

ВЫПУСК № 5 / Декабрь 2017



ЖУРНАЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ВЫРАСТАЙ – КА»

Тема номера:

# ГОВОРИМ О ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ



Журнал для родителей «ВЫРАСТАЙ-КА»» издается в Муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении города Когалыма «Чебурашка».

**Авторы – составители номера:** сотрудники МАДОУ «Чебурашка».

Воспитание детей, формирование личности ребенка с первых лет его жизни – основная обязанность родителей. Семья влияет на ребенка, приобщает его к окружающей жизни. Главными воспитателями своих детей являются родители.

Осознавая свою ответственность за успешное воспитание ребенка, родители дошкольников берут на себя основную заботу о воспитании детей, не перекладывая ответственность на бабушек, дедушек или на дошкольное учреждение.

Журнал «ВЫРАСТАЙ-КА» предназначен для родителей воспитанников Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада «Чебурашка». Он поможет родителям воспитанников с практической точки зрения, правильно организовать режим дошкольника, поиграть в полезные игры, узнать об особенностях воспитания и питания детей дошкольного возраста и многое другое.

### **ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:**

- **За здоровьем в детский сад!**
- **Спорт для ребенка... Какую секцию выбрать?**
- **Подготовка детей к овладению графикой письма средствами физической культуры**
- **Лента событий**
- **Страница педагога психолога**
- **Шесть вредных привычек ребёнка, которые влияют на его здоровье**

**Над номером работали:**

Калямина Ирина Петровна

Старший воспитатель Карась А.В.

Воспитатели МАДОУ «Чебурашка»:

Петрова Е.П., Постолова Г.Б., Родионова С.В.

**Руководитель проекта:** заведующий Калямина Ирина Петровна  
8(34667)2-39-11 e-mail: deti.1971@mail.ru

**Редактор:** Карась Аксана Васильевна

**Адрес учреждения:** Ханты Мансийский Автономный

Округ – Югра, ул. Молодежная, д.8, г. Когалым

**Сайт детского сада:** ds3kogalym.ucoz.ru

**Фото на обложке:**

**Тираж:** 10 штук

**Журнал распространяется бесплатно**

## *«За здоровьем в детский сад»*

Сегодня к актуальным проблемам детского здоровья относятся: гиподинамия, детские стрессы, тревожность, агрессия и пр. Двигательная активность необходима ребенку, так как способствует развитию его физиологических систем, следовательно, определяет темп и характер нормального функционирования растущего организма. Современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», а северные дети особенно.

Поэтому крайне необходимо удовлетворить потребность ребенка в движении. Задача детского сада, и в частности моей группы – приобщить детей к активным занятиям физической культурой, поддерживать и закрепить естественный интерес к движению.

Через какие формы работы можно это увидеть, я Вам сейчас расскажу и может быть, прочитав эту статью вы уважаемые родители, поделитесь со мной своей семейной системой развития двигательной активности ребенка.

**Физкультурное занятие** - занятия проводятся в соответствии с программой, в хорошо проветриваемом помещении либо на улице.



**Самостоятельная двигательная деятельность детей** – в группе созданы условия для танцевальной и двигательной импровизации, игровой гимнастики, подвижных игр и физических упражнений. В физкультурном центре находится спортивный инвентарь которым могут пользоваться воспитанники.

**Подвижная игра** - занимает особое место в двигательном развитии ребёнка. Она закрепляет и совершенствует двигательные навыки, развивает познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что



так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта.

В перерывах между делами, проводится **двигательная разминка**.



**Релаксация** – это специальный метод, который направлен на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных техник.

Наряду с различными оздоровительными мероприятиями в моей группе проводится гимнастика после дневного сна, которая помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки.

**Закаливание** - особое внимание в режиме дня я уделяю проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. В группе создана картотека специально подобранных стихотворений, поговорок для художественного оформления процедуры.

**Прогулка** – один из важнейших режимных моментов, во время, которого дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат подвижные игры и физические упражнения с детьми на улице.



**Гимнастика пальчиковая** - учеными доказано, что развитие руки находится в тесной связи с развитием речи ребенка и его мышлением.

Проведенные исследования и наблюдения показали, что степень развития движений пальцев соответствует развитию речи ребенка.

**Дыхательная гимнастика** - неотъемлемой частью оздоровительного режима является дыхательная гимнастика, способствующая развитию и укреплению грудной клетки.

**Гимнастика для глаз** - целью проведения зрительной гимнастики является формирование у детей представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

**Точечный массаж** - упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье, и является профилактикой простудных заболеваний.

**«Сказкотерапия»** - это лечение сказкой.

Используется для психологической и развивающей работы, повышения внимания детей, развития эмоциональной отзывчивости, воображения, фантазии, творческих способностей. У нее нет возрастных границ: в каждом возрасте своя сказка.



**Восточная гимнастика** - стимуляция высокоактивных точек, соответствующие всем органам и системам, расположенных на кистях рук и стопах. Воздействие на точки стоп осуществляется во время хождения по ребристым дорожкам, коврикам с пуговицами и т.д.

**Корригирующая гимнастика** является разновидностью лечебной гимнастики (ЛФК) и способствует: укреплению мышечного корсета, преимущественно мышц спины, профилактике и лечению функциональной недостаточности стоп, укреплению мышц брюшного пресса, предупреждению вторичных отклонений.

**Технологии музыкального воздействия** - используется для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и в этом нам помогает музыкальный руководитель детского сада.



*Конечно, без совместной работы с родителями*, мы, воспитатели, не пришли бы к хорошим результатам. На родительских собраниях, индивидуальных консультациях учим родителей воспитанников оценивать здоровье своего ребенка. Предлагаем картотеки различных гимнастик, специальную научно-педагогическую литературу.

