Родительская АКАДЕМИЯ

ПЕЧАТНОЕ ИЗДАНИЕ
НЕГОСУДАРСТВЕННОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА «СОЛИКАМСКБУМПРОМ»

№ **1** (16)
20 апреля 2012
ИЗДАЕТСЯ с марта 2006 года

Тираж 500 экземпляров.
Распространяется бесплатно.

• ПЕРВАЯ ПОЛОСА

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молоко-продукты —
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

Валентин ОСИПОВ

«Здоровье детей в руках взрослых»

Самое ценное у человека — это жизнь, самое ценное в жизни — это здоровье. А что может быть важнее для нас, взрослых, чем забота о здоровье наших детей. Давайте обратимся к данным анкетирования родителей и узнаем их отношение к данной теме.

Евгения Витальевна ШУМЕЙКО,
старший воспитатель д/с №22

Часто целуют, обнимают, гладят по голове своих детей	93%
Родители сами занимаются спортом	38%
Родители беседуют с детьми о здоровом образе жизни	68%
Используют нетрадиционные формы	14%
Дети посещают спортивные секции	35%
Делают утреннюю гимнастику	28%
Организуют спортивные игры с детьми	68%
Ребенок часто болеет	24%
Имеют дома спортивное оборудование	33%

БЫЛО ОПРОШЕНО 212 РОДИТЕЛЕЙ НДОУ

Результаты опроса показали, что, без сомнения родители уделяют большое внимание укреплению здоровья своих детей. Но, несмотря на заинтересованность родителей, им не всегда удается решить многие вопросы, тем более что дети большую часть времени проводят в детском саду. А что же делаем мы, педагоги, в детском саду для того чтобы сохранить жизнь и укрепить здоровье наших детей.

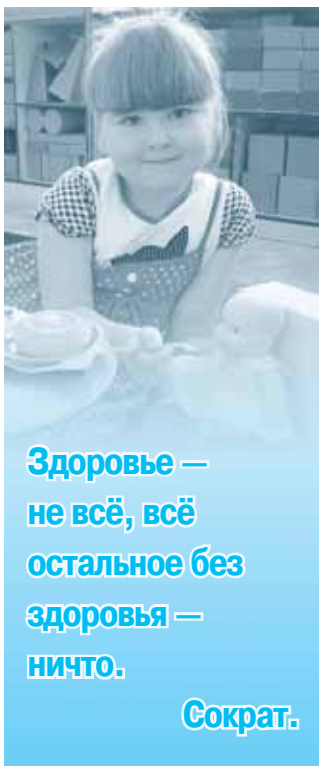
Забота о здоровье, содействие обогащению психического и физического развития каждого ребёнка — одна из основных задач Программы Н.М.Крыловой «Детский сад — Дом радости», по которой мы работаем. Воспитание здорового ребёнка это не проблема одного дня и одного человека, а целенаправленная и систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения.

Определённым образом построенный сценарий дня и образовательной деятельности позволяет нам решать эту задачу ежедневно, ежечастно, а, следовательно, результативно. Режим дня в нашем учреждении представляет собой рациональную организацию с раннего утра и до вечера разных видов организованной и самостоятельной деятельности детей, дневной сон и обязательное проведение прогулки. Особенностью нашей Программы является то, что режим дня предполагает специально отведённое время, названное «Минутка шалости». Она проводится после образовательной деятельности и помогает ребенку снять с себя эмоциональную и физическую нагрузку с помощью произвольных движений под музыку. Сколько радости доставляет она детям!

Особое внимание в своей работе мы уделяем проведению закаливающих процедур. Они носят щадящий характер. Это полоскание рта и горла после приема пищи, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристой доске до и после сна, оздоровительные прогулки. Всем известна любовь детей к водным процедурам. Но умывание прохладной водой рук, как закаливающая процедура, носит еще и развивающий характер. Выполняя эту несложную деятельность, дети проговаривают различные потешки, делают массаж пальчиков, учатся правильно и тщательно делать свои руки чистыми. Родителям стоит поддерживать их умения и дома, чтобы превратить обычную процедуру в увлекательную игру.

Невозможно представить себе работу по укреплению здоровья без организации двигательной активности детей. Программа «Детский сад — Дом радости» предполагает ежедневное проведение утренней гимнастики под весёлую музыку, разнообразные подвижные игры, физкультминутки во время образовательной деятельности. Три раза в неделю дети занимаются физической культурой в спортивном зале и на улице. Огромное удовольствие и пользу приносят детям физкультурные праздники и развлечения: «Зов джунглей», «Весёлые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья», «Быстрее, выше, сильнее!» и т.д. Особенностью «Детского сада – Дома радости» является то, что с 7 часов утра и до вечера дети почти не пользуются стульями, а все время находятся в свободном двигательном режиме. В течение дня они сидят на стуле очень кратковременно: во время образовательной деятельности, индивидуального рассматривания книг, опробования продуктов, процессов питания. Дети беспрестанно двигаются, сменяя позы: ползают под столами в процессе приготовления рабочего места к рисованию, лепке, аппликации, сидят на ковре, танцуют, перемещаются по группе то на «поезде», то на «самолёте», то «скачут на лошадке». Вся наша работа пронизана заботой не только о физическом здоровье ребенка, но и о его психологическом благополучии. Всем известно, что ведущим и любимым видом деятельности детей в дошкольном возрасте является игра. Она приносит им веселье, развивает социально и эмоционально, способствует физическому и двигательному развитию. В игре особенно активно формируется психика ребёнка. Наши дети в течение дня играют в семь видов игр. Это подвижные, строительные, сюжетно-ролевые, театральные, дидактические, музыкальные, игры-забавы. И это, несомненно, приносит им только радость.

Следуя главному утверждению Программы о том, что каждый ребёнок это индивидуальность, мы учитываем особенности каждого ребёнка, чтобы дети чувствовали себя здоровыми, счастливыми и успешными, а это в наших с вами руках. Быть здоровым здорово!



РАСТИМ ЧЕМПИОНОВ
стр. 2

СПОРТ В СЕМЬЕ
стр. 2-3

МУЗЫКАЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ
стр. 4

ЭМОЦИИ И ЗДОРОВЬЕ РЕБЁНКА
стр. 5

№ 1 (16)
20 апреля
2012 года

газета
РОДИТЕЛЬСКАЯ АКАДЕМИЯ

Что значит быть здоровым?

