



"ЗЁРНЫШКО"

ГАЗЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ВОСПИТАННИКОВ ДЕТСКОГО САДА

Издательский орган: МДОУ «Лесниковский детский сад общеразвивающего вида № 1»

№ 5

2012– 2013 учебного года

Издаётся с 2006 года

Выходит четыре раза в учебном году

ТЕМА НОМЕРА: Здоровые дети в здоровой семье!

«Здоровые привычки»

Привычка – это действие или система действий, которые на основе повторения становятся автоматизированными, фиксированными и легко выполнимыми.

Помните песенку «Утро начинается с улыбки». Так вот. Это самая главная «здоровая» привычка в жизни вашего ребенка и в жизни вашей семьи. Просыпаясь, ребенок должен видеть улыбку мамы или других членов семьи. Просыпаясь, ребенку надо почувствовать прикосновения и добрые слова мамы. Дети раннего и дошкольного возраста любят подражать взрослым. Хорошо маме и близким – хорошо ребенку. Подумайте, одной привычкой – **начинать утро с улыбки** - Вы закладываете эмоциональное здоровье будущего человека.

Вторая «здоровая» привычка – **утро должно быть бодрым**. Первые утренние приветствия «С добрым утром!» и «С бодрым утром!» приносят ребенку чувства радости и удовлетворения. А это значит, что после пробуждения и улыбки мамы, ребенок может разогреть кровь, запустить «механизмы движения».

Включите музыку. Посмотрите, какая музыка больше нравится вашему ребенку. Если дети любят просыпаться под тихую спокойную или классическую музыку, хорошо. Если дети под бодрую ритмичную музыку сделают несколько поворотов, наклонов, приседаний - это замечательно. Если родители, и дети могут в течение 5-7 минут исполнить веселый танец, то хорошее бодрое настроение будет сопутствовать весь день. А вы как думали!

Третья «здоровая» привычка – **умываться, чистить зубы, чистить язык**. Да, не удивляйтесь. Умываться и чистить зубы по утрам и вечерам стало нормой.

Четвертая «здоровая» привычка – **пить до еды**. Организм состоит из клеток. Насыщенная водой клетка, потребляет поступившие питательные вещества в нужном ей количестве. Лишнее выводится из организма. Конечно, научить ребенка выполнять задание правильно легче, чем позже переучивать.

Поэтому перед каждым приемом пищи приучаем детей пить воду.

Пятой «здоровой» привычки – **полоскать рот после еды**. Это самый эффективный способ профилактики заболеваний кариеса и лор – заболеваний. К трем годам у ребенка вполне сформирован глотательный рефлекс. Поэтому малыш способен подержать воду во рту, не проглатывая, затем выплюнуть. Следующий шаг. Предложите малышу взять воду в рот и надувать и сдувать щеки, не проливая и не глотая воду. Вот и получится полоскание. Последний шаг. Покажите, как можно это упражнение выполнять с силой, не проливая и не глотая воду.

Несколько педагогических секретов в воспитании нужных «здоровых» привычек.

Секрет 1. Ребенку интересно быть здоровым. Этот интерес надо постоянно «подогревать», т.е. маленькими порциями предлагать новые способы и методы оздоровления и укрепления организма. Ребенку интересно, когда незнакомо, таинственно, загадочно, в игровой форме, с приятными неожиданностями и сюрпризами.

Секрет 2. Здоровье – это удовольствие. И всё, что мы делаем, сохраняя и укрепляя здоровье ребенка, доставляет удовольствие нам, родителям и нашим детям.

Секрет 3. Наши помощники в воспитании «здоровых» привычек - стихи, рассказы, частушки, небылицы.

Рациональное воспитание в семье закладывает положительные привычки ребенка на всю оставшуюся жизнь. Значит, способствует сохранению и укреплению здоровья.

Здоровье ребенка в ваших надежных родительских умах.

Удовольствие в воспитании здоровых привычек приводят к удовлетворенности итогами проделанной работы. А это – эмоциональное состояние приятности, радости, когда родители и дети достигают поставленной цели!

Правильная осанка - путь к красоте тела



В некотором царстве, в некотором государстве жили-были две очень знатные семьи. Одна семья – горбунов – была очень гордой. Они так и говорили про себя: “Мы самые знатные, мы самые богатые, мы самые красивые. У нас круглые спины, а голова всегда смотрит вниз – мы все видим, что лежит на земле”. А семья стойкого оловянного солдатика была очень скромной. Отец всегда говорил сыну: “Смотри всегда вперед, сынок. Не склоняй голову трудностями. Расправь свои плечи, подставь свою грудь навстречу всем ветрам, и никогда ничего не бойся”.

