



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

## Журнал №5

# МЫ ЗА ЗОЖ



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

декабрь 2023 ГОД

## Содержание:

1. Физкульт-ура!.....	3
2. Прогулки на свежем воздухе .....	5
3. Правильное питание.....	11
4. Дыхательная гимнастика.....	15
5. Несколько правил катания на тубинге.....	17
6. Памятка о профилактике детского травматизма.....	17

## Физкульт – Ура!

Физкультурно-оздоровительной работе в детском саду уделяется повышенное внимание! Как известно, регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. Кроме того, дети, в отличие от взрослых, очень подвижны и активны, поэтому им просто необходимо периодически «выпускать пар», а для этой цели, как и для совершенствования координации движений, физкультура подходит, как ничто другое.

### Организация занятий по физкультуре

Занятия по физкультуре проводятся 3 раза в неделю в первой половине дня. Их продолжительность, как и остальных занятий в детском саду, – 15-20 минут. Это связано с тем, что очень сложно удержать внимание ребенка дольше этого времени. В детском саду есть специально оборудованный зал, в котором и проводятся занятия по физкультуре. Физкультура может проводиться, как с музыкальным сопровождением, так и без него. На занятиях по физкультуре детей в игровой форме учат прыгать в длину, в высоту, запрыгивать на «ступеньку», прыгать на одной и на двух ногах, бегать, приседать, ходить паровозиком, ползать, лазать по шведской стенке, ловить и кидать в цель мячик. Помимо этого изучаются разные виды ходьбы: ребенок учится ходить, «как мишка косолапый», «как лисичка» и так далее (то есть опираться на разные части стопы), прыгать, «как зайчик - попрыгайчик», высоко поднимать колени при ходьбе, проводятся эстафеты с преодолением препятствий (подлезть под перекладину, перепрыгнуть через барьер, бежать змейкой).

### Гимнастика

Помимо непосредственно занятий по физкультуре ежедневно проводится утренняя гимнастика, которая состоит из поворотов и наклонов головы, махов руками, наклонов туловища, приседаний. Продолжительность утренней гимнастики – 5-8 минут. В перерывах между сидячими занятиями и после дневного сна тоже устраиваются, так называемые, физкультурные пятиминутки, дающие ребенку возможность размять тело.

### Физкультурная форма

У ребенка обязательно должна быть специальная форма для занятий физкультурой – это, в первую очередь, вопрос гигиены. В качестве физкультурной формы отлично подойдут шорты (черного цвета) и футболка (белого цвета) из несинтетических, дышащих материалов. На ноги необходимо одеть кроссовки/кеды/чешки



Физическое развитие детей нужно продолжать и за пределами детского сада. Утренняя гимнастика по выходным дома и подвижные игры на прогулке, безусловно, пойдут на пользу малышу.

## Прогулки на свежем воздухе.

Главная польза прогулок на свежем воздухе заключается в положительном влиянии на здоровье в целом. Энергия человека в условиях чистого приятного запаха природы и красивого вида повышается на 90%.

1. Низкая температура поддерживает тонус нервной системы, что усиливает противодействие стрессам, усталости. Приятный чистый запах способствует расслаблению, повышению настроения. Это очень важно для современного человека.



2. Ежедневные прогулки улучшают кровообращение, работу сердца и сосудов, снижают артериальное давление. Пешие прогулки на свежем воздухе позволяют получить достаточно кислорода, что крайне полезно для всей кровеносной системы. От этого появляется легкий румянец, с которым кожа выглядит более красивой, а человек приобретает отдохнувший вид.



3.Сильный холод закаляет человека, если больше гулять, то заметно окрепнет иммунитет, ускорятся обмен веществ, чего нельзя достичь посещением обычного спортивного зала. Свежий атмосферный воздух помогает растениям вырабатывать фитонциды, которые уничтожают опухолевые клетки и снижают риск развития раковых заболеваний, если человек их вдыхает.



4. Пешие прогулки улучшают мозговую деятельность за счет чистого воздуха. Свежий морозный воздух содержит повышенный уровень кислорода. От этого улучшаются: здоровье, работа мозга, настроение, внешний вид. Если хочется стать умнее и повысить свою продуктивность, то нужно обязательно проводить больше времени на свежем воздухе. Короткие прогулки по паркам или лесам улучшают память и повышают концентрацию примерно на 20%. Прогулки при холодах помогают бороться с головными болями.





5. Польза пеших прогулок неоценима, происходит уменьшение лишнего веса, поскольку любая деятельность сжигает калории, улучшается обмен веществ, вывод шлаков тоже могут изменить внешний вид в положительную сторону, чем полезен свежий воздух еще сильнее.





6. Перед сном прогулки на свежем прохладном воздухе важны. Зимний воздух в вечернее время дает гарантию еще более крепкого сна, что актуально для людей, которые имеют с этим проблемы. Те, кто проводит больше времени вне дома, спят примерно на 2 часа дольше остальных. Их сон значительно крепче, а проснувшись, они чувствуют себя намного счастливее и активнее.



7. Пешие прогулки дают возможность познакомиться с новыми людьми, красивыми местами, удовлетворить свои эмоциональные потребности.





Самая чудесная, незабываемая, интересная – это семейная прогулка.



