



# СОЛНЫШКО

Газета МДОУ № 21

№ 8 апрель 2023г.

## ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

### По секрету всему свету

- Здоровье – это здорово
- С любовью к России мы делами едины
- Космическая неделя
- Региональный компонент
- Весенний субботник
- Эколята-дошколята

### Советуют специалисты

- Нарушения осанки у детей: ошибки родителей

### Очумелые ручки

- Планеты солнечной системы

### Поиграй-ка

*Апрельской акварелью  
Раскрашены леса,  
Ручьи, берёзы, ели  
И птичьи голоса.  
Апрельской карамелькой  
Хрустит угрюмый снег,  
И верба распушилась  
Вдоль оживлённых рек,  
И облака роятся —  
Прозрачны и легки.  
И тенькает синица  
Апрельские стихи.  
Филиппова Е.*

## ПРИМЕТЫ:

- Гроза в начале апреля - к теплому лету и урожаю орехов.
- Звездные ночи в конце апреля - к урожаю.
- В конце апреля идут теплые дожди - к урожаю.

- Много сока в березе в апреле - ждите дождливого лета.
- Если ласточки еще не прилетели в апреле – вся весна будет холодной.

## Праздники в АПРЕЛЕ:

АПРЕЛЬ 2023						
ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
					1 день смеха	2 международный день детской книги
3 весенний день вечности	4 международный день интернета	5 международный день нравственности	6 международный день спорта	7 весенний день здоровья	8 международный день вудей	9 международный день асов
10 день братьев и сестер	11 весенний день аппенцинка	12 весенний день космонавтики	13 весенний день ром-и-ролла	14 день дельфина	15 международный день цирка	16 пасха
17 день кофе	18 весенний день радиоловителя	19 день велосипеда	20 день донора	21 день главного бухгалтера	22 международный день земли	23 весенний день настольного тенниса
24 международный день солидарности молодежи	25 день дочери	26 международный день секретаря	27 весенний день диалюна	28 весенний день охраны труда	29 международный день танца	30 международный день джва



## Здоровье - это здорово



В День здоровья в детском саду состоялся спортивный праздник «Здоровье - это здорово!», в котором приняли участие дети старшей группы. После занимательной разминки ребята отправились в путешествие по станциям: «Вкусовая», «Гигиеническая», «Медицинская», «Физкультурная», «Интеллектуальная», «Танцевальная», «Оздоровительная».

Команды «Крепыши» и «Здоровята» с успехом преодолели испытания. Безошибочно ответили на вопросы о здоровом питании, лекарственных и гигиенических средствах. В викторине «Да – нет» показали свои интеллектуальные способности. Выполнили массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний. Поучаствовали в подвижных играх и эстафетах: «Полоса препятствий», «Два мяча», «Иммунитет», «Борьба с микробом». В конце праздника ребята исполнили зажигательный спортивный танец.



В награду девчонки и мальчишки получили витаминный сок. Дошколята остались очень довольны спортивным развлечением, узнали много нового и интересного, получили заряд бодрости и хорошего настроения.



## С любовью к России мы делами едины!



Воспитанники подготовительной группы Эколята-Дошколята приняли участие в региональном этапе Всероссийской детской акции в номинации «Экопраздник».

В творческом отчете отражены мероприятия, посвященные

Всемирным дням Земли, воды, здоровья, Международному дню Леса, а также тематические занятия, посвященные экологической тематике «Проблеме переработки отходов», «Бережному отношению к природе».

Желаем победы юным эколятам!



## Космическая неделя



Ко Дню космонавтики был проведен ряд мероприятий: был показан театр на большом экране «Путешествие во времени». На занятиях по изо деятельности воспитанники рисовали космические ракеты, выполняли

коллективные работы по рисованию и аппликации, изготовили космодром, а также оформили выставку творческих работ на космическую тему. Все занятия проходили под космическую музыку с тематическими физкультминутками.



Дети рисовали космос красками и карандашами, а также выкладывали ракету бусами! Для воспитанников старшей логопедической группы прошло занятие на тему «Космос».