У нас в городе есть дяденька. Он очень здоровый. Он в любое время года ходит раздетым по улице. Он очень закаленный, значит здоровый. У нас в семье самый здоровый папа. Он редко болеет. Он ходит в расстегнутой куртке, ему всегда жарко.

Корнеев Семен,
7 лет, д/с №22

Чтобы я был здоровым, мама и папа смотрят, чтобы я никогда не простыл, чтоб без шарфа на улицу не ходил. Мама, говорит, что нужно его одевать зимой и летом. Папа тоже говорит, что одевать. Самый здоровый у нас в семье — папа, потому что он всегда за собой правильно следит, ну и за нами тоже.

Владик Латышев,
6 лет, д/с №25

Здоровый человек — веселый человек, радостный, добрый, потому что у него ничего не болит. В моей семье самая здоровая мама, потому что она ласковая, всегда улыбается и никогда не болеет. Микробы образуются из грязи, они похожи на маленьких головастиков, которые быстро двигаются. Чтобы у нас не было микробов, надо с мылом мыть руки и хорошо мыть фрукты и овощи.

Соня Блинова,
5 лет, д/с №45

ПРАЗДНИКИ В АПРЕЛЕ

Апрель — лат. Aprilis «открывающий», «согреваемый солнцем», «месяц Афродиты».

1 апреля	День смеха. Международный день птиц
2 апреля	Международный день детской книги
7 апреля	Всемирный день здоровья
8 апреля	Вербное воскресенье
12 апреля	Всемирный день авиации и космонавтики
15 апреля	Великий праздник Пасха
22 апреля	Международный день Земли
23 апреля	Всемирный день книг и авторского права
26 апреля	Международный день интеллектуальной собственности
28 апреля	Всемирный день охраны труда
29 апреля	Международный день танца
30 апреля	День пожарной охраны России

ХОЧУ СТАТЬ ЧЕМПИОНОМ!

Татьяна Михайловна КАЛИНИНА,
воспитатель д/с №45

Общительный, весёлый, энергичный, всегда может рассмешить — артист одним словом! И всё это можно сказать про Сашу Русинова — воспитанника подготовительной к школе группы № 10 детского сада № 45.

У Саши есть мечта — стать спортсменом, и не просто спортсменом, а чемпионом! Весной 2011 года мама отдала пятилетнего Сашу в Детскую юношескую спортивную школу Олимпийского резерва на секцию «Лыжные гонки». Вот что вспоминает Саша: «Когда я первый раз встал на лыжи, я всё время падал в разные стороны. У меня портилось настроение и хотелось плакать. Старшие ребята помогали мне встать и подбадривали, ведь я был самый младший в секции. Меня это вдохновляло».

Режим тренировок в школе насыщенный. Понедельник, среда, пятница — любимые дни недели, когда бабушка забирает Сашу из детского сада и ведёт на тренировку. Занятия проходят не только зимой. Летом и осенью ребята занимаются бегом, вырабатывая выносливость. Как уставал юный спортсмен после первых тренировок, но всё-таки не сдавался!

Осенью 2011 года Саша соревновался с другими ребятами в «Кроссе нации». В декабре 2011 года участвует в соревнованиях по лыжным гонкам и занимает первое место среди младших воспитанников школы. В феврале 2012 года стал призёром, заняв второе место и в городских лыжных гонках среди детей 5-8 лет!

Мы очень гордимся, что в нашем детском саду подрастает юный спортсмен. Ведь занятия в лыжной секции воспитывают его волю и закаляют характер. Хочется пожелать Александру дальнейших успехов и не сдаваться в достижении намеченной цели — стать настоящим чемпионом!

Олимпийские надежды

Татьяна Михайловна ПОНОМАРЁВА,
инструктор по физической культуре д/с № 45

Невозможно представить себе жизнь ребёнка в детском саду без развлечений, шумных праздников и соревнований. Настоящие Зимние Олимпийские игры организовали для детей города педагоги НДОУ «ЦРР «Соликамскбумпром». И, конечно же, все три детских сада «Соликамскбумпром» — стали активными участниками соревнований.

Торжественно заиграла музыка, зазвучали фанфары — это команды спортсменов приготовились к своему параду. Так началось открытие Олимпиады на территории детского сада «Золушка». Первыми на площадку вышла команда детского сада «Сказка», за ней спортсмены команд «Теремок», «Белые медведи» (д/с 44), «Спортивные снежинки» (д/с 22) и замыкала шествие команда с тёплым названием «Солнечная» (д/с 13). Поприветствовали юных спортсменов директор НДОУ **Мария Александровна Баранова** и главный специалист отдела дошкольного образования города **Любовь Викторовна Вьюхина.**

И вот наступил первый ответственный момент — показательные выступления команд. Как оригинально и синхронно выполняли упражнения юные спортсмены под музыку с разными атрибутами! После открытия все команды отправились на лыжню к гимназии № 1. Соревнования начались на высоком эмоциональном подъёме. Под громкие крики болельщиков каждый хотел прийти к финишу первым. Самыми быстрыми среди девочек оказались: **Попова Лера** (д/с 45) — I место, **Сысова Лера** (д/с 22) — II место, **Кузнецова Саша** (д/с 45) — III место. А мальчишки пробежали лыжню ещё быстрее, да и победителей оказалось больше: **Латышев Влад** (д/с 25) — I место, **Корнеев Семён, Цюпак Даниил** (д/с 22), **Хвостанцев Никита** (д/с 45), **Петухов Серёжа, Санников Савелий** (д/с 44) — II место, **Маторин Саша** (д/с 45) — III место.

