

«ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ»

Выпуск №2 (Зима) 11.01.2021 -15.01.2021



Девиз недели:
**«Закаляться я люблю -
 быть здоровым я хочу!»**

С 11 января по 15 января 2021 года в группе раннего возраста "Солнышко" прошла неделя здоровья.

Девиз недели: «Закаляться я люблю - быть здоровым я хочу!»

Основные задачи закаливания – укрепление здоровья детей, развитие выносливости организма при изменяющихся факторах внешней среды, повышение его сопротивляемости к различным заболеваниям.

Закаливающие мероприятия особенно важны в период повышенной заболеваемости, карантин и после перенесенных заболеваний.

Закаливание для каждого индивидуально, его нужно проводить только в семье, а в детском учреждении можно выбирать только те методы и методики, которые абсолютно безвредны для всех. Самый простой и доступный способ закаливания – закаливание воздухом. Оно наиболее доступно и эффективно для детей раннего возраста.

Свежий воздух должен постоянно окружать ребёнка, даже если он находится внутри помещения. Живительный кислород проникает сквозь кожу и в дыхательные пути. Помещения, в которых находятся дети, хорошо проветриваются, и это тоже входит в программу закаливания.

На протяжении этой недели с детьми проводились беседы о здоровье, о полезной пище, о необходимости соблюдения правил личной гигиены.

Большое внимание уделялось физическому развитию. В том числе проводились подвижные игры во время прогулок на свежем воздухе и во время занятий по физической культуре. Также проводились различные виды гимнастик, в том числе дыхательная, для глаз, пальчиковые игры.

Прогулки на свежем воздухе в сочетании с активными движениями, также являются частью системы закаливания. Закаливание является неотъемлемой частью физического воспитания детей и важно для укрепления детского организма.

Автор: Лоскутова М. В. – воспитатель группы раннего возраста №3

«Подвижные игры зимой на свежем воздухе»

Автор: Нестерова О.В. – инструктор по физической культуре в ГБДОУ детский сад №72

Развлечения на открытом воздухе зимой доставляют детям огромную радость и приносят неоценимую пользу их здоровью. Выходя на прогулку в зимнее время с ребенком, обязательно продумайте, в какие подвижные игры будете играть Вы, в какие дети будут играть сами, и возьмите с собой все необходимое для этого.

Подвижные игры для младших дошкольников «Санная путаница»

Играющие колонной в след за взрослым бегут то к одним, то к другим расставленных по краям площадки санкам, добежав до них колонна обегает санки и только потом возвращаются к следующим.

Играющие колонной в след за взрослым бегут то к одним, то к другим расставленных по краям площадки санкам, добежав до них колонна обегает санки и только потом возвращаются к следующим.

«Снежинки и ветер»

В этой игре дети будут снежинками. Они собираются в кружок и берется за руки. По сигналу взрослого «ветер задул сильный, сильный. Разлетайтесь, снежинки!» дети разбегаются в разные стороны, расставляют руки в сторону, покачиваются, кружатся. По сигналу «ветер стих!» снежинки собираются в кружок.

Подвижные игры для старшего возраста «На санки»

Санки (на один меньше, чем играющих) расставляют на одной стороне площадки.



Дети бегают, кружатся на другой стороне площадки. По сигналу «на санки» они должны быстро добежать до санок и сесть на них. Опоздавший остается без места.

«Ловишки парами»

Дети становятся парами друг за другом на расстоянии двух трех шагов на одной стороне площадки. По сигналу взрослого первые в парах быстро бегут на другую сторону площадки, стоящие сзади стараются их поймать (каждый свою пару). При повторении игры дети меняются ролями.

«Дыхательная гимнастика - одна из важных задач в работе с дошкольниками»



Развитие дыхания является одной из важных задач в работе с дошкольниками. Упражнения для дыхания полезны не только для профилактики простудных заболеваний, они обучают ребенка правильному дыханию... СТР. 3

«Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» (В.А. Сухомлинский).

«Физкультурные развлечения в детском саду»

Автор: Мирнова Т. А. – воспитатель старшей группы №7

Физкультурные развлечения в детском саду — это всегда зрелищные и радостные события. Их ждут, к ним готовятся, они надолго остаются в памяти детей.

Развлекательные досуги наполнены веселыми занимательными упражнениями, интересными спортивными номерами, неожиданными сюрпризами.

возможность реализовывать свой двигательный опыт, проявлять двигательное творчество.

Старшие дошкольники получают возможность относиться к движению как к предмету игрового экспериментирования.

