

«Детский сад общеразвивающего вида
№111 Золотая рыбка» города Братска



Газета

НОВОСТИ

«От золотой рыбки»

№4 / 2019 год

Тема номера

«Смех — продлевает жизнь»

Застенчивый
ребенок

О чем
говорят
любимые
игрушки
вашего
ребенка

Маршрут

выходного
дня



Читайте в номере

Смех – продлевает жизнь .

Почему день космонавтики отмечается 12 апреля: история праздника.

Застенчивый ребенок.

Рубрика ЗОЖ «Режим дня дошкольника».

Ребенок и интернет (плюсы и минусы).

О чем говорят игрушки вашего ребенка.

Апрель – середина весны.

Рубрика За здоровьем с рюкзаком «В каких продуктах живут витамины».

Давайте поиграем.

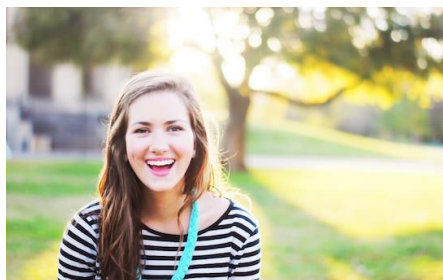
Маршрут выходного дня.



Смех — это единственный известный мне способ быстро привести себя в чувство»

Макс Фрай

Что такое смех? Это одна из уникальных способностей, которая наравне с речью отличает человека от животного. Умение смеяться не дается человеку с рождения, он этому обучается, как обучается говорить и ходить. Информация о том, что смех продлевает жизнь, дала толчок развитию целой науки, которая известна как гелотология. Не заставил себя ждать и метод использования смеха при лечении различных расстройств, названный смехотерапией.



Впервые о «смешной» науке услышали в 70-е годы XX века. Родиной нового медицинского направления стали Соединенные Штаты Америки. Норман Казинс — журналист, чья история исцеления доказала, что смех продлевает жизнь и способен излечить в ситуациях, когда самые лучшие врачи опускают руки.

Интересный факт

Диагноз Нормана звучал как коллагеноз — быстро развивающееся поражение артерий, которое вызывало мучительные боли у молодого человека. После того как врачи поставили вердикт и не смогли помочь медикаментозным

способом, мужчина принял решение лечиться самостоятельно. Как? Медицинского образования у журналиста, конечно, не было, и все, что ему оставалось делать, смеяться. Смеху он посвящал ежедневно не менее 5-6 часов. Заставить смеяться человека, которому не смешно, невозможно, на помощь пришли старые добрые комедии. Со временем систематические упражнения в смехе дали свои результаты — боли уменьшились, а потом и вовсе прекратились. Сенсационное излечение поразило медицинское сообщество, а новость о Нормане Казинсе облетела весь мир под заголовком «Человек, рассмешивший смерть».

СЕКРЕТ ИСКРЕННОГО СМЕХА

Какое влияние оказывает смех и в чем его сущность? Главное, что несет смех в нашу жизнь, это расслабление всего организма. Все, что вам требуется для достижения полного расслабления и получения небольшого отдыха, абстрагирование от грустных мыслей и искренний смех на шутку. Минута смеха — это 8 минут полноценного физического расслабления. Если в жизненной суматохе у вас не хватает времени на полноценный отдых, больше смейтесь и отдыхайте! При смехе значительно повышается количество эндорфина, который представляет собой гормон радости. Благодаря выработке гормона снижаются болевые ощущения, кроме того, его считают ответственным за корректную работу эндокринной системы организма. Укрепление сердца — третья заслуга смеха. По своему воздействию на организм хохот над шуткой друга или анекдотом в газете равен физическим упражнениям, проводимым на свежем воздухе.

Статистика — вещь упрямая, но она показывает, что у весельчаков на 40% реже встречается диагнозы, связанные с сердечно-сосудистой системой.

- ✓ Минута смеха продлевает жизнь на 5 минут: несложный математический подсчет позволяет сделать вывод, что для продления жизни на год необходимо смеяться 1 752 часа, или 73 сутки.