Не менее напряженным был и второй день соревнований. Одновременно на двух площадках (на территории детского сада №25 и школы №15) дошкольники состязались в саночных гонках и в эстафете по биатлону. Улыбки, восторг и радость были видны на лицах детей. «Мы самые первые прибежали! Мы выиграли!» — кричали дети. В результате в первенстве по санкам среди девочек I место получили **Попова Лера** и **Ряпосова Юля** (д/с 45), II место — **Сысоева Лера** и **Геер Алина** (д/с 22), III место — **Мухортова Вика** и **Матвеева Алиса** (д/с 25). Среди мальчиков первыми к финишу пришли **Рябов Артур** и **Кислицын Женя** (д/с 44), немного отстали **Третьяков Миша** и **Вотяков Степа** (д/с 22), а III место было у **Петухова Ярослава** и **Шмидт Стаса** (д/с 25). В эстафете по биатлону золотую медаль завоевала самая быстрая и меткая команда детского сада № 22.

И вот настал третий день — закрытие Олимпийских игр. Торжество состоялось в детско-юношеской спортивной школе Олимпийского резерва. Маленьких олимпийцев громкими овациями приветствовали болельщики и родители. На пьедестал почёта важно поднимались победители, затаив дыхание каждый ожидал свою награду.

А вот и самый волнительный момент — награждение команд. Золотым призёром Олимпиады стала команда «Спортивные снежинки» (д/с 22), серебряными — команды «Теремок» (д/с 25) и «Белые медведи» (д/с 44), бронзовым призёром соревнований — «Сказка» (д/с 45). Ярко, интересно поздравили юных спортсменов воспитанники спортивных школ города по греко-римской борьбе (тренер-преподаватель **Н.И. Ченцов**) и художественной гимнастике (тренер-преподаватель **Е.В. Дёмина**), продемонстрировав свои выступления.

Закончились зимние Олимпийские игры, но каждый ребёнок и взрослый почувствовал восторг и радость от участия в соревнованиях. Мы верим, что эти игры надолго останутся в памяти ребят, и надеемся, что кто-то из них станет настоящим спортсменом, чемпионом города, страны, а здоровым будет каждый!

Папа, мама, я — спортивная семья!

Семья ПОПОВЫХ,
родители д\с №25

В нашей семье, спорт — это неотъемлемая часть нашей повседневной жизни.

Мы не углубляемся в какой-то определенный вид спорта, а поддерживаем здоровый образ жизни. У каждого из нас свои увлечения: папа — Алексей Александрович, занимается в тренажерном зале, мама — Екатерина Сергеевна, — йогой, сын — Архип (3 года), посещает секцию плавания, хоккея, с удовольствием занимается танцами.

Летом, мы с удовольствием, всей семьей катаемся на велосипедах и роликах. Мы живем за городом, поэтому, когда позволяет погода, устраиваем кроссы. Это приятное совместное времяпровождение сплачивает всю семью. Ведь самое главное в семье — дружба!

№ 1 (16)
20 апреля
2012 года

газета
РОДИТЕЛЬСКАЯ АКАДЕМИЯ

Что значит быть здоровым?

Чтобы я не болела, родители меня лечат, дают сироп, фрукты, витаминки. Здоровый тот человек, которого вылечили — врач, он же всех лечит. В моей семье все здоровы, потому что мы делаем зарядку. Микробы — это такие червяки, они могут в животе сделать большую дырку, и еда будет выливаться.

Лиза Пасечная,
4 года, д/с №25

Чтобы быть здоровым, не надо кушать холодную еду, ее надо разогреть. В нашей семье самый здоровый папа, потому что не ест мороженое и всегда просит маму разогреть покушать. Микробы — это маленькие личинки. Их не видно, потому что они очень маленькие. Когда они попадают в нашу еду, они ее едят, потом растут и мы болеем.

Чекотин Егор,
7 лет, д/с №22

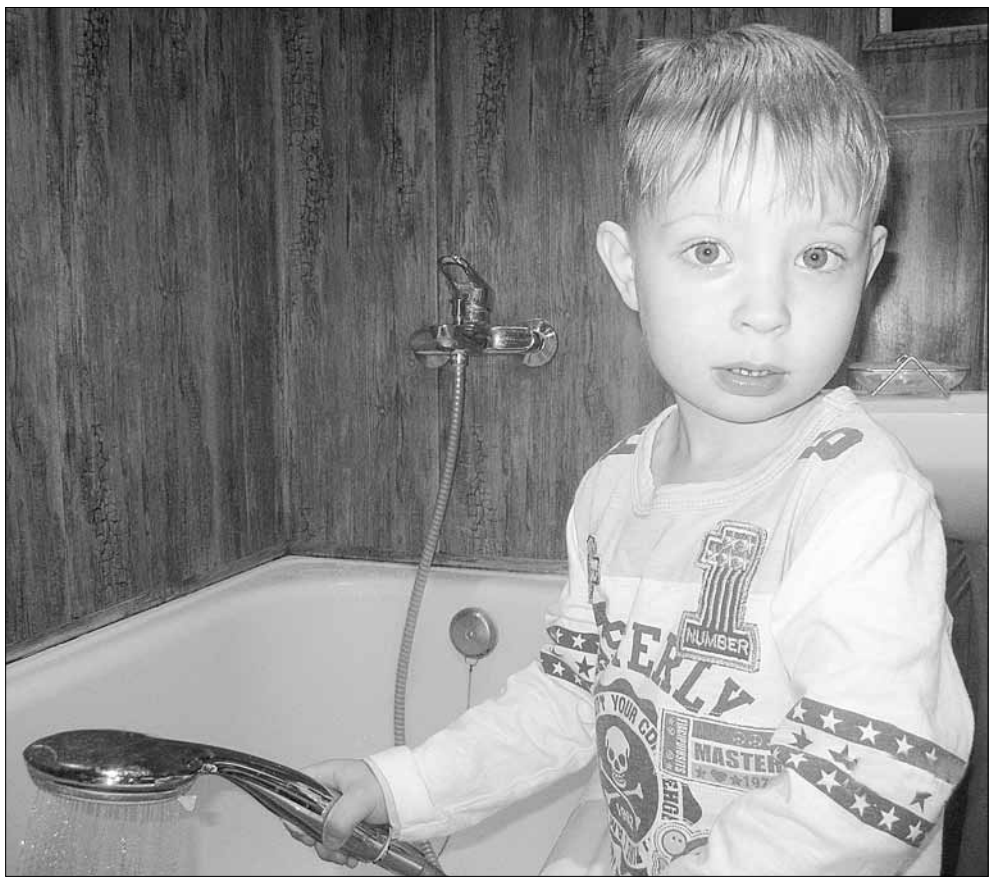
Когда человек здоров, ему хочется прыгать, играть, веселиться. Чтобы быть здоровым надо гулять на свежем воздухе, закаляться и обливаться прохладной водой, как мой папа. Он ходит на тренировки и много с нами гуляет. А мама нам готовит витаминный салат, моет пол и проветривает комнату, чтобы не было у нас в доме микробов.

