



Муниципальное дошкольное образовательное
учреждение – детский сад «Звездочка»
комбинированного вида

Журнал №4

МЫ ЗА ЗОЖ



СРЕДНЯЯ ГРУППА «ПЧЁЛКИ»
ВОСПИТАТЕЛЬ: ШЕВЧЕНКО С.Е.

СЕНТЯБРЬ 2023 ГОД

Содержание:

1. Здоровье в порядке-спасибо зарядке!.....	3
2. Прогулки на свежем воздухе.....	4
3. Питание-важный фактор для ЗОЖ.....	10
4. Наша нейрогимнастика для рук.....	12
5. Кросс Нации.....	13
6. «Собираем ребёнка на осеннюю прогулку» Консультация для родителей.....	14
7. «Как сохранить здоровье ребёнка осенью» Консультация для родителей.....	20
8. «Чем занять ребёнка осенью» Консультация для родителей.....	25
9. Буклеты «МЫ ЗА ЗОЖ»	

Здоровье в порядке-спасибо зарядке!

В целях профилактики здорового образа жизни в нашем любимом детском саду ежедневно проводится утром зарядка под девизом «Здоровье в порядке - спасибо зарядке!».

Всем известно, что гимнастика укрепляет здоровье, заряжает положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день, дает человеку физическую нагрузку, без которой не может нормально функционировать ни одна система организма.

Для того чтобы создать положительную эмоциональную атмосферу рекомендуется сопровождать все движения музыкой, веселыми песенками или стишками.



Прогулки на свежем воздухе.

- 1. Прогулки укрепляют иммунитет.** Неторопливо прогуливаясь на свежем воздухе, мы расслабляемся и успокаиваемся. Дыхание становится более размеренным и глубоким. 30 минут прогулки в день — это тот необходимый минимум, который стоит соблюдать для поддержки иммунитета.
- 2. Улучшают память.** В ходе исследования, проведённом в Мичиганском университете, выяснилось следующее: прогулки помогают улучшить показатели памяти и внимания на 20%. Так что если в школе у ребёнка предстоит сложная контрольная — обязательно прогуляйтесь с ним накануне.
- 3. Увеличивают длительность сна.** Здоровый и крепкий сон начинается с выхода на улицу. По данным исследований, люди, которые большое количество времени находятся на улице спят в среднем на 46 минут в сутки дольше.
- 4. Заряжают энергией.** Польза прогулок на свежем воздухе в данном контексте достаточно велика. Они позволяют приучить организм к нагрузкам, научить получать удовольствие от физической активности. Количество энергии начнёт возрастать с каждым днём. Ребенок сможет находить в себе силы на спорт и другие хобби.
- 5. Прогулки повышают настроение.** Независимо от того, какие прогулки вы предпочитаете, они помогут вам справиться со стрессами. Неспешные прогулки помогут расслабиться, отпустить негативные мысли. А быстрая ходьба помогает сжечь лишний адреналин.



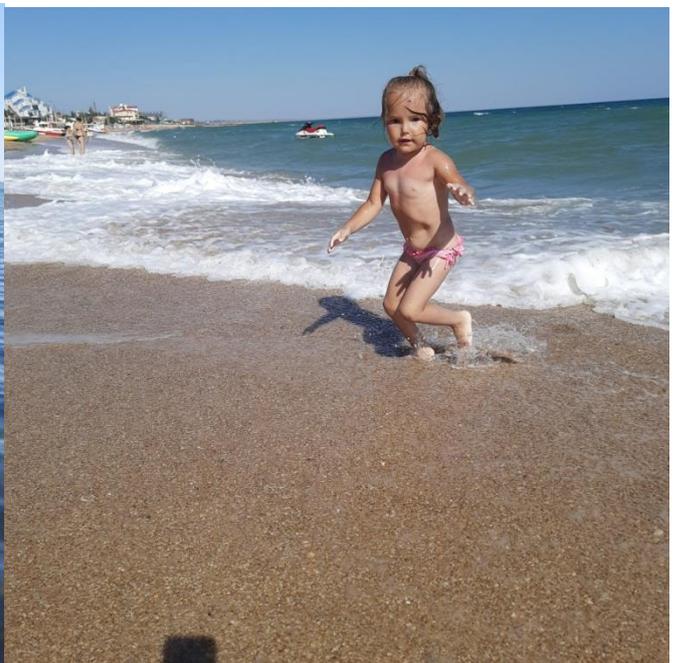
Прогулки на свежем воздухе.



