

# Говорушка



Ежемесячная газета  
МКДОУ д/с №496  
«Золушка»



В рубриках номера:

- ✓ «Календарь событий»  
День Знаний  
Секреты королевы Азбуки  
Осенние дары!
- ✓ «Советы специалистов»



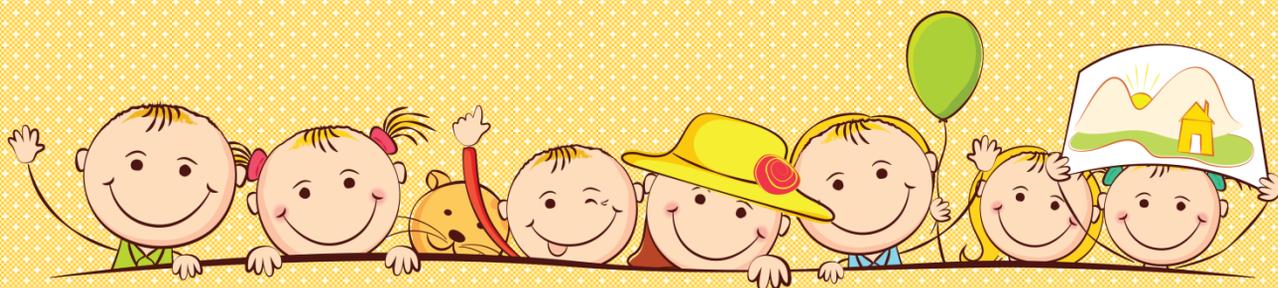
Профилактические упражнения для верхних  
дыхательных путей

- ✓ «Говорят дети»

# С Днём Дошкольного работника!



**Есть у нас одно местечко,  
Называют детский сад!  
Там детишек наших учат  
Рисовать, дружить, плясать!  
С днем работников дошкольных  
Мы поздравить вас хотим!  
И сказать всем вам спасибо,  
Вы для нас номер один!**



# Календарь событий

## День Знаний



Первый погожий сентябрьский денёк наступил. Наши выпускники-первоклашки все на школьных линейках: в новеньких формах, с яркими букетами цветов и счастливыми улыбками! Они придут к нам похвастаться новыми ранцами и учебниками, немножко взгрустнут о своих воспитателях и игрушках.

Но это будет немножечко позже ...

А у нас сегодня тоже весело в музыкальном зале! День Знаний – это и наш праздник. В сентябре у дошколят начинаются занятия, мы тоже познаём окружающий мир, делаем первые открытия, пусть пока в игровой занимательной форме.





Только вот наша гостья Кнопочка, которая пришла к детям на праздник, никак не хочет понять, что любому делу надо учиться, и не хочет собирать свой портфель в школу. Но ребята всё-таки убедили озорную девчонку, что без старания и умения нельзя ничего добиться в жизни. Ребятишки показали озорной девчонке, какие они внимательные, ловкие, сообразительные, дружные, как умеют петь, танцевать и играть в разные интересные игры! А для помощи в ученье все дети получили от Кнопочки угощение!



# Секреты королевы Азбуки



Наш детский сад славен традициями.  
Ежегодно для ребят подготовительных групп  
организуется праздник  
«Секреты королевы Азбуки».



Он проходит в начале сентября, чтобы в игровой форме настроить будущих первоклассников на учебный лад и заинтересовать школьной жизнью. Ребята встречаются с Азбукой – королевой страны Букварии, играют с ней, читают стихи, поют песенки, отгадывают загадки, а добрая волшебница делится своими секретами о том, какими качествами нужно обладать школьникам, чтобы хорошо учиться.



# Осенние дары!

Щедрая красавица-осень вступила в свои права. Она радует нас разноцветьем красок и вдохновляет к творчеству! По сложившейся традиции, каждую осень в нашем садике



проходит выставка совместного творчества детей и взрослых. В этом году выставка получила название «Осенние дары».

