

# Журнал МБДОУ № 163 "Вместе весело шагать"

## Лучшие работы конкурса "Доктор Ёжик"



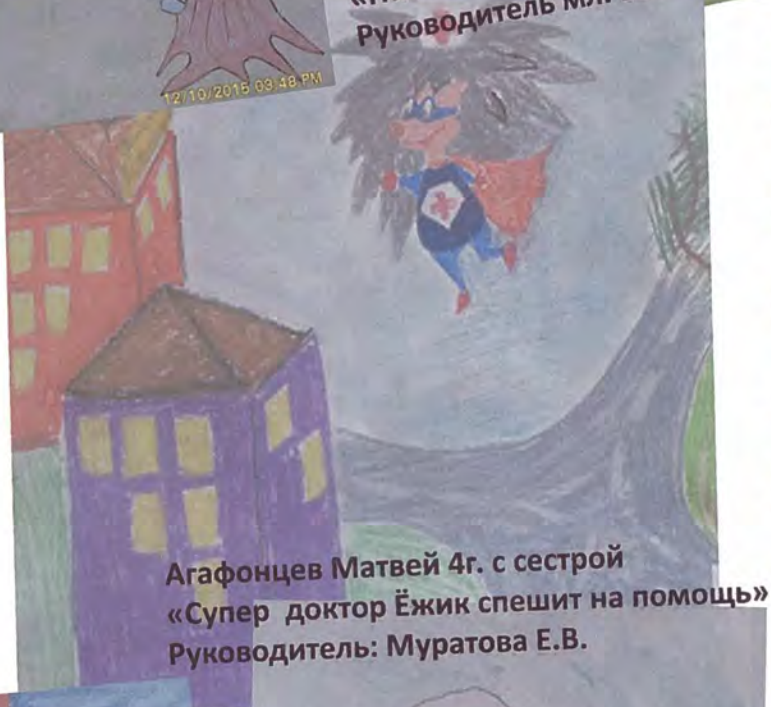
Бардаев Арсений, 6л  
«Птички благодарны Ёжику»  
Руководитель мл. воспит. Щурин А.М.



Цхе Кира 6,5 лет с мамой «Доктор Ёжик в лесу»



Анисимова Катя с мамой  
«Все звери здоровы»  
руководитель Керимова Г.Е.



Агафонцев Матвей 4г. с сестрой  
«Супер доктор Ёжик спешит на помощь»  
Руководитель: Муратова Е.В.



Иванцов Артем 7л. С мамой  
«В больнице у доктора Ёжика»



Долганов Макар 3г. с мамой  
«Доктор Ёжик»



## Зачем гулять с ребенком?

### Чистим легкие

Прогулки на свежем воздухе чистят легкие от накопившейся в них пыли. Именно поэтому нам так приятно дышать свежим воздухом. Так же очень важна смена влажности и температуры, это оказывает закаливающее воздействие, но не только на органы дыхания, но и на весь организм в целом.

### Витамины

Для полноценного развития и здоровья малыша необходим витамин Д. Он вырабатывается только в коже под воздействием солнечных лучей. Он важен для роста и развития мозга и костей, необходим он с первых дней жизни младенца. Те лучи, которые проникают в наши квартиры через окна, уже не обладают той силой, они не могут вызвать в коже выработку этого витамина. Конечно, детям до трех лет положено в зимнее время года употреблять этот витамин в виде капель, но даже если ваш малыш их принимает, то без дополнительного воздействия, то есть без прогулок, толку и пользы от него будет в разы меньше. Поэтому у таких детей выше риск возникновения рахита, проблем с зубами, даже простудиться таким детям гораздо проще, так как витамин Д защищает организм от простуды, глазных и кожных заболеваний.

