

Государственное учреждение образования
«Дошкольный центр развития ребёнка №7 г. Волковыска»



Радуга

Информационно-методическая газета
для взрослых и детей



Выпуск №14,
апрель 2016г.

Тема номера:
Здоровая семья

Открывая номер



**Здоровье -
семейное богатство!**

Михник Р. В., заведующий

Здоровый образ жизни в семье.

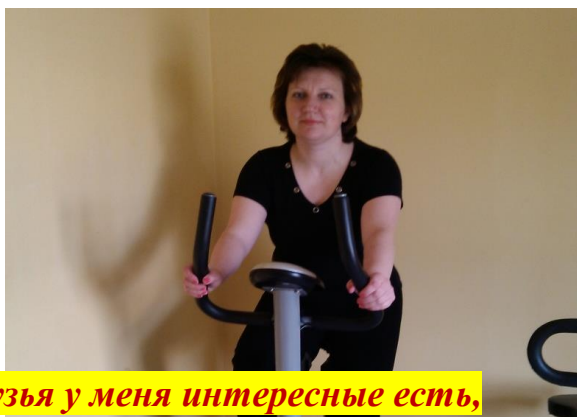
Воспитание детей – большая радость, большая ответственность и большой труд. Недостаточно обеспечить материальное благополучие - необходимо чтобы каждый ребёнок рос в условиях душевного комфорта. Забота о здоровье детей и взрослых стала занимать во всем мире приоритетные позиции. И это понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физически адаптирован. Как показывает статистика, рост количества детских заболеваний связан не только с социально-экономической обстановкой, но и самим образом жизни семьи ребёнка, во многом зависящим от семейных традиций. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. Родители являются первыми педагогами, они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка в раннем возрасте. К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества здоровье ещё не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребёнка положительным примером здорового образа жизни. Так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры видеофильмов и общение в социальных сетях, закаливанию, занятиям совместно с детьми физкультурой, прогулкой на свежем воздухе, правильно организованному режиму дня. И как бы было здорово, если бы дети дошкольного возраста вместе со старшими членами семьи систематически занимались физическими упражнениями, спортивными играми, закаливанием.

Только так мы вместе получим более высокие результаты в физическом развитии наших детей и самое главное - сохраним здоровье.

Радуга № 14

В объективе – здоровая семья

Всем друзьям ЗОЖ
физкульт - привет
от семьи
Мартишевских



Друзья у меня интересные есть,
Они не дают ни прилечь, ни присесть.
Мы плыли, бежали, педали крутили,
Но странно: из дома мы не выходили.
Что это?



Ясным утром вдоль дороги, на траве блестит роса.
По дороге едут ноги и бегут два колеса.
У загадки есть ответ:
Это мой ...



Нам без игр никак нельзя!



Календарь важных дней

Тематика

**ЕДИНЫХ ДНЕЙ ЗДОРОВЬЯ
в Республике Беларусь
в 2016 году**

- 1 января** День профилактики гриппа и ОРЗ
- 18 февраля** День профилактики инфекций, передающихся половым путем
- 1 марта** Международный день борьбы с наркотиками
- 24 марта** Всемирный день борьбы с туберкулезом
- 2 апреля** Всемирный день распространения информации о проблеме аутизма
- 7 апреля** Всемирный день здоровья
- 21 апреля** День профилактики болезней сердца
- 25 апреля** Всемирный день борьбы с малярией
- 1 мая** Международный «Астма - день»
- 5 мая** Всемирный день гигиены рук
- 15 мая** Международный день семьи
- 20 мая** Всемирный день заболеваний щитовидной железы
- 31 мая** Всемирный день без табака
- 14 июня** Всемирный день донора крови
- 7 июля** День профилактики алкоголизма
- 21 июля** День профилактики стоматологических заболеваний
- 28 июля** Всемирный день борьбы с гепатитом
- 18 августа** День здорового питания
- 10 сентября** Всемирный день предотвращения самоубийств
- 15 сентября** День здоровья школьников. Профилактика нарушений зрения
- 28 сентября** Всемирный день борьбы против бешенства
- 1 октября** Международный день пожилых людей
- 10 октября** Всемирный день психического здоровья
- 14 октября** Республиканский день матери
- 15 октября** Всемирный день чистых рук
- 14 ноября** Всемирный день борьбы против диабета
- 17 ноября** Всемирный день некурения.
- 1 декабря** Всемирный день борьбы против СПИД
- 15 декабря** День профилактики травматизма

Психомоторная одарённость: выявление и сопровождение

(по материалам периодической печати, интернет - сайтов)

Одарённость есть у всех, вопрос лишь в степени её выраженности у отдельных людей.

