

СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК

0+

Ежемесячная газета МДОУ «Детский сад «Солнышко» г.Новодвинск



БЕРЕГИТЕ ГЛАЗКИ!

Исследования ряда ученых (Г.М.Данишевский, В.В.Ефремов, В.П.Казначеев и мн.другие) показывают, что пребывание человека на Крайнем Севере физиологически неестественно, т.к. организм вынужден приспособливаться под экстремальные условия жизни. Какие особенности климата влияют на наше здоровье, и в частности, на наше зрение, постараемся разобраться сегодня.

В статье использованы материалы работ Е.Н.Арсентьева, врача-терапевта О.В.Шестаковой, оптометриста Л.Н.Мамонтовой.

Чтобы понять как Север влияет на организм, надо разобраться, какие еще вредные факторы здесь есть, кроме холода.

Первые медицинские исследования на тему появились еще в 70 годы прошлого века. Именно тогда в трудах советских академиков В.П. Казначеева и С.Т.Пашина появился так называемый синдром «северного» или «полярного» напряжения.

Тогда же было доказано, что жизнь в северных широтах воздействует на организм на клеточном уровне и меняет метаболизм в целом. Из вредных факторов, конечно, самый известный, – это холодовой. Кроме холода оказывает влияние на здоровье УФ дефицит (низкое солнцестояние, часто облачность и туман), выраженные изменения длины светового дня в течение года, мощные колебания магнитного поля (крайние проявления – северное сияние), измененное соотношение между минералами и микроэлементами почвы, частые перепады атмосферного давления в течение дня, частая

смена воздушных масс под влиянием циклонов.

Научными исследованиями подтверждено, что жители севера большую часть года находятся в условиях зрительной депривации. То есть в условиях недостаточного внешнего воздействия на орган зрения, которое приводит к снижению потока нервных импульсов в центральную нервную систему. В зимний период мы больше всего находимся в окружении серо-бело-синих оттенков, испытывая дефицит ярких красок. Поэтому нужно искусственно создавать благоприятную сенсорную среду: не «экономить» на электричестве, поменьше сидеть в полумраке, наполнить свое окружение яркими предметами (оранжевые, красные, желтые, зеленые).

В нашем регионе зимой мало солнца, в итоге людям не хватает витамина D, который оказывает влияние на все структуры организма, и особенно на зрение. В солнечный зимний день, когда искрится снег, другая проблема – нередко возникает слезотечение, ощу-

щение рези в глазах. Так сетчатка и роговица реагируют на избыток ультрафиолета. Снег отражает ультрафиолетовые лучи, усиливая их негативное воздействие. В такие дни нужно надевать солнцезащитные очки. И всё-таки большую часть дня северяне живут при искусственном освещении. Оно тоже вредит глазам. Теряется острота зрения, и человек со временем видит хуже.

На морозе, при резком ветре могут появиться зуд, покраснение в области глаз, повышенное слезотечение – это признаки холодового конъюнктивита.

Слизистую наших глаз сушат отопительные приборы. Люди, которые работают за компьютерами, тоже подвержены синдрому «сухого глаза» – это заболевание появилось сравнительно недавно.

Чтобы сохранить зрение на севере, нужно чаще делать перерывы в работе и небольшую гимнастику. Одно из очень полезных упражнений – «метка на стекле». Нужно нанести на оконное стекло на уровне глаз метку диаметром

3-5 мм. И наметить вдали за окном какой-нибудь предмет, находящийся на линии, проходящей через метку на стекле. А затем переводить взгляд то на предмет, то на метку на стекле. Это упражнение препятствует ослаблению зрительных мышц и снимает зрительную утомляемость. Ещё одно упражнение: нужно крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, повторить это действие 6-8 раз. Затем можно поморгать 15 секунд и повторить упражнение. Очень полезны круговые движения глазами – сначала в одну сторону, потом в другую. Это несложные упражнения, но они хорошо снимают зрительное напряжение. Помогут увлажняющие капли, витамины.

