



## Уважаемые родители!



Уважаемые мамы и папы, бабушки и дедушки, а также девчонки и мальчишки!

Мы рады приветствовать Вас на страницах первого выпуска ежемесячной газеты, которая теперь будет выпускаться именно для вас! В нашей газете мы будем знакомить вас с жизнью детского сада, с яркими событиями и интересными мероприятиями. Здесь вы найдете много полезной информации: рекомендации и советы

специалистов детского сада по воспитанию и обучению детей, фотоотчеты о праздниках, развлечениях из повседневной жизни дошколят и еще много интересного и полезного.

Безусловно, будут странички для детей, где они найдут интересные задания, новые загадки, игры и головоломки. Будут в нашей газете и рубрики, которые интересны и детям, и взрослым: «Вместе весело играть», «Специальный репортаж», «Семейный опыт»...

Вас же, в свою очередь, просим делиться с нами интересными историями, а также опытом воспитания в вашей семье. Надеемся, что наше сотрудничество будет плодотворным!

Желаем Вам и Вашим детям новых свершений, ярких и интересных событий в этом учебном году!

Заведующий Е. В. Чудова

Читайте в номере:

**«Календарь событий»**

**Снежные постройки**  
Стр. 2

**«О здоровье всерьёз»**

**Прогулка, как эффективное средство закаливания организма...** Стр. 3

**Зимние прогулки отличное закаливание!**

Стр. 4

**«Специалисты советуют»**

**Для чего нужна прогулка**

Стр. 5

**Всестороннее развитие ребенка на прогулке**

Стр. 6





## СНЕЖНЫЕ ПОСТРОЙКИ

### Дружная команда группы «Чудо остров»

Ежегодно территория группы «Чудо остров» превращается в сказочный городок, где каждая фигура имеет свое функциональное значение.



Снежные фигуры поражают воображение взрослых и детей. К нам на экскурсию с удовольствием приходят ребята с родителями из других групп. С большим желанием дети бегут на прогулку, где они могут покататься с горки, пометать в вертикальную и горизонтальную цель, перешагивать и перепрыгивать, лазать, подлезать,



считать и играть в свои любимые игры.

Такую большую работу невозможно было сделать без помощи родителей. За это им большое спасибо.



По вечерам, до самого закрытия детского сада,



территория участка полна маленьких посетителей. Это говорит о том, что детям и родителям у нас в городке уютно, комфортно и самое главное — безопасно.

А ведь красота окружающего вызывает светлые чувства. Недаром говорят, что «красивому глаз радуется».







## Прогулка, как эффективное средство закаливания организма

Успешное решение задач физического воспитания дошкольников достигается при тесном взаимодействии и сотрудничестве педагогического коллектива и родителей. Педагоги создают условия для физического воспитания детей, обеспечивают регулярность проведения всех форм работы с ними, родители устанавливают и поддерживают двигательный режим ребенка в домашних условиях.

Родителям важно помнить, что при разработке рационального двигательного режима важно не только обеспечить удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности, но и предусмотреть основанное на оптимальном соотношении крупных и мелких движений.

Двигательная активность детей в домашних условиях должна быть целенаправленной и соответствовать двигательному опыту, интересам, функциональным возможностям и индивидуальным особенностям детей.

Поэтому родителям необходимо позаботиться об организации детской двигательной деятельности, ее разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к ее содержанию.



**Прогулка** – одна из форм закаливания и активного отдыха детей. Во время ее дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности.

### Рекомендации по проведению прогулки с детьми:

- Прогулку необходимо проводить ежедневно, 2 раза в день.

- Прогулка осуществляется в любую погоду.

- Важно своевременно переключение детей с одного вида физических упражнений на другой и рациональное сочетание их по степени подвижности. Поэтому очень важно, чтобы двигательная активность детей на прогулке регулировалась взрослым, и ребенок находился в поле его зрения.

- Двигательная активность детей должна соответствовать уровню подготовленности детей.

- Содержание игр должно соответствовать времени года, состоянию погоды.

- Воспитывать дружеские качества у своего ребенка по отношению к другим детям.

- Создавать условия для проявления и воспитания самостоятельности, активности и творческой инициативы.

- Рационально использовать предметы окружающей среды, оборудования детских площадок, игрушек, приннесенных с собой.

- Выбирайте место для прогулки.

- Самый благоприятный для организма детей воздух, насыщенный кислородом, отрицательными ионами, фитонцидами – летучими веществами, выделяемыми растениями.