Вместе с тем, по отношению к детям дошкольного возраста термин «одарённость» принято считать условным. Учитывая то, что ребёнок — это ещё

несформировавшаяся личность, корректнее было бы говорить о признаках детской одарённости, которые проявляются в ярких, очевидных достижениях (или предпосылках для таких достижений) в том или ином виде деятельности.

В настоящее время психологи различают несколько видов одарённости: общая интеллектуальная, специфическая академическая, творческая, психомоторная, лидерская, социальная

Психомоторную одарённость характеризует своеобразный комплекс двигательных координативных способностей, проявляющихся у детей дошкольного возраста в самостоятельной и организованной двигательной деятельности.

Ребенок с признаками моторной одаренности энергичен, постоянно преуспевает в каком – либо виде спортивных игр, вынослив, ловок, лучше других физически координирован в движениях, двигается легко и грациозно, любит играть на открытых спортивных площадках, предпочитает проводить свободное время в подвижных играх, стремиться к двигательным занятиям (физкультура), любит участвовать в спортивных играх и состязаниях, отличается тонкостью и точностью моторики.



Актуальность педагогического сопровождения детей с признаками психомоторной одарённости в учреждении дошкольного образования подтверждается необходимостью:

*** формирования адаптивной здоровьесберегающей среды учреждения дошкольного образования, ориентированной на возрастные и индивидуальные особенности детей, их интересы, предпочтения и возможности;**

*** обеспечения гибкости, непрерывности, преемственности системы физического воспитания на всех уровнях образования;**

*** определения эффективных путей, средств, форм и методов физического воспитания детей с признаками психомоторной одарённости.**

Работа педагогов с одарёнными детьми (руководителей физического воспитания, воспитателей дошкольного образования, педагогов-психологов и др.) — это системный процесс, требующий постоянного профессионального роста специалистов, глубоких знаний в области дошкольной педагогики и психологии, теории и методики физической культуры.

Специалистами определены основные направления деятельности педагогов, в первую очередь, руководителей физического воспитания учреждений дошкольного образования, связанные с педагогическим сопровождением детей с признаками психомоторной одарённости. К ним относятся:

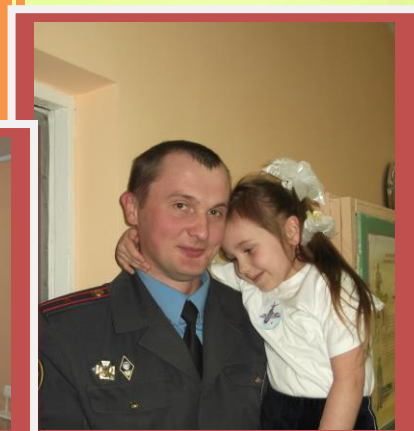
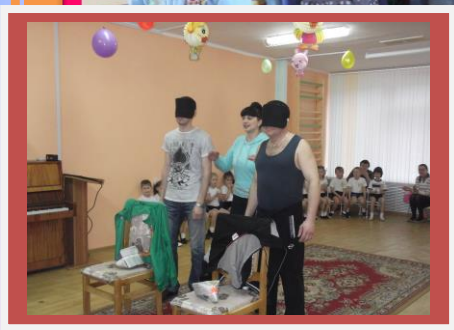
- 1. Выявление детей с признаками психомоторной одарённости по результатам мониторинга физического состояния и развития воспитанников;*
- 2. Рекомендации по взаимодействию с одарённым ребёнком для родителей и воспитателей дошкольного образования;*
- 3. Развитие двигательного потенциала воспитанников с признаками психомоторной одарённости в системе физкультурно-оздоровительной работы учреждения дошкольного образования;*
- 4. Профессиональное общение со специалистами спортивных школ, клубов, центров физического воспитания и др.;*
- 5. Информирование и рекомендации родителям в определении одарённого ребёнка в спортивную секцию.*

