

Газета основана: сентябрь 2007 года

№ 1 октябрь 2013 года

Издание: Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 3
Узловский р-н, п. Дубовка, ул. Пионерская, д. 24А, т-н: 7-14-57)



Тема номера:

"Как сохранить и укрепить здоровье ребенка в условиях семьи"

Цитата номера:

"Здоровье - это счастье"

Содержание номера:

- ❖ Наши поздравления «С днем дошкольного работника !»
- ❖ Заочная школа для родителей «Условия сохранения здоровья детей в дошкольном учреждении и семье».
- ❖ Совет специалиста (медика) «Здоровые стопы», «Здоровье и зрение»
- ❖ Совет специалиста (педагога) «Оздоровительные советы для детей», «Что могут делать родители воспитанников»
- ❖ Детская страничка. «Цитаты, пословицы о здоровье и здоровом образе жизни»
« Говорят дети».
- ❖ Из жизни нашего ДОУ.



Редакционная коллегия

Логачева Надежда Владимировна, зам.заведующей по
ВиМФ

Агафонова Лариса Николаевна, воспитатель
Шалимова Наталья Владимировна, старшая
медсестра

Шабанова Ольга Алексеевна, музыкальный
руководитель

Экспертный совет

Воркунова Мария Сергеевна, заведующий
Логачева Надежда Владимировна, зам.заведующей по
ВиМФ

Наши поздравления



*поздравляем вас с профессиональным праздником
С Днём дошкольного работника!*



Виват, работникам
дошкольного образования!
Воспитателям – огромное
признание,
И нянечкам, чей труд неоценим,
Заботой вашей все мы дорожим!
Здоровья вам и бесконечных сил,
Ведь тот воспитан, кто в саду еще
вкусил
Мудрость, ласку и, конечно,
знания
Работников дошкольного
образования!

Заочная школа для родителей



«Условия сохранения здоровья детей в дошкольном учреждении и семье»

«Каким вы хотите видеть своего ребенка?» Отвечая на этот вопрос, любой человек обязательно начнет со здоровья, потом, видимо, добавит, что хочет, чтобы сын или дочь выросли счастливыми, талантливыми и умными, добрыми и порядочными. Скажет о красоте – если речь идет о девочке. Все понятно, все правильно! Но попробуйте спросить: а как этого добиться? Вот тут-то многие и окажутся в затруднении: все, мол, зависит от случая, удачи, обстоятельств... Конечно, случай играет порой немалую роль.

Но рассмотрим другую сторону проблемы, что в судьбе ребенка зависит от родителей.

Режим. Среди многих справедливых обращений родителей к врачу выделим те жалобы, которые имеют общий источник:

«Мой ребенок ужасно раздражителен, груб, плохо спит. Худой». (Далее следует подробное изложение общеизвестных жалоб, связанных с детской нервозностью).

«Каждый месяц у сынишки насморк или ангина. Мальчик простужается, если хоть минуту посидит у открытой форточки. У него часто болят уши...».

При ближайшем рассмотрении оказывается, что в большинстве случаев в семье просто отсутствует дисциплина, не соблюдается режим, питание сумбурное или, напротив, чрезмерное. Дети недосыпают, мало двигаются, редко бывают на воздухе и, как правило, не несут по дому никаких обязанностей.

Есть, конечно, и другие причины. Если ребенок очень нервный, стоит задуматься, не испытывает ли он чувства одиночества? Возможно, занятые родители уделяют ему мало времени? Если же они сами люди угрюмые, суровые, таким невольно становится и ребенок. Он мнителен, постоянно прислушивается к

Совет специалиста



«Здоровые стопы»

1. Обувь должна соответствовать форме, размеру стопы.

2. Подошва должна быть гибкой.

Недостаточная гибкость ограничивает движение в суставах, предъявляет повышенные требования к мышцам голени и стопы. При этом нарушается походка.

3. Подошва не должна быть высокой, поскольку в процессе ходьбы в такой обуви нарушаются сцепление пальцев с опорной поверхностью и толчковая функция стопы.

4. Слишком мягкая подошва также не допустима, так как способствует формированию плоскостопия при ходьбе по жесткому грунту, асфальту или полу.

5. Каблук.

