Газета группы №3 «Кораблик» Январь, 2024 год

Колонка редактора

Приметы января для детей

Январю - морозы, февралю - метели.

Январь - в лесу глухая пора.

Если январь холодный, то июль будет сухой и жаркий, не жди грибов до поздней осени.

Январской весны бойся, живуча хилая весна: зимнее тепло летний холод.

Холодные январи подряд не бывают.

В январе висит много частых сосулек, очень длинных - урожай будет хороший.

Если январь сухой, морозный и вода в реках сильно убывает, то лето будет сухое и жаркое.

Здоровый ребенок

Гимнастика после сна, ее значение

Гимнастика после сна по праву считается одним из самых важных режимных моментов в **ДОУ.** Она имеет оздоровительную направленность: повышает адаптивные возможности детского организма.

Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Комплекс гимнастики после дневного сна длится 10–15 минут. Комплекс состоит из нескольких частей: разминочные упражнения в постели, выполнение простого самомассажа (пальчиковая гимнастика), выполнение общеразвивающих упражнений у кроваток (дыхательная гимнастика), ходьба по "тропе здоровья" (ходьба по массажным, ребристым, солевым или мокрым дорожкам). Заканчиваться гимнастика может умыванием или обтиранием холодной водой рук и лица.

Разминка в постели и самомассаж.

Под мелодичную, тихую музыку дети просыпаются и выполняют упражнения в постели, повторяя каждое 3-4 раза. В таких упражнениях не должно быть резких движений. Это разные повороты, поглаживание рук, ног, разведение рук в стороны, сжимание и разжимание кистей рук, сгибание ног в коленях. Все упражнения должны выполнять поочередно «с головы до ног» (2-3 мин.).

- Потягивание. И.п.- лёжа на спине. Руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник. (3-4 раза)

- Игра « Зима и лето» (напряжение и расслабление мышц). И.п.- лёжа на спине, на сигнал « Зима» дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал « Лето»! дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло . (3-4раз)

- Самомассаж ладоней («Зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться») И.п. - сидя в постели, ноги скрестно. Быстро растирать свои ладоши до появления тепла, затем тёплыми ладонями « умыть» лицо. (3-4раз)

⛄МЫ ЗИМОЙ НЕ СКУЧАЕМ, ДРУЖНО ВЕСЕЛО ИГРАЕМ!!!⛄

Зимняя прогулка... что может быть прекраснее! Увлекательные игры и развлечения зимой на свежем воздухе доставляют детям огромную радость, и приносят потенциальную пользу их здоровью. Румяные щечки, блестящие глаза и отличное настроение — такой результат прогулок зимой нравится всем: и детям, и взрослым! Детям не хочется уходить с прогулки, ведь это так увлекает, а время пролетает незаметно. Вот так весело гуляя, наблюдая, трудясь и играя ребята проводят время.

Редактор: Титова К. А.
Источник: интернет – ресурсы
Фотоматериалы группы «Кораблик»
Детский сад №57