Педагогическое сопровождение детей с признаками психомоторной одарённости в учреждениях дошкольного образования имеет свою специфику, ориентированную на целенаправленную реализацию руководителем физического воспитания рассмотренных выше направлений профессиональной деятельности в тесном сотрудничестве с родителями воспитанников и другими участниками образовательного процесса. Показатели результативности такой работы следующие: во-первых — посещаемость нынешними и бывшими воспитанниками учреждения дошкольного образования занятий физкультурно-оздоровительной направленности, спортивных секций; во-вторых — их личные спортивные достижения (например, призовые места на соревнованиях различного уровня — районного, городского, республиканского, международного). Владеть данной информацией руководителю физического воспитания будет несложно при условии искренней заинтересованности в дальнейшей судьбе своих воспитанников и поддержании педагогического контакта с их семьями не только в учреждении дошкольного образования, но и на последующих этапах учёбы.

Современные исследования показывают, что для достижения высокого уровня в любой области даже очень способные дети нуждаются в одобрении, общении и постоянной моральной поддержке. Поэтому каждый ребенок должен иметь возможность получить такое образование, которое позволит ему достигнуть максимально возможного для него уровня развития. От интеллектуального потенциала этих детей зависит будущее нашей страны, и основная цель работы с одаренными детьми нашего детского сада – это содействие их превращению в одаренных взрослых, которые выступают в качестве важнейшего ресурса поступательного развития человеческой цивилизации.

Фотогалерея

«Вместе с папой веселее»



Один отец значит больше, чем сто учителей.

Д. Герберт



Если Вы хотите вырастить хороших детей, тратьте на них в два раза меньше денег и в два раза больше времени.

Эстер Селдон



Задумайтесь!!!

Здоровье.

Купить можно много:
Игрушку, компьютер,
Смешного бульдога,
Стремительный скутер,
Коралловый остров
(Хоть это и сложно),

Но только здоровье
Купить невозможно.

Оно нам по жизни
Всегда пригодится.
Заботливо надо
К нему относиться.

(А. Гришин)

Радуга № 14

Советы специалиста

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СЕМЬЕ

Здоровый образ жизни в семье предусматривает:

- Воспитание у детей желания заниматься физкультурой спортом, закаляться, заботиться о своём здоровье, заботливо относиться к своему телу и организму (очень важен личный пример родителей).
- Формирование основных двигательных привычек, связанных с ходьбой, бегом, лазаньем, прыжками (создать дома спортивный уголок);
- Развитие двигательных качеств: скорость, ловкость, гибкость, сила и др. (играйте с детьми в подвижные игры дома и на воздухе).
- Желание сохранять красивую ровную осанку.
- Обеспечение профилактики нарушения зрения, слуха (умеренное использование компьютера и просмотра телепередач)



Рубрика: ХОРОШИЕ РОДИТЕЛИ

Забери у дитя телефон.

Поговори с ним о рыбках и притчах.

Погоняй во дворе с ним в футбол,

Костёр разведи, не используя спички.

Проще гораздо сунуть планшет

В детские руки, не державшие палок.

Пока занят ребёнок, скорей в интернет.

Ведь «лайки» важнее прятки и салки.

Дети сегодня не знают совсем

Что делать с луком, рогаткой.

Кроме игр онлайн, других нет тем.

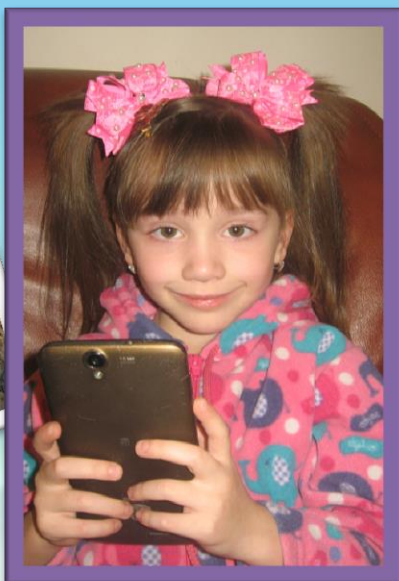
Зачем нужны шалаши и палатки.

«Царь горы», на санках катание,

Игр «живых» миллион.

Подари ребёнку воспоминания,

Забери у дитя телефон.

