



муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 1»  
городского округа Самара

**Информационно-практическая газета для родителей и педагогов**

## «Здоровей-ка!»

Выпуск № 1 январь 2021

Счастливым ребенком - это, прежде всего, ребенок здоровый, и только потом уже умеющий читать и играть на скрипке.

### Сегодня в выпуске:

- ✚ На зимнюю прогулку одеваемся правильно!
- ✚ Игры и забавы для зимней прогулки
- ✚ Выбираем лыжи для ребенка
- ✚ ГТО для дошкольников
- ✚ Секреты здорового сна
- ✚ Вкусно и полезно. Завтрак для капризули

**Здравствуйте, уважаемые родители и педагоги ПЕРВОГО!**

С большой радостью мы открываем для вас первый выпуск информационной газеты «Здоровей-ка»! Формат электронной газеты дарит нам возможность информировать и консультировать вас по интересующим вопросам, знакомить с новыми упражнениями и подвижными играми, комплексами веселых зарядок и коррекционных гимнастик. «Здоровей-ка!» поможет вам организовать прогулку с ребенком и приготовить вкусный завтрак для вашего капризули. Будем рады вашим вопросам и отзывам!

# Собирай-ка!

## На зимнюю прогулку одеваемся правильно



Не стоит отказываться от зимних прогулок из страха перед простудными заболеваниями. Ведь свежий воздух наоборот укрепляет здоровье и повышает иммунитет. Конечно, если ребенок одет правильно! К сожалению, чрезмерно заботливые мамы, заботясь о

малыше, не зависимо от погоды одевают ребенка слишком тепло. Правильно ли это? Давайте разбираться вместе.

Активный ребенок много двигается на прогулке и при чрезмерном укутывании может перегреться и вспотеть. Мокрая одежда быстро охлаждается и не дает возможности согреться. Что чревато простудными заболеваниями. Кутать ребенка стоит только в младенчестве, т. к. дитя малоподвижно и ему трудно сохранять тепло. Ребят же постарше, подвижных, которые бегают и прыгают, нужно одевать полегче.

### ✚ Как понять перегрелся ли ребенок?

Спина и шея теплые и вспотевшие. Лицо теплое, красное, волосы под шапкой либо мокрые, либо липкие. Попробуйте не стоять (как это делают большинство мам). Замерзнув сами, вы думаете, что и ребенку холодно, что далеко не так. Подвигайтесь так же, как это делает ваш малыш, и вы сразу поймете, что одевать его надо так же, как одеваетесь вы сами.

### ✚ Учитывайте погоду!

- от +5 до -10о С. Ребенка можно одеть в кофточку с длинным рукавом или трикотажную водолазку, колготки, тонкий синтепоновый комбинезон, шерстяную шапку, зимнюю обувь, варежки, а не перчатки!
- от -10 до -20о С. Предыдущий комплект одежды можно дополнить теплым шерстяным костюмчиком или вязаной шерстяной кофтой и флисовыми штанишками, не стоит одевать под колготки тонкие носочки, ножки просто вспотеют (достаточно колготок и

теплых носков). В качестве верхней одежды – комбинезон или зимний костюм максимально удобный.  
• ниже  $-20^{\circ}\text{C}$ . Не рекомендуется долго гулять с ребенком при такой низкой температуре воздуха, достаточно 30 минут. Одевайте ребенка в предыдущий комплект одежды и не допускайте переохлаждения или перегрева с последующим резким охлаждением. И не забывайте, что прогулка необходима, даже если ребенок болен (если нет температуры). Выйдя на улицу на 10-15 минут у вас появится возможность проветрить помещение, где ребенок находится большую часть времени.

Материал подготовил:  
инструктор по физической культуре  
Азылкираева Клара Валиевна

## Поиграй-ка!

### Игры и забавы для зимней прогулки



Прогулка — это надежное средство укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, оказывает закаливающий эффект. Даже короткие

15-20 минутные прогулки при неблагоприятных условиях погоды дают детям эмоциональную и физическую зарядку.

Зимой прогулки с младшими дошкольниками разрешается проводить при температуре воздуха не ниже  $-15^{\circ}$ , со старшими — не ниже  $-22^{\circ}$ . При этих же значениях температур, но сильном ветре рекомендуется сокращать продолжительность прогулки.

Но самый главный элемент закаливающих зимних прогулок – подвижные игры. Они не только поднимают настроение – они

укрепляют здоровье, предупреждают простуду - движение в этом случае просто необходимо!

Зима — благоприятная пора для подвижных игр на свежем воздухе! Для того, что бы ваши совместные прогулки с детьми несли большой заряд бодрости и хорошего самочувствия, предлагаю наполнить их веселыми подвижными играми!



