

Всё дело в детях



Тема номера: Питание в детском саду.

Организация правильного питания в детском саду.

Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Кроме того, правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.



Роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния здоровья детей в результате целого комплекса причин, одной из которых является нарушение структуры питания и снижение его качества в семье. Несбалансированное питание приводит к витаминной недостаточности, дефициту различных микроэлементов и только при правильно составленном рационе ребенок получает необходимое для нормального роста и развития количество незаменимых пищевых веществ. Основным принципом питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами. И, наоборот, исключение из рациона тех или иных из названных групп продуктов или, напротив, избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей. Другим условием является строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4 приемов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причем три из них обязательно должны включать горячее блюдо. В дошкольном учреждении организация питания проводится таким образом, чтобы длительность промежутков между отдельными приемами пищи не превышала 3,5 – 4 часов. Если интервал между приемами пищи слишком велик (более 4 часов), у ребенка снижаются работоспособность, память. Чрезмерно же частый прием пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ. Дети, посещающие детский сад, основную часть суточного рациона питания (не менее 70%) получают именно в детском саду.



Здоровое питание -
путь к отличным знаниям!



«Ребенок у экрана»

Есть в родительском деле одна большая странность. Мы очень хотим нашим детям блага, но при этом своими руками прививаем им большинство дурных привычек. Не со зла, разумеется. Когда по незнанию, когда по легкомыслию, а когда просто думаем «авось обойдется».

И конфетами закармливаем, и дурной пример своими привычками подаем, и к жизни перед экранами с рождения приобщаем. Потом, конечно, возникает вопрос:

«А как ребенка от этого отучить?»

Одной из таких проблем является неумеренное времяпрепровождение перед телевизором или за компьютером.

Самый лучший способ отучить – конечно, не приучать. Очень часто к телевизору сажают даже совсем малышей. Это дает возможность маме спокойно сделать какие-то домашние дела, пока ребенка развлекает телеэкран. Движущиеся картинке яркие, звуки забавные – куда забавнее, чем мир вокруг.

Однако слишком раннее знакомство с телевизором здоровье не улучшает. Поэтому ребенок ничего не потеряет, если до двух лет вообще не увидит ни одной телепередачи. Успеет еще.



Жизнь перед телевизором в любом возрасте – следствие усталости, скуки или лени. Ребенок куда охотнее проведет время с вами, чем с телевизором, если вы сами согласитесь на это. Откажитесь от практики постоянного сидения на диване перед экраном. Телевизор нужно включать, чтобы посмотреть определенную программу.

Купите газету с расписанием передач на неделю и вместе с детьми отметьте, что бы вам хотелось посмотреть. Можно отмечать карандашами разных цветов: это будете смотреть вы, это – дети, это – все вместе. После просмотра

передачи телевизор нужно выключить.

Ребенку старше двух лет тоже не стоит делать телевизор единственным окном в мир. Он должен быть лишь одним из многих источников познания, при этом далеко не главным.

Установлено, что дети, постоянно смотрящие в телевизор, легче набирают вес и сложнее – знания. Не заменяйте себя телевизором сами, тогда и ребенок не променяет на экран вас.

Поиграйте с ребенком, почитайте ему, погуляйте. Да и телевизор тоже можно полчаса посмотреть вместе. Избегайте просмотра рекламы – она заставляет детей есть вредные продукты.

На время рекламного блока можно отключать звук и заняться чем-нибудь еще. Еще лучше – давать ребенку просматривать передачи только в записи, без рекламы, и даже вовсе использовать телевизор лишь как приставку к DVD-проигрывателю.

Дошкольники могут смотреть мультики и рубиться в компьютерные игры часами и словно не устают от этого. Ну, то есть, это кажется, что они не устают. На самом деле видеоигры и телевизор утомляют и глаза, и психику, и мышцы, которые вынуждены поддерживать одну и ту же позу все время. Кроме того, под интересную передачу отлично поедаются конфеты, чипсы и бутерброды.

Внимание! Больше 15 минут без перерыва перед экраном ребенку проводить вообще не рекомендуется.



К РОДИТЕЛЯМ СПИЦОЙ!

Страничка психолога

ЧТО ДОЛЖНО БЕСПОКОИТЬ РОДИТЕЛЕЙ В РЕБЕНКЕ

В возрасте до года:

- выраженная тревожность, крикливость;
- нарушение сна;
- плохой аппетит, частые срыгивания;
- плохая прибавка в весе;
- плохая реакция на звук и свет;
- очень сильная (чрезмерная) реакция на звук и свет;
- нарушение тонуса мышц, судороги;
- повышение внутричерепного давления;
- частые простудные заболевания;
- тяжелые заболевания (с применением больших доз антибиотиков и других препаратов), операции.



В возрасте от 3 до 5 лет:

- чрезмерно беспокойное поведение, неусидчивость, импульсивность;
- раздражительность, плаксивость, резкая смена настроения;
- чрезмерная медлительность, вялость, апатичность;
- плохой сон (медленно засыпает, вскрикивает во сне, часто просыпается и т. п.);
- страхи (боязнь темноты, одиночества, ночные страхи);
- тики (непроизвольное подергивание век, мышц лица, шеи, навязчивые движения, обкусывание ногтей);
- хронические заболевания;
- трудности контактов со сверстниками и взрослыми;
- сниженная острота зрения (близорукость, дальнозоркость), косоглазие и другие нарушения зрения;
- задержка в речевом развитии (появление связной речи к 3 годам и позже), дефекты звукопроизношения;
- заикание.

В возрасте 5–6 лет

- частые хронические заболевания, операции, травмы;
- импульсивность, бесконтрольность поведения (преобладание «хочу» над «можно»);
- чрезмерная (бесцельная) двигательная активность, непоседливость, крикливость, раздражительность, настойчивая болтовня;
- нарушения сна;
- страхи;
- навязчивые движения, кривляния;
- боязнь новых вещей, людей, новых ситуаций;
- трудность общения с незнакомыми сверстниками, взрослыми.





ГТО для дошколят

К труду и обороне теперь готовят даже в детских садах!

12 июня премьер-министр РФ Дмитрий Медведев подписал постановление, возрождающее в России всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В комплекс ГТО включается 11 ступеней – в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше. Для каждой ступени устанавливаются нормативы по трем уровням трудности, за выполнение которых выдается соответственно бронзовый, серебряный или золотой знак ГТО. Вузы должны будут учитывать знаки отличия комплекса ГТО у поступающих на обучение. Так, имеющие золотой знак отличия могут получить повышенную государственную стипендию. Работодатели также вправе поощрять тех, кто выполнил нормативы на соответствующий знак отличия комплекса ГТО.

Цель комплекса ГТО: повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Основные задачи комплекса ГТО:

1. Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
2. Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
3. Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;
4. Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
5. Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта.

Принципы комплекса ГТО

1. Государственный характер и оздоровительная направленность;
2. Личностно-ориентированная направленность;
3. Добровольность и доступность;
4. Принцип комплексности оценок, научная доказательность;
5. Обязательность медицинского контроля;
6. Непрерывность и преемственность;
7. Вариативность и адаптируемость;
8. Учет региональных и национальных особенностей.



РЕДКОЛЛИЯ: ДРАЧЁВА О.С., ГЕРАЩЕНКОВА Е.Н.

С информацией МАДОУ города Нижневартовска ДС №69 «Светофорчик», Вы можете ознакомиться на сайте детского сада detsad-69-nv.ucoz.ru