Вновь детский сад стал похож на сказку! Каждая группа порадовала своими необычными находками и поделками! Сколько неожиданных перевоплощений самых обычных предметов: будь то садово-огородные или лесные дары!



Вот яркие тыковки возвышаются кокетливой снежной бабой. А другая тыква превратилась в карету для Золушки. Один за другим выплывают на выставке кабачковые корабли: каждый уникален и не похож на остальные.





На огородном аэродроме ждёт старта кабачковый самолёт. Два кабачка преобразились в ярких мультяшных миньонов. Неподалёку от них приземлилась серебристая летающая тарелка с инопланетянином из тыквы и картошки. На полянке, усыпанной опавшей листвой, пасутся весёлые поросята из картошки. Рядом разлеглась толстая гусеница из пёстрых румяных ранеток.



Из лесных материалов готовы всевозможные домики для лесовичков и сказочных гномиков. Пингвины из еловых шишек лихо отплясывают на льдине. Там и тут выглядывают на выставке шустрые ёжики из сосновых шишек, семечек или листиков. Радуют своей красотой осенние букеты рябины и цветы из кукурузных листьев.

Много работ представлено в виде аппликаций из засушенных листиков и цветов, а также крупы и семян растений.

Такие выставки всегда радуют, удивляют и помогают взрослым воспитывать в детях юных художников, формировать у них эстетическое видение природы, ценить её красоту и создавать прекрасное своими руками.



# Советы специалистов



## Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей

**Цель.** Научить детей дышать через нос, подготовить их к выполнению более сложных дыхательных упражнений.

**Задачи.** Повысит жизненный тонус и сопротивляемость, закаленность, устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы. Развивать дыхательную мускулатуру, увеличивать лимфо – и кровообращение в легких.

**Основные правила.**

1. Дышать с удовольствием: положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект.
2. Концентрировать внимание на дыхательном упражнении – это увеличивает его положительное действие.
3. Дышать медленно для насыщения организма кислородом.
4. Дышать носом.

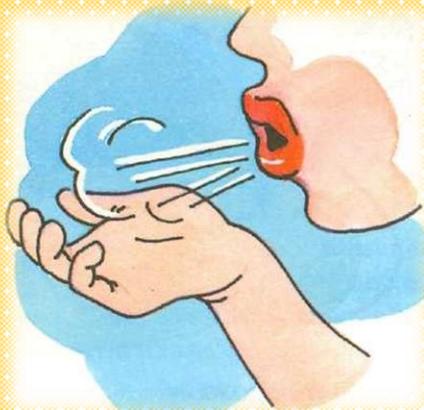
### Упражнение 1

1. Погладить крылья носа от кончика к переносице – вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами (пять – шесть раз).
2. Сделать восемь – десять вдохов и выдохов сначала через правую ноздрю, затем через левую, по очереди закрывая отдыхающую ноздрю указательным пальцем.
3. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.
4. При вдохе оказывать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами. Во время более продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным за счет постукивания по крыльям носа.
5. Спокойный вдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произнести звуки «ба-бо-бу» и «г-м-м-м».
6. Быстро втянуть внутрь живота брюшные мышцы, одновременно сделав резкий выдох через нос (три – четыре раза).
7. Во время выдоха широко раскрыть рот, и насколько возможно, высунуть язык, стараясь кончиком его достать до подбородка. Беззвучно произнести звук «а-а-а» (пять – шесть раз).
8. Полоскание горла 1,5- процентным раствором морской соли.