Важным элементом обуви для дошкольников является каблук, высота которого влияет на распределение нагрузки на различные отделы стопы, её положение. Высота каблука не должна превышать 5 – 10 мм.

6. Фиксированный задник.

В профилактике деформации стопы особое значение имеет наличие, фиксированного задника, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает её отклонение наружу.

тому, что в нем происходит. Самое печальное (это, кстати, доказано медициной): мнительный, трусливый, подозрительный человек способен действительно вызвать в своем организме серьезное заболевание!

Сложнее с теми, кто переутомляется. Таким детям родители должны помочь в организации режима дня. Как это сделать? Расписать на бумаге основные дела, заполняющие 24 часа в сутки: сон, занятия в детском саду, дополнительные занятия, выполнение дел по дому...!

Привычки. В первые годы жизни ребенок приобретает много привычек. Сформировать их несложно, а вот избавиться от них очень трудно. Недаром говорят: «Привычка - вторая натура!». Возьмем, например, тот же режим - он экономичен, рентабелен, полезен для здоровья, воспитывает и дисциплину, и волю ребенка. Но нельзя же делать из него догму! Если частичное нарушение распорядка не будет мешать его сути, то режим можно и даже должно нарушать. Подумайте, в скольких семьях день начинается с самоистязания, с испорченного настроения: родители никак не могут заставить детей проснуться, будильники ставят с запасом на 10, а то и на 30 минут, «чтобы полежать».

И все это ради сладкого чувства дремотного пробуждения! Так почему же не оставить это удовольствие, словно мороженое, на воскресенье? Бог с ним, с режимом!

Одна маленькая девочка спросила: «Почему все полезное - неприятное, а все приятное - вредно?!». В человеке от природы заложено биологическое стремление к приятному и устранению себя от неприятного, трудного, опасного. Однако в процессе эволюции человек научился за приятным различать вредное и опасное, а за неприятным - полезное и необходимое. Очевидно, один из источников прогресса отдельных людей и общества в целом как раз и заключается в понимании столь простой истины. Но, чтобы пересилить свою «вторую натуру», необходимо развивать и непрестанно тренировать способность к преодолению трудностей, выполнению неприятного, но необходимого дела, умению владеть собой, своими желаниями. Для этого человек должен иметь волю. Подобно физической силе или уму, воля отпущена людям в одинаковой пропорции. Как это ни странно, воля, относясь к категории психической, тем не менее поддается тренировке.

Безвольный человек, особенно если он неглуп, страдает от понимания своей ущербности. Он уступает менее способным, но волевым людям, трудится для них или вместо них, не получая при этом удовлетворения. Он лишается высших радостей, обрекая себя на радости второго, низшего сорта.

Сон. Во время быстрого роста и развития

7. Прочная фиксация в носовой части.

Открытый носок в летних туфлях, часто используемых в качестве сменной обуви, приводит к неустойчивому положению стопы. Кроме того, возникает угроза травматизации пальцев.

8. Хорошая вентиляция обуви.

Для обеспечения оптимального температурно-влажностного режима внутри обувного пространства необходимы такие конструктивные решения (переплетение ремешков, дополнительные «окошки» и др.), которые позволяли бы осуществлять хорошую вентиляцию обуви.

Если все требования к детской обуви будут учтены, дорогие родители, поверьте, у вас будут здоровые дети. Передвигаясь в правильной обуви, ваши дети не будут уставать, полюбят длительные пешие прогулки, походы и вырастут сильными и закалёнными людьми.

Конечно же, не обойтись без **упражнений, направленных на предупреждение плоскостопия**. Вот некоторые простейшие упражнения, которые вы можете делать дома вместе со своими детьми:



Лёжа на спине - одновременное сжимание и разжимание пальцев рук и ног с последующим растопыриванием пальцев; круговые движения ногами «велосипед» с акцентом на движения стопами; круговые движения стопами внутрь и наружу.

Сидя на полу, руки в упоре сзади – катание каждой стопой малого мяча, палки.

Стоя - подъём на носки, на пятки; разведение пяток и носков; ходьба на месте без отрыва пальцев от пола.

