



Детство ради детства!

## Здоровье и безопасность ребенка

### В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

От редактора .....	1
Говорят наши дети .....	1
Будь здоров, малыш! .....	1
Правила дорожные детям знать положено .....	2
Самые счастливые события в детском саду глазами детей, родителей и педагогов .....	4

### ОТ РЕДАКТОРА

Здравствуйтесь, дорогие читатели газеты «Растем вместе!» Сегодня мы представляем вашему вниманию первый выпуск газеты, тема которого: «Здоровье и безопасность ребенка». Согласитесь, что здоровье малыша, его безопасность - это самое главное!

Вы познакомитесь с мнением наших воспитанников о том, что такое здоровье, опытом работы нашего детского сада по физическому развитию и оздоровлению детей, получите рекомендации по организации игр на свежем воздухе, а также, как можно познакомить ребенка с правилами дорожного движения. Также окунетесь в воспоминания самых счастливых событий в детском саду глазами детей, родителей и педагогов.

Издание газеты планируется шесть раз в год. С содержанием первого и последующих ее номеров вы сможете познакомиться на сайте нашего детского сада (<https://mdou8.edu/yar.ru>), зайдя с компьютера или телефона по QR-коду.

С уважением Любовь Николаевна Нагибина,  
заведующий МДОУ «Детский сад № 8»

### ГОВОРЯТ НАШИ ДЕТИ

Мы спросили у детей: «Что такое здоровье?». Вот что они ответили:

- «Здоровье – это когда у человека ничего не болит»;
- «Когда у человека хорошее настроение, нет температуры»;
- «Когда человек здоровый, улыбается, кушает и смеётся»;
- «Когда у человека нет болезней, нет простуды, нет карантина, рака и кори»;
- «Когда человек не болеет коронавирусом».

Удивительно, что наши воспитанники в своих ответах указали не только на физическое, но и на психическое здоровье человека. И они правы!

### БУДЬ ЗДОРОВ, МАЛЫШ!

В нашем детском саду реализуется оздоровительная программа «Будь здоров, малыш!», разработанная творческой группой детского сада (заведующим, старшими воспитателями, старшей медсестрой, медсестрой по массажу, инструктором по физической культуре и педагогом-психологом). Она рассчитана на период с 2021 по 2024 годы.

Работа в детском саду по физическому развитию и оздоровлению наших воспитанников включает в себя несколько направлений:

- соблюдение режима пребывания ребенка в детском саду;
- организацию питания;
- закаливающие процедуры;
- организацию двигательной активности в течение дня.

### Режим дня в детском саду

Ни для кого не секрет, что соблюдение режима дня ребенком в детском саду и семье является важным условием сохранения и укрепления здоровья малыша. Следует обратить особое внимание на его соблюдение в выходные дни – домашний режим должен быть максимально приближен к режиму детского сада. В случае его несоблюдения страдает, прежде всего, сам ребенок (Режим дня детей разного возраста размещен на сайте ДОУ во вкладке: «Образование»).



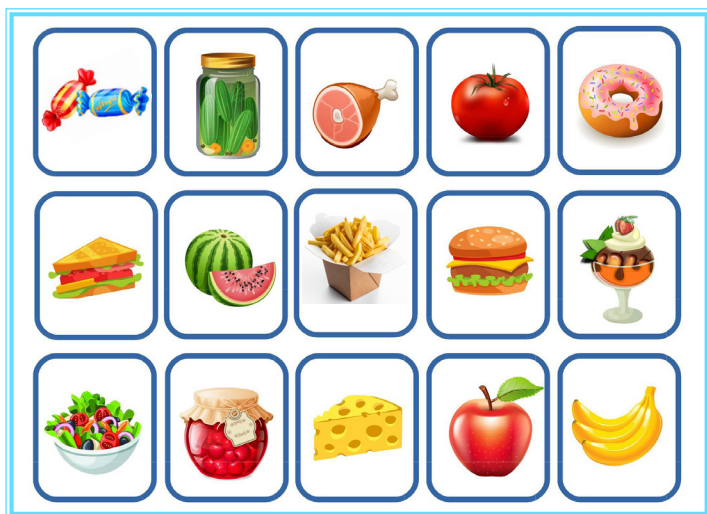
## Организация питания

Детский сад обеспечивает воспитанников полноценным рациональным сбалансированным питанием. Правильное питание способствует повышению защитных сил организма.