Если под вечер глаза краснеют, есть ощущение «песка в глазах», быстрая утомляемость и головная боль, желание щуриться или отодвинуть документ, чтобы лучше его рассмотреть, то хорошо бы обратиться к врачу, чтобы проверить зрение и получить рекомендации по подбору очков.

А.А.Гольшева, тифлопедагог

Величайшее в жизни счастье — это уверенность в том, что нас любят, любят за то, что мы такие, какие мы есть, или несмотря на то, что мы такие, какие мы есть.

В.Гюго

ДЕТСКИЙ ЦЕРЕБРАЛЬНЫЙ ПАРАЛИЧ

Каждую первую среду октября во всем мире и в России по инициативе Cerebral Palsy Alliance и United Cerebral Palsy отмечается Всемирный день церебрального паралича – World Cerebral Palsy Day. В этот день внимание общественности направлено на просветительскую работу по проблемам детей с ДЦП и их семей.

Детский церебральный паралич (ДЦП) представляет собой группу стабильных, различных по проявлениям синдромов, которые возникают в результате нарушений развития мозга в раннем периоде онтогенеза. Для ДЦП характерным является нарушение двигательной функции, связанной с неправильным развитием статокинетических рефлексов, патологией тонуса, парезами. Распространенность данного заболевания, по данным разных авторов, составляет от 1,5 до 4-х на 1000 новорожденных.

Для качественной коррекции и абилитации ребенка с ДЦП на первый план выходит ранняя диагностика. Чем раньше будут замечены нарушения развития двигательной сферы, тем раньше должна быть организована коррекция на всех уровнях: медицинском, дефектологическом, социальном, психологическом.

Существуют несколько признаков, которые может заметить и молодая мама, если у ребенка имеются нарушения двигательной сферы на первом году жизни (или в раннем возрасте):

- ◆ребенок плохо фиксирует голову;
- ◆слабость в отдельных группах мышц;
- ◆ребенок не ползает, не фиксирует в руках предметы, не передвигается;
- ◆отсутствие переворотов с живота на спинку;
- ◆присутствуют безусловные рефлексы, которые в нормальном состоянии исчезают через 3-6 месяцев жизни;
- ◆патологически повышенный тонус;
- ◆наличие судорог;
- ◆присутствие патологических движений (неуклюжих, неконтролируемых или резких), нарушение функции области таза;
- ◆возможная задержка умственного развития;
- ◆затруднения со зрением, слухом и речью.

На сегодняшний день в Архангельской области существует несколько реабилитационных центров, которые помогают детям с ДЦП:

1. ГБУ АО «Архангельский многопрофильный реабилитационный центр для детей», г.Архангельск, ул.Урицкого д.51, к.1 тел: 8 (818) 29-43-89 (доб.103)

2. ГБУ АО «Северодвинский реабилитационный центр для детей с ограниченными возможностями «Ручеек», г.Северодвинск, ул.Чеснокова д.18А тел:8 (8184) 55-37-40

3. ГБУ АО «Котласский реабилитационный центр», г.Котлас, ул.70 лет Октября, д.34 тел.: 8(81837)3-00-50.

Важно отметить, что дети, имеющие ДЦП, обладают огромным потенциалом для самореализации. Среди выдающихся людей, которые имели особенности развития двигательной сферы можно перечислить: Леонардо да Винчи (ученый, философ, художник), Кристофер Нолан (ирландский писатель), Дэн Кеплингер (художник, оратор), Джери Джуэлл (актриса, писатель и мотивационный оратор), Кристи Браун (ирландская поэтесса и писательница), Рой Фрэнк «Арджей» Митте (актер), Боннера Пэддок (спортсмен, адвокат), Джамак Гимере (непальская писательница), Аркадий Цукер (успешный бизнесмен) и т.д.