В свободной деятельности воспитанники закрепили полученные знания в сюжетно-ролевых и дидактических играх.



## Региональный педсовет



18-19 апреля 2023 года в ГОУ ДПО «ИПК и ППРО ТО» состоялся региональный педсовет «Федеральная образовательная программа дошкольного образования», в котором приняли участие 237 педагогов узловского дошкольного образования.

Были рассмотрены актуальные вопросы: «Переход дошкольных образовательных организаций на федеральную образовательную программу: нормативно-правовая основа», «Федеральная образовательная программа дошкольного образования: особенности структуры и содержание документа», «Алгоритм действий по разработке образовательной программы ДОО на основе федеральной образовательной программы», «Переход дошкольных образовательных организаций на федеральную образовательную программу: необходимые управленческие решения».



## Весенний субботник



22 апреля сотрудники детского сада провели первый весенний субботник. Вооружившись необходимым инвентарем, коллектив вышел на уборку собственной и прилегающей территорий.

Солнечная погода, отсутствие дождя, а главное хорошее настроение помогли осуществить задуманное. Убраны старая листва, ветки, побелены бордюры и деревья, окопаны клумбы, выметен асфальт. Работа на свежем воздухе доставила всем радость и удовольствие.



## Эколята – дошколята



В рамках Всероссийского «Дня Эколят» в нашем детском саду прошел ряд мероприятий. Воспитанники подготовительной группы произнесли «Клятву Эколят - молодых защитников природы», исполнили гимн, приняли участие во флешмобе. С юными Эколятами были проведены тематические занятия по охране природы.

Воспитанники подготовительных групп приняли участие в акции «Познаем природу», в конкурсе рисунков «Наши друзья - Эколята». Дети оформили «Птичью столовую». Юные Эколята приняли участие в посадке огорода на окне. Вместе с сотрудниками, родителями воспитанники убирали территории своих участков в детском саду.



Во всех мероприятиях использовались образы сказочных героев «Эколят – друзей и защитников природы» (Ёлочки, Умницы, Тихони и Шалуна).



## Нарушения осанки у детей: ошибки родителей



С рождения у детей постепенно образуются изгибы позвоночника, формирующие в дальнейшем правильную осанку. Если родители вовремя не замечают нарушений осанки, развивается сколиоз, который приводит к деформациям грудной клетки, тазовых костей и нарушению кровообращения в области спинного и головного мозга. В итоге это вызывает мышечные и головные боли, проблемы вентиляции легких, частые простудные болезни и

многие иные неприятности.

По мнению специалистов, основной причиной нарушений осанки в сегодняшнее время является дефицит двигательной активности у детей — гиподинамия. Нередко дети проводят дома весь день, мало бывают на улице, не играют в активные игры, не занимаются спортом и не тренируют мышцы. Родители в силу занятости мало следят за двигательной активностью малышей, считая своим долгом только накормить их, обуть и одеть. Если дети много времени проводят в сидячем положении перед телевизором или за компьютером, согнув спину и опустив голову и плечи, у них постепенно формируется неправильная осанка. Нередко предпосылки для формирования проблем осанки формируются уже в раннем детстве, начиная с первого года жизни крохи. К возрасту 3-5 лет у малыша может быть сутулой спина из-за слабости мышц и привычной их установки в таком положении, что приводит к нарушению развития грудной клетки и легких, различным проблемам с развитием скелета и сколиозу.

### Важность движения для детей

Для полноценного развития скелета и мышц, формирования анатомических изгибов позвоночника дети должны постоянно находиться в движении. Поэтому родители должны понимать важность того, что с первых же месяцев малыши должны много времени проводить, активно изучая мир в движении. Им нужно полноценное ползание и потом хождение, прыжки, бег и преодоление препятствий. Нужно стимулировать и всячески поддерживать их активность, а не ограничивать и не запрещать им скакать, бегать и прыгать по квартире и на улице, опасаясь травм или падений. Для правильной осанки вредно длительное сидение в статичном положении, так как в этом случае тренируются только группы сгибателей, в то время как при динамичных играх и развлечениях равномерно тренируются все группы мышц.