В уголке здоровья нашей группы, находятся рекомендации, советы, папки-передвижки по теме оздоровления детей дошкольного возраста и для развития двигательной активности ребенка дошкольника.

Эта огромная и системная работа с детьми моей группы, позволяют мне стабилизировать, приобщить их к здоровому образу жизни.

*У родителей и у меня одна цель – вырастить и воспитать здоровых, умных, веселых детей.*

Автор: Петрова Елена Петровна, воспитатель группы №2



## *Спорт для ребенка: какую секцию выбрать?*

Казалось бы, простой вопрос. Взрослые часто решают его, исходя из собственного вкуса и своих нереализованных желаний. Однако стоит отдавать себе отчет в том, что секцию вы все-таки выбираете для ребенка, а значит, прежде всего, надо ориентироваться на его способности и возможности.

Для гармоничного развития ребенка важно не только не опоздать отдать его в секцию для детей, но и не слишком поторопиться. Врачи и тренеры советуют отдавать ребенка в детские спортивные школы в 6 лет. Но тут необходимо понимать, что именно нужно вам и вашему малышу: гармоничное развитие или профессиональные спортивные достижения. В зависимости от этого нужно выбирать и секцию. При выборе крайне важно учесть темперамент ребенка. Достаточно часто детей стремятся отдать заниматься спортом, в том числе и для того, чтобы направить в организованное русло энергию ребенка.

Давайте посмотрим на спорт с точки зрения медиков и разберемся, какой вид спорта и что развивает, и как сделать развитие гармоничным.

**Плавание** - один из наиболее щадящих и полезных для детского здоровья видов спорта. Детки могут плавать с первых дней жизни, потому в возрасте 5 или 6 лет ничто не мешает им начать посещать бассейн. При выборе бассейна обратите внимание на отношение администрации к медицинским справкам, необходимым для допуска в воду. Перед покупкой абонемента также стоит изучить состояние спорткомплекса, температуру воды и качество ее очистки.



Активным компанейским мальчишкам идеально подойдут занятия **футболом или баскетболом, хоккеем или волейболом**. Все эти виды спорта оказывают общеукрепляющее воздействие на растущий организм, укрепляют дыхательную и сердечно-сосудистую системы,

развивают ловкость и повышают скорость реакции. Игра в команде также развивает коммуникативные навыки и способствует лучшей адаптации в новом коллективе. С другой стороны, командные виды спорта могут быть весьма травматичными, потому что потребуются расходы на качественную экипировку: удобную спортивную обувь и защитное снаряжение.

**Боевые искусства**, будь то восточные единоборства или бокс, позволят ребенку выплеснуть избыток энергии и получить полезные навыки самообороны. Вопреки распространенному мнению, такие секции подходят не только для мальчишек, но и для девочек. Боевые искусства развивают ловкость и координацию, повышают скорость реакции. Дыхательные практики восточных единоборств служат профилактикой простудных заболеваний и успокаивают нервную систему. Высокий риск травм можно свести к минимуму при помощи защитной экипировки.



**Художественная или спортивная гимнастика** отлично развивает гибкость и грациозность, гарантирует хорошую осанку. Такие занятия подойдут артистичным деткам, которые любят выражать себя в движении. В качестве менее травмоопасной альтернативы гимнастике можно выбрать спортивные или балльные танцы.

**Любые дисциплины легкой атлетики** укрепляют мышечную и костную системы, развивают ловкость, скорость и силу. Однако однообразные тренировки могут быстро наскучить малышам, потому что такие секции подойдут только действительно увлеченным и целеустремленным деткам.



**Зимние виды спорта**, такие как фигурное катание и лыжный спорт, укрепляют иммунитет за счет закаливания и развивают выносливость. Такие секции подойдут малышам, которые легко переносят холод. Минусами занятий являются высокая травматичность и солидная стоимость



снаряжения.

**Большой теннис** подойдет амбициозным крошкам, которые любят побеждать. Занятия улучшат координацию и ловкость, укрепят опорно-двигательный аппарат и дыхательную систему.

***Перед тем, как начать растить чемпиона, обязательно  
проконсультируйтесь с педиатром.***

Некоторые виды спорта бывают строго противопоказаны при тех или иных заболеваниях. Например, детям с ослабленным зрением не подходят футбол, хоккей, контактные единоборства. Детишкам с хроническими синуситами и тонзиллитами, гайморитом не рекомендованы лыжи и коньки. Детям с искривлением позвоночника не советуют выбирать те виды спорта, где при неправильных тренировках может произойти ассиметричное развитие мышц – это теннис, бадминтон, коньки и горные лыжи. Особенно внимательно стоит выбирать вид спорта для деток с заболеваниями сердца, нестабильностью шейных позвонков и сахарным диабетом.

**Так с какого же возраста можно отдать ребёнка  
в тот или иной спорт?**

Здесь нет однозначного ответа, так как каждый человек индивидуален. Есть дети, которые в трёхлетнем возрасте умеют кататься на скейтборде или горных лыжах. Другие же и к девяти годам совершенно не готовы к большинству видов спорта.

В каком возрасте можно начинать занятия спортом с минимальным риском для здоровья?

4 года – плавание

5-6 лет – гимнастика и фигурное катание

7-8 лет – легкая атлетика, футбол, хоккей, лыжи, теннис

9-10 лет – борьба, бокс, тяжелая атлетика, гребля, восточные единоборства (некоторые из них рекомендуются с 13 лет).

Таким образом, выбирая спортивную школу или секцию для своего ребенка, надо помнить о том, что самая главная задача – доставить ему удовольствие, стимулировать его желание идти рука об руку со спортом всю жизнь, а не просто загрузить его некой повинностью.

