



Информационно-практическая газета для родителей и педагогов

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

«Здоровей-ка!»

Зимний выпуск 2022

Вокруг один снег.
Мы на снежной планете.
Вокруг обычная зима,
Но мы ей рады словно дети.

Сегодня в выпуске:

- ✚ Нужны ли детям зимой витамины?
- ✚ Игровой комплекс дыхательной гимнастики для дошкольников. Совместные игры детей и родителей.
- ✚ Зимние игры на свежем воздухе.

Здравствуйте, уважаемые родители и педагоги ПЕРВОГО!

Зима подходит к концу, и февраль традиционно засыпает нас снегопадами. Радоваться этому или нет? Конечно, радоваться! Ведь для детей много снега значит много игр. Попробуйте забыть о том, что вчера вы расчистили стоянку, а сегодня машина вновь засыпана снегом; что пробираетесь на работу, как первопроходец, по колена в снегу. Вспомните своё детство. Как радовались снежной погоде, играли в снежки и изображали «снежных ангелов». Настало время научить детей играм вашего детства, а еще катанию на коньках,

лыжах, санках и тюбинге. Не забудьте о детском режиме, питании и витаминах в зимнее время. А дружная команда инструкторов по физической культуре нашего детского сада с удовольствием поможет вам разобраться в этих и других, не менее важных вопросах на страницах информационной газеты «Здоровей-ка»!

Соколова Лариса Альбертовна,
методист

Витамин-ка!

Нужны ли детям зимой витамины?

Зима - прекрасное время года! Это пора снежков, снеговиков, санок, лыж и коньков! И, конечно, как не поваляться в снегу и не изобразить «ангелочка».

Если для детей зима это игры и забавы, то мы родители не должны забывать, что при смене сезона в организме ребенка происходят изменения и наша задача скорректировать рацион питания ребенка, т.к. от этого зависит его иммунитет и развитие.



В это время года в организме повышается отдача тепла, что способствует напряжению всех видов обмена веществ. В этом случае необходимо увеличить белковый компонент пищи. Это мясные и рыбные блюда, а также молочные продукты, в том числе творог. Зимой понижается иммунитет и причина тому недостаток солнечного света, а также уменьшение в рационе ребенка витаминов (по сравнению с летне-осенними месяцами).



Так как в дошкольном возрасте происходит интенсивное развитие и формирование различных органов и систем, совершенствуются структуры и функции центральной нервной системы, очень важно

достаточное поступление в организм витаминов. Для этого в рацион ребенка целесообразно ежедневно включать продукты, наиболее богатые витаминами.

Особенно важна роль витаминов группы А, каротин из которого вырабатывается витамин А, и витамины групп В, С, D.



Витамин А (ретинол) необходим для процессов роста, поддерживает у ребенка нормальное зрение, хорошее состояние кожных покровов и слизистых оболочек. Также витамин А важен для формирования

иммунитета. Главными источниками витамина являются: морковь, тыква, перец, абрикос манго, брокколи, шпинат, печень, рыбий жир, море продукты.

Витамин В нормализует работу пищеварительного тракта, сердца, сосудов, нервной и иммунной системы. Помогает легче переносить стрессы, эмоциональные и физические нагрузки, повышает сопротивляемость организма к



вирусам, инфекциям, а также стимулирует клеточный рост и энергообмен. Главным источником витамина В являются: мясо, животная печень, зерновые каши, бобовые и орехи. Все кисломолочные продукты (сыр, творог, йогурт, кефир, сметана). Цельное молоко. Куриные яйца, мясо птицы, рыба. Пряная зелень и листовой зеленый овощ, рис, многие свежие фрукты, качественные хлебобулочные изделия из твердых сортов пшеницы, включая спагетти, макароны и пр. Картофель, продукты моря. Бананы, пряная зелень и листовой овощ, крупы.

Витамин



Аскорбиновая кислота (**витамин С**) принимает участие в регуляции углеводного, жирового и белкового обмена. Он необходим для поддержания защитных сил, для обеспечения общего тонуса и работоспособности организма.

Главными источниками витамина С являются различные овощи, фрукты, ягоды, зелень, а также картофель. Особенно много его в таких плодах, как: смородина, вишня, облепиха, земляника, шиповник и другие ягоды. А также в болгарском перце, баклажанах, томатах, сельдерее, щавеле, ревене, редисе, яблоках кислых сортов.

Особенно в зимний период очень важен **Витамин D**. При дефиците этого витамина происходит иммунный спад, возможны нервные расстройства, появляется рассеянность, ухудшение состояния костной ткани. У детей при дефиците витамина D развивается рахит и является фактором умственной отсталости. Главными источниками витамина D являются: рыбий жир, печень, растительные масла, желтки.



В зимний период детскому организму требуется витаминная поддержка, а не получая ее, он может устроить забастовку. Чтобы помочь организму противостоять простудам и вирусам, улучшить самочувствие и настроение, необходимо обогатить рацион ребенка «правильными» продуктами, хранящими максимальное количество необходимых витаминов!

