



Весточки от «Алёнушки»

Выпуск №4 июль, 2012 года

*Невозможно жить на свете,
Не отдав часок газете.
Ведь газета – знает каждый –
Информатор очень важный.
Если о детсаде узнать хотите,
«Весточку» прочесть спешите!*

ЛЕТО, ЖАРА, ИЮЛЬ...

В этом выпуске:

ЛЕТО, ЖАРА,
ИЮЛЬ...

1

Яйца курицу
учат.

2

«День здоровья»

3

Как сохранить
зрение

4

Упражнения для
глаз

4

Польза плавания

4

Плоскостопие

5

Это интересно

6

Поздравляем!

6



Добрый день! Я так же, как и многие, занимаю почётную должность родителя, точнее родительницы. Как-то услышала интересную фразу, которую можно применить почти к каждому дню жизни с ребёнком: «Яйцо курицу не учит, яйцо курицу дисциплинирует!» Многие мамы, папы и даже бабушки с дедушками сейчас наверняка со мной согласятся, потому что могут вспомнить тысячу случаев, которые это подтверждают.

Мы с сыном Сашкой переживаем второй брак - первый не очень полу-чился, решили попро-бовать ещё раз. Теперь общаемся с родным папой довольно спо-койно, без взрывных эмоций. Не могу сказать, что подобный стиль общения дался нам легко, но все мы очень постарались. Со вторым папой есть сложности, с которы-ми, как выяснилось, сталкивают-ся практически все вторые папы, их новые жёны и новые дети.

Каждый день Сашка воспитывает меня, моего мужа, свою бабушку и нашего кота Петю. Я не оговори-лась, именно Саша занимается воспитанием, а не мы все вместе взятые. Например, он очень любит разные эксперименты - смешение раз-личных жидкостей, порошков, специй, продуктов и так далее. Я, конечно, догадывалась, что в ход идёт всё, но не предпола-га-ла, что в том числе и обойный клей и моя би-жутерия («для красоты»), Когда обнаружила ребёнка под кухонным столом, аккуратно помещивающего люби-мой бабушкиной скалкой содержимое тазика, застыла. Спросила, почему открыта коробка от клея, где сам клей и что такое блестит в тазике. И уже хотела спасти ребёнка, когда услышала бабушкины раз-мышления вслух: «Я-то думаю, чего он так притих?» Потом она добавила, обращаясь ко мне: «А я тебе говорила, что не нужно ругать за то, что взял, нужно учить не брать без спроса». Гениально! С опытом не поспоришь.

Ещё пример. Сынишке полтора года. Готовлю на кухне обед, прекрасный летний день, светит сол-нышко, балкон приоткрыт (застеклён, перила высокие), Саша в комнате. Окна кухни и балкон выходят на одну сторону. Вдруг слышу голоса дорогих соседей, которые скан-дируют под балконом: «Саша, давай ещё!» Бегу на балкон, вижу картинку: Саша стоит, задрав к небесам свой чубчик, и с радостью бросает за перила свои игрушки. В голове проносится мысль: не полетело ли туда что-нибудь ценное? С надеждой кричу соседям: «Всё поймали?» «Ага!» - отвечают хором.

Чему научил меня ребёнок в этот момент? Правильно: не оставляй нужные вещи, если у Сашеньки есть возможность их выкинуть, сломать, просто испортить.

Но и этого мне было недостаточно! Чтобы осознать, что понимание ценности денег дети не впитыва-ют с молоком матери, мне понадобился ещё один случай. Когда сыночка, безмя-тежно глядя на мою реак-цию, затолкал последнюю красивую бумажку в дырочку в обшивке балкона. В тот момент я подумала, что кого-то сильно обидела, и за это меня небеса наказывают. А сейчас, спустя три года, понимаю, что совершенно незачем было оставлять на виду деньги, да ещё и последние.

Или вот ещё. Достая бельё из стиральной машинки, смотрю - на вещах что-то беленькое, распределе-но аккуратно так по швам. Соображаю: может, порошок не прополоскался, может, что-то попало? Почти по- щенячьи скулю:



Сашенька, сынок, ты что-нибудь клал в машинку?

Из коридора появляется деловой молодой человек метрового роста и уверенно го-ворит:

Да, мама! Я насыпал ещё порошочка, там было мало!

А покажешь маме, какого порошочка?

Маленький пальчик указывает на кошачий наполнитель.

Вот этого белого!

Дальше соображаю, кому звонить, чем отстирывать. Выслушиваю массу советов, на десятой попытке отстирать бельё попадаю в нужный. Но ведь научилась отсти-рывать расплавленный кошачий наполнитель! Когда бы я ещё об этом узнала?

«День здоровья»

3

22 июня в нашем детском саду прошло развлечение для детей «День здоровья». Педагоги в костюмах Айболита, Микробов, Обжоры, рассказали о празднике «День здоровья», закрепили знания о необходимых культурно-гигиенических навыках и пользе здорового питания и витаминах, воспитывали интерес к здоровому образу жизни, занятиям спортом.