Все факторы о смехе, которые вы не знали

Новорожденный ребенок не умеет смеяться, этой удивительной способности его научат глаза матери. К 2-3 месяцам малыш подарит вам свою первую улыбку и первый смех. Шестилетние дети смеются более 300 раз в день, взрослые же под тягостью проблем и жизненных перипетий ограничиваются в среднем 8-10 улыбками.

Исследования на предмет того, что смех продлевает жизнь, продолжаются и сейчас. Интересен тот факт, что даже само ожидание смеха улучшает самочувствие. В ходе эксперимента над 10 добровольцами извещение о том, что им будут показаны смешные видеоролики, пришло за два дня до самого мероприятия. За это время учеными Калифорнийского университета было установлено, что мысль о будущем веселье снижает уровень депрессивности на 51%, усталости — на 16% и смущения — на 36%. После просмотра показатели существенно возросли: от смущения избавилось 8 человек, от усталости — 9, от депрессии — все участники эксперимента. Можно ли заставить человека смеяться насильно? С физической точки зрения это невозможно, но наша планета полна чудесами, и на ее просторах произрастает растение — цветок смеха, аромат которого вызывает

беспричинный смех на 30-40 минут. Человек не может смеяться более часа, при этом он задействует 17 лицевых мышц, а 80 мышц потребуются активному хохочущему телу. Люди на планете смеются по-разному.

Самые жизнерадостные — жители Кубы и Бразилии, наибольших сложностей требуют улыбки жителей скандинавских стран.

День космонавтики – праздник, посвященный первому полету человека в космос, его отмечают во всем мире

12 апреля

Первый орбитальный полет вокруг Земли выполнил советский космонавт Юрий Гагарин на космическом корабле "Восток" — это историческое событие произошло 12 апреля 1961 года.

Земля впервые отправляла своего сына к звездам 57 лет назад — мир замер в ожидании перед стартом – Гагарин в напряженной тишине вдруг произносит простое, земное слово, которое стало знаменитым: "Поехали!".

В преддверии Дня космонавтики Sputnik Грузия поинтересовался, кем и когда был создан праздник и почему он важен для России.

Почему праздник важен для России

День космонавтики — исторически важный праздник для России, так как первым космонавтом планеты стал россиянин – Юрий Гагарин. Первый полет в космос стартовал с космодрома Байконур – Юрий Гагарин полетел к звездам на космическом корабле "Восток" 12 апреля 1961.

День космонавтики

Впервые праздник День космонавтики отметили уже через год после этого знаменательного события — 12 апреля 1962 года.

В СССР праздник День космонавтики был учрежден правительственным указом, по инициативе второго советского космонавта Германа Титова — дублера Юрия Гагарина.

В космос со временем были отправлены целые орбитальные комплексы — полет первой женщины-космонавта во всем мире Валентины Терешковой и выход Алексея Леонова в безвоздушное пространство на 12 минут в 1965-м, стали огромным достижением.

Международный статус праздник День космонавтики получил в 1968-м — решение по инициативе СССР приняла Генеральная конференция международной авиационной федерации.

Праздник, который стали называть Всемирным днем авиации и космонавтики, широко отмечался во многих европейских странах и США 12 апреля.

Праздник на новый международный уровень вышел в 2011 году — Генассамблея ООН к 50-летию покорения космического пространства провозгласила праздник Международным днем полета человека в космос.

Резолюцию поддержали сначала более 60 стран, но уже на следующий год количество государств, которые стали отмечать День космонавтики, значительно увеличилось.

Праздник День космонавтики в России является памятной датой и отмечается 12 апреля в соответствии с указом от 13 марта 1995 года.

В целом дата — 12 апреля, уникальная для истории космонавтики. Свой первый пилотируемый полет американский космический корабль "Шаттл" совершил в 1981 году именно в этот день.

Традиции праздника

В День космонавтики в торжествах участвуют космонавты, инженеры и создатели пилотируемой техники, научные сотрудники и вспомогательный персонал.

