



Муниципальное дошкольное
образовательное учреждение

Детский сад
№55



ВЫПУСК №8

ОКТАБРЬ

День защиты животных

В мире высоких технологий нет более беспомощных существ, чем животные: дикие или домашние — их жизнь во многом зависит от человека, его деятельности и бесцеремонного вторжения в природу. День защиты животных призван напомнить об ответственности, которую мы несем за других обитателей планеты. Всемирный день защиты животных охватывает всех живых существ и уникальные проблемы каждого вида. Этот праздник многонациональный — любовь и уважение к братьям нашим меньшим не зависят от возраста, пола, цвета кожи, этнографических признаков.

БЕРЕГИТЕ ЖИВОТНЫХ!!!



«Детский сад – планета детства»

Информационно-познавательная газета
МДОУ «Детский сад №55»



Читайте в номере:

«Безопасность детей—наше общее дело»

- "Физическая активность в жизни ребенка!"
- «6самых частых причин травм у детей и что с этим делать»
- "Пути предупреждения детского травматизма»
- "Урок безопасности для родителей"
- "Внимание! Фликер!"

Если хочешь быть здоров

«Физическая активность в жизни ребенка и ее дефицит»

Инструктор по физ.культуре:

Каренина А.В.



Тема физической активности в жизни ребенка очень актуальна в настоящее время. В данной статье мы ответим на самые популярные вопросы родителей, а именно расскажем о пользе занятий спортом для детей, нормах физической нагрузки, с какого возраста ее начинать и как правильно выбирать, как влияет отсутствие физической активности на здоровье ребенка.

Первые физические упражнения врачи прописывают ребенку с 2 месяцев, это зарядка и массаж. Она в основном состоит из поглаживающих движений ножек, ручек, спины, а также упражнений для укрепления мышц шеи, развития хватательного рефлекса. Она помогает упорядочить движения ребенка, еще не овладевшего своим телом.

По мере взросления и освоения новых навыков, активность ребенка возрастает. К 1 году многие дети уже начинают хорошо ходить, становятся энергичными и любознательными. Поэтому занятия развивающей гимнастикой с 1 года в спортивном зале являются отличной возможностью для физической активности малышей. Более того, они очень полезны для их здоровья и гармоничного развития.

Если у вас нет возможности посещать гимнастический зал, то заниматься можно самостоятельно, например, на домашнем спортивном комплексе или на детской площадке, но под строгим присмотром родителей.

В качестве дополнительной активности ребенку от 1 до 2 лет полезно много гулять, ходить, ползать, лазить по ступенькам, играть в активные игры, например, копать лопаткой снег.

Важно отметить, что самый благоприятный период для накопления различных навыков – с первого года жизни и до 6 лет. И чем раньше начать занятия, тем больше у ребенка будет возможностей для всестороннего развития.

Если детей лишать биологической потребности в полноценном движении, то они перестанут развиваться не только физически, но и интеллектуально. Существует ряд случаев, когда маленькие дети, лишённые на длительное время движения, становились умственно недоразвитыми.

И, напротив, дети, которые занимаются спортом с раннего детства, физически совершенны, имеют крепкий иммунитет, правильное телосложение, хорошее мышление и психику.

Какой физической активностью можно заменить занятия в спортивных секциях?

Полностью заменить занятия в спортивных секциях не получится, поскольку там дети получают специализированные и углубленные навыки от профессиональных тренеров. Однако в качестве хорошей дополнительной физической нагрузки можно практиковать летом: катание на беговеле, самокате (начинать можно около 2 лет), роликах, велосипеде, играть в мяч, в бадминтон, прыгать на скакалке, плавать, бегать, много гулять, ходить по пересечённой местности, заниматься на спортивных комплексах, играть на детской площадке, кататься с горок.

Зимой можно кататься на лыжах, коньках, санках, горных лыжах, сноуборде, много гулять, играть на детских площадках. В идеале хорошо чередовать все эти виды активностей, в общей сложности не более 2 часов в день. Детям в возрасте 2 – 3 лет кататься на велосипеде, беговеле рекомендуется не более 1-1,5 часов в день, чтобы не перегружать позвоночник. Беговел, велосипед, самокат, ролики хорошо развивают у маленьких детей баланс и координацию движений.