Сегодняшние родители часто сталкиваются с проблемой малоподвижности детей. На улице дети бывают мало, детские площадки часто пусты, так как родители нередко заняты, а одних детей они не отпускают, переживая за их безопасность. Мало можно сегодня увидеть детей, которые лазят по деревьям, бегают по улице группками, играют в классики или со скакалкой, гоняют в футбол. Даже посещение спортивных секций, которое практикуют родители, не может в полной мере обеспечить подвижность детей. Сегодня на школьных переменах тоже ограничивается подвижность школьников, они не бегают по коридорам или школьному двору, сидя в телефонах или планшетах, что формирует неправильную осанку. Нередко родители сами занимают детей этими

устройствами, чтобы они были под присмотром и не шумели, давая взрослым драгоценные минуты покоя и отдыха.

В связи с этим малыши с раннего детства страдают снижением тонуса мышц, слабостью связок в области суставов и позвоночника, что приводит к сутулости и проблемам осанки, а затем и сколиозу.

### **Развитие сколиоза при гиподинамии**

Неправильная осанка с формированием слабости мышц и патологической установкой спины без адекватной коррекции приводит к развитию сколиоза, деформации позвоночника с развитием проблем в области грудной клетки, тазовой области, конечностей и развитием болевого синдрома. Кроме того, сформированный сколиоз приводит к дегенеративным изменениям в области позвонков и межпозвонковых дисков, нагрузка на скелет неравномерна, развивается деформация грудной клетки с нарушением легочной вентиляции. Не менее опасны такие осложнения сколиоза, как нарушение кровообращения в области головного мозга из-за сдавления околопозвоночных артерий спазмированными мышцами, которые имеют неправильную установку и поддерживают тело в вынужденном положении.

При выявлении сколиоза нужны уже активные лечебные мероприятия, в то время как неправильную осанку можно корректировать за счет физической нагрузки и систематических тренировок. Запущенные формы сколиоза приводят к ранним явлениям остеохондроза, проблемам позвоночника и грыжам межпозвонковых дисков. А это боль, нарушение движения и проблемы с физической активностью.



### **Последствия проблем с осанкой: боль, простуды и головокружения**

Если у детей выявляются нарушения осанки, а тем более начальные проявления сколиоза, для них типичны такие проблемы как боль и усталость спины при длительном движении или сидении за партой, частые простуды из-за нарушений дыхания в силу ограничения легочной вентиляции. Кроме того, из-за проблем с кровообращением в области позвоночных артерий нередко головные боли по вечерам и даже головокружения из-за резких колебаний мозгового кровообращения, связанного с измененным тонусом мышц в области спины и шеи.

Чтобы избежать подобных проблем, занятия с детьми должны начинаться с самого раннего возраста, должно активно поощряться ползание, как одно из наиболее активных действий по развитию всех мышечных групп одновременно. Симметричная нагрузка на все мышечные группы, как сгибатели, так и разгибатели, приводит к укреплению мышц конечностей и спины, что формирует правильные, физиологические изгибы позвоночника. Важно много гулять на улице, поощряя активные игры и бег, прыжки, но родители должны направлять и стимулировать игры детей, вовлекая их в деятельность. Хорошо развитые дети меньше падают и травмируются, страдают от боли в конечностях во время роста в силу того, что их мышцы тренированы, они умеют координировать свои движения и группироваться при падениях.

Если же все усилия по исправлению осанки не приводят к нужному результату, нужна помощь врача ортопеда, он подскажет, какие нужны тренировки, пропишет курс физиолечения и массажа, лечебную физкультуру. Если же развивается сколиоз, лечение будет уже более сложным и длительным, но в ранней стадии его вполне можно устранить.