Ксюша Красноперова,
5 лет, д/с №45

Если хочешь быть здоров — закаляйся!

Екатерина Александровна АВЕРЬЯНОВА,
родительница д/с №22

Вопрос о закаливании Савелия возник после череды постоянных простуд, бронхитов и ангин.



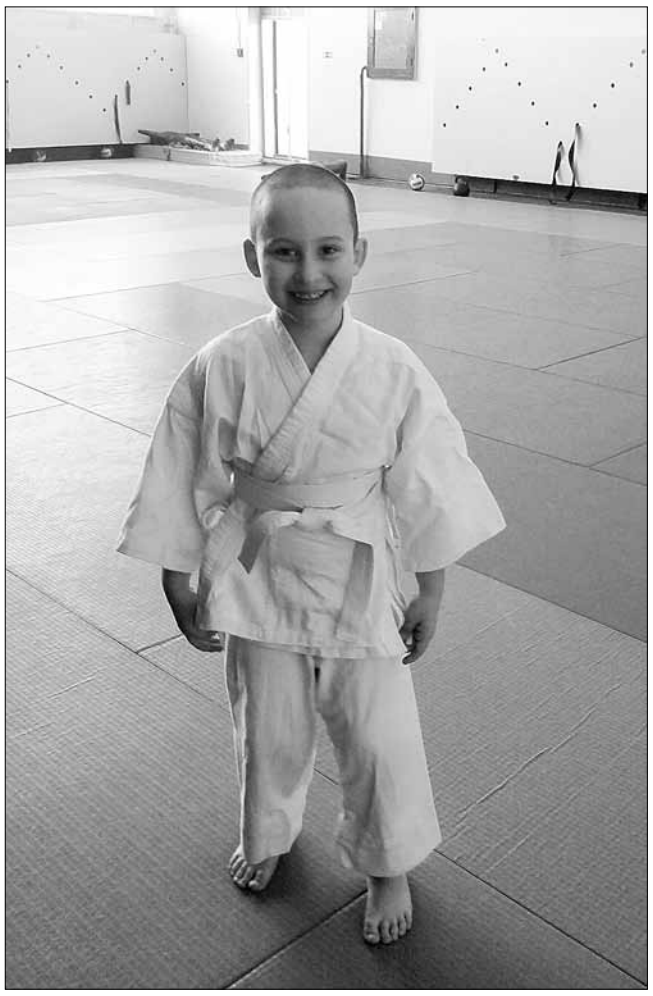
Иммунолог подтвердила, что иммунитет у Савы очень слабый и назначила целый список лекарств. Сколько же можно кормить ребенка таблетками?! Тогда мы и решили тренировать иммунитет.

Изучив много способов закаливания, мы остановились на контрастном душе, поскольку в современных городских условиях это самый простой вариант. Начинали с обливания рук попеременно теплой и холодной водой, затем только стопы, затем коленки и так дальше. Через пару недель обливали уже с головой. После душа растираем кожу полотенцем, и ребенок принимает воздушную ванну.

Савелию очень нравятся процедуры, это превратилось в настоящую игру со смехом и весельем. Самое главное, что на целых 4 месяца мы забыли о простудах и таблетках. А в период эпидемии гриппа, когда ребенок все же заболел, его организм при минимальной поддержке лекарствами справился сам!

На собственном опыте нам хочется сказать известную фразу: «Если хочешь быть здоров — закаляйся!»

Занятия спортом — полезно для здоровья!



Семья ИЧЕНСКИХ,
родители д/с №25

Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни. Именно поэтому, в нашей семье, из поколения в поколение сохраняются спортивные традиции.

Наш дедушка, Валерий Иванович, всю жизнь посвятил себя профессиональному футболу. Играл за сборную области и за предприятия города, забил более 300 голов. Даже сейчас любит и болеет за красивый футбол. Анализирует и прокручивает моменты каждой игры, смотря телевизор, и рассуждает: «А как бы я сыграл в данной тактической ситуации». Любовь к футболу ему привил отец. Он играл за сборную Соликамска.

Бабушка, Лидия Александровна, с малых лет училась кататься на коньках, так как каток был рядом с домом. Потом стала ходить на конькобежную секцию, кататься на беговых коньках. Выступала за школу и получала призовые места, а в старших классах ходила и на волейбольную секцию, где также достигла определенных побед. Бабушка, Мария Андреевна, также увлекалась ходьбой на лыжах.

Папа, Константин Иванович, активно занимался легкой атлетикой. Зимой — это занятия на лыжах, а летом — бег, футбол. Имеет много призовых грамот.

Мама, Светлана Валерьевна, 10 лет посвятила себя занятием на волейбольной секции в детской юношеской спортивной школе. Играла за город, область, а также за уральский регион.

С малых лет любовь к спорту наша семья стремится привить и подрастающему Никите. С 6 лет он ходит на секцию «Дзюдо» в спортивную школу.

Нам кажется, что спортивная семья — это семья, которая заботится о своем здоровье и своем благополучии. Согласитесь, лучше тратить время на спорт, чем на хождение к врачам и лечение различных болезней.

ПРАЗДНИКИ В МАЕ

Май — лат. mensis Majus — «месяц богини Майи» — пятый месяц года в Юлианском и Григорианском календарях.

1 мая	Праздник труда (День труда). День международной солидарности трудящихся
7 мая	День радио
9 мая	День воинской славы России. День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов
12 мая	Всемирный день медицинских сестер
13 мая	День Черноморского флота России
15 мая	Международный день семьи
18 мая	Международный день музеев
25 мая	День филолога России
26 мая	День российского предпринимательства
27 мая	Всероссийский день библиотек
27 мая	День химика
28 мая	День пограничника России

ПРАЗДНИКИ В ИЮНЕ

Июнь — лат. Junius — «месяц Юноны».

