

Твори вместе с нами!

# ВАГОНЧИК НОВОСТЕЙ

№ 8  
Февраль 2018г.

Газета Детского сада № 79 ОАО «РЖД» г. Вологда

## «Осторожно! Дети!»

### В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

Заветные уголки Детского сада.	2
Пример для подражания	3
«Праздник снега» Конкурс!	4
Неделя здоровья и спорта в детском саду	5-7
«Советы специалиста» Массажные коврики «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать»	8
Большое спасибо!	9

### Уважаемые родители!!!!

Самое дорогое, что есть у человека на свете - это наши дети.

Сколько родителей привозят детей на машине в детский сад - достаточно много.

На воротах садика есть умоляющий плакат «Не загораживать проезд!».

Но это не является преградой для водителей. Знак не только для того, чтобы здесь мог проехать спецтранспорт, но и для того, чтобы родители с детьми беспрепятственно могли войти в ворота детского сада.

Родители беспокоятся за безопасность своих детей. Где гарантия, что какой-нибудь ребенок не окажется под колесами автомобиля?

Обращаемся к тем, кто привозит и забирает своих детей на машинах в детский сад. Имейте совесть!

Может хватит парковать свой транспорт прямо у входа в детский сад? Невозможно ни зайти, ни выйти. Постоянно приходится обходить Ваши машины, либо ждать, пока отъедете. Кроме Вас, паркующихся у ворот, в садик приводят и забирают детей на санках, снегокатах, колясках, иногда - на лыжах. Своими машинами, Вы закрываете свободный вход и выход из детского сада. Кроме того, припаркованный таким образом автомобиль - это угроза для здоровья и жизни детей. Ребенок, идущий в детский сад, может случайно выскочить, когда Вы будете совершать какой-нибудь маневр и не увидите его.

Понятно, что для некоторых, наглость - второе счастье, но не стоит думать только о себе и своем удобстве. Это не Ваша личная территория, на которой Вы можете делать, что хотите. Почему другие родители должны протискиваться между Ваши авто, иногда очень, даже очень грязными, чтобы пройти в детский сад? Почему дети должны подвергаться опасности из-за Вашего транспортного средства? Неужели так тяжело припарковать машину немного в стороне, оставив вход в садик свободным?

Давайте уважать друг друга и заботиться о безопасности жизни и здоровья наших детей.



С уважением,  
родительский комитет.

# Заветные уголки детского сада

## Спортивный зал

Наш «Вагончик новостей»

продолжает путешествовать по заповедным уголкам детского сада. Сегодня он остановился в самом активном, в самом спортивном месте – физкультурном зале. Он размещен в помещении, отвечающем педагогическим, лечебно-профилактическим и санитарно-гигиеническим нормам. Физкультурный зал позволяет реализовать цели развивающего обучения и воспитания: сохранение и укрепление здоровья физического, психического, нравственного; формирование привычки к здоровому образу жизни; приобщение к ценностям физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств.

Каждый день спешат сюда ребяташи – девчонки и мальчишки, чтобы зарядиться бодростью, хорошим настроением.

Мы дружные ребята,

Пришли мы в детский сад,

И каждый физкультурой

Заняться очень рад!

Физкультурой мы в саду

Много занимаемся,

На зарядке по утрам

Крепнем, закаляемся!



В этом им помогает разнообразный спортивный инвентарь, удобно расположенный по всему залу. Дети без труда его находят и используют по назначению. Ежедневно в спортивном зале проходят физкультурные занятия, которые проводит инструктор по физической культуре - Ольга Владимировна Абрамова – талантливый педагог, профессионал своего дела. Благодаря её занятиям, дети учатся развивать свои физические качества, приобретают новые умения, навыки, добиваются хороших результатов в соревнованиях, учатся преодолевать трудности, стремятся к достижению новых спортивных побед. Они участвуют в состязаниях с первоклассниками школы № 39, одерживают победы.



В различных конкурсах наши дети также занимают призовые места.

Спорта язык одинаков для всех:  
Труд, устремленье, рывок – и успех!  
Дни напролет мы к победе стремимся –  
Выдержим всё, никогда не сдадимся!

Ежегодно в нашем детском саду проводится «Неделя здоровья и спорта». Её активными участниками являются дети, педагоги и родители.