Нет ничего страшного в том, если ребенок несколько раз поменяет секции, прежде чем найдет то, что ему больше по душе. И даже если он не сможет добиться в спорте серьезных успехов и на каком-то этапе перестанет

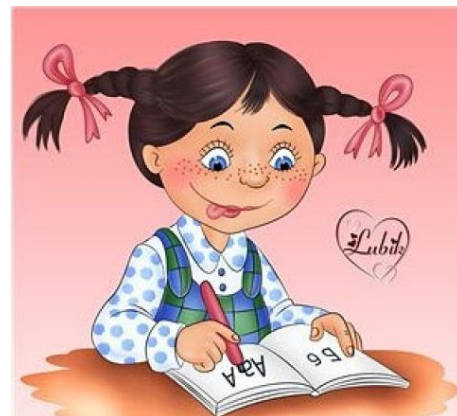
заниматься, заложенный фундамент личностных качеств и привычки к физическим нагрузкам будет крайне полезен для его здоровья в будущем.

**Автор: Постолова Галина Борисовна, воспитатель группы №11**

## **Подготовка детей к овладению графикой письма средствами физической культуры**

Вопрос подготовки дошкольников к овладению письмом является частью проблемы подготовки их к обучению в школе.

Существует резкое расхождение ученых и методистов во взглядах на методы и средства специальной предварительной подготовки дошкольников к письму: одни рекомендуют использовать рисование, лепку; другие – штриховку контуров; использование модифицированных школьных прописей.



На протяжении ряда лет (1985 – 90 гг.) сотрудники факультета физической культуры Российского государственного университета им. А. И. Герцена изучали проблему подготовки детей к обучению в школе и роли физической культуры в этом процессе.

Они получили неожиданный результат: хорошо организованная физкультурно-оздоровительная работа в дома и в детском саду облегчает дошкольникам процесс овладения письмом. Они предлагают использовать физические упражнения для развития качеств, определяющих успешность овладения детьми графикой письма, так как навык письма является двигательным навыком.

### **Что же нужно ребенку для успешного овладения графикой письма?**

В процессе физического воспитания развиваются разнообразные качества, важные для учебной деятельности, в том числе и те, которые необходимы для формирования графического навыка письма.

Очень важно для овладения навыком письма развитие *движений пальцев и кисти руки*. Эти движения развиваются у ребенка постепенно в течение всего дошкольного периода. Если специально не упражнять руку ребенка, дети и в шесть лет с трудом выполняют графические упражнения.

В раннем и дошкольном возрасте происходит накопление опыта движений, развитие *двигательного и зрительного контроля*. У ребенка появляется зрительный контроль за движением карандаша в процессе рисования.

Одним из требований при овладении графикой письма выступает развитие у ребенка *пространственного представления*, т. к. красивое письмо

обязательно требует соблюдения одинаковой высоты букв, постоянных расстояний между элементами букв, между буквами и словами и т. д. Основным показателем хорошего почерка, кроме его четкости, является плавность, ритмичность, легкость и скорость письма. По мнению многих ученых, для успешного овладения графикой письма необходимы: координация движений, пространственные представления, чувство ритма.

Чем богаче двигательный опыт ребенка, тем легче формируются двигательные навыки. Этот опыт, направленный на конкретное двигательное действие (письмо), может успешно приобретаться при выполнении физических упражнений и подвижных игр.

Развитию координации движений дошкольников способствуют игры с мячом, обручем, гимнастической палкой и другими предметами.

Чем раньше у детей разовьется чувство пространства, тем легче они будут преодолевать трудности в процессе обучения и в жизни.



Физические упражнения с предметами и подвижные игры полезно использовать для развития пространственных представлений у ребенка, для образования связей между зрительным, слуховым и двигательным анализаторами.

Подсчет, используемый родителями при выполнении ходьбы, бега и общеразвивающих упражнений, способствует развитию чувства ритма.

Развитие *ручной умелости* может осуществляться в различных видах деятельности (рисование, лепка, конструирование, специальная графическая подготовка и т. п.). Для её формирования могут быть успешно использованы упражнения и игры с пальчиками, в частности сопровождаемые чтением народных стихов – потешек. Однако из-за слабого развития мелких мышц кисти у детей графические действия быстро приводят к утомлению. Часто дети отказываются от такой деятельности, мотивируя отказ сильной усталостью руки. Для тренировки мелких мышц кисти детям можно предложить физические упражнения, которые носят игровой характер (подвижные игры с потешками, перекладывание мелких предметов в эстафетах, броски и ловля мяча, бадминтон, серсо и многие другие). При

таким подходе, даже если приходится выполнять достаточно большое количество упражнений, непосредственно направленных на развитие мелких мышц кисти и координацию движений руки, дети никогда не жалуются на усталость рук. Помимо этого, в играх участвуют обе руки.



Конечно, катая мячи, набрасывая колечки, преодолевая полосу препятствий, ребенок не научится писать. Но регулярное использование физических упражнений и подвижных игр будут способствовать совершенствованию у ребенка координации движений, научат ориентироваться в пространстве и чувствовать ритм, разовьют руку, глазомер – то есть дадут ему все, что необходимо для успешного овладения этим сложным навыком. Этому способствует и самостоятельная двигательная деятельность детей: упражнения на спортивных комплексах, упражнения с предметами: броски, ловля, прыжки через скакалку, ритмическая гимнастика, езда на велосипеде, катание на коньках, ходьба на лыжах

При подготовке дошкольников к овладению графикой письма можно использовать хорошо известные упражнения, но изменять способ их выполнения. Например, выполняя упражнение «ходьба с закрытыми глазами», дети могут идти с закрытыми глазами не по прямой, а по кругу – так, чтобы вернуться в исходную точку; выполняя прыжки в глубину (спрыгивание с повышенной опоры) – перед приземлением или успеть сделать поворот, или успеть хлопнуть в ладоши, или поймать брошенный руководителем мяч.