### Глаз – алмаз

Дома, в среде близкорасположенных предметов глаза работают в пол силы. Глаза испытывают большое напряжение. Офтальмологами давно изучена и рекомендована особая гимнастика для глаз в таких случаях: нужно смотреть в окно в даль, потом смотреть на близкорасположенный предмет. Следует делать ее регулярно и определенное количество времени. Даже взрослому человеку трудно заставить себя ее делать, что уж говорить о детях. А вот на свежем воздухе такая гимнастика делается произвольно и без усилий. Вон птичка полетела, а вот камушек лежит и т.п. Поэтому прогулки это своеобразная профилактика близорукости, которую невозможно повторить в домашних условиях даже глядя в окно.

### Закаляйся, если хочешь быть здоров

Многие мамы отказываются от прогулки с ребенком, если на улице, к примеру, дождь или снег. А зря! Педиатрами давно уже пропагандируется истина, что малыш должен гулять в любую погоду. Все так нелюбимые нами природные невзгоды – ветер, снег, температурные колебания и прочие – это естественные факторы закаливания. Конечно, не стоит идти в проливной дождь с прогулочной открытой коляской и без зонта! Но при грамотном выборе экипировке и разумном подходе к мерам безопасности прогулка в «непогоду» принесет малышу только пользу. Особенно полезны прогулки в дождливую погоду: вся дорожная и уличная пыль прибивается, поэтому даже в самом густонаселенном мегаполисе в такую погоду можно подышать чистым воздухом.

### Выздоровливай

Иногда мы слышим от мам причину для отказа от прогулки с малышом, такую как – заложенный нос или легкая простуда. Но это, наоборот, повод для прогулки, а не для того, чтобы от нее отказываться! Не секрет, что свежий воздух помогает организму справляться с заболеваниями верхних дыхательных путей. А если на улице

насморк или кашель усиливаются, то это только означает, что выходит мокрота, а значит, идет выздоровление.

### Когда нельзя гулять с ребенком

После всего выше написанного вас может удивить, что иногда прогулка может принести и вред. А бывает это в следующих случаях, если малыш болен. Нельзя гулять с малышом, особенно если у него «летучая» болезнь, типа ветрянки, чтобы не заразить окружающих. Так же не стоит настаивать на прогулке, если малыш слаб, если у него что-то болит или если температура у него выше 37,5. Энергия ему нужна в таком случае для борьбы с болезнью, а не для беготни и игр.

### Как выбрать место для прогулки

С детьми лучше всего гулять поближе к природе и желательно подальше от автострад. Если же приходится гулять в городе, то при выборе коляски учтите эту особенность ваших прогулок и выберите модель, в которой ребенок будет располагаться повыше. Самая грязь и пыль скапливается примерно в 80 см. над землей, поэтому, чем выше шасси у коляски, тем лучше.

Балкон, как ни крути, не лучшее место для прогулки, даже если ваш балкон выходит в парк. Будьте аккуратны, не закрывайте дверь на балкон, вы можете не услышать рыдающего ребенка. Но, к сожалению, обезопасить полностью на момент вашего отсутствия вы балкон не сможете, на спящее дитя может прилететь выброшенный соседом окурок. Так же у балкона есть крыша, а это очень угнетает психику. А если ваш балкон застеклен, то это вообще не считается прогулкой.

А мама, чьи дети уже активно бегают и прыгают, нам осталось дать только один совет – не мешайте им! Конечно, вид малыша мирно лепящего куличики в песочнице рядом с мамой так мил, но малыши так нуждаются в активности. Это развивает их физически, развивает моторику, вестибулярный аппарат и многое другое! Ваша задача во время прогулки следить за тем, чтобы малыш не навредил ни себе, ни другим, давать идеи для игр, но ни в коем случае не кричать «не прыгай», «не бегай», «не кричи» и прочее. Детей, чьи мамы запрещают им резвиться, то есть просто быть детьми, даже как-то жаль.

Подготовила воспитатель  
Степакина Алёна Александровна.



## *Закаливание детей в детском саду.*

Закаляйся,  
если хочешь быть здоров!

Постарайся  
позабыть про докторов.

Закаливание - одно из лучших средств развития устойчивости организма ребенка к различным заболеваниям. Оно занимает одно из главных мест в режиме дня в дошкольном учреждении. В нашем детском саду закаливанию уделяется большое внимание.

