



«ДЕЛЬФИН» ГАЗЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ПЛАНЕТА ДЕТСТВА

ЕГОРОВА МАРИЯ АЛЕКСАНДРОВНА
КОЗЛОВА ЛЮДМИЛА БОРИСОВНА
Сентябрь, 2025 ГОД

ТЕМА НОМЕРА:

Растим детей здоровыми и крепкими!

В этом выпуске:

ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

ПЛАВАНИЕ – КАК СРЕДСТВО ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА

**КОПИЛКА ДОБРЫХ СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ ДЛЯ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ
ОТ ПЕДИАТРА**

А ВЫ ЗНАЕТЕ...,

ЧИТАЕМ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ

**О ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ В ЭРУ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.
ОПЫТ РОДИТЕЛЕЙ И ИХ БЕСЦЕННЫЕ СОВЕТЫ - ДЛЯ ВАС!**

**НЕСКОЛЬКО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СЕКРЕТОВ В ВОСПИТАНИИ
НУЖНЫХ «ЗДОРОВЫХ» ПРИВЫЧЕК.**

**ФОТОРЕПОРТАЖ ИЗ НАШЕЙ ГРУППЫ
«ДРУЖИМ СО СПОРТОМ!»**

ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ,

Необходимо овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении. Следует помнить о том, что только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников здоровьесберегающим технологиям сохранения и укрепления здоровья приведут к положительным результатам.

Что же это такое? Здоровьесберегающие технологии – это разработка и внедрение системы оздоровительных, профилактических и коррекционных мероприятий. Здоровьесбережение и здоровьесобогащение - важнейшие условия организации педагогического процесса.

К основным направлениям оздоровительной деятельности в нашем детском саду мы относим:

- создание гигиенических условий жизнедеятельности детей;
- организацию здорового сбалансированного питания;
- обеспечение психологической безопасности детей во время пребывания их в детском саду;
- организацию физического воспитания детей.

Для проведения успешной работы по здоровьесбережению необходимо:

- Обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни.
- Оздоровительная гимнастика.
- Игры – релаксации.
- Привитие детям гигиенических навыков.
- Физкультминутки во время занятий.



- Специально организованные занятия оздоровительной физкультуры
- Массовые оздоровительные мероприятия.



Работа с семьей:

- Пропаганда здорового образа жизни.
- Консультации.
- Индивидуальные беседы.
- Выступления на родительских собраниях.
- Выставки.
- Проведение совместных мероприятий.

Работа с педагогическим коллективом:

- Проведение семинаров – практикумов.
- Выставки.
- Посещение занятий направленных на здоровьесбережение.

Необходимым условием для полноценного развития детей, подготовки их к жизни является целенаправленная работа по развитию эмоциональной отзывчивости и гуманности детей, чтобы каждый ребенок в соответствии со своими склонностями и интересами приобрел опыт успешной творческой деятельности, по физическому воспитанию детей, формированию здорового образа жизни. Поэтому, приоритетным направлением работы педагогического коллектива стало укрепление физического и психического здоровья наших воспитанников.

Работа является результативной и организуется в определенной последовательности:

- формирование устойчивого интереса к физкультурным занятиям, через игры, упражнения;
- целенаправленное развитие силы, ловкости, выносливости, смелости;
- способствование хорошему самочувствию и стабильной активности каждого ребенка, развитие его адаптационных возможностей;
- в течение летнего оздоровительного периода проводится работа по закаливанию: солнечные и воздушные ванны, босоножье.
- Витаминизация питания.

Задачи физического воспитания решаются в разных формах работы:

- диагностика физического развития;

- система профилактических оздоровительных мероприятий;
- физкультурные занятия;
- утренняя гимнастика;
- игры на свежем воздухе;
- закаливающие мероприятия;
- спортивные праздники; развлечения, досуги;
- совместная работа детского сада и семьи по воспитанию здорового ребенка.

Особое внимание в ДОО уделяется физкультурным занятиям, как одному из важнейших условий воспитания здорового ребенка. Систематическая работа по физическому воспитанию в ДОО включает в себя ежедневную утреннюю гимнастику, тематические физкультурные занятия, занятия на свежем воздухе. Спортивные праздники, развлечения помогают решению задач оздоровления детей.