Можно продумать усложнение упражнений по мере усвоения их ребёнком. Например, упражнять в бросках мяча в «окно». В качестве «окна» сначала использовать обруч большого диаметра (100 см), а потом заменить на обруч малого диаметра (50 см), брать мячи все меньших размеров и увеличивать расстояние до «окна».

Итак, именно занятия физическими упражнениями могут внести значительный вклад в подготовку детей к обучению в школе.

**Автор: Родионова Светлана Викторовна, учитель-логопед МАДОУ «Чебурашка»**



## Лента событий

### ПЕДАГОГИ

На основании приказа Управления образования от 22.09.2017 года №682 «Об организации и проведении городского профессионального конкурса «Педагогический дебют» в 2017 году», поданных заявок от педагогических работников общеобразовательных школ города и дошкольных образовательных организаций на участие, был организован и проведен конкурс с 13 по 30 октября на базе МАОУ «Средняя школа №6».

Наше дошкольное учреждение представлял воспитатель средней группы №2 Агаева Эсмירה Лукмановна в номинации «Я – воспитатель».



Конкурс проводился согласно графику и включал в себя следующие этапы:

- Оценивание интернет-ресурса
- Самопрезентация
- Представление методической находки
- Открытое занятия с детьми своей группы
- Консультация для родителей
- Публичное выступление или защита проекта (для финалистов конкурса).

Эсмירה Лукмановна достойно представила себя как молодого энергичного педагога и наше дошкольное учреждение. К сожалению, мы не вышли в финал, но думаем это не последний конкурс, в котором наш детский сад принимает участие.

### Информационная справка о педагоге:

Эсмירה Лукмановна родилась 10 июля 1981 года, общий трудовой и педагогический стаж 4 года.

Она является участницей конкурсов профессионального мастерства и конкурсных отборов ПНПО:

- победитель муниципального профессионального конкурса «Мое лучшее мероприятие с детьми», 2013г.;

- призер муниципального профессионального конкурса «Лучшее электронное портфолио», 2015г.;
- участник регионального педагогического конкурса «Руководство детскими исследовательскими проектами в ДОО и семье», 2017г.;
- призер регионального профессионального педагогического конкурса «Авторский интерактивный сайт педагога», 2017г.

Эсмירה Лукмановна закончила Бакинский Славянский Университет в 2008 году по специальности «Русский язык и литература», квалификация «Филология».

Принимала участие в работе региональной пилотной площадки по апробации проекта по теме «Разработка региональных моделей оценки качества дошкольного образования» в 2014-2015 учебном году, что способствовало более качественной организации образовательной деятельности с воспитанниками, разработке системы оценки качества деятельности учреждения.

С 01 января 2016 года - принимала участие в деятельности региональной инновационной площадки по направлению «Разработка системы внутренней (институциональной) оценки качества образования на уровне образовательной организации».

Эсмירה Лукмановна любит своих воспитанников и гордится их успехами:

2015г. - 2 место во Всероссийском конкурсе «Акварель» в номинации «Живопись» по теме «День Победы»;

2015г. - 2 место во Всероссийском конкурсе «Акварель» в номинации «Живопись» по теме «Полет на Луну»;

2015г. - 1 место во всероссийском конкурсе «Акварель» в номинации «Живопись» по теме «Этих дней не смолкнет слава»;

2015г. - 1 место во Всероссийском конкурсе «Акварель» в номинации «Живопись» по теме «Помним и гордимся»;

2015г. - 2 место во Всероссийской викторине «В мире эмоций»;

2015г. - ребенок - лауреат Всероссийского конкурса «Решай. Смекай. Отгадывай»;

2015г. - 3 место во Всероссийской познавательной викторины «Дорожная азбука».

Участие воспитанников в конкурсных мероприятиях международного уровня:

2015г. - ребенок участник 2 Международного Чемпионата дошкольников по математике.

Эсмира Лукмановна говорит: *«Моя работа воспитателем дает мне возможность каждый день соприкоснуться с миром детства; люблю неповторимость, непредсказуемость каждого дня».*

## **ВОСПИТАННИКИ**

В ноябре в нашем детском саду прошел конкурс чтецов.

**Тема: «Я здоровье берегу – быть здоровым я хочу!».**

I место – **Прилуцкая Ангелина** подготовительная группа №10 (воспитатель Шилкина Елена Анатольевна), она читала стихотворение «Я здоровье берегу!», автор Елена Одинцова.

А также в конкурсе приняли участие:

воспитанники подготовительных к школе групп:

- Гекман Александр
- Шестакова Виктория
- Федяшин Андрей
- Занкович Таисия
- Мусин Дмитрий

воспитанники старших групп:

- Богатова Тамила
- Гаджиев Мустафа
- Гонцова Виктория
- Гурбанова Нурай
- Дубанова Дарина
- Коростелева Анасасия
- Мурухин Алексей
- Сайтова Милана
- Шурдукова Екатерина

Спасибо всем участникам конкурса и их родителям и воспитателям за подготовку и участие в конкурсе чтеца!!!

## Фестиваль конкурс «Юный шахматист»



В октябре наши воспитанники приняли участие в городском фестивале конкурсе «Юный шахматист».

