

*Информационный вестник  
МБДОУ «Бабкинский детский сад»*

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

*Сентябрь, 2017 год*



# *«ЗДОРОВЯЧОК»*

***В ЭТОМ НОМЕРЕ:***

- ❖ «ЗДОРОВЬЕ В ДВИЖЕНИИ»***
- ❖ «ОДЕЖДА ДЕТЕЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ»***



«...Физическое воспитание – это то,  
что обеспечивает здоровье  
и доставляет радость»

Крэттен.




Сохранить здоровье своего ребенка – основная задача и обязанность родителей. Подорвать его легко, а вот восстановить, избавиться от различных нарушений, обрести прежнее состояние – для этого потребуется уже значительно больше времени. «Ясно! – скажете вы. – Необходимо беречь здоровье ребенка». Но помните: беречь совсем не значит «дрожать» над ребенком, потакать всем его капризам, выполнять любые желания, охать и причитать вокруг «бледного и слабого». Беречь – значит, твердо знать, как организовать режим дня, труд и отдых ребенка, как научить его усидчиво работать, как правильно закаливать и многое другое.

Как выглядит здоровый ребенок? Активный, веселый, с хорошим настроением. У него прекрасный аппетит и крепкий сон, он легко просыпается, умеет быстро сосредоточиться. Он не жалуется на недомогание, головную боль или боли в животе, у него нет хронических заболеваний, постоянных простуд.

А много ли таких здоровых детей? Увы... От множества угрожающих человеку болезней организм защищает себя сам – об этом позаботилась природа. Тем не менее, резервы нашего организма не беспредельны.

Активные занятия физкультурой, рациональный режим дня, разумное питание, закаливание помогут надолго сохранить бесценный дар природы – ЗДОРОВЬЕ.





Физкультурой заниматься –  
надо в форму одеваться!  
А в одежде повседневной,  
заниматься даже вредно!

Физкультурное занятие обязательно требует соблюдения техники безопасности при его проведении. Одним из обязательных условий ее соблюдения является наличие спортивной формы у детей. Одежда должна быть свободной, не ограничивать движения во время занятий физкультурой, хорошо пропускать воздух, соответствовать размеру ребенка и не стеснять его движений. Обувь должна соответствовать размеру стопы, чтобы не стеснять ногу и не нарушать кровообращение, быть лёгкой и удобной, подошва – мягкой и гибкой.


Таким образом, для занятий в помещении необходимо приобрести: футболку, шорты, чешки, носки:

1. Футболка. Футболка должна быть изготовлена из натуральных, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определённого (белого) цвета.

2. Шорты. Шорты должны быть темного, желательно черного цвета, неширокие, не ниже колен.

3. Обувь. Необходимо иметь чешки. Именно чешки, а не другая спортивная обувь являются неотъемлемой частью спортивной формы в ДОУ, т.к. чешки принимают форму ноги ребенка и помогают при коррекционной работе, за счет тонкой подошвы дети невольно проводят профилактику плоскостопия. Категорически запрещено приходить на занятия физкультурой в шлепанцах, туфлях с каблуком, простых носках!

4. Носки. Носки лучше не слишком теплые, из натуральных тканей. Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму.



Над газетой работала К. В.Челленюк,  
инструктор по физической культуре.