что с наступлением осени становится холоднее, солнышко уже не греет так, как летом, чаще дует холодный ветер, идет дождь. Одежда стала более теплой и на смену футболке пришла куртка. Для определения силы ветра предложите ребенку поиграть с втушкой, рассмотреть, как качаются ветки деревьев.
- Обращайте внимание ребенка на то, как меняются растения: начинает желтеть трава, отцветают цветы, появились первые желтые и красные листики на деревьях. Объясните, что начинается листопад. Понаблюдайте за тем, как кружатся в воздухе разноцветные листья.
- Предложите ребенку изобразить, как кружатся в воздухе листочки. Соберите букет из осенних листьев, засушите, и поставьте его дома.
- Во время прогулки обратите внимание на то, что не слышно птичьего пения. Расскажите ребенку, что многие птицы уже улетели в теплые края, а другие готовятся к отлету. Если есть возможность, покажите стаи улетающих на юг птиц. Объясните, что птицы улетаю, потому что стало холодно, исчезли насекомые, которыми они питались. Расскажите, что весной эти птицы вернутся к нам. Не зря их называют перелетными. К середине осени организуйте подкормку птиц.



Осенние развивающие игры и задания для самых маленьких

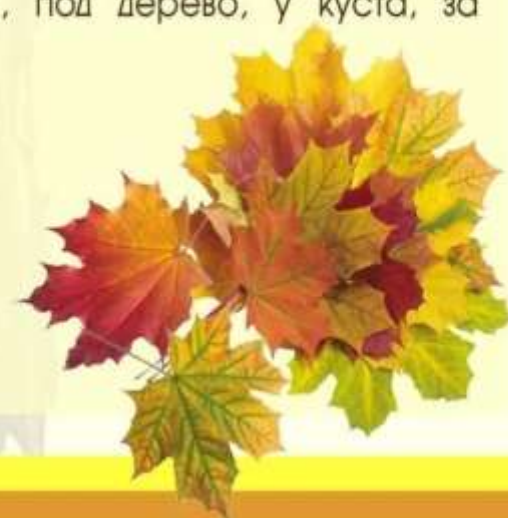
Задание 1. Разноцветные листья. Большой – маленький. Учим цвета.

Соберите букет листьев и рассмотрите их. Найдите большие и маленькие, узкие и широкие, красные, желтые, оранжевые. Называйте словосочетания: «Это красный листок. Это красные листья. А где еще красные листочки?». Разложите листья в группы по размеру (отдельно большие, отдельно – маленькие) или по цветам.

Задание 2. Один – много. Разложите листочки в группы. Попросите ребенка найти, где один листок, а где их много.

Задание 3. Танец с листьями. Попросите малыша найти «самый яркий листок», «самый маленьких листок», «самый длинный листок», «самый широкий листок» и потанцевать – покружиться с ним.

Задание 4. Где листочек? Ориентация в пространстве. Поиграйте в прятки с листочком. Подуйте на листочек - пусть он полетит и упадет, а вы с малышом найдете его и назовете, куда упал листок: на капюшон, на ладошку, на скамейку, под дерево, у куста, за забор, у крылечка.

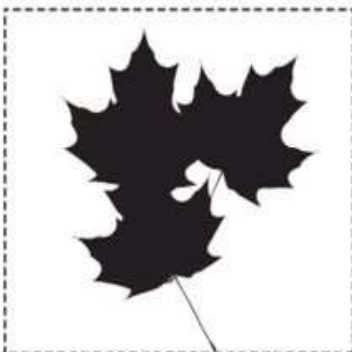
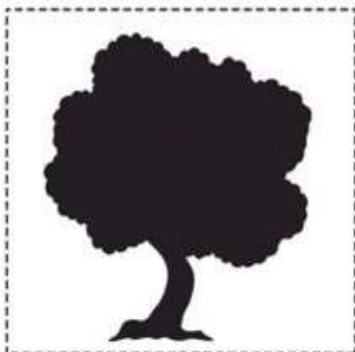