## Упражнение 2

1. «Трактор». Воспроизведение звучания трактора. Энергично произносить «д-т-д-т», меняя громкость и длительность (произнесение этих звуков укрепляет мышцы языка).
2. «Стрельба». Представить, что мы находимся в тире и стреляем из пистолета. Высунув язык, энергично произнести «к-г-к-г» (укрепляются мышцы глотки).
3. «Фейерверк». Представить, как мы в новогоднюю ночь стреляем из хлопушки и разноцветные огни фейерверком рассыпаются в воздухе. Энергично произнести «п-б-п-б» (укрепляются мышцы губ).
4. «Соня». Несколько раз зевнуть и потянуться (зевание стимулирует не только гортанно-глоточный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снижает стрессовые состояния).
5. «Гудок парохода». Через нос с шумом набрать воздух, задержать дыхание на 1-2 секунды, с шумом выдохнуть через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у-у-у-у» (выдох удлинён).
6. «Упрямый ослик». Дети делятся на «осликов» и «погонщиков». Ослики весело бегут, но вдруг останавливаются – не хотят идти дальше. Погонщики уговаривают осликов, но те начинают кричать: «Й-а, й-а». «Что ты хочешь, мой милый Й-а? Сена, лепешек или молока?» - обращается погонщик к ослику. Ослик, получив желаемое, прекращает кричать (Звук «й» укрепляет связки гортани, упражнение, кстати, очень эффективно воздействует на взрослых людей, страдающих храпом.)
7. «Плакса». Один ребенок имитирует плач со звуком «ы-ы-ы», другой обращается к нему со словами:  
Что ты плачешь – «ы» да «ы»?  
Слезы поскорей утри  
Будем мы с тобой играть,  
Песни петь и танцевать.  
После этого плакса перестает плакать, и дети пляшут (звук «ы» снимает усталость головного мозга).





### Упражнение 3

1. «Большой и маленький». И.п. – основная стойка. На вдохе подняться на носки, тянуть вверх руки. Зафиксировать на несколько секунд это положение («Какой я большой!»). На выдохе опуститься в и.п. и со звуком «у-х-х» присесть, обхватив голени и прижав к коленям голову («Какой я маленький!»).
2. «Паровоз». Ходить по комнате, согнутыми руками имитируя движение колес паровоза, произносить: «Чух-чух». Двигаясь с разной скоростью, менять громкость и частоту произношения.
3. «Аист». И.п. – основная стойка. На вдохе поднять руки в стороны, ногу, согнутую в колене, горделиво вынести вперед, зафиксировать состояние. Сделать на вдохе шаг, опустить ногу и руки, произнести «Ш-ш-ш» (шесть – семь раз).
4. «Дровосек». И.п. – основная стойка. На выдохе руки складывают топориком и поднимают вверх. Резко, словно под тяжестью, вытянутые руки опустить, наклониться, позволяя рукам прорезать пространство между ног, произнести «бах» (пять- восемь раз).
5. «Гуси летят». Медленная ходьба, имитирующая полет: на вдохе руки-крылья поднимать, на выдохе опускать, произнося: «Г-у-у» (восемь – десять раз).
6. «Гуси». И.п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно друг другу, руки слегка расставлены и отведены назад. На выдохе наклониться вперед; глядя вперед и вытягивая шею, произнести «бах» (пять – восемь раз).
7. «Часы». И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Со словом «тик» наклониться влево до предела, чтобы правый бок растянулся, как резиновый. Со словом «так» вернуться в и.п., сделать глубокий вдох, затем то же вправо.
8. «Часы». И. п. – сидя по-турецки. Положив руки на затылок, произнести «тик», выдохнуть и наклониться влево. Выпрямиться, сделать вдох и произнести «так». Затем наклониться вправо.



# Говорят дети

Саша (7 лет) собирается в школу.  
Надевает рюкзак, потом сумку для  
сменной обуви, берёт пакет с  
материалами для урока технологии.  
Потом направляется в коридор.

Мама ему вдогонку:

— Ты что, без куртки идти собрался?  
Тебе не будет холодно?

Он отвечает:

— Да нет, я весь мешками обвешан —  
— они меня греют

Мама, а что ты пишешь?

— Стихи.

— Про что?

— Про осень.

— Про осень? А что про неё писать?

Напиши лучше про что-нибудь  
хорошее... про сгущёнку, например!





Редакторы:  
Югансон  
Ана Викторовна  
Лебедева  
Наталья Владимировна

п/с496  
«Золушка»

Добро  
пожаловать