В праздничных мероприятиях участвуют также военные, занятые в оборонных и разведывательных космических программах, сотрудники ракетостроительных и авиационных предприятий, преподаватели и студенты ВУЗов, связанных с космосом и аэрокосмической техникой.

"Юрьева ночь" также проводится в День космонавтики — в рамках мероприятия проходят фестивали и выставки космической техники, научные конференции, телемосты, лекции и дискуссии.

Интересные факты

В октябре 1957 запустили первый спутник, который пролетал всего 92 дня.

Лайка — первая собака, которая в 1957-м побывала в космосе — она обречена была изначально и погибла от перегрева через несколько часов после запуска аппарата "Спутник-2".

Собаки Белка и Стрелка оказались более удачливыми — за ними закрепилось первенство освоения космического пространства.

Советский космический корабль "Восток" совершил суточный полет с возвращением на Землю с собаками Белкой и Стрелкой на борту в августе 1960.

Первыми облетели вокруг Луны черепахи — советский корабль Зонд-5 с черепахами на борту совершил путешествие вокруг спутника в 1968-м. Черепах выбрали для этой миссии, так как они выносливы и не требовательны к пище и воздуху. Полет первого космонавта — Юрия Гагарина вокруг планеты Земля длился 1 час 48 минут.

Валентина Терешкова была первой женщиной в космосе — она летала на корабле "Восток-6" в 1963-м — полет длился трое суток.

Американский бизнесмен Деннис Тито стал первым туристом, посетившим космос — он заплатил за путешествие в апреле 2001 года 20 миллионов долларов.

Космонавтам плакать в космосе не рекомендует, так как слезы в условиях невесомости не стекают по щекам, а остаются на поверхности глаза в виде шариков, что вызывает неприятные и болезненные ощущения.

Мировой рекорд по продолжительности нахождения в космосе побил российский космонавт Геннадий Падалка — он провел в космосе два года и два с половиной месяца, посему на орбите пробыл дольше всех.

Предыдущий рекорд принадлежал также российскому космонавту Сергею Крикалеву — он совершил шесть полетов и в сумме провел в космосе 803 дня, 9 часов и 41 минуту.

В честь Юрия Гагарина назван кратер на обратной стороне Луны.

Кстати, человеческий храп услышать в космосе невозможно — космонавты не храпят из-за особенностей окружающих условий — науке известны лишь единичные случаи такого явления.

Известная черная дыра находится на расстоянии 13 миллионов световых лет.



ЗАСТЕНЧИВЫЙ РЕБЕНОК

Застенчивость — это особенность, характерная для многих людей, как детей, так и взрослых. Застенчивость, стеснительность может быть временной (проявляется только в незнакомой компании, в непривычной обстановке, а потом со временем проходит). Но бывает, что застенчивость становится чертой характера, постоянным качеством человека. Она — наиболее распространенная причина проблем в общении. Застенчивость препятствует встречам с новыми людьми, она удерживает человека от выражения своего мнения, отстаивания своих прав; застенчивость сопровождает чувство одиночества, тревоги, депрессии.

Вспомните, как, буквально с первых дней после рождения, Вы старались оградить своего малыша от всех житейских невзгод. Ребенок растет и вот, когда он ведет себя "неправильно", Вы намеренно пугаете его (придет злой дядя и заберет, язык

отсохнет, отдам в детдом и так далее), чтобы добиться нужного Вам поведения. Всеми способами культивируете (часто неосознанно) ощущение зависимости, беспомощности. Ребенок рано узнает, что он — "тупица", "урод", "неумеха", "намного хуже других детей"...



Режим дня дошкольника

Приучая детей к определенному режиму, к выполнению гигиенических требований, мы создаем у них полезные для организма навыки и тем самым сохраняем их здоровье. Твердый режим дня, установленный в соответствии с возрастными особенностями детей, — одно из существенных условий нормального физического развития ребенка.



Основное требование к режиму — это точность во времени и правильное чередование, смена одних видов деятельности другими. Должно быть установлено время, когда ребенок ложится спать, встает, ест, гуляет, выполняет несложные, посильные для него обязанности. Время это необходимо точно соблюдать.