Воспитатель
Лосева Ирина Викторовна

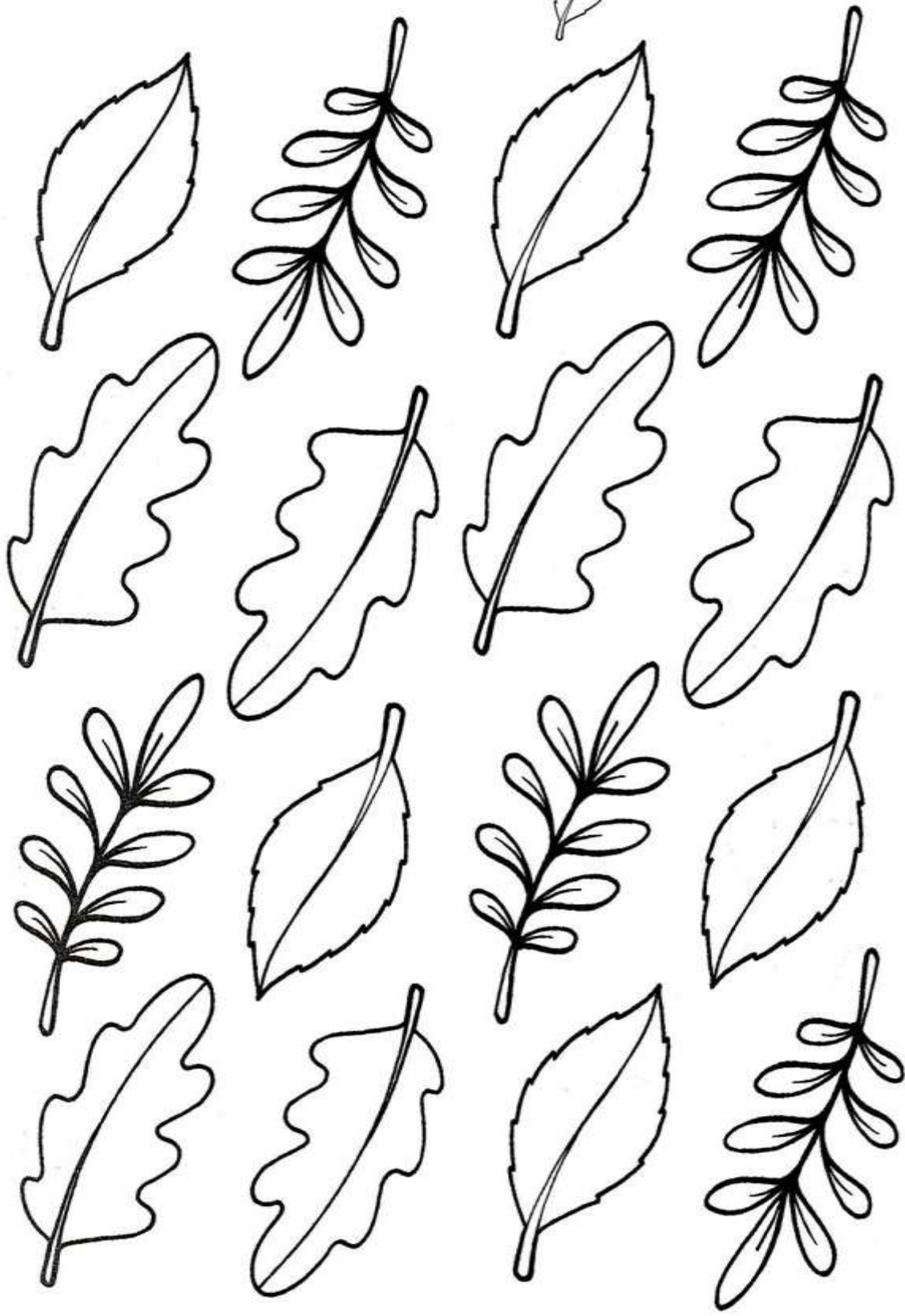
Игры для маленьких Почемучек

Найди тень.