Мы проводим различные закаливающие мероприятия после дневного сна. Это хождение босиком по специальным массажным коврикам.



Мытьё рук после сна теплой водой.



И, конечно же, ежедневные прогулки на свежем воздухе.



Подготовила: воспитатель Муратова Екатерина Викторовна.

## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО ЗАКАЛИВАНИЮ РЕБЕНКА

Закаливание ребенка способствует укреплению его здоровья. Но важно правильно организовать этот процесс. Для этого вам рекомендуется придерживаться следующих правил:

- Помните о самых доступных, но от этого не менее важных вещах: побольше прогулок на свежем воздухе; регулярное проветривание комнаты ребенка; сон при открытой форточке.

- Не заставляйте ребенка выполнять те упражнения, которые вызывают у него негативные эмоции.

- Повышайте нагрузку на организм постепенно. Не проводите «рискованных экспериментов», не заставляйте ребенка делать то, в чем сами сомневаетесь.

- Сочетайте закаливание и прием витаминов (ягоды, фрукты; особое внимание «кислым» ягодам и фруктам: черной смородине, лимону, кислым апельсинам и яблокам и т. д.).

Если ребенок, несмотря на закаливание, заболел, это лишь означает, что его иммунитет еще не полностью созрел. После полного выздоровления начните постепенно все с начала.

- Превращайте все процедуры закаливания в самые разные игры. «Подключайте» к ним любимые игрушки малыша и всю семью.



# Эмоции и здоровье дошкольника

*Человечеству давно известно, что эмоции имеют прямое воздействие*



*на здоровье, о чем свидетельствуют поговорки: «Все болезни от нервов», «Здоровье не купишь – его разум дарит», «Радость молодит, горе старит», «Ржа ест железо, а печаль – сердце».*

Известный патолог Давыдовский И.В. считал, что индивидуальная мера здоровья человека во многом зависит от эмоционального и физического равновесия.

Главное условие здоровья от академика АМН Судакова К. В.: «любые сильные эмоции должны быть кратковременными и носить эпизодический характер, чтобы организм имел возможность восстановить механизмы саморегуляции к нормальному уровню. В таком случае нам не принесут вред даже самые сильные стрессы»

Основопологающие истины, заложенные в детстве, будут служить хорошей отправной точкой. Поэтому в наши дни развитию эмоций в дошкольном возрасте стало уделяться гораздо больше внимания.

Основы овладения языком эмоций закладываются в раннем детстве, причем особенно важным здесь являются второй и четвертый годы жизни. Первые словесные выражения эмоций приурочиваются приблизительно к 1, 5 годам, а около 2 лет ребенок уже может говорить о причинах своих переживаний: «Мне грустно, потому что...». Интересно, что ребенок, с которым родители хотя бы немного говорят о его внутреннем мире, умеет объяснять себе причину своих эмоций раньше, чем причину какого-либо нейтрального ощущения. Ребенку проще объяснить себе, почему он радуется или плачет, нежели почему он что-то знает или понимает.

Развивая эмоции мы не только обогащаем чувства ребенка, но и укрепляем его здоровье.

## **Советы родителям:**

1. От повторяющихся знаков приветствия, одобрения, любви у ребенка складывается ощущение: «со мной все в порядке», «я – хороший». От сигналов осуждения, недовольства, критики – ощущение «со мной что-то не так», «я – плохой».

2. Душевная копилка ребенка работает день и ночь. Ее ценность зависит от того, что мы туда бросаем.
3. Даже требования, которые вы предъявляете, должны быть наполнены любовью и надеждой.
4. Научитесь слушать своего ребенка в радости и в горести.
5. Наказывая своего ребенка, оставайтесь рядом с ним, не избегайте общения с ним.
6. Станьте для своего ребёнка примером для подражания в проявлении положительных эмоций по отношению к членам семьи и к другим людям.
7. Обнимайте и целуйте своего ребёнка в любом возрасте.
8. Не разговаривайте со своим ребенком с равнодушным и безразличным лицом.
9. Проводите со своим ребенком достаточное количество времени, и не сетуйте на то, что у вас этого времени нет.
10. Заводите в семье свои красивые, добрые и светлые ритуалы общения, которые сделают вашу жизнь и жизнь вашего ребёнка теплее и радостнее.
11. Можно повесить у кровати плакат с позитивной картинкой. Это настроит Вас и ребенка на удачный день и поможет сохранить душевную гармонию.