Все дружно участвуют в различных мероприятиях, чётко спланированных инструктором по физической культуре. Это и весёлые эстафеты, спортивные командные игры на свежем воздухе и в зале, подвижные игры. Традиционно «Неделя» начинается с торжественного открытия. Каждая группа придумывает название своей команде и девиз. В течение всей недели дети и взрослые ведут честную борьбу в



спортивных состязаниях. И, как итог, на закрытии спортивного праздника лучшие из лучших получают награды. Приятно наблюдать, когда родители радуются своим успехам, как дети. Значит, не пропал у них азарт, стремление быть выше, лучше, сильнее. Значит, в душе они все те же дети, просто они выросли. Хочется пожелать нашим родителям помнить о том, что детство даётся только раз в жизни, поэтому нужно беречь и хранить память о нём в себе, понимать и поддерживать своих детей и принимать участие во всех мероприятиях детского сада. Ведь каждый ребёнок испытывает гордость и уверенность в своих близких родных людях, в их любви, надёжности, помощи, интересе к его жизни.

Чтоб расти и закаляться  
Не по дням, а по часам  
Мы привыкли заниматься  
Физкультурой по утрам!

Спорт ребятам –  
очень нужен!  
Мы со спортом  
крепко дружим!  
Спорт – помощник,  
спорт – здоровье,  
Спорт – игра,  
физкульт-ура!

Воспитатель гр. №12  
Максимова С.Б.

# Пример для подражания

Педагог должен показывать пример оптимизма и индивидуальности, без них никуда. Только участие в различных конкурсах, заинтересованность многими методиками, посещение различных кружков и секций, общение с интеллигентными людьми может обеспечить интересную, насыщенную, полную событий профессиональную сторону жизни.

Мы с вами активно формируем и развиваем у детей привычку к здоровому образу жизни. И хотелось бы сегодня узнать, а как сами педагоги относятся к этой проблеме? Ведь только на своём личном примере мы сможем привить любовь к спорту, научить детей заботиться о своём здоровье и активно принимать участие в общественных мероприятиях.



Сотрудники нашего дружного коллектива не остались в стороне и приняли участие в «Неделе здоровья и спорта». «Милашки – неваляшки» и «Гlamурные акулы» встретились в спортивном зале. Первый этап соревнований проходил в спортивном зале, где участники выполняли разные задания. Второй день соревнований проходил на улице. Участники команд с помощью жеребьевки получили свои задания. Главной задачей было передать эстафетную палочку следующему участнику своей команды. Играли катали друг друга на плюшке, занимались «конной» ездой, «греблей» на санках, были виртуозами хоккея, ездили на лыжах и бежали на короткую дистанцию.



## Лыжня России 2018

Всероссийская массовая гонка «Лыжня России – 2018» прошла 10 февраля на стадионе «Локомотив». Наши дети и педагоги тоже не остались в стороне и приняли участие. Дети подготовительной логопедической группы № 9: Ларionова Майя, Федурова Ксюша, Евдокимов Влад, Щелкунов Ваня, Иванова Даша, Семенова Диана бежали на дистанцию 400 метров. Среди педагогов приняли участие: Потемкина Ольга Викторовна, Сушинская Марина Николаевна, Зубова Ирина Яковлевна, Николахина Елена Викторовна, Маничева Светлана Николаевна, Холодович Людмила Владимировна, они бежали дистанцию 2018 метров. Детям были вручены шапочки с логотипом соревнований и сладкие подарки. Все участники получили заряд бодрости и прекрасного настроения на весь день.

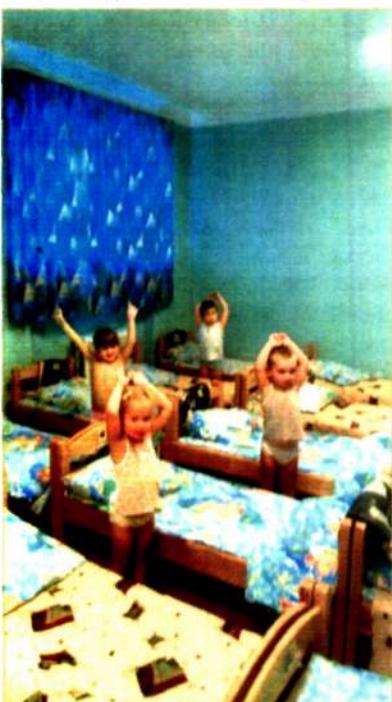


## Праздник снега

21 января 2018 года на стадионе «Витязь» праздновали «Всероссийский День Снега». Поздравить и подбодрить участников в этот морозный день пришли заместитель начальника департамента физической культуры и спорта Вологодской области – Андрей Владимирович

Коковкин и главный зимний волшебник - Дед Мороз. Для команд воспитанников детских дошкольных учреждений и родителей, были организованы «Веселые старты». Ребята с азартом и весельем выполняли задания. Наш детский сад представляли дети подготовительной логопедической группы № 9, старшей группы № 11 и подготовительной группы № 13: Пороскова Лиза, Рогулина Варя, Панфилова Аня, Баева Алина, Изосимов Максим, Иванова Даша, Гришанин Максим, Советов Кирилл и его родители Ирина Викторовна и Дмитрий Александрович. Всем участникам были вручены

сертификаты и футболки с символом праздника.



