

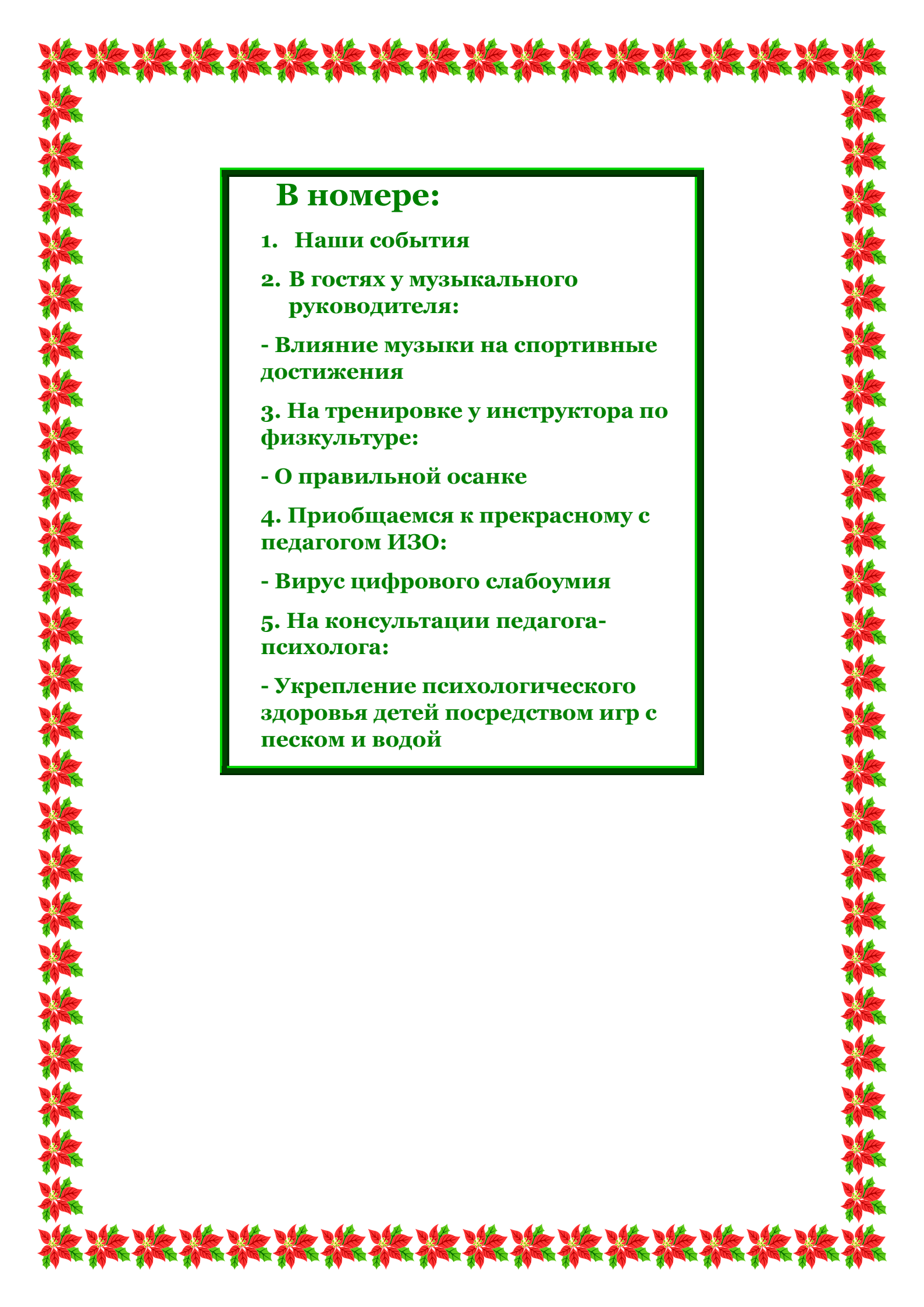


Муниципальное бюджетное дошкольное
общеобразовательное учреждение детский
сад № 100 «Летучий корабль»

№ 3 – 15 апреля 2017 г

Курс на мечту





В номере:

1. Наши события

2. В гостях у музыкального руководителя:

**- Влияние музыки на спортивные
достижения**

3. На тренировке у инструктора по физкультуре:

- О правильной осанке

4. Приобщаемся к прекрасному с педагогом ИЗО:

- Вирус цифрового слабоумия

5. На консультации педагога- психолога:

**- Укрепление психологического
здоровья детей посредством игр с
песком и водой**

День защитника Отечества

Праздник всех солдатов наших —
Вот что значит этот день!
День защитников отважных
Да и просто всех парней!
Ведь любой из них мечтает
Защитить детей, семью,
Покорить хоть что-то в мире
И найти свою судьбу.

Под таким девизом в нашем детском саду 21 февраля прошел музыкально-спортивный праздник, посвященный Дню Защитника Отечества. В нем приняли участие дети младших, средней, старших и подготовительной групп.

Праздник 23 февраля в детском саду – хороший повод для воспитания у дошкольников чувства сопричастности к лучшим традициям своей Родины, формирования у детей гордости за славных защитников Отечества, стоящих на страже мира и покоя в России.

В детском саду малыши постепенно узнают мир, новые явления, понимают свое назначение, пытаются быть теми, какими их хотят видеть. О празднике 23 февраля чаще всего ребята впервые слышат тоже в детском саду. Очень важно, чтобы воспитатели сумели правильно донести к детским сердцам всю важность этого праздника, правильно рассказать о нем, и суметь гармонично привязать к личности каждого ребенка.

На праздник 23 февраля в наш детский сад были приглашены папы малышей. Папы играют весьма значимую роль в жизни мальчиков в этом возрасте, поэтому, наши специалисты приготовили ряд мероприятий, в которых малыши участвовали со своими родителями.



На музыкальной гостиной, которая происходила в музыкальном зале, были приглашены дети младших и средних групп вместе со своими папами. Здесь папы вспомнили историю нашей армии, от её рождения до наших дней. Вместе с детьми участвовали в разных конкурсах-викторинах, играх, пели песни и рассказывали стихи. В память о встрече сделали открытки.



Также в спортивном зале дети старших групп со своими папами приняли участие в увлекательных соревнованиях, где показали свою ловкость, силу и смекалку. Взрослые и дети дружно играли и соревновались, показали свою ловкость, меткость, силу и выносливость.

Все участники хорошо подготовились к состязаниям и поэтому, победила дружба. Все получили эмоциональный заряд и хорошего настроения.

Праздник 23 февраля в саду является очень долгожданным и ответственным для каждого мальчика. Важно, чтобы организация мероприятия была проведена с учетом всех особенностей малышей, и чтоб каждый из них смог понять свое гордое звание - быть мужчиной!





Влияние музыки на спортивные достижения

Музыка и спорт: фигурное катание, синхронное плавание, художественная гимнастика уже давно не отделимы от музыкального сопровождения. Современная гимнастика — это вид спорта, в котором выполняются под музыку различные гимнастические и танцевальные упражнения без предметов или с предметами (ленты, скакалки, обручи, булавы, мячи). В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. Все упражнения идут под музыкальное сопровождение. Раньше выступали под фортепиано или один инструмент. Теперь используются оркестровые фонограммы. Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера.

Влияние классической музыки на спортивные достижения

Группа европейских ученых решила проанализировать влияние различных музыкальных направлений и произведений на спортсменов и их профессиональные результаты. В результате, было установлено, что «Симфония № 4, часть 4» Людвиг Ван Бетховена оказала на спортсменов наибольшее положительное воздействие.

О пользе для здоровья классической музыки известно давно, но ее влияние на спортивные достижения было проанализировано только сейчас. Оказывается, под воздействием классики, тренировки становятся еще эффективнее.

Отмечается, что кроме вышеупомянутой симфонии Бетховена, смело можно выбирать и другие классические произведения, ведь благодаря им снижается уровень кортизола (гормона стресса), балансируется частота сердечных сокращений, улучшаются показатели артериального давления.

Для того, чтобы испытать на себе благотворные сюрпризы классики, достаточно включить ее в качестве фона на тренировке. Примечательно, что другие стили музыки такого положительного эффекта на спортсменов не оказали, а некоторые известные поп- и рок- композиции наоборот -- повышали количество сердечных сокращений в не самый подходящий момент.

Влияние функциональной музыки на спортивные результаты

Широко применяется функциональная музыка для снятия эмоционального стресса. Предстартовое состояние мешает многим спортсменам показать свой лучший результат, к которому они потенциально готовы. С помощью внешнего торможения, то есть взаимодействия с внешним фактором, например, функциональной музыкой, порождающей новые эмоции, спортсмен незаметно отвлекается от тягостных переживаний, избавляется от лишних эмоций и других отрицательных последствий сильного волнения. Музыкальная профилактика неблагоприятных эмоций перед соревнованиями осуществляется несколькими видами функциональной музыки, совокупно названными предстартовой музыкой.

Отвлекающая музыка переключении сознания спортсмена от тягостных переживаний на приятные мысли, тематически не связанные с предстоящими соревнованиями. Продолжительность сеанса около 25 минут.

Затем расслабляющая музыка ещё более понижает уровень тревожности с помощью музыкальной стимуляции мышечного расслабления. При этом эффект расслабляющей музыки усиливается обратным влиянием мышечного расслабления на состояние ЦНС.

После шестидесятиминутного перерыва с помощью мобилизующей музыки производится обеспечение психологической настройки на победу. В конце сеанса обычно включается музыкальное произведение с чётким ритмическим рисунком, примерно соответствующим ритмическим особенностям предстоящей соревновательной деятельности.

Психологическое состояние, возникающее у спортсмена в ответ на однообразную и бедную новыми впечатлениями деятельность, в современной психологии называется состоянием монотонии. В результате у спортсменов падает интерес к тренировочной работе, наблюдается преждевременная усталость, ослабевает внимание и бдительность, переоценка временных интервалов, раздражительность и т.п.

Изменения происходят и в вегетативной нервной системе, а вслед за этим снижается активность деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, уменьшается обмен веществ.

И как результат, страдает качество тренировок, замедляется рост спортивных достижений, повышается отсев занимающихся. Как же бороться с этим явлением? С позиции современных научных знаний ослабить или предупредить отрицательное влияние монотонии можно путём систематического нарушения или видоизменения привычного однообразия ощущений и впечатлений от традиционно выжидательной



деятельности, а также с помощью включения в тренировочный процесс новых, приятных дополнительных раздражителей (звуковых, световых и т.п). Возбуждая новые участки коры головного мозга эти раздражители препятствуют развитию запредельного торможения,

порождаемого монотонией.

Одним из действенных средств, способствующих повышению эффективности спортивных занятий, может служить функциональная музыка, под которой понимаются специально подобранные музыкальные произведения различных жанров, призванные целенаправленно стимулировать и регулировать рабочие функции и психическое состояние спортсменов.

О правильной осанке



Хорошая осанка благоприятствует кровообращению и дыханию, создает ощущение бодрости, уверенности в себе. Формируется осанка под влиянием строения и развития костной, связочно-суставной и нервно-мышечной системы, а также внешней среды - питания, одежды, мебели. Следует особо внимательно наблюдать в дошкольном возрасте за развитием грудной клетки. Неправильные положения или неправильные движения тела ребенка могут деформировать грудную клетку, уменьшают ее подвижность, влекут за собой ограничения подвижности легких, а, следовательно, и газовый обмен в организме.

Воспитание правильной осанки надо рассматривать как важное условие общего укрепления и оздоровления организма. Между тем не во всех семьях уделяется этому должное внимание. За положением спины и плечевого пояса детей многие родители обычно следят, **а вот положение ног часто ускользает от внимания взрослых.** Нередко дети сидят либо скрестив голени и опираясь наружным краем стопы о пол (это может привести к деформации стопы), либо зацепив ступнями за передние ножки стула и сдвинувшись на край. При таком положении возможен наклон таза влево или вправо, а затем появление отклонения позвоночника от вертикальной линии.

Необходимо проверить и те позы, которые принимают дети во время гимнастики, рисования, настольных игр и игр в песочном дворике, где дети подолгу просиживают на корточках.

Сутулость, наклон головы вперед, выпяченный живот чаще всего возникает в результате неправильной позы ребенка, а также слабости тех мышц, которые удерживают тело в нужном положении.

Со слабостью мышц надо бороться в первую очередь общими мерами, укрепляющими организм. Это ежедневная утренняя гимнастика, подвижные игры с правилами (во время прогулки), развлечения (катание на санках, кегли, мячи, скакалки)

Перечислим основные требования к движениям детей, важные для формирования осанки.

➡ Во время ходьбы ребенок должен идти не опуская головы, с развернутыми плечами. Чтобы приучить ребенка не наклонять голову вперед, надо дать ему поносить на голове мешочек с песком (200-300 г). Бег должен быть непринужденным, свободными движениями рук.

➡ Прыжкам надо обучать осторожно и заботиться больше всего не об овладении высотой длинной, а о мягком приземлении. выработки правильной осанки надо начинать обучение прыжкам с мягкого приземления (подскоки, подпрыгивания).

➡ При упражнении в метании следует заботиться о правильном замахе, который вырабатывает навык метания и вместе с тем укрепляет мышцы плечевого пояса. Дети должны упражняться в метании как правой, так и левой рукой. Это развивает мышцы симметрично.

➡ Кроме упражнений в основных движениях, с детьми старшей группы проводятся упражнения, укрепляющие отдельные, наиболее слабые группы мышц. Выбирая такие упражнения, надо заботиться, чтобы они укрепляли (а не растягивали или расслабляли) слабые мышцы плечевого пояса, спины, живота. От выбора движения, составляющего основу упражнения, зависит его влияние на осанку.

➡ В результате у детей укрепляется мышечная система, органы дыхания и кровообращения, совершенствуется координация движений. Все это способствует формированию правильной осанки.



