



# СОЛНЫШКО

Газета МДОУ № 21

№3 ноябрь 2013г.

## ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

По секрету всему свету

«День матери»

Советуют специалисты

«Поливитамины для детей»

«Воспитательное значение  
песни»

«Физкультура как  
профилактика болезней»

Поиграй-ка

## Дорогие родители!

Мы рады приветствовать вас снова на страницах газеты детского сада. Надеемся, что Вы почерпнете много нового и интересного из данного выпуска. Пользуясь случаем, хотелось бы поздравить воспитанника подготовительной к школе группы **Колышкина Артема** с победой в районном конкурсе чтецов «Болдинская осень», посвященного 140-летию города Узловая! На мероприятии в качестве приглашенных гостей присутствовали авторы детских стихотворений



С. А. Бондаренко, Е.В. Скоропупова, которых очень порадовали выступления воспитанников детских садов. Ребятам представилась возможность поближе познакомиться с творчеством поэтов и сфотографироваться с ними на память. Выражаем огромную благодарность родителям в оказании помощи в подготовке к выступлению. Победитель будет награжден дипломом комитета образования и призом на районном празднике «Маленькие таланты Земли Узловской».

## Праздники в ноябре:

- 1 ноября-День судебного пристава
- 4 ноября-День воинской славы России — День народного единства
- 5 ноября-День военного разведчика
- 7 ноября-День воинской славы России — День проведения парада на Красной площади в 1941 г
- 8 ноября-Международный день КВН
- 9 ноября-Международный день против фашизма, расизма и антисемитизма
- 10 ноября-День сотрудника органов внутренних дел Российской Федерации
- 12 ноября-Всемирный день борьбы с пневмонией
- 13 ноября-Международный день слепых
- День войск радиационной, химической и биологической защиты
- 14 ноября-Всемирный день борьбы с диабетом
- 15 ноября-Всероссийский день призывника
- 17 ноября-День участковых уполномоченных полиции (День участкового)
- 18 ноября-День рождения Деда Мороза
- 19 ноября-День работника стекольной промышленности
- День ракетных войск и артиллерии
- 20 ноября-Всемирный день детей
- 21 ноября-День бухгалтера в России. День работника налоговых органов РФ
- 22 ноября-День психолога в России
- 24 ноября-День матери в России



# По секрету всему свету

**День матери** — международный праздник в честь матерей. В этот день принято поздравлять матерей и беременных женщин, в отличие от Международного женского дня, когда поздравления принимают все представительницы прекрасного пола. В разных странах этот день приходится на разные даты. **День матери в России** отмечается ежегодно в последнее воскресенье ноября.

В 1908 году молодая американка Анна Джервис из Филадельфии выступила с инициативой чествования матерей в память о своей матери, которая преждевременно умерла. Анна писала письма в государственные учреждения, законодательные органы, выдающимся лицам с предложением один день в году посвятить чествованию матерей.

Ее старания увенчались успехом - в 1910 году штат Вирджиния первый признал День Матери как официальный праздник.



Безусловно, **День матери** - это один из самых трогательных праздников, потому что каждый из нас с детства и до своих последних дней несет в своей душе единственный и неповторимый образ – образ своей мамы, которая все поймет, простит, всегда пожалеет и будет беззаветно любить несмотря ни на что.

Сегодня в этот день принято поздравлять матерей, воздавать должное материнскому труду. Традиционно в День матери во многих странах мамам дарят подарки, открытки и цветы.

## Стихи ко Дню Матери

*Прошу вас, берегите матерей,  
Теплом накройте от житейской вьюги,  
Их любовь во сто крат горячей,  
Чем друзей и любимой подруги.  
О той, кто жизнь дарует и тепло,  
Звучащее в напеве колыбельном,  
О той, кто нас в терпенье беспредельном,  
Растит, лелеет, ставит на крыло.  
О матери... Зачем так дни спешат?  
Зачем так незаметно и без спросу  
Ей седина вплелась в седую косу?  
Родиться стоит поздно или рано,  
Хотя бы для того на этот свет,  
Чтоб вымолвить впервые имя  
"МАМА",  
Которого священной в жизни нет!*

\* \* \*

*Ты приносишь радость людям и семье,  
И спешим, как в детстве, мы скорей к тебе.  
Поддержать ты можешь, душу обогреть,  
Дать в себя поверить, сердцем пожалеть!  
Выразить так трудно всю любовь словами.  
Говорим «спасибо» мы любимой маме.  
За твою заботу, чуткость, доброту,  
И ночей бессонных, длинных череду!  
Мамочка родная, поздравляем мы.  
Счастье, что тобою были рождены!  
Будь всегда здоровой и счастливой тоже.  
На тебя хотим мы быть во всем похожи!*

