

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



Газета

НОВОСТИ

«От золотой рыбки»

№10/ 2021 год

Тема номера

«Как сохранить здоровье ребенка
осенью?»



Читайте в номере:

- ✓ Как сохранить здоровье ребенка осенью?
- ✓ Какие витамины нужны детям осенью
- ✓ Играем пальчиками – развиваем речь
- ✓ Рекомендации для родителей 2 младшей группы: «Давайте поиграем»
- ✓ Праздник осени в детском саду



КОНСУЛЬТАЦИЯ «КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА ОСЕНЬЮ»

Позади – жаркие и насыщенные впечатлениями летние дни, впереди – учебные будни, унылые дожди и пронизывающий ветер, эпидемии вирусных заболеваний. Как сохранить здоровье ребенка осенью? Как укрепить иммунитет? Как



уберечь его от частых простуд?

Некоторые дети и вправду начинают болеть с приходом первых осенних холодов. Но если родители позаботятся о здоровье

ребенка и укреплении его иммунитета, он сумеет избежать ОРВИ и гриппа, простуды с насморком и кашлем, сезонного обострения хронических заболеваний.

Забота о здоровье ребенка осенью – это:

- *Закрепление летнего иммунитета.* Не спешите прятать детские сандалии и доставать теплые пуховики. Позвольте организму ребенка постепенно адаптироваться к смене температурного режима. Продолжайте закаливающие процедуры.

- *Запас витаминов.* Летом ребенок вдоволь наедался свежими фруктами, овощами и зеленью. Но и осень богата полезными продуктами. Употребляйте яблоки, тыкву, виноград, арбуз и дыню, мед и грецкие орехи - витаминов много не бывает!
- *Активный отдых.* После долгих и насыщенных летних дней существует большой соблазн расслабиться и сократить количество физических нагрузок. Не поддавайтесь! Осень – время прогулок в парке, походов за грибами, пикников за городом, работ в саду. Ловите мгновения последних теплых дней и адаптируйте ребенка к предстоящим холодам.
- *Соблюдение режима дня.* Прошло время спонтанных прогулок и неумолимых развлечений, летней бессонницы и ранних подъемов. Четкий режим дня помогает ребенку влиться в рабочий ритм недели и суток, сохранять баланс между активностью и отдыхом.
- *Очищение и увлажнение воздуха.* Начало отопительного сезона делает воздух сухим и пыльным. Регулярная влажная уборка и проветривание помещения, увлажнение воздуха позволяет насытить организм кислородом, упростить дыхание, повысить сопротивляемость организма и облегчить течение простудных и вирусных болезней.

«Какие витамины нужны детям осенью».

Осень-пора холода, затяжных дождей и витаминноза. Именно в это время происходит всплеск заболеваемости. В осенний период дети страдают не столько от простуд, сколько от нашествия вирусов при пониженном иммунитете. Выход есть - витаминизация.

Главные витамины осенью, это витамин В6, аскорбиновая кислота, витамины А, Е, D.

Морковь, капуста, картофель, фасоль, грецкий орех, желток яиц – эти продукты содержат витамин В6, который нужно употреблять для повышения иммунитета, отвечает за улучшение работы сердечно-сосудистой и нервной системы.

Капуста, перец, лук, петрушка, рябина, шиповник, цитрусовые - содержат витамин С. Этот витамин способствует улучшению общего состояния здоровья, повышает иммунитет, играет важную роль в обмене веществ.

Витамин А осенью можно употреблять для поддержания хорошего состояния волос, зубов и иммунитета. Источники витамина А – это масло, сыр, мясо, рыба, печень, морковь, брокколи.

Орехи, оливковое и льняное масло, горох, рожь, греча, овсяные хлопья – источники витамина Е. Способствует общему оздоровлению всего организма.

В осенний период, когда нет яркого солнца, организм нуждается в витамине D. Витамин D осенью можно получить, употребляя желтки яиц, сливочное масло, молоко, сметана, лосось. Отвечает за уровень кальция в организме, предотвращает развитие остеопороза.

Признаки нехватки витамина А.

- сухость кожи, покраснения и шелушения;
- повышенная восприимчивость к инфекциям;

- покраснение глаз, ощущение жжения, нарушение сумеречного зрения.

Чем угрожает нехватка витамина D?

Развитием рахита. Среди его ранних признаков – раздражительность, нарушение сна, потливость кожи на затылке, разрушение зубов, как бы «размягчение» костей с искривлением ног.

Чем угрожает нехватка витамина E?

Разрушением красных кровяных клеток, развитием некоторых видов анемии, ослаблением мышечных волокон.

