

МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №20»

Родительская газета
«Хочу все знать»
Выпуск №4 - 2023



Тема номера газеты:
«Дружно, смело
с оптимизмом - за
здоровый образ жизни!»



*Ты счастлив завтра, если
думаешь о здоровье сегодня!*

*Здравствуйте, дорогие наши читатели!
Мы рады встрече с вами!*

В нашем номере газеты мы поговорим о здоровом образе жизни (ЗОЖ).

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ЗОЖ?

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – это наука о том, как жить сегодня, чтобы иметь шансы увидеть завтра.

ЗДОРОВЬЕ – это состояние полного психического, физического и социального благополучия.

Компоненты здорового образа жизни



При правильном и строгом соблюдении режима дня вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это в свою очередь создает наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья. Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни. От этого зависит здоровье и правильное развитие.



Воздух, солнце и вода
Наши лучшие друзья!
Спорт, полезная еда
Будешь здоровым ты
всегда!!!

Культура здоровья и культура движения – два взаимосвязанных компонента в жизни ребенка. Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка.

Двигательная культура дошкольников начинается с формирования структуры естественных движений и развития двигательных способностей, создания условий для творческого освоения детьми эталонов движения в различных ситуациях, формирования двигательного воображения, способности эмоционально переживать движения.

Воспитание двигательной культуры – процесс взаимонаправленный, для его успеха необходима организация целенаправленной системы воспитания и образования в детском саду и семье.

В процессе воспитания двигательной культуры ребенок приобретает знания, необходимые для сознательной двигательной деятельности, овладевает способами деятельности и опытом их реализации, а также происходит развитие творческой деятельности ребенка, его познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональной сферы.

Закаливание способствует решению целого комплекса оздоровительных задач. Оно не только повышает устойчивость, но и способность к развитию компенсаторных функциональных возможностей организма, повышению его работоспособности.

Планомерное сохранение и развитие здоровья необходимо осуществлять и по лечебно-профилактическому направлению (профилактика заболеваний, национальный календарь профилактических прививок, витаминизация и др.)



«Здоровье — дело престижное»

Чтоб здоровье сохранить, организм свой укрепить,
Знает вся моя семья — должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать — нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться — на зарядку становиться!
Чистить зубы, умываться и почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда не страшна тебе хандра.
У здоровья есть враги, с ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень, с ней борись ты каждый день.



Тот, кто с солнышком встаёт,
Делает зарядку,
Чистит зубы по утрам
И играет в прятки, —
Тот спортивный человек,
И вполне весёлый.
Постарайся быть таким
В садике и дома.





За осанкой ты следи,
Спину, выпрямив, седи.
Если ты ложишься спать,
Жёстче выбери кровать!

Чтоб успешно развиваться
Нужно спортом заниматься
От занятий физкультурой
Будет стройная фигура
Чтоб здоровым быть сполна
Физкультура всем нужна.



Хорошо здоровым быть!
Соков надо больше пить!
Закаляться, обливаться,
Спортом разным
заниматься!



Вот тогда начнете жить!
Здорово здоровым быть!!!

Витамины- просто чудо!
Сколько радости несут.
Все болезни и простуды
Перед ними отойдут.
Вот поэтому всегда
Для нашего здоровья
Полноценная еда-
Важнейшее условие!
Без витаминов жить нельзя!
Они надёжные друзья!



Если хочешь долго жить -
Правильно питайся.

Овощи и фрукты ешь,
Зарядкой занимайся.



Надо спортом заниматься,
Надо – надо закаляться!
Надо первым быть во всем,
Это прописано врачом!



На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

z_НаУ...o.jpg
ynxjphMUEY...



Мы играем в баскетбол,
И футбол, и волейбол.
Мы зарядку делаем,
Приседаем, бегаем.
Очень важен спорт для всех.
Он — здоровье и успех.





КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ

- ❖ Помни – здоровье не всё, но всё без здоровья – ничто!
- ❖ Здоровье нужно не только тебе, но и людям которых ты обязан защищать и помогать.
- ❖ Здоровье не только физическая сила, но и душевноравновесие.
- ❖ Здоровье - это твоя способность удовлетворять в разумных пределах свои потребности.
- ❖ Здоровье – это физическая и гигиеническая культура нашего тела: нет ничего красивее человеческого тела.
- ❖ Здоровье – это стиль и образ твоей жизни.
- ❖ Здоровье – это любовь и бережное отношение к природе: природа не брат и не сестра, а отец и мать человечества.
- ❖ Хочешь быть здоровым, подружись с физической культурой, чистым воздухом и здоровой пищей.
- ❖ Помни – солнце наш друг, и все мы дети солнца, но с его лучами не шути: загорание не должно стать сгоранием на солнце.
- ❖ Здоровье – социальная культура человека, культура человеческих отношений.
- ❖ Люби нашу землю – мать и кормилицу, бережно относись к ней и ко всему живому, чему она дала жизнь. Хочешь жить, люби жизнь.
- ❖ Здоровье – наш капитал. Его можно увеличить, его можно и прокутить. Хочешь быть здоровым – будь им!



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ

- ❖ Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
- ❖ Соблюдайте режим дня.
- ❖ Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
- ❖ Любите своего ребенка: он – Ваш. Уважайте членов своей семьи: они – попутчики на Вашем пути.
- ❖ Чаще обнимайте ребенка.
- ❖ Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
- ❖ Не бывает плохих детей – бывают плохие поступки.
- ❖ Личный пример по ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ – лучше всякой морали.
- ❖ Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.
- ❖ Помните, простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
- ❖ Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.



ПОЗНАВАЙ-ка

