

*Информационный вестник
МБДОУ «Бабкинский детский сад»*

*Газета для детей
дошкольного возраста,
их родителей и педагогов*

Декабрь, 2016 год

«Здоровячок»

Спортивная эстафета ... 2

Закаливание ребёнка ... 3

День здоровья.

13 декабря в детском саду прошла спортивная эстафета, посвященная дню здоровья в средней группе. Праздник начался с веселой разминки под музыкальное сопровождение.

В соревнованиях приняли участие две команды: «Спортики» и «Весёлые ребята». Каждый участник, независимо от возраста, смог проявить свою силу, ловкость, быстроту, меткость и смекалку. Всем маленьким участникам «Дня здоровья» были вручены сладости. По итогам соревнований победила дружба.



13.12.2016 16:40



13.12.2016 16:45

Закаливание ребенка



Наша любовь к ребенку заключается не только в создании наилучших бытовых условий, но и в необходимости приложить немало усилий по закладке фундамента крепкого здоровья ребенка. Одним из таких элементов является закаливание ребенка, которое включает в себя целый комплекс разнообразных форм – это и прогулки на свежем воздухе в любую погоду, и проветривание детской комнаты и спальни; обливания, обтирания, умывания прохладной водой.

Закаливание ребенка очень важно для его здоровья и оказывает следующие действия:

- снижение риска простудных заболеваний;
- рост сопротивляемости заболеваниям;
- укрепление и развитие мышц тела;
- ускорение интеллектуального развития;
- выработка общей стрессоустойчивости;
- формирование сильного характера вашего ребенка и его будущего здорового образа жизни.



Правила закаливания

Для того, чтобы закаливание было эффективным, следует соблюдать определённые правила:

Первое правило:

**Если хочешь быть здоровым,
Прогони подальше лень.
Если начал закаляться,
Закаляйся каждый день.**



Закаливание должно быть ежедневным, постоянным. Делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков. Для этого нужна не малая сила воли.

Второе правило:

**Вышел сразу на мороз -
Весь до косточек промёрз.
Закаляйся постепенно -
Это для здоровья ценно.**



Закаливание должно быть постепенным, лучше начинать с воздушных процедур: умываться и делать зарядку в одних трусиках при комнатной температуре, 15-20 минут.

Следить, чтобы на коже не появились "пупырышки", надо сразу одеться.

Обливание следует начинать с тёплого душа, постепенно снижая температуру воды на 1 градус каждые два-три дня, доводя её до 15-18 градусов.

Третье правило:

**Если закаляться - в радость,
Вам простуда - не подружка.
Вы здоровье берегите.
Это, дети, не игрушка.**



Закаливание должно быть приятным. Нельзя мёрзнуть на морозе, загорать до ожогов, купаться до гусяной кожи.

**Правила эти, помните, дети.
Будьте здоровы и не болейте!**