

*Информационный вестник  
МБДОУ «Бабкинский детский сад»*

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

*Апрель, 2017 год*

# *«Здоровячок»*

- *Движение – это жизнь.*
- *Организация прогулки с детьми на свежем воздухе.*
- *Азбука здоровья.*



## Организация прогулки с детьми на свежем воздухе.

Прогулки на свежем воздухе - это всегда интересное и полезное занятие.

Чем же занять ребенка на прогулке весной?

1. «Посчитай птиц». С ребенком, который умеет считать, можно поиграть в такую игру: кто заметит больше птиц за время прогулки. Закончить игру можно следующим образом: покормите птиц пшеном или специальным кормом.
2. «Шаги лилипута». Выберите цель и наметьте линию старта. Пусть играющие посоревнуются: кто быстрее пройдет дистанцию лилипутскими шагами (это такие шаги, когда нога при шаге ставится вплотную к другой ноге).
3. «Пускаем солнечных зайчиков». Если погода солнечная, не забудьте прихватить с собой зеркальце. Малыш будет рад сделать день еще более солнечным, пуская солнечные блики на дома и деревья.
4. «Пускаем пузыри ... в плавание!» Пускать в плавание по лужам можно не только кораблики, но и мыльные пузыри. На воде они будут держаться дольше и переливаться всеми красками.
5. «Ищем первые признаки весны». Вооружитесь фотоаппаратом и отправляйтесь на поиски весны. Первые набухшие почки, оживленные пташки – все это первые знаки того, что весна уже близко.
6. «Рисуем на асфальте». Если асфальт сухой, самое время достать цветные мелки и нарисовать приглашение весне: солнышко, цветы и травку.
7. «Охота за словами и буквами». Если ребенок знает буквы, можно поиграть в игру, где ребенок и взрослый ищут вокруг предметы, которые начинаются на выбранную букву. Можно выбрать разные буквы. Например, Вы ищите слова на букву «а», а ребенок – на букву «м». Кто найдет больше предметов?
8. «Развиваем скорость и координацию». Правила просты: дети становятся между двумя ведущими, их цель – выбить игроков из центра с помощью мяча. Мяч лучше всего брать надувной, чтобы не повредить детей. Берите мяч побольше, тогда задача малышей существенно усложнится, а риск травм уменьшится.
9. «Развиваем координацию». Дети, должны показать движения, обратные тем, что показывает ведущий. Например, если ведущий опускает руки, малыши должны их поднять, если ведущий приседает, дети должны подпрыгнуть и т.д.

Игры на свежем воздухе - всегда весело и увлекательно! Играйте со своим ребенком — это укрепляет взаимосвязь между родителями и детьми, а также способствует созданию более надежных доверительных отношений в семье. О том, что "солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья", мы помним с детства. Дело за малым - сделать так, чтобы и наши малыши росли в окружении этих верных "товарищей" с самых первых дней.



## Памятка для родителей: Движение - это жизнь!

*«Ничто так не истощает и не ослабляет человека, как продолжительное физическое бездействие.»*

*Аристотель.*

Ребенок - это человек с постоянной потребностью в движении. «...А у меня в ногах вечный двигатель, вечный бегатель и вечный прыгатель».

### Поэтому для начала запомним:

1. Бег и ходьба является наиболее ценным упражнением оздоровительного качества.
2. Создайте условия для преобладания положительных эмоций, в виде игры или соревнования.
3. Не наказывайте ребенка ограничением движений («Сядь!», «Угомонись!», «Встань в угол!»).
4. Самое главное - это зарядка. Она обязательно нужна ребенку для воспитания потребности в движениях после сна. Делайте зарядку на свежем воздухе или при открытом окне.
5. Желательно оборудовать в квартире «домашний стадион». В настоящее время можно приобрести готовый «домашний стадион» или оборудовать из подручных средств: например, в дверном проеме соорудить перекладину, на перекладину повесить лесенку, гимнастические кольца, канат, боксерскую грушу и др. Не забывайте подстраховывать ребенка!



# АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

## Витамин А

Улучшает зрение  
и иммунитет.



### Где найти?

В молоке, яйцах,  
сливочном масле,  
печени, рыбьем жире.

Нам с компанией полезной  
Познакомиться пора,  
Ведь она нас от болезней  
Защищает на ура!

Витамины помогают  
Стать сильнее и бодрей  
И здоровье укрепляют!  
Где найти таких друзей?

## Витамины группы В

Помогают при стрессе  
и травмах.



### Где найти?

В злаках, крупах, орехах,  
моркови, капусте,  
яблоках, шиповнике,  
печени, яйцах.

## Витамин D

Необходим для роста  
организма, особенно  
костей и зубов.



### Где найти?

В рыбе, сливочном масле,  
яйцах, свежей зелени.  
Вырабатывается  
под воздействием  
солнечных лучей.

## Витамин Е

Выводит из организма  
вредные вещества  
и укрепляет иммунитет.



### Где найти?

В свежих фруктах и овощах,  
зёрнах злаков,  
растительных маслах.

## Витамин С

Защищает от простуды,  
укрепляет зубы, кости  
и сосуды.



### Где найти?

В цитрусовых фруктах,  
смородине, клюкве,  
бруснике, капусте,  
луке, картофеле.

Нужно правильно питаться,  
Чтоб был крепким организм,  
Чаще спортом заниматься,  
Сохраняя оптимизм,  
Спать спокойно, полноценно,  
И на воздухе гулять,  
И без лени непременно  
Распорядок соблюдать!



Распорядок дня



Полноценный сон



Правильное питание



Свежий воздух



Спорт



Хорошее настроение