Посредством движений и поз дети отгадывают двигательные загадки. Например:

«Покажи отгадку»

«Мордочка усатая, шубка полосатая, часто умывается, а с водой не знается. (Кошка)», показ в позе или движении отгадку.

В процессе двигательного творчества ребенок получает возможность личного самовыражения.

Детские физкультурные развлечения — эффективная форма внедрения физической культуры в режим детского сада.



Девиз недели здоровья: «Чтоб расти и закаляться не по дням, а по часам, Физкультурой заниматься надо нам!»

Они вызывают у детей повышенный интерес к двигательному материалу, дают

Они не только передают знакомый образ в движении, но и учатся создавать новое движение.

«НЕТ ЗДОРОВЬЯ БЕЗ ДВИЖЕНИЯ ЭТО СКАЖЕТ ВАМ ЛЮБОЙ! НЕ ЛЕЧИТЕСЬ ВЫ МИКСТУРОЙ, ПОДРУЖИТЕСЬ С ФИЗКУЛЬТУРОЙ, НУЖНО ЛУЧШЕ РАНО ВСТАТЬ И ЗАРЯДКУ ВЫПОЛНЯТЬ»

Авторы: Боброва А.Ю., Смирнова О.И. – воспитатели средней гр. №9



Ежедневно перед воспитателями стоит задача о необходимости с закладывать правила здорового образа жизни, правила личной гигиены, сформировать представление о здоровье, болезнях, микробах научить заботиться не только о своем здоровье, но и здоровье окружающих людей.

Прививать любовь к физической культуре и спорту; воспитывать интерес к спорту и здоровому образу жизни. Детям очень нравится «недели здоровья» на них они узнают о своем здоровье и возможностях своего организма много нового и интересного.



КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ ЗИМОЙ

Авторы: Попова А. А., Рябункина О.М.- воспитатели средней группы №8

С наступлением холодов дети часто подвергаются простудным заболеваниям. Поэтому родителям необходимо знать, как сохранить здоровье детей зимой.

Советы для улучшения здоровья
Укрепить иммунитет и повысить сопротивляемость организма к инфекциям и неблагоприятным факторам окружающей среды помогут:

прогулки на свежем воздухе; правильные одежда и обувь; рациональное питание и обильное питье; проветривание помещения;

(Продолжение на СТР. 3)

(продолжение со СТР. 2.)
 проветривание помещения;
 соблюдение гигиены;
 витамины и
 иммуностимуляторы;
 активный образ жизни;
 носовое дыхание.

Прогулки

Свежий прохладный воздух укрепляет защитные силы организма, повышает тонус, наполняет энергией, стимулирует нервную деятельность. Поэтому даже во время болезни ребенок должен выходить на улицу. Для прогулок следует выбирать малолюдные места – детские площадки, скверы, парки. Не стоит посещать с ребенком многолюдные места – торгово-развлекательные центры, магазины, транспорт, что сильно повышает риск «подхватить» инфекцию. Если ребенок во время прогулки замерз, то сделайте ему ванночку для ног с экстрактом эвкалипта. Она ускорит кровообращение и предотвратит простуду.

Одежда и обувь

Выбирать одежду и обувь нужно в соответствии с погодой.

Одежда должна быть теплой, легкой, многослойной и непродуваемой, а обувь – непромокаемой. Ребенок не должен перемерзать, но и перегрев не принесет пользы организму.

Проветривание

В закрытом помещении скапливаются вирусы и бактерии, а сухой воздух пересушивает слизистые оболочки и понижает способность организма сопротивляться инфекциям. Поэтому необходимо регулярно проветривать и увлажнять воздух в квартире.

Гигиена

Достаточно регулярно мыть руки, чтобы свести к минимуму риск инфицирования организма.

Девиз недели здоровья: «Мы здоровы- это да! Со спортом дружим мы всегда!»

Питание

Зимой организм требует дополнительных источников энергии, которыми служит сытная и питательная пища.

В то же время ему необходимы витамины.

Поэтому в зимний рацион должны входить каши, орехи, фрукты, сухофрукты, кисломолочные продукты.

Ребенок всегда должен получать в неограниченном количестве питье – негазированную воду, компоты.

Витамины и иммуностимуляторы

Главное значение в профилактике простудных заболеваний имеет крепкая иммунная система. Чтобы улучшить иммунитет, рекомендуется давать малышам витаминные комплексы. Достаточно проводить профилактические курсы 2 раза в год. При частых приемах подобных средств эффект существенно понижается.