- **Кузнецов Дмитрий** (возрастная категория с 6 до 7 лет) воспитанник МАДОУ «Чебурашка» по улице Молодежная /8, занял III место, подготовкой воспитанника занимался воспитатель Мельник Ольга Степановна;

- **Кравченко Кирилл** (возрастная категория с 6 до 7 лет) воспитанник МАЛОЦ «Чебурашка» по улице Прибалтийская /7, участник фестиваля, подготовкой воспитанника занимался воспитатель Даудова Рахима Абдуллаевна.



## Профилактическая акция «Водитель, вежлив будь! Про детей на дороге не забудь!»

В сентябре и декабре 2017 года воспитанники старшего дошкольного возраста совместно с родителями и воспитателями приняли участие в профилактической акции по безопасности на дороге.

В рамках проведенных мероприятий воспитанники старшего дошкольного возраста изготовили световозвращающие значки для верхней одежды детей.







## Страничка педагога психолога

### *От чего зависит психологическое здоровье?*

На эмоциональное состояние дошколенка, а значит, на его гармоничное развитие и ощущение себя в мире, воздействуют 2 группы факторов – внешние (психосоциальные) и внутренние. Первые включают среду, в которой растет ребенок, эмоциональную привязанность к родителям и взаимодействие с родными и близкими. Внутренние факторы представляют собой состояния, особенности и качества, присущие каждому человеку.

*Психологическое здоровье* определяет уровень развитости основных социальных потребностей дошколенка, его самооценку, способность адекватно выразить эмоции и чувства, при этом осознавая и анализируя их. Не менее важна система представлений ребенка о самом себе.

### *Советы родителям*

Эмоциональное здоровье детей дошкольного возраста в первую очередь зависит от внутрисемейного климата. **Взрослым, желающим вырастить здоровую во всех отношениях и адаптированную личность, рекомендуется:**

- Быть доброжелательными к ребенку
- Уважать его чувства и желания
- Постоянно проявлять интерес к делам ребенка, давать ему возможность высказаться
- **Подавать пример собственным поведением** (вести себя воспитанно по отношению к посторонним, держаться открыто и дружелюбно)
- Не оскорблять и не унижать ребенка даже в шутку
- Не нагружать ребенка секциями и кружками
- **Чаще уделять ребенку внимание, играть с ним**, при этом поощряя его обособленную игру
- Поддерживать успехи ребенка
- Справедливо разрешать конфликты
- Правильно организовывать режим дня
- Контролировать питание
- Справедливо разрешать конфликты
- Правильно организовывать режим дня
- Контролировать питание

**Родители должны испытывать к ребенку безусловную любовь, то есть любовь, существующую несмотря ни на что. При этом очень важно, чтобы чувство имело внешние проявления. Очень важно чаще обнимать ребенка.**

**Психологи рекомендуют осуществлять объятия не менее восьми раз в день!**



## Шесть вредных привычек ребёнка, которые влияют на его здоровье

Все привычки начинаются с малого, а остаются с людьми на всю жизнь. К сожалению, многие из них не только являются вредными и не привлекательными на вид, но и способны пагубно повлиять на здоровье.

*«Привычка – вторая натура», – гласит известная пословица.* Так оно и есть. Часто, появившись еще в детском возрасте, привычки остаются на всю жизнь. Но кроме полезных привычек (чистить зубы, делать зарядку по утрам) есть некоторые, которые отрицательно сказываются на здоровье детей.



### Грызть ногти

Это навязчивое действие может иметь много негативных последствий. Ногти после такой «обработки» выглядят непривлекательно. Острые края могут поранить самого ребенка при неосторожном движении. Кроме того – под ногтями существует целый мир микроорганизмов и паразитов. Доказано, что подавляющее число детей с привычкой тянуть руки в рот заражены лямблиями (простейшими, паразитирующими в кишечнике). Если у ребенка острицы (гельминты, которые вызывают энтеробиоз), при обгрызании ногтей может происходить постоянное самозаражение.

### Трогать лицо руками

Часто дети подтирают лицо руками, когда читают, сидят перед телевизором или компьютером. Или просто тербят нос, или трогают губы. Привычка похожа на предыдущую. Но в подростковом возрасте она может повлиять на состояние кожи. Через загрязненные руки микробы могут попадать в кожные поры на лице. Склонность к повышенному образованию секрета сальных желез в сочетании с загрязнением создает идеальные условия для развития «акне» или угревой болезни.

## **Есть во время чтения или просмотра телевизора**

Эта привычка плоха по многим причинам. Обычно для приема пищи перед телевизором ребенок занимает крайне неудобное положение (согнувшись или развалившись на диване). Часто куски пищи недостаточно хорошо пережевываются. Поэтому завтрак или обед за просмотром телешоу или



сериала может негативно сказаться на работе пищеварительной системы. К тому же, ребенок отвлекается и перестает замечать, когда чувство голода сменяется чувством насыщения. В дальнейшем это может способствовать перееданию, развитию ожирения и сердечно-сосудистых заболеваний.

## **Уходить в школу без завтрака**

Очень часто дети перед учебной деятельностью не завтракают, так как лишние полчаса сна считают гораздо более важными. При этом они пропускают необходимый прием пищи. Начнем с того, что завтрак – идеальное время для введения в ежедневное меню ребенка продуктов, богатых клетчаткой (каши, цельнозерновой хлеб), фруктов, источников кальция (творог, молоко). Без завтрака во время занятий у школьников возникает сильное чувство голода, которое они будут стремиться подавить «вредной едой».

*Замечено, что дети, которые привыкли завтракать, имеют меньший индекс массы тела, и их ежедневная диета содержит меньше продуктов с насыщенными жирами. Поэтому утренний завтрак – это тоже вид профилактики ожирения и болезней сердца у детей.*

## **Работать за компьютером или планшетом перед сном**

Эта привычка плохо сказывается на сне ребенка. Вообще, от компьютеров очень сложно оторваться, и дети засиживаются допоздна. Подсчитано, что, зайдя в социальные сети, любой человек в среднем проводит там не менее 45 минут. Но, даже отключив электронное устройство, ребенку потребуется много времени, чтобы заснуть.