со

или
для

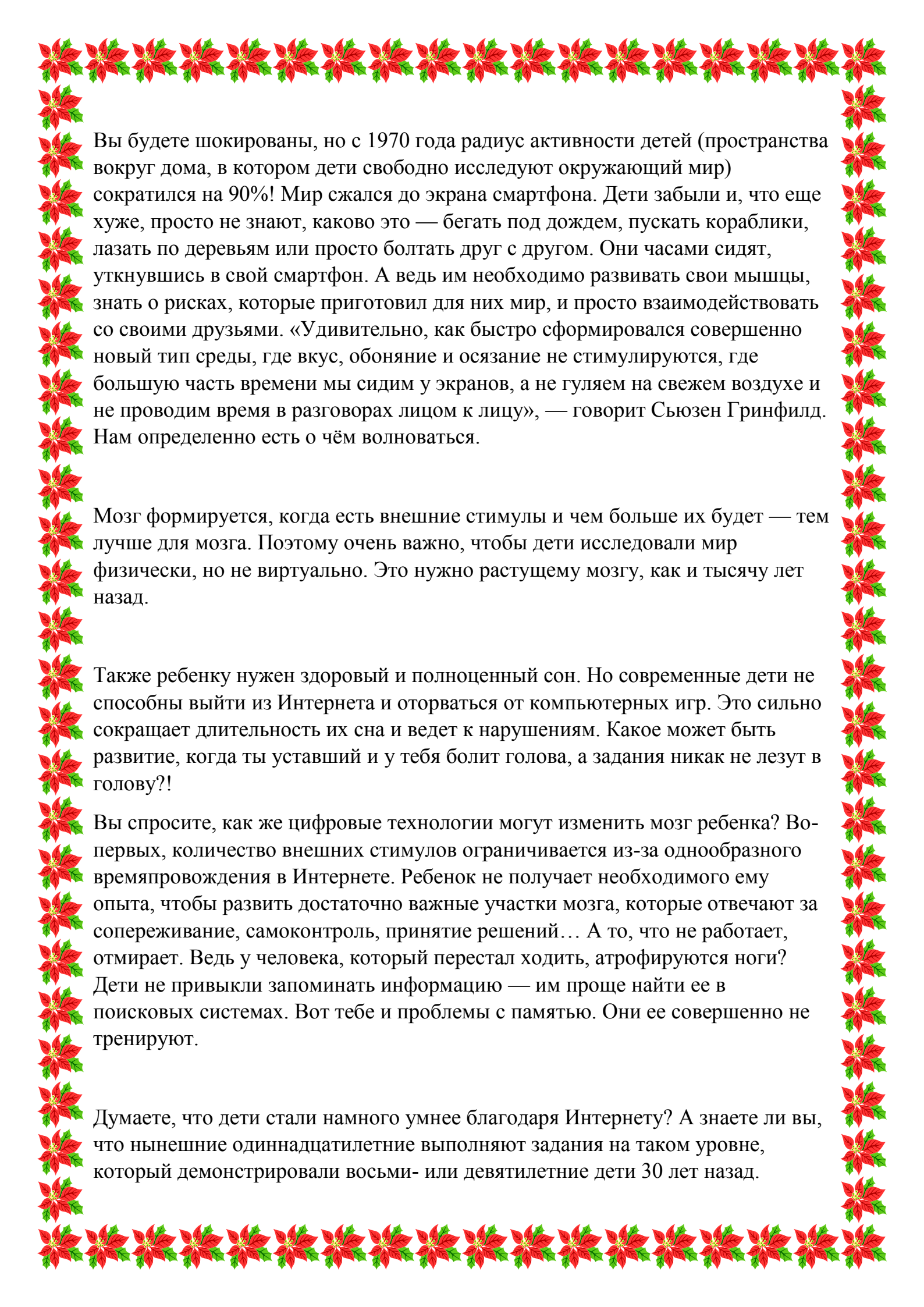


Сегодня весь мир помешался на гаджетах: смартфонах, планшетах и прочей цифровой технике. Вместе с ними в мир проникает вирус цифрового слабоумия. И это не шутка, это диагноз. В 2007 году специалисты заметили, что с каждым годом все больше детей — представителей цифрового поколения страдают расстройством внимания, потерей памяти, низким уровнем самоконтроля, когнитивными нарушениями, подавленностью и депрессией. Исследования показывают, что в мозгу представителей цифрового поколения наблюдаются изменения, похожие на те, что появляются после черепно-мозговой травмы или на ранней стадии деменции — слабоумия, которое обычно развивается в старческом возрасте.

В это сложно поверить, но среднестатистический семилетний европеец уже провел у экранов больше года своей жизни (по 24 часа в сутки), а 18-летний — больше четырех лет!

Хотите сказать, что сейчас совсем другие дети? Да, дети другие, но мозг у них такой же, что был у человека тысячу лет назад, — 100 миллиардов нейронов, каждый из которых связан с десятью тысячами себе подобных.

Мозг нужно развивать и кормить. Все наши мысли, действия, решения сложных задач и глубокие размышления оставляют след в нашем мозгу. «Ничто не может заменить того, что дети получают от собственного, свободного и независимого мышления, когда они исследуют физический мир и сталкиваются с чем-то новым», — утверждает британский профессор психологии Таня Бирон.