ПЛАВАНИЕ – КАК СРЕДСТВО ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА

В системе комплексной физкультурно – оздоровительной работы большое место занимает обучение детей плаванию.



Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя

присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде - воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает прекрасное оздоровительное действие на организм ребенка.



В бассейне дети учатся плавать под руководством инструктора по плаванию – Регины Рустамовны. Здесь же функционирует фитобар, где дети

после плавания отдыхают и с удовольствием пьют «волшебный» фиточай. Медсестра Альбина Вадимовна тщательно подбирает травы, в зависимости от времени года и других факторов они меняются.

КОПИЛКА ДОБРЫХ СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ ДЛЯ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ ОТ ПЕДИАТРА

Совет 1. По всем вопросам относительно здоровья вашего ребенка следует обращаться к врачу-педиатру, который назначает лечение или при необходимости направляет ребенка на обследование к другим врачам-специалистам.

Совет 2. Если вы замечаете, что ваш ребенок в кругу своих сверстников отличается неловкостью движений, плохой речью, если у него бывают обмороки, головокружения, головные боли, рвота, его укачивает в транспорте, необходимо проконсультировать ребенка у невропатолога.

Совет 3. Обратите внимание на поведение ребенка: чрезмерная подвижность, гиперактивность или, наоборот, вялость, утомляемость, плаксивость, страхи, нарушенный сон, навязчивые движения - это наиболее распространенные симптомы психического напряжения еще слабой нервной системы ребенка-дошкольника. При появлении этих признаков обязательно следует показать ребенка детскому психиатру.

Совет 4. Ваш ребенок часто переспрашивает или не всегда реагирует на обращенную к нему речь, у него бывают частые ангины, потеря голоса, кашель, постоянный насморк, если ребенок спит с открытым

ртом, храпит во сне, гнусавит при разговоре - проконсультируйте ребенка у ЛОР-врача (отоларинголога).

Совет 5. Обращение за консультацией **врача-аллерголога** необходимо в тех случаях, у ребенка возникает реакция (сыпь, отек, затрудненное дыхание, внезапный насморк, чихание) на какую-то пищу, запахи, пыльцу цветов, лекарства или прививки.

Совет 6. Постоянно обращайтесь внимание на осанку ребенка. Если:

1. при ходьбе он сутулится,
 2. у него одно плечо ниже другого,
 3. низко наклоняется (почти ложится на стол) во время рисования,
- то обследование состояния позвоночника должен произвести **специалист-ортопед**.

А ВЫ ЗНАЕТЕ..., ЧТО ПРОГУЛКА ДЛЯ ДЕТЕЙ – ЗАЛОГ ВОСПИТАНИЯ И ЗДОРОВЬЯ!

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического, умственного, нравственного и трудового развития дошкольника. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. На прогулке дети



играют, много двигаются.

Главное место на прогулке отводится играм, преимущественно подвижным. В них развиваются основные движения, снимается умственное

напряжение от занятий, воспитываются моральные качества. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся более



ПОДВИЖНЫМИ,
ЛОВКИМИ,
СМЕЛЫМИ,
ВЫНОСЛИВЫМИ.
У них
вырабатываютс
я двигательные
умения и
навыки,
укрепляется
мышечная

система, повышается жизненный тонус.

Во время пребывания на участке или на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем: о труде взрослых, о транспорте, о правилах уличного движения и т.д. Из наблюдений они узнают об особенностях сезонных изменений в природе, подмечают связи между различными явлениями, и т.п. Наблюдения вызывают у них интерес, ряд вопросов, на которые они стремятся найти ответ. Все это развивает наблюдательность, расширяет представления об окружающем, а так же воображение детей. Во время прогулки необходимо уделять внимание трудовой деятельности детей. Так, например, осенью дети сгребают листья



граблям
и, зимой
могут
сгребать
снег,
делать
из него
разные
построй
ки.
Необход
имо
стремит

бся сделать детский труд радостным, помогающим малышам овладеть полезными навыками и умениями.