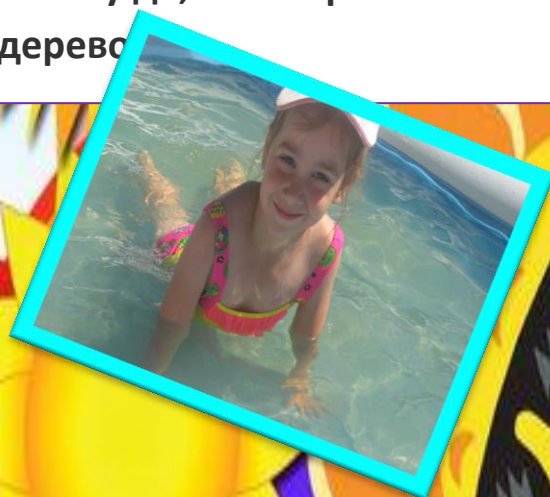


Рубрика: ДАВАЙТЕ ПОСМЕЁМСЯ

- Быстро! Руки за голову!
Ноги на ширину плеч!
- Это что, ограбление!?
- Нет, занятие по
физической культуре!

Мама, зачем мне на плавание
идти, я не хочу!
— Будешь сильной, с
красивой фигурой, все
мальчики за тобой будут
бегать...
— Пусть бегают, я их всё
равно обгоню.

Полина после занятия
физкультуры:
— Мы делали абрикоску.
— Это как?
— Придем домой, покажу.
Пришли. Легла на пол и
сделала берёзку.
— Так, это берёзка.
— А ну да, но всё равно же
деревцо



— Вот, когда вырасту, буду
кунг-фу заниматься, как панда
из мультика.
Старший брат:
— А ты знаешь, как правильно
пишется: «кунг-фу» или «кун-
фу»?
Миша, немного подумав:
— Вот получу я мастера, и ты
пожалеешь, что спросил меня
об этом!

Рубрика: Чемпионов нужно знать в лицо.

Семейный опыт семьи Грушевич.

Наша дружная спортивная семья состоит из 6 человек: мама Ирина, папа Сергей, дочери Ольга и Александра, сыновья Виталий и Алексей. Всей нашей семьей в выходные дни, когда мы наконец-то собираемся вместе, едем отдыхать на природу, где свежий воздух. Играем с детьми, запускаем змея, ловим рыбу.

Если не получается поехать на природу и времени не очень-то много, ходим на спортивные площадки. Папа с сыновьями подтягиваются на перекладине, мы с дочкой Александрой катаемся на велосипедах и роликах.

Зимой ходим на каток кататься на коньках, а наш папа в это время играем в хоккей.

Мы очень гордимся своей дочерью Александрой. Она занимается карате. Александра имеет успехи: у неё в активе 48 медалей из них: 32 золото, 10 серебро, 6 бронза и на этом не останавливается.

Сын Алексей занимается футболом и довольно преуспел в этом виде спорта. Дочь Ольга в школьные годы ходила на секцию по теннису, а Виталий также занимается карате, но успехи у него скромнее, чем у сестры.



СОВЕТУЮТ МЕДИКИ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДЕТЕЙ

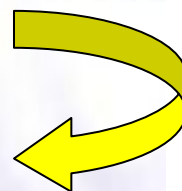
Свой дар – здоровье нужно беречь и всеми доступными средствами укреплять его с раннего детства.

Ведение здорового образа жизни поможет детям, своевременно и гармонично развиваться и сохранить здоровье. Если Вы желаете своему ребёнку расти сильным и здоровым, то следует прислушаться к следующим правилам, которые помогут вашему малышу вести здоровый образ жизни.

Придерживаясь этих простых рекомендаций, можно избавиться от многих проблем, касающихся здоровья.

Основные факторы здорового образа жизни детей

1. Много свежести и воздуха!
2. Жизнь в движении!
3. Меньше одежды для ребёнка.
4. Здоровое питание важный фактор здорового образа жизни детей.



Портрет в особой рамке



**Миронь
Татьяна
Борисовна,**
руководитель
физического
воспитания
квалификационная
категория - I; стаж
работы - 10 лет.

Руководитель физического воспитания.

Каждый день руководителя физического воспитания наполнен разнообразной двигательной деятельностью, где он показывает своим воспитанникам пример активной, интересной и подвижной жизни. Консультирует на разные темы всех участников образовательного процесса, приобщает к участию в педагогическом процессе родителей, которые считают укрепление здоровья детей делом важным.

