

Журнал  
для детей и родителей



**В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:**

ИНФОРМАЦИОННАЯ  
СТРАНИЧКА  
2

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
СТРАНИЧКА  
2 - 3

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ  
СТРАНИЧКА  
4

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ  
СТАРИЧКА  
5

ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ  
СТРАНИЧКА  
6

ТВОРЧЕСКАЯ  
СТРАНИЧКА  
7

ЗАНИМАТЕЛЬНАЯ  
СТРАНИЧКА  
8

Выпуск № 4, апрель 2023

# ПАРОВОЗИК

ГОД ЗДОРОВЬЯ  
В КОМПАНИИ ОАО "РЖД"

Здоровье – самый лучший друг!

Оно у каждого вокруг  
Кто любит спортом заниматься  
И утром бодрым просыпаться.

Кто любит фруктов много есть,  
Ведь витаминов в них не счесть!  
Здоров лишь тот, кому не лень  
Гулять на воздухе весь день.

Здоровье будет пусть у всех!

Здоровье – это наш успех!



МЫ ЗНАЕМ ЭТО ЛУЧШЕ ВСЕХ!!!

Генеральный директор – председатель правления ОАО «РЖД» Олег Белозёров 26 декабря 2022 года на оперативном совещании объявил 2023 год в компании Годом здоровья. Главной задачей станет разработка и проведение дополнительных мероприятий для укрепления здоровья и сохранения профессионального долголетия железнодорожников. О том, какие условия создаются в нашем учреждении для того, чтобы дети росли крепкими и здоровыми, какие здоровьесберегающие технологии применяют педагоги в своей практике, вы узнаете в новом выпуске журнала "Паровозик".

*Старший воспитатель: Кривогорницева Н. В.*

#### Психологическая страничка

#### "КОМНАТА - ДОКТОР"

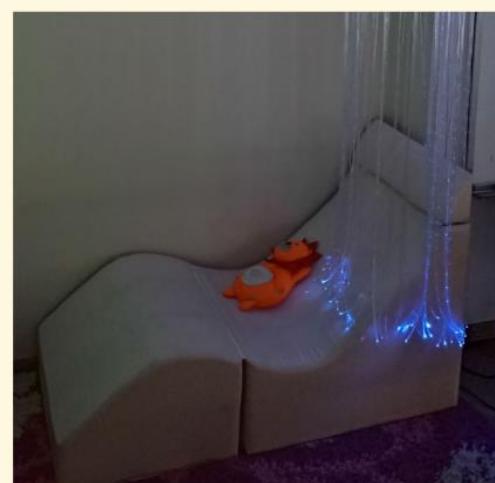
##### *Релаксационный блок сенсорной комнаты*

Охране жизни и здоровья дошкольников в нашем учреждении уделяется первоочередное значение. В каждом годовом плане первая задача направлена на сохранение, укрепление как физического, так и психоэмоционального благополучия дошкольника. Для этого в детском саду создаются необходимые условия. Сегодня нам хотелось бы рассказать об открытии в здании 3 удивительной "комнаты - доктора". Для чего она служит и каким оборудованием оснащено помещение, с нами поделится педагог - психолог Бернаева Зинаида Сергеевна.



Сенсорная комната – а ее еще называют «комната-доктор», это «волшебное помещение» для снятия стресса, расслабления и релаксации. Спокойная цветовая гамма обстановки, мягкий свет, приятные ароматы, тихая нежная музыка – все это создает ощущение покоя, умиротворённости. Атмосфера в сенсорном кабинете – дает любому человеку приятные ощущения, обрести гармонию личную и с окружающим миром, восстановить душевное равновесие, укрепить нервную систему.

Условно оборудование сенсорной комнаты можно разделить на два функциональных блока: релаксационный и активационный. Сегодня мы подробно остановимся на оборудовании, которое составляет первый, релаксационный блок сенсорной комнаты. В первую очередь, это яркие модули, диван-кресло, мягкие покрытия, подушечки, пузик-груша. Подушка, с помощью которой ребенок или взрослый сможет принять удобную позу. Её можно использовать и в качестве сидения. Гранулы, наполняющие подушку, способствуют мягкой тактильной стимуляции. Подушку приятно мять в руках, и занятие с ней может надолго увлечь как ребенка, так и взрослого.