### «Мороз - Красный нос»

Правила игры: на противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, в одном из них располагаются играющие. Посередине площадки лицом к ним становится водящий — Мороз — Красный нос.

Мороз - Красный нос:

*Я Мороз — Красный нос! Кто из вас решится*

*В путь-дороженьку пуститься?*

Играющие хором отвечают:

*Не боимся мы угроз,*

*И не страшен нам мороз.*

После этого дети перебегают через площадку в другой дом, Мороз догоняет и старается их заморозить (*коснуться рукой*). Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз, и стоят так до окончания перебежки. Мороз подсчитывает, скольких играющих удалось заморозить. При этом учитывается, что играющие, выбежавшие из дома до сигнала или оставшиеся в доме после него, тоже считаются замороженными. После каждой перебежки выбирают нового Мороза.

Правилами запрещено: перебегать через площадку после окончания слов; замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз.

**Мокрый снег** - идеальный материал для лепки, который можно использовать для создания разных существ и предметов, а не только снеговиков. **Фантазируйте вместе с детьми!**

### **«Снежные лабиринты»**

Январь порадовал детей обильными снегопадами. Если на вашей детской площадке намело сугробы внушительных размеров - не беда! В них можно прорыть снежные лабиринты и туннели, которые бы соединяли крепости. Когда лабиринт будет готов, полейте его водой. Теперь по дорожкам сооружения можно лазить самим или катать игрушки. А можно в прятки поиграть!

### **«Зимние фокусы»**

Если на улице мороз, можно **одеться потеплее и пойти с детьми** на улицу пускать мыльные пузыри. Таким способом можно показать детям, как образуются снежинки. С собой на улицу надо взять соломинку и мыльный раствор. Через соломинку нужно аккуратно выдуть мыльный пузырь - и тотчас же в тонкой пленке раствора появятся ледяные иголочки; они будут у вас на глазах собираться в чудесные снежные звездочки и цветы.

### **«Елочные украшения из цветного льда»**

Необычные игрушки для украшения елочки можно сделать из цветного льда. Воду, подкрашенную гуашью разлить в формочки разного размера и оставить на морозе. Туда же можно добавить ягоды, мишуру или бусинки. В готовых игрушках просверлите дырочку и вденьте в нее ленточку, а потом можно украсить любое дерево на площадке, если у вас нет елочки.

## «Следы снежного человека»



Из картона и толстой веревки можно сделать лапы снежного человека или любого животного. Наденьте их поверх зимней обуви и отправляйтесь на прогулку создавать следы этих загадочных существ.

Уважаемые родители, играйте со своими детьми на прогулке! Проведение таких игр позволит сделать вашу прогулку интересной, использовать её эффективно для развития движений у детей.

Материал подготовил:  
инструктор по физической культуре  
Кузин Денис Александрович

## Выбирай-ка!

### Как подобрать лыжи ребенку?

До 5 лет	После 5 лет
	

Детям до 5 лет приобретаются лыжи с универсальными креплениями на ремешках. На таких лыжах ребёнку будет легко, научится скользить и держать равновесие. Это отличный вариант для первых шагов на лыжах. Они подходят для любой повседневной обуви. Маленьким детям может быстро наскучить лыжная прогулка, захочется поиграть в

снегу или побегать. Всё это можно будет сделать без переобувания ботинок. Как только ребёнок полюбит лыжные прогулки, а это ближе к 5 годам, можно приобретать более серьёзный лыжный инвентарь и



осваивать полноценный классический лыжный ход. На этапе лучше купить лыжи с насечками, чтобы ребёнок не мучился с «отдачей» и мог спокойно кататься на лыжах.

Лыжи подбираются по формуле  $\text{рост} + 15\text{-}20 \text{ см}$ , палки – примерно на 25-30 см меньше роста ребёнка, но на первоначальном этапе палки не нужны, пока ребёнок не научится держать равновесие и скользить на лыжах. Как только ребёнок уверенно будет скользить на лыжах и держать равновесие, то можно ему дать лыжные палки. Дети быстро растут, ботинки придётся менять часто. Не берите лыжные ботинки с большим запасом – 1.5-2 см. достаточно. Ботинки должны фиксировать стопу, чтобы не привести к травме и проблемам с голеностопным суставом. Временно подогнать размер ботинок можно более толстым носком или дополнительной стелькой, положив её под основную стельку.

#### Как одеть ребёнка для катания на беговых лыжах?

Для первых шагов на лыжах одевайте ребёнка по погоде как на обычную активную прогулку. Одежда должна быть не продуваемой и влагостойкой. Используйте термобельё, а не хлопковую водолазку и штаны. Термобельё отводит влагу и лучше удерживает тепло во влажном состоянии. На голову надевайте балаклаву или шапку – шлем. На руки лучше надеть влагостойкие варежки, потому что ребёнок будет часто падать в снег. Когда ребёнок овладеет лыжным ходом и более активным катанием, можно будет приобрести лыжный костюм.