### Конкурс!

В нашем прекрасном городе проходит пятый областной фестиваль – конкурс «Счастливое детство». Воспитанники нашего сада под руководством инструктора по физической культуре Абрамовой О.В. тоже приняли в нем участие. Первый (отборочный) тур проходил в рамках учреждения. Участники предоставили видеозапись со своим выступлением. Номер нашего сада называется «В гостях хорошо, а дома лучше». Нам сообщили приятную новость, мы прошли в финал конкурса. Всех приглашаем поддержать наших участниц 31 марта в ДК ПЗ.



### Конкурс!

В нашем коллективе трудятся очень творческие люди. С 7 по 9 ноября был проведен конкурс «На лучшую бодрящую гимнастику после сна». Все педагоги приняли активное участие. Но, как в любом конкурсе, есть победители. Гран-при присудили группе № 7, воспитатели Маничева С.Н. и Николахина Е.В.

Мы к лесной полянке вышли,  
Поднимаем ноги выше.  
Через кустики, по кочкам,  
Через бревна и пенечки,  
По тропинке со следами  
Смело мы шагаем с вами.  
На следы мы наступаем,  
К своим ножкам примеряем.  
Мы шагаем друг за другом  
Лесом и зеленым лугом.  
Впереди течет река -  
Многоводна, глубока.  
Через речку крепкий мост.  
Мы по мостику идем,  
В речку мы не упадем!  
Мы пришли в осенний лес,  
Ждет нас многое здесь чудес!  
Если вдруг ты заблудился  
В этом сказочном лесу.  
Покричи вот так: «А - уууу»  
И я тебя спасу.

# "Неделя здоровья и спорта"

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более остро. Словосочетание «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов. Традиционно, в феврале, в нашем детском саду прошла «Неделя здоровья и спорта». Заблаговременно в информационные уголки поместили объявления о предстоящих мероприятиях с приглашением родителей принять участие в некоторых играх-эстафетах. Началась «Неделя здоровья и спорта» торжественным открытием в музыкальном зале. Были проведены веселые эстафеты между группами. Дети и воспитатели придумали названия команд и выучили девизы. В начале всех эстафет дети танцевали флешмоб, заряжались энергией для предстоящих испытаний. Родители тоже не остались в стороне. Папы, мамы, тети, дедушки показали свое мастерство в спортивных играх-эстафетах. Они прыгали, бегали, ползали, играли в футбол воздушными шарами и снова почувствовали себя маленькими детьми.

В течение недели проходило первенство по хоккею. Всего участвовало четыре команды. В турнире каждая команда провела три встречи. По общему количеству забитых шайб были определены призовые места. I место и переходящий кубок получила команда «Непоседы» подготовительной группы № 13, II место – команда «Витаминки» подготовительной группы № 9, III место – команда «Ракета» старшей группы № 11, IV место завоевала команда «Победа» старшей группы № 12.

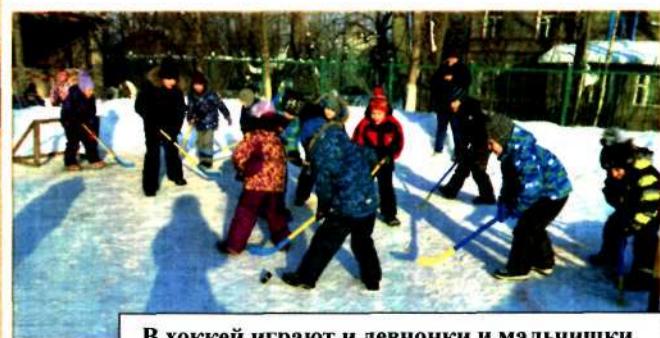
19 февраля прошло закрытие «Недели здоровья и спорта». Участники команд получили грамоты и вкусные подарки.



Праздник спортивный гордо  
вступает в свои права  
Солнцем улыбки добрых  
Встречает его детвора



Спорт приходит в каждый дом,  
Даже в тот, где мы живем.  
Спортом ты скорей займись,  
Будь здоровым на всю жизнь.