1 июня	Международный день защиты детей
2 июня	День здорового питания
5 июня	Всемирный день охраны окружающей среды
6 июня	День русского языка
9 июня	Международный день друзей
12 июня	Троица (Пятидесятница). День России
14 июня	Всемирный день донора крови
17 июня	День медицинского работника России
21 июня	День кинологических подразделений МВД России
22 июня	День памяти и скорби жертв Великой Отечественной войны
23 июня	Международный Олимпийский день
25 июня	День дружбы, единения славян

№ 1 (16)
20 апреля
2012 года

газета
РОДИТЕЛЬСКАЯ АКАДЕМИЯ

Что значит быть здоровым?

Здоровый человек делает зарядку и никогда не болеет. Чтобы быть здоровым, надо кушать овощи и фрукты. Я считаю, что в нашей семье мама и папа самые здоровые, потому что они не чихают и не кашляют. Папа ходит часто на рыбалку, там закаляется.

Пехтерева Арина,
5 лет, д/с №22

Я не болею, потому что мама дает молочко, покупает фрукты, мы ходим в бассейн, катаемся на коньках. Самый здоровый человек, который пьет много молока. Кот Сёма — самый здоровый, потому что ест много рыбы, а она полезная.

Полина Михайлова,
4 года, д/с №25

Здоровый человек не боится болезней. Чтобы быть здоровым надо заниматься спортом, есть овощи, фрукты, пить молоко. Моя мама самая здоровая, потому что она кушает фрукты и занимается вместе со мной спортом. Микробы — это маленькие букашки, в грязи они создают свою «армию», размножаются, вызывают опасные болезни.

Саша Русинов,
6 лет, д/с №45

ЮНАЯ ГИМНАСТКА

Татьяна Леонидовна ПЕСТЕРЕВА,
воспитатель д/с №45

Кто из нас, в детстве, просматривая телевизионные программы по спортивной гимнастике, не представлял себя на месте именитых спортсменов. Их пластика, гибкость всегда удивляет и вызывает чувство восхищения. Ведь с экрана всё кажется просто, легко и красиво. Подрастая, понимаем, что за всем этим стоит большой труд: ежедневные тренировки, сила воли, терпение и выносливость.

В детском саду №45 «Сказка» есть маленькая звёздочка — **Катя Быстрова,** воспитанница подготовительной к школе группы №9. Она занимается художественной гимнастикой в Детско-юношеской спортивной школе «Старт». А привели её туда родители, когда Кате только исполнилось 4 года.

Робкая, застенчивая девочка совсем не боялась выступать. Родители поддерживают увлечение дочери, понимая, что занятия спортом помогают формированию характера, укрепляют здоровье ребенка.

Ежедневно Алексей Борисович и Анна Анатольевна возят девочку на тренировки. Интересы ребенка и усилия родителей не проходят даром. Юная Катюша имеет свои первые награды. В 2010 году Катя заняла первое место в Первенстве ЦРТДиЮ №1 по художественной гимнастике и впервые поднялась на пьедестал почёта. В этом же году она заняла первое место в открытом детском турнире по художественной гимнастике.

Кроме того, у Кати очень разносторонние интересы. Она любит рисовать, ее рисунки всегда можно увидеть на выставках в детском саду. У Катюши много друзей и подруг в группе, она общительная и любознательная.

Музыкальный рецепт здоровья

Елена Павловна ХАЛИУЛЛИНА,
педагог-психолог д/с №22

Музыка настраивает мышление на определенную волну мыслей. А они, в свою очередь, уже формируют настроение. Известно, что музыкотерапия — это самый безопасный и экономичный способ, помогающий избавиться от многих заболеваний, который, к тому же не имеет противопоказаний.

Приятная музыка благотворно действует не только на нервную систему, но и систему кровообращения, на работу органов дыхания и даже пищеварения. Любимая мелодия способна вызывать увеличение в крови количества лимфоцитов, отчего организму становится легче бороться с болезнями.

Специалисты уверяют, что чем меньше ритм и громкость музыки, тем она полезнее. Так, музыка с ритмом 60 ударов в минуту — как медитация — способствует расслаблению, мозг в таком состоянии прекращает испытывать стресс и стабилизируется. Считается, что воздействие звуковых вибраций определенного инструмента, способно влиять и исцелять конкретный орган. Вот рекомендации специалистов, которые вы можете взять себе на заметку:

- **ПИАНИНО** — помогает гармонизировать психику, нормализует работу почек и мочевого пузыря, очищает щитовидную железу;
- **ОРГАН** – стимулирует мозговую деятельность, способствует нормализации энергетических потоков в позвоночнике;
- **БАРАБАН** — нормализует ритм сердца и работу кровеносной системы;
- **ФЛЕЙТА** — расширяет, очищает и восстанавливает работу легких;
- **СКРИПКА** — восстанавливает душевный покой, побуждает к состраданию и самопожертвованию;
- **ВИОЛОНЧЕЛЬ** — благотворно влияет на почки;
- **АРФА** — оказывает положительное влияние на работу сердца;
- **АККОРДЕОН (БАЯН)** — улучшает работу всех органов брюшной полости;
- **ОРКЕСТР,** в котором так много различных музыкальных инструментов, посредством классической музыки, способен чудесным образом воздействовать на весь организм в целом.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

У подростков, привыкших к громкой музыке, слух нарушится к 25 годам и уже не восстановится.

