



# Новости «Красной шапочки»

**ВЫСТУПЛЕНИЯ. ПРАЗДНИКИ. КОНЦЕРТЫ...**



2 ноября состоялись осенние праздничные утренники. Хочется отметить плодотворную работу педагогов при подготовке детей, костюмов, атрибутов, убранства зала. Спасибо администрации за поощрение инициативы и выделенное детям праздничное угощение.



Нашему изданию исполнился 1 год. Спасибо всем, кто принял участие в опросе по рейтингу газеты «Новости «Красной шапочки». Мы очень рады, что наше издание интересно всем участникам опроса, хотя 30% читают его не всегда. В следующем номере, с учётом вашего пожелания, вводится новая рубрика «Фирменные рецепты от повара детского сада»

10 ноября 2016 г. проведен первый этап смотра-конкурса чтецов «Осени прекрасная пора...» среди воспитанников нашего учреждения. Победители Сидоров Иван и Левочкина Анфиса представят наше ДОУ во втором этапе конкурса среди воспитанников дошкольных образовательных учреждений Богородицкого района 30 ноября.



30 ноября 2016 г. прошёл второй этап смотра-конкурса. Наши участники были отмечены грамотами за оригинальное прочтение стихотворения и за обаяние исполнителя. Спасибо организаторам конкурса за тёплую дружескую атмосферу. Все участники оценили вкусное угощение и призы от строгого жюри.



### «Профилактика нарушения осанки у дошкольников»

**Болезни позвоночника** - одна из основных причин потери трудоспособности, ухудшения качества жизни и инвалидизации. Очень часто предрасполагающими факторами этой патологии являются различные нарушения осанки, проявляющиеся ещё в детском возрасте. Совершенно очевидна актуальность воспитания правильной осанки у детей, своевременное выявление нарушений и их активное устранение.

**Осанка считается нормальной, если голова держится прямо, грудная клетка развёрнута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах.**

Осанка человека не только сказывается на красоте его фигуры, всём внешнем облике, но и оказывает прямое влияние на его здоровье.

При её ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведёт к понижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки часто вызывают нарушения зрения (*астигматизм, близорукость*) и морфо-функциональные изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам, кифозам и остеохондрозу.

Чёткие, естественные изгибы позвоночника образуются к 6-7 годам жизни ребёнка. Они играют очень важную роль в предохранении внутренних органов и головного мозга от толчков и сотрясений, так как позвоночник приобретает способность пружинить при движениях стоп.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно нерезко и не являются постоянными. Наиболее частый дефект - вялая осанка, для которой характерны чрезмерное увеличение шейного и грудного изгибов позвоночника, слегка опущенная голова, опущенные и сдвинутые вперёд плечи, запавшая грудная клетка, отстающие от спины (*крыловидные*) лопатки свисающий живот; нередко ноги слегка согнуты в коленных суставах. На основе вялой осанки позднее могут сформироваться плоская, круглая и кругло-вогнутая спина, а также боковые искажения (*сколиотичная осанка*) или комбинированное искажение.

Дефекты осанки могут отрицательно влиять на состояние нервной системы. При этом маленькие дети становятся замкнутыми, раздражительными, капризными, беспокойными, чувствуют себя неловкими, стесняются принимать участие в играх сверстников. Дети постарше жалуются на боли в позвоночнике, которые возникают обычно после физических или статических нагрузок, на чувство онемения в межлопаточной области.

Поскольку на рост и формирование осанки оказывают влияние условия окружающей среды, родители и сотрудники дошкольных учреждений, должны контролировать позы детей при сидении, стоянии, ходьбе.

#### **Важное значение имеют:**

- ❖ *Своевременное правильное питание;*
- ❖ *Свежий воздух;*
- ❖ *Подбор мебели в соответствии с длиной тела;*
- ❖ *Оптимальная освещённость;*
- ❖ *Привычка правильно переносить тяжёлые предметы;*
- ❖ *Привычка правильно сидеть за столом;*
- ❖ *Расслаблять мышцы тела;*
- ❖ *Следить за собственной походкой.*

Главным действенным средством профилактики дефектов осанки является правильное и своевременно начатое физическое воспитание.

Специальные упражнения для формирования правильной осанки должны входить в утреннюю гимнастику детей уже с 4-х лет. С этого же возраста необходимо воспитывать навыки правильной осанки: при сидении на стуле и за столом.

Особенно портит осанку неправильная поза при письме, чтении, просмотра телевизора, играх на компьютере. **Высота стола** должна быть на 23 см выше локтя опущенной руки ребёнка. **Высота стула** не должна превышать в норме высоту голени. Если ноги не достают до пола, то следует подставить скамейку, чтобы ноги в тазобедренных и коленных суставах были согнуты под прямым углом.

**Сидеть на стул нужно так**, чтобы вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб (*лордоз*). **Расстояние** между грудью и столом должно быть равно 1, 52 см (*ребром проходит ладонь*), голова слегка наклонена вперёд.

Отрицательное влияние на формирование осанки оказывает излишне мягкая постель. Матрац должен быть жёстким (*ватным*) и обязательно ровным, таким, чтобы в середине его не образовывалось провала, а подушка - невысокой (*15-17 см*). Сон на мягкой постели с высоким изголовьем затрудняет дыхание.

Воспитание ощущений нормальной осанки приобретает посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. С этой целью рекомендуется включать в комплекс утренней гимнастики и самостоятельных занятий. (Продолжение в следующем номере)



25 ноября невероятно трогательно и по доброму прошёл концерт посвящённый ДНЮ МАТЕРИ. В концерте принимали участие дети всех возрастных групп и педагоги ДОУ. Зрители и артисты остались довольны. Постараемся сделать это мероприятие новой традицией.



## График новогодних утренников:

28 декабря

Младшая группа – начало в 9.15.

Средняя группа – начало в 10.30

29 декабря

Подготовительная к школе группа  
начало в 10.00

Будет производится видео и  
фотосъёмка профессиональным  
кинооператором

Новый год, поскрипывая под ногами, уже идет к порогу каждого дома! Подарите близким нечто большее, чем просто врученный предмет.



Путешествие в волшебное место, откуда не уйти без памяти в виде снимков. Мои сертификаты на новогоднюю фотосессию готовы и ждут теплых рук ваших близких.  
Стоимость 2000 руб.

Для приобретения сертификатов и записи на фотосессию обращаться: 8.953.958.56.84  
Евгений Качурин

### Новости «Красной шапочки»

Главный редактор: Макарова Е.М. Учредитель: общее собрание работников МДОУ «Детский сад № 5 КВ»

Адреса издателя и редакции: Тульская обл. г. Богородицк Ул. Коммунаров д. 72 МДОУ «Детский сад № 5 КВ»

Телефон: 8(48761) 2-19-67

E-mail: [mdouds5.bogorod@tularegion.org](mailto:mdouds5.bogorod@tularegion.org)

Тираж по заказу 20экз.