## Какое воспитательное значение имеет песня для детей дошкольного возраста?

Голос ребенка – самый доступный инструмент, которым он обладает с ранних лет. Вот почему пение все время присутствует в жизни ребенка, заполняет его досуг, помогает организовать сюжетные игры. Песня – яркая, образная форма углубленного представления об окружающей действительности. Исполнение песни вызывает у ребенка положительное отношение ко всему прекрасному, доброму и порой убеждает его сильнее, чем полученная другим путем информация. Пение благотворно влияет на детский организм, помогает развитию речи, углубленному дыханию, укреплению голосового аппарата.



В процессе обучения пению особенно активно развиваются основные музыкальные особенности ребенка: эмоциональная отзывчивость, музыкальный слух, чувства ритма. К.Д. Ушинский отметил: «В песне есть нечто воспитывающее душу и в особенности чувства...» От правильного организованного обучения пению с раннего возраста в значительной мере зависит нравственно – эстетическое развитие человеческой личности. Родителям детей дошкольного возраста необходимо обратить внимание на то, какие песни слушает ваш малыш дома. Какой воспитательный характер несет слушаемая песня.

### Когда начинать петь?

1. "Начинайте с колыбели" – считают Л. Мадорский, преподаватель музыкальной школы в Германии и А. Зак, доктор психологических наук, профессор Муз. академии им. Гнесиных, Москва Прекрасно, когда пение занимает важное место в жизни ребенка. Совершенствуется голосовой аппарат, артикуляция. Развиваются чувства, вкус, память (как музыкальная, так и обычная).

2. Раннее проявление музыкальных способностей говорит о необходимости начинать музыкальное развитие ребенка как можно раньше.

«Если не заложить с самого начала прочный фундамент, то бесполезно пытаться построить прочное здание: даже если оно будет красиво снаружи, оно все равно развалится на куски от сильного ветра и землетрясения», — считают педагоги. Время, упущенное как возможность формирования интеллекта, творческих, музыкальных способностей ребенка, будет невозполнимо.

3. Путь развития музыкальности каждого человека не одинаков. Поэтому не следует огорчаться, если у вашего малыша нет настроения что-нибудь спеть, или ему не хочется танцевать, а если и возникают подобные желания, то пение, на ваш взгляд, кажется далеким от совершенства, а движения смешны и неуклюжи. Не расстраивайтесь!



Количественные накопления обязательно перейдут в качественные. Для этого потребуется время и терпение.

4. Не «приклеивайте» вашему ребенку «ярлык» немusicalный, если вы ничего не сделали для того, чтобы эту музыкальность у него развить.

### **Итак, постарайтесь запомнить главное:**

Чем активнее общение вашего ребенка с музыкой, тем более музыкальным он становится, чем более музыкальным становится, тем радостнее и желаннее новые встречи с ней.



## Консультация для родителей. ПОЛИВИТАМИНЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

**ВИТАМИНЫ** (поливитаминные) – отличное средство для поддержания здоровья детей. Если лечащий врач считает, что вашему малышу без них не обойтись, добросовестно следуйте его рекомендациям!

Педиатры знают: в начале зимы и весны многие дети становятся вялыми, сонливыми, у них пропадает аппетит... Причина в том, что организму не хватает витаминов. Поэтому доктора рекомендуют не дожидаться явных признаков гиповитаминоза и своевременно проводить его профилактику.

Ребенок часто простужается, у него шелушится кожа, слоятся ногти, а в уголках губ появились небольшие ранки? Срочно принимайте меры. Не забывайте, что наряду с приемом витаминных препаратов малыш должен хорошо питаться. Тогда ваши действия принесут положительный результат.

Натуральные пищевые продукты – источник витаминов и микроэлементов. При правильно составленном рационе авитаминоза (острая нехватка) и гиповитаминоза (средний дефицит) вполне можно избежать. А вот легкий недостаток этих элементов встречается довольно часто, особенно в зимнее - весенний период.

Но вы без труда исправите эту проблему. Постарайтесь максимально сбалансировать питание, а если потребуется, - поддержите детский организм витаминами.

### Правила приема витаминов

Витамины удобны в применении, особенно те, о которых нужно вспомнить лишь один раз в день. Как правило, сладкий сироп или таблетку следует принимать во время или после еды. Лучше делать это в первой половине дня. В утренние часы малыш наиболее активен, а его организм отлично усвоит необходимые вещества.