Какая оптимальная физическая нагрузка для детей разных возрастов?

Если мы говорим о регулярности тренировок по гимнастике, то для детей от 1 до 3 лет заниматься

нужно не менее 1-2 раз в неделю. Связано это с тем, что ребенок должен привыкать к занятиям, запоминать упражнения, вырабатывать дисциплину.

С 3 до 5 лет регулярность занятий должна составлять не менее 2-3 раз в неделю.

От 5 лет оптимальной будет регулярность занятий не менее 3 раз в неделю.

Совмещать различные виды спорта можно. Главное, чтобы у ребенка хотя бы один день был выходным.

В соответствии с рекомендациями Всемирной Организации Здравоохранения тренировки с высокой интенсивностью для детей от 5 лет должны длиться 60 мин, 3 раза в неделю.

В целом физическая активность должна быть в жизни ребенка каждый день в общей сложности не менее 60 мин. Больше – приветствуется.

При выборе интенсивности и регулярности спортивных занятий важно наблюдать за самочувствием ребенка и не перегружать его, то есть не форсировать нагрузку. Спорт на пределе возможностей приводит к травмам.

Как поддерживать здоровый и активный образ жизни в семье?

- Установите ограничения по времени, которое дети и подростки проводят за просмотром телевизора, видеоиграми и «путешествиями» в Интернете. Это время должно быть не более одного-двух часов в день. Педиатры не рекомендуют детям до двух лет занятия, связанные с экраном и монитором.
- Чтобы дети оставались здоровыми, недостаточно одних занятий командными видами спорта (например, участия в футбольной или хоккейной команде). Поощряйте ребенка или подростка ежедневно заниматься физическими упражнениями, например, ходить пешком или ездить на велосипеде в гости к другу, прыгать через скакалку или играть в ближайшем парке или на детской площадке.

- Отправляйте своих детей в школу пешком или организуйте с соседями клуб любителей ходьбы.
- Приучайте детей ходить по лестнице вместо того, чтобы подниматься на лифте.
- Подключайте детей к участию в домашних делах – продуктовых покупках, сгребании листьев или уборке снега.
- Убедитесь в безопасности занятий. Дети и подростки должны носить защитное снаряжение для таких занятий, как езда на велосипеде, катание на коньках, скейтбординг, футбол и другие спортивные мероприятия.



Прикосновение к душе

«6 самых частых причин травм у детей и что с этим делать»

Педагог-психолог: Бунь Т.В.

Психолог рассказывает о детском травматизме — почему ребенок часто падает и ранится.

Родители объясняют частые травмы ребенка его легкомысленностью, неосторожностью, или даже «порчей», «сглазом». Я не беру медицинские проблемы, в которых высокий травматизм связан с болезнью, нарушениями опорно-двигательного аппарата, хрупкостью костей, а рассматриваю случаи, когда ребенок со средним или крепким здоровьем регулярно получает повреждения:

- порезы
- вывихи
- переломы и трещины
- ушибы, синяки
- сотрясения мозга
- сильные ранения

Так почему ребенок часто падает? Давайте более подробно рассмотрим причины, которые стоят за этим.

Особенности физиологического и нейропсихологического развития

В дошкольном и младшем школьном возрасте частые травмы чаще происходят по физиологическим и нейропсихологическим причинам. Это могут быть:

- неуклюжесть, неповоротливость
- плохая координация — отсутствие слаженности движений, неестественная походка
- недостаточная чувствительность к боли (может кубарем покатиться с лестницы и говорить, что все порядке), изменениям температуры (не чувствует холода, хотя руки уже посинели)
- сложности в зрительной оценке высоты, глубины, расстояния (понаблюдайте, как ребенок ловит и бросает мяч)
- недостаточность внимания
- двигательная расторможенность
- неспособность прогнозировать последствия своих поступков
- стремление получить желаемое преобладает над разумом и чувством самосохранения.

