

Выучите с детьми.

Апрельское тепло. Ильина Г.

По голым веточкам апреля текло тепло.
Через распахнутые двери, через стекло.
Оно вливалось и вливалось в мой дом большой,
И я счастливо улыбалась: — Как хорошо!

Благодарим.

За подарок игрушек для группы: Смирнову А.В.

За помощь в сборе макулатуры семьи:

Корзиных, Кривцовых.

За озеленение участка группы: Семьи Грачевых,
Кривцовых, Гутникову О.С., Павлухина Д.Ю., Ильина А.А.,
Соловьева С.В.

Интересно мы живем.

Наблюдения и труд в природе.

Наблюдение — целенаправленное, планомерное восприятие предметов и явлений окружающего мира. Для накопления знаний о росте и развитии растений, о сезонных изменениях в природе используются длительные наблюдения; дети при этом сравнивают наблюдаемое состояние объекта с тем, что было раньше.



Уточняем название цветов, их строение, особенности размера, окраски, формы лепестков, листьев, стебля. Побуждаем к сравнительным высказываниям; обращаем внимание на то, что некоторые цветы приятно пахнут.

Подойдя к клумбе с цветами, любуемся ими. Интересуемся у детей, какие чувства они испытывают, глядя на цветы. Объясняем детям, что цветы надо беречь, чтобы они сохраняли и радовали своей красотой людей, украшали территорию нашего детского сада.

Хождение по «Дорожкам здоровья».

Ежедневно после дневного сна, наши ребята выполняют гимнастику с использованием массажных дорожек. Массаж стоп оказывает благотворное влияние не только на формирование ног и опорно-двигательного аппарата, ребенка, но и на центральную нервную систему, а через нее — на весь организм в целом. Поэтому он является одним из самых эффективных способов укрепления здоровья.



Массажные дорожки имеют несколько видов рифленой поверхности, а, следовательно, отличаются степенью воздействия на стопы ребенка. Благодаря этому дорожки обеспечивают массаж стоп, способствуют укреплению голеностопного сустава и предотвращают появление и развитие плоскостопия у детей. Ходьба по дорожкам может быть: обычной, на носках, на пяточках, на внешней и внутренней стороне стопы, ползание с опорой на руки и стопы, прыжки, бег.

Ребенок ставит ноги по-разному, при этом по-разному работают мышцы, а нервные окончания получают различные сигналы и в результате получается тренировка нервной мышечной системы.

Колонка редактора.

«Правильная осанка – залог здоровья».

В наши дни это актуальная проблема практически для всех малышей. Главная опасность нарушений осанки состоит в том, что при этом ничего не болит до тех пор, пока не начнутся изменения в межпозвоночных дисках. Даже такая серьезная болезнь, как сколиоз, до поры до времени протекает без боли.

Плохая осанка снижает запас прочности организма: сердце бьется в тесной грудной клетке, впавая грудь и повернутые вперед плечи не дают расправиться легким, а выпяченный живот нарушает нормальное положение органов брюшной полости. Уменьшение физиологических изгибов позвоночника (плоская спина), особенно в сочетании с плоскостопием, приводит к постоянным микротравмам головного мозга и повышенной утомляемости, головным болям, нарушениям памяти и внимания.

Упражнения для правильной осанки у детей

Чтобы у ребенка выработалась привычка правильно сидеть, стоять, лежать, включайте в ежедневную разминку следующие занятия:

1. У зеркала.

Лучше делать вместе, так будет даже веселее. Сначала сутультесь, затем выпрямляйтесь. Смотрите на свое отражение и выполняйте по 10 – 15 раз. Так выработывается мышечное чувство и привычка к правильной осанке.

2. У стены.

Попросите ребенка стать к стене (как в тесте), а затем, не двигая телом, по очереди отводить правую и левую руку в сторону, подняться на носки, присесть. Рекомендуется фиксировать каждое положение в статике до 6 сек., устраивать передышку после подхода 10 – 12 сек.

3. Удержание предметов на голове.

Возьмите небольшую подушку, кубик, книгу. Поставьте ребенку на голову (ближе к теменной части). Попросите подвигаться таким образом, чтобы предмет не упал. Благодаря упражнению выработывается рефлекс правильного положения головы, тренируется навык управления отдельными группами мышц.

4. Координация движений и баланс.

В формате игры можно делать стойку на одной ноге или «ласточку», сидя на стуле с кубиком на голове, поворачиваться в разные стороны, ходить по бревну.

Такая гимнастика помогает укрепить мышцы спины и шеи, развивает ощущение правильной позы, приучает ребенка к правильной осанке.

Также с целью профилактики нарушений осанки у детей важно предотвратить развитие плоскостопия. Неправильное положение стопы приводит к негативным изменениям позвоночника.

Пусть ваш ребенок будет здоров!

Смешинка.

Мама! Иди скорей туда! Я там большую стремянку уронил...
- Вот папа узнает... Он тебе задаст!

- Папа уже знает - он на люстре висит!

Редактор: Аксенова О.В