Сон. Только во время сна ребенок получает полный отдых. Сон должен быть достаточно продолжительным: дети 2–3 лет спят 14 часов в сутки. Из этого времени необходимо выделить часа полтора для дневного сна. Дети должны ложиться не позднее 8–9 часов вечера.

Питание. Дети получают питание 4–5 раз в день. Первая еда дается через полчаса, во всяком случае не позднее чем через час после пробуждения ребенка, а последняя — часа за полтора до сна. Между приемами пищи должны быть установлены промежутки в 3–4 часа, их надо строго соблюдать. Наиболее сытная еда дается в обед, менее сытная — на ужин.



Прогулки. Как бы точно ни соблюдалось время сна и еды, режим нельзя считать правильным, если в нем не предусмотрено время для прогулки. Чем больше времени дети проводят на открытом воздухе, тем они здоровее.



РЕБЕНОК И ИНТЕРНЕТ. ПЛЮСЫ И МИНУСЫ



В НАШИ ДНИ ДЕТИ НЕ РЕДКО НАЧИНАЮТ ОСВАИВАТЬ ИНТЕРНЕТ УЖЕ С 5-6-ТИ ЛЕТ. ЧТО ЖЕ НУЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЧТО БЫ ОБЕЗОПАСИТЬ РЕБЕНКА В ИНТЕРНЕТЕ.

Интернет прочно обосновался в нашей жизни. Огромное количество современных людей чувствует себя беспомощно в отсутствие возможности лишней раз зайти в почту, почитать новости, заглянуть в социальную сеть, скачать фильм и т.д. Возраст пользователей всемирной паутины молодеет. Все больше и больше родителей с гордостью заявляют, что их малыш еще не научился говорить, а уже очень хорошо ориентируется на детском сайте и безошибочно находит нужный мультик. Глупо отрицать то, что Интернет — штука удобная и полезная для ребенка. В Интернете можно поиграть, молниеносно найти фото редкого животного, нужную информацию для познания, песню, фильм и др. Но не стоит забывать и о детской безопасности в Сети.

Что же нужно объяснить ребенку для того, чтобы избежать неприятных случайностей в Интернете?

Прежде всего, выберите и установите подходящие программы, которые будут защищать от компьютерных вирусов, фильтровать и ограничивать доступ к сайтам, нежелательным для просмотра детьми.

Если ребенок маленький, то постоянно контролируйте, что он смотрит или слушает в Интернете. А еще лучше предварительно сами просмотрите то, что собираетесь показать ребенку. Например, перевод или озвучка знакомой песни не всегда соответствует первоначальному варианту - вместо привычной колыбельной ваше чадо может прослушать отборный мат.

Объясните юному пользователю, что не нужно беспорядочно кликать на мигающую рекламу, предложение скачать, открыть, перейти на другой сайт и т.д. С малых лет напоминайте детям, что для посещения Интернета должны быть определена цель и четко отведенное количество времени.



О ЧЕМ ГОВОРЯТ ЛЮБИМЫЕ ИГРУШКИ ВАШЕГО РЕБЕНКА

Машинки

В машинки играют дети, которые хотят быстрее повзрослеть, копируют поведение взрослых, особенно мужчин. Для малышей водители - это сильные и интересные люди, которые могут играючи управлять большими железными машинами. Машинки, конечно, не интеллектуальная игра, так как не дают простора для творчества, поэтому подобное времяпрепровождение носит часто манипулятивный характер.

Дети, предпочитающие машинки, редко добиваются больших высот в жизни. Для того, чтобы развить или привить малышу другие способности, переключите его на другие игрушки.



Мягкие игрушки

Детская, заполненная мягкими игрушками, характеризует общительного малыша, для которого общение с другими людьми интереснее, чем предметы или явления. Игрушки, как правило, «очеловечивают» - их кормят, укладывают спать. К тому же мягкая игрушка - идеальный друг: добрый и отзывчивый, который всегда ведет себя правильно. Мягкие игрушки обожают будущие гуманитарии - филологи, журналисты, работники социальной сферы.