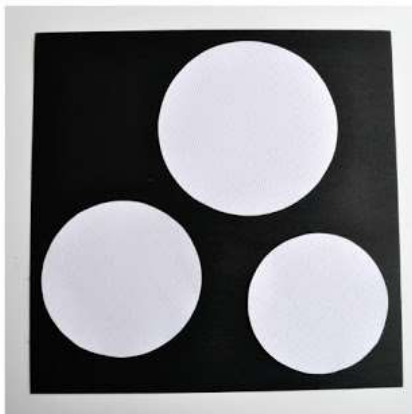
## Планеты солнечной системы



Вы когда-нибудь замечали, что если внимательно смотреть на планеты нашей Солнечной системы, различные атмосферы создают на них мраморный узор? Предлагаю использовать метод рисования кремом для бритья с акриловыми красками, чтобы воспроизвести внешний вид мраморных планет, а затем поместить их на черный фон с золотыми блестящими «звездами».

Пошаговые инструкции:

Начните с вырезания 3 кругов разного размера из белого картона. Можно использовать чашки, миски или контейнеры разного размера, чтобы обвести круги. Это очень увлекательно!



Налейте крем для бритья в формы из фольги (такие формы для запекания продаются в любом продуктовом магазине), чтобы дно было заполнено полностью.

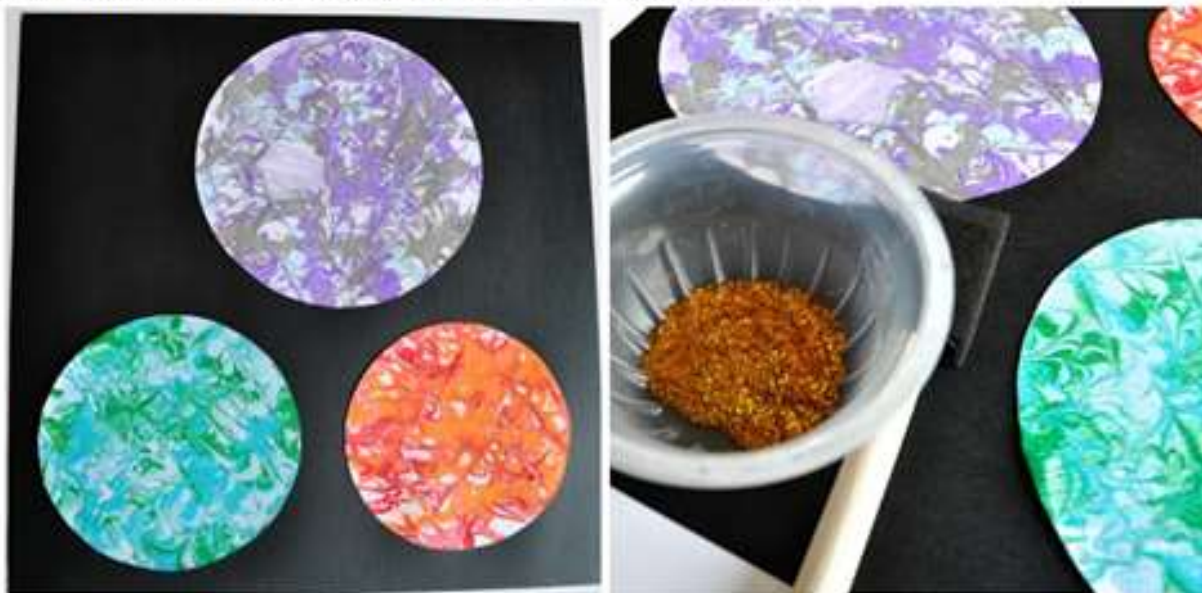
Нанесите на крем для бритья акриловую краску разных цветов в разных направлениях. Используйте зубочистку, чтобы создать линии вверх и вниз, из стороны в сторону и по диагонали.

Вдавите картонный круг в краску и слегка прокрутите, чтобы крем для бритья приклеился ко всему кругу. Аккуратно снимите круг с краски и



оставьте на 1-2 минуты. Удалите излишки крема для бритья с круга. У вас получилась красивая мраморная планета!

Приклейте все планеты на черный картон, это поможет создать впечатление, что планеты находятся в космосе.