Дело в том, что экраны планшетов, смартфонов, компьютеров испускают излучение, похожее на дневной свет. При этом угнетается синтез гормона мелатонина, который регулирует суточные ритмы. Поэтому дети, подолгу работая с электронными приборами, могут испытывать потом трудности с засыпанием. Похожие проблемы возникают, если ребенок откладывает выполнение домашнего задания на поздний вечер. Головной мозг переключается на активный «дневной» режим работы, после чего отход ко сну становится проблематичным.

### **Слушать музыку в наушниках**

Если ребенок часто и подолгу слушает музыку в наушниках, это может привести к снижению слуха. Когда чаще всего дети слушают mp3-плееры? По дороге в школу, в поездках на общественном транспорте, во время путешествий на самолетах. Обычно вокруг стоит такой шум, что звук в наушниках приходится сильно увеличивать. В результате громкость может достигать 120 децибел! Регулярная звуковая нагрузка может приводить к повреждению ресничных клеток внутреннего уха. В таком случае снижение остроты слуха будет необратимым.

При этом многие подростки, когда им предлагали отказаться от наушников, говорили, что без постоянного музыкального сопровождения у них возникает чувство депрессии и подавленности.

*Дети очень легко привыкают к однажды установившемуся ритуалу. Многие привычки, возникшие у детей, с легкостью перетекают во взрослую жизнь. Постарайтесь с раннего детства прививать своему ребенку полезные привычки. Семейные завтраки и ужины, активный отдых по выходным, совместные походы в театры и на концерты не только помогут сблизиться с ребенком, но и принесут пользу здоровью.*



## Сказки про здоровье

Слова о том, что надо беречь здоровье, стары, как мир. Потому как, сколько существует наша Земля, и человек на ней, столько и ведётся речь о здоровье. Ходит Здоровье где-то, и порой, люди не замечают его, а вспоминают о нём лишь тогда, когда теряют его. А Здоровье-то оно приходит днями, а уходит в миг.



### «Про умное Здоровье»

Автор сказки: *Ирис Ревю*

В некотором царстве, сказочном государстве, жило-было Здоровье. Любило оно людей. Каждое утро на зарядку всех поднимало, принимать прохладный душ заставляло, обтираться влажным полотенцем принуждало, за правильным питанием следило.

Да только отмахивались, порой, люди. На таблетки, микстуры, мази, сиропы надеялись. Но, как сказал один мудрец: «Здоровье в аптеке не купишь».

Надоело Здравью по домам бегать. И решило Здоровье так:

— Кому я дорого, тот сам будет вести здоровый образ жизни. А кто не будет этого делать, тот пусть за мной побегаёт, поищет меня. Если найдет в аптеке, то хорошо. Да только сдаётся мне, что чтобы быть здоровым, одной аптеки мало. Таблетки, микстуры, мази, сиропы помогут лишь на время. А крепкое здоровье добывается долго, да по крупицам.

Так оно и случилось. Кто в жизни бережёт своё здоровье, постоянно заботится о нём, тому всё и здорово. И не надо ему бегать, искать Здоровье. А кто здоровья своего не ценит, тому побегать за ним придётся. Потерять здоровье легко, а восстановить – ой, как трудно.

### Вопросы к сказке «Про умное Здоровье»

Почему надо беречь своё здоровье?

Как ты думаешь: таблетки, микстуры, мази, сиропы добавят тебе здоровья?

Почему говорят: «Здоровье всему голова»?

Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Как ты понимаешь пословицу: «Здоровье есть первое богатство»?

## Сказка «Друзья здоровья»

Автор сказки: Юлия Шалева

В одном дворе на окраине города жил-был мальчик. У него был лучший друг - Микроб. Целыми днями **друзья** сидели в комнате перед телевизором.

- Может, пойдём, погуляем? – спрашивал мальчик.

- Ни в коем случае, - отвечал Микроб – ты, что хочешь заболеть?

- Нет, конечно. А может тогда сделаем зарядку?

- Ну, вот ещё! Руки ноги заболят. Давай лучше мультфильмы смотреть.

Так проходили дни и недели. Мальчик стал часто болеть и хмуриться. Все стали называть его Слабышом.

Однажды Слабыш сидел около окна и смотрел во двор. Во дворе играл мальчик, который жил по-соседству. Его звали Крепыш. Крепыш был **здоровым**, умным мальчиком и у него всегда было хорошее настроение. Увидев в окне Слабыша, Крепыш крикнул:

- Здравствуй Слабыш. Выходи со мной погулять.

- Не могу. Я заболел...

- А вот я никогда не болею!

- Как же тебе это удается?

- Мне помогают мои **друзья**. Если хочешь, я и тебя с ними познакомлю.

- Очень хочу! – **сказал** Слабыш и побежал на улицу.

Микроб схватил его за руку: - Не пущу! – **сказал он**, – я же только на минуточку!- ответил Слабыш и выбежал из комнаты.

- Ну и где-же твои **друзья**? – спросил Слабыш уже стоя рядом с Крепышом – И как они тебе помогают?

- Да вот они!

Рядом с ним действительно стояли три незнакомца.

- Здравствуй Слабыш! Я Солнце.

Ярко в небе я свечу,

Всем дарю тепло.

Все болезни излечу

Вирусам назло!

- А я прохладная Вода.

**Здоровья вам желаю.**

Я вам не принесу вреда,

Я тело закаляю.