Материал подготовил:
инструктор по физической культуре
Ильичева Татьяна Анатольевна

Подуй-ка!

Игровой комплекс дыхательной

гимнастики для детей и родителей.

Совместные игры детей и родителей

Уважаемые родители, предлагаю вашему вниманию игровой комплекс дыхательной гимнастики для дошкольников и приглашаю вас с детьми на семейное физкультурно - оздоровительное занятие. Выполнять его совсем не сложно, к тому же если проводить

дыхательную гимнастику в форме игры, то получится замечательное времяпрепровождение.

Хорошим способом повысить иммунитет, восстановить дыхательную систему после заболеваний, а также предотвратить частые простудные заболевания является дыхательная гимнастика. А если ваш ребёнок отличается гиперактивностью, то благодаря дыхательной гимнастике он научится расслабляться и успокаиваться. Дыхательная гимнастика очень полезна для организма!

Цель: научить ребёнка правильно дышать.

Задачи: развивать дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, вырабатывать правильное ритмичное дыхание.

Рекомендация родителям

Вдох должен производиться через нос, а выдох через рот. При вдохе, следите за тем, чтобы плечи ребёнка не поднимались, важно сохранять спокойное положение тела. На выдохе, следует дольше и более плавно выдыхать воздух, чтобы щёки ребёнка не раздувались, проследите за этим. При правильном выполнении упражнений, дыхательная гимнастика приятна и приносит удовольствие.

Ну, что вся семья в сборе? Начинаем наш игровой комплекс.

Разминка «Сдуй снежинки»

- нитки (любые)
- палочка (суши, роллы)
- 1- 3 снежинки из салфеток

В порядке очередности друг за другом выполняем разминку дыхательной системы. Одной рукой держим палочку, на которой привязаны снежинки. Делаем глубокий вдох и выдыхаем на снежинки плавно, спокойно, так чтобы они поднялись как можно выше. Выполняем упражнение 3 - 5 раз.



А теперь начинаем играть. Я приготовила для вас три игры. Играем и получаем удовольствие!

1. Игра «Бульканье».

Задачи: восстановление носового дыхания, формирование ритмичного выдоха и его углубления.

Оборудование: стол, стаканы и трубочки на количество

игроков, вода.

Ход игры:

По количеству играющих членов семьи, наполняем стаканы (или бутылочки) водой на половину и вставляем трубочку. По команде «МАРШ» делаем глубокий вдох через нос, затем начинаем выдыхать в трубочку плавно и долго, чтобы выдох получился длинный, долго булькающий. Побеждает тот, у кого в стакане бульканье продолжалось дольше всех и при этом, вода из стакана не проливалась.

2. Игра «Кто вперёд?»

Задачи: улучшение функции дыхания, укрепление мышц челюстно - лицевой области.

Оборудование: стол, крышечки от бутылочек 2 - 5 штук (ватные шарики), линейки (карандаши).

Ход игры:

В зависимости от ширины стола, могут играть сразу 2 - 3 человека. Готовим площадку, расставляем оборудование на 2 - 3 дорожки. По команде «МАРШ» делаем глубокий вдох носом, вытянув губы трубочкой, глубоким, сильным выдохом необходимо сдуть крышечки (ватные шарики) со стола **ВНИМАНИЕ!** по одной. Побеждает тот, кто быстрее сдует все крышечки.



3. Игра «Воздушный шарик»



Задачи: Улучшение функции дыхания, повышение тонуса адаптации дыхания и организма в целом к физическим нагрузкам.

Оборудование: воздушный шарик, верёвочка, небольшая площадка.

Ход игры:

Играем парами. Руки за спиной, шарик передаём друг другу с помощью выдоха.

Один игрок подбрасывает шарик вверх, делая вдох носом, затем вытянув губы трубочкой, глубоким и сильным выдохом направляет шарик вперёд, чтобы он долетел до партнёра. Партнёр дует на шарик в обратную сторону пока он в воздухе. Если вы не успели дунуть на шарик, и он упал, то вам гол. Побеждает тот, кто забил больше голов. Примечание: можно играть сидя на полу лицом

друг к другу; на стульях; стоя, через верёвочку, игроки стоят по кругу. Вы большие молодцы!!! Я надеюсь, что игры вам понравились, вы получили удовольствие, играя дома вместе с детьми. Желаю вам здоровья и хорошего настроения!

Материал подготовил:
инструктор по физической культуре
Яковлева Светлана Борисовна

Поиграй-ка!

Зимние игры на свежем воздухе



Наши дети с нетерпением ожидают прихода зимы, а мы, родители, должны помочь своим малышам испытать все радости прекрасного зимнего сезона и разнообразить их досуг активными играми на свежем воздухе. Хоккей, коньки, снежки, санки... Эх! Дух

захватывает!

Зимние игры на улице повышают настроение, закаляют организм и поддерживают тело в хорошее физической форме. Игры на улице зимой - это возможность непосредственного общения ребенка со сверстниками, укрепление его нервной системы и реальная возможность отвлечься от просмотра телевизоров, компьютеров и иных современных гаджетов.