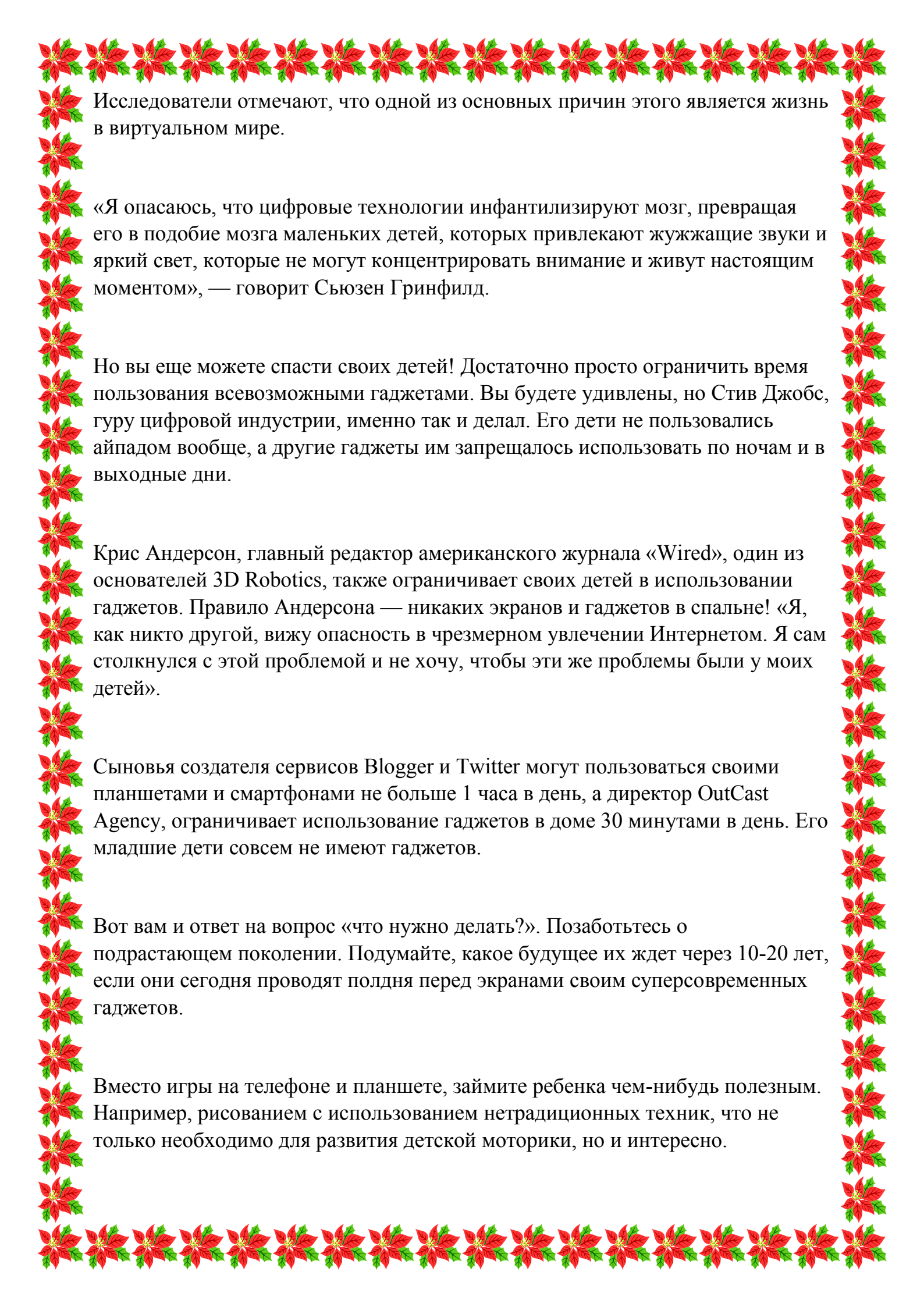
Вы будете шокированы, но с 1970 года радиус активности детей (пространства вокруг дома, в котором дети свободно исследуют окружающий мир) сократился на 90%! Мир сжался до экрана смартфона. Дети забыли и, что еще хуже, просто не знают, каково это — бегать под дождем, пускать кораблики, лазать по деревьям или просто болтать друг с другом. Они часами сидят, уткнувшись в свой смартфон. А ведь им необходимо развивать свои мышцы, знать о рисках, которые приготовил для них мир, и просто взаимодействовать со своими друзьями. «Удивительно, как быстро сформировался совершенно новый тип среды, где вкус, обоняние и осязание не стимулируются, где большую часть времени мы сидим у экранов, а не гуляем на свежем воздухе и не проводим время в разговорах лицом к лицу», — говорит Сьюзен Гринфилд. Нам определенно есть о чём волноваться.

Мозг формируется, когда есть внешние стимулы и чем больше их будет — тем лучше для мозга. Поэтому очень важно, чтобы дети исследовали мир физически, но не виртуально. Это нужно растущему мозгу, как и тысячу лет назад.

Также ребенку нужен здоровый и полноценный сон. Но современные дети не способны выйти из Интернета и оторваться от компьютерных игр. Это сильно сокращает длительность их сна и ведет к нарушениям. Какое может быть развитие, когда ты уставший и у тебя болит голова, а задания никак не лезут в голову?!

Вы спросите, как же цифровые технологии могут изменить мозг ребенка? Во-первых, количество внешних стимулов ограничивается из-за однообразного времяпровождения в Интернете. Ребенок не получает необходимого ему опыта, чтобы развить достаточно важные участки мозга, которые отвечают за сопереживание, самоконтроль, принятие решений... А то, что не работает, отмирает. Ведь у человека, который перестал ходить, атрофируются ноги? Дети не привыкли запоминать информацию — им проще найти ее в поисковых системах. Вот тебе и проблемы с памятью. Они ее совершенно не тренируют.