Но приносит пользу только правильно организованная прогулка.







На прогулке – потребность детей в движении - подвижные игры: «Самолёты», «Кот и мыши», «Солнышко и дождик», «Зайки серые сидят», «По узенькой дорожке» и другие;

Так же мы хотим пожелать родителям: в выходные дни как можно больше бывать на свежем воздухе, заниматься спортом и вести здоровый образ жизни!

ЧИТАЕМ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ

«В НЕКОТОРОМ ЦАРСТВЕ...»

... в некотором государстве жили-были две очень знатные семьи. Одна семья – горбунов – была очень гордой. Они так и говорили про себя: «Мы самые знатные, мы самые богатые, мы самые красивые. У нас круглые спины, а голова всегда смотрит вниз – мы все видим, что лежит на земле». А семья стойкого оловянного солдатика была очень скромной. Отец всегда говорил сыну: «Смотри всегда вперед, сынок. Не склоняй голову перед трудностями. Расправь свои плечи, подставь свою грудь навстречу всем ветрам, и никогда ничего не бойся».

-  А как вы думаете, в какой семье люди красивее?
-  Красота у человека бывает внутренняя (это его мысли, его чувства, его характер) и внешняя (это черты лица, рост, фигура, осанка).
-  У кого более красивая осанка: у горбуна или солдатика?
-  А как вы думаете, приятнее смотреть на стройного человека или на сутулого? А почему? А как вам больше нравится ходить – попробуйте!
-  Приятно смотреть на стройного человека, стройные люди радуют глаз. Но дело не только в красоте. У стройного человека правильно формируется скелет. При правильной осанке легче работать сердцу, легким, желудку и другим важным органам.
-  Правильная осанка не дается человеку от рождения, а приобретается им. Об этом знал оловянный солдатик, потому

что с детства занимался физическими упражнениями, спортом, и не раз слышал от родителей: “Не сгибай спину! Расправь плечи! Сиди прямо!”



Неправильная осанка делает спину кривой, некрасивой. Если в детстве научиться держать спину прямо, тогда и в старшем возрасте не будут мучить боли в пояснице, спине.

О ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ В ЭРУ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Сегодня психологи единогласны во мнении, что цифровые технологии имеют огромное влияние на ребенка. Нравится нам это или нет, но современные технологии полностью нарушают наши привычные представления об окружающем мире.

В то время как родители спорят о том, как мобильные устройства



влияют на социальную, эмоциональную и физическую сферы детей, сами дети уже не могут представить свою жизнь без этих устройств. Психологи, в свою очередь, задумываются, как использовать такое влияние

мобильных устройств, для развития ребенка.

Большинство исследователей сходятся во мнении, что в использовании смартфонов детьми есть и преимущества, и недостатки, и в то же время спорят о том, как цифровые технологии могут изменить жизнь будущих поколений. Несмотря на это, ученые выделяют несколько способов сохранить физическое и психическое здоровье детей в эпоху цифровых технологий. Рассмотрим их подробнее.

Ограничивайте время использования ребенком мобильного телефона!

Когда родители управляют временем, в течение которого ребенок пользуется мобильным телефоном, они помогают ему найти для себя более здоровые занятия. Так дети достигают баланса между использованием технологий и реальными взаимоотношениями с людьми.

Поощряйте физическую активность!

Чрезмерное время, которое ребенок проводит перед экраном компьютера или смартфона, приводит к недостатку физической активности, избыточному весу и другим отрицательным последствиям. Поощряйте ребенка больше времени уделять физическим занятиям.

Обращайте внимание на психическое состояние ребенка!

Психологи видят связь между популярностью социальных сетей и мобильных технологий и растущими темпами депрессии, тревожности и попыток суицида. Родители, которые знают о симптомах психических заболеваний и детских травмах, могут быстрее помочь ребенку в случае необходимости.

Мотивируйте ребенка больше общаться с друзьями!

Легко подумать, что социальные сети расширяют возможности для общения и дружеских взаимоотношений ребенка со сверстниками. Однако среди современных детей и подростков растет чувство одиночества. Родители должны привлекать детей к участию в массовых мероприятиях, которые обеспечат ребенку взаимодействие со сверстниками.