В хоккей играют и девчонки и мальчишки,  
только трус не играет в хоккей!



Вот вам добрые советы,  
В них и спрятаны секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Научись его ценить!



# "Неделя здоровья и спорта"

Молодцы! Так держать!



Спорт нам плечи расправляет,  
Силу, ловкость нам дает.  
Он нам мышцы развивает,  
На рекорды нас зовет!

Наши ребята тоже дружат со спортом. 21 февраля воспитанники подготовительной группы №13 приняли участие в спортивных эстафетах с учениками 1 класса. Соревнования проходили в спортивном зале школы №39. Вначале ребят ждала танцевальная разминка под веселую музыку, затем игроки представили свои команды, и начались сами задания. Все ребята активно участвовали во всех эстафетах, команда нашего сада ничуть не уступала школьникам. Болельщики поддерживали своих ребят, переживали за них.

В результате борьбы, со счетом 6:1 первое место заняла команда «Непоседы» (подготовительная группа Детского сада № 79 ОАО «РЖД»), второе место у команды «Ириски» ( школа № 39). Все ребята молодцы, показали свою силу и ловкость.



1 декабря 2017 года наши ребята были приглашены на игры – эстафеты «Морское путешествие» в Детский сад № 114 «Солнечный город».

Команда нашего детского сада называлась «Синяя чайка». К ребятам на спортивный праздник пришел пират и предложил им отправиться в морское путешествие. Ребята готовили снасти, «плавали в открытом море», «стреляли из пушек». Все труды были вознаграждены сладкими подарками и, конечно же, грамотами. Ура, мы победили! Наша команда завоевала I место!



## Знаем точно мы теперь, В спорт открыта детям дверь.

Неделя здоровья и спорта в детском саду.  
Какое замечательное время!

Все показывают, как они дружат с физкультурой и спортом. Ведь от того, насколько регулярно мы занимаемся спортом, зависит, каким будет наше здоровье.

И все кругом твердят всегда: "Здоровым быть - вот это да!"

Вот какие мероприятия прошли в группе №8 «Мишкина школа».



Доктор Неболейко в гости приходил,  
Всем милым ребятам советы дарил.  
Что фрукты и овощи надо мыть,  
Чтобы здоровыми всем быть.



О том, что такое здоровье,  
надо вспоминать не в старости,  
а знать ещё в детстве. Беседа с детьми на эту тему оказалась очень интересной и продуктивной.

Где растут витамины,  
детям знать необходимо.  
Лук мы посадили дружно,  
витамины кушать нужно.



Родители- такой народ,  
На занятость спешат сослаться.  
Всем надо спортом заниматься!  
А чтобы ставить всем рекорды  
И о болезнях позабыть-  
Решили пап и мам ребята  
Тоже к спорту приобщить.  
Наше спортивное развлечение  
Всем подняло настроение.  
Дети бегали, прыгали,  
На машинах снег убирали,  
А родители все виды спорта



**Биатлон**

Папы сделали для нас  
Санный поезд - просто класс!  
Папы поездом управляли,  
Вокруг сада детей катали.  
Любят дети все играть,  
Любят папам подражать.  
Вот мальчишки вышли во двор  
И ведут они такой разговор:  
- Мой папа – машинист,  
Я – сын, его помощник.  
- Мой вагоны проверяет - Да!  
Чтоб не было аварий нико-  
гда;  
- Рельсы тоже всем нужны,  
Быть исправными должны.  
Папин участок в порядке все-



Знаем точно мы теперь,  
В спорт открыта детям дверь.  
Спорт-помощник!  
Спорт- здоровье!  
Спорт- игра!  
Физкульт- ура!



**Кёрлинг**



**Хоккей**



«Вагончик спорта» - так называлось мероприятие, которое прошло в группе № 10 на неделе здоровья и спорта совместно с родителями. Соревнование прошло под девизом:

«Наш вагончик не простой,  
Спорт он к вам привёз с собой.  
Вас примером заряжаем,  
Физкультуру обожаем!»

Хорошую закалку характера получили ребята в процессе игр на свежем воздухе. Было проведено множество эстафет, в которых дети и родители проявили не только ловкость, силу и выносливость, но и умение работать в команде, что не менее важно. Во время соревнований мы увидели, сколько эмоций было у воспитанников, как они радуются, когда побеждают. Спортивные соревнования прошли на одном дыхании. И не важно, что победила «дружба», главное, что все почувствовали атмосферу праздника, сердечности и доброжелательности, взаимного уважения и понимания. Мы, воспитатели 10 группы, уверены, что разнообразная работа в зимний период будет укреплять здоровье наших детей, будет способствовать сплочению детского и взрослого коллектива, появлению желания заниматься спортом.