В день ДЦП не стоит поздравлять знакомых, чей ребенок болен церебральным параличом. Будет гораздо эффективнее просветить своих родных и близких и рассказать им об особенностях людей, которые заслуживают таких же прав и свобод, как и мы. Расскажите знакомым, что отцы и матери больных церебральным параличом не виноваты в болезни своих детей. Также вы можете сделать пожертвование фонду или центру, занимающемуся проблемами детей с ДЦП. Это обязательно должны быть деньги, подойдут развивающие игрушки, одежда, средства первой необходимости. Этот день существует не для праздника и веселья, а для того, чтобы мы осознали какие мы все разные, и какой потенциал скрыт в каждом из нас.

Фатеева Ирина Леопольдовна
учитель-дефектолог

ГБУ АО «Новодвинский детский дом-интернат для детей с серьезными нарушениями в интеллектуальном развитии»

ВЫБОР ВСЕГДА ЕСТЬ

Всем нам известен тот факт, что дети по закону об образовании могут пойти в школу с шести лет. Ребенку на момент поступления в школу должно быть не меньше шести с половиной лет.

В этом возрасте не только каждые полгода, но и каждые два-три месяца очень существенны для развития детей. Шестилетки, в целом, принадлежат еще дошкольному миру. У них еще сохраняется острая потребность играть.

Придя в школу и сев за парты, шестилетки оказываются точно в таких же условиях, как и семилетние дети. Это не лучшим образом сказывается и на их здоровье, и на психическом развитии.

В школе за последнее время произошли серьезные преобразования, введены новые программы. Изменилась структура школы. Более высокие требования предъявляются к детям, идущим в первый класс. Развитие в школе альтернативных методик позволяет обучать детей по более интенсивной программе.

Исходя из практики работы, можно привести много примеров того, что шестилетним детям труднее и тяжелее влиться в школьную жизнь. Например, при обучении письму, эти ребята медленнее, чем остальные, прописывают элементы букв. Они хуже ориентируются на листе бумаги. Рука не готова к таким объемам письменных работ. Большинство шестилеток медленнее передеваются на физкультуру, чем остальные; дольше одеваются и раздеваются, подолгу «копаются» в портфеле, готовясь к следующему уроку. Все это тормозит учебный процесс. При возникновении ситуации неуспеха шестилетки более эмоционально их воспринимают. На уроках они часто отвлекаются на игровую деятельность и быстро устают.

Многие дети шестилетнего возраста зачастую оказываются не готовы к таким требованиям и условиям, что отрицательно сказывается на их дальнейшем обучении.

Если ребенок не готов к социальной позиции школьника, то даже при наличии у него необходимого запаса умений, навыков и уровня интеллектуального развития ему трудно в школе. Ведь не всегда высокий уровень интеллектуального развития совпадает с личностной готовностью ребенка к школе.

Трубина Марина Олеговна
учитель начальных классов

МБОУ СШ №23 имени А.С.Пушкина
г.Архангельск

Есть две вещи, которые родители должны дать своим детям:
корни и крылья.

И.Гёте

МЕДВЕЖИЙ КРАЙ

Город, в котором нам с семьей довелось побывать этим летом – Каргополь. «Каргополь» переводят то как «медвежий край», то как «воронье поле». Эта жемчужина Русского Севера находится на левом берегу реки Онега. Добраться до него можно поездом до станции Няндомы, отсюда автобусом до Каргополя.

Наше село Георгиевское, в котором мы отдыхаем каждое лето с семьей, находится в 4 часах езды от Каргополя. Мы много слышали от родных о том, что нам непременно надо побывать в этом замечательном городе. И обязательно посетить с детьми «Медвежий угол».

Ну, разумеется, мы отправились в путешествие! Когда мы ехали на машине по дороге без асфальта, полями, где растет трехметровый борщевик, казалось, что город затерян. Однако, так было не всегда. Каргополь считается ровесником Москвы, впервые о нем упоминается в летописях 12 века. Это один из древнейших торговых городов Архангельской области, он был торговым центром на пути в Поморье.

Самыми востребованными товарами каргопольского торжища были лес, пушнина, железо, рыба, а также соль, за которой купцам из Вологды и Белозерска было запрещено ездить самостоятельно к морю. Город славился традициями мастеровых и купеческих династий.