Упражнения в ходьбе – ходьба на

недосыпание крайне опасно. Если ребенок недоедает, он начинает худеть. При недостатке же сна внешних признаков может и не быть. Утомляемость, раздражительность, ухудшение памяти не самые главные его последствия. Все мы знаем, что во время сна мозговые клетки, подобно электроаккумулятору, восполняют затраченную энергию. Так вот, «недозарядка» этих клеток может поначалу проявиться обычным нервным расстройством, а позднее – серьезным соматическим заболеванием, возникшим вследствие расстройства нервной системы. Значит, ребенок должен спать свою норму. И родителям необходимо помочь ему в этом. Спокойные последние полчаса перед сном, без шумной музыки, телевизора, веселья. Никакой торговли («Мама, ну еще пять минуточек!..»), «Мать, видишь, он не хочет спать; пусть посидит с нами еще четверть часа!»). Ребенок отправляется спать или сам, посмотрев на часы, или после одного-единственного напоминания: «Поцелуй маму и папу. Пора». Форточку лучше открыть за 10-15 минут до этого, чтобы воздух в комнате стал прохладным.

Питание. Внимания требуют обе группы детей: и с пониженным, и с повышенным аппетитом. Ребенок плохо ест? В этом, если нет серьезного заболевания, виноваты родители. Большей частью здесь помогают спокойствие и терпение. Строго соблюдайте правило: между завтраком и обедом, обедом и ужином не давать ничего, кроме воды. Более вкусные или любимые блюда можно предлагать лишь после того, как съедена обычная пища.

Вторая группа детей - «обжоры». Как ни странно, они нередко даже доставляют удовольствие родителям: «Смотрите, какой он у нас богатырь!». Однако постепенно избыток веса делает ребенка малоподвижным. Клички «сало» или «пузан» не вызывают у него обиды, слез, в связи с полнотой дети становятся флегматичными. Но самое неприятное заключается в том, что они на всю жизнь приобретают привычку, есть помногу. И толстеют, наживая многие заболевания, присущие именно полным людям.

Гигиенические навыки. Правильная и длительная (одна-две минуты) чистка зубов, полоскание рта после каждой еды, мытье тела надо выполнять аккуратно и ежедневно.

Утренняя зарядка, водные процедуры увеличивают сопротивляемость организма. Нас порой удивляет, что ребенок, получающий и прекрасное питание и витамины в избытке, ребенок, над которым трясется толпа родных, предупреждая опасное влияние сквозняков, «грязной» воды и прочих ужасов, без конца болеет... «Он у нас такой слабенький», - говорят родные. А вот другие дети, растущие в коллективе, бегающие в мороз без шапки, с распахнутым воротником, живущие в более скромных условиях

носках, на пятках, на наружном крае стопы; ходьба по неровным поверхностям; собирание пальцами ног мелких предметов, рассыпанных на полу и др.

Зрение и здоровье



*«Глаза-зеркало души.
Болят глаза-болит душа»*

Некоторые признаки дефектов зрения

- чтение или работа с предметами на отдаленном или слишком близком от глаз расстоянии;
- неестественные повороты головы при рассматривании предметов и чтении книг;
- беспокойство или раздражительность при длительной работе глаз;
- слезотечение и покраснение глаз, жалобы на головную боль, головокружение, тошноту, «туман» перед глазами.

Зрение и солнце

С древних времен для улучшения зрения использовали созерцание солнца и луны. Смотреть на солнце надо утром, когда оно не покрыто тучами, широко открытыми, но ослабленными ненапряженными глазами. Глядеть нужно долго, пока на глазах не появятся слезы. Лучше всего это упражнение выполнять на восходе или заходе. Нельзя смотреть на солнце в полдень. Созерцание солнца должно вводиться постепенно, сначала 1-2 минуты, далее не больше 10 мин.

1. Систематическое выполнение этого упражнения может значительно улучшить зрение.

2. Эффектно воздействует на глаза и наблюдение за горизонтом.

заболевают редко.

Защитные силы организма повышаются, если тренировать все системы: сердечно-сосудистую, легочную, мышечную, костно-суставную. Именно поэтому для одного ребенка промочить ноги - это гарантированный насморк, для другого, бегающего с первых шагов жизни босиком, дождь не страшен: у него натренированы защитные противопростудные механизмы.

Человек силен своими резервами! Многие ошибочно понимают слово «резерв» примерно так запас консервов. Для человеческого организма понятие это имеет иной смысл. Резерв выносливости, сопротивляемости, здоровья, сил, а также многих нравственных критериев (смелости, порядочности, принципиальности), может быть в наличии лишь при одном условии, когда он непрестанно подвергается серьезным испытаниям, проверкам, нагрузкам. Если вы ежедневно не ходите быстрым шагом или не бегаєте, то попытка пробежаться вызовет одышку...

Наверное, особая польза физической культуры заключена и в том, что она предъявляет организму «пиковые» нагрузки, рождаемые тренировками, упорством, неуклонными волевыми усилиями. Не обсуждая отрицательных сторон сверхперегрузок.

Работа может стать источником продолжительного и стойкого здоровья, ощущения счастливой жизни или, наоборот, раннего и тяжелого заболевания, прозябания по принципу «день прожит – и ладно!...». Здесь многое зависит от отношения человека к тому, что он делает. А это формируется с детства. В одной семье первые попытки малыша помочь матери в ее работе по дому или на кухне находят резкий отпор: «Не путайся под ногами, разобьешь здесь что-нибудь, да и сам обожжешься. Иди, отдыхай, успеешь наработаться». Если же ребенку дается поручение, то лишь как наказание за провинность или для исправления ошибок.

В другой семье все домашние дела выполняются с участием малыша, а затем и подростка. Родители учат его всему тому, что пригодится в жизни. Вытрет клеенку или лужу на полу – станет аккуратнее. Почистит пальто, «случайно» попавшее в лужу, - будет осторожнее. Станет постарше: пришьет пуговицу или вешалку – поймет, что оборвать что-то гораздо легче, чем пришить; вымоет посуду, погладит белье, вычистит ботинки, и сделает это не только себе, но и всей семье, - проявит заботу об окружающих. Вынесет помойное ведро, сбегает в магазин – что ж, это разумное разделение обязанностей!

Так в семье возникает дружная атмосфера – она рождает уважение к труду.

Задача родителей. Многих ошибок, допускаемых родителями, бабушками и дедушками, можно избежать, если вместо неконтролируемых эмоций

Физкультминутки для глаз



1. Не поворачивая головы, перевести взгляд в левый нижний угол, в правый верхний, в правый нижний, в левый верхний угол. Повторить 5-8 раз. Потом в обратном порядке.

2. Открытыми глазами медленно, в такт дыханию плавно рисовать восьмерку в пространстве по горизонтали, вертикали и диагонали.

3. С открытыми глазами «написать» буквы или цифры на противоположной стене от минимального размера до максимального. Чем больше размах движения глаз, тем выше эффект упражнения.

«Главный закон зрения это движение.

Когда глаз перемещается, он лучше видит.

Зрение глаза, который смотрит пристально, слабеет»

А Амосов

Зрительные гимнастики на развитие глазодвигательной функции для детей лучше всего проводить в игровой форме. Например:

«Королева»

Глазки вправо, глазки влево.

Посмотрю как королева.

Глазки вверх, глазки вниз.

Это вовсе не каприз.

«Оглянись»

Посмотрели мы в окно

Там на улице светло!

И на дверь посмотрим.

Шарик мы возьмем рукой

И прокатим до другой.

Потолок мы видим, пол,

Там стена, а рядом

Оздоровительные советы для детей

Самый главный совет для здоровья детей - это любовь родителей к своему чаду и правильное воспитание. От того, что видел, слышал, делал ребенок первые 12 лет, зависит проявление его

выработать деловое отношение к ребенку. Полезно сказать себе: «Нельзя всю имеющуюся у нас энергию бросать на это маленькое существо - ласкать, любить, руководить, ограждать, наказывать, воспитывать, обеспечивать... Всего этого он выдержать просто не в состоянии. Вести себя таким образом - значит думать лишь о себе, о своем удовольствии, а не о его пользе». Представьте, что перед вами вовсе не ваш, а чужой ребенок, из которого вы решили вырастить здорового, хорошего, счастливого человека. Начиная с этого момента, все встанет на свое место. Будет меньше восторгов и меньше придирок. Больше спокойствия и больше дружбы. Вы сумеете вместо гениальности увидеть просто некоторые способности, вместо хулиганства - шалость, а вместо смертельной болезни – легкое недомогание. Почти всем родителям в отношениях со своими детьми недостает шуток и улыбки. Почему? Ребенок нам настолько дорог, мы так его любим, что здесь не до улыбок: он наша безраздельная собственность, которую мы холим, нежим, ревнуем и... портим. А он вовсе и не собственность! Вначале он быстро растущее существо, затем маленький человек, жадно усваивающий понятия и навыки; позднее, если вы сумеете это заслужить, он станет вашим другом. А не сумеете - так и врагом. И еще через очень короткий отрезок времени отпочкуется он от вас в самостоятельную семейную ячейку и будет с сожалением смотреть на ваши недостатки, которыми вы наградили и его... Поэтому торопитесь делать свое родительское дело с горячим сердцем, но с холодной и трезвой головой.