Уважаемые родители, приучайте детей к полезной и разнообразной пище! Дети будут лучше кушать, если такие же блюда вы будете готовить и дома. С рецептами блюд вы можете познакомиться на сайте ДОУ (вкладка: «Питание в детском саду»).

## Задание для малышей

Назови все нарисованные продукты. Обведи полезные продукты, объясни, почему ты так решил.



## Закаливание

Закаливающие мероприятия в детском саду включают в себя:

- прием детей на воздухе (при благоприятных условиях погоды);
- утреннюю гимнастику;
- сквозное проветривание (в отсутствие детей, 3 раза в день);
- облегченную одежду детей в группе;
- соблюдение воздушно-температурного режима в группе и спальне;
- дневной сон в хорошо проветренном помещении;
- гимнастику пробуждения (хождение босиком



по массажным коврикам, коррекционные упражнения, дыхательную гимнастику);

- физкультурные занятия (3 раза в неделю);
- прогулку (ежедневно).

## Организация двигательной активности в течение дня



Движение – это жизнь! Развивать двигательную активность ребенка легче всего во время игры. Помните: во избежание перегрузки детского организма следует чередовать двигательную и умственную активность малыша.

## Играйте вместе с ребенком!

Уважаемые родители, отложите гаджеты на один час, посвятите это время прогулке с ребенком!

А не устроить ли нам весёлую эстафету? Показывайте малышу разные способы передвижения, а он пусть повторяет за вами. Можно бежать, как лошадка, высоко поднимая колени, можно идти вразвалочку, как пингвин. Попробуйте пробежаться спиной, боком, попрыгать, зажав мячик или снежок между коленями. Проскочите дистанцию верхом на палке. Соорудите полосу препятствий, где нужно будет пройти по поваленному стволу дерева, пролезть под ветку, перепрыгнуть через ямку или пенёк.

Устройте соревнования на самого ловкого члена семьи. Кто сможет, не уронив, пронести шишку на голове или картошку в ложке? Кто пройдет, не оступившись, по лежащей на земле ленточке или нарисованной на песке/снегу извилистой дорожке? Кто сможет забросить больше шишек в ведёрко или вырытую в земле ямку? Не забудьте про весёлые призы. Хотя уже само по себе общение с любимыми мамой и папой – лучшая награда для малыша!

Материал подготовили:

Н.В. Ильичева, старший воспитатель,

И.В. Гундорова, старший воспитатель

## ПРАВИЛА ДОРОЖНЫЕ

### ДЕТЯМ ЗНАТЬ ПОЛОЖЕНО!

С каждым годом на дорогах становится все больше и больше машин. Современный транспорт отличается высокой скоростью, что позволяет нам быстрее добраться до места. Однако, чем выше скорость машины, тем она опаснее для пешехода. Транспорт похож на огонь. Пламя не причинит нам вреда, если знать, как им пользоваться. На огне мож-

но вскипятить чайник, пожарить яичницу. Но если не соблюдать правил обращения с огнем, то можно обжечься и даже погибнуть. Точно также можно пострадать и от транспорта, если не знать правил поведения на улице.

### **Почему транспорт может быть опасным?**

Даже небольшая машина весит около тонны. А если автомобиль еще и движется, то он представляет собой серьезную угрозу для жизни человека, не говоря о более крупном транспорте, таком как грузовик или поезд. Не зная правил, можно попасть в дорожно-транспортное происшествие. Дорожно-транспортные происшествия (ДТП) называют авариями. Но это не значит, что нам нужно дрожать от одного вида машин и бояться переходить дорогу.