**Клок И.Ю.,
Миронь Т.Б.**
*всегда рады видеть
родителей на утренней
гимнастике,
физкультурных занятиях,
спортивных праздниках.*



**Клок
Ирина
Юрьевна,**
руководитель
физического
воспитания
квалификационная
категория - I;
стаж работы – 15
лет.

Физическая культура – это не только культура движения, но и теоретические знания. Их закрепить и проверить можно с помощью кроссвордов.

1. Чтобы бегать очень быстро,
Планку брать всё время «чисто»,
Мячик дальше всех метать
И, конечно, первым стать,
Каждый день с друзьями он
Приходил на _____

2. Он с тобою и со мною

Шёл лесными стёжками.

Друг походный за спиной
На ремнях с застёжками.

3. Взял в руки клюшку – не робей.
Игры нет лучше, чем _____

4. Здесь зрители сидят
И много шума ...
Как место называется?

5. Когда весна берёт своё,
И ручейки бегут звеня,
Я прыгаю через неё,
А она через меня.

6. Два коня у меня, два коня,
По воде они возят меня.
А вода тверда, словно каменная.

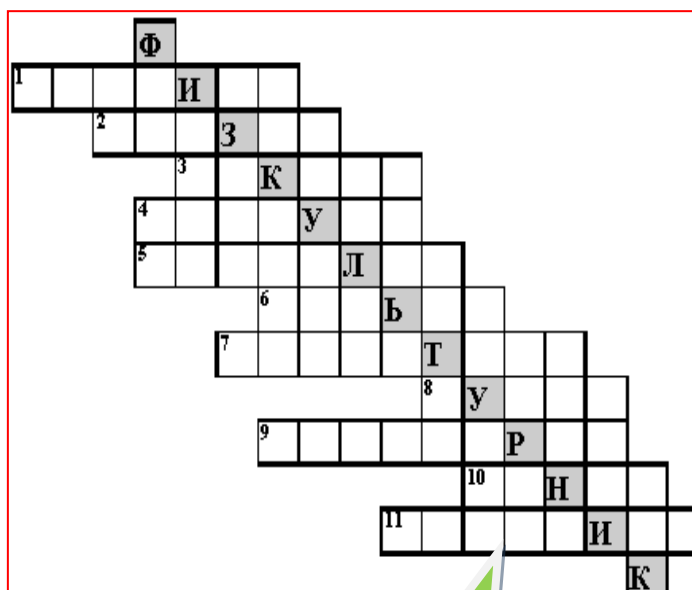
7. Щит с корзиной, мяч об пол ...
Мы играем в _____

8. Он не игрок, но спорить с ним нельзя,
Свистит всех громче кто?

9. Когда три вида спорта в сборе,
Их называют _____

10. Перетянул приятель – хват
Одной рукой в борьбе _____

11. Кушай морковь, салат, апельсины,
Спортсмену для силы нужны _____



**Кроссворды
для
физкультуры**



**Правильное питание –
это тоже здоровый образ жизни**

**Рецепт
от шеф-повара
Самушик
Нины Александровны**

КОЛБАСКИ ПО-СЛУШКИ

Ингредиенты (на одну порцию):

Морковь – 23г.

Свинина – 49г.

Чеснок – 3,2г.

Яйцо – 5г.

Лук – 6г.

Крахмал – 3г.

Масло растительное – 3г.



Способ приготовления:

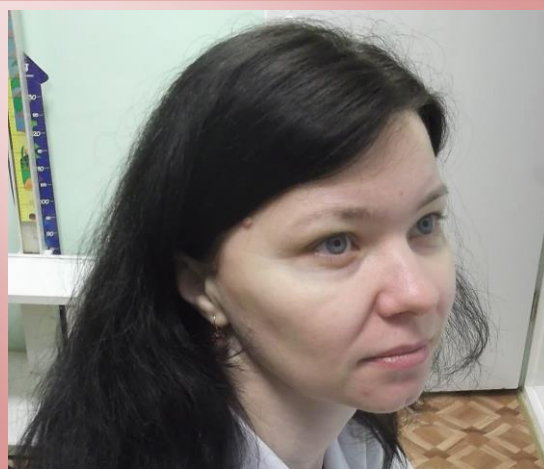
Все ингредиенты смешать, сформировать в виде колбасок, панировать в крахмале и обжарить основным способом на растительном масле, разогретом до 150-160 градусов в течение 3-5 минут, довести до готовности в жарочном шкафу при t 250-280 градусов в течение 5-7 минут.