- Я тоже ваш хороший друг,

Гуляйте больше малыши!

Ведь воздух закаляет дух,

Гуляй и носиком дыши!

- А мой друг Микроб говорил мне все наоборот. Значит, он меня обманул, - промолвил удивленный Слабыш, - Я тоже очень хочу с вами дружить. А с Микробом я водиться больше не буду.

Вот и стали Слабыш и Крепыш вместе гулять, делать зарядку и умываться прохладной водой. Вскоре перестал Слабыш болеть, стал крепким и веселым. Стали его называть не Слабышом, а **Здоровячком**. Микроба они прогнали.

### **Вопросы к сказке «Друзья здоровья»**

С кем сначала дружил мальчик?

Чем занимались дома друзья (Микроб и мальчик)?

Как стали называть мальчика, который дружил с Микробом?

Ребята, а как вы думаете с кем лучше дружить?

## Страничка безопасности

Рождение ребенка – это счастье для всей семьи. Многие современные родители не верят предрассудкам и еще до появления младенца на свет начинают приобретать для него приданое. Одна из важнейших задач мамы и папы - не только купить все необходимые принадлежности по уходу за малышом, но и обеспечить безопасность ребенка дома. Уютный дом таит массу опасностей для малыша.



На первый взгляд кажется, что среднестатистическое жилье благополучной семьи идеально подходит для проживания ребенка. А теперь постарайтесь представить себе, как ведет себя малыш в первые годы жизни, и взглянуть на собственный дом глазами его маленького жителя. В любой квартире найдется масса мебели с острыми углами, ящики шкафов и двери в любой момент готовы больно защемить маленькие пальчики. А где вы храните лекарства, средства бытовой химии, косметику и прочие

потенциально опасные предметы? О таких мелочах немногие задумываются до рождения малыша. Но если не позаботиться о том, как обеспечить безопасность ребенка дома, вероятность неприятных происшествий после его появления возрастет в разы.

Подготовка к появлению ребенка в доме. Многие семьи делают ремонт в квартире, где будет жить малыш. И это отличная возможность оборудовать помещение наиболее подходящим для ребенка образом. Перенесите электрические розетки повыше, желательно ближе к середине стен. А вот выключатели следует, напротив, расположить достаточно низко, таким образом, чтобы ребенок 3-5 лет мог самостоятельно до них дотянуться. Для декоративной отделки помещений выбирайте экологически чистые и безопасные материалы. Желательно также, чтобы стены и пол легко мылись. Постарайтесь еще перед рождением ребенка решить вопрос организации хранения вещей в доме. На нижнем ярусе шкафов и комодов, в зоне досягаемости малыша, разместите безопасные предметы – например, одежду, обувь и небьющуюся посуду. Все самое опасное - острые и колющие предметы, химические составы (в том числе косметику и лекарства), мелкие бытовые приборы - лучше хранить на уровне глаз взрослого человека.

Рассматривая каждую вещь, постарайтесь оценить степень ее опасности для малыша. Безобидный, с точки зрения взрослого, целлофановый пакет или шарф может нанести вред ребенку во время игр. Это касается и мелких предметов – коробки с пуговицами, вазы с декоративными камешками необходимо убрать из зоны досягаемости малыша.

О том, как сделать дом более безопасным для малыша, думают многие производители детских товаров. Одна из новинок последних лет – видеоняня. Это устройство для наблюдения за малышом. Направьте камеру на зону, где спит или играет ребенок, и смело отправляйтесь в любую другую комнату. Наблюдать за малышом вы сможете в режиме реального времени. Звучит заманчиво, не правда ли? Но так ли хороша на самом деле видеоняня? Отзывы мам, попробовавших это устройство лично, различаются. Многие родители считают высокотехнического помощника очень полезным. Актуально использование видеоняни в больших по площади домах и квартирах. Положив малыша спать, можно перейти в любую из комнат, постоянно наблюдая за ним. При этом маме не придется волноваться о том, что малыш проснется, а его плач будет не услышан. Видеоняня отзывы имеет негативные среди родителей, проживающих в небольших квартирах. Это устройство не имеет смысла приобретать тем, чье жилище состоит менее чем



из 4 комнат. В маленьких квартирах обычно всегда можно услышать плач малыша без специальных приборов.

Первые недели жизни новорожденного – достаточно спокойное время для его родителей. Ребенок большее время спит, в промежутки его бодрствования проводятся кормления и гигиенические процедуры. Но совсем скоро придется задуматься о том, насколько качественно обеспечена безопасность ребенка дома. Как только малыш научится самостоятельно переворачиваться и станет осваивать искусство ползания, его нельзя ни на секунду оставлять одного в комнате. Примерно в 6 месяцев можно приобрести манеж. Будьте готовы к тому, что совсем скоро малыш станет скучно часто находиться в настолько ограниченном пространстве. А это значит, что самое время для прогулок ребенка по полу квартиры. Для начала имеет смысл выделить малышу одну комнату. Можно использовать специальные ограждения для дверных проемов.



Как только ребенок начинает свободно перемещаться по полу квартиры, самое время еще раз проверить соблюдение правил безопасности жилья. Даже если малыш только учится ходить и чаще ползает, убедитесь в том, что он не может добраться до потенциально опасных предметов.

Приобретите и установите блокираторы на шкафы от детей. Проверьте устойчивость мебели, избавьтесь от хлипких предметов интерьера или укрепите их. Корпусные шкафы, тумбочки и столы часто имеют острые углы.

