

**Муниципальное дошкольное**

**образовательное учреждение**

**«Детский сад № 243»**



**«У солнышка в гостях»**

**Газета для родителей**

**№2/2018**

**Тема номера: «Ступеньки здоровья»**



**Редакционная коллегия:**

**Редактор: Иванова М. А.- воспитатель**

**Члены коллегии:**

**Евграфова Л. В.- логопед**

**Жукова Ж. А.- воспитатель**

**Давыдова М. С.-воспитатель**

**Ермакова Т. И.-старший воспитатель**

**Калина Ирина Валерьевна-заведующая д/с**

**г. Ярославль**

**редактора**

**Колонка**

**«ЗДОРОВЬЕ - это ещё не всё, но всё остальное БЕЗ ЗДОРОВЬЯ – НИЧТО…»**

**Сократ.**

### Не секрет, что дошкольный возраст является решающим в формировании основ физического и психического **здоровья ребёнка**. Ведь в этом возрасте идет становление функциональных систем организма, интенсивное развитие органов, закладываются характер и основные черты личности. Очень важно именно в это время сформировать у детей основу знаний и практических навыков **здорового образа жизни**, осознанное желание в занятиях физической культурой и спортом.

### И именно поэтому главная забота родителей и воспитателей – здоровье детей. Наша с вами задача – с ранних лет научить ребёнка уметь бережно относиться к своему здоровью.

**Читайте нашу газету и будьте здоровы!**



**СПАСИБО, ЧТО НАС ЧИТАЛИ!**

**Редактор: Иванова Мария Александровна - воспитатель**

**КАК ИЗБЕЖАТЬ ТРАВМ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ С РЕБЁНКОМ.**

**СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА**

**1. Ни в коем случае не подбрасывайте ребёнка вверх.**

**2. Сложные упражнения и прыжки выполняйте на мягкой подстилке.**

**3. Поднимая ребёнка, не держите его только за кисти рук, а берите за предплечья или бёдра.**

**4. Не допускайте длительного удержания ребёнком трудных поз (более 1-2 сек.), лучше несколько раз повторите эти упражнения.**

**5. Помните: висеть только на руках детям-дошкольникам опасно, так как высока нагрузка на суставы и весь плечевой пояс.**

**6. Никогда не используйте для соревнований опасные упражнения.**

**7. Избегайте упражнений, при которых ребёнок излишне прогибается в поясном отделе, так как большинство детей нуждаются в выпрямлении этой части позвоночника.**



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

**Полезная страничка**

**Эта страничка посвящена режиму дня и его соблюдению!**

**РЕЖИМ ДНЯ**

**РЕЖИМ - это не только строго по часам завтрак, обед и ужин, но и соблюдение определённого ритма жизни, упорядоченность и надёжность, что для маленьких детей особенно важно. Малышам пока тяжело разобраться в запутанном мире взрослых.**

**Специалисты подчёркивают, что дети, чья жизнь не упорядочена и непредсказуема, обычно более раздражительны, возбудимы и неуравновешенны. Что приводит к ухудшению здоровья.**

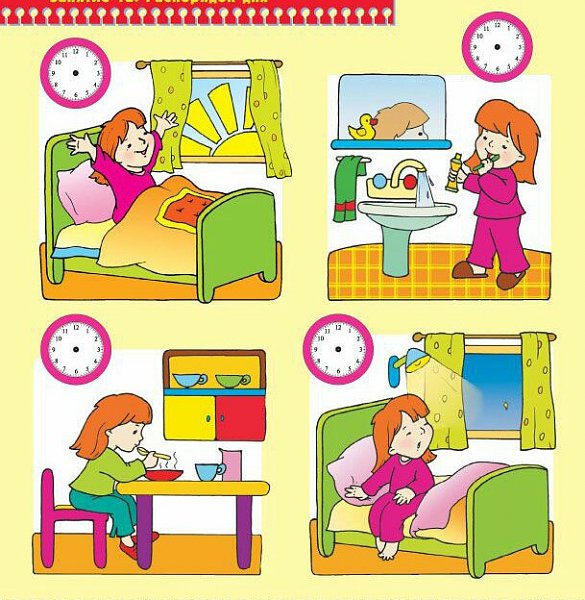


**МЫ**

**ЗА**

**СОБЛЮДЕНИЕ**

**РЕЖИМА**



**ДНЯ!!!**

**УКРЕПЛЯЕМ ИММУНИТЕТ РЕБЕНКА НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ.**

**МАМИНА СТРАНИЧКА**

**✔ Облепиховая смесь. 200 гр. промытых ягод облепихи следует растереть с сахаром (2 ст. ложки). Полученный состав хранить в холодильнике, и давать ребенку по чайной ложке дважды в день.**