В чем же состоит это дело?

Предупреждение заболеваний. Воспитывайте спокойного, волевого ребенка. Он меньше будет подвержен возможным травмам, а гигиенические навыки уменьшат вероятность заболеваний.

Внимание к жалобам ребенка. Одни родители истерически активны: небольшой прыщик на коже любимого чада служит основанием для изучения Большой медицинской энциклопедии. Другие поразительно равнодушны и невнимательны. Ссылки на занятость, «повышенную стыдливость» их детей лишены основания.

Точное выполнение назначений врача. Многие считают, что их жизненный опыт и познания в медицине, почерпнутые из популярных журналов, от знакомых или от собственных родителей, дают им право поправлять рекомендации лечащего врача. Изменения, дополнения или отклонения от советов участкового врача проводятся по разным причинам: «Наш врач такой молодой... Что он может знать!», «Моя мама (тетя, бабушка, соседка по квартире) вылечивала всех знакомых без этих лекарств!». Громадная энергия часто затрачивается на поиски и

положительных или отрицательных свойств характера, унаследованных от родителей. Нервные и психические нарушения у детей вплоть до 12 лет вызваны исключительно нарушениями психической сферы родителей.

Помните! В период от 0 до 12 лет (и особенно от 0 до 3 лет) каждое Ваше действие, состояние и всё окружение ребёнка "запечатлевается" в его сознании и подсознании - от этого зависят основные успехи и неудачи его взрослой жизни. Дорогие родители любите своих детей. Дети, которых любят, намного реже болеют.



От 0 до 3 лет обеспечьте гармоничное окружение ребенку и информационную безопасность. Исключите просмотр телепередач и нахождение ребёнка в комнате, где работает телевизор. В дальнейшем допустимы по Вашему строгому выбору развивающие передачи 15-30 минут в день, обязательно с чёткой грамотной речью. Предпочтение отдавайте фильмам с идеальной моделью поведения детей в реальных условиях жизни. До 6 лет исключите использование ребёнком компьютера. Допускается пользование компьютером для детей после 6 лет - 10 минут, младших школьников -15 минут, учащихся 5-6 классов - 20 минут, 8-9 классов - 25 минут в день. До 7 лет у детского сознания нет защитного барьера от виртуальной агрессии. Только после 12 лет дети имеют возможность хотя бы частично научиться разделять реальности - виртуальную и действительную.



Используйте без инструментального сопровождения (колыбельные и т. п.); обязательно давайте возможность ребёнку побыть в тишине (без музыки и т. д.); используйте любые средства традиционной культуры (музыка, танцы, рисование, лепка, особенно традиционные народные праздники). Любой стресс, перенесённый ребёнком, можно устранить, дав ему краски и попросив нарисовать, что ему хочется, - выплеснуть красками негатив. Почаще предоставляйте ребёнку такую возможность. С колыбели читайте писателей-классиков (А. С. Пушкина и

приобретение новейших препаратов или модных «народных» средств. Полноценное здоровье и гармоничное физическое развитие ребенка – это то, к чему стремятся сознательные родители. Для реализации этой цели нужны не только рациональное питание, положительный психоэмоциональный фон, но и формирование хороших привычек, грамотно организованный процесс физического воспитания. Чтобы добиться позитивных результатов, необходимо тесное сотрудничество семьи и дошкольного учреждения.

В первую очередь родители должны стать эмоциональной опорой для ребенка, очень важна помощь семьи в налаживании нормальной жизни дошкольника в детском саду: дать ему возможность постепенно привыкать к новым условиям, продумать, какие любимые вещи, игрушки, книги малыш возьмет с собой в группу детского сада.