## Правильное питание.

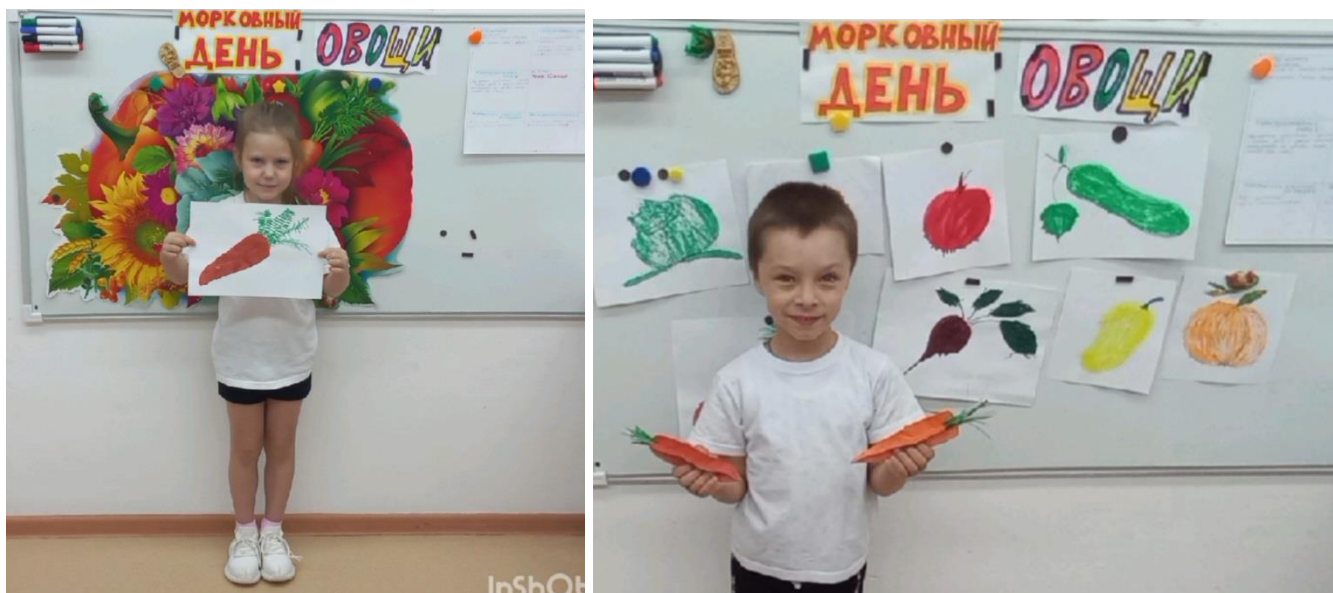
Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок рос здоровым, умным, счастливым. С самого детства мы должны научить своих детей из всего многообразия продуктов выбирать те, которые действительно полезны для здоровья. Питание детей несколько отличается от питания взрослых. Если система питания ребёнка выстроена правильно, то ребёнок, нормально развивается, как физически, так и психически.

Сделайте так, чтобы ежедневное приобщение ребенка к правильному питанию стало для вашей семьи образом жизни. Не нужно устраивать из этого постоянных лекций на тему, что полезно, а что вредно. Активно общаясь со своим ребенком, подавая ему пример, вы прививаете хорошие привычки в еде.

За столом нужно говорить только о хорошем. Обстановка должна помочь ребенку расслабиться, тогда и аппетит будет хорошим, и настроение доброжелательным. Дети могут помочь вам с сервировкой и украшением блюд. Когда будете подавать овощи и фрукты на стол, спросите у детей, какие витамины и микроэлементы в них содержатся, и почему они так полезны.

## Наш морковный день.

Дети любят узнавать новое, интересное. Изучая овощи, все вместе решили день посвятить «Королеве огорода-моркови». Мы рисовали, делали аппликацию моркови.



Загадывали загадки, читали стихи.



Лепили из пластилина морковку.



Спасибо огромное родителям за подарок для деток-варёную и свежую морковку.



Поели морковку и из остатков (что не съели) сделали необыкновенный «Волшебный сад» с удивительными животными.



Морковь – очень вкусный и полезный овощ, и очень нравится детям и взрослым.

### Полезность Моркови Для Здоровья

Улучшает зрение	Улучшает иммунитет
Поддерживает сердце	Источник витаминов
Нормализует давление	Улучшает настроение
Улучшает пищеварение	Снижает риск инсульта

## Печенье для мамы.

Наши «Пчёлки» любят стряпать своими руками печенье. На «День матери» наши мамочки любезно приготовили нам песочное тесто. Нам согласилась помочь наш повар Ирина Дмитриевна. Раскатали тесто, формочками вырезали фигуры-будущее печенье. Все трудились слаженно, помогая друг другу. На кухне испекли необыкновенно вкусное печенье, полакомились сами и подарили мамам.

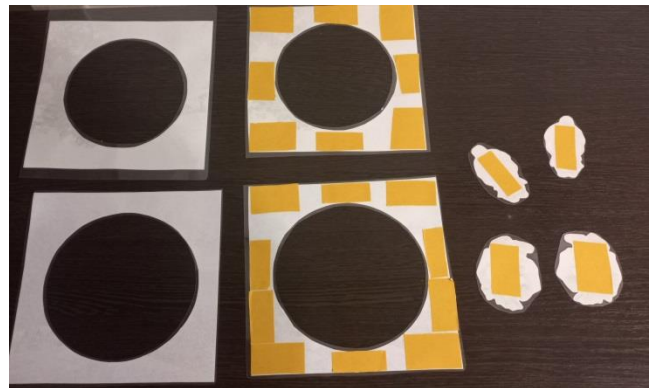


Питание - важный фактор для Здорового Образа Жизни. Если готовишь себе сам из проверенных продуктов, с друзьями и близкими тебе людьми, получается очень вкусно. Хочется вