



Газета «Первые шаги»



Выпуск № 3

МАРТ 2015

Муниципальное
бюджетное дошкольное
образовательное
учреждение «Детский сад
№ 2 «Солнышко» для детей
раннего возраста»
г. Салехард

Мамин день!

В этом выпуске:

Мамин день!

1

**Наш гость —
инспектор ГИБДД**

2

**«ЗАКАЛИВАЮЩИЕ
ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ
ДОШКОЛЬНИКОВ»**

3

С душистой веточкой сирени
Весна приходит в каждый дом,
От всей души Вас поздравляем
С Международным Женским днём!



• Адрес:

г. Салехард

ул. Маяковского, 11

Тел.: 8 (349 22) 4 85 32

Заведующий: Луцева
Вера Васильевна





Наш гость — инспектор ГИБДД

В нашем городе проходит акция «Осторожно, на дороге дети!»

Наш детский сад не остался в стороне от этих важных мероприятий. Наши детки, которым всего 3 года, встречали необычного гостя, инспектора ГИБДД — Светлову Ольгу Александровну.

Вначале встречи дети сами продемонстрировали свои знания по ПДД. Они с интересом рассказывали и показывали самые простые, доступные правила.



Рассказали о знаках светофора, пешеходной дорожке. Попробовали свои силы в «вождении машин» по дорожке, оборудованной светофором.

Затем Ольга Александровна провела игры с пазлами, дети с интересом собирали картинки с транспортом. Отвечали на вопросы по содержанию этих собранных ими картинок. С Ольгой Александровной мы договорились продолжать наши встречи. Эта совместная работа: «педагоги—инспектор—дети», даёт положительный результат и подводит нас к продолжению работы во имя БЕЗОПАСНОСТИ НАШИХ ДЕТЕЙ.





«ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ»

Закаливание - система мероприятий, повышающих выносливость организма к многообразным влияниям внешней среды и воспитывающих способность организма быстро и без вреда для здоровья приспособиться к неблагоприятным воздействиям средствами самозащиты.

Систематическое применение водных процедур (умывание, обливание, душ, ванна, купание) оказывают положительное действие на нервную систему, обмен веществ, всю жизнедеятельность детского организма.

Закаливание допустимо только при полном здоровье ребёнка, начинать процедуры можно в любое время года, но наиболее благоприятно - теплое время.

Нельзя сразу подвергать детей сильным воздействиям холодного воздуха или воды, приучать к ним следует постепенно, медленно и осторожно, чем моложе и слабее ребёнок. Постепенность - одно из основных правил.

Проводить закаливающие процедуры надо с учётом индивидуальных особенностей ребёнка и его возраста. При этом большое значение имеет состояние здоровья, общее физическое развитие, тип нервной системы, самочувствие и настроение в данное время.

Дети очень чувствительны к охлаждению, нуждаются в особом подходе. Иногда ребёнок плохо относится к закаливающим процедурам только потому, что изнежен, не желает выполнять то, что ему непривычно. В таком случае родителям придётся проявить чуткость и настойчивость в воспитании привычки к закаливающим процедурам.

Умывание - самый доступный в

быту вид закаливания водой. Детям в возрасте 1,5 года рекомендуется ежедневно умывать не только лицо, руки, но также шею и верхнюю часть груди до пояса. Начинать надо с тёплой воды (30-32°C), постепенно снижая температуру до комнатной, а затем использовать воду из-под крана. После умывания тело ребёнка растирают махровым полотенцем до лёгкого покраснения, с целью быстрого устранения последствий охлаждения.

Гигиенические ванны - с постепенно понижающейся температурой применяют детям первого месяца жизни. При этом достаточно темпе-

ратура воды 36-36,5°C, после 6 месяцев - понижают до 32-33°C.

Детям в возрасте до 1 года ванны с температурой не ниже 30°C.

Обливание ног - воду льют из ковша или кувшина на нижнюю треть голени и стоп. Длительность 27-28°C, через каждые 10 дней снижают на 1-2°C.

Конечная температура

должна быть не ниже 18°C. После ножной ванны вытирают досуха, затем растирают руками до лёгкого покраснения.

Душ - можно применять только с 1,5 лет возраста. Эта водная процедура тонизирует нервную систему ребёнка, придаёт бодрость, положительно действует на аппетит и сон. Купание в реке, море, бассейне один из лучших способов закаливания детского организма

т.к. при этом сочетается воздействие воздуха, воды и движений. Под влиянием купаний улучшается сон, аппетит, обмен веществ. Наилучшее время для купания от 10-12 часов утра.

Купание натошак вредно, не следует делать этого и раньше чем 1-1,5 после еды. Важно следить за тем, чтобы дети входили в воду не разгорячёнными, но и не с охлаждённым телом. Во время купания надо заставлять ребёнка больше двигаться в воде и наблюдать за его состоянием. При малейших признаках охлаждения (бледность лица, синева губ, озноб) следует прекратить купание. После выхода ребёнка из воды его следует растереть досуха, быстро одеть.

Дети очень любят воду. Летом в теплую погоду можно разрешить им побродить по дну мелкого ручья, поиграть на влажном берегу, строить из мелкого песка крепости, рыть колодцы и т.д. Не страшно, если детям придётся пробежать по сырой травке, лужам или попасть во время прогулки под тёплый летний дождь - это ещё больше повысит устойчивость их организма.

Дружба ребёнка с водой способствует укреплению его здоровья, оказывает положительное психо-эмоциональное воздействие, у него улучшается сон и аппетит, увеличивается жизненная ёмкость лёгких, отмечается улучшение функции сердца.

Водные процедуры являются важным компонентом в режиме дня ребёнка. Это и ежедневное умывание, мыться в ванне или бане, купание в реке, море, бассейне.

Колчина Л.В.



Редактор:

воспитатель Шупшина С.В.