

«ХРУСТАЛИК»



Ежемесячная газета МБДОУ № 90 «Хрусталик» г.Северодвинск для родителей и детей

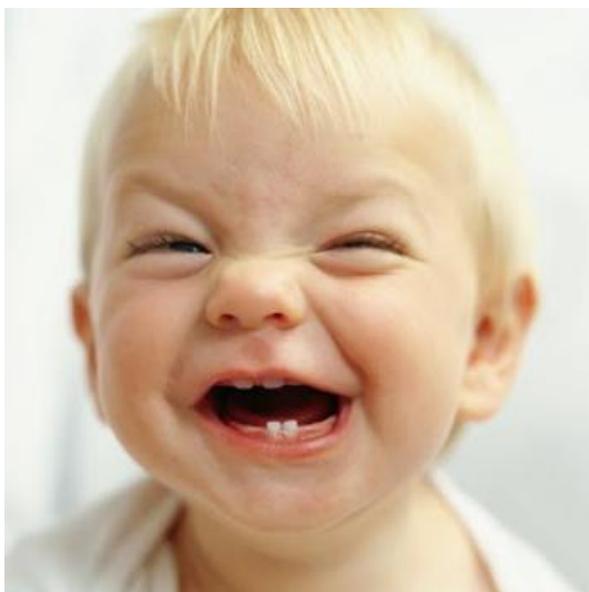
О здоровье наших детей

Предлагаем нашим читателям отрывок из книги Л.И. Латохиной «Творим здоровье души и тела». Книга эта необычна: она представляет собой рассказ о том, как научить ребёнка быть здоровым и счастливым.

УЛЫБНИТЕСЬ! Очень важно, чтобы каждое утро у вас начиналось с положительных эмоций, с хорошего настроения. Просыпайтесь с мыслью, что день принесёт удачу. Даже если будут трудности, верьте, что справитесь с ними. Часто, проснувшись, вы вспоминаете о неразрешённом вчерашнем вопросе или нанесённой кем-то обиде. Гоните прочь мрачные мысли и не давайте разрастаться чувству обиды. Не вступайте в новый день с плохим настроением. Ведь этим вы отталкиваете возможную удачу и успешное разрешение ваших проблем. Нам приятно видеть друг друга с радостным или просто спокойным выражением лица.

Приятно услышать «ДОБРОЕ УТРО», сказанное с теплом и с искренним желанием добра. Давайте будем учиться вместе, положив руку на сердце, выработать привычку и потребность сказать два волшебных слова каждое утро и улыбнуться.

УЛЫБКА — это положительный импульс для головного мозга. Конечно, улыбка без положительных эмоций, искренности не вызывает особой радости. Поэтому важно развивать те качества, которые вызывают искреннюю улыбку. Доброжелательное выражение лица всегда способствует накоплению энергии в организме. Не ходите с мрачным, сердитым или скучным лицом даже тогда, когда настроение у вас не важное. Улыбка — залог хорошего настроения. Давайте будем дарить друг другу доброжелательную улыбку. А маленький ребёнок всегда ответит улыбкой на добродушную улыбку взрослого. Обмениваясь такими живыми подарками, мы дарим друг другу здоровье и радость!



Как закаляются «хрусталията»

В нашем детском саду педагоги занимаются закаливанием ребят. В подготовительной и старшей группе, с разрешения родителей, проводится **криомассаж стоп**. Исследования и наблюдения показали, что такие процедуры хорошо переносятся детьми, нормализуют состояние нервной системы, улучшая сон, аппетит, общее настроение, и приводят к высокой устойчивости организма ребенка к простудным заболеваниям.

А в младших и средней группах в качестве закалывающей процедуры осуществляется **умывание лица и рук до локтей водой комнатной температуры**. Кроме того, для профилактики простудных и стоматологических заболеваний, после каждого приема пищи дети **полощут рот кипяченой водой**.

Уголок дефектолога

Помогаем развивать зрительное восприятие



Одним из средств, помогающих развивать зрительное восприятие, является игра **Мозаика**. Она представляет собой специальные наборы элементов. Это достаточно яркий, красочный полифункциональный материал. В процессе игры с мозаикой у детей развивается мелкая моторика, умение анализировать, расчленять объект на части, выделять структуру объекта, соотносить часть и целое и ещё много других важных качеств восприятия и мышления.