Витаминами нельзя запастись впрок. Большинство из них не накапливается в организме. Исключение составляют лишь жирорастворимые витамины А, Е, D, которые в большом количестве оказывают токсическое действие и потому небезопасны.

Если малыш принимает витамины в виде сиропа, геля или капель, строго соблюдайте дозировку. Позаботьтесь об их правильном хранении: баночка должна стоять в темном сухом, недоступном для ребенка месте, например, в шкафчике, до которого он не дотянется.

Следите за реакцией малыша (особенно в первые три дня). Если щечки ребенка покраснели, появилась сыпь – откажитесь от этого препарата, он вам не подходит. Необходимо прекратить прием витаминов при рвоте, а также при диарее. Когда самочувствие наладится, вы сможете вернуться к укрепляющим средствам.

### Откуда взять витамины

Профилактика витаминной недостаточности должна быть направлена на обеспечение полного соответствия между потребностями детей в витаминах и их поступлением с пищей.

В частности, необходимо указать на распространенное заблуждение и среди населения, и среди медицинских работников, о том, что основным

источником витаминов служат свежие овощи и фрукты. Эта группа продуктов действительно служит важнейшим (и практически единственным) источником витаминов С и Р, фолиевой кислоты и

β-каротина, тогда как содержание тиамина, рибофлавина, ниацина - невелико, а витаминов В12, Е и D практически отсутствует.

В то же время мясные продукты являются исключительно важным источником витамина В12 и вносят немалый вклад в обеспечение человека витаминами В1, В2, В6. Молоко и молочные продукты поставляют в организм витамины А и В2, злаковые - витамины В1, В2, В6, РР, Е; растительные жиры - витамин Е, животные жиры - витамины А и D и т.д. В связи с этим нужно стремиться к их максимальному разнообразию детского питания и включать в его состав все группы продуктов.

Очень часто особенности быта и питания детей в современных условиях не позволяют полностью удовлетворить их потребности во всех витаминах только за счет пищи. В связи с этим желательно дополнительное поступление в детский организм витаминов.

Шишкова Н.Н.

### ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНОВ

*Какова еда и пища – таково и жистье*

**А** (витамины А): цитрусовые, морковь, сливочное масло, сыр, яйца, печень, рыбий жир

**В1** (витамины В1): сухие пивные дрожжи, проростки пшеницы, овес, орехи (фундук), свинина

**В2** (витамины В2): дрожжевой экстракт, проростки пшеницы, отруби пшеницы, соевые бобы, капуста брокколи, печень, яичный желток, сыр

**В5** (витамины В5): дрожжи, бобовые, грибы, рис, печень, мясные субпродукты

**В6** (витамины В6): мясо, в том числе куриное, печень, рыба, молоко, сыр, яйца, зеленые листовые овощи

**В9** (витамины В9): орехи, зеленые листовые овощи, бобы, проростки пшеницы, бананы, апельсины

**В12** (витамины В12): дрожжи, морские водоросли, печень, почки, икра, яйца, сыр, молоко, творог, мясо, рыба

**С** (витамины С): морковь, петрушка, шпинат, весенняя зелень, дыня, помидоры, спаржа, капуста, брокколи, абрикосы

**Д** (витамины D): молоко, яйца, рыбий жир, печень трески, жирные сорта рыбы

**Е** (витамины Е): кукурузное, подсолнечное, оливковое масло, горох, облепиха

**К** (витамины К): зеленые листовые овощи, шпинат, брюссельская, белокачанная и цветная капуста, крупы из цельного зерна

**Н** (витамины Н): яичный желток, печень, почки

**РР** (витамины РР): мясо, в том числе куриное, печень, рыба, молоко, сыр, зеленые овощи, орехи, крупы из цельного зерна, дрожжи

**β-каротин** (β-каротин): морковь, петрушка, шпинат, весенняя зелень, дыня, помидоры, спаржа, капуста, брокколи, абрикосы

*От сладкой еды жди бед*

*Обед без овощей – праздник без музыки*

*Зелень на столе – здоровье на сто лет*

## Страничка инструктора по физической культуре

### *Физкультура как профилактика болезней*

#### **Дефекты осанки.**

*Очень важно тщательно следить за правильным положением тела ребенка не только во время его сидения, ходьбы и различных игр, но и во время сна. Причин не правильной осанки много: привычка детей стоять с опорой на одну ногу ведет к косому положению таза и изгибу позвоночника в сторону; неправильная походка с опущенной головой - к сутулости.*