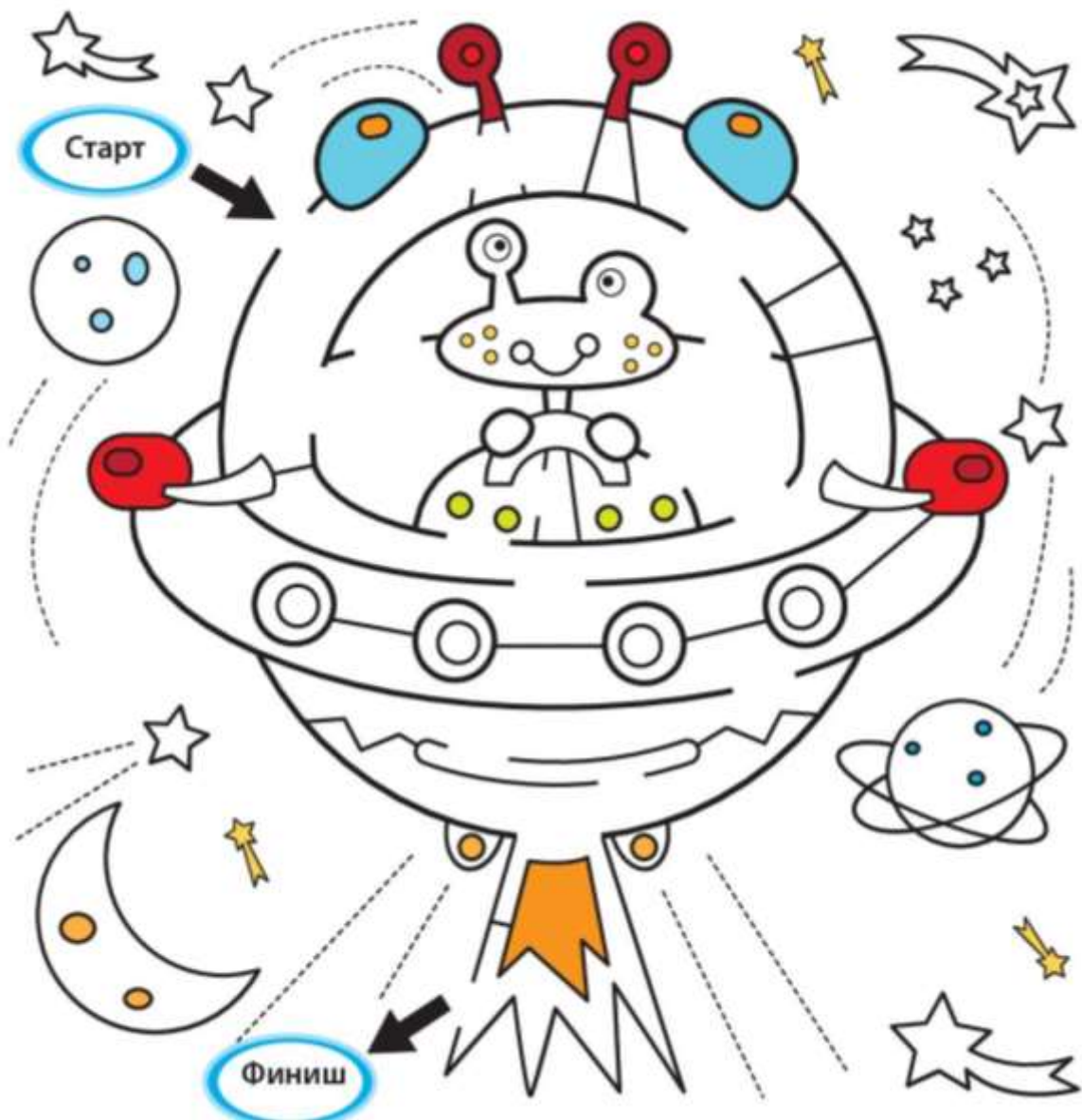
Последний шаг, который не является обязательным. Используя кисть, нанесите немного клея с золотыми блестками вокруг планет на черную часть бумаги. Клей добавляет немного блеска, а блестки делают его похожим на маленькие звездочки. Это как раз то, что нужно вашей космической поделке!