Один из самых простых и бюджетных способов сгладить их – приобрести защитные уголки для мебели. Также можно обезвредить любые острые элементы в интерьере, приклеив к ним кусочки поролона на двусторонний скотч. Регулярно перебирайте игрушки малыша, если что-то сломалось, выбрасывайте не раздумывая. Всем детям нравится играть с личными вещами мамы или бытовой утварью. Давать ребенку поиграться чем-то из взрослых предметов можно, только убедившись в их безопасности. Старайтесь всегда наблюдать за малышом, даже если он играет один.

*Значительную опасность для детей до трех лет представляют межкомнатные двери.* Позаботьтесь об установке фиксаторов. Бюджетный вариант защиты детских пальчиков – специальные мягкие накладки. Такие приспособления следует размещать в верхней части дверного полотна для того, чтобы малыш самостоятельно их не снял. Если межкомнатные двери имеют замки, по возможности заблокируйте их. Шпингалеты лучше вовсе снять или перенести как можно выше. Полезное приобретение - заглушки для розеток. Эти пластиковые приспособления стоят совсем недорого. При этом заглушки надежно защищают малышей, желающих поближе познакомиться с электрическим током.

Дверцы шкафов и выдвижные ящики следует зафиксировать специальными приспособлениями, которые в ассортименте можно купить в любом детском магазине. Если в вашей квартире имеются комнаты, в которых бывать ребенку не следует – используйте дверные фиксаторы или специальные ограждения.

Обязательно проверьте надежность оконной фурнитуры. Если вам кажется, что ребенок может самостоятельно открыть окно, используйте также фиксаторы для мебели. Минимализм в интерьере – гарантия безопасности ребенка. Пока малыш маленький, лучше убрать большую часть декоративных предметов интерьера. Напольные вазы, сувенирные фигурки и прочие мелочи, расставленные на столиках, тумбах или прямо на полу, следует сложить в коробки и спрятать. Нелишним будет оставить столы без скатертей, так как многие дети не способны устоять перед соблазном стянуть со столешницы красивую салфетку. Книги лучше всего хранить в закрывающихся шкафах. Если у вас имеются высокие стеллажи или полки, убедитесь, что ничего с них не упадет на ребенка. Многие родители считают, что детская шапка-шлем – это лучшее дополнение к домашнему костюмчику

малыша. И действительно, подобная экипировка защитит настоящих непосед, привыкших все сносить на своем пути.

### ***Безопасность в ванной комнате***

Ванную и туалетную комнаты имеет смысл держать всегда закрытыми до тех пор, пока ребенок не научится самостоятельно пользоваться сантехникой (4-6 лет). Если в санузле пол выложен кафельной плиткой, обязательно положите на него резиновые коврики. Полезно приобрести специальную подстилку и для самой ванны. Никогда не оставляйте малыша при купании одного, даже на одну минуту. Какие сегодня нам приспособления только не предлагаются для того, чтобы обеспечить безопасность ребенка дома. Можно приобрести даже набор специальных фиксаторов, защищающие смесители от детских ручек. Если в ванной комнате имеется мебель с дверцами, не забудьте блокировать и их.

### ***Безопасность на кухне***

Кухня – самое опасное место в квартире. Если верить статистике, наибольшее количество бытовых травм малыши получают на кухне. Здесь можно уколоться вилкой или порезаться ножом, опрокинуть кипяток или уронить нечто тяжелое. Наибольшую опасность для малыша представляют бытовые приборы. Обязательно приобретите защитный экран для газовой плиты. Это приспособление, закрывающее рабочую поверхность с трех боковых сторон. Крупную бытовую технику: посудомоечную машину, микроволновку следует закрыть при помощи блокаторов дверей. Приобретите такие защитные приспособления для плиты, если она имеет духовку. Мелкие бытовые приборы обязательно выключайте из розеток, желательнее убирать их на хранение в место, недоступное малышу. Бьющуюся посуду, режущие и колющиеся предметы на кухне должны храниться под замком. Не забудьте каждый раз убирать и опасные продукты: уксус, горькие и острые соусы, алкоголь, специи.

### ***Обстраиваем детскую комнату по всем правилам***

Первый предмет мебели, принадлежащий лично ребенку – это его кровать. В три года большинство родителей принимает решение организовать более взрослое спальное место для малыша. Если новая кровать не имеет защитных стенок, рекомендуем приобрести к ней специальный ограничитель. Это простое приспособление не позволит малышу упасть на пол во сне. В детской комнате обязательно используйте фиксаторы дверей шкафов и заглушки для розеток. Провода от бытовых приборов лучше вовсе убрать с пола. В детских комнатах совсем маленьких детей не рекомендуется размещать растения в горшках, клетки с домашними животными и аквариумы. Для игр выделите достаточное место на полу, застелите его

мягким ковром. Если ваш малыш любит активные игры, часто падает и ударяется, вам наверняка понравится детская шапка-шлем. Это защитный головной убор, который убережет ребенка от получения травм.

### ***Как рассказывать о домашних опасностях детям разных возрастов?***

Говорить о безопасности дома и за пределами квартиры с ребенком следует с самого раннего возраста. Малышам до 2 лет достаточно кратко напоминать что «нельзя» что-то трогать, кратко поясняя причину. Как только ребенок отметит свой второй день рождения, беседы о безопасности и правилах поведения должны стать серьезней. Рассказывайте малышу о том, что нельзя бросать в рот несъедобные предметы, без спроса трогать ножницы, иглы или ножи. Запреты должны касаться также электрических розеток и бытовых приборов. Правила безопасности дома для детей рекомендуется регулярно повторять. Детям старше трех лет можно задавать вопросы о том, чем может закончиться неосторожное обращение с той или иной потенциально опасной вещью.

***Соблюдать правила домашней безопасности и своевременно знакомить с ними ребенка очень важно. Постарайтесь не упустить этот момент в воспитании малыша.***

