

"ПЛАНЕТА ДЕТСТВА"

Газета выходит с сентября 2008г.

Информационная газета МБДОУ ЦРР - ДС «Сказка» №39 01.12.2016 г.

«Здоровые привычки»



Быть здоровым — это модно!
Быть здоровым — это модно!
Дружно, весело, задорно
Становитесь на зарядку.
Организму — подзарядка!
Знают взрослые и дети
Пользу витаминов этих:
Фрукты, овощи на грядке —
Со здоровьем все в порядке!

Также нужно закаляться,
Контрастным душем
обливаться,
Больше бегать и гулять,
Не ленится, в меру спать!
Ну а с вредными
привычками
Мы простимся навсегда!
Организм отблагодарит —
Будет самый лучший вид!



Помните песенку «Утро начинается с улыбки». Так вот. Это самая главная «здоровая» привычка в жизни вашего ребенка и в жизни вашей семьи. Просыпаясь, ребенок должен видеть улыбку мамы или других членов семьи. Просыпаясь, ребенку надо почувствовать прикосновения и добрые слова мамы. Дети раннего и дошкольного возраста любят подражать взрослым. Хорошо маме и близким – хорошо ребенку. Подумайте, одной привычкой – начинать утро с улыбки - Вы закладываете эмоциональное здоровье будущего человека.

Вторая «здоровая» привычка – утро должно быть бодрым. Первые утренние приветствия «С добрым утром!» и «С бодрым утром!» приносят ребенку чувства радости и удовлетворения. А это значит, что после пробуждения и улыбки мамы, ребенок может разогреть кровь, запустить «механизмы движения».

Включите музыку. Посмотрите, какая музыка больше нравится вашему ребенку. Если дети любят просыпаться под тихую спокойную или классическую музыку, хорошо. Если дети под бодрую ритмичную музыку сделают несколько поворотов, наклонов, приседаний - это замечательно. Если родители, и дети могут в течение 5-7 минут исполнить веселый танец, то хорошее бодрое настроение будет сопутствовать весь день. А вы как думали!

Третья «здоровая» привычка – умываться, чистить зубы, чистить язык. Да, не удивляйтесь. Умываться и чистить зубы по утрам и вечерам стало нормой.



Четвертая «здоровая» привычка – пить до еды. Организм состоит из клеток. Насыщенная водой клетка, потребляет поступившие питательные вещества в нужном ей количестве. Лишнее выводится из организма. Конечно, научить ребенка выполнять задание правильно легче, чем позже переучивать. Поэтому перед каждым приемом пищи приучаем детей пить воду.



Пятой «здоровой» привычки – полоскать рот после еды. Это самый эффективный способ профилактики заболеваний кариеса и ЛОР – заболеваний. К трем годам у ребенка вполне сформирован глотательный рефлекс. Поэтому малыш способен подержать воду во рту, не проглатывая, затем выплюнуть. Следующий шаг. Предложите малышу взять воду в рот и надуть и сдувать щеки, не проливая и не глотая воду. Вот и получится полоскание. Последний шаг. Покажите, как можно это упражнение выполнять с силой, не проливая и не глотая воду.

Здоровый привычки – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка, поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы.

Особое внимание следует уделять следующим компонентам здоровых привычек:

- **правильное питание.** В ежедневном рационе дошкольника подразумевается наличие таких продуктов, как хлеб, молоко, мясо, овощи, фрукты, а также масло и сахар. Кроме того, следует включать в меню ребёнка яйца, рыбу, сыр, творог и другие кисломолочные продукты, печень, различные виды каш и т.д. Огромное значение имеет время приема пищи: это 4-х разовое питание, с интервалами 3 – 3,5 часа. Именно за это время детский желудок переваривает пищу.



- **занятие физическими упражнениями.** Физические упражнения, эмоциональные разрядки, оздоровительная гимнастика после сна, пальчиковая, зрительная, дыхательная, корригирующая гимнастика, а также подвижные и спортивные игры способствуют укреплению и сохранению здоровья детей.



- **закаливание.** Каждый взрослый знает, закаливание повышает не только устойчивость к влиянию плохой погоды, но и обеспечивает профилактику простудных и других заболеваний. Систематичность закаливаний способствует оздоровлению детского



организма, повышению иммунитета ребенка, поднимает его настроение.

- **соблюдение норм гигиены.** Важно научить ребенка правильно умываться. Ребенку нужно объяснить, что до начала мытья рук следует закатать рукава. Надо также показать, как правильно намыливать и мыть руки и лицо, как вытираться после умывания. Необходимо следить за чистотой и опрятностью одежды и обуви ребенка. Уже на третьем году жизни ребенок должен привыкать устранять беспорядок в одежде или обуви – самостоятельно или с помощью взрослых.

- **положительные эмоции.** Для того чтобы создать комфортные условия для воспитания детей, взрослым следует начать именно с себя: нужно следить за своим эмоциональным состоянием, настроением, словами, мыслями. Мы должны помнить, что любой наш эмоциональный срыв может оказать негативное влияние на их психическое и физическое здоровье.