«Кресло – кокон» - чехол цилиндрической формы, наполненный смесью поролоновой крошки и пенополистирольных гранул. Крепление цилиндра к потолку входит в комплект поставки. Используется для снятия напряжения, а также для координации движений, обхватывая цилиндр руками и ногами по нему можно подниматься вверх. В работе с детьми используется с подстражовкой взрослых, подходят для гиперактивных детей чтобы успокоится и почувствовать себя, как в «мамином животике», получить чувство безопасности.



### Приборы фибероптики создающие рассеянный свет

- "Воздушно пузырьковая колонна" - такая колонна эффективна для стимуляции зрительных и тактильных ощущений. Безопасное угловое зеркало, помещенное за пузырьковой колонной, визуально увеличивает пространство, а мягкая платформа, окружающая колонну, позволяет удобно расположиться рядом и ощущать тактильно и зрительно ее благотворное терапевтическое воздействие: успокоиться, расслабиться, настроиться на позитивное взаимодействие с окружающей средой. Здесь происходит игра трех основных стихий: воды, воздуха и света.
- "Воздушная мини - колонна с рыбками" - сплавающиеся в воде многочисленные пузырьки воздуха образуют бесконечное множество причудливых сочетаний и форм.
- "Световой душ" - (уголок уединения) Представляет собой зеркальную панель, с верхней части которой спускаются светооптические нити, светящиеся разными цветами по всей своей длине и многократно отражающиеся в зеркале. «Светящиеся нити» абсолютно безопасны, их можно сгибать, соединять между собой в виде пучков и т. п. Панно используется для занятий по сенсорно-перцептивному развитию, прежде всего для стимуляции зрительных и тактильных ощущений. Взаимодействие со светящимися нитями, отражающимися в зеркале, позволяют развивать представления о симметрии, формировать количественные представления (нити можно считать, объединяя в группы по заданному признаку: по парам, по три и т. д.), представления о цвете. Монотонные действия с нитями успокаивают, учат ребенка воспринимать свои тактильные действия зрительно в отраженном пространстве.



- "Световой фонтан" – визуально имитирует натуральный камень, в толще которого вода пробила изящную дорожку, по которой медленно стекает, журча и переливаясь, словно настоящий ручеек. Композиция слегка подсвечивается светодиодными элементами, обеспечивая максимальное сходство с кусочком живой природы. Звуковое журчание воды и воздействие света – помогают достичь минимального отдыха, почувствовав себя на природе возле ручья.

**ОБ АКТИВАЦИОННОМ БЛОКЕ СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ МЫ РАССКАЖЕМ В СЛЕДУЮЩЕМ ВЫПУСКЕ ЖУРНАЛА "ПАРОВОЗИК".**

Педагог - психолог: Бернаева Зинаида Сергеевна

# ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДЕТСКОМ САДУ ПО МЕТОДИКЕ ДОКТОРА В.Ф. БАЗАРНОГО

Здоровье - самое главное богатство человечества. Только здоровый человек в полной мере может стать творцом своей судьбы, добиться успехов. Здоровье дошкольников в руках взрослых. В своей педагогической практике я использую элементы методики доктора Владимира Филипповича Базарного.

Методика В. Базарного называется «Обучение в режиме сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения». Ее целью является воспитание здоровых, духовно и физически развитых детей. Эта цель достигается посредством реализации следующих задач: увеличение двигательной активности ребенка на занятии, включение во время образовательного процесса упражнений по тренировке зрения, развитие творческого воображения.

## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ТЕХНОЛОГИИ В. Ф. БАЗАРНОГО

### Режим

#### «динамической смены поз».

Важнейшая особенность всех занятий состоит в том, что они проводятся в режиме движения наглядного материала, постоянного поиска и выполнения заданий, активизирующих детей, для этого используются карточки или картинки, расположенные в любой точке группы, а также так называемые сенсорные кресты.



### Гимнастика для глаз

Для профилактики близорукости и замедления ее прогрессирования использую в своей работе гимнастику для глаз, разработанную Базарным. В процессе занятий для разминок и физкультминуток, а также на развитие внимания и быстроты реакции используются офтальмопротезы «Бегущие огоньки».

