



ВЕСТНИК



Рябинка



НОЯБРЬ 2022

Выпуск 1

В нашем номере:

- Квест-игра «Зимующие птицы» в старшей группе №7
- Конкурс «Игрушка от Эколят»
(результаты конкурса)
- Родителям на заметку: «Правильная осанка – залог здоровья»



10 ноября в рамках экологической акции «Синичкин день» в старшей группе №7 прошла увлекательная квест-игра «Зимующие птицы». Основной целью данного мероприятия является расширение представлений детей о зимующих птицах, воспитания желания заботиться о зимующих птицах в холодное время года и их охрана.

В музыкальном зале ребят встретила Фея леса и попросила детей помочь отыскать кормушку, подготовленную ранее для зимующих птиц. Воспитанники обнаружили письмо от Бабы Яги, в котором говорилось о том, что она похитила и спрятала кормушку и нужно пройти испытания, чтобы вернуть её. Ребята с уверенностью выполнили все задания и преодолели все испытания Бабы Яги и вернули кормушку Лесной Фее.





С целью формирования у дошкольников системы ценностных отношений к природе, ее животному и растительному миру, навыков грамотного обращения с твердыми отходами, умений повторного использования материалов в детском саду прошла выставка "Игрушка от Эколят", в которой приняли участие ребята и родители всех возрастных групп. Поделки наших воспитанников со своими родителями приняли вторую жизнь. Они научали детей творчески мыслить, развивать воображение и мелкую моторику. Там, где взрослый видит мусор, ребенок может найти источник вдохновения и дать бытовым отходам новую жизнь. Получились действительно замечательные игрушки!



Итоги конкурса:

I место - Верба Александра подготовительная к школе группа №6

II место – Депоньян Арсен (старшая группа №11)

III место – Фёдорова Екатерина

(подготовительная к школе группа №10) и

Шабаров Сергей (вторая группа раннего возраста №9)



Правильная осанка — залог здоровья



Правильная осанка не дается от рождения, ее надо вырабатывать. И чтобы она стала для ребёнка естественной потребностью, родителям необходимо приложить усилия.

Правильная осанка не только красива, она и функциональна, при ней положение тела наиболее устойчиво, так как вертикальная поза сохраняется при наименьшем напряжении мышц. Когда ребенок стоит ровно, расправив плечи, он меньше устает. А если он идет, бежит или прыгает, сохраняя при этом хорошую осанку, позвоночник лучшим образом амортизирует нагрузки.

Работать над осанкой никогда не поздно. Даже в 15-16 лет еще можно исправить спину так, что в одежде искривленного позвоночника видно не будет. Правда, это потребует значительных усилий и занятий под руководством врача.

ЧТО ПРИВОДИТ К НАРУШЕНИЯМ ОСАНКИ?

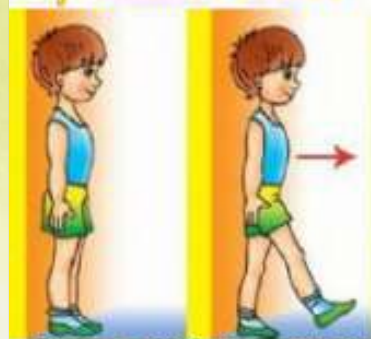
Основными причинами нарушений осанки является неправильная поза во время работы, отдыха и сна, недостаточно развитая скелетная мускулатура, поддерживающая позвоночник, не соответствующая росту ребёнка мебель, неправильно подобранная обувь и одежда.

Нарушения осанки относят к так называемой «школьной» патологии, но в последнее время эта проблема выявляется и в дошкольном возрасте, в связи с приобщением даже совсем маленьких детей к всевозможным гаджетам. Ситуация, когда дети часами сидят или лежат в вынужденной позе, уткнувшись носом в экран телефона, планшета или ноутбука, часто устраивает родителей, потому что ребёнок занят и не требует к себе внимания.

Следствием этого является гиподинамия, недостаточная физическая подготовка, слабое развитие скелетной мускулатуры, особенно мышц спины, поддерживающих позвоночник — так называемый «мышечный корсет».

Сутулость — одна из самых частых проблем школьников. Неправильная осанка затрудняет дыхание и кровообращение, что приводит к снижению окислительных процессов в организме. В результате ребёнок быстрее устает как во время физической, так и во время умственной работы. Неправильная осанка может привести к близорукости и остеохондрозу. Сутулый, с понурой головой ребенок смотрится неудачником и мямлей.

Правильная осанка



Поставьте ребёнка к стене так, чтобы он прикоснулся к ней лопатками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Позвоночник выпрямлен, плечи развернуты, лопатки сближены, живот втянут.

Как сформировать у ребёнка правильную осанку?

- ❖ **Наращивать «мышечный корсет».** Для этого необходимы регулярные, желательно ежедневные физические нагрузки — занятия спортом, особенно плаванием, ещё полезно для осанки танцами, подвижные игры на улице, гимнастические упражнения.
- ❖ **Контролировать осанку.** Постоянно следить за тем, как ребенок стоит, сидит, особенно при письме, чтении, за компьютером. Если он сутулится, кособочится, поправлять его, пока держаться ровно не войдет у него в привычку.
- ❖ **Не допускать развития плоскостопия.** Вовремя обнаруженное плоскостопие можно исправить. Обратитесь к врачу, не запускайте проблему.
- ❖ **Убрать мягкую постель.** Матрас должен быть ровным, жестким, подушка маленькой, низкой, длина кровати такой, чтобы ноги можно было свободно вытянуть.



Что ещё полезно для осанки?

Для правильной осанки полезно кататься на велосипеде с высоко поднятым рулём, плавать, особенно брассом, носить на голове различные предметы — книги, кубики, подушечки, наполненные солью, песком или опилками.

Ещё очень полезны упражнения в вертикальной плоскости — встать у стены как для правильной осанки, а затем поочередно отводить руки и ноги в стороны, подниматься на носки, приседать. Так же очень полезны упражнения для тренировки координации движений — делать «ласточку», стойку на одной ноге, ходить по бревну.

Формирует надёжный «мышечный корсет» и закрепляет правильную осанку верховая езда.