Подготовила воспитатель Николаева Оксана Витальевна.



## Дыхательная гимнастика полезна для здоровья

Регулярное выполнение упражнений хорошо помогает предотвратить частые простуды, поэтому дыхательная гимнастика особенно полезна для тех детей, которые подвержены заболеваниям дыхательных путей. Упражнения дыхательной гимнастики для детей являются отличным способом восстановления после бронхита и воспаления легких. Дыхательные упражнения стоит выполнять и в том случае, когда ребенок не подвержен частым болезням. Они учат малышей правильному дыханию, которое необходимо для развития несовершенной дыхательной системы ребенка, активизируют кислородный обмен в организме, а также стимулируют работу сердца, головного мозга и нервной системы.

### Насос.

Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища, вдох, затем наклон туловища в сторону, выдох, руки скользят, при этом громко произносить "ссссс!ссссс!". Выпрямление - вдох, наклон в другую сторону с повторением звука. Повторить 6-8 раз.



### Вырасти большой.

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо подтянуться. Подняться на носки - вдох, выпрямить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох, произнести "у-х-х". Повторить 4-5 раз.



Существуют специальные комплексы дыхательной гимнастики для детей, которые обладают наибольшим оздоровительным эффектом. Они помогают не только научить ребенка правильному дыханию, но и способствуют исправлению нарушений осанки, так как во время занятий задействуются все группы мышц.

### Лыжник.

Имитация ходьбы на лыжах, выдох через нос с произношением звука "м-м-м". Повторять 1.5-2 мин.



### Маятник.

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, гимнастическую палку держат за спиной на уровне нижних углов лопаток, наклонять туловище в стороны, при наклоне выдох с произношением звука "т-у-у-х-х". Повторить 3-4 наклона в каждую сторону.



подготовила логопед  
Дубина Наталья  
Анатольевна



## *«Здоровье ребенка в наших руках».*

Берегите здоровье друг друга:  
У природы мы – малая часть  
Вы кому-то ответили грубо-  
Чью-то жизнь сократили сейчас».  
А.Дементьев.

- В дошкольном возрасте происходит бурное развитие организма ребёнка. У него активно формируются нервная система, костно-мышечная система, совершенствуется дыхательный аппарат. В этот период закладываются основы хорошего здоровья и полноценного физического развития.
- Целенаправленное физическое воспитание оказывает положительное влияние на умственное развитие малышей: обогащаются знания об окружающих предметах и явлениях, совершенствуется ориентировка в пространстве и времени, складываются положительные черты характера.
- Дети приобретают умение действовать в коллективе сверстников; у них формируются такие качества, как выдержка, самостоятельность, активность, инициатива, чувство товарищества, взаимопомощи.

Подготовила воспитатель  
Розикова Марифатджон Абдурауфовна

## Полезное питание для детей дошкольного возраста

Рацион дошкольника должен обеспечивать покрытие его энергозатрат.



Строгий режим приема пищи, кулинарная обработка продуктов, разнообразие блюд, благоприятная обстановка во время еды – все это и составляет сбалансированное питание.

Составлению меню следует уделять особенно пристальное внимание, ведь оно должно включать все необходимые вещества для роста и здоровья крохи.

### Что необходимо растущему организму?

Диетологи специально разрабатывают полезные рецепты для детей, которые удовлетворяют их потребностям. Растущий организм должен получать белки и жиры, витамины и минеральные вещества.



В сутки ребенку требуется 65-70 г жиров и столько же белков. Жиры участвуют в строительстве нервных тканей и в обменных процессах. Бараний и говяжий жиры в детском питании использовать не рекомендуется.

