

# Лучики

## Весенние проталинки

### В этом выпуске:

- Обучаем ребенка безопасному поведению на дорогах 1
- Весну встретили достойно! 2
- Ух, ты, Масленица! 2
- О важности плавания 3
- Интерактивная доска в детском саду 3
- Говорят наши дети 4
- Как восстановить ребенку иммунитет 4

### Сергей Михалков «Светофор»

Если свет зажегся красный,  
Значит, двигаться опасно.  
Свет зеленый говорит:  
«Проходите, путь открыт!»  
Желтый свет - предупрежденье:  
Жди сигнала для движенья.

### Обучаем ребенка безопасному поведению на дороге

**Уважаемые родители! В несчастных случаях с детьми всегда виноват взрослый. Обучение детей безопасному поведению на дороге во многом зависит от вас. Приучайте ребенка к неукоснительному выполнению определенных правил:**

- Выходить из дома следует заблаговременно, так, чтобы оставался резерв времени. Ребенок должен привыкнуть ходить неспеша по дороге.

- Увидев автобус на противоположной стороне улицы на остановке, не спешите, не бегите. Объясните ребенку, что это опасно.

- Выходя на проезжую часть улицы, прекращайте посторонние разговоры с ребенком. Он должен привыкнуть, что при переходе надо молчать и наблюдать за движением транспорта и сигналами светофора.

- Следите за тем, чтобы пересекать улицу не наискосок, а строго перпендикулярно.

- Там где есть светофор, начинайте движение только по зеленому сигналу.

- Переходите улицу только по пешеходным переходам, а у перекрестков – по линии тротуаров.



- Во время прогулок приучайте ребенка останавливаться, приблизившись к проезжей части дороги. Остановка позволит ему переключиться и оценить ситуацию.

- Во время движения обращайте внимание детей на

дорожные знаки, их название и назначение, пешеходные переходы, сигналы светофора, наличие магазинов, перекрестков, аптек, остановок маршрутного транспорта, названия улиц.

- Если у подъезда дома возможно движение транспорта, сразу обратите внимание ребенка и посмотрите вме-

сте, нет ли его.

- Периодически обращайтесь к ребенку на появляющиеся вдали и проезжающие транспортные средства, особенно на те, которые едут с большой скоростью.

- Остановитесь у стоящего транспорта и обратите внимание ребенка на то, как он закрывает обзор улицы. Можно подумать, что опасности нет, и выйти из-за транспорта, а в это время из-за него выедет другой транспорт. Такое наблюдение во время прогулок полезно проделать с различными предметами, закрывающими обзор улицы. В данном

случае у детей вырабатывается важнейший для безопасности на улице рефлекс предвидения скрытой опасности.

**Итак, эти правила должны знать все: и взрослые, и дети. Они очень важны. Ведь эти правила помогают**

**нам сохранять самое главное—нашу ЖИЗНЬ и ЖИЗНЬ наших детей.**



## Весну встретили достойно!

В начале марта во всех группах нашего детского сада состоялись утренники посвященные празднику «8-е МАРТА».



Все дети с большим удовольствием пели, танцевали, рассказывали стихи для мам и бабушек.



Утренники прошли ярко, весело, было много улыбок и восторга не только со стороны наших воспитанников, но и гостей.



## Ух, ты, Масленица!



забавах-потехах, конкурсах, катались на лошадях.

Закончился веселый праздник сжиганием чучела Зимы - главного символа Масленицы - и встречей красавицы Весны. Здесь царила атмосфера радости и веселья.



12 Марта в детском саду с веселыми гуляньями прошла Масленица—один из любимых праздников детворы.

Не побоявшись легкого морозца, веселый Скоморох традиционно зазвал детей на проводы Зимы и встречу Весны.

Малыши водили хороводы, плясали, играли, пели песни, участвовали в традиционных



А какая же Масленица без блинов? Повар Тамара Николаевна и младшие воспитатели славно поста-

рались, и после праздника ребятня отведала вкусных румяных блинчиков с горячим чаем.

**Пышные гуляния  
Ярмарка венчает.  
До свидания, Масленица,  
Приходи опять!  
Через год Красавицу  
Снова повстречаем.  
Снова будем праздновать,  
Блинами угощать!**



## О важности плавания...

**Трудно переоценить значение плавания для развития ребенка. Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше.**

Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще неокрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время, активное

движение без опорного положения ног в воде укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это



происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность

грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

**Дети нашего детского сада, начиная со средней группы, занимаются плаванием в бассейне «Калининец».**

**В конце апреля пройдут открытые занятия в бассейне, где родители смогут оценить успехи своих детей за год.**

## Интерактивная доска в детском саду

Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) прочно входят во все сферы нашей жизни. Соответственно, система образования предъявляет новые требования к воспитанию и обучению подрастающего поколения, внедрению новых подходов, которые должны способствовать не замене традиционных методов, а расширению их возможностей. Поэтому творческим педагогам, стремящимся идти в ногу со временем, необходимо изучать возможности использования и внедрения новых ИКТ в свою практическую деятельность.