Ничто так не объединяет семейную команду, как стремление к победе. Наравне со своими детьми мамы и папы участвовали в эстафетах, отгадывали загадки о зимних видах спорта и по-детски радовались своим победам. А дети купались в родительском внимании, любви и заботе. И в этот зимний морозный вечер в нашем коллективе царили шум, смех и веселье. Все были счастливы. А сияющие от восторга детские глаза – лучшая награда всем участникам праздника.

Личный пример родителей очень важен в воспитании дошкольников. Активный семейный досуг укрепляет отношения между родителями и детьми, помогает снять стресс и выплеснуть негативные эмоции, получить радость от движения и спортивных забав.

Проведенное мероприятие доказало, что быть спортивным, здоровым и активным модно во все времена. А иметь счастливую семью – мечта каждого человека, которую можно осуществить, если очень захочет. Надеемся, что никто не пожалел о проведенном в детском саду времени.

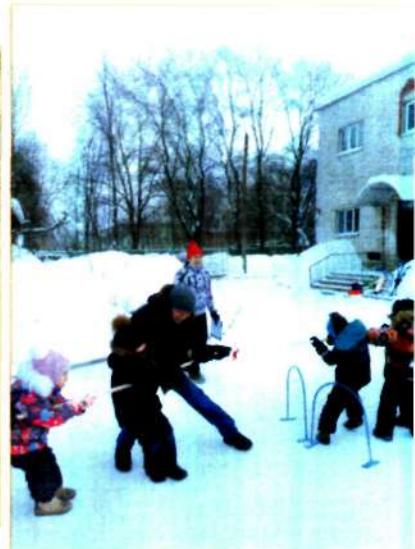
Пусть семейные старты запомнятся,

Пусть невзгоды пройдут стороной.

Пусть желания ваши исполняются.

Физкультура станет родной!

## «Вагончик спорта»



Воспитатели группы № 10  
Попова О.Н. и Сушинская М.Н.

Шашечный турнир посвященный  
150-летию Северной железной дороги.  
Группа № 13

## Девиз дня

Всем известно и понятно,  
Что здоровым быть приятно!  
Чтоб расти и закаляться  
Не по дням, а по часам  
Физкультурой заниматься  
Непременно надо нам.  
Нам пилюли и микустру  
И в жару и в холода  
Заменяет физкультура  
И холодная вода.  
В мире нет рецепта лучше –  
Будь со спортом не разлучен.  
Проживёшь ты много лет –  
Вот такой простой секрет!

## Один день из жизни детей группы «Малышки-крепышки»



Каждый день у нас ребята  
Начинается с зарядки.  
Сделать нас сильней немного  
Упражнения помогут!  
Утром форточку откроем,  
Свежий воздух пригласим.  
Зарядка нас взбодрит, настроит



Завтрак, полдник, днём обед  
и вечерний ужин  
Для здоровья малышам  
режим питания нужен!  
Кушай правильно, дружок,  
вовремя и в меру.  
Подрастать ты будешь в срок,  
здоровым непременно.



На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе –  
Одевайся по погоде.  
Свежий воздух малышам  
Нужен и полезен.  
Очень весело гулять нам  
И никаких болезней!



Я играю в Айболита  
Жидкость в скляночки разлита.  
Порошки, таблетки, мази  
Из кармашечков вылезают.



Я игрой своей довольна:  
Я врачом была сегодня  
Всем пилюли я давала,  
Всем уколы прописала.

Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молоко, продукты –  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!  
Надо правильно питаться,  
Чтоб здоровым оставаться.

# "Советы специалиста"

## Массажные коврики

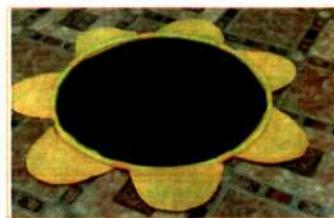
Коврик наш такой отличный  
Как подсолнух симпатичный  
Ножки деткам развивает  
И здоровье сохраняет.  
Детки будут здесь шагать  
И массаж стоп получать.  
Наш подсолнух улыбнётся  
И здоровье к ним вернётся!