К середине 19 века Каргополь становится глухим провинциальным северным городом, в деревне Гринёво, расположено «памятное место», посвященное Ульяне



великолепных белокаменных храмов и каменных домов, ничего не напоминает о былом его расцвете и величии. Таким он дошел и до наших дней.

Каргополь знаменит своей сказочной глиняной игрушкой. Один из самых популярных персонажей – Полкан, полуконь-получеловек с бородой, при орденах и эполетах.



Познакомиться поближе и слепить самим игрушку можно в Центре народных ремесел «Берегиня». А рядом, в деревне Гринёво, расположено «памятное место», посвященное Ульяне

Ивановне Бабкиной, известной хранительнице традиций каргопольской глиняной игрушки. Мы тоже не смогли удержаться и купили детям глиняные птички-свистульки. А потом всю обратную дорогу слушали «пение птиц».

Сколько же было восторга и радости у наших детей, когда мы приехали в тот самый «Медвежий угол»! Оказывается, правильное название этого места «Медвежий край». Это эко-парк с выставкой декоративно-прикладного творчества Народного мастера Архангельской области Николая Фомина. Мы увидели дере-



вянные скульптурные композиции из известных сказок и мультфильмов. Зашли в Ледовый терем в гости к самой Снежной королеве. Было интересно всем: и маленьким, и большим. В центре лесного массива расположена медвежья избушка, где «проживает» семья медведей. На лесной территории расположились многочисленные композиции животных, обитающих в наших северных лесах. Указаны названия ягод, которые можно пробовать всем. И как нам сказали, композиции постоянно обновляются. Мы видели, как за ограждением ведутся работы.



Зимой там строятся ледяные скульптуры. На горке, к огорчению наших детей, нельзя было кататься, т.к. она функционирует только в зимнее время. Однажды мы были в Вологодской области в Вотчине Деда Мороза. Там тоже есть эко-парк. Но эко-парк «Медвежий край» в нашей Архангельской области нам показался интересней, многообразней, увлекательнее.

*Е.В.Макарова,
воспитатель*

МДОУ «Детский сад «Солнышко»

СПИЧКИ ДЕТЯМ – НЕ ИГРУШКА? **ИГРОМИР**

Кто из вас не решал хитрых задач со спичками? Невероятно полезное занятие для развития пространственного мышления, умения «в уме» перемещать части предмета. В рубрике ИГРОМИР замечательная подборка увлекательных головоломок!

Игры-головоломки со спичками - один из распространенных типов логических задач. Они тренируют пространственное и творческое мышление, логику, навыки счета и восприятие геометрических фигур.

Головоломки со спичками популярны благодаря простоте, доступности и наглядности. Материал для развивающей игры почти всегда есть под рукой. Такую забаву можно устроить дома, в дороге и в других условиях, чтобы отвлечься и занять ребёнка. Играть со спичками можно с младшего возраста.

Важно!

- Играть могут дети с 1,5-2 лет, при условии, что они не грызут серу, и вы следите, чтобы спички не оказались в носу или ухе;

- Подготовьте гладкую, ровную поверхность - книга, стол, доска;

- Начните с простого, даже если ваш ребёнок давно не малыш. Убедитесь, что ребенок понимает, что такое переложить 1 спичку, квадрат, треугольник;

- Не показывайте правильный ответ, если ребёнок не просит этого, отложите задачу до следующего раза; задайте более простую;

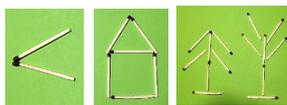
- Не предлагайте задания с компьютера, давайте спички: детям важно пробовать, у них ещё не развито образное мышление настолько, чтобы решать задачи «в уме»;

- Чтобы головоломки были интереснее, используйте мелкие игрушки и картинки. Игры-головоломки со спичками условно можно

разделить на 3 этапа. Обязательно начните с **первого** этапа, он будет интересен даже старшим дошкольникам.