Дети отгадывали загадки, соревновались, веселились, а в конце развлечения получили угощение – «золотые медали»!





Как сохранить зрение

Правило 1. Старайтесь, чтобы малыш больше двигался, бегал, прыгал.

Правило 2. Включите в рацион полезные для глаз продукты: творог, кефир, отварную морскую рыбу, морепродукты, говядину, морковь, капусту, чернику, бруснику, клюкву, петрушку, укроп.

Правило 3. Следите за его осанкой - при «кривой» спине нарушается кровоснабжение головного мозга, которое и

провоцирует проблемы со зрением. Запомните: расстояние между книгой и глазами должно быть не менее 25-30 см.

Правило 4. Не допускайте, чтобы ребенок подолгу сидел перед телевизором, а если уж сидит, то только строго напротив и не ближе трех метров.

Правило 5. Не читать лежа и как можно меньше при искусственном освещении.

Правило 6. Не забывайте,

что смотреть телевизор в темной комнате нежелательно.

Правило 7. Дошкольник может играть на компьютере не более получаса в день, после 7 лет - 1 час в день или два подхода по 40 минут.

Правило 8. Про игры на соевом телефоне лучше забыть.

Правило 9. Ежедневно делайте вместе гимнастику для глаз, превратите её в увлекательную игру!



Бабушка не дала внуку конфеты перед едой.

Мальчик с грустью:

- А я еще ее любил...

Комплекс упражнений для глаз

Предлагаем специальный комплекс упражнений для глаз, который при регулярном выполнении может стать хорошей тренировкой и профилактикой для сохранения зрения. Упражнения лучше проводить в игровой форме, с любимыми игрушками ребенка, передвигая их вправо-влево, вверх-вниз.

Упражнения выполняются сидя, голова неподвижна, поза удобная, с максимальной амплитудой движения глаз.

1. Жмурки. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мыш-

цы, на счет 1 - 4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотрев вдаль, на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

2. Близко-далеко. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет

1 - 4. До усталости глаза доводить нельзя. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1 - 6.

Повторить 4 - 5 раз.

3. Лево-право. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать

взгляд на счет 1 - 4, затем посмотреть вдаль прямо на

счет 1 - 6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз.

4. Диагонали. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1 - 6; затем налево - вверх - направо - вниз и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 3 - 4 раза.

Следите за своими глазами.

Мир так прекрасен, особенно если мы его видим...

Полезность плавания

Раннее плавание детей способствует быстрейшему их физическому и психомоторному развитию. При плавании кожа ребенка испытывает благотворное массирующее воздействие воды, в связи, с чем улучшается кровообращение и укрепляется нервная система.

1. Улучшает работу внутренних органов, развивает сердечно-сосудистую и дыхательную систему.

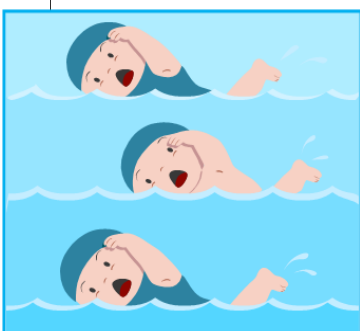
2. В условиях продолжительно-

го пребывания в воде совершенствуются процессы терморегуляции. Происходит закаливание организма, растет сопротивляемость неблагоприятным факторам внешней среды.

3. Плавание, является одним из лучших средств формирования правильной осанки ребенка.

4. Дозированное плавание может быть полезно детям, склонным к простудным заболеваниям.

5. Регулярные занятия плаванием, способствуют укреплению нервной системы, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.



Плоскостопие

Окончательно стопа формируется у ребенка к 7-8 годам. Плоскостопие считается одним из самых распространенных заболеваний у детей. Но родители часто не воспринимают это заболевание всерьез и это неправильная позиция.

Как предупредить плоскостопие?

- Обувь у ребенка должна быть сделана из натуральных материалов, внутри с

твердым супинатором, поднимающим внутренний край стопы.

- Подошва детской обуви должна быть гибкой и иметь каблук (5-10 мм), искусственно поднимающий свод стопы, защищающий пятку от ушибов.
- Обувь должна соответствовать форме
- и размеру стопы, была

удобной при носке и не мешала естественному развитию ноги, не сдавливала стопу, нарушая кровообращение и вызывая потертости.

- По весу обувь должна быть максимально легкой, достаточно жесткой, с хорошим задником
- Помните, длина следа должна быть больше стопы в носочной части, припуск в 10 мм.



Если у ребенка плоскостопие...

Если Ваш ребёнок жалуется на усталость после прогулки и/или слишком быстро снашивается обувь, то, возможно, у него развивается плоскостопие.

Лечебная гимнастика.

Описание упражнений:

Ходьба

а) на носках, руки вверх (по 20-30 сек.)