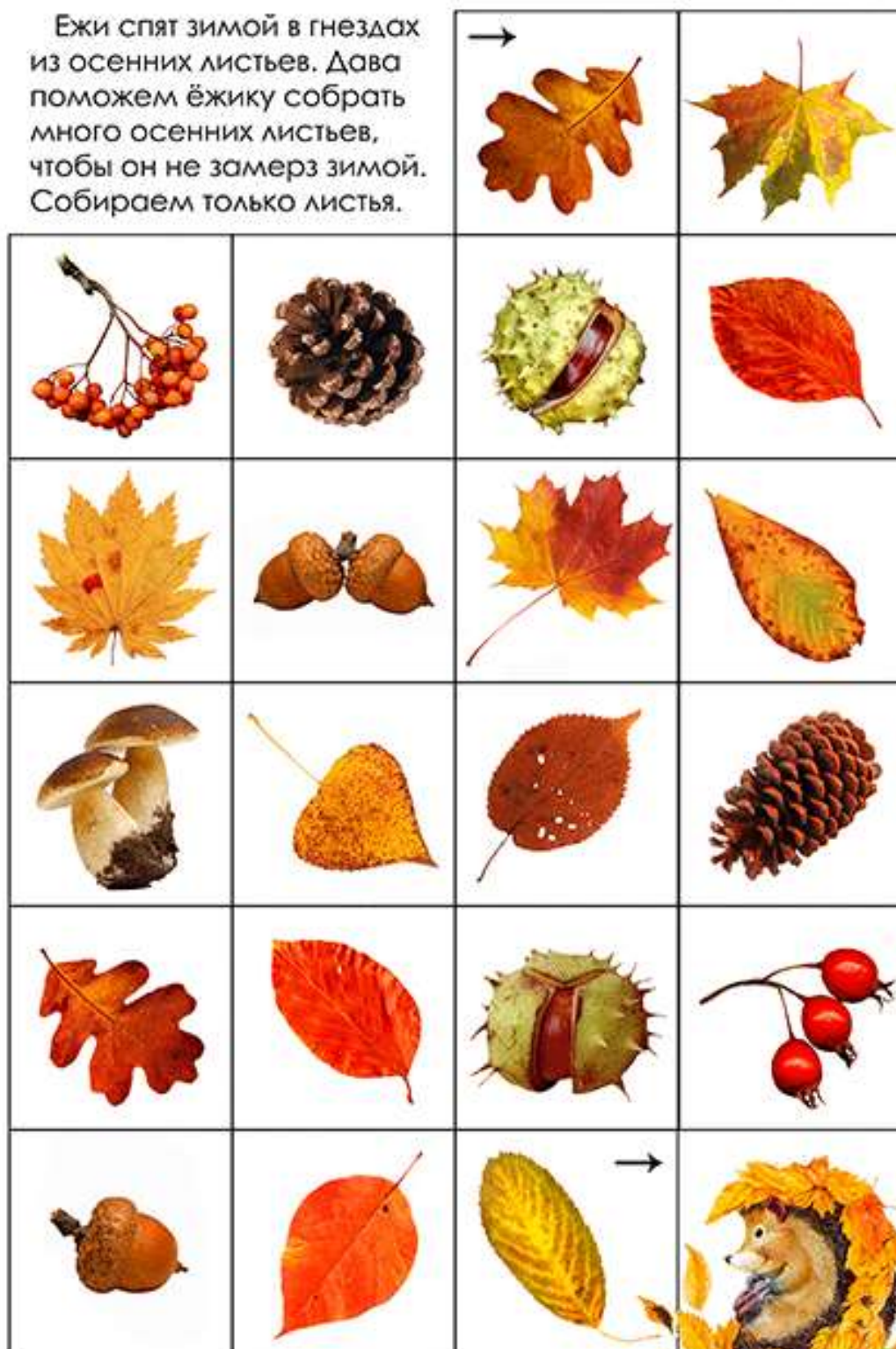
Вырежьте карточки с картинками. Попросите ребёнка подобрать тень для каждой картинки.



Раскрась листочки  красным цветом,
листочки  – жёлтым.



Ежи спят зимой в гнездах из осенних листьев. Давай поможем ёжику собрать много осенних листьев, чтобы он не замерз зимой. Собираем только листья.



Соедини одинаковые листочки в пары.
Листочек, оставшийся без пары,
обведи карандашом красного цвета.