Витамины важны для дошкольника. Если ребенок питается только молочной и мучной продукцией, может возникнуть авитаминоз. При полноценном питании, включающем продукты растительного и животного происхождения, организм получает все необходимое. Можно дополнительно ввести в зимнее время года настой шиповника – он поможет восполнить нехватку витаминов.

Минеральные вещества также имеют большое значение в период роста. Поэтому полезные рецепты для детей должны включать продукты, которые содержат фосфор, магний, кальций и железо. Такой важный элемент, как фтор, содержится в молоке, морской рыбе, говядине, овощах и ржаном хлебе.

подготовила воспитатель  
Булан Наталья Викторовна

## Полезьа пения для детей

По мнению психологов, настроение музыки, которую слушает человек, передается ему.

Именно поэтому беременным женщинам и детям рекомендуют классическую музыку, так как она успокаивает.



По мнению врачей, в гортани содержится

много важных рецепторов, поэтому ее иногда называют «вторым сердцем человека», а пение развивает гортань, укрепляя весь организм ребенка. Также врачи утверждают, что во время пения вырабатываются эндорфины, которые помогают бороться со стрессом и просто улучшают настроение.

Говоря о пользе пения непосредственно *для детей*, необходимо отметить:

1. Пение благотворно влияет на иммунитет, благодаря вибрациям, которые связки создают во время пения.
2. Пение лечит органы ребенка так же при помощи вибраций, 80% которых остается в организме.
3. Пение может вылечить астму, так как особое ритмическое диафрагмальное дыхание во время пения не только улучшает работу легких, но и благотворно влияет на нервную систему.
4. Пение может вылечить небольшое заикание, так как развивает речевой аппарат и дикцию.
5. Пение не только помогает при стрессе, но и делает детей более дружелюбными, что позволяет им легче налаживать контакты с другими детьми. Этот пункт не относится непосредственно к физическому здоровью, но укрепляет здоровье психическое, что тоже немаловажно.



подготовила музыкальный  
руководитель  
Новикова Наталья Владимировна

**Сочиняйте с детьми сказки.**

### **Сказка «Яблочко для ежей»**

Однажды осенью, утром, когда солнышко только что проснулось, с мальчиком Мишей произошла удивительная история. Это было так.

Миша побежал в сад. Он бегал между деревьев, хватал руками с земли опавшие листья, подбрасывал их вверх. Это было весело.

Вдруг из-под листьев выкатилось яблочко. Яблоко спелое, большое с красными и желтыми боками.

Миша рассмотрел яблочко и решил спрятать его в листьях. Он опять бегал между деревьев, хватал руками с земли опавшие листья, подбрасывал их вверх.

Это веселье длилось-бы бесконечно. Мама позвала Мишу завтракать. Мальчик вспомнил о яблочке, но не смог его найти.

Миша сидел за столом, ел и смотрел в окно на небо, на деревья на опавшие листья.

- Миша, почему ты такой грустный? Спросила мама.
- Мама, я нашел яблочко и потерял его. Ответил со слезами на глазах мальчик.
- Это яблочко найдет ежиха и угостит своих ежат. Ответила мама и погладила Мишу по голове.
- Оно грязное, его надо мыть. Решительно ответил Миша.
- Папа еж помое яблочко, обязательно.

Миша помолчал, улыбнулся и сказал: - Я угостил двух ежей и их ежат-детей.

А как мыл ежик яблочко, Миша Бабин изобразил в поделке. Это уже другая история.



Родители, сочиняйте с детьми сказки, изображайте в рисунке, поделке.

Детям нравится, слушать интересные сказки-истории, и с удовольствием начинают сами придумывать сюжеты. Попробуйте сочинить сказку вместе со своим ребёнком. Это будет только ваша история с уникальными героями и событиями.




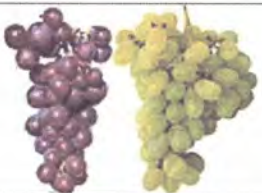




Сказка — прекрасный способ донести до ребёнка какую-то мысль без открытого нравоучения, помогает решить моральные проблемы (вы воспитываете малыша, помогая исправить негативные стороны его характера, поведения и прививаете добро, ведь ребёнок, слушая сказку, ставит себя на место положительного героя).