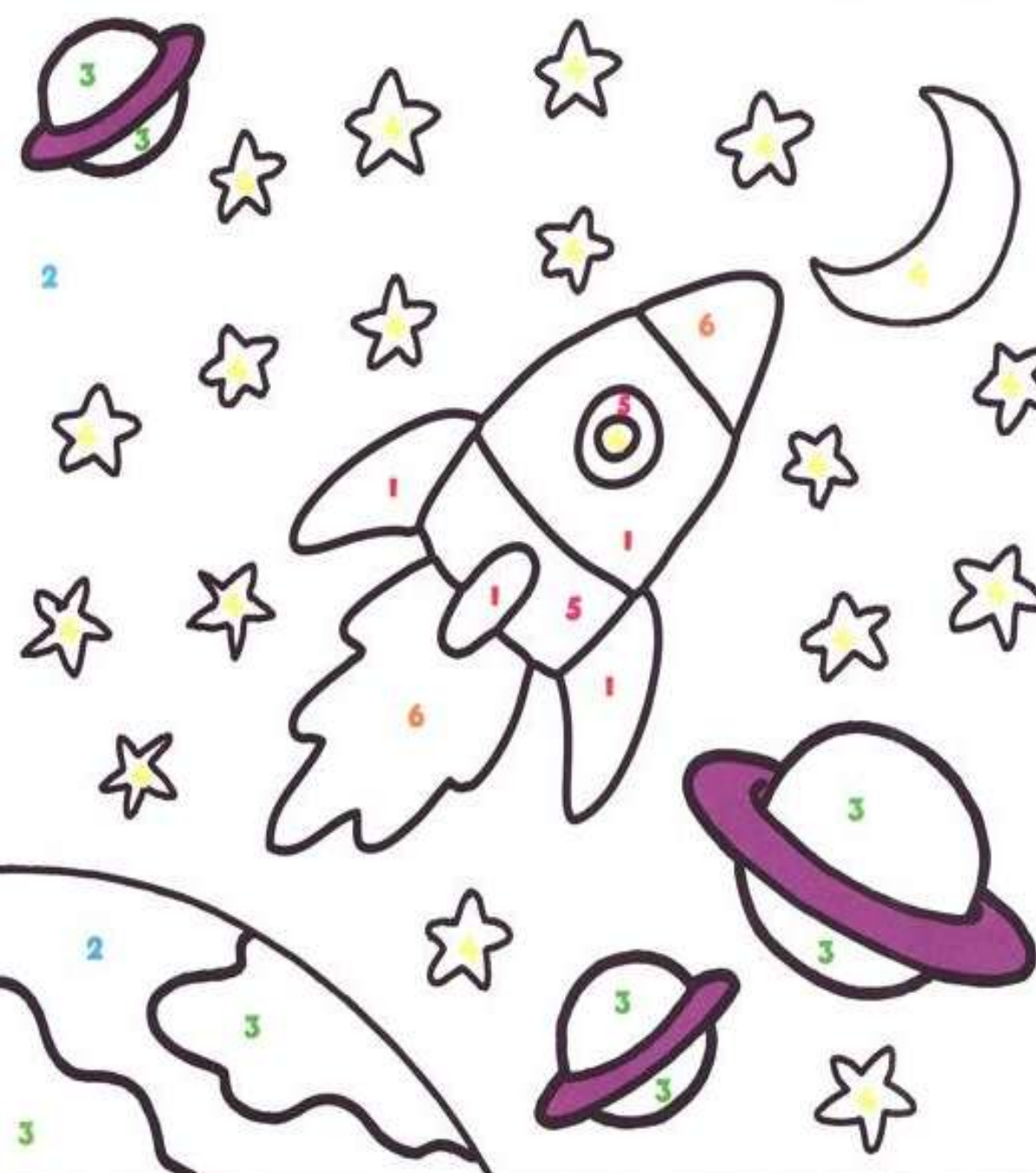