Рецепты музыкотерапии для избавления от наиболее частых проблем:

- Уменьшить чувство тревоги и неуверенности помогают мазурки и прелюдии Шопена, мелодичные вальсы Штрауса и «Мелодии» Рубинштейна.
- Уменьшают раздражительность и способствуют лечению бессонницы многие произведения Бетховена («Лунная соната», «Симфония ля минор»), произведения Баха, особенно «Кантата №2» и «Баркарола» Чайковского.
- Для общего успокоения полезно слушать «Симфонию №6», часть 2 Бетховена, «Колыбельную» Брамса, Ave Maria Шуберта, «Ноктюрн соль минор» Шопена и «Свет луны» Дебюсси.
- Снять симптомы гипертонии и напряженности в отношениях с другими людьми помогает «Концерт ре минор» для скрипки и «Кантата №21» Баха, «Соната для фортепиано» и «Квартет №5» Бартока и «Месса ля минор» Брукнера.
- Быстро избавиться от головной боли помогают «Дон Жуан» Моцарта, «Венгерская рапсодия №1» Листа, сюита к драме «Маскарад» Хачатуряна и «Американец в Париже» Гершвина.
- Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшения самочувствия, активности и настроения полезно слушать «Шестую симфонию» 3 часть Чайковского, «Увертюру Эдмонда» Бетховена, «Прелюдию №1, опус 28» Шопена и «Венгерскую рапсодию №2» Листа.
- Для уменьшения чувства обиды и озлобленности, а также зависти к успехам других людей специалисты рекомендуют слушать «Итальянский концерт» Баха и «Симфонию» Гайдна.
- Регулярное прослушивание произведений из цикла «Времена года» Вивальди улучшает память.

Положительное влияние музыки на человека оказывают и народные композиции. Возвращая человека к его историческим корням, народная музыка способствует открытию энергетических центров и нормализации жизненных потоков. Очищает пространство от негативного воздействия, насыщает энергией биополе человека.

Чтобы определить, какое влияние оказывает музыка именно на Вас, попробуйте во время прослушивания разных стилей музыки прислушаться к себе, понять какие ощущения и эмоции вызывает у вас данное музыкальное произведение. Прислушивайтесь чаще к своему организму и учитесь жить в гармонии с ним. И пусть музыка Вам в этом помогает!

ЭТО ИНТЕРЕСНО

У детей, которые занимаются музыкой, уровень интеллекта в среднем на 20% превышает аналогичный показатель сверстников, которые далеки от музыкального искусства. У таких детей лучше развиты математические способности и пространственное мышление. Лучше всего на работу мозга влияет игра на клавишных инструментах и вокал.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Исследования показывают, что **музыка Моцарта** усиливает мозговую активность. Послушав произведения великого композитора, люди, отвечающие на IQ-тест, демонстрируют заметное повышение интеллекта. Считается, что музыка Моцарта активизирует мозговую деятельность и способствуют быстрому усваиванию информации.

№ 1 (16)
20 апреля
2012 года

газета
РОДИТЕЛЬСКАЯ АКАДЕМИЯ

Что значит быть здоровым?

Здоровый человек - добрый, веселый, у него ничего не болит. Чтобы быть здоровым, нужно зубы чистить и зарядку по утрам делать. А конфет есть по одной, а овощей и фруктов много. В моей семье самая здоровая – я. Мама иногда чихает, а папа много сладкого ест.

Чудинова Саша,
6 лет, д/с №22

Мама дома делает влажную уборку, чтобы микробы не заводились, даёт мне сок. Микробы — это невидимые мушки. Они очень хитрые, могут попасть в желудок и человек заболеет.

Даша Якимова,
4 лет, д/с №25

Здоровый человек — это человек, который ест лук, чеснок и полезную травку. Чтобы быть здоровым мне нужны ролики. В моей семье самый здоровый папа. Он занимается футболом и ест соленую капусту. Я люблю аскорбинку, ее мы покупаем в аптеке. Микробы – это такие червячки. Они делают дырочки и человек болеет.

Савелий Сахно,
4 года, д/с №45

«СОВЕТЫ ПО СЕКРЕТУ»

Вы спрашиваете, а мы продолжаем отвечать на ваши вопросы

Эмоции и здоровье вашего ребенка

Ольга Анатольевна ПЕТРОВА,
педагог-психолог д/с №45

Одним из волнующих вопросов родителей является беспокойство о эмоциональной нестабильности в поведении ребёнка (агрессивные реакции, крики, плач, истерики) по отношению к окружающим.

Мы, взрослые предельно внимательны к формированию у ребенка знаний об окружающем мире. Порой в мир чувств и эмоций ребенок входит без нашей поддержки и совета. И хотя эмоциональные потребности ребенка могут показаться не такими сложными, как у взрослых, есть несколько вещей, на которые вы должны обратить внимание для эмоционального здоровья малыша.

Вспомните, часто ли Ваш ребенок «радует» Вас беспричинными капризами? Скорее, ответ будет положительным, нежели отрицательным. А задумывались ли Вы над тем, действительно ли эти капризы возникают на пустом месте? Ведь любое проявление отрицательных эмоций, будь то плач, крик или слёзы — это своеобразный способ рассказать маме и папе о том, что не всё благополучно. Причина не всегда ясна, но она всегда имеет место быть.

Предлагаем Вашему вниманию несколько простых рекомендаций, которые помогут Вам разобраться в причинах такого поведения.

• Не придавайте большого значения упрямству и капризности. Примите это как необходимость!

• Во время приступа оставайтесь рядом, дайте ребенку почувствовать, что вы его понимаете!

• Истеричность и капризность требует зрителей, не прибегайте к помощи посторонних: «Посмотрите, какая плохая девочка, ай-яй-яй!» Ребенку только это и нужно.

• Не пытайтесь во время приступа что-то внушать ребенку. Это бесполезно. Ругать не имеет смысла, шлепки еще сильнее будоражат!

• Не сдавайтесь даже тогда, когда приступ у ребенка протекает в общественном месте. Чаще всего помогает только одно — взять его за руку и увести!

• Будьте в поведении с ребенком настойчивы. Если вы сказали «НЕТ», оставайтесь и дальше при этом мнении.

• Постарайтесь схитрить: «Ох, какая у меня есть интересная игрушка, книжка, штучка!», «А что это там за окном ворона делает?» — подобные маневры заинтересуют и отвлекут!

Несколько упражнений для снятия эмоционального напряжения дошкольника.

«ПАДАЮЩАЯ БАШНЯ»

Из любых предметов (подушек, одеял, стульев, кубики, книги и т.д.) строится высокая башня. Задача ребёнка – штурмом запрыгнуть на нее не разрушив, издавая победные крики, типа: «А-а-а», «Ура!» и т.д.

РЕКОМЕНДАЦИЯ:

1. Ребенок может сам себе строить башню такой высоты, которую, по его мнению, он способен покорить.

2. После каждого штурма «болельщики» издают громкие крики одобрения и восхищения: «Молодец!», «Здорово!», «Победа!» и т.д.