Без лепки традиционного снеговика не обходится ни одна зима. Эта зимняя народная забава остается любимым занятием детей и взрослых.

Казалось бы, что может быть проще — большой снежный ком, на него ком поменьше, и самый маленький сверху. Но никто не отменял фантазию. Стройте снеговика разной высоты и из разного количества снежных комьев. Занимайтесь творчеством, пустите фантазию в полет!

Предлагаю несколько игр для зимней прогулки:

Метание копья

Для игры понадобится большой сугроб (благо нынешняя зима подарила много снега) и несколько палок примерно одинаковой длины.

Игра состоит из нескольких заданий:

- метнуть «копье» дальше всех;
- вонзить его в сугроб как можно глубже;
- а самым метким заданием - попасть «копьем» в то отверстие, которое проделало предыдущее.

Сбей ведёрко!



Для игры понадобится снеговик. После того как дети его слепят, на голову снеговика надевается пластмассовое ведёрко — оно-то и будет служить мишенью.

Игроки разбиваются на две команды. У каждого участника есть три попытки для того, чтобы сбить ведёрко с головы снеговика. Если игрок сбивает цель с первой попытки, он получает 3 очка, со второй — 2, а с третьей - 1.

В конце игры подсчитывается общее количество баллов. Команда, которая зарабатывает больше баллов, побеждает в игре.

Маленький наездник

Игра прекрасно подходит для компании, в которой собираются дети разных возрастов. Ребята постарше с помощью этой забавы смогут легко развлечь малышей.

Ход игры: ребенок постарше («Конь») сажает малыша («Наездника») на спину (малыш находится за спиной, ухватившись руками и ногами) и бежит в сторону финиша. На финише «Наездник» слезает с «Коня» и тот возвращается обратно бегом за следующим участником. В качестве «Благородных скакунов» могут выступать и взрослые.



Снежная мастерская



Это простое задание на воображение: нужно выложить на снегу любую фигурку или предмет, например, яблоко, домик и т.д. Для этого можно использовать любые подручные материалы: шишки, ветки, камни. Фигуры можно создавать командами или индивидуально. Обязательно

уделите внимание каждой работе и поощрите участников игры.

На метле

Для игры необходимы две метлы (можно швабры). Перед каждой командой в начале и конце эстафеты отчертить линию. На пути движения поставить 3 ориентира (если нет кеглей или ведёрок, можно использовать большие снежки). Метла находится посередине пути.

Первый участник команды бежит к метле, затем скачет на ней до финиша, оббегает финишный ориентир и возвращается обратно до середины. Стоя на средней точке, игрок должен бросить метлу следующему участнику команды, а сам бежит в конец колонны участников. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не выполнят задание и не проскачут свой путь. Побеждает та команда, которая справится с заданием быстрее.

Катание снежков



Для игры понадобятся две небольшие палки и два снежка. Для того чтобы снежки не сливались друг с другом, их можно подкрасить с помощью распылителя или акварельной краски. Для каждой команды можно подобрать свой цвет. Задача игроков — при

помощи палки докатить снежок до финишной точки и обратно.

После этого палка передается следующему участнику и т.д. Выигрывает та команда, которая справится с заданием быстрее.

Ветер северный, Ветер южный



Для игры выбирают двух ведущих. Одного назначают «Северным ветром», другого — «Южным ветром».

Остальные игроки разбегаются по

площадке. «Северный ветер» должен ловить участников игры и «замораживать» их. «Замороженные» игроки должны остановиться. Задача «Южного ветра» — «разморозить» игроков, прикоснувшись к ним рукой и произнеся «Свободен!». «Северный ветер» также может поймать и заморозить «Южный ветер». Для того чтобы разнообразить игру, участники могут меняться ролями.

Перебежки с ведерками

Игроки делятся на две команды. Для игры нужны два пластмассовых ведерка. Команды выстраиваются на старте в параллельные колонны. На финишной линии необходимо соорудить большой сугроб. По сигналу ведущего первые игроки начинают движение к финишной прямой, там набирают снег в ведерки (не трамбуя его) и возвращаются к команде. После этого игроки высыпают снег из ведра и передают его следующему участнику. Снег, который приносят игроки, нужно высыпать в один сугроб.

Участник, вернувшийся к своей команде первым, зарабатывает очко. После того как все участники выполнили задание, ведущий сравнивает размеры сугроба каждой из команд. Та команда, у которой сугроб больше, получает дополнительно пять очков. Все очки суммируются, и объявляется победитель. После игры предложите построить что-нибудь из принесенного командами снега.

Вот лишь малая часть игр, которые уместились на страницах нашей «Здоровей-ки!». А зима предлагает нам ещё очень много игр и развлечений. Включите выдумку и фантазию и проводите прогулки со своими детьми - активно, с пользой, весело. И тогда польза от такого зимнего времяпровождения будет несомненной!

Материал подготовил:

Пономарева Елена Игоревна,

Инструктор по физической культуре

До новых встреч со «Здоровей-кой!»

Верстка газеты:
Соколова Лариса Альбертовна,
методист