Думаете, что дети стали намного умнее благодаря Интернету? А знаете ли вы, что нынешние одиннадцатилетние выполняют задания на таком уровне, который демонстрировали восьми- или девятилетние дети 30 лет назад.



Исследователи отмечают, что одной из основных причин этого является жизнь в виртуальном мире.

«Я опасаясь, что цифровые технологии инфантилизируют мозг, превращая его в подобие мозга маленьких детей, которых привлекают жужжащие звуки и яркий свет, которые не могут концентрировать внимание и живут настоящим моментом», — говорит Сьюзен Гринфилд.

Но вы еще можете спасти своих детей! Достаточно просто ограничить время пользования всевозможными гаджетами. Вы будете удивлены, но Стив Джобс, гуру цифровой индустрии, именно так и делал. Его дети не пользовались айпадом вообще, а другие гаджеты им запрещалось использовать по ночам и в выходные дни.

Крис Андерсон, главный редактор американского журнала «Wired», один из основателей 3D Robotics, также ограничивает своих детей в использовании гаджетов. Правило Андерсона — никаких экранов и гаджетов в спальне! «Я, как никто другой, вижу опасность в чрезмерном увлечении Интернетом. Я сам столкнулся с этой проблемой и не хочу, чтобы эти же проблемы были у моих детей».

Сыновья создателя сервисов Blogger и Twitter могут пользоваться своими планшетами и смартфонами не больше 1 часа в день, а директор OutCast Agency, ограничивает использование гаджетов в доме 30 минутами в день. Его младшие дети совсем не имеют гаджетов.

Вот вам и ответ на вопрос «что нужно делать?». Позаботьтесь о подрастающем поколении. Подумайте, какое будущее их ждет через 10-20 лет, если они сегодня проводят полдня перед экранами своим суперсовременных гаджетов.

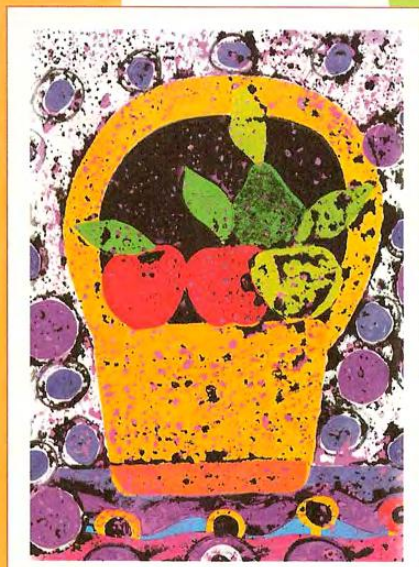
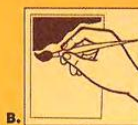
Вместо игры на телефоне и планшете, займите ребенка чем-нибудь полезным. Например, рисованием с использованием нетрадиционных техник, что не только необходимо для развития детской моторики, но и интересно.

Техника «Свечкография»

Корзинка с фруктами

Ход работы

1. Всю поверхность рисунка-заготовки тщательно натереть свечой (рис. а).
2. Покрывать весь лист розовой краской. Краска будет скатываться каплями, образуя необычную фактуру (рис. б).
3. Когда розовая краска просохнет, покрыть лист черной краской. И в этом случае краска будет ложиться, скатываясь каплями разной формы (рис. в).



Обратите внимание

Следите за тем, чтобы парафином был покрыт весь лист целиком. Только в этом случае краска с верхнего слоя не попадет на нижний слой.

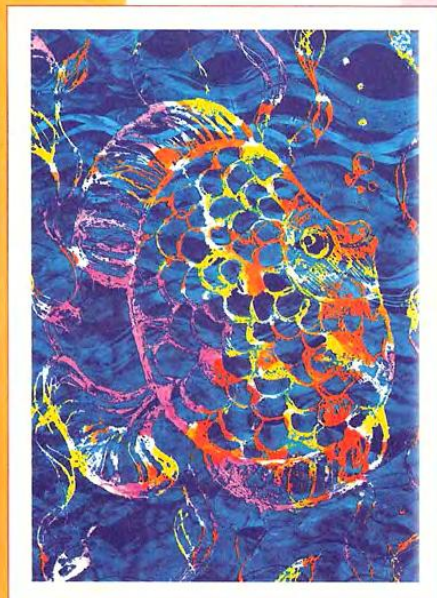
Цель занятия — освоение самой простой парафиновой техники или рисования свечой.

Конечно, сама свеча рисовать не может, но с ее помощью можно отделить один слой изображения от другого. Этот прием чем то похож на прием кулинара-кондитера, когда тот печет торт «Наполеон» и наносит слой крема между двумя коржами. Правда, у нашего торта «крем» прозрачный. Рисунок-заготовка — это первый корж. Он уже готов. Теперь мы наносим на него слой парафина — это наш «крем». И наконец третий слой придется приготовить, то есть нарисовать. Но это не сложно. Для этого нам понадобятся хорошо разведенные черная и розовая краски.