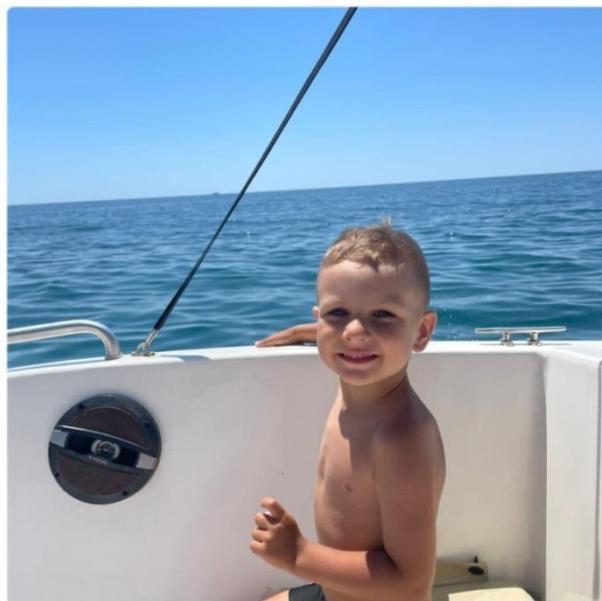
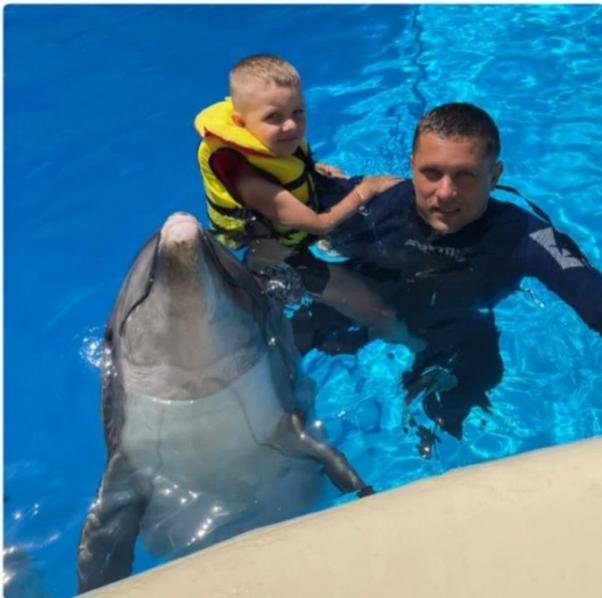
Прогулки на свежем воздухе.



Прогулки на свежем воздухе.



Прогулки на свежем воздухе.



Прогулки на свежем воздухе.



Питание - важный фактор для ЗОЖ.

Правильное питание - важнейший фактор, обеспечивающий здоровье человека, его способность к труду и противостоянию внешним неблагоприятным воздействиям, определяющий качество и продолжительность жизни.



Питание - важный фактор для ЗОЖ.

В нашей группе прошёл ДЕНЬ ОГУРЦА. Спасибо родителям за вкусные, сладкие, необыкновенные огурчики. Поели огурчики и сделали необычные поделки из огурчиков, читали стихи и сказку. Весь день вспоминали, как огурчики можно использовать в жизни. Детки и родители остались довольны.



Наша нейрогимнастика для рук.

Нейрогимнастику можно начинать с раннего возраста . Но такая гимнастика мозга может использоваться и для взрослых. Особенно в том случае, если человек перенес травму головы, инсульт, либо в качестве профилактики возрастных изменений (ухудшение мыслительных процессов, внимания и памяти).