Сегодня почти каждая мама знает дорогу к врачу-ортопеду. Многие следуют рекомендациям специалистов и приобретают для малышей ортопедическую обувь со специальной стелькой, высоким задником и надежной застежкой вокруг щиколотки, чтобы ребенок, еще только начинающий делать первые шаги, не подвернул ножку, оступившись, чтобы ступня ребенка формировалась правильно. С этой же целью делают специальный массаж ступней. Специалисты утверждают, что, занимаясь с ребенком до 1 года, проблем с плоскостопием можно полностью избежать.

Если следовать тезису доктора Комаровского: «ребенок должен быть худой, голодный и грязный», и позволять чаду бегать босиком – можно заложить хороший фундамент здоровья на будущее. Практически так и жили наши предки, славящиеся крепким здоровьем. Сегодня о ходьбе босиком мы забываем, да и нет для этого условий: ведь не выпустишь детей гулять босиком во двор, где полно осколков и другого мусора. Так что же делать? Очень просто: изготовьте массажный коврик!

### Чем полезен массаж стоп?

- способствует правильному формированию свода стопы;
- позволяет избежать плоскостопия;
- стимулирует кровообращение и улучшает обменные процессы в нижних конечностях;
- активно воздействует на рефлексогенные зоны стоп, что в свою очередь стимулирует сердечно-сосудистую деятельность, улучшает кровообращение в целом;
- сторонники китайской медицины утверждают, что массаж стоп воздействует на биологически активные аккупунктурные точки, которые связаны с внутренними органами, стимулируют иммунитет;
- положительно влияет на всю опорно-двигательную систему;
- развивает вестибулярный аппарат.



### Делаем массажный коврик сами

Соорудить такой полезный «тренажер» для здоровья может каждый. Для его разработки нужно только вооружиться желанием, фантазией и некоторыми доступными предметами обихода.

Сделать массажный коврик можно на основе натуральных материалов: каштанов, желудей, круп, отшлифованных морских камушков и др. Крепить их можно на леску, клей, наполнять ими мешочки из ткани, полиэтиленовые пакеты или файлы для бумаги.

В детском саду в январе 2018 года прошёл конкурс на лучший массажный коврик, в котором приняли активное участие и педагоги, и родители. Жюри оценивали работы мастеров по следующим критериям: оригинальность, эстетическое оформление, безопасность элементов, соответствие требованиям СанПиНа и умение рекламировать свою работу. Полюбуйтесь какие изделия у нас получились.



В саду каждой группе задание дали,  
Чтоб коврик своими руками создали.  
Критериев много:

быть должен массажный,  
Полезный, удобный  
—всё это так важно!  
Идей очень много...

на что же решиться?

Решили родителей мы озадачить,  
Раздать порученья и главных назначить.  
И вот Вам на суд наш совместный проект.  
Простой и обычный, но есть в нём секрет.  
Исправит он нам плоскостопие стоп  
И мышцы расслабит, и тонус даёт.  
Для общей закалки и для настроения.  
Чтоб были здоровы, и чтоб не болели.  
Наш коврик из самых обычных вещей.  
У всех много дома таких мелочей.





## «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать»

“Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать” - гласит народная мудрость.

Зрение играет большую роль в развитии человека. С помощью зрения осуществляется 90% восприятия внешнего мира. Поскольку организм ребенка очень восприимчив к различным видам воздействия, именно в детском возрасте зориению должны уделять особое внимание. Если еще десяток лет назад медики говорили о снижении зрения у детей начальной школы, то сейчас детей, с ослабленным зрением стало много и в дошкольных учреждениях. Это связывают с влиянием дисплеев и компьютеров, электронных игрушек на зрение.

### Продукты, полезные для зрения.

Меню должно быть разнообразным. Ребенок должен вместе с продуктами получать необходимое количество витаминов и микроэлементов. Но не менее важно составить меню, которое будет «работать» и на сохранение зрения ребенка. **Специалисты рекомендуют включать в рацион питания следующие продукты:**

**Морковь.** Этот овощ богат на различные витамины и микроэлементы, но в рассматриваемом случае особенно важным становится витамин А, которого в моркови действительно очень много. В этом корнеплоде содержится и каротин, который помогает поддерживать остроту зрения. Родители должны учитывать, что каротин относится к жирорастворимым элементам, поэтому будет целесообразно предложить малышу салат из моркови со сметаной (овощ натирается на мелкой терке). Морковь можно подавать малышу и в виде свежеприготовленного сока, оптимальным вариантом будет добавление в него сока из зелени петрушки, но такой коктейль не каждый ребенок захочет выпить – вкус у него все-таки специфический.

**Черника.** В той ягоде содержатся витамины С и В1, лютеин – именно эти элементы способны поддерживать остроту зрения. Родители должны учесть, что чернику можно предлагать ребенку с двухлетнего возраста. Кстати, черника свои полезные свойства сохраняет и в замороженном виде, и после приготовления варенья.