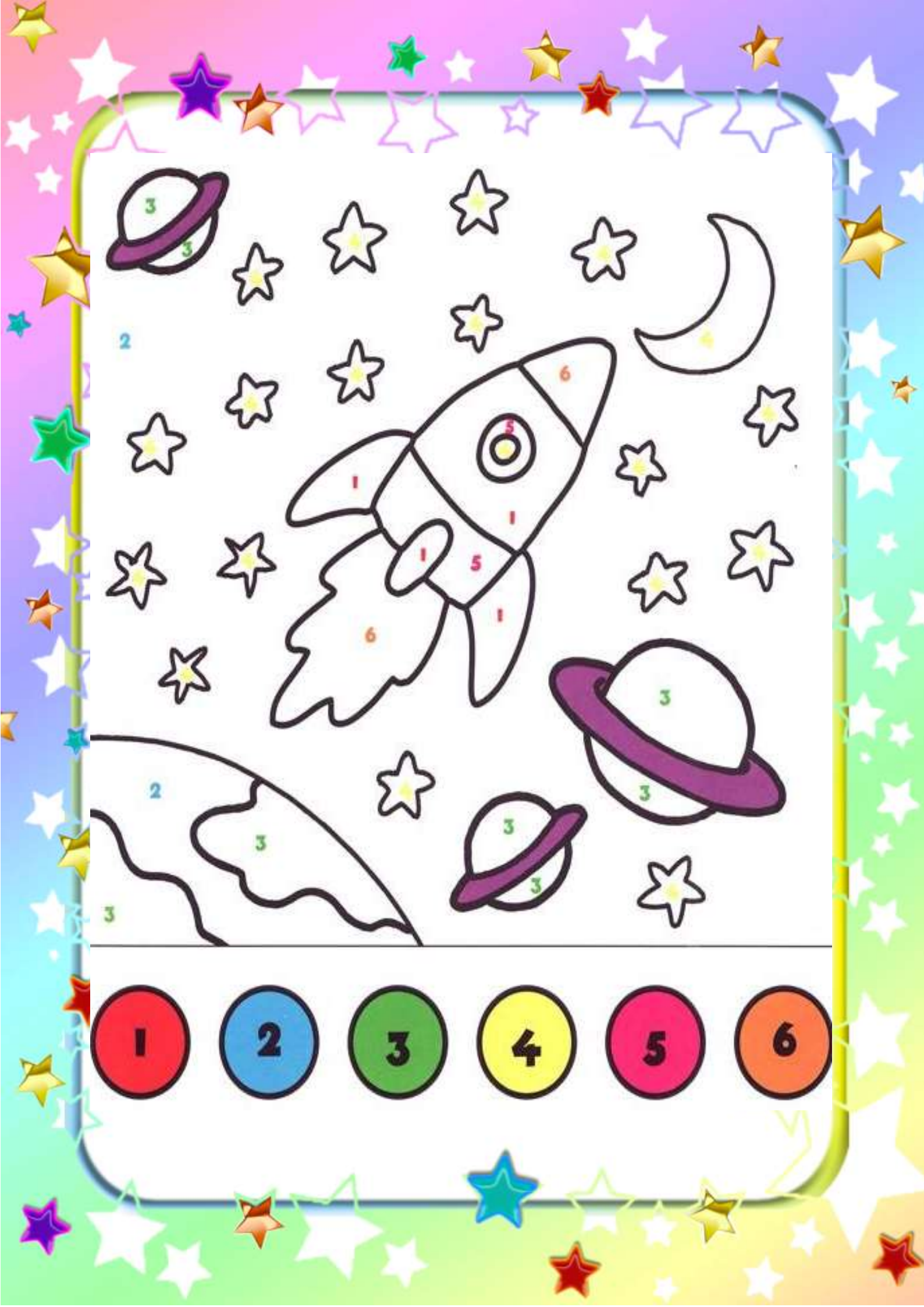
# Поиграй-ка