### Массаж стоп

Он имеет оздоравливающий эффект на весь организм в целом, т. к. на стопе имеется проекция всех органов. Детям очень нравится ходить по массажным коврикам, по дорожке здоровья. Им все это приносит огромную пользу и удовольствие. На ковриках они не просто стоят, а выполняют упражнения. Это так легко, просто, доступно, результативно.





## НОРМЫ ГТО СДАВАЙ, СИЛУ, ЛОВКОСТЬ ПРИБАВЛЯЙ!

24 марта 2014 года вступил в силу указ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». С 23 марта 2023 года 1 возрастная ступень включает дошкольный возраст 6-7 лет.

Детский сад является фундаментом, на котором дети приобщаются к здоровому образу жизни и спорту. Свои первые значки ребята должны получать именно в детском саду. Дети – подражатели. И если один получит значок, то и остальные тоже захотят его получить. А взрослые должны помогать им достичь желаемой цели.

Подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволяет не только создать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развитие стремления к победе и уверенности в своих силах, но и ощутить дух соревнования, во время которого дети получают не только радость от своих результатов, но и учатся переживать за товарищей. Дети чувствуют себя маленькими участниками большой команды спортсменов России. Комплекс ГТО для дошкольников построен так, чтобы детям самим было интересно выполнять упражнения, а не потому, что это от них требуют.

У каждого задания комплекса имеется три норматива по времени и по количеству выполненных упражнений отдельно для мальчиков и для девочек. По результатам выполнения испытаний выдается золотой, серебряный или бронзовый знак.

В нашем дошкольном образовательном учреждении ежегодно в марте месяце проходит фестиваль ГТО с участием инструкторов Центра физкультурно-массовой работы (ЦФМР). Наши воспитанники с большим удовольствием принимают в нем участие, ведь каждому интересно узнать, какой он быстрый, сильный, ловкий и меткий.



Дети подготовительных к школе групп в полном составе успешно сдали нормы ГТО и по результатам испытаний им присвоены спортивные знаки.  
Поздравляем всех участников Фестиваля с достойными результатами!  
Так держать!



Инструктор по физической культуре Ковеня Галина Николаевна



# Будьте здоровы!

Все, что нужно знать о выплате за больничный.

Российский профессиональный союз железнодорожников и транспортных строителей

## Кто имеет право на оплачиваемый больничный?

- ✓ Работники, чей работодатель перечисляет взносы в СФР
- ✓ ИП при наличии добровольного страхования
- ✓ Иностранцы, если трудоустроены официально

Чтобы получить выплату, вам нужно сообщить о болезни работодателю и открыть больничный в поликлинике. Когда вернетесь на работу, Соцфонд сам пришлет запрос работодателю, после чего будет произведен расчет компенсации. Деньги придут вместе с авансом или зарплатой.



## Больничный по уходу за ребенком или родителями

- ✓ Он назначается так же, как и другим болеющим сотрудникам
- ✓ В листе важно указать степень родства. Больничный дают для ухода за взрослыми родственниками: супругами, родителями, бабушками и дедушками, братьями и сестрами



## Что влияет на оплату больничного

Размер выплаты зависит от зарплаты сотрудника и страхового стажа за два года до начала болезни

Страховой стаж менее полугода пособие рассчитывается по МРОТ

Страховой стаж до 5 лет — 60% среднего заработка

Страховой стаж 5–8 лет — 80%

Страховой стаж 8 лет — 100%

**Исключение:** больничный по уходу за ребенком младше 8 лет. В этом случае его оплатят в размере 100% от заработка вне зависимости от стажа.

## Как оформить больничный?

Оформить больничный можно электронно.

Больницы и клиники заполняют их самостоятельно и отправляют в Социальный фонд. Работодатель оплатит 3 дня вашего больничного, остальные — Соцфонд.

Находиться на больничном можно до 15 дней.

Если вы не выздоровеете за это время, то назначается врачебная комиссия. Она принимает решение о продлении документа. Максимальный срок — до 12 месяцев.