Золотая рыбка

Ход работы

1. Всю поверхность фактурного рисунка-заготовки тщательно натереть свечой.
2. В ярко-синюю гуашь добавить пару капель шампуня или мыла.
3. Краску с мылом нанести поверх парафинового слоя. Краска ложится ровным слоем, покрывая изображение цветных пятен.
4. Когда краска хорошо просохнет, следует, используя спицу или заточенную деревянную палочку, процарапать рисунок рыбки, как это показано на образце.



Обратите внимание

На завершающей стадии работы можно снова взять кисть в руки и дорисовать недостающие детали — глаз у рыбки, чешуйки, водоросли или что-нибудь еще.

Цель занятия — освоение техники процарапывания.

На прошлом занятии мы столкнулись с тем, что краска очень плохо ложится на слой парафина и все норовит куда-нибудь «убежать». Иногда такое «вольное» поведение краски можно использовать как художественный прием, но значительно чаще у художника возникает справедливое желание иметь дело с предсказуемой краской. Оказывается, достаточно добавить несколько капель жидкого мыла или шампуня в краску — и она перестает «капризничать», становится послушной и очень ровно ложится поверх парафинового слоя. А если верхний слой из мыльной краски процарапать палочкой или спицей для вязания, то из-под него покажется нижний слой. Техника «процарапывания» известна давно, ею пользовались многие известные художники. Она даже имеет специальное название — *грабтаж*, что в переводе с французского означает «скрести, царапать».

Укрепление психологического здоровья детей посредством игр с песком и водой



Сохранение и укрепление здоровья детей - важнейшая задача как родителей, так и педагогов. В решении этой проблемы помогут снимающие эмоциональное и психическое напряжение игры и упражнения с песком и водой.

Игры с песком, или "песочная терапия", использовались М. Монтессори, основателем аналитической психотерапии К. Юнгом, английским педиатром М. Ловенфельд и др. Психологи считают, что игры с песком снимают детскую раздражительность, агрессивность, плаксивость и при этом развивают фантазию, позитивно влияют на эмоциональное состояние детей и взрослых и являются прекрасным средством для развития и саморазвития. Строя и разрушая, а затем снова воссоздавая сказочные замки или просто красивую картинку, ребенок гармонизирует свое внутреннее состояние.

Песочница - это прекрасная развивающая среда для работы с детьми дошкольного возраста. Она дает неограниченные возможности экспрессии, так как игры с песком насыщены разными эмоциями (восторгом, удивлением, волнением, радостью), позволяет создать символические образы, отражающие неповторимый внутренний мир ребенка. Удивительное происходит в том, что песочная страна - не что иное, как проекция внутреннего мира ребенка.

Игра с песком — это естественная и доступная каждому ребенку форма деятельности, которая развивает и приносит радость открытий и удовольствие.

Через игры с песком существенно усиливается желание ребенка узнавать что-то новое, экспериментировать. Мощно развивается «тактильная» чувствительность. Формируются игровые и коммуникативные навыки ребенка.

В играх с песком интенсивно развиваются все познавательные функции (восприятие, внимание, память, мышление), а также речь и моторика.

Песок, как и вода, способен «заземлять» отрицательную энергию, помогает снять напряжение. Доказано, что дети, которые активно играли в детстве в песке, чаще вырастают уверенными и успешными взрослыми.

Предлагаем возможные варианты игр с песком



«Узоры на песке»

«Необыкновенные следы»

«Идут медвежата» - ребенок кулачками и ладонями с силой надавливает на песок.

«Прыгают зайцы» - кончиками пальцев ребенок ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях.

«Ползут змейки» - ребенок расслабленными или напряженными пальцами рук делает поверхность песка волнистой (в разных направлениях).

«Бегут жучки-паучки» - ребенок двигает всеми пальцами, имитируя движение насекомых (можно полностью погружать руки в песок, встречаясь под песком руками друг с другом - «жучки здороваются»).

«Крокозябла» - дети оставляют на песке самые разнообразные следы, придумывают название для фантастического животного, которое оставило такие следы.

«Песочные прятки». Игрушки хотят поиграть с тобой в песочные прятки. Выбери понравившиеся тебе игрушки. Ты закроешь глаза, а они спрячутся в песок. После того как я скажу: "Открываются глаза, начинается игра", ты должен их найти в песке. Ты можешь раздвигать песок, раскапывать пальчиками, использовать палочки, кисточки».

Рука ребенка, соприкасающаяся с водой, также развивает и гармонизирует работу его мозга. В педагогике известно более сотни упражнений: от массажа рук в воде до опытов, связанных с различными агрессивными состояниями воды: жидкостью, паром, льдом. В любом возрасте, в любом виде дети любят воду. Жаль только, что мы взрослые, уже забыли чувство радости и наслаждения от игр с водой, шлёпанья по мокрым лужам босиком, громкие вопли при обливании друг друга, восторга от прыжков под "грибным дождиком. Наши "ворчалки-бурчалки" по поводу мокрых рукавов, платьев, маек надолго портят настроение малышей. Но ведь одежда высыхает быстрее, чем исчезает грусть и обида из детских глазок. Не отнимайте у детей возможность наслаждаться играми с водой, которые они любят в любом виде.