учитель – дефектолог группы «Солнышко»  
Ковбай Галина Романовна

## Дидактическая игра «Доскажи словечко» (загадки о фруктах)

### Дополнительные задания:

1. Опиши предмет предмета по схеме (цвет, форма, величина)
2. Составь предложения со словом-отгадкой.

С оранжевой кожей, На мячик похожий, Но в центре не пусто, А сочно и вкусно. Это ... (апельсин)	
Он почти как апельсин, С толстой кожей, сочный, Недостаток лишь один - Кислый очень, очень. Это ... (лимон)	
Ну а это угадать Очень даже просто: Апельсин, ни дать, ни взять, Только меньше ростом. Это ... (мандарин)	
Ужин этот лучший самый, Рада я и Миша рад, Ведь сегодня наша мама Нам купила ... (виноград)	
Огурцы они как будто, Только связками растут, И на завтрак эти фрукты Обезьянам подают. Это ... (бананы)	
Ни в полях и ни в садах, Ни у вас и ни у нас, А в тропических лесах Вырастает ... (ананас)	
Круглое, румяное, Я расту на ветке: Любят меня взрослые И маленькие детки. Это ... (яблоко)	
Желтая лампочка висит. Скушать нам ее велит. Это ... (груша)	

Подготовила воспитатель Керимова Галина Евгеньевна

## Весёлые пальчиковые игры

Главная цель пальчиковых игр – переключение внимания, улучшение координации и мелкой моторики, что напрямую воздействует на умственное развитие ребенка. Пальчиковые игры могут стать прекрасным средством начального эстетического воспитания. Кроме того, пальчиковые игры сами по себе дарят нашим детям здоровье, так как при этом происходит воздействие на кожные покровы рук, где находится множество точек, связанных с теми или иными органами. Любые приемы – постукивания подушечками пальцев, растирание, поглаживание основания пальцев, круговые движения по ладоням, легкий массаж предплечья – несут ребенку только здоровье и развитие. На любой небольшой стишок можно придумать движения и ребёнок с радостью поиграет со своими пальчиками!

### СТРОИМ ДОМ

Молотком стучу, стучу,  
Сто гвоздей заколочу.  
Буду строить дом, дом.  
Будем жить в нем, в нем

*Постукивать кулачком правой руки по ладони левой руки; ставить поочередно кулачок на кулачок; поднять ладони, соединить пальцы, изображая крышу дома.*

### СТИРКА

Мы белье стирали,  
В речке полоскали,  
Выжали, развесили –  
То-то стало весело!

*Тереть кулачки друг об друга; движения ладонями вправо – влево; сжимать – разжимать кулачки, имитировать движения развешивания белья; «фонарики».*

### ЧЕРЕПАХА

Черепашка, черепашка  
В панцире живет  
Высунет головку,  
Обратно уберет.

*Положить кулачки на стол, высунуть указательные пальцы, убрать обратно.*

### ВЫШЛИ ПАЛЬЧИКИ ГУЛЯТЬ

Вышли пальчики гулять  
Раз, два, три, четыре, пять  
Вышли пальчики гулять  
Раз, два, три, четыре, пять  
В домик спрятались опять

*Поочередное разгибание пальчиков из кулачков, начиная с большого пальца. Поочередное сгибание пальчиков, начиная с мизинца.*

Подготовила учитель-дефектолог  
Пархоменко Валентина Владимировна



Абрамович Демьян 3г. с

родителями «Лесная  
больница»



Бабин Миша, 6 лет  
«Доктор Ёжик моет  
яблочко».

Руководитель учитель-  
дефектолог Ковбай Г. Р.



Совместная работа  
родителей и ребёнка

Иванова Забава 4г.



Агафонцев Матвей 4г. с мамой  
«Доктор Ёжик в лесу вылечит  
всех: енота, зайца и лису!»

Руководитель: Муратова Е.В.



Чариев Дамир 3г. с  
родителями  
«Доктор Ёжик»