### **Как избежать опасности?**

Мы должны быть спокойными и уверенными в себе. Если знать основные правила дорожного движения, быть осторожными и внимательными, то транспорт станет нашим другом, а не врагом.

### **Основные правила поведения на улице, которые должен знать каждый пешеход**

Элементарные правила поведения на дороге можно запомнить в процессе игры. Например, предложите ребенку поиграть дома в регулировщика и пешехода. Устройте в комнате импровизированную дорогу (из веревки, бумаги, скакалки), расставьте машинки, сделайте «зебру», сложите из кубиков светофор. Пусть малыш сначала побудет пешеходом, а потом станет регулировщиком. Смело «нарушайте» правила – детям нравится делать замечания «неприятливым» родителям.

Подавайте пример ребенку: переходите дорогу только по пешеходным переходам или на перекрестках, по «зебре», - иначе ребенок привыкнет переходить дорогу, где придется. Не забывайте, что безопасность на дороге зависит не только от вашего малыша, но и от водителей. Иногда они могут не увидеть человека на дороге, поэтому не забывайте о верхней одежде со специальными светящимися нашивками или светоотражающими значками.

### **Родителям на заметку**

1. Необходимо не только учить детей соблюдать правила движения, но и с самого раннего возраста учить их наблюдать и ориентироваться. Необходимо учитывать, что основной способ формирования навыков поведения – наблюдение, подражание взрослым и, прежде всего, родителям. Многие из них, не понимая этого, личным примером обучают детей неправильному поведению на улице.

2. Находясь с ребенком на проезжей части дороги, не спешите, переходите дорогу размеренным шагом. Иначе вы научите спешить ребенка там, где надо только наблюдать и соблюдать безопасность.

3. Не посылайте ребенка переходить или перебежать дорогу, не глядя по сторонам. Маленького ре-

бенка надо крепко держать за руку, быть готовым удержать его при попытке вырваться – это типичная причина несчастных случаев.

4. Учите ребенка смотреть. У ребенка должен быть выработан твердый навык прежде, чем сделать первый шаг с тротуара, он поворачивает голову и осматривает дорогу во всех направлениях. Это должно быть доведено до автоматизма.

5. Учите ребенка замечать машину. Иногда ребенок не замечает машину или мотоцикл издалека. Научите его всматриваться вдаль, быстро замечать транспорт.

6. Учите ребенка оценивать скорость и направление будущего движения машины. Научите ребенка определять: какая машина идет прямо, а какая готовится к повороту.

7. Твердо усвойте сами и научите ребенка, что входить в любой вид транспорта можно только тогда, когда он стоит. Объясните ребенку, почему нельзя прыгать на ходу.

### **Обучение детей правилам дорожного движения в нашем детском саду**

В нашем детском саду регулярно проводятся профилактические занятия по правилам дорожного движения с привлечением инспекторов ГИБДД. Благодаря систематической работе, дети знают правила перехода проезжей части, значение сигналов светофора, разметки и дорожных знаков. Особый интерес дошкольники проявляют к разбору конкретных ситуаций на дороге.



## САМЫЕ СЧАСТЛИВЫЕ СОБЫТИЯ ГЛАЗАМИ ДЕТЕЙ, РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ



«Мне запомнилось, как мы делали кучу из осенних листьев на участке. Потом мы начали прыгать на неё и веселиться. Мы делали салют из листьев, брали и кидали их вверх. Со мной были мои друзья Жангир, Тимур и Лёша. Нам было весело. Мы разбросали листья, а потом собрали в кучу снова».

Марк М., 6 л.

«Больше всего мне запомнился летний день, когда я играла с Даней в футбол. Потом начался дождь, и мы убежали на веранду. Там мы играли в игру «Съедобное - несъедобное».



Дождь быстро закончился, выглянуло яркое солнышко и появилась радуга. Мы выбежали с веранды и начали прыгать от радости. Я очень люблю радугу».