Правильно подобранные лыжи, палки, лыжные ботинки в сочетании с хорошей погодой, хорошей лыжнёй и хорошей компанией могут подарить немало радости и вам и вашим детям. Удачи!

Материал подготовил:  
инструктор по физической культуре  
Яковлева Светлана Борисовна

## **Узнавай-ка!**

### **ГТО для дошкольников**

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) нацелен на развитие массового спорта и оздоровление нации, гармоничном и всестороннем развитии

личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

### Почему стоит начинать с дошкольного возраста?

Именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Этот период детства характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма. Ребенок этого возраста отличается чрезвычайной пластичностью. Для развития координации движений сензитивным является старший дошкольный возраст. Именно в это время ребёнку следует приступать к занятиям гимнастикой, фигурным катанием, балетом и т. п. С точки зрения же психологов, динамика физического развития неразрывно связана с психическим и умственным развитием.

#### Структура:

- первая ступень - от 6 до 8 лет;
- вторая ступень - от 9 до 10 лет;
- третья ступень - от 11 до 12 лет;
- четвертая ступень - от 13 до 15 лет;
- пятая ступень - от 16 до 17 лет;
- шестая ступень - от 18 до 29 лет;
- седьмая ступень - от 30 до 39 лет;
- восьмая ступень - от 40 до 49 лет;
- девятая ступень - от 50 до 59 лет;
- десятая ступень - от 60 до 69 лет;
- одиннадцатая ступень - от 70 лет и старше

#### Обязательные испытания

1 ступень - Нормы ГТО для дошкольников 6-8 лет

- бронзовый значок    - серебряный значок    - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 6-8 лет					
		Мальчики			Девочки		



Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами	Ладонями	Пальцами	Ладонями		
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.39
	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	5	6	4	5	6
* Для бесснежных районов страны							

**\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.**



Детский сад является фундаментом, способствующий приобщению детей к здоровому образу жизни и спорту. Свои первые значки ГТО ребята могут получать уже в дошкольных образовательных учреждениях. И у ПЕРВОГО уже есть воспитанники, получившие золотые и серебряные значки ГТО! Гордимся успехами и продолжаем готовить новых воспитанников для сдачи норм ГТО!

Материал подготовил:  
инструктор по физической культуре  
Федосова Елена Владимировна

## **Засыпай-ка! Секреты здорового сна**



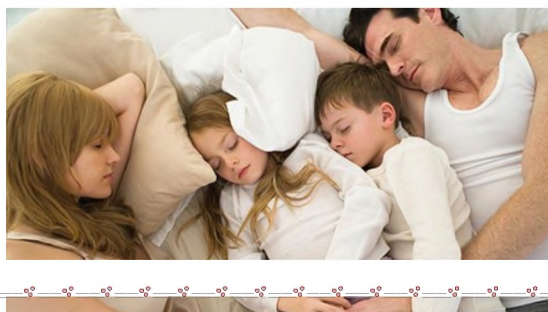
### **✚ Основные правила**

Как и для взрослых, для малышей сон – это отличный способ переработать всю информацию, которую мозг получил за день. Сколько надо спать детям, и к чему приводит недосып в юном возрасте?

### **✚ Сколько надо спать детям?**

Потребность во сне зависит от возраста. Новорожденные спят около 20 часов в сутки, дети от 2 до 4 лет — около 16 часов, 4-5-летним детям следует обеспечить 13-часовой сон, дети 6-7 лет должны спать 12 часов, а подросткам необходимо 9 часов сна.

К сожалению, в наше время недосыпают не только занятые карьерой и домашним хозяйством родители, но и их



дети. По данным статистики, среди детей сейчас примерно 5 процентов недосыпающих аж по 1,5-2 часа в сутки, начиная с ясельного возраста.

### ✚ Почему дети недосыпают?



Часто причина недосыпа в том, что мама и папа считают, что полноценный сон для малыша не важен и перестают строго следить за правильной организацией сна.

Ребенок получает все возможности спать меньше, чем необходимо.

Ему разрешают допоздна засиживаться за уроками, смотреть телевизор перед сном, играть в компьютерные или активные игры.



### ✚ Если малыш недосыпает!

Последствия недосыпания у детей

несколько отличаются от того, что происходит у взрослых.

У взрослых в результате дефицита сна, будь то бессонница или недосыпание, снижается производительность труда, увеличивается количество дорожно-транспортных происшествий, заболеваемости ишемической болезнью сердца, но у детей сон играет особую роль в развитии.