**Фитонциды** очищают легкие от микробов и вирусов, способствуют повышению иммунитета организма ребенка. Особенно чист воздух там, где много зелени, в поле, у водоема, после дождя, во время снегопада.

Пробывания на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка - это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении.



*В детском возрасте закладывается фундамент здорового человека на всю жизнь, и прочность этого фундамента во многом зависит от родителей и воспитателей, которым всегда нужно помнить, что только объединение усилий по формированию активного, мобильного и жизнерадостного ребенка помогут заложить надежный фундамент здоровья и стать залогом здоровья ребенка в будущем.*





## Зимние прогулки - отличное закаливание!

*Пришла зима с морозами, новогодними праздниками и простудами. К сожалению, от болезней никто не застрахован, однако, можно сделать все от нас зависящее, чтобы все же не заболеть!*

Если вы пока только понаслышке знаете о закаливании, и никогда не занимались им сами и не закаливали ребенка, начинать нужно очень осторожно и, главное, не торопиться. Конечно, проще начинать закаливание летом бегать по влажной травке и теплomu песку, но если уж так случилось, что идея о закаливании пришла вам в голову сейчас, в пору вьюг и морозов, не стоит откладывать. Начинать можно прямо сейчас, а отличным стартом, как для родителей, так и для малышей могут стать зимние прогулки!

**Закаливание воздухом** – это простейшая, наиболее доступная и легко воспринимаемая форма закаливания. Такое закаливание можно проводить даже не раздеваясь, за счет длительного пребывания на открытом воздухе, независимо от времени года и погодных условий.

- Одежда детей должна быть легкой и свободной, соответствовать погодным условиям, чрезмерное укутывание будет препятствовать закаливанию.

- При температуре от +3 до -3 и слабом ветре одежда детей должна быть из 3 слоев, включая белье.

Верхняя одежда состоит из утепленной куртки, брюк, на ногах утепленные ботинки.



При температуре от -4 до -10 детям надевают зимнее пальто или шубу при соответственно 3 или 4 слоях одежды. При более низких температурах воздуха надевают одежду с повышенными теплозащитными свойствами и 4-5 слоев одежды. На ногах – валенки.

- Продолжительность закаливания воздухом дозируется индивидуально в зависимости от состояния здоровья, возраста ребенка, степени закаленности, температуры воздуха.

- Начинать закаливание воздухом нужно при температуре не ниже 16 – 18 и продолжительности не более 5 минут.

- При температуре свыше 20 уличные воздушные ванны принимают до 60 минут. При температуре ниже -16 на улице ребенок должен находиться в активном движении.

- В течение дня воздушные ванны следует повторять 2-3 раза, т.е. увеличить количество прогулок, с интервалом не менее чем через 1,5 – 2 часа.

Во время прогулки учите, и развивайте способность ребенка управлять своим дыханием.

Правильное дыхание обеспечивает нормальный газообмен в организме ребенка, также дыхание связано с обменом веществ, мышечной деятельностью и осуществляется при непосредственном участии центральной нервной системы.

- Во время прогулки дышать необходимо через нос.

При дыхании через рот воздух не очищается, не увлажняется, не обеззараживается и не утепляется. В результате возникают благоприятные условия для образования острых воспалительных процессов в глотке, гортани, трахее, бронхах и легких.

Свежий воздух очищает легкие от пыли и аллергенов, благодаря чему улучшается функционирование слизистой носа и верхних дыхательных путей.

Дополнительные затраты энергии во время прогулки (на поддержание температуры тела двигательную активность) усиливают деятельность всех систем организма, в том числе сердечно - сосудистой и иммунной.

Контакт ребенка с разными факторами окружающей среды (дождь, ветер, мороз, жара) не дают угаснуть адаптационным механизмам организма и закаляют.

Каждый ребенок должен как можно больше бывать на свежем воздухе - это совершенно необходимо для его здоровья.

*Гуляйте больше со своими детьми и получайте от прогулок как можно больше удовольствия.*







## ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА ПРОГУЛКА

В практике работы воспитателя очень часто от родителей можно услышать такой вопрос: *а вы пойдете сегодня гулять?* Особенно это волнение со стороны родителей характерно в сезонный период от середины осени до середины весны. Родители тревожатся и задумываются над тем, чтобы их ребенок не заболел, не простыл, не промочил одежду и обувь, да и просто не запачкался. В связи с этим многие не хотят, чтобы их дети гуляли на улице вообще. Поэтому задача педагога, довести до сознания родителей значение прогулок в детском саду.