АПРЕЛЬ



Апрель - середина весны. Повсюду тает снег, бегут бурные звонкие ручьи. Не напрасно апрель называют «месяцем живой воды». Оживает лес. У вербы распускаются почки. На солнечных лужайках зеленеет молодая нежная травка. Оживают муравейники, вылетают первые бабочки, шмели, пчёлы и другие насекомые.

В середине апреля медведица с медвежатами вылезает из берлоги. Выходит из норы барсук. У волчицы появляются волчата. В родные края возвращаются скворцы, трясогузки и жаворонки.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ В КАКИХ ПРОДУКТАХ "ЖИВУТ" ВИТАМИНЫ



Витамин D (кальциферол)

– в печени рыб, рыбьем жире, икре, яйцах, печени и сливочном масле. У здоровых детей большая часть его может образовываться в коже под воздействием солнечного света. Регулирует обмен кальция и фосфора, необходим для нормального образования и состояния костей, зубов.



Витамин E (токоферол)

– в масле зародышей пшеницы, орехах и растительных маслах; меньше – в крупах и хлебе. Защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.



Витамин K

– в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, растительных маслах. Регулирует свертываемость крови, участвует в обмене веществ костной ткани, укрепляет стенки кровеносных сосудов, нормализует двигательную функцию желудочно-кишечного тракта и мышц.



Витамин P (биофлавоноиды)

– в овощах, фруктах и ягодах. Повышает прочность капилляров, уменьшает их проницаемость, стимулирует тканевое дыхание, деятельность эндокринных желез

Давайте поиграем

«Шарик»

Все пальчики обеих рук – «в щепотке» и соприкасаются кончиками. В этом положении дуем на них, при этом пальчики принимают форму шара. Воздух «выходит», и пальчики принимают исходное положение.

Надуваем быстро шарик.

Он становится большой.

Вдруг шар лопнул, воздух вышел –

Стал он тонкий и худой.

«Мои игрушки»

Покажу я вам игрушки:

Это курочки пеструшки,

Указательный и большой пальцы каждой руки соединить подушечками (клюв), остальные пальцы направить вверх и слегка согнуть (гребешок).

Это зайка,

Средний и указательный пальцы правой руки направить вверх (ушки зайца), остальные прижать к ладони.

Это пёс.

Ладонь правой руки стоит на ребре (мордочка пса), большой палец направлен вверх (ушко).

Вот машинка без колёс.

Правую ладонь сложить в виде пригоршни и накрыть ею ладонь левой руки.

Это книжки-раскладушки.