*Скелет у детей дошкольного возраста еще не закончил своего развития, в нем много хрящевой ткани, что обуславливает мягкость, податливость костей. Поэтому-то при неправильном положении тела, одностороннем отягощении легко возникают нарушения осанки.*

*Основным средством профилактики и лечения нарушений осанки служат занятия физическими упражнениями. С детьми дошкольного возраста уже можно применять упражнения, способствующие формированию правильной осанки, проводимые преимущественно в форме игр.*

*Комплекс упражнений:*

*Прогибание спины с обручем или мячом в руках, отставляя ногу назад, сгибание рук к плечам с отведением плеч и сведением лопаток, наклоны туловища в стороны с обручем за спиной, отведение палки за спину, хлопки за спиной, ходьба с сохранением правильной осанки.*



#### **Плоскостопие.**

*В раннем детском возрасте маловыраженные формы плоскостопия обычно безболезненны, но в дальнейшем по мере роста ребенка этот недостаток может увеличиваться, причинять много неприятностей и даже привести к искривлению позвоночника.*

*Причинами плоскостопия обычно бывают слабость мышц стоп и чрезмерное их утомление в связи с длительным пребыванием на ногах, поэтому необходимо включать в занятия*

*специальные упражнения и чередовать пребывание ребенка на ногах с отдыхом сидя.*

*Основным средством профилактики и методом лечения плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голей. При резко выраженном плоскостопии по назначению врача добавляются массаж, ножные ванны и грязевые процедуры.*

*Комплекс упражнений:*

*Ходьба на носках, ходьба на наружных краях стоп, ходьба по наклонной плоскости, ходьба по гимнастической палке положенной на полу, катание мяча ногой, сидя, захват мяча двумя стопами, приседание, стоя на палке, держась руками за спинку стула, имитация подгребания песка, захват и перекалывание мелких предметов пальцами ног.*

#### **Заболевание легких и верхних дыхательных путей.**

*Основные болезни органов дыхания у детей, при которых необходимо применять гимнастику в домашних условиях, - это хроническая пневмония, бронхиальная астма и заболевания верхних дыхательных путей.*

*Заниматься гимнастикой при заболеваниях органов дыхания надо очень умело. Нельзя все сводить только к дыхательным упражнениям. Необходимо укреплять организм в целом, содействовать развитию мышц туловища, рук и ног, для чего чередовать специальные упражнения с общеразвивающими.*



*Рекомендуется проводить с детьми специальные дыхательные упражнения для воспитания навыка правильного дыхания через нос.*

*Комплекс упражнений:*

*Большинство упражнений надо сопровождать удлиненным выдохом, чтобы рефлекторно вызывать углубленный вдох. Звуки произносятся только при удлиненном выдохе.*

*- "Поиграй на трубе". Стать прямо, ноги вместе, руки согнуть перед собой, как бы держа трубу. Делать мелкие движения пальцами, подражая нажиманию на клавиши, и приговаривать: "Ту! Ту! Ту!" Повторять в течение 15-20 сек.*

*- "Часики". Стать, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить: "Тик-так! Тик-так! Тик-так!" Повторить в среднем темпе 10 - 12 раз.*

*- "Паровоз" Ходить по комнате, делая попеременные движения согнутыми руками и приговаривать: "Ч-у-х! Ч-у-х! Повторить в течение 20-30 сек.*

*- "Лови комара" Стать прямо, ноги врозь, руки опустить. Делая хлопки в ладоши перед собой на уровне груди, лица, над головой, произносить: "Ж-ж-ж-ж! Ж-ж-ж-ж-ж!" Повторить 4-5 раз.*

***Нарушение обмена веществ.***

*Нередко в детском возрасте отмечается избыточное отложение жировой ткани в подкожной клетчатке и других тканях организма. Причиной этого могут быть неправильное, избыточное питание, наследственное предрасположение и главным образом недостаточность движений.*

*Одним из самых эффективным средством в борьбе с излишним отложением жира является гимнастика, которая повышает интенсивность обменных процессов и увеличивает энергетические затраты организма. Физические упражнения укрепляют мышцы и способствуют устранению излишних жировых отложений. Движения усиливают окислительные процессы, увеличивают газообмен в тканях, повышают деятельность выделительных органов.*

*Комплекс упражнений:*

*Исходное положение, стоя: ходьба, поочередно отставляя ноги назад, вращение туловища, полуприседание, наклоны в сторону, повороты в стороны, покачивание ног, подскоки ноги врозь и ноги вместе.*

*Дети нуждаются в наглядном примере при обучении. Надо живо и интересно показать им движения, используя в процессе занятий разнообразные игрушки и пособия. Необходимо поощрять детей во время игр и занятий, хвалить их за правильное выполнение упражнений. Однако ребенок должен понимать, что сделал он хорошо и в чем его ошибки*

Харламова Т.Н.