Для детей младшего дошкольного возраста выбираем мозаику крупную, с простыми образцами изображений.

Можно начать с выкладывания одноцветных дорожек, с украшения мозаикой шаблонов вещей, например, домика. Затем можно перейти к составлению картинок по образцу, вначале совместно с малышом, позже предоставляя ему больше самостоятельности. Не обязательно добиваться завершения работы по выкладыванию картинки за одно-два занятия, можно возвращаться к продолжению игры, главное не потерять и не испортить начатое. В ходе игры с мозаикой происходит активизация не только функций зрения, но всех психических процессов ребёнка.

Гимнастика для глаз в стихах

ЧАСОВЩИК

Часовщик прищурил глаз, *(Закрывает один глаз)*
Чинит часики для нас. *(Закрывает другой глаз)*
(Открывает глаза)

ЁЛКА

Ёлка плакала сначала *(Потеряет глаза)*
От домашнего тепла,
Утром плакать перестала, *(Поморгать глазами)*
Задышала. Ожила. *(Подышать)*

Глазные болезни и рекомендуемые цвета в использовании:

- ▲ Амблиопия, гиперметропия — красный, оранжевый
- ▲ Близорукость — красный, оранжевый, зелёный, синий
- ▲ Дистрофия сетчатки — красный, оранжевый
- ▲ Катаракта в начальной степени — синий, зелёный
- ▲ Косоглазие — оранжевый, зелёный
- ▲ Слабая аккомодация — синий, голубой, зелёный
- ▲ Травма глаза — синий, голубой

Самомассаж в коррекции речи

Самомассаж - это такой массаж, который ребенок, выполняет себе сам. Преимущества самомассажа очевидны. Любой массаж не должен вызывать болевые ощущения, поскольку они приводят мышцы в тонус, ощущение дискомфорта не дает возможности расслабиться. При выполнении самомассажа ребенок никогда не сделает себе больно, он доверяет своему организму. Самомассаж можно делать несколько раз за один день. Его применение не требует специального медицинского образования.

Обучение детей самомассажу происходит постепенно. Взрослый служит образцом для подражания и показывает движения на себе. Обращает внимание на положение тела, органов артикуляции, рук в зависимости от применения массажа. Самомассаж может быть направлен на мышцы шеи, головы, лица, языка, рук.

- Самомассаж пальцев рук способствует повышению работоспособности головного мозга, формированию межполушарных взаимосвязей; улучшает тактильную чувствительность пальцев рук. К самомассажу рук можно отнести пальчиковые упражнения, упражнения с массажными мячами, природным материалом (шишками, орехами и пр.), когда ребенок катает, постукивает, сжимает и производит различные манипуляции с предметами; упражнения с массажным кольцом (Су-джок).

- Массаж мышц лица (губ, щек) укрепляет круговую мышцу рта, мышцы губ и щек, снимает спастичность и рефлекторно расслабляет мышцы. Самомассаж мышц лица делают без предметов и с предметами. В последнем случае можно использовать бигуди, мячики с различной поверхностью, специальные массажеры, кисточки и многое другое.

- Массаж языка позволяет улучшить кровообращение, привести мышцы в нормальный тонус, повысить чувствительность. Данную процедуру, так же как и массаж лица, делают непосредственно руками, или используют предметы. Это могут быть ватные палочки, шпателя, соломинки, салфетки, вошедшая в моду бусина, натянутая нитка с пуговицами, бинты, резинки и пр. Главное условие – все предметы, должны быть индивидуальными, обрабатывались перед каждым применением, а еще лучше – одноразовыми. Начинать самомассаж нужно с обработки рук. И выполнять перед зеркалом, чтоб ребенок мог видеть себя и взрослого, демонстрирующего действия.

Самомассаж желательно проводить в виде игры, сопровождать его стихами, сказками, историями, которые будут вызывать у детей положительный отклик. Ко всему прочему хорошо использовать музыку.