Родители должны обеспечить дошкольное учреждение полной информацией о здоровье ребенка. Режим сна и питания, диета, принятые в детском саду, нужно соблюдать и дома. Воспитателям намного легче работать, если в домашних условиях продолжается формирование привычек, вырабатываемых в детском саду:

- умыться;
- элементарные упражнения (зарядка);
- принимать душ по утрам и вечерам;
- мыть ноги перед дневным сном;
- следить за состоянием рук, мыть их после прогулки;
- пользоваться унитазом и туалетной бумагой;
- чистить зубы и полоскать рот после еды;
- правильно применять предметы индивидуального пользования – расческу, полотенце, носовой платок.
- Ну и самое главное. Родителям необходимо стремиться как можно больше времени проводить с ребенком!

Здоровье... Высшая ступень удовлетворения, радость бытия, полное довольство, счастье. Условиями здоровья служит не только определенный (оптимистический) склад характера или тренированная воля, которая поможет человеку идти в правильном направлении, сопротивляясь всему дурному. Необходимо еще нравственное его воспитание, а позднее - признание его заслуг обществом.

Из вышесказанного следует, что здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры родителей.

др.), что окажет особое влияние на будущую грамотность. Используйте для развития ребенка книги, картинки, слайды, диафильмы, кукольный театр, игрушки.



Одним из важных оздоровительных эффектов является **закаливание ребенка**. Начинать с воздушных ванн, затем обтирания влажным отжатым полотенцем и только через месяц после положительного эффекта начинать закаливание водой. Проводя закаливание, соблюдайте постепенность усиления воздействий. Занимаетесь обливанием, начните с воды температурой 30–32° и снижайте ее каждые 2–3 дня на 1–2°. Уже через месяц вы дойдете до комнатной температуры или даже чуть ниже – до 16–18°. Это обеспечит прекрасный закаливающий эффект и не создаст опасности простуды. И даже для самых маленьких малышей правильно подбирайте **детскую косметику**.



Одежда ребенка должна не просто соответствовать сезону, но и меняться в зависимости от температуры на улице. Самое главное – одевать детей с учетом их большой подвижности. Хорошее правило – надевать на ребенка столько же слоев одежды, сколько надевают взрослые, или, еще лучше – на один слой меньше. Одежда должна быть такой, чтобы во время физической активности ребенок сильно не потел, а в минуты отдыха его кожа охлаждалась как от воздействия воздуха, так и от испарения пота. Обязательное условие одежды - это хлопок. Хлопчатобумажная маечка и футболка впитают пот и не дадут охлаждающего эффекта в отличие от синтетики.

Дети дошкольного возраста здоровы, когда им обеспечивается правильная гигиена, сбалансированное питание, работа, соответствующая их физическим и умственным способностям, жизнь на свежем воздухе (частые и продолжительные прогулки с первых месяцев жизни), подходящие жилищные условия, возможность заниматься спортом. Если отсутствует один из этих факторов, здоровье детей страдает.



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

ЧТО МОГУТ ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛИ ВОСПИТАННИКОВ?



Понимать, чувствовать и любить своего ребенка, опираться на его достоинства, а не на его недостатки.



Вести здоровый образ жизни, показывая тем самым пример ребенку (соблюдать режимные моменты, делать зарядку, заниматься закаливанием, спортом, ходить в походы, общаться с природой в любое время года, чаще ходить на прогулки).



Заниматься профилактикой заболеваний в семье.



Заботиться о нравственном, психическом и физическом здоровье ребенка.



Осуществлять духовное общение с ребенком, оказывать помощь в освоении различных уровней культуры (бытовой, социальной, национальной, гражданской, культуры пола).



Интересоваться проблемами ребенка, оказывать ему своевременную помощь в их решении.



Уметь встать на место ребенка в той или иной ситуации для верного ее разрешения.



Научить верить в себя и свои возможности, способствовать реализации заложенных в ребенке способностей.



Учиться вместе с ребенком.



Владеть своими чувствами.



Регулировать свое самочувствие.



Своевременно информировать педагогов о проблемах здоровья ребенка, обращаться за помощью к врачам.



Организовать полноценный досуг ребенка.