Этап 1: игры-сказки.

Высыпаем спички на середину стола и начинаем складывать вместе с ребёнком разные фигуры. Сначала - простые геометрические формы: квадрат, треугольник, ромб, звёзды. Затем переходите к более сложным образам: домик, рак, корабль и т.п. Чтобы сделать это занятие более увлекательным, рассказывайте сказку, выкладывая из спичек героев сказки: жила-была мышка, у неё был свой домик. Однажды она пошла в лес и встретила там ёжика, который собирал грибочки...



И так далее: расскажите о том, как они подружились, встретили зайку, который угостил их морковкой. Ребенку обязательно понравится, и он сам начнёт интересно творить, строить и рассказывать. Пройдет немного времени и вы будете слушать сказки в исполнении ребенка.

Этап 2. Рассказываем сказки, строим из спичек и просим ребенка помочь.

Построить **такой же** дворец, сделать для лисички подружку, стулья для всех гостей. Благодаря этим заданиям, ребёнок будет строить **«по образцу»**, что

очень важно для развития пространственного мышления. Без этого этапа сложно будет перейти к следующему – настоящим задачам и головоломкам.

Этап 3: игры-головоломки.

Когда ребёнок без проблем самостоятельно складывает из спичек простые фигуры, переходите к головоломкам. Возможно, вначале ребёнок вообще не будет понимать, что от него хотят. Покажите ему решения первых нескольких головоломок, не ждите от него моментальной гениальности (вообще ничего от него не ждите). Не бойтесь возвращаться к одним и тем же головоломкам снова и снова - скорее всего, на первых порах ребёнок не будет с первого раза запоминать их решения, для него они будут, как новые. Не стоит давать ребенку за один раз больше 2-3 заданий. Самые простые «подготовительные» игры:

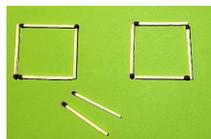
1. Сложи из 5 спичек 2 треугольника



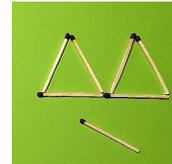
2. Добавь 1 спичку, чтобы получилось 2 квадрата



3. Добавь 2 спички, чтобы стало 3 квадрата



4. Добавь 1 спичку, чтобы получилось 3 треугольника



5. Переставь 1 спичку так, чтобы стул мальчика повернулся к кораблику



6. Переложил 2 спички, чтобы гриб оказался под корзиной



7. Переложил 1 спичку так, чтобы крокодил проглотил не солнце, а ягоду



Постепенно подкидывайте ребенку новые, всё более сложные, задачи:

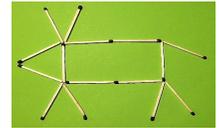
1. Переложите 3 спички так, чтобы рак пополз в другую сторону



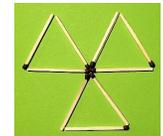
2. Поверни домик в другую сторону, переложив 1 спичку



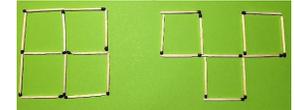
3. Переложил 2 спички так, чтобы корова смотрела в другую сторону



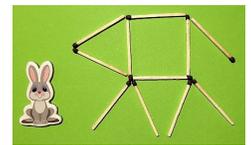
4. Убери 3 спички, чтобы получилась снежинка. Или добавь 3 спички так, чтобы получилось колесо



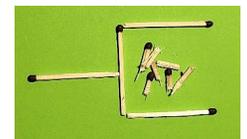
5. В фигуре из 4 квадратов нужно переложить 3 спички, чтобы получилось три одинаковых квадрата.



7. Волк догоняет зайца. Переложите 1 спичку так, чтобы волк убежал от зайца



8. Переложите 2 спички, чтобы совок стал пустым



Говорят, что **спички детям не игрушка**. Но! Под присмотром взрослых, они могут стать очень доступным и полезным игровым пособием.

Т.В.Грачева

воспитатель высшей кв. кат. МДОУ «Детский сад №13» г.Новодвинск