



# ПЛАНЕТА ДЕТСТВА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 79  
Выпуск № 2 май 2024

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

«Советы психолога»

Автор: Дзилихова В.А.

«Степ- аэробика как средство оздоровления детей»

Автор: Козаева Ф.Т.

«Наша жизнь-в фотографиях»

«Наши достижения»

## Педагог – психолог советует....

### «ДЕТИ УЧАТСЯ У ЖИЗНИ»



1. Если ребенка часто критикуют, он учится ненавидеть.
2. Если его часто упрекают, у него возникает комплекс вины.
3. Если высмеивают – становится замкнутым.
4. Ваша невежливость выраживает его грубость.
5. Ваша несправедливость – его нечестность.
6. Ничто так не подрывает уважение к старшим как невыполненное обещание или обман.
7. Если ребенок растет в терпимости, он учится быть терпимым к другим и ему не грозит одиночество и незащищенность.
8. Если его часто подбадривают, учится верить в себя.
9. Если не забывают одобрять его хорошие поступки и мысли, учится ценить себя и быть благодарным.
10. Если растет в дружелюбии, научится находить дружбу и любовь.

### Уважаемые папы и мамы, бабушки и дедушки!

Вы – первые и самые важные учителя своего ребенка. Первая его школа – ваш дом – окажет огромное влияние на то, что он будет считать важным в жизни, на формирование его системы ценностей.

Сколько бы мы ни прожили, мы все равно постоянно обращаемся к опыту детства, к жизни в семье. Даже убежденный сединой человек продолжает ссылаться на то, чему его учили дома, чему учила мать, что показывал отец.

Малыш всему учится в общении с взрослыми. Ранний опыт ребенка создает тот фон, который ведет к развитию речи, умению слушать и думать, подготавливает его к вычленению смысла слов.

«Годы чудес» – так называют дошкольное детство. Закладываемое в это время эмоциональное отношение к жизни, людям и наличие или отсутствие стимулов к интеллектуальному развитию оставляют неизгладимый отпечаток на всем дальнейшем поведении и образе мыслей человека.

1. Ребенок постоянно изучает то, что он наблюдает, и понимает гораздо больше, чем может сказать.
2. Речь ребенка успешнее всего развивается в атмосфере спокойствия, безопасности и любви, когда взрослые слушают его, общаются с ним, разговаривают, направляют внимание, читают ему.
3. Нужно обеспечить ребенку широкие возможности для использования всех пяти органов чувств: видеть, слышать, трогать руками, пробовать на вкус, чувствовать различные элементы окружающего мира.
4. Следует уделять ребенку больше времени, так как в раннем детстве влияние семьи на речевое и умственное развитие, приобщение ребенка к жизни общества является решающим. Именно в эти годы закладываются основы уверенности в себе и успешного общения вне дома, что способствует дальнейшему продвижению ребенка в школе, в компании сверстников, а в дальнейшем – и на работе.



## «Степ-аэробика как средство оздоровления детей»

Восточная мудрость гласит, здоровье – это вершина, которую каждый должен покорить сам. Нам, педагогам, родителям, важно научить дошкольников смело идти к этой вершине. Поэтому так важно внедрять в работу с детьми интересные современные технологии. Одной из таких технологий является степ-аэробика.

Именно в старшем дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям. В тоже время старший дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности и благоприятным для развития многих физических способностей, в том числе координационных. На фоне прогрессирующей гиподинамии возникает настоятельная необходимость совершенствования двигательного режима ДОУ путем применения нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является степ-аэробика. Степ-аэробика для детей – это ритмические движения которые выполняются легко и длительное время не вызывают утомления. Каждый аэробный комплекс ведет к достижению не одного, а нескольких результатов:

- стать сильным и гибким;
- стройным и подтянутым;
- получить ощущение физического и психического расслабления;
- улучшить координацию движений;
- развить чувство ритма;
- повысить физическую активность.

Упражнения для степ-аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность кровообращения и дыхания, тренирующие мышцы сердца, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре. Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25 мин.;
- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в показательных выступлениях детей на праздниках;
- как степ-развлечение.

Коллективные занятия детей под музыкальное сопровождение воспринимаются гораздо лучше, повышают их эмоциональность. Выполняя совместные упражнения, дети не чувствуют дискомфорт, неуверенность даже если не все получается. Степ-аэробика – это точно не про скучные занятия в зале, которые хочется бросить уже через пару недель.





# "Наша жизнь-в фотографиях"





# НАШИ ДОСТИЖЕНИЯ