Примеры речевого сопровождения самомассажа:

ТВОЙ ЯЗЫЧОК

(для мышц языка)

- (1) Язычок твой – это пруд,
А в нем кораблики плывут.
- (2) Язычок твой, как лужок,
А сверху падает снежок.
- (3) Язычок твой, как тетрадь,
В тетради можно рисовать
- (4) Язычок твой, как окно,
Его помыть пора давно.
- (5) Язычок твой, как дорожка,
А по дорожке ходят кошки.
- (6) Вот и сказочке конец,
Язычок твой молодец!

1 - медленно водить круговыми и волнистыми линиями

2 - поколачивать

3 - водить линии влево - вправо

4 - проводить короткие линии, имитирующие движения при мытье

5 - покалывания, постукивания

6 - поглаживания

Использовать: ватную палочку, соломинку, зонд.

МЫШКИ

(для мышц рук) С использованием кольца Су-джок.

- (1) Мышки бегают по кругу:
Друг за другом, друг за другом!
- (2) Утащили мышки сыр,
Затевают мышки пир!
- (3) Водят мышки хоровод,
Делит сыр усатый кот:
- (4) Вот тебе, держи, кусочек,
Заворачивай в платочек!
Вот тебе кусочек сыра,
Запивай его кефиром!
Вот тебе, не прозевай,
Поскорее уплечай.
И тебе кусок достался,
Ты голодным не остался.
И последний, наконец!
Вот так котик, молодец!

1- круговые движения, кольцо зажато между ладонями

2 - сдавливать кольцо

3 - движения руками с зажатым между ними кольцом вперед-назад

4 - прокатывать кольцом каждый пальчик

УМЫВАЕМСЯ

(для мышц лица)

- (1) Умываемся, просыпаемся.
- (2) Всем, всем, всем улыбаемся
Да и сил набираемся:
- (3) В ручки - хватунюшки,
- (4) А в лобик - загребунюшки,
- (5) А в ушки - слышунюшки,
- (6) А в глазки - глядунюшки,
- (7) А носику - сопунюшки,
- (8) А в роток - говорок,
- (9) А в головку - разумок!

- 1 - поглаживают лицо,
- 2 - поглаживают губы,
- 3 - сжимают и разжимают кулачки,
- 4 - поглаживают лоб,
- 5 - поглаживают уши,
- 6 - поглаживают вокруг глаз,
- 7 - поглаживают нос,
- 8 - поглаживают рот,
- 9 - поглаживают голову.

ЛЕТО

(для плечевого пояса)

- (1) Летом солнышка лучи стали очень горячи.
Да, да все лучи, да, да горячи,
- (2) Даже старый воробей начал прыгать веселей.
Чив, чив, воробей, чив, чив, веселей.
- (3) Лягушонок длинноног по дорожке скок да скок,
Ква, ква, длинноног, ква, ква, скок да скок.
- (4) Прилетел и сел на сук толстый и усатый жук
Жу, жу; толстый жук, жу – жу, сел на сук.
- (5) Ветерок шумит в ветвях на берёзах и дубах,
Уф, уф, на берёзах, уф, уф, на дубах.

- 1 - положить ладони на основание шеи и поглаживать движением рук к плечам,
- 2 - постукивать кончиками пальцев,
- 3 - лёгкие шлепки на зарифмованные слова, после шлепка – ладонь прижата,
- 4 - продольные движения пальцами от основания шеи,
- 5 - положить ладони на основание шеи и поглаживать движением рук к плечам,

Детям

«Доскажи словечко» Владимир Степанов

Поздно вечером видна
В небе жёлтая ...(луна).

Ты куда спешишь, Марина?
- В лес, где спелая ... (малина).

На стекле букет из роз
Рисовал всю ночь ... (мороз).

Зажужжала, как пила,
Полосатая ...(пчела).

Из трубы летят колечки,
Это дым от нашей ...(печки).

На сосну забрался мишка,
Где росла большая ...(шишка).

Поздравляем наших именинников ноября!

Анисимову Варю
Репина Мишу
Бледнову Алесю
Шадёркину Елену

Никулину Вику
Сумкина Мирона
Лоскутова Семёна



Внимание, акция!



Предлагаем родителям и детям принять участие
в новогодней выставке поделок из бросового материала
«Живи, ёлочка!».

На выставку принимаются ёлочки,
выполненные из любых материалов.