Нейрогимнастика оказывает следующее благоприятное воздействие:

- Улучшение состояния нервной системы.
- Улучшение восприятия и запоминания новой информации.
- Развитие когнитивных способностей (память, мышление, внимание).
- Раскрытие скрытых способностей мозга.
- Синхронизация работы обоих полушарий головного мозга.
- Улучшение настроения.
- Избавление от страхов, тревог и переживаний.
- Управление собственными эмоциями: борьба с раздражительностью, контроль за проявлениями агрессии.



Кросс нации

В этом году группа «Пчёлки» принимали участие в КРОССЕ НАЦИИ. Бежали и детки, и родители, и воспитатели. Мы-взрослые-пример для нашего подрастающего поколения. Спасибо родителям, что выбирают СПОРТ вместе с нами.



День бега «Кросс Нации» проводится во исполнение распоряжения Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2015 г. № 2390-р «Об утверждении перечня официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, подлежащих обязательному ежегодному включению в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации и муниципальных образований». «Кросс Нации» проводится в целях:

- привлечения трудящихся и учащейся молодежи к регулярным занятиям физической культурой;
- совершенствования форм организации массовой физкультурно-спортивной работы;
- пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и спорта среди населения.

Собираем ребёнка на осеннюю прогулку



Англичане говорят, что не бывает плохой погоды, есть только плохая одежда.

Актуальность этой поговорки начинаешь понимать осенью, когда тучи все ниже, дожди все длиннее, дни короче, а на улице заметно холодает. Какую же одежду подобрать для ребенка, чтобы ему были не страшны любые капризы и причуды осенней погоды, и чтобы на прогулке в любую погоду ему было комфортно?

Одевая ребенка на прогулку, родителям надо учитывать, конечно же, и его возраст, и погоду. Но в любом случае одежда должна быть многослойной, чтобы, когда покажется солнышко, любой из слоев можно было спокойно снять. Количество слоев зависит от того, чем займется ребенок на прогулке. Если он активно двигается, одеваем на него на один слой одежды меньше, чем на себя. В отличие от спокойно идущей или сидящей на скамейке мамы, которая может и замерзнуть, активный ребенок сам себя согреет и разогреет.



Одежда для непосед от года до трех

В зависимости от погоды одеваем на кроху водолазку или рубашку с жилетом, или трикотажную футболку, а поверх нее довольно длинный джемпер, который полностью закроет спину. Штанишки выбираем без зимнего утеплителя, в идеале это плотные брюки или джинсы. Если холодно, под них одеваются колготки. Девочки могут гулять и в юбках, но в таком случае колготки должны быть довольно теплыми. Хотя, колготки все же не практичны для детей этого возраста, когда так и тянет опуститься на землю на коленки. В качестве верхней одежды годятся куртки, а также комбинезоны, причем лучше не цельнокроенные, а в виде полукомбинезона (штанов с высокой спинкой) с курточкой. Желательно, чтобы куртка или комбинезон имели защитные вставки-резинки на рукавах и штанах, что сохранит тепло и уберезет от проникания влаги.

Горловина комбинезона должна надежно защищать шею ребенка от холода. Молния должна быть прикрыта тканью. Ткань комбинезона должна быть влагонепроницаемой. Рукава и штанины должны быть оснащены резинками, на талии должен быть поясок.

Очень практичным делают комбинезон делают специальные «заплатки» из плотного материала на локтях, коленях и попе.

Что до отдельного комбинезона, то он дает возможность при необходимости быстро снять куртку. Сама куртка должна надежно закрывать попу ребенка. Очень удобны куртки с отстегивающейся подкладкой. В этом случае ее можно будет носить и в холодную, и в теплую погоду. Штаны не должны быть очень широкими, иначе они помешают малышу двигаться.

Для самого начала осени и для бабьей осени можно купить маленькому непоседе в качестве верхней одежды утепленную ветровку или плащ с отстегивающейся подкладкой. Брюки рекомендуется выбирать из денима, полиэстера или нейлона.

Юные модницы могут носить вельветовые и джинсовые юбки, сарафаны. Для комплекта подберите также несколько толстовок и водолазок.

Дети в возрасте от года до трех очень подвижны, поэтому одежда не должна стеснять малыша в движениях. Выбирая одежду, примерьте ее на малыша и попросите его присесть, наклониться, поднять ручки. Если ребенок проделывает это без усилий, значит размер ему подходит.