Во-первых, сон участвует в процессе роста. Почти 80 процентов



гормона роста у ребенка вырабатывается в первом цикле сна. Дефицит сна может вызвать отставание в росте и замедление физического развития ребенка.

Неуравновешенность, суетливость, забывчивость, путаница в речи, не критичность в отношении своего

поведения, по мнению ученых, часто свидетельствуют о том, что ребенок недосыпает. Об этом же говорит привычка тереть глаза, как будто их засыпало пылью.

У таких детей, отмечают исследователи, снижена нормальная работоспособность, нарушена работа нервной системы. Дефицит сна снижает у них способность к усвоению и переработке информации, переносу и организации ее в памяти.

Не менее важное отрицательное последствие недосыпа для малышей — снижение способности адаптироваться к стрессовым ситуациям.

Эти изменения носят обратимый характер и исчезают при установлении правильного режима сна. Но у детей, не имеющих по тем или иным причинам достаточно времени для сна, возрастает опасность развития сердечно - сосудистых заболеваний.

✚ Для здорового сна нужны условия

Бытует мнение, что нет ничего страшного в том, что ребенок засыпает под звуки телевизора, разговоры, считается, что такая спартанская манера воспитания позволяет вырастить ребенка неизнеженным. Но это довольно серьезное заблуждение!

Специальные электроэнцефалографические исследования показали, что в такой обстановке малыш засыпает неглубоко, а, следовательно, нервная система не получает полноценного отдыха.

Если такой неглубокий сон — обычное явление, ребенок становится беспокойным, без повода раздражительным, часто плачет, теряет аппетит, худеет. Иногда у детей наблюдается вялость, заторможенность, апатия. Не рекомендуется родителям вступать в противоречие с законами физиологии.



✚ Как правильно организовать сон?



С самого раннего детства укладывайте малыша спать в одно и то же время.

Придумайте ритуал засыпания - умывание, чтение на ночь - и старайтесь не изменять ему никогда.

За пару часов до сна ребенок должен закончить шумные игры, сделать уроки и выключить компьютер.

Спокойное чтение или тихая игра с игрушками поможет успокоиться и быстро заснуть.

В спальне малыша должно быть прохладно, темно и тихо, чтобы ничего не мешало спокойно заснуть.

Как только малыш заснул, выключите музыку, работайте на компьютере с наушниками, погасите верхний свет, и разговаривайте вполголоса.

### Поведем итог

Сон очень важен для нормального роста ребенка и развития его мозга, а регулярный недосып может привести к серьезным болезням. Создайте малышу условия для засыпания и тщательно следите, чтобы ничто не мешало его полноценному сну.

Материал подготовил  
методист МБДОУ  
Соколова Л. А.

## Удивляй-ка!

### Завтрак для капризуль

Ребенок всегда должен быть сытым, бодрым и довольным. Завтрак в этом непростом деле играет важную роль. Чем кормить ребенка на завтрак и чего бы такого приготовить, чтобы маленькие капризули с аппетитом уплетали предложенные блюда? Предлагаю удивить вашего малыша манной кашей! Но не простой, а взбитой!

#### «Взбитая манная каша»



Взбитая манная каша - не только отличный десерт, но и замечательный завтрак. Получится вкусно, сытно и ароматно!

#### Начинаем готовить

Такую кашу можно сварить из любых ягод, как свежих, так и замороженных.

Предлагаю использовать клубнику и ежевику. Размораживать их не нужно, сразу приступайте к приготовлению каши. Взбитая манная каша очень похожа на мусс с пышной, нежной, воздушной консистенцией и замечательным цветом.

**🌈 Ингредиенты:**

Клубника — 100 гр.

Ежевика — 100 гр.

Манная крупа — 4 ст.л.

Сахар — 5 ст.л.

Соль — 1 щепотка

Ванильный сахар — 2 гр.

Вода — 400 мл.

**🌈 Как приготовить "Взбитую манную кашу"**

1. Ягоды помойте и выложите в кастрюлю. Залейте водой. Поставьте кастрюлю на плиту. Доведите содержимое до кипения. Всыпьте соль и сахар. Варите ягоды с сахаром 10 минут.
2. После ягодный отвар процедите, доведите до кипения и всыпьте манную крупу. Варите манную кашу в ягодном отваре до загустения 5-7 минут, постоянно перемешивая. В конце добавьте ванильный сахар или ваниль.
3. Приготовленную манную кашу охладите и взбейте миксером до пышности. Каша станет гораздо светлее. Ароматная, пышная, вкусная и полезная манная каша с ягодами готова.

Материал подготовил:  
инструктор по физической культуре  
Пономарева Елена Игоревна

**Но новых встреч со «Здоровей-кой!»**

Верстка газеты: методист  
Соколова Лариса Альбертовна