Телесная память травмы

Тело запоминает опыт, в том числе и травматический. Если один раз подвернул ногу, в схожих ситуациях это может повторяться снова и снова. Что же делать, если ребенок часто падает и получает травму в одной и той же ситуации — катаясь на велосипеде, играя или занимаясь спортом, а может и просто при ходьбе?

В основе лежат психологические и функциональные факторы: сомнение в себе и неправильно сделанное движение. Неверное движение, которое привело к травме, легко закрепляется, потому что эмоционально насыщено. Ожидание повторной ошибки, неуверенность, напряжение приводят к этой самой ошибке.

Привычная травма может возникнуть и без трюков (ребенок все время подворачивает ногу при ходьбе). Проблема исчезает с ростом уверенности в себе. Приобретение самостоятельности и личных опор, успехов в жизни меняет походку, делает ее более упругой и крепкой.

Интенсивные негативные чувства: ярость, гнев, раздражительность

Также, самые частые причины травм у детей — ярость, гнев и раздражительность. «В гневе ударил кулаком по столу», «с раздражением пнул стенку», «в ярости разбил стекло» — эти ситуации говорят о неумении или невозможности выразить сильные негативные чувства другим способом. Иногда только телесная боль или разрушение могут остановить приступ бессильной ярости.

В таком случае не запрещайте ребенку гневаться или злиться, забудьте фразы: «ну-ка прекрати истерику», «только попробуй еще раз хлопнуть дверью» — это только усилит разрушительную силу эмоций. Не используйте сарказм и насмешку: «ну давай, разбей тут всё», «покажи, какой ты силач».

Помогите ребенку выговориться, снять напряжение, без критики и оценок: «Я вижу, ты злишься (расстроен, раздражен, в гневе), но не показываешь этого. Ты можешь поделиться, что случилось».

Часто признать право на чувство или эмоцию бывает достаточно, чтобы уменьшить ее силу и интенсивность. После того как ребенок откроется, помогите решить проблему: разберите ситуацию, как можно ответить обидчику; признайте свою ответственность в конфликте, если гнев про вас.

Когда видно эмоциональное состояние, проблема очевидна и понятна. В таком случае мы говорим, что человеку нужно учиться контролировать эмоции.

Самонаказание и чувство вины

Дети чувствуют себя виноватыми за проступки, которые остались безнаказанными. Если ребенок часто падает и ударяется головой — это иногда выступает как самонаказание. Происходит это не специально. Скорее ребенок (или даже взрослый) настолько сильно переживает, что становится невнимательным, плюс чувство стыда делает тело неповоротливым и неловким.

Родительские послания

Самые частые причины травм у детей вызваны вредным влиянием родительских посланий:

- «Забота о себе — не к лицу мужчине»
- «Настоящие мужчины не чувствуют боли»
- «Боль надо перетерпеть»
- «Ты уже взрослый, чтобы носиться с болячками»

Эти послания реализуется через следующие действия: родитель игнорирует повреждения, ссадины, ушибы ребенка («до свадьбы заживет», «они все постоянно расшибаются в этом возрасте»), упрекает за слезы, насмехается над просьбой ребенка осмотреть и обработать ранку — она может быть незначительной, но ведь ребенок этого не понимает.

Вторичная выгода

Здесь, как и с некоторыми болезнями в детском возрасте, ищем, в чем выгода: освободиться от школы, садика и снизить уровень напряжения, получить внимание родных и близких, почувствовать себя «героем», помирить папу с мамой.

Спокойное отношение к ранению, умеренное внимание, сохранение обязанностей и уровня нагрузки помогут остановить порочный круг. Спокойное отношение не означает равнодушия к событию. Просто нужно меньше поощрять в ребенке такое поведение фразами в духе «ты герой». Раздражение и критика в некоторых случаях тоже выступает как поощрение.

Обратите внимание, может нагрузка и впрямь высока. Если ребенок жалуется на количество кружков и ходит с потухшим взглядом, снизьте нагрузку — для него это явный перебор.

Что делать, если ребенок часто падает: правила родителю для профилактики травматизма

За травматическим поведением может стоять не одна, а несколько причин. Но для профилактики таких несчастных случаев нужно выполнять несколько правил.