*Когда женщине - повару
предложили руку и сердце,
в её голове сразу же
промелькнуло несколько
рецептов.*



МЕНЮ ВЫХОДНОГО ДНЯ ОТ МЕДИЦИНКОЙ СЕСТРЫ Марчик Марины Ивановны

ЗДОРОВОЕ



ПИТАНИЕ

Завтрак:

Каша молочная рисовая 200/150

Печенье 20/20

Какао с молоком 200/150

Обед:

Салат из овощей с морской капустой 50/40

Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/20 150/15

Каша гречневая 150/100

Хлеб ржаной 50/40

Компот из изюма 200/150

Полдник:

Сырок глазированный 50

Чай с молоком 200

Ужин:

Колбаса отварная 50

Свекла тушенная в сметанном соусе 150/100

Хлеб пшеничный 40/30

Сок 200/150



Рекомендации по питанию дома в вечернее время:

Фрукты, йогурт, рыба.

Это Вам будет интересно знать

О ЦЕЛИТЕЛЬНОЙ СИЛЕ ВНУТРИ ЧЕЛОВЕКА

Учение Гиппократов говорит о том, что имеющаяся в нас Внутренняя Целительная Сила может решить около 80% проблем со здоровьем. Порезы, ожоги, переломы, обычная простуда, ушибы и прочее могут заживать самостоятельно, без какого-либо медицинского вмешательства. Нам лишь надо позаботиться о том, чтобы эта сила постоянно обогащалась за счёт правильного образа жизни. До 1556 года данная философия формировала костяк медицинского знания во всех университетах Европы

О ТОМ КАК ПОНЯТЬ, ЗДОРОВЫ ЛИ ВЫ

В индийской философии считается так: если у нас прямая спина, хороший аппетит, регулярное опорожнение кишечника, крепкий сон и ясный взгляд, тогда вы здоровы. Когда в комнату входит человек с прекрасной осанкой, мы интуитивно понимаем, что его кости, мышцы и нервы в порядке. А если глаза его ясны, это значит, что химический состав крови оптимален. Наоборот, сгорбленный, сутулый человек, отводящий взгляд в сторону, не кажется здоровым. Здоровые люди чувствуют себя отлично, они уверены в себе, в них есть искорка, у них пружинящая походка, блестящие волосы и твёрдое рукопожатие. Если вам постоянно хочется спать, если еле передвигаются ноги, если осанка далека от идеала, а мышцы с трудом приходят в тонус, то вас нельзя назвать здоровым.

**ВЫНОСЛИВОСТЬ – КАК
ФИЗИЧЕСКАЯ, ТАК И
УМСТВЕННАЯ –
КЛЮЧЕВОЙ
ПОКАЗАТЕЛЬ
ОТМЕННОГО ЗДОРОВЬЯ**



Радуга № 14

Закаливание (выписка из учебной программы дошкольного образования)

Ежедневные оздоровительные прогулки (не реже двух раз в день общей продолжительностью не менее 3 ч 20 мин - 4 ч в зависимости от режима дошкольного учреждения).

Многочисленное умывание в течение дня.

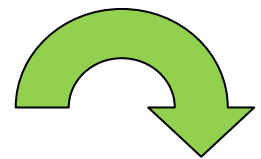
Полоскание полости рта водой комнатной температуры после каждого приема пищи.

В теплое время года дневной (ночной) сон при открытых окнах (избегая сквозняков). В холодное время года снижение температуры воздуха в помещениях до +18 °С.

Воздушные ванны. Ходьба босиком в течение дня: до и после сна, на физкультурных занятиях, в любое время по желанию детей (от 15 до 20 мин - время увеличивается постепенно); в теплое время года - по траве, песку.

!!!!!!!!!!!!!!! Индивидуальное закаливание в семье.

Пусть каждый скажет:



Учредитель: методический совет ГУО «ДЦРР №7» г. Волковыска»
Главный редактор: Р. Михник
Ответственный секретарь: Я. Господуро
Авторский коллектив: Р. Михник, И. Клок, Т. Миронь, М. Марчик, Н. Самущик
Компьютерный дизайн: Т. Миронь, Я. Господуро
Фото: архив ДЦРР, интернет - сайт
Тираж: безграничный
Наш адрес: г. Волковыск, ул. Социалистическая, 24, тел 6-84-91