- **соблюдение режима дня.** Режим дня – это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей. Строгое соблюдение режима приучает детей к порядку, дисциплинированности. В детских дошкольных учреждениях режим осуществляется полностью. Однако дома он далеко не всегда соблюдается. Поэтому необходимо сотрудничество родителей с воспитателями для упорядочения родителями домашнего режима и приведению его в соответствие с установленным в детском саду.



Пользуйтесь здоровыми привычками и прививайте эту привычку своему ребенку, и не забывайте веселиться всей семьёй!



Сок таблеток всех полезней,
Нас спасёт от всех...

(Болезней)

Чтобы не был хилым, вялым,
Не лежал под одеялом,
Не хворал и был в порядке,
Делай каждый день...

(Зарядку)

Разгрызёшь стальные трубы,
Если будешь чистить...

(Зубы)

Горяча и холодна
Я всегда тебе нужна.
Позовёшь меня – бегу,
От болезней берегу.

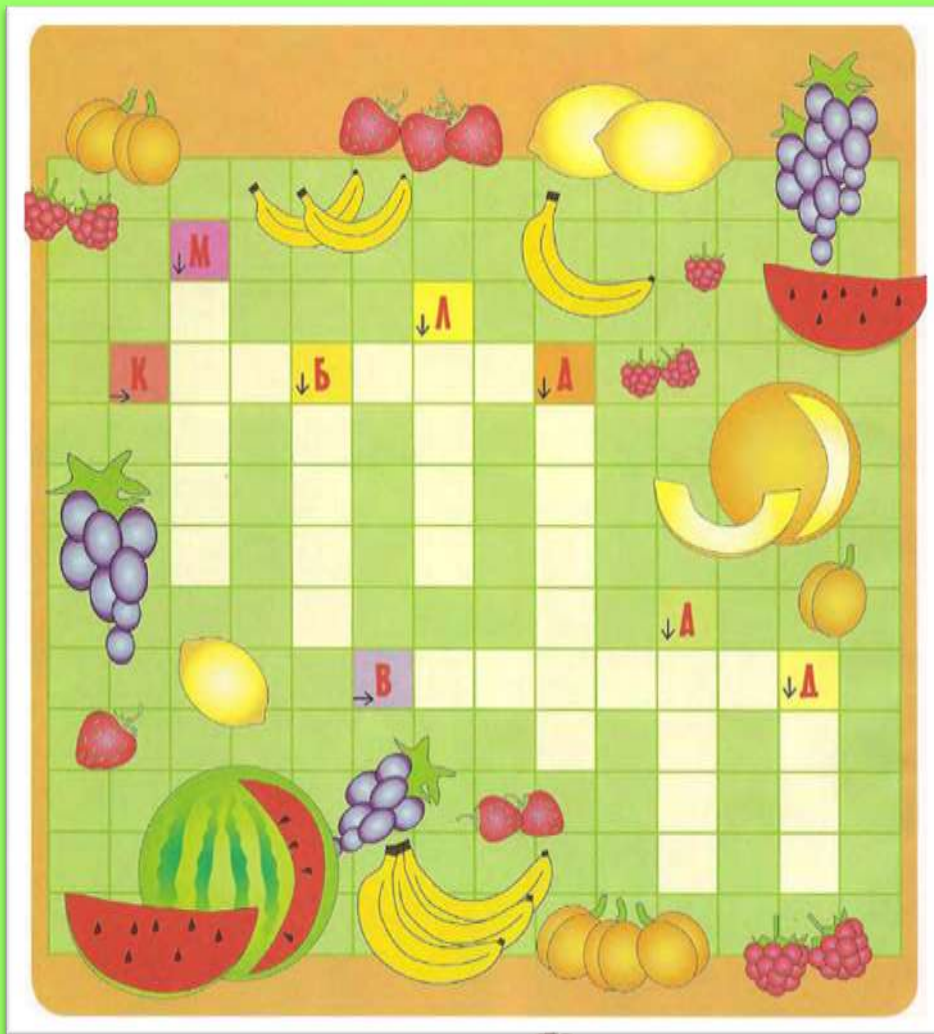
(Вода)

В овощах и фруктах есть.
Детям нужно много есть.
Есть ещё таблетки
Вкусом как конфетки.
Принимают для здоровья
Их холодной порою.
Для Сашули и Полины
Что полезно? -

(Витамины)

Ответы: Семья, клен, радуга.





По горизонтали:

7. Вид зимнего спорта. (*Лыжи.*)
8. Игра в мяч с попаданием в корзину. (*Баскетбол.*)
10. Игра в мяч в воде. (*Поло.*)
11. На них съезжают с гор зимой. (*Санки.*)
12. На чём катаются фигуристы? (*Коньки.*)

По вертикали:

1. Вид спорта, использующий ракетку и волан. (*Бадминтон.*)
2. Спортивная обувь. (*Кеды.*)
3. Вид борьбы в перчатках. (*Бокс.*)
4. Игра в мяч. (*Футбол.*)
5. Что забивают в ворота при игре в хоккее? (*Шайба.*)
6. Вид спорта, необходимый при защите. (*Борьба.*)
9. Подобие коньков, используемых на асфальте. (*Ролики.*)

Учредитель газеты администрация и трудовой коллектив МБДОУ ЦРР - ДС «Сказка»
 Ответственный за выпуск: Зам.заведующего Петренко С.Л.
 Над выпуском №39 работала: Желтикова Е.С.