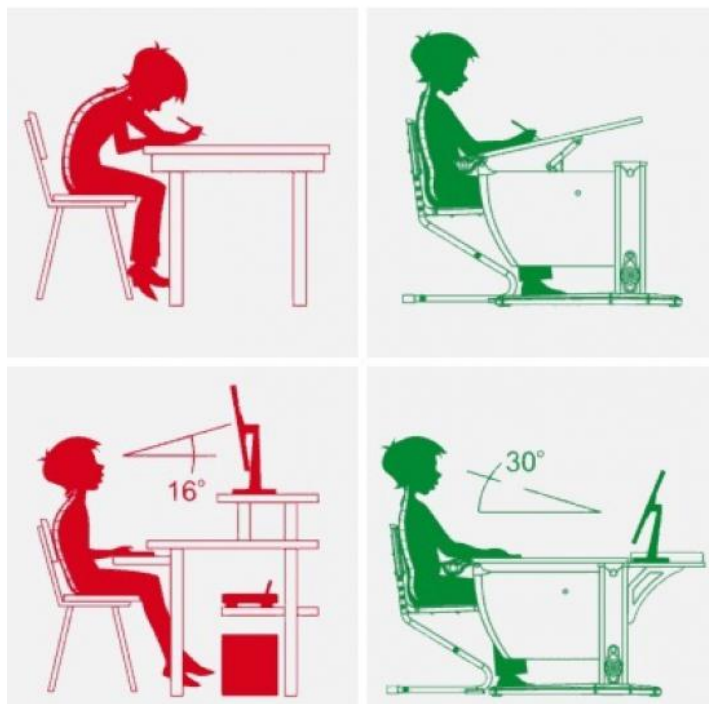
- А как вы думаете, в какой семье люди красивее?
- Красота у человека бывает внутренняя (это его мысли, его чувства, его характер) и внешняя (это черты лица, рост, фигура, осанка).
- У кого более красивая осанка: у горбуна или солдатика?
- А как вы думаете, приятно смотреть на стройного человека или на сутулого? А почему? А как вам больше нравится ходить – попробуйте!
- Приятно смотреть на стройного человека, стройные люди радуют глаз. Но дело не только в красоте. У стройного человека правильно формируется скелет. При правильной осанке легче работать сердцу, легким, желудку и другим важным органам. Правильная осанка не дается человеку от рождения, а приобретается им. Она вырабатывается в

детстве, в юности, а после 18 лет исправить ее недостатки очень трудно, потому что в детском возрасте хрящевая ткань в позвонках еще не заменилась на костную.

- Об этом знал оловянный солдатик, потому что с детства занимался физическими упражнениями, спортом, и не раз слышал от родителей: “Не сгибай спину! Расправь плечи! Сиди прямо!”
- Неправильная осанка делает спину кривой, некрасивой. Если в детстве научиться держать спину прямо, тогда и в старшем возрасте не будут мучить боли в пояснице, спине.

ИТАК, ПОДВЕДЁМ ИТОГ:

- Не лениться, выполнять трудовые поручения дома, в детском саду и т.д.
- Ежедневно делать утреннюю гимнастику, заниматься физическими упражнениями
- Правильно сидеть за столом на стуле, не горбиться, не склонять низко голову.
- Спать на жесткой постели с невысокой подушкой.
- Больше гулять на свежем воздухе, играть в спортивные игры: в футбол, в баскетбол, в теннис, кататься на велосипеде, лыжах, коньках, играть с мячами, обручами.
- Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое будет вам напоминать, какая у вас осанка.



Здоровая и полезная пища

Целебные свойства пищи известны человечеству с давних времен. Естественно, это не панацея от всех болезней, но определенное влияние на **здоровье еда**, безусловно, оказывает.



Апельсины - полезны при болезнях десен и атрофии мышц, также они ослабляют астматические проявления. Апельсиновый сок полезен в качестве профилактики онкологических заболеваний. Регулярное употребление помогает при острых респираторных заболеваниях и снижает артериальное давление. Апельсиновая цедра помогает справиться с бессонницей.



Бананы - защищают стенки желудка от воздействия острой и соленой пищи. Они полезны для пищеварения, любители бананов редко имеют проблемы с желудком. Бананы стимулируют размножение полезных бактерий в кишечнике. В результате, ослабляется влияние токсинов кишечной микрофлоры и улучшается всасывание питательных веществ.



Бобы - известны человечеству с давних времен. В Древнем Египте к ним относились с суеверным страхом. Бобы нормализуют содержание сахара в крови, снижают уровень холестерина, препятствуют возникновению рака груди и предстательной железы. Они содержат большое количество фолиевой кислоты, полезной.



Морковь - едва ли не самый древний из всех культурных корнеплодов. Остатки моркови были найдены в постройках, относящихся к каменному веку. Римские писатели называли ее королевой овощей, восхваляя в своих творениях. Морковь защитит организм от инфаркта и инсульта. Она улучшает работоспособность сердца, также очень полезна для зрения.



Сладкий перец - защищает от простудных заболеваний, астмы, бронхита, склероза.

Гиппократ говорил о том, что человека нужно лечить правильным питанием. Итак, полноценное питание - основа здоровья человека, его самочувствия и жизненного тонуса.

Мы все знаем, что правила здорового питания, закрепленные еще с детства, помогут жить долгой и здоровой жизнью. Сбалансированное питание, здоровый образ жизни – это основа для каждого человека. Каждый, кто желает оставаться здоровым как можно больше, должен усвоить, что следует избавиться от вредных привычек, стараться употреблять в пищу только натуральные продукты, основой рациона должны быть фрукты и овощи, а также природные «лекарства» – травы, злаковые, медовые продукты. Здоровое питание поможет настроиться на позитивный лад, ведь получая все необходимое, ваш организм отблагодарит вас хорошим самочувствием и послушностью. Начните новую жизнь, учитывая все правила здорового питания, и ваш организм скажет вам спасибо!



О речевом здоровье ребенка



Речь - показатель психического здоровья человека, его интеллекта.

Любое нарушение речи в той или иной степени может отразиться на деятельности и поведении ребёнка.

Дети, плохо говорящие, начиная осознавать свой недостаток, становятся

молчаливыми, застенчивыми, нерешительными; если же их не понимают, то они раздражаются, замыкаются в себе.

При обучении ребёнка в школе недостатки речи могут привести к неуспеваемости, породить неуверенность в своих силах.

Нарушения звукопроизношения объясняются недостаточным развитием артикуляционного аппарата: малой подвижностью языка, губ, нижней челюсти.

Для развития артикуляционной моторики малышу можно ежедневно рассказывать **сказку про язычок** с любыми сюжетными импровизациями.

Например,

-язычок живёт в домике, который называется ротик. Покажи!

-в домике есть двери: зубки и губки.

Язычок встаёт рано утром и выбегает из домика.

-каждое утро язычок делает зарядку- бегает по нижней губе, поднимается наверх и опускается вниз.

-затем язычок чистит зубки- кончиком языка погладить нижние, а потом верхние зубы с внутренней стороны.

-язычок завтракает. Ест манную кашу: мня-мня-мня.

- язычок садится на лошадку и едет в гости к тётушке Щёчке, (предполагается пощёлкать языком, широко раскрывая рот, то быстро, то медленно).

-у тётушки идёт ремонт и язычок помогает красить потолок и стены (кончиком языка погладить небо и внутреннюю поверхность щёк.)

-тётушка угостила язычок вкусным вареньем (широкое движение языком по верхней и нижней губе.)

- язычок покачался на качелях (попеременные движения языком к носу - к подбородку.)

-язычок сел на лошадку и поехал домой.

Гигиена голоса и условия формирования правильной речи

Родителям надо следить за речевым дыханием ребёнка как базой для правильного развития речи.

Полезны игры:

-дуть на ватные шарики, катая их по столу;

-дуть на лёгкие карандаши, бумагу;

-сдувать со стола (или руки) пушинки, бумажные снежинки;

-надувать резиновые игрушки, мыльные пузыри;

- дуть вверх, не давая упасть вниз пушинке, ватке, мыльному пузырю и т.д.

-для развития плавного речевого выдоха произносить на одном выдохе «один», затем «один два», далее «один два три», и т.д. не доводя число слов до

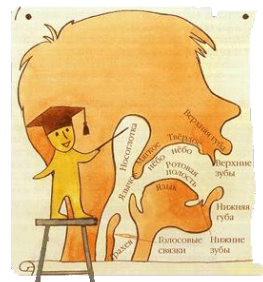


перенапряжения (нельзя допускать одышки, багрового покраснения лица). В таком же роде говорить предложение с постепенным наращиванием числа слов в нём.

Читая детям сказку, стишки, взрослые должны сами соблюдать правильное спокойное дыхание. Ребёнок незаметно для себя подражает старшим и привыкает правильно пользоваться речевым дыханием.

Охрана органов речи

Речь тесно связана со всем организмом и непосредственно зависит от состояния психики и органов, с помощью которых она осуществляется.



Как предупредить речевые расстройства?

1. Оберегать детей от ушибов головы, от простуды уха, горла.
2. Соблюдать гигиену полости рта детей.
3. Щадить слух ребёнка, оберегать от резких или слишком громких звуков, от постоянного шума, поскольку слишком сильные раздражители притупляют его слух.
4. Если ребёнок часто переспрашивает, иногда неправильно понимает сказанное, поворачивается к говорящему одним ухом, быстро утомляется от слушания сказок, рассказов и к тому же плохо говорит, то обязательно следует обратиться к врачу - своевременное лечение всегда приносит исцеление.
5. Короткую уздечку языка лучше подрезать на 5-6-ом году жизни. С надсечкой уздечки не надо торопиться, можно попытаться её растянуть. Специальными упражнениями.
6. В случае искривления у ребёнка челюстей и неправильного расположения зубов необходимо до 5 лет обратиться к врачу - стоматологу. Он выровняет неправильный прикус безболезненно.
7. Своевременно лечить или удалять разрастание аденоидов, лечить болезни, затрудняющие дыхание: они нередко вызывают ночные страхи, приводящие к заиканию.
8. Следить, чтоб дети не перенапрягали голосовые связки - не кричали, не пели слишком громко, не выходили разгорячёнными на мороз, не пели на холоде.
9. Вреден для голоса пыльный прокуренный воздух. Он вызывает заболевание голосовых связок. Результат: глуховатый, сиплый, маловыразительный голос ребёнка.
10. для нормального развития речи очень важно здоровое состояние нервной системы.