Изучайте Интернет-ресурсы, посвященные здоровью!

Сегодня в Интернете доступно большое количество информации о физическом и психическом здоровье ребенка. Используя их, вы можете исследовать симптомы тревожности или депрессии у ребенка и узнать о том, как предотвратить эти расстройства.

Устанавливайте для ребенка правила поведения перед сном!

Исследования находят все больше и больше подтверждений тому, что использование мобильных телефонов в спальне сокращает время их сна. Однако сон крайне необходим детям. Устанавливайте правила для всей семьи: например, оставляйте мобильные телефоны в определенном месте вне спальни.

Расскажите ребенку о том, как отвлекаться от мобильного телефона и сохранять безопасность.

Когда человек использует мобильный телефон, это отвлекает его внимание от других вещей. Например, если подросток будет отвлекаться на телефон за рулем, это значительно увеличит риск аварии. Дети должны понимать, что их здоровье и безопасность важнее, чем разговор по телефону.

ОПЫТ РОДИТЕЛЕЙ И ИХ БЕСЦЕННЫЕ СОВЕТЫ - ДЛЯ ВАС!

Меньшаев А. А.

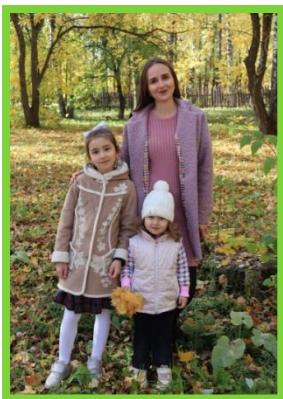


«Я человек, которому проще запретить. Потому что, если мой ребенок знает, что существует, хотя бы один шанс из 100, что я разрешу ей играть на планшете или смотреть видео, она будет вымогать, пока я не сдамся. Когда я уверен сам, что никаких «может быть» не будет, дочь находит себе другие занятия: смотрит книги, рисует, лепит».

Попова Г.Р.



«Наше правило — никакого экранного времени по будням. Мы посвящаем все время им: играем с ними в шахматы, настольные игры, мы выходим гулять, читаем вместе... Никто не просит поиграть в планшете или посмотреть телевизор».



Бикбулатова Л.Р.

«Мы разрешаем детям пользоваться гаджетами в обмен на досуг. То есть, если дети хотят поиграть час на iPad, то сначала они должны час провести время в активной деятельности: пойти на плавание, поехать на велосипеде, почитать, сделать что-то по дому».

НЕСКОЛЬКО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СЕКРЕТОВ В ВОСПИТАНИИ НУЖНЫХ «ЗДОРОВЫХ» ПРИВЫЧЕК.

Секрет 1.

Ребенку интересно быть здоровым. Этот интерес надо постоянно «подогревать», т.е. маленькими порциями предлагать новые способы и методы оздоровления и укрепления организма. Ребенку интересно, когда незнакомо, таинственно, загадочно, в игровой форме, с приятными неожиданностями и сюрпризами.

Секрет 2.

Здоровье – это удовольствие. И всё, что мы делаем, сохраняя и укрепляя здоровье ребенка, доставляет удовольствие нам, родителям и нашим детям.

Секрет 3.

Помощники в воспитании «здоровых» привычек - стихи, рассказы, частушки, небылицы. Рациональное воспитание в семье закладывает положительные привычки ребенка на всю оставшуюся жизнь. Значит, способствует сохранению и укреплению здоровья.

Здоровье ребенка в ваших надежных родительских умах.

Удовольствие в воспитании здоровых привычек приводят к удовлетворенности итогами проделанной работы. А это – эмоциональное состояние приятности, радости, когда родители и дети достигают поставленной цели!

ФОТОРЕПОРТАЖ ИЗ НАШЕЙ ГРУППЫ «ДРУЖИМ СО СПОРТОМ!»



Спортивная секция — это оздоровление и поддержание отличной физической формы. Так же здесь воспитываются такие качества как стремление к победе, желание добиваться лучших результатов путем упорного труда, здоровый дух соперничества.