**✔ Мёд и лук. Порежьте мелко лук (250 гр.) и варите его 2 часа на медленном огне с сахаром (200 гр.) и водой (0,5 л.). В остывшую луковую массу положить 1 ст. ложку мёда. Ребёнку давать по 1 ч.л. луково‑медовой смеси 3 р. в день…**

**✔ Шиповник. Отвар из измельченных плодов следует давать ребенку с началом осени. Рекомендованный курс составляет 2 месяца.**

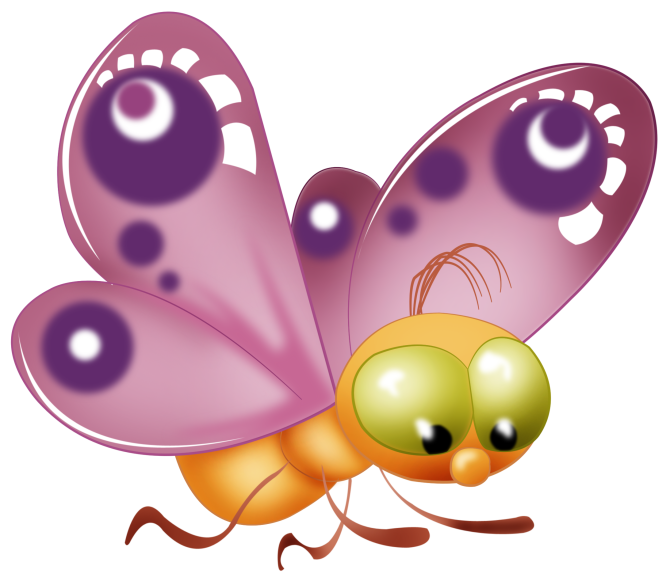
**✔ Клюква. Возьмите 0,5 кг. клюквы и разомните её. В получившуюся кашицу добавьте 3 мелко нарезанных яблока, 1 ст. грецких орехов, 0,5 кг. сахара и 0,5 ст. воды. Поставить ингредиенты на огонь и варить на очень медленном огне, пока не начнёт кипеть. Охлаждённую смесь давать ребёнку 2 раза в день (утром и вечером) по 1 ч. ложке.**

**✔ Витаминная смесь. Взятые в равных частях и пропущенные через мясорубку курага, чернослив, изюм, грецкие орехи, инжир смешать с двумя столовыми ложками мёда и соком половинки лимона. 3-4 чайные ложки вкусного лекарства в день укрепят здоровье ребенка.**



**СОВЕТЫ ПЕДАГОГА**

**Гимнастика для детских глазок поможет натренировать, значительно укрепить глазную мышцу и избежать серьезных проблем во взрослой жизни.**



**«Бабочка». Помогите малышу представить, что его веки и реснички это крылышки красивой бабочки. Необходимо моргать глазами, при этом все движения должны быть легкими, воздушными и достаточно быстрыми.**

«**Веселые часики». В этом случае представляем, что глаза являются стрелками, которые смотрят то вправо, то влево. Необходимо выполнить не менее 20 повторений, при этом стоит внимательно следить за ровным положением головы.**





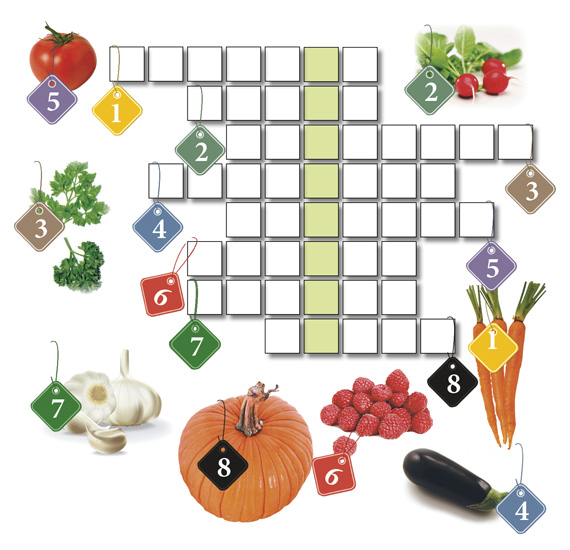
**«Железнодорожный светофор». Ребенок представляет себя светофором. Он должен закрывать то правый, то левый глаз.**

**«Массаж». Закрыть глаза и погладить подушечками пальцев веки. Массажировать также можно скулы, брови и края глазниц. Это поможет улучшить кровообращение в данной области и оказывает сильное положительное влияние на органы зрения.**