б) на пятках, руки на пояс

в) на наружном своде стоп, пальцы согнуты, руки на поясе

г) с мячом (теннисным) - зажать стопами, ходить на внешней стороне стоп

2. Стоя на палке (обруче) - 6-8 раз

а) полуприседания и приседания, руки вперед или в стороны

б) передвижение вдоль палки - ставить стопы вдоль или поперек палки 3-4 раза

3. Стоя

а) на наружном своде стоп - поворот туловища лев - прав. (6-8 раз)

б) поднимание на носках с упором на наружный свод стопы (10-12 раз)

4. "Лодочка" - лежа на животе одновременно поднять руки, голову, ноги и держать до 5-7 минут (4-6 раз)

5. "Угол" - лежа на спине держать ноги под углом 45 гр. (4-6 раз)

6. Сидя

а) сгибание - разгибание пальцев стоп (15-20 раз)

б) максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков (15-20 раз)

в) с напряжением тянуть носки на себя, от себя (колени прямые) (10-12 раз)

г) соединить стопы. Колени прямые (10-12 раз)

д) круговые движения стопами внутрь (10-12 раз)

е) захватывание и приподнимание пальцами стопы карандаша или мелкого предмета (10-12 раз)

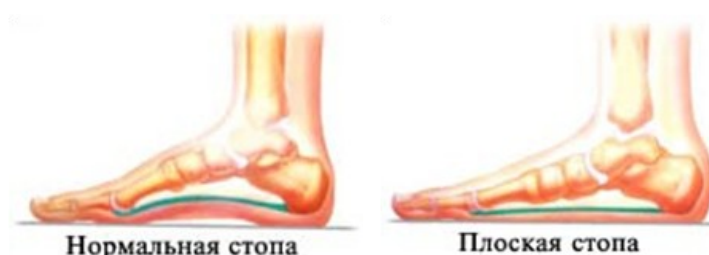
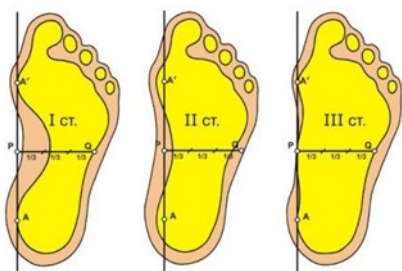
ж) захватывание и приподнимание стопами малого мяча, колени прямые (6-8 раз)

- Мама, а кем папа работает?

- Юристом.

Разочарованно:

- А-а-а... А я думал, королём.



Степени продольного плоскостопия



- Папа, папа, включи мне, пожалуйста, телевизор.
- Там, сынок, ничего нет ... -
Отвечает отец.
- А я и ничего люблю смотреть ...

- Мама, мне срочно нужен братик, -
говорит четырёхлетний Дима.
- Зачем?
- Чтобы подраться с ним ...

Так, сынок, шажочек, еще шажочек. Молодец. Жена, неси быстрее камеру—сын с выпускного вернулся!

- Не тяни кота за хвост!
- Я не тяну. Я только держу за хвост, а он сам тянет ...

- Мама, меня собака хотел укусить, но передумала, - говорит пятилетняя Оксаночка.
- Почему передумала?
- А она вспомнила, что меня знает, потому, что вчера на меня гавкала, а я ей тоже гавкала ...

Это интересно

Веселый и интересный сайт для детей

Журнал "Мурзилка" предлагает вашему вниманию интересный сайт для детей, на котором вы найдете множество развлечений для детей. Это детские конкурсы, головоломки, игры, детские кроссворды, викторины. Посетив раздел "Раскраски", вы увидите самые разные раскраски для детей, которые можно распечатать и раскрасить. А в разделах "Форум" и "Чат" можно пообщаться со сверстниками и найти новых друзей. На сайте для детей "Мурзилка" вы найдете все самое интересное и увлекательное. red-murzilka@yandex.ru



С днём рождения!

4.07

Горячева

Светлана Константиновна

28.07

Губанов

Александр Валентинович

*Желаем счастья в этот день,
Тепла от всех кто будет рядом.*

*Улыбок светлых на лице
И солнечных лучей в награду.*

*Желаем множества удач,
Желаем молодости*

вечной,

*Пусть все исполнятся
мечты*

*И счастье будет
бесконечным!*



МДОУ детский сад № 26 «Алёнушка»
152321, Ярославская область, Тутаевский район,
п. Константиновский, улица 20 лет Октября, дом 1а
телефон: (48533) 7 – 93 – 78
e-mail: doual26@mail.ru.

Для родителей и сотрудников детского сада. Редактор Захарова Л. Ф.
Подписано в печать 9.07.2012 г. Тираж 10 экз. Издательский Дом «Алёнушка и Ко». Не для продажи. Изготовлено по заказу МДОУ № 26 «Алёнушка». Все права защищены. Отпечатано на принтере EPSON L100.