**Шпинат.** Этот овощ редко вводят в рацион питания ребенка, и совершенно напрасно! Если предложить шпинат малышу с 3 лет, то это поможет снизить риск развития различных заболеваний глаз на 10%. Шпинат можно добавить в омлет, предложить этот овощ в сочетании с мясным блюдом

– в общем, заинтересовать малыша в употреблении этого полезного овоща вполне реально.

**Творог.** Этот продукт вводится в рацион малыша с 6-8 месяцев, он содержит в своем составе рибофлавин, витамин В2 и цианокобаламин. Эти элементы способны улучшать кровоснабжение глаз и поддерживают их функциональность.

**Тыква.** Она богата витаминами С, В1, А, В2, цинком, а эти элементы сохраняют полезные свойства даже при термообработке. Ребенку можно предложить тыкву в возрасте 6-7 месяцев в виде супов, каш и десертов. Самое простое – ввести в рацион малыша тыквенный сок, который и вкусный, и полезный.

**Рыба и рыбий жир.** Раньше употребление рыбьего жира в детских садах и школах (начальные классы) было обязательной процедурой. И это не было простой прихотью врачей или ученых – рыбий жир действительно обладает массой полезных свойств, одно из которых – предотвращение дегенеративных процессов в органах зрения. Современная педиатрия настаивает на введении в рацион питания малыша тех сортов рыбы, которые богаты жирными кислотами омега-3 – например, сардина, скумбрия, сельдь, а лидером в этом списке выступает лосось.

### Специальные упражнения для улучшения зрения.

Профилактика нарушений зрения у детей – это не только регулярные посещения офтальмолога для своевременной диагностики проблем и составление полезного меню. Врачи уверяют, что лучший вариант – **гимнастика для глаз.** Эти упражнения очень простые, их вполне реально выполнять в домашних условиях, но нужно следить за регулярностью и правильностью действий ребенка.

**№ 1** Малыш должен двигать глазами по горизонтали – сначала влево, зафиксировать это положение на 5 секунд (пусть он сам посчитает вслух), затем переместить глаза вправо и тоже зафиксировать это положение. Затем взгляд перемещается вперед, и глаза закрываются. Это упражнение нужно повторить 4 раза подряд, но темп не должен быть быстрым.

**№ 2** Предлагаем ребенку двигать глазами по вертикали – поднимаем взгляд вверх и фиксируем его в таком положении на 5 секунд, затем опускаем взгляд вниз и тоже задерживаем его. Заканчивается упражнение перемещением взгляда вперед, после чего нужно закрыть глаза на 2-3 секунды. Повторяется



**№ 3** Надо показать ребенку, как можно скосить глаза – пусть он переведет взгляд на кончик собственного носа и задержит его в таком положении на 15-20 секунд. Затем, не переводя взгляда, ребенок должен закрыть глаза и отдохнуть секунд 10. Повторить это упражнение нужно 3 раза подряд, но с обязательным отдыхом между ними.

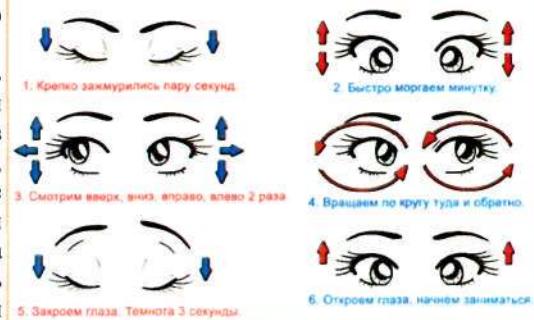
**№ 4** Отличное упражнение для профилактики нарушений зрения у детей – сильно зажмуриться и резко открыть глаза максимально широко. Повторять упражнение нужно 4 раза подряд.

Заканчивать комплекс гимнастики для глаз нужно быстро морганием в течение 30 секунд.

**Обратите внимание:** офтальмологи рекомендуют проводить такой комплекс гимнастики для глаз не менее 3 раз в день. Если малыш рисует, читает книгу или смотрит мультфильм, то каждые 20-30 минут необходимо прерывать занятие и проводить вышеописанные упражнения.

Старшая медсестра  
Соколова С.Н.