1. Занимайтесь с ребенком спортом, развивайте его ловкость и мышечную систему, преодолевайте физические недостатки (плоскостопие, сколиоз).
2. Не оставляйте без внимания постоянные типичные травмы. В их основе — неправильное движение, которое можно скорректировать работой с тренером.
3. Будьте внимательны к изменениям в поведении ребенка и к его эмоциональному состоянию, помогайте ему выговориться.
4. Избегайте повышенного внимания к травме, чтобы не подкрепить травматическое поведение.
5. Покажите ребенку пример бережного и внимательного отношения к себе: не пропускайте боли, не проявляйте чудес терпения, героизма, обрабатывайте ранки, обращайтесь к врачу. Так же и к ребенку. Забота о теле — тоже проявление любви.
6. Говорите ребенку о значимости бережного отношения к себе и своему телу. Тело — одно на всю жизнь, другого не будет.
7. Обучайте ребенка технике самопомощи в экстремальных ситуациях. Как вести себя, если сломана нога, сильно порезался, укусила собака.

Такие нехитрые правила помогут сохранить ваше телесное и душевное здоровье и здоровье ребенка.



«ПУТИ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКОГО ТРАВМАТИЗМА»

Жизнь наша развивается противоречиво. С одной стороны, переселение в комфортабельные квартиры, освобождение от тяжёлого физического труда, облегчение всей жизни, а с другой - появление новых опасностей в жизни: многоэтажные дома, асфальтированные дороги, бетонные ступени и насыщенные машинами улицы, электричество и газ в каждом доме.

В этой сложной обстановке даже уменьшение числа детей в семье и организованная забота о них в яслях, детсадах и школах не спасают положения, и детский травматизм непрерывно растёт.

Возможны два различных пути его предотвращения.

Первый путь заключается в стремлении взрослых **УВЕЛИЧИТЬ КОМФОРТ** жизни себе и детям, **обезопасить жизнь, УБРАВ ОТ РЕБЁНКА ОПАСНОСТИ** или ребёнка от них. «Прячьте спички от детей!», «Вы, родители, в ответе, если спички взяли дети!», «Если увидите у детей такие опасные игрушки, как рогатки, острые палки, самодельные копья и стрелы, постарайтесь их **ОТОБРАТЬ**» - кричат надписи с плакатов, выпущенных пожарниками, врачами.



А если опасность убрать нельзя, то: «Не оставляйте детей без присмотра!», «По неосмотрительности взрослых в руки детей попадают ножницы, остро заточенные карандаши, вилки, гвозди и другие острые предметы», «Не пускайте детей купаться в реке без вожатого или взрослого!»... Словом, водите за ручку ребёнка как можно дольше,

заботьтесь о ребёнке, сняв тем самым С РЕБЁНКА ЗАБОТУ и о себе самом, и о других. Такой путь борьбы с травматизмом, хотя и является официальным и самым распространенным, БЛИЗОРУК, направлен лишь на сиюминутный результат. Дети при этом остаются В НЕВЕДЕНИИ: они не знают об опасностях в окружающей жизни, не учатся быть сами осторожными, остаются неумелыми в обращении с опасными предметами, слабыми при встрече с трудностями. Положение осложняется ещё и тем, что городские дети растут физически слабыми, и для них опасными стали даже простые падения на землю, на асфальт, на пол в квартире.

Итак, **ОГРАДИТЬ** детей от опасности – значит, заведомо сделать их слабыми, объективно способствовать росту детского травматизма.

Второй путь – сознательно **ГОТОВИТЬ РЕБЁНКА** к встрече с трудностями и опасностями, которые всегда были, есть и будут в жизни. Надо воспитать ребёнка так, чтобы он:

1. **ЗНАЛ** об опасностях, встречающихся в жизни, **БЫЛ ОСТОРОЖЕН САМ** и учил этому других детей;
2. **УМЕЛ** обращаться с опасными предметами, инструментами и веществами;
3. **Был СИЛЬНЫМ, ЛОВКИМ, СООБРАЗИТЕЛЬНЫМ**, чтобы легко выходить из сложных и опасных положений.

«УРОК БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ»

Учите ребенка смотреть

Ст.воспитатель: Яковлева М.Ю.