«ЯЩИК С ОБИДКАМИ»

Ребёнок комкает куски газеты в шары и кидает их в стену. Они падают, оставаясь на полу, а он продолжает комкать всё новые куски газеты и кидать в стену до тех пор, пока не устанет. Если ребёнка обидели, то ему можно посоветовать сопровождать каждый бросок словами, адресованными обидчику.

Когда ребёнок устанет и немного успокоится, можно вместе с ним собрать бумажные комки и сложить их до следующего раза, объясняя ему, что он всегда может ими воспользоваться наедине в своей комнате, когда снова почувствует сильное напряжение и желание злиться.

РЕКОМЕНДАЦИЯ: Вместе с ребенком смастерить «Ящик с «обидками» куда малыш может складывать либо записки с обидами, либо комочки из бумаги.

«МЕШОЧЕК ДЛЯ КРИКОВ»

Совместно с ребенком родителям предлагается смастерить «Мешочек для криков» или выбрать и соответствующим образом оформить «Стаканчик для криков», а также возможен вариант «Волшебной трубы». В период необходимости или в соответствии с правилами, которые может определять семья каждый желающий может подойти к «Мешочку для криков» и как можно громче покричать в него. Таким образом, он «избавляется» от своих внутренних переживаний во время волнения. После пережитого момента ребенок может «забрать» свой крик обратно, но обычно ребенок оставляет содержимое в «Мешочке». Как один из вариантов избавления от содержимого в мешочке может быть ритуальное выбрасывание мешка или его содержимого в мусорный бак.

Полезными будут регулярные походы в лес, где ребенку совместно со взрослым, можно предложить поиграть в игру «Кто громче крикнет», «Кто дольше удержит звук на высокой ноте» и т. д.

Надеемся, что предложенные нами рекомендации помогут выплеснуть негативные переживания и справиться с эмоциональными состояниями Вашего ребенка.

Хочется закончить словами великого русского педагога К.Д. Ушинского, которые являются актуальными и сегодня: «Воспитывая ребенка, не придавайте абсолютного значения его эмоциям, но тем не менее направляйте их». Будьте эмоционально здоровыми!

Каши разные нужны, каши разные важны!

Елена Васильевна БЕЛКИНА,
заведующий д/с №22

В наше время, когда прилавки магазинов заполнены всевозможными продуктами вопрос чем накормить ребенка, кажется надуманным. Однако мы считаем иначе. Важно не просто накормить ребенка, но и с пользой для его здоровья. А что же полезно для малышей? На этот вопрос мы попросили ответить детского врача-гастроэнтеролога Лидию Георгиевну Ренжину.

Особое внимание необходимо уделить пользе круп, — говорит Лидия Георгиевна. Все крупы являются ценным продуктом питания, обладающим высокой питательной ценностью. Крупы содержат большое количество углеводов, растительный белок, витамины и микроэлементы. Крупы являются необходимым элементом детского, лечебно-профилактического и диетического питания.

МАНКА Содержит: много крахмала (70%), белки, очень мало витаминов, минеральных веществ и клетчатки.

КАК ВАРИТЬ? Чтобы в процессе варки каша не превращалась в комки, вводите крупу в кипящую воду (молоко) с помощью сита, как бы рассеивайте, непрерывно мешая. Варить не более одной-двух минут! (из расчета полстакана крупы на пол-литра воды). Убрать с огня и оставить на 10-15 минут для разбухания. Именно так мы получим кашу «крупинка к крупинке». Перед варкой манную крупу можно разогреть на сковородке до желтого оттенка — попробуйте, это вкусно.

ПЕРЛОВКА Содержит: много белка и крахмала, витамины группы В, витамины А, Е, D, железо, кальций, медь, йод, фосфор. Ещё одно достоинство перловой крупы — обилие лизина (аминокислота, оказывающая противовирусное действие).

КАК ВАРИТЬ? Предварительно замачиваем крупу на 10-12 часов. Пропорции для варки: 1 стакан на 2 литра воды (молока). «Правильную» перловку доводят до кипения и доваривают на водяной бане часов 5-6. «Неправильную», но быструю варят просто так до мягкости.

ОВСЯНКА и ГЕРКУЛЕС Содержит: белки, лецитин, линолевую кислоту, минеральные вещества (кальций, магний, калий, натрий) и витамины. Овсяная каша содержит меньше глютена, чем пшеница, в ней много клетчатки, помогающей уменьшить уровень холестерина в крови. «Геркулес» содержит меньше полезных веществ, чем цельная овсянка, но он легче усваивается.

КАК ВАРИТЬ? Зерна промывают в горячей воде 6-7 раз. Варят в любом количестве воды до полуготовности, воду сливают и доливают молоко. «Геркулес» варят по инструкции на коробке, особых секретов нет.

РИС Содержит: много крахмала, белки, соли (K, P, Mg, Na, Ca), незначительное количество витаминов. Белки риса по аминокислотному составу являются полноценными и приближаются к белкам животного происхождения, поэтому рис называют «вегетарианским мясом».

КАК ВАРИТЬ? На стакан риса — 1,5 стакана воды. Накрыть плотной крышкой, чтобы пар не вырывался наружу. Варить ровно 12 минут, сначала на сильном огне, через минуты две — на умеренном, под конец — на слабом. Не перемешивать! Затем убираем рис с огня и даем настояться еще столько же. А вот теперь можно перемешать с маслом и солью.

ГРЕЧКА Содержит: крахмал; белки; жиры; богата солями калия, натрия, кальция, железа; витамины группы В, витамин Е и лецитин. Гречка укрепляет иммунную систему, улучшает кровообращение и снижает уровень холестерина.

КАК ВАРИТЬ? В гречневую кашу нельзя добавлять сахар, он нейтрализует многочисленные полезные свойства этой крупы. Также портит гречку и молоко. Гречку варят в соотношении 1:2 с водой. Под плотной крышкой. После закипания доваривают на умеренном огне до полного впитывания воды. Перемешивать в процессе варки не стоит.