Карапузы умудряются находить лужи даже в сухую погоду, поэтому не выбирайте изделия светлых тонов и уточняйте, можно ли комбинезоны легко стирать (читайте ярлычки на одежде).

Одежда на детей от трех до шести лет

В этом возрасте нужно уже прислушиваться к тому, что говорит ребенок. Иначе в один прекрасный день ваше чадо наотрез откажется идти на прогулку в куртке просто потому, что ему или ей не нравится фасон или расцветка.

Задача родителей – выбрать практичную, удобную одежду «с запасом». Удобна ли одежда, проверяют таким же способом, как и для детей 1-3 лет. Для ненастной погоды можно купить плащ-дождевик и шапку из водоталкивающего материала. Плащ-дождевик – настоящее спасение от сырости. Но когда дождь прошел, такой дождевик можно легко сложить и положить в сумку. Качественные плащи-дождевики изготавливаются из зонтичной ткани – нейлона. Яркая расцветка такой одежды очень понравится ребенку.

Но комфортнее всего ребенок будет чувствовать себя в куртке с штанишками. Куртки для детей этого возраста делают из самых разных материалов: джинсовой ткани, болоньи, замши. В качестве наполнителя используются флис, синтепон и другие теплосберегающие материалы. Хороша куртка тем, что под нее можно надеть и юбку, и любимые джинсы. Выбирая куртку, обратите внимание на ее длину. Она должна заканчиваться примерно на уровне середины бедра.

В этом случае куртка защитит спину ребенка от ветра.

Какая обувь нам нужна?

Обычные кожаные ботинки – это из разряда будничной ежедневной обуви. Учтите: их надо обязательно мерить на ребенка и смотреть, чтобы они не были «впритык» к носку. Между носком и пальцами должен оставаться 1 свободный сантиметр. Во время примерки попросите пройтись малыша туда-сюда, покататься с пятки на носок. Подошва даже у таких ботинок должна быть толстой, внутри должна быть утепленная стелька.

Детям до трех лет не рекомендуется носить резиновые сапоги. Но в сильную слякоть без них не обойтись, так что обязательно надевайте сначала шерстяные носки, а уже потом резиновые сапоги.

Самые качественные водонепроницаемые сапоги делают из ПВХ. Они продаются с теплыми вкладышами. Такие сапоги легче резиновых. Подошва должна быть рельефной и толстой. Сапоги надо брать с запасом в 1-2 см.



Хороший выбор для подвижных детей – мембранные ботинки. Их можно надевать в любую погоду – такая обувь не промокает.

**КАК СОХРАНИТЬ
ЗДОРОВЬЕ
ДЕТЕЙ ОСЕНЬЮ**



Начался первый месяц осени и уже близки дожди, а там и первые морозы и сезонные простуды. Немного людей любят такую погоду. Мы постепенно перестраиваемся на холодную пору года, достаем со шкафов теплые куртки, шапки и варежки. Летом мы все привыкли к хорошей погоде и витаминам на столе. Сейчас же дни становятся короче, ночи длиннее, возможностей для активного отдыха все меньше. Чем не повод для скуки?

Несладко школьникам, у которых начался учебный процесс. Так же тяжело и дошкольникам. Многие родители старались летом отправить своего ребенка на природу, на дачи с бабушками и дедушками, семьей отправлялись в отпуск. Малыши много бегали и прыгали и с радостью загорали под ласковым летним солнышком. Но наступил сентябрь и все «отпуска» закончились. Каждое утро дошкольники вынуждены рано вставать и отправляться в детский сад, где их ждут четкий режим дня и регулярные занятия со специалистами.

Поэтому многие маленькие дети, дети постарше (да и взрослые) осенью начинают жаловаться на недосыпание, перегрузки, проблемы с успеваемостью и хроническую усталость.

Сейчас самое время позаботиться о здоровье детей. Каждый родитель может помочь своему ребенку легче справиться с нагрузкой и хорошо себя чувствовать.