Кристина В., 5 лет

«Самое большое счастье в жизни - видеть улыбку своего ребёнка! Сколько улыбок, смеха и задора мы, родители, получили, посетив осенний утренник в 3 группе 1 корпуса! Дети, воспитатели и родители оказались в настоящей сказке, где злой Кощей похитил красавицу.

Осень, а Баба-Яга и Соловей-разбойник охраняли дорогу в Кощеево царство. Детям и родителям пришлось выполнить несколько испытаний, чтобы отыскать путь-дорогу и вызволить Осень из заточения.

Спасибо музыкальному руководителю детского сада и сотрудникам-актерам, позволившим нам, взрослым людям, вновь оказаться в сказке, среди любимых героев русских народных сказок, напомнившим о важности дружбы и взаимопомощи.

Хочется, чтобы и дальше детские праздники оставались такими же яркими, музыкальными и интерактивными, где каждый родитель может поучаствовать и повеселиться, как ребенок, и порадоваться вместе с ним».

Анна, мама Арины Б.

«Как и любому родителю, мне важно знать и понимать, что время, которое мой ребёнок проводит в детском саду, приносит ему пользу, радость и счастье. Вот что я поняла после разговора с ним.

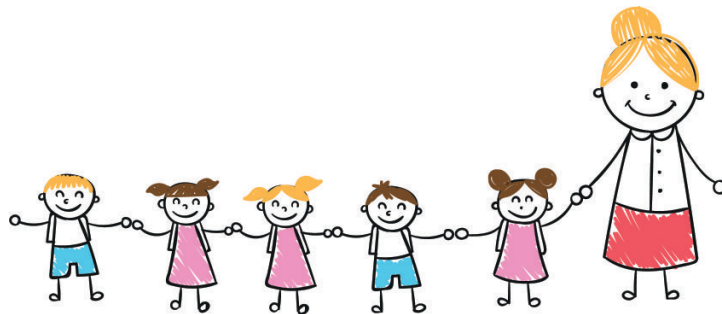
Вдохнув с травы росы прохладу,  
Иду я летом в детский сад.  
Там ждут меня мои ребята,  
И воспитатель милый рад.

С утра полезная зарядка  
И тёплый завтрак на столе.  
Живём мы тут по распорядку,  
Потехе час и час игре.

Мы ни секунды не скучаем,  
То физкультура, то поём ...  
А ты мне, мама, обещаешь же:  
Что завтра снова в сад пойдём!

Желание моего ребёнка идти в детский - это залог моего спокойствия и уверенности в том, что дочке в саду комфортно и она с радостью проводит время, играя и познавая что-то новое».

Лидия, мама Любы У.



«Совсем недавно я пришла в эту профессию, опыта слишком мало и каждый момент успеха вызывает у меня ощущение счастья. Поначалу у меня плохо получалось укладывать детей спать, ведь они такие активные ...

Меня это очень расстраивало. Я много раз подходила к более опытным педагогам, слушала их советы, читала статьи. И в один прекрасный момент, дети в спальне успокоились, достаточно быстро уснули. Что я для этого делала? Настраивала детей на сон, напоминала о правилах поведения в спальне, включала спокойную мелодию - ребятам это очень нравится, подходила к каждому, закутывала и желала сладких снов. Все дети засыпают по-разному, и мне удалось найти к каждому из них подход».

Полина Д., воспитатель

### НАД ГАЗЕТОЙ РАБОТАЛИ:

Главный редактор: Нагибина Любовь Николаевна  
Заместитель главного редактора: Гундорова Ирина Викторовна  
Редколлегия:  
Ильичева Наталья Владимировна  
Корректор: Сорокина Любовь Вениаминовна  
Компьютерный дизайн: Тулика Анна Владимировна  
Юридический адрес:

150033, г. Ярославль, проезд Шавырина, д. 36, д. 23  
тел/факс (4852) 55-03-64, e-mail: yardou008@yandex.ru