Каждый взрослый человек должен помнить, что он обязан заботиться о правильном воспитании детей. Личный положительный пример поведения на дороге имеет решающее значение, закрепляя знания дорожных правил, полученных в школе или детском саду. Пример отрицательный «стирает» эти знания, и новое поколение шагает в жизнь по красному сигналу. Нередко можно видеть детей на оживленных улицах одних, выпущенных гулять без присмотра. Их родители заслуживают осуждения.

Как показывает анализ аварийности, чаще всего в дорожно-транспортных происшествиях страдают дети в возрасте от 7



до 14 лет.

Большинство пострадавших детей - пешеходы. Более двух третей всех дорожно-транспортных происшествий происходит по вине самих детей. Наиболее часто встречающимися случаями нарушения среди детей-пешеходов являются: переход перед близко идущим транспортом, неожиданный выход из-за транспорта, деревьев и т.д. переход в неустановленном месте.

Дети плохо умеют наблюдать, ориентироваться в обстановке улицы, оценить и предвидеть опасность. Поэтому необходимо учить детей не только соблюдению правил дорожного движения, но с самого раннего возраста учить их наблюдать и ориентироваться.

У ребенка должен быть навык: прежде чем сделать первый шаг с тротуара, поворотом головы осмотреть улицу в обоих направлениях. Это должно быть доведено до автоматизма!

Особое внимание надо осматривать улицу, когда с противоположной стороны находится родной дом, школа, знакомые, родные или когда ребенок переходит улицу вслед за другими детьми или взрослыми. В этих случаях легко не заметить машину.



Посмотреть налево, направо при переходе улицы, иногда даже несколько раз, так как обстановка на улице может измениться.

Иногда ребенок на улице смотрит, не замечая машину. Научите его всматриваться вдаль и быстро замечать автомобиль, мотоцикл...

Учите ребенка предвидеть скрытую опасность

Необходимо показывать ребенку с тротуара стоящий автомобиль, автобус и внезапно выезжающий из-за него попутный или встречный автомобиль. Ребенок должен привыкнуть, увидеть своими глазами, что за разными предметами на улице часто скрывается опасность. Тогда он сможет предвидеть ее.

Целесообразно, чтобы первые несколько дней родители сопровождали ребенка в школу и встречали его, «отработали» безопасное движение ребенка на этом постоянном маршруте.

Обращайте внимание ребенка на обманчивость и опасность пустынных улиц. На улицах, по которым редко ездит транспорт, дети часто устраивают игры рядом с

проезжей частью или на ней; не увидев автомобиль и не услышав шума от двигателя

несколько минут, дети часто выходят на проезжую часть, не осмотрев ее, интуитивно предполагая, что улица пуста.

Уважаемые родители помните!!!

- на велосипедах по дорогам разрешается ездить ребятам не моложе 14 лет;

- на мотоциклах - не моложе 16 лет и только после того, как дети будут обучены правилам дорожного движения. Ключ от гаража и автомобиля или мотоцикла не должен попасть в руки несовершеннолетних.

Помните! Ребенок учится законам поведения на улице, берет пример с Вас, родителей, других взрослых. Пусть ваш пример учит дисциплинированному поведению на улице не только вашего ребенка, но и других детей.



Памятка для родителей детей младшего дошкольного возраста по воспитанию грамотного пешехода

Родители – активные помощники педагогов в формировании у детей дисциплинированного поведения на улице, соблюдения ими правил безопасности.

В младшем дошкольном возрасте ребенок должен усвоить:

- без взрослых на дорогу выходить нельзя, идешь со взрослым за руку, не вырываешься, не сходи с тротуара;
- ходить по улице следует спокойным шагом, придерживаясь правой стороны тротуара;
- переходить дорогу можно только по пешеходному тротуару на зеленый сигнал светофора, убедившись, что все автомобили остановились;
- проезжая часть предназначена только для транспортных средств;

- движение транспорта на дороге регулируется сигналами светофора и милиционером-регулирующим;
- в общественном транспорте не высовываться из окон, не выставлять руки какие-либо предметы.