Для того, чтобы лучше адаптироваться к осеннему периоду, детям нужна более насыщенная и питательная еда. Сложно же сопротивляться вирусным атакам и низкой температуре ослабленному организму.



И еще: во-первых их организм только формируется, потому им нужно больше калорий, чем взрослым; во-вторых они получают большую физическую и умственную нагрузку в школе, потому им просто необходимо больше энергии. Поэтому можно порекомендовать ввести в рацион зерновые — они перевариваются постепенно, снабжая организм углеводами и немалым количеством энергии на протяжении всего дня.

Кроме того, полезны будут сухофрукты, которые вы заготовили за лето. Они богаты клетчаткой и витаминами. Согласно исследованиям, они стимулируют мозговую деятельность и повышают иммунитет. Еще полезны грецкие орехи. Они отлично укрепляют нервную систему и питают клетки головного мозга. Неплохими помощниками станут также фисташки (регулируют уровень сахара и холестерина в крови), кешью (улучшает обмен веществ), арахис (заболевания верхних дыхательных путей).

Кроме всего прочего, осенью детям просто необходимы жиры, которые поддерживают температуру тела. Будут также полезны для костей (так как в них много кальция), такие молочные продукты, как сыр, молоко, сметана, масло.

Детям необходимо регулярно есть продукты, которые так богаты белками: птицу, рыбу, мясо. Без них невозможен рост и развитие организма, правильный синтез гормонов. Ни в коем разе не стоит отказываться и от физической активности.
Правильные нагрузки только улучшат здоровье вашего ребенка и помогут ему в учебе. По возможности гуляйте со своим



ребенком после детского сада и обязательно – в выходные.

Безусловно, все родители знают, как опасно переохлаждение для ребенка. Однако в тоже время, стоит помнить о том, что одеваться нужно по погоде, а не кутать ребенка во всю имеющуюся одежду. Не стоит отказываться от шапки — от переохлаждения будет болеть голова и, как следствие возникнет простуда.

И самое главное, что вы можете сделать для своего ребенка — уделяйте ему побольше внимания, разговаривайте с ним, проводите с ним свое время. Ведь здоровье детей осенью весьма шаткое не только с физической, но и с психической точки зрения.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!



ЧЕМ ЗАНЯТЬ РЕБЕНКА ОСЕНЬЮ

1. Бегать по опавшим листьям и слушать, как они шуршат
2. Сделать рябиновые бусы
3. Собрать букет из осенних листьев
4. Рассматривать капли дождя на стекле
5. Испечь яблочный пирог
6. Нарисовать или вырезать на тыкве рожицу
7. Прогуляться под осенним дождем
8. Засушить осенние листочки между страницами книги
9. Делать осенние поделки из каштанов, листьев, желудей и т.д.
10. Набрать побольше природных материалов для поделок на зиму
11. Погулять по осеннему лесу или парку



ЧЕМ ЗАНЯТЬ РЕБЕНКА ОСЕНЬЮ

12. Рисовать на листьях
13. Собрать охапку листьев и устроить осенний салют
14. Устроить семейную фотосессию среди желтых листьев
15. Раскрашивать листья краской и оставлять ими отпечатки на бумаге
16. Плести венки из разноцветных листьев
17. Рисовать мелками на мокром асфальте
18. Пускать кораблики в лужах
19. Наблюдать за осенней природой и изучать осенние приметы (оппадают листья, улетают птицы и т.д.)
20. Украсить дом гирляндой из листьев
21. Поваляться в сухой листве
22. Пускать мыльные пузыри на мокрый асфальт

УК: Дети и ДОУ





ЧЕМ ЗАНЯТЬ РЕБЕНКА ОСЕНЬЮ

23. Обводить листья на листе бумаги и разукрашивать их
24. Нарисовать осеннее дерево
25. Сделать кормушку для птиц
26. Собрать и засушить гербарий
27. Сходить за грибами
28. Собрать на даче урожай
29. Сделать с ребенком фотографии окрестностей и смотреть, как меняется природа
30. Собрать и засушить семена растений, чтобы посадить их весной
31. Устроить яблочный пикник
32. Наклеить на окно разноцветные осенние листья
33. Порисовать на природе