## Количество оплачиваемых дней зависит от возраста и заболевания ребенка.

### С детьми:

до 7 лет	оплачиваются 60 или 90 дней
с 7 до 15 лет	45 дней в год, но не более 15 подряд
с 15 до 18 лет	30 дней в год, но не более 7 подряд
до 18 лет	120 дней для ухода за ребенком-инвалидом и без ограничений, если у ребенка ВИЧ, поствакциональные осложнения или злокачественные образования

## Что еще нужно знать об оформлении больничного?

- ✓ Вы можете отказаться от него, если договоритесь с работодателем об удаленной работе на время болезни
- ✓ Если вы заболели во время отпуска, он увеличивается на срок действия больничного. Исключение составляет отпуск без сохранения заработной платы, по беременности и родам
- ✓ Если вы не нашли работу в течение 30 дней после увольнения и заболели в этот период, то вам положены 60% вашего среднего дневного заработка вне зависимости от страхового стажа. Но для этого нужно встать на учет в центр занятости.



# "Баночка ЗДОРОВЬЯ"

Простая открытка для рисования с детьми!

Вам понадобится минимум материалов: бумага, простой карандаш, ластик, цветные карандаши или фломастеры.

7

Творческая страница



: 1

Начнём рисовать с крышки.  
Сначала в верхней части нарисуйте  
овал.



: 2

Затем добавьте нижнюю часть  
крышки.



: 3

Теперь нарисуем банку.



: 4

Добавим деталей –  
донышко, углубления  
на крышке.



: 5

Сверху крышки нарисуйте  
прорезь, «вставьте» сердечко.  
Обведите контур рисунка  
чёрным маркером.



: 6

Раскрасьте донышко и  
крышку цветными  
карандашами.



: 7

Дальше добавим этикетку с  
надписью «Для тебя». Её можно  
нарисовать и раскрасить, а можно  
вырезать из бумаги и повязать  
вокруг баночки.



: 8

Осталось добавить сердечки.  
Их можно нарисовать, а  
можно вырезать из цветной  
бумаги или фольги и  
приклейте.

Педагог дополнительного образования по ИЗО:

Таракановская К. К.

Фантазируйте! У вас всё получится!

## ЗАНИМАТЕЛЬНАЯ СТРАНИЧКА

Рассмотри внимательно картинку.

Назови, каким видом спорта занимаются спортсмены. Определи, какие виды спорта включены в летнюю Олимпиаду, а какие в зимнюю?



### ОТГАДАЙ ЗАГАДКУ

Конь, канат, бревно и брусья,  
Кольца с ними рядом.  
Перечислить не берусь я  
Множество снарядов.  
Красоту и пластику  
Дарит нам ... (гимнастика)

### НАЙДИ 5 ОТЛИЧИЙ



Выпуск подготовила  
редакционная служба детского сада № 233.  
Главный редактор:  
старший воспитатель Кривогорницева Н. В.

## ПОМОГИ ФУТБОЛИСТУ НАЙТИ ПУТЬ К ВОРОТАМ

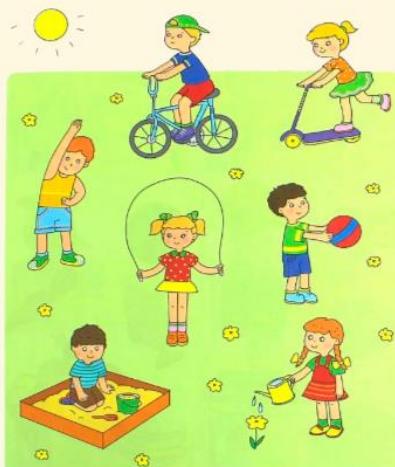


### РАЗУЧИ СЧИТАЛКУ

она пригодится тебе для подвижных игр

У Иванушки жар-птица  
Поклевала всю пшеницу.  
Он её ловил, ловил  
И царевне подарил.  
Нет жар-птицы, нет пера,  
А тебе водить пора!

### РАССКАЖИ, В КАКИЕ ИГРЫ ЛЮБИШЬ ИГРАТЬ ЗИМОЙ, А В КАКИЕ ЛЕТОМ.



### РЕШИ ЗАДАЧУ