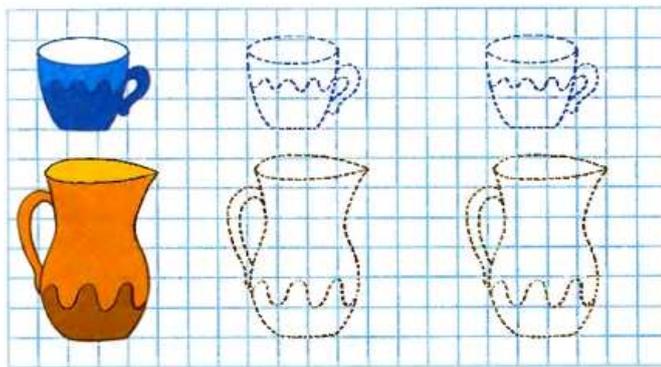
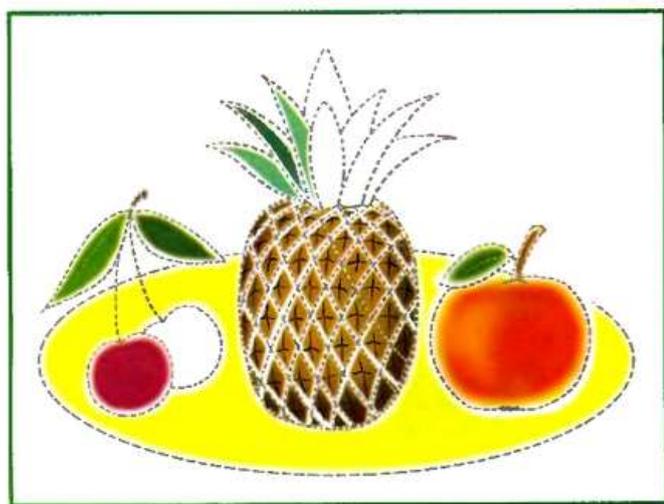
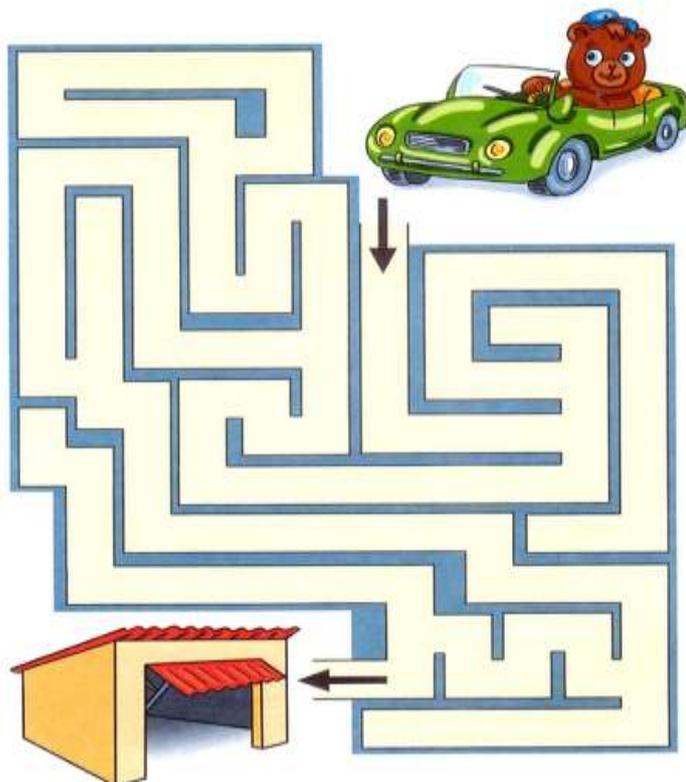
# Поиграй-ка

Найди 6 отличий между картинками.

Раскрась вторую картинку в нужные цвета.



Помоги медведю провести машину в гараж.



Нарисуй столько морковок в тарелке,  
сколько зайчиков спряталось в цветах.



Зачеркни лишнего Буратино.



Первый мячик раскрась красным и синим  
карандашами. Второй мячик — красным и  
зелёным. Последний мячик раскрась так, чтобы  
он не был похож на предыдущие, но используй  
только те карандаши, которыми ты раскрашивал  
предыдущие мячики.



Соедини точки так,  
чтобы получился такой же рисунок.