### Гимнастика для глаз



# Большое спасибо!

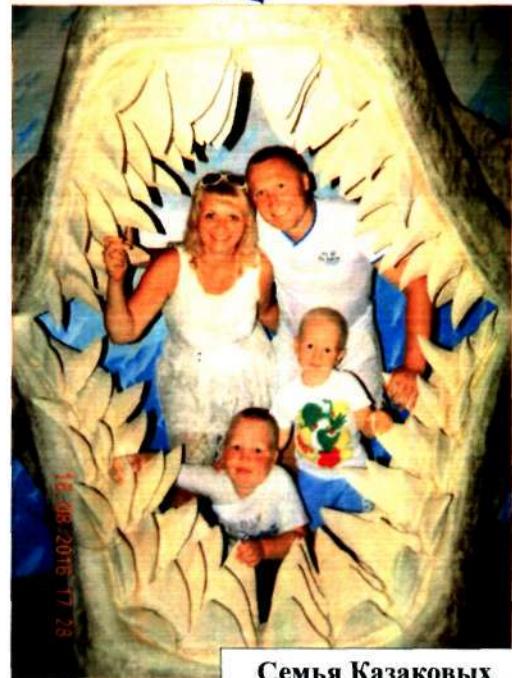
Родительская помощь всегда неоценима и важна для детей и воспитателей группы № 10. Интерес к жизни детского сада и желание помогать – всё это заслуживает самых тёплых слов благодарности. И нам хочется выделить семьи Казаковых и Романовых. Спасибо вам за вашу самоотдачу и заинтересованность. Мы очень рады, что в нашей группе есть творческие, всегда готовые оказать поддержку родители.

Казакова Юлия Витальевна очень активно участвует в жизни нашей группы. На открытом занятии для педагогов Детского сада «Прогулка в зимний лес» Юлия Витальевна сыграла роль «Птички-синички». Неоцененную помощь оказала в ремонте раздевалки, 2 дня помогала красить стены. Непосредственное участие приняла вся семья Казаковых в экологической «Лесной сказке», где Юлия Витальевна исполнила роль «Экоши», Сергей Павлович сыграл «лесника», их дети: Захар был в роли «Гришки», а Кирилл сыграл «волка». В конкурсе чтецов «Вместе с папой» Сергей Павлович с сыном Кириллом получили диплом 3 степени за исполнение стихотворения. Большой вклад семья Казаковых внесли в пополнение развивающей среды группы, приняли участие во всех конкурсах и выставках детского сада. Юлия Витальевна и Сергей Павлович являются прекрасным примером для своих сыновей.

Не отстают от них и семья Романовых, всегда откликаются на просьбы воспитателей. Мария Ивановна и Андрей Валерьевич заняли активную позицию на неделе здоровья и спорта, вдохновляя наших детей на победу. Для развлечения «Семейные таланты» они подготовили сказку «Маша и медведь», а Мария Ивановна приняла активное участие в эстафетах для мам. На каждой выставке и конкурсе мы любим замечательными работами и поделками этой семьи, которые занимают призовые места. Спортивные, весёлые, отзывчивые родители воспитывают двух прекрасных сыновей Ваню и Стёпу, посещающих наш детский сад.

Нашим незаменимым семьям желаем: оптимизма, здоровья, процветания, домашнего уюта и большого человеческого тепла. Благодаря вашему участию и пониманию, мы сможем и дальше воспитывать наших детей, полных сил и устремлений к творчеству.

С уважением:  
воспитатели Попова О.Н., Сушинская М.Н.  
и дети 10 группы



Семья Казаковых



Семья Романовых



Среди группы №14 посещает девочку - Молева Дарина, а приводит её в детский сад замечательный пapa - Молев Николай Павлович. В октябре Николай Павлович откликнулся на просьбу воспитателей сделать ремонт в раздевалке группы. Несколько дней он трудился, не покладая рук. Раздевалка получилась светлая, красивая и уютная. Дети и родители с удовольствием заходят в помещение. Одновременно Николай Павлович отремонтировал деревянную горку на участке, где гуляют дети. Ранее смонтировал своими руками полку-домик для кукольного театра в группу. Дети, родители, воспитатели благодарят Николая Павловича за отлично сделанную работу. Надеемся на дальнейшее сотрудничество и взаимопомощь. Желаем вам и вашей семье успехов, удачи и всего наилучшего.

Родители,  
воспитатели группы №14.

## Над газетой работали:

Главный редактор:  
Е.Н. Баранова

Редколлегия:  
О.В. Абрамова  
А.В. Крюкова  
С.Б. Максимова

Компьютерный дизайн:  
Н.Н. Осминина  
А.А. Полевикова

Юридический адрес:  
Школьный пер., д. 6,  
г. Вологда, 160023