Все эти понятия ребенок усвоит более прочно, если его знакомят с Правилами дорожного движения систематически, ненавязчиво. Используйте для этого соответствующие ситуации на улице во дворе, по дороге в детский сад. Находясь с малышом на улице полезно объяснять ему все, что происходит на дороге с транспортом, пешеходами. Например, почему в данный момент нельзя перейти проезжую часть, какие на этот случай существуют правила для пешеходов и автомобилей, укажите на нарушителей, отметив, что они нарушают правила, рискуя попасть под движущиеся транспортные средства. Чтобы развить у ребенка зрительную память, закрепить зрительные впечатления, предложите малышу, возвращаясь с ним из детского сада, самому найти дорогу домой, или наоборот, привести вас утром в детский сад. Не запугивайте ребенка улицей – панический страх перед транспортом не менее вреден, чем беспечность и невнимательность! Полезно читать ребенку стихи о Правилах дорожного движения и показывать рисунки с дорожными знаками и различными дорожными ситуациями. Купите ребенку игрушечные автомобили, автобусы, светофоры, фигурки регулировщиков и организуйте игры по придуманным вами сюжетам, отражающим различные ситуации на улице. Игра хорошее средство обучения ребенка дорожной грамоте.



Внимание: фликер!

Фликер(световозвращатель) на одежде - на сегодняшний день реальный способ уберечь ребенка от травмы на неосвещенной дороге.



Принцип действия его основан на том, что свет, попадая на ребристую

поверхность из специального пластика, концентрируется и отражается в виде узкого пучка. Когда фары автомобиля "выхватывают" пусть даже маленький световозвращатель, водитель издалека видит яркую световую точку. Поэтому шансы, что пешеход или велосипедист будут замечены, увеличиваются во много раз. Например, если у машины включен ближний свет, то обычного пешехода водитель увидит с расстояния 25-40 метров. А использование световозвращателя увеличивает эту цифру до 130-240 метров!

Маленькая подвеска на шнурке или значок на булавке закрепляются на одежде, наклейки - на велосипеде, самокате, рюкзаке, сумке. На первый взгляд фликер выглядит как игрушка. Но его использование, по мнению экспертов по безопасности дорожного движения, снижает детский травматизм на дороге в шесть с половиной раз!

В скандинавских странах (где, как и у нас, зимой поздно светает и рано темнеет) не только дети, но и взрослые обязаны носить на одежде световозвращатели в темное время суток, причем везде, в том числе и на освещенных улицах. Финны, например, выяснили, что половина всех травм на дороге происходит в темноте или в сумерках, поэтому световозвращатели надо носить и при переходе улицы, и при движении по дороге.

Чем больше фликеров, тем лучше. В черте города рекомендуется пешеходам обозначить себя световозвращающими элементами на левой и правой руках, подвесить по одному фликеру на ремень и сзади на рюкзак. Таким образом, самый

оптимальный вариант, когда на пешеходе находится 4 фликера.

Производители одежды, особенно, детской, начали активно использовать нашивки из световозвращающей ткани. К сожалению, световозвращатели нашиты далеко не на всех изделиях, а, кроме того, для удешевления в производстве одежды применяют световозвращающий материал со стеклошариками, эффективность которого ниже.

Например, в дождь эти полоски на куртке или брюках перестают быть заметными, да и расстояние, на котором они "работают", меньше, чем у фликеров.

Какие фликеры самые лучшие? Покупайте фликеры только белого или лимонного цветов. Именно они имеют наиболее оптимальную световозвращаемость для того, чтобы пешеход был замечен в темное время суток. Кстати, оранжевые зайчики, зеленые белочки, огненно-красные сердечки сложно назвать фликерами. Скорее всего - это яркие сувениры, которые так любят маленькие дети и женщины, чьи дамские сумочки постоянно украшают подобные игрушки. Но полагаться только лишь на фликеры тоже не стоит. Это всего один из способов пассивной защиты пешеходов. Необходимо помнить и о других методах решения проблемы детского дорожно-транспортного травматизма - о воспитании грамотного пешехода. Только в комплексе они смогут обеспечить безопасность детей на наших дорогах.