КУКУРУЗНАЯ Самая «пустая» каша. Пищевая ценность и кулинарные достоинства кукурузной крупы ниже других. В кукурузной крупе много углеводов и плохо усвояемого, бедного незаменимыми аминокислотами белка, мало витаминов и минеральных веществ. Зато кукурузная каша — самая малокалорийная и прекрасно успокаивает беспокойный живот у детей и взрослых.

КАК ВАРИТЬ? Кукурузная каша долго варится, каша из нее быстро обветривается, становится жесткой и крахмальной.

ПШЕНКА Содержит: белки и углеводы, кремний, железо, магний, фосфор. Богатое содержание клетчатки обеспечивает работу ЖКТ, очищает организм от шлаков, токсинов, снижает уровень холестерина в крови.

КАК ВАРИТЬ? Промыть в кипятке, пока вода после промывки не станет чистой. Затем залить кипящей водой, поставить на огонь, посолить, снять пену, быстро выпарить всю воду, пока пшено еще не успело развариться. После этого долить горячее молоко и продолжать варить кашу на умеренном и затем на слабом огне до полного загустения.

Несколько советов от наших помощников воспитателей **И.А. Кушовой** и **Л.В. Семейкиной,** как подать кашу в привлекательном для ребёнка виде:

• можно соорудить из каши, если она достаточно густая, что-то наподобие пирожного и украсить ягодами из варенья;

• если каша жидкая, например, манная можно нарисовать «глазки», сделав небольшие углубления и положив в них растопленное сливочное масло;

• ложка варенья или джема придаст молочной каше интересный цветной вид;

• особый, пикантный вкус придадут каше измельченные грецкие орехи, посыпанные сверху;

• хороша каша и с сухофруктами (курагой, черносливом).

Надеюсь, что наши нехитрые советы и рекомендации дадут вам пищу для размышлений и приведут к действиям. Будьте здоровы!

№ 1 (16)
20 апреля
2012 года

газета
РОДИТЕЛЬСКАЯ
АКАДЕМИЯ

Что значит быть здоровым?

Для здоровья мне надо кататься на горке, прыгать на батуте, закаляться, купаться на речке и на море. В моей семье самая здоровая мама. Она занимается йогой и кушает здоровую еду.

Герман Госс,
4 года, д/с №45

Чтобы всегда быть здоровым, мне нужно кататься на велосипеде. В нашей семье самый здоровый папа, потому что он ест много чеснока, лука, рыбьего жира.

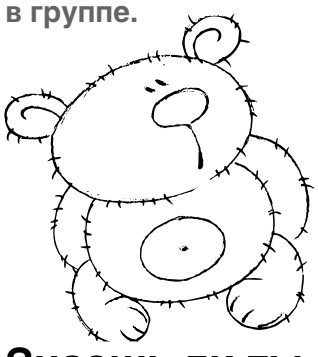
Эдуард Мельников,
5 лет, д/с №45

Электронные выпуски газет, а также много другой полезной информации читайте на нашем сайте
http://www.detsad-solbum.ru

ДЛЯ ДОШКОЛЯТ

Угадай, какое настроение у смайлика?

Посмотри, какой смайлик: сердитый, задумчивый, грустный, печальный, добрый, спокойный, веселый, радостный, удивленный, застенчивый, усталый. Изобрази все эти эмоции перед зеркалом и сочини истории. Каждую историю придумай под определённый вид эмоций. Расскажи свои истории ребятам в группе.



УДИВИ МИШКУ!

Знаешь ли ты, как называются эти фрукты и ягоды? Какие из них твои любимые? Теперь возьми карандаши и попробуй раскрасить эту вкусную картинку.

Поиграйте с ребёнком в пальчиковые игры. Игра-стихотворение для самых маленьких. Развивает мозг малыша и доверие к окружающему миру.

ПУГАЛКИ

КТО ЗУБЫ НЕ ЧИСТИТ,
НЕ МОЕТСЯ С МЫЛОМ,
(Пальцы рук поочерёдно, начиная с указательного, «здороваются с большими пальцами»).
ТОТ ВЫРАСТИ МОЖЕТ
БОЛЕЗНЕННЫМ, ХИЛЫМ.
(Ладони ставятся одна над другой, изображая рост ребёнка).
ДРУЖАТ С ГРЯЗНУЛЯМИ ТОЛЬКО ГРЯЗНУЛИ,
(Пальцы рук соединены в замок)
КОТОРЫЕ САМИ В ГРЯЗИ УТОНУЛИ.
(движение, имитирующее пловца)
ИЗ НИХ ВЫРАСТАЮТ ПРОТИВНЫЕ БЯКИ,
(Пальцы сжимаются в кулак, затем выпрямляем, руки сгибаем в локтях, ладони друг за другом около носа).
ЗА НИМИ ГОНЯЮТСЯ ЗЛЫЕ СОБАКИ.
(Руки вперёд, правая ладонь лежит на левой, пальцы чуть согнуты, каждый палец правой руки касается одноимённого пальца левой руки)
ГРЯЗНУЛИ БОЯТСЯ ВОДЫ И ПРОСТУД,
(Руки скрещены на груди, сгибаемся)
А ИНОГДА ВООБЩЕ НЕ РАСТУТ.
(Выпрямляемся, поднимаем руки вверх)

РИФМЫ

— В КРАНЕ НАМ ЖУРЧИТ ВОДИЦА:
«МОЙТЕ ЧИЩЕ ВАШИ ...» (лица)
— РАЗГРЫЗЁШЬ СТАЛЬНЫЕ ТРУБЫ,
ЕСЛИ ЧИСТО ЧИСТИШЬ ... (зубы)
—ПРЕВРАТЯТСЯ СКОРО В КОГТИ
НЕПОДСТРИЖЕННЫЕ ... (ногти).
— В БАНЕ ЦЕЛЫЙ ЧАС ПОТЕЛА –
ЛЁГКИМ, ЧИСТЫМ СТАЛО ... (тело).
— ОБЪЯВИЛИ БОЙ БАЦИЛЛАМ:
МОЕМ РУКИ ЧИСТО С ... (мылом).

Детская страничка подготовлена И.С. Пасечной, Т.Г. Белкиной, Н.А. Стерляговой — специалистами д/с № 25.

ИП Сидоров В.В. 618540, Пермский край, г. Соликамск, ул. Молодежная, 15/8. Заказ 339. Тираж 500.