Активный образ жизни

Важную роль в укреплении организма имеет физическая активность. Пусть ребенок почаще бегаёт, плавает, катается на велосипеде, самокате, коньках (обычных и роликовых), что принесет большую пользу для здоровья.



На фото: «Гигиенический осмотр детей медицинским персоналом. Группа №9»

«Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле». (Пословица)

«ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА - ОДНА ИЗ ВАЖНЫХ ЗАДАЧ В РАБОТЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ»

Авторы: Скрябина С. В., Храпова Н.Ю. – воспитатели старшей группы №10

Развитие дыхания является одной из важных задач в работе с дошкольниками.

Сразу после новогодних каникул первую трудовую неделю мы с ребятами посвятили одному из видов гимнастики, такому как дыхательная.

Упражнения для дыхания полезны не только для профилактики простудных заболеваний, они обучают ребенка правильному дыханию.

Мы с детьми выполняли не сложные упражнения, которое помогают формировать звуковую культуру речи, а также выполняли упражнения, нацеленные на тренировку быстрого дыхания, они имеют свою пользу - помогают укреплению носоглотки и гортани.

Устраивали веселые соревнования, например:

«Чей паровоз громче гудит».

Ребенок получал пустой пузырек, изо всех сил дул в него, так, чтобы был слышен свист. Дети получали массу положительных эмоций. Таким образом, значения дыхательных упражнений для дошкольника очень велико.



На фото: «Дыхательные упражнения» с детьми старшей группы №10 и с детьми группы раннего возраста №3

«Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость духа» (Виктор Гюго)

«Турнир ЭСТАФЕТ»

Авторы: Чебрикова О.А, Кочетова И. В.– воспитатели подготовительной группы №11

Для человека важно не только физическое, но и психологическое здоровье. Именно поэтому неделя здоровья проходила в форме командных соревнований и развивала у детей не только ловкость, скорость, выносливость, но еще уверенность,

Несколько этапов Турнира увлекало детей и стимулировало проводить тренировки в самостоятельных играх, отрабатывать эстафеты, которые не получались на первых этапах, обсуждать стратегии победы, придумывать новые эстафеты.

Девиз недели здоровья: «Будем бегать дружно - победить нам нужно! Будем дружными всегда, как у радуги цвета»

эмоциональность, эмпатию, умение принимать помощь, радоваться победам, принимать проигрыш, умение договариваться и планировать.

Неделя здоровья прошла эффективно и продуктивно.

Победа одержана в честной борьбе в эстафетах: «Пробеги змейкой», «Собери снежки», «Перенеси льдинку парой», «Прокати на саночках», «Хоккей» и др. Победителям вручили художественный кубок! Тренировки продолжаются!



«ВПЕРЁД МАЛЫШИ-КРЕПЫШИ» - ДЕВИЗ НЕДЕЛИ ЗДОРОВЬЯ

Авторы: Белова О. Н., Полякова О. А.- воспитатели группы раннего возраста №2

Ежедневно с детьми проводились:
-утренняя гимнастика
-закаливающие процедуры после дневного сна
-самомассаж
-индивидуальная работа по основным видам движения

А так же в течении недели были проведены беседы о пользе овощей и фруктов, о частях тела, о правилах личной гигиены рта.

Воспитатели закрепили полученные детьми знания через дидактические игры «Полезное и неполезное», «Зубная щётка» и др.; проводилась пальчиковая гимнастика «Сойки», «Рыбка», «Замок», «Капуста» и другие.



Прочитали вместе с детьми много интересных произведений: «Мойдодыр» К.И. Чуковского, «Злочка грязючка» Волковой Юлии и другие.

Для родителей была вывешена информация в раздевалке нашей группы «Соблюдение режима – залог здоровья детей», а также папка – передвижка «Закаливание в семье».



ДЕВИЗ НЕДЕЛИ ЗДОРОВЬЯ: «ЧИСТОТА ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ»

Авторы: Рубан О. Б., Кротова М. С.- воспитатели младшей группы возраста №5

Неделя здоровья прошла интересно и познавательно. Дети узнали новое о своём организме и здоровье и как его беречь.

На неделе здоровья были проведены:

1. Дидактическая игра «Здоровые зубки»
2. Сюжетно - ролевая игра «Доктор»
3. Чтение К. Чуковский «Мойдодыр»
4. Трудовая деятельность: «Помою куклу Катю»
5. Разучивание потешки «Водичка, водичка»
6. Коллективная работа «Зимние виды спорта»
7. Буклет для родителей «Здоровье детей в зимний период»