Уважаемые родители! Помните, не только витамины осенью полезны для поддержания иммунитета детей. Не стоит забывать и о прогулках на свежем воздухе, регулярных занятиях спортом, тренировки, о здоровом образе жизни и режиме дня детей.



Консультация для родителей.

«Играем пальчиками – развиваем речь».

Родители задали вопрос. Я постараюсь ответить.

Зачем нужны и чем полезны игры с пальчиками?

Еще во II веке до нашей эры в Китае было известно о влиянии упражнений для рук (пальцев) на развитие головного мозга человека. На кистях рук расположено множество рефлекторных точек, от которых идут импульсы в центральную нервную систему. Массируя определенные точки на пальцах рук, можно воздействовать на внутренние органы, которые с этими точками связаны. Так, массаж большого пальца повышает активность головного мозга. Указательный палец связан с желудком, средний — с кишечником. Массаж безымянного пальца положительно сказывается на работе печени и почек, а мизинца — на работе сердца. Известный педагог В.А. Сухомлинский утверждал, что «ум ребенка находится на кончике пальцев.» В пальчиковых играх развитие речи происходит сразу в двух направлениях: Во-первых, импульсы от рецепторов, которые находятся на ладошках, идут к головному мозгу и раздражают ту его часть, которая отвечает за развитие речи. Во-вторых, ребенок слышит стихи, песенки, запоминает их и через время сам повторяет отдельные слова, а потом и стих целиком. Мы используем пальчиковые игры на занятиях, во время прогулок и в индивидуальной работе с детьми.



Дома Вы тоже можете играть в такие игры.

Фасолевые ванны — в миску или коробку нужно насыпать фасоль или горох, бросить туда мелкие игрушки и размешать. Малыш запускает руки в фасоль и выскидывает игрушки. Эффекты: массаж, развитие координации пальцев.

Лепка из разных материалов (солёное тесто, пластилин, глина, обычное тесто). Кроме очевидного творческого самовыражения, малыш также развивает гибкость и подвижность пальцев и способствует улучшению речи. Игры с крупами: перебирать в разные ёмкости перемешанные горох и фасоль, а затем и более мелкие крупы; пересыпать и перемешивать крупы, растирать в руках.

Мозаика — игры с разными мозаиками также улучшают мелкую моторику, развивают сообразительность и творческие способности.

Игры с пуговицами и бусинами — нанизывание на нитку, застёгивание пуговиц на петли, перебирание пальцами бус из пуговиц или бусин. Можношить на одну ткань пуговицы разных размеров, а на другую — разные петли. Ребёнок будет тренировать пальчики, одновременно развивая сообразительность и осваивая понятия большой – маленький.

Пазлы – красочные картинки разовьют внимательность, сообразительность, координирование работы глаз и кистей и нужную нам мелкую моторику.

Катание ладошкой карандашей, шариков по столу или другой поверхности. Такое занятие — дополнительный массаж ладошек и улучшение координации движений кисти. Эти игры создают благоприятный фон, обеспечивают хорошую тренировку пальцев, способствуют развитию умения слушать и понимать содержание потешек, учат улавливать ритм речи. Игры эти очень эмоциональные, их можно проводить как в детском саду, так и дома. Они увлекательны и способствуют развитию речи, творческой деятельности.

Рекомендации для родителей 2 младшей группы: «Давайте поиграем»



Игра-главный вид деятельности в дошкольном возрасте, является средством всестороннего развития. Родителям необходимо проводить, как можно больше времени с ребёнком. Но многие родители не знают, что предложить, во что поиграть с детьми. Мною были подобраны игры по сенсорному развитию, вниманию, воображению, развитию речи. В эти игры родители могут играть дома, закреплять знания, полученные в детском саду. Игры и упражнения будут действенны только тогда, когда родители будут играть регулярно. Вот варианты этих игр.

Восприятие свойств предметов и явлений.

1. Группировка предметов по форме. Цели: научить различать геометрические фигуры. Находить предметы определённой формы в окружающей действительности, ощупывание, обводить пальцем по контуру.

- "Чудесный мешочек". Определить на ощупь фигуры.

- "Какая эта фигура". Назвать фигуру, обвести пальцем.

- "Мамочку я поздравляю". Выкладывание бус, чередуя фигуры (круг, квадрат, треугольник).

- "Найди форму по образцу".

- "Найди фигуру, как эта и нарисуй".

- "Что изменилась, какая фигура исчезла".

- "Художники".

2. Восприятие цвета. Цели: учить называть и различать цвета. Учить соотносить разнообразные предметы по цвету.

- "Сложи радугу". Одна половинка радуги собрана, другую предложить собрать, называя цвета.

- "Подбери по цвету". Подбирать предметы определённых цветов.

- "Собери букет". Выделять в букете цветы основных цветов; назвать цвета.

- "Построй забор из палочек по образцу"

- "Собери гирлянду из фигур"

- "Помоги Мишке подобрать фигуры".

Учить подбирать фигуры по цветам.

3. Величина. Цели: научить различать по величине, длине, высоте, ширине; группировать по величине (от большего к меньшему и от меньшего к большему). Закреплять названия предметов разной величины: самый большой, самый маленький.

- "Собери пирамидку". Собрать от большего к меньшему.

- "Закрой домики". Учить подбирать нужную дверь по ширине.

- "Угостим кукол фруктами". Классификация фруктов по величине (выделять большую и маленькую величину).

- "Три медведя". Учить соотносить названия предметов по величине.

- "Составь гирлянду из блоков". По размеру, толщине

- "Расставь по порядку фигуры". Попросить расставить фигуры по величине. Дети должны назвать, как стояли правильно фигуры.

Игры на развития воображения, памяти, внимания, наблюдательности, речи.

- "Волшебные очки". Детям необходимо представить очки разной формы и цвета. Им необходимо сказать, что бывает определённого цвета и формы.

- "Составь фигуры из палочек". Детям предложить составить фигуры по образцу.

- "Один - много". Учить определять количество предметов и употреблять правильно в единственном и множественном числе. Ложка - ложек; мяч - мячей; машина - машинок.

- "Какой сок"? Учить образовывать слова. Закрепить знания о фруктах, овощах. Сок из яблок - яблочный; моркови - морковный; Затем предложить наоборот апельсиновый сок из чего (апельсина); Яблочный сок из яблок.

- "Угадай, чего не стало"? Развитие внимания. Определить, что исчезло.

- "Продолжи пропущенное слово". Взрослый начинает, а ребёнок продолжает. Кошка мяукает, а собака...; Лиса мягкая, а ёж...

Пальчиковые игры хорошо использовать для развития речи, мелкой моторики рук. Для этого хорошо использовать упражнения в стихах, игры, потешки.

Этот - пальчик дедушка.

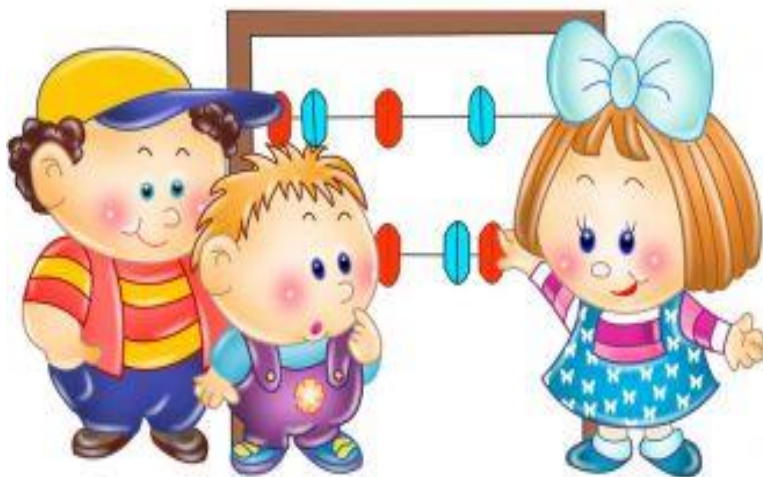
Этот пальчик бабушка.

Этот - пальчик папа.

Этот - пальчик мама.

Этот - пальчик я.

Вот и вся моя семья.



Праздник осени в детском саду



Заглянул сегодня праздник в каждый дом,

Потому что бродит осень за окном.

Заглянул осенний праздник в детский сад,

Чтоб порадовать ребят!

Традиционно, в нашем детском саду, проводится праздник осени. В нашем детском саду прошли утренники под названием «Золотая осень», в которых приняли активное участие дети средних, старших и подготовительных групп.

Для ребят это запоминающийся, радостный и яркий праздник, который помогает им закрепить представления об осени как времени года.

И хоть осень и называют «унылой порой», тем не менее, кто как не дети больше всего радуется ярким разноцветным листьям, опавшим с деревьев.

Подготовка к мероприятию началась задолго до его начала. Дети с воспитателями разучивали стихи, танцы, а с музыкальным руководителем – песни про **осень**.

В назначенный день в украшенном по – **осеннему** зале собрались гости. Захватывающие сценарии **праздника**, не давал расслабиться детям ни на минутку.

А самым ярким и запоминающимся эпизодом во всех утренниках стал сюрпризный момент – корзина с конфетами для всех ребят – подарок **осени**!

Праздник в детском саду – это всегда звонкий смех детей, море улыбок и веселья. Мероприятия получились яркими, веселыми, увлекательными.



Наши детки на празднике!!!



















Веселая раскраска



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