Вот самые любимые детьми "мокрые игры": "Из пустого в порожнее", "Кто быстрее нальет и выльет», «Разноцветная вода», «Поиск сокровищ под водой" и т.д.

Игры с водой благоприятно действуют на эмоциональное состояние детей, они имеют большие развивающие возможности. В жаркие летние дни, под тенистыми деревьями, удобно разместить столы, скамейки, оборудование для игр с водой: небольшие надувные бассейны, тазики лейки, плавающие и легко моющиеся игрушки, водные пистолеты, бутылочки-обливалочки и другие забавные, милые детскому сердцу предметы.



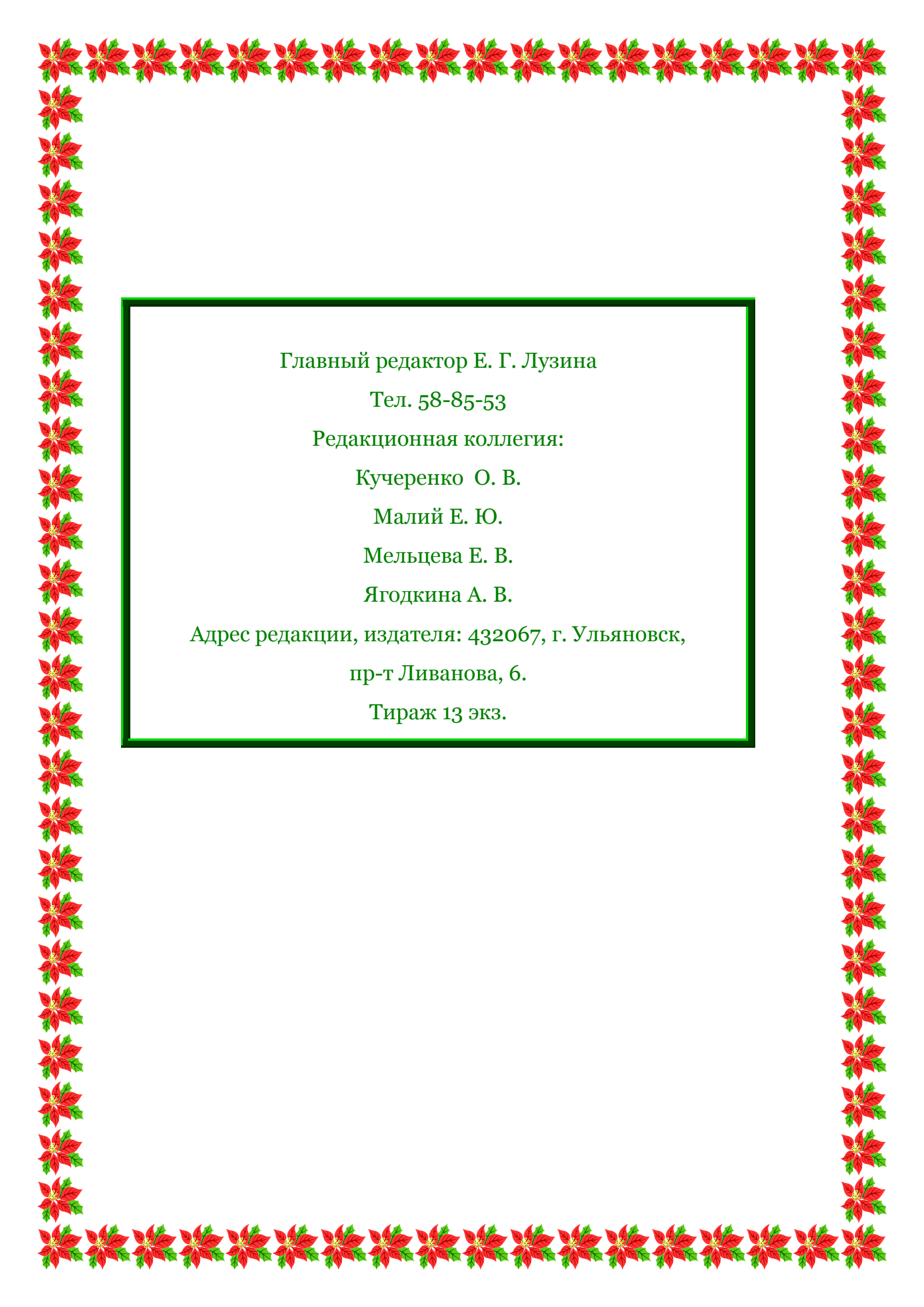
«Подуй на шарик»



« Какие предметы держаться на воде?»



«Из пустого в порожнее»



Главный редактор Е. Г. Лузина

Тел. 58-85-53

Редакционная коллегия:

Кучеренко О. В.

Малий Е. Ю.

Мельцева Е. В.

Ягодкина А. В.

Адрес редакции, издателя: 432067, г. Ульяновск,
пр-т Ливанова, 6.

Тираж 13 экз.