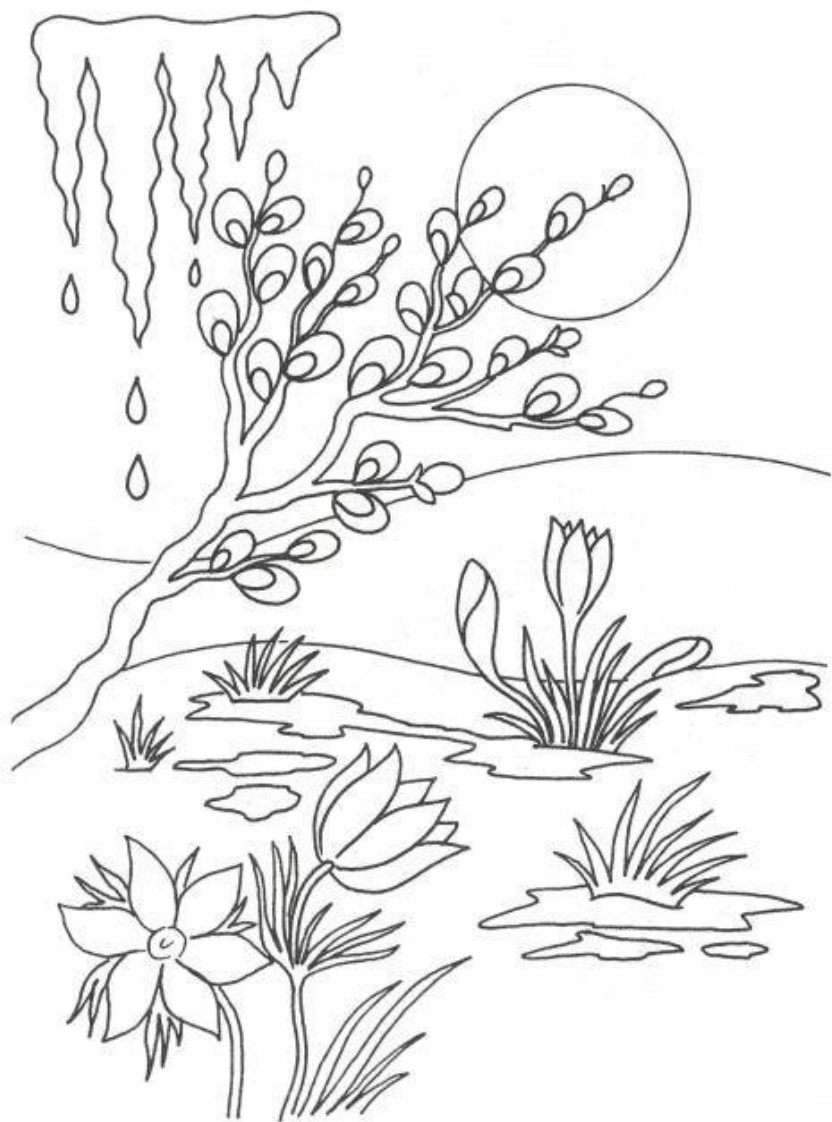
Вот и все мои игрушки.

Руки рёбрами поставить на стол, ладони прижать друг к другу, а затем раскрыть.

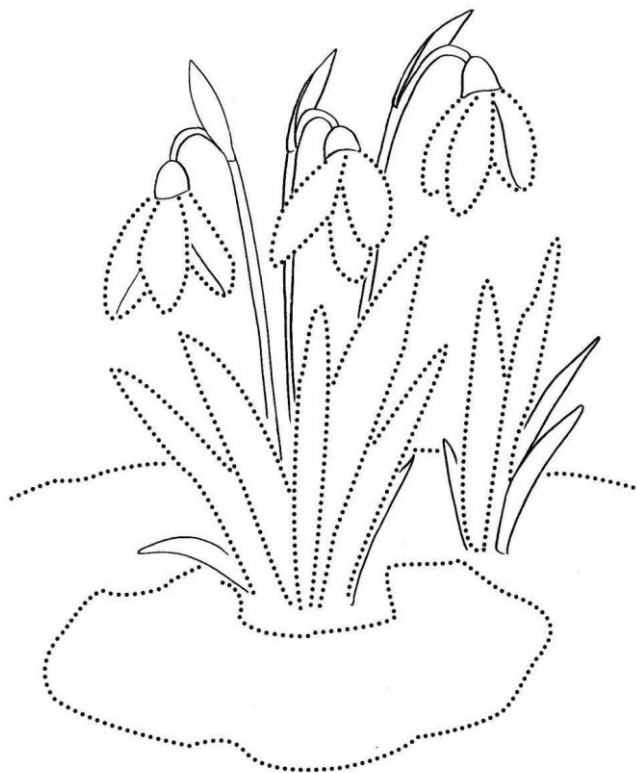
Маршрут выходного дня



Ученые-психологи давно пришли к выводу, что общение с домашними животными идет на пользу детям. Да и собственный опыт хозяев животных подтверждает этот неоспоримый факт. Кошка – один из самых лучших вариантов четвероногого друга для вашего малыша. Только необходимо выбрать подходящую породу животного, если вы его собрались заводить, когда у вас уже появился ребенок. Если же кошка уже до рождения ребенка жила в вашем доме, необходимо сделать так, чтобы она поняла и приняла новое соседство. Но, как правило, проблем не возникает.



Весенняя раскраска



Материалы газеты подготовила Попова Любовь Владимировна, воспитатель 1 квалификационной категории.