### Значение прогулок.

Что может быть приятнее, чем прогулка с малышом. **Прогулка** – это одно из основных оздоровительных мероприятий в детском саду, укрепление здоровья детей,

полноценное физическое развитие, различную двигательную деятельность детей. Очень важно, чтобы у детей во время прогулки была соответствующая, облегченная одежда. Она позволяет ребенку не бояться испачкаться, смело играть в любимые игры, бегать и прыгать.

### Прогулка и движение

Во время прогулки необходимо поощрять стремление детей к движению, тренировке равновесия, умению ползать, метать в цель. Для этого у воспитателя в запасе имеется большое количество подвижных игр, а также игр с мячом, со скакалкой.

Один раз в неделю на прогулке проводится физкультурное занятие.

### Человек и природа

Все знают, насколько общение с природой благотворно влияет на взрослого и ребенка. Оказываясь в окружении природы, ребенок



приучается любоваться ею, наблюдать за снегом, ветром, дождем.

### В конце прогулки

рекомендуется проводить игры малой и средней подвижности (например: «Летает – не летает», «Море

волнуется...») и другие спокойные игры. Эти игры обеспечивают ребенку постепенный переход от возбужденного состояния к относительно спокойному, способствуют снижению двигательной активности и переходу на другой вид деятельности.

В заключение, и все-таки, несмотря на разнообразие игр и занятий, есть дети, которые не любят гулять. Зачастую, родители таких детей сами не находят времени для прогулок с ребенком. Хочется напомнить таким родителям, что пренебрегать прогулкой нельзя. Это один из видов закаливания детского организма. Не лишайте детей радости движения и заряда бодрости!

Прогулка делает детей физически более

выносливыми, укрепляет здоровье детей, улучшает настроение, а значит, способствует в дальнейшем успешному обучению в школе.



*Да здравствуют*

*ежедневные прогулки!*







## ВСЕСТОРОННЕЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА НА ПРОГУЛКЕ

Важным элементом образовательного процесса дошкольного учреждения являются прогулки с детьми. Основная задача воспитателя при проведении прогулок состоит в обеспечении активной, содержательной, разнообразной и интересной для воспитанников деятельности.

Прогулка способствует **умственному воспитанию**. 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, устанавливают элементарную зависимость.



Наблюдения вызывают у них интерес, ряд вопросов, на которые они стремятся найти ответ.

Все это развивает наблюдательность, расширяет представления об окружающем, будит мысль и воображение детей.

Прогулки дают возможность решать задачи **нравственного воспитания**. Воспитатель знакомит детей с родным городом, его достопримечательностями, с трудом взрослых, которые озеленяют его улицы, строят красивые дома, асфальтируют дороги. При этом подчеркивается коллективный характер труда и его значение: все делается для того, чтобы нашим людям жилось удобно, красиво и радостно. Ознакомление с окружающим способствует воспитанию у детей любви к родному городу.

Большое место на прогулках отводится **наблюдениям** (заранее планируемым) за природными явлениями и общественной жизнью. Наблюдения можно проводить с целой группой детей, с подгруппами, а также с отдельными малышами. Одних воспитатель привлекает к наблюдениям, чтобы развить внимание, у других вызывает интерес к природе или общественным явлениям и т.д.

Окружающая жизнь и природа дают возможность для организации интересных и разнообразных наблюдений.



Например, можно обратить внимание на облака, их форму, цвет, сравнить их с известными детям образами. Следует организовать и наблюдения за трудом взрослых, которые работают вблизи детского сада, например за строителями.

На прогулках осуществляется работа и по развитию речи ребенка: разучивание потешки или небольшого стихотворения, закрепление трудного для произношения звука и т.п. Воспитатель может вспомнить с детьми слова и мелодию песни, которую разучивали на музыкальном занятии.

Для осуществления задач всестороннего развития и организации разнообразной деятельности детей во время прогулки имеются озелененные, спланированные и оборудованные участки. На этом участке есть место для проведения подвижных игр и развития движений детей (ровная площадка), для игр с песком, водой, строительным материалом, для творческих игр и игр с различными игрушками.

Здесь как нигде малышам предоставляются уникальные условия для всестороннего развития, в полной мере удовлетворяются его потребности в активных движениях, в самостоятельных действиях при ознакомлении с окружающим миром, в новых ярких впечатлениях, в свободной игре, как с природным материалом, так и с игрушками.

Главный редактор Е. В. Чудова  
 Верстка С. И. Залазюк  
 Печать Г. Н. Юдинцева  
 Адрес редакции: г. Екатеринбург, ул. Чайковского 86а  
 Телефон: +7 (343) 210-50-85  
 E-mail: 49796@mail.ru, сайт <https://497.tvoyasadik.ru>