## КОСМИЧЕСКИЕ ГОНКИ

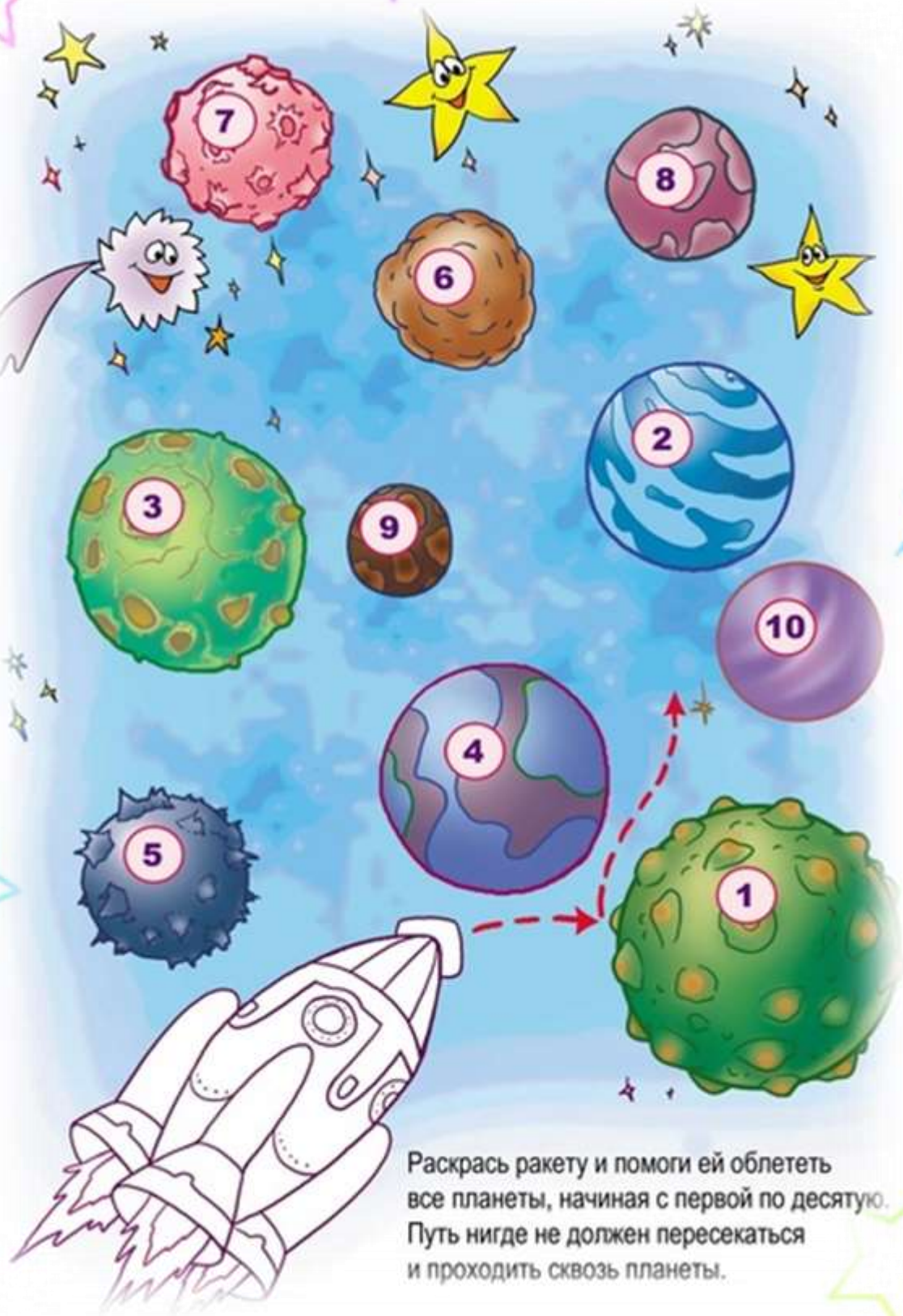
Этот инопланетянин соскучился по дому. Поможешь ему вернуться на свою планету? Заодно раскрась его и летающую тарелку.







- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6



Раскрась ракету и помоги ей облететь все планеты, начиная с первой по десятую. Путь нигде не должен пересекаться и проходить сквозь планеты.