Цитаты, пословицы о здоровье и здоровом образе жизни

- Кушай просто, проживешь лет до ста.
- Двигайся больше, проживешь дольше.
- Кто день начинает с зарядки, у того дела в порядке.
- Не в меру еда - болезнь и беда.
- Пешком ходить - долго жить.
- Кто друг дурным привычкам, тот враг сам себе.
- Быстрого и ловкого болезнь не достигнет.
- Здоровье сгубишь - новое не купишь.
- Кто свое здоровье не бережет, того ни один врач не вылечит.
- Кто к здоровью относится беспечно, тот болеет вечно.
- Кто разум имеет, тот без конца не болеет.
- Не ложись сытым, встанешь здоровым.
- Чем лучше пищу разжует, тем больше проживет.
- Труд приносит здоровье, а лень - пороки.
- Берегите платье снова, а здоровье смолоду.
- Умеренность - мать здоровья.
- «Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя». Академик Н.М. Амосов.
- «Лечит болезни врач, но излечивает природа». Гиппократ.
- «Безделье и праздность не только рожают невежество, они в то же время являются причиной болезни». Ибн Сина.
- «Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам». Сократ.
- «Труд укрепляет, а бездействие ослабляет организм». А. Цельс.
- «Идеал воспитания – это сочетание ума мудреца с силой и здоровьем атлета». Ж. Ж. Руссо

Успехов вам и удачи!



Детская Страничка

Говорят дети...



- Дядя, а вы кто? - интересуется трехлетняя Леночка.
 - Я писатель, пишу, прозаик.
 - Про заек?! - восторгается она.
-



- Бабушка, а почему черепаха беззубая, она что, тоже сладкое любит? - любопытствует беззубая Анечка.
-



- Мама, а если нашего черного кота отдать в химчистку, из него сделают белого? - задает вопрос Арина.
-



- Ты ужасная сладкоежка, - говорит мама.
 - А ужасные горькоежки бывают? - спрашивает Вовочка.
-



- Я вчера промочил ноги, а у мамы голова заболела, потому что мама боится: вдруг я заболею.
-

- ❖ У Юры болела голова. Мама дала ему таблетку. Проглотил.
 - Почему таблетка в живот пошла? У меня же голова болит!
-

- ❖ Мама Вики: - Вика, у тебя нет терпения!
- Вика: - Есть, просто сегодня я не хочу им пользоваться!

Из жизни нашего ДОУ

Лето 2013 года было плодотворным и творческим. Воспитатели вместе с родителями изготовили много игрового оборудования для сюжетно – ролевых игр и спортивного оборудования.

Усилия взрослых были отмечены по заслугам. В ежегодном конкурсе «На лучший дворик», организованным комитетом образования, наш детский сад занял почетное второе место. Спасибо всем родителям и педагогам, принявшим участие в благоустройстве прогулочных участков.



В июле месяце в детском саду прошла традиционная олимпиада малых спортивных игр. Дети их старшей группы (воспитатель Максимова С.В.) и подготовительной группы (воспитатель Дындыс Л.В.) соревновались в быстроте, ловкости, выносливости. Все победители были награждены грамотами и призами.

В октябре месяце 2013 года в детском саду во всех возрастных группах прошли праздники Осени.

На праздниках дети пели песни, водили хороводы, соревновались в ловкости.

Приходили в гости и «лесные зверята», чтобы повеселиться с ребятами (дети старшей группы воспитатель Седова Е.С.).



Комитетом образования среди дошкольных учреждений города Узловая был организован конкурс «На лучший мини – музей». Наш детский сад принял участие в данном конкурсе. Были представлены документы на «Музей дерева» (воспитатель Агафонова Л.Н.), музей «Русская изба» (зам.зав. Логачева Н.В.) и «Музей хлеба» (воспитатель Дындыс Л.В.). В этом конкурсе наше дошкольное учреждение заняло почетное третье место.



В районном конкурсе «Детский сад. От прошлого к будущему» наш детский сад занял почетное 1 место.

В сентябре месяце 2013 года в нашем учреждении проходил смотр макетов «Край родной». Наши родители вместе со своими детьми приняли активное участие. Работы все были оригинальны, родители проявили богатое воображение, творчество.



От лица детского сада мы **благодарим** семьи, принявших участие в данном конкурсе.