**Использование ИКТ в дошкольном учреждении позволяет модернизировать учебно-воспитательный процесс, повысить эффективность, мотивировать детей на поисковую деятельность, дифференцировать обучение с учетом индивидуальных особенностей детей.**

Обучение детей дошкольного возраста становится более привлекательным и захватывающим. Развивающие игры на интерактивной доске отличаются своей динамикой, присутствием звука. В это время работает не только зрительное восприятие, но и тактиль-



ное: ребенок сам может подойти к доске и нажать на предмет, перетащить его касанием пальца в нужное место и тут же увидеть—правильно или неправильно он сделал.

Сегодня многие школы и детские сады оснащаются интерактивными

досками, не стал исключением и наш детский сад. *В начале этого года в нашем детском саду появился мультимедийный комплекс, состоящий из интерактивной доски, проектора и ноутбука.*

Некоторые из педагогов уже начали использовать интерактивную доску на своих занятиях. Приятно смотреть на загорающиеся глаза детей и лес рук, поднимающихся в ответ на заданный вопрос. Дети с большим удовольствием ходят заниматься к интерактивной доске. И даже неактивные дети включаются в процесс игры и становятся более общительными.

**Мы благодарим администрацию школы «Гелиос», а в частности, директора, Балтину Аллу Юрьевну, за приобретение интерактивной доски и, таким образом, предоставленные нашим педагогам безграничные возможности при подготовке занятий.**

## Говорят наши дети



Диалог девочки и мальчика (по 6 лет):

- Моя мама покрасила волосы.
- А у моей мамы волосы старые.

На вопрос заданный ребенку 6-ти лет: «Кем и где работает твой папа?»

Прозвучал ответ:

«Катается на машине».

Воспитательница спрашивает детей:

- Зачем человеку нужны руки?
- Девочка (4,5 года отвечает):
- Чтобы на них пальцы висели.

На вопрос: «Кем ты хочешь стать, когда вырастешь?», девочка ответила: «Женой!»

Воспитатель спрашивает мальчика:

- Почему ты раскрасил медвежонка синим цветом?
- А это он загорал под синим солнцем.



## Как восстановить ребенку иммунитет

**Иммунитет** — это естественная способность организма защищаться от проникновения болезнетворных микробов. **Иммунитет может ослабнуть по разным причинам: из-за быстрого роста организма, из-за смены образа жизни при посещении детского сада или школы. Восстанавливать иммунитет особенно необходимо для часто болеющих детей.**



Давайте ребенку витаминные комплексы, укрепляющие иммунитет в зимне-весенние периоды. Летом рацион ребенка должен включать продукты с основными **витаминами А, В, С, Е**. Витамины группы А отвечают за силу реакции иммунитета при вторжении чужеродного белка и содержатся в овощах и фруктах желтого и красного цвета. Витамин С ускоряет выработку антител и содержится в хорошо известных продуктах. Необходимые ви-

тамины для восстановления иммунитета (В и Е) содержатся в орехах, гречке, пророщенных злаках, бобовых. Питая ребенка кашами из цельных круп, какао, орехами вы обеспечите потребление минералов – цинка, марганца, йода, железа, селена.

Составьте правильный рацион питания ребенка. Включите в меню белок мяса, рыбы, бобовых. Бобовые старайтесь готовить 2 раза в неделю, а мясные блюда в тушеном и вареном виде можно подавать ежедневно.

Морепродукты при минимальной тепловой обработке быстро восстанавливают иммунитет организма. Отдавайте предпочтение кальмарам и морской капусте.

Выбирайте овощи: красный перец, морковь, капуста, свекла. Фрукты: яблоки, красный виноград, гранаты хорошо восстанавливают иммунитет. Пейте томатным, виноградным, свекольным (разведенным) соками. Сухофрукты помогают в зимнее время восстановить силы ребенка (курага, чернослив, изюм).

Кисломолочные продукты с биодобавками усиливают выработку интерферона, их можно использовать при заправке салатов, супов. Восстановле-

ние иммунитета происходит быстрее, если вы добавляете в питание кедровые орехи, листовую зелень, оливковое масло, кабачки, молочные продукты, шиповник. Кормите ребенка бананами, чесноком, луком, они увеличивают число полезных микроорганизмов.

Закаляйте ребенка. Чередуйте высокие и низкие температуры во время приема душа, это тренирует иммунную систему. Разницу температур увеличивайте постепенно, добивайтесь, чтобы процедура была приятной. Обеспечьте ребенку возможность ходить босиком.

Соблюдайте режим дня. Организм привыкает совершать определенные процессы в определенное время, тем самым экономится энергия для защитных процессов. Съездите с ребенком на дачу или море, это эффективные мероприятия, позволяющие вырастить здорового ребенка.

*Помните, что чрезмерная активизация иммунитета может спровоцировать развитие аллергии, бронхиальной астмы и прочих серьезных заболеваний, поэтому к приему иммунных препаратов относитесь сдержанно и только при назначении лечения опытными врачами.*