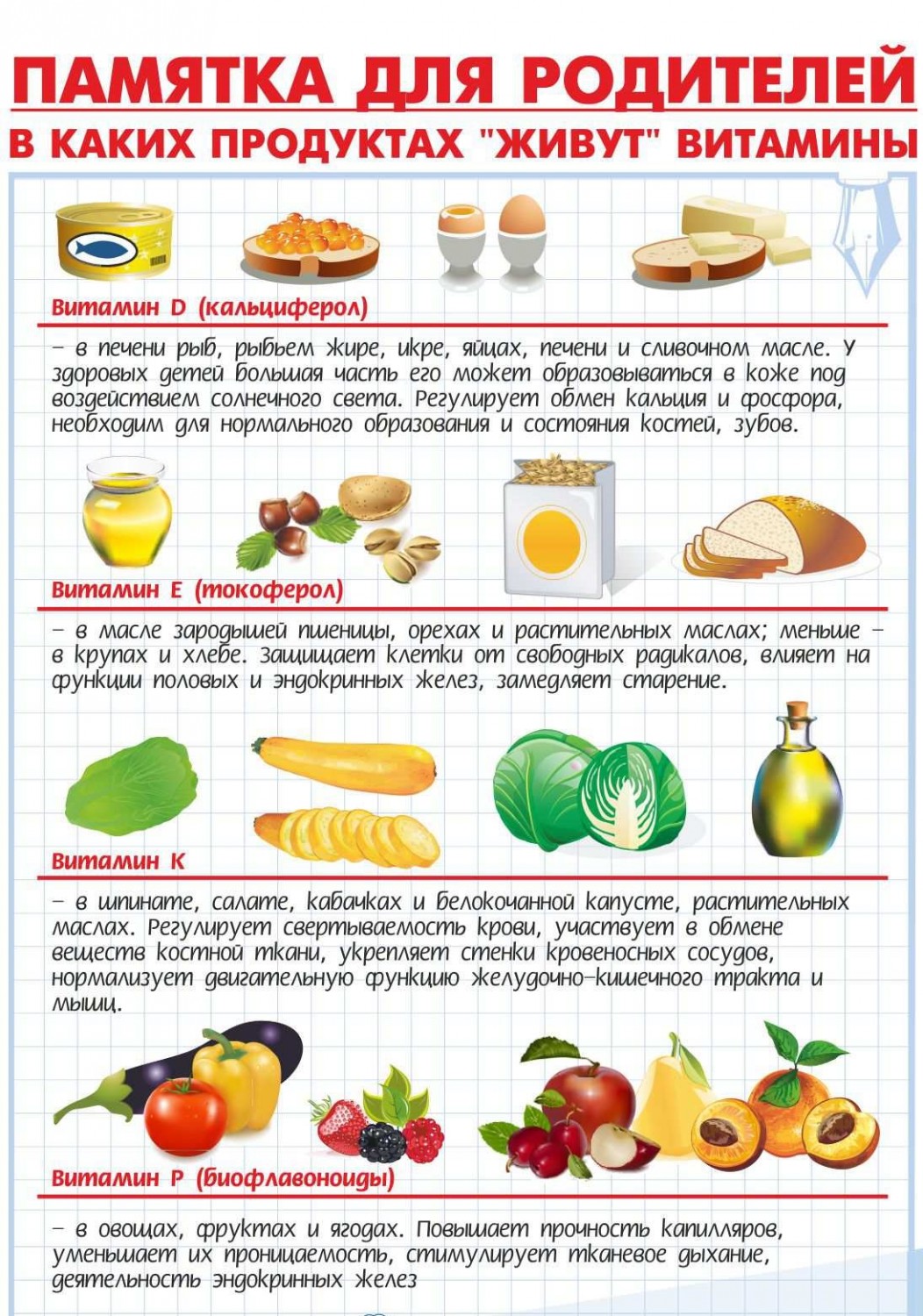
**ЖЕЛАЕМ УДАЧИ !**

**ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА**

**ВИТАМИННЫЙ КРОСВОРД**







**ПОСЛОВИЦЫ О ЗДОРОВЬЕ**

**Здоровье дороже денег!**

**Здоров будешь, всегда добудешь!**

**Болен - лечись, а здоров – берегись!**

**Береги платье снову, а здоровье**

**смолоду!**

**Здоровье не купишь, его разум**

**дарит!**

**Здоровье дороже**

**богатства!**









****

**УЗЕЛОК НА ПАМЯТЬ**



**Здоровье http://zanimatika.narod.ru/Mesta.gif**

**Купить можно много:  
Игрушку, компьютер,  
Смешного бульдога,  
Стремительный скутер,  
Коралловый остров  
(Хоть это и сложно),  
Но только здоровье  
Купить невозможно.  
  
Оно нам по жизни  
Всегда пригодится.  
Заботливо надо  
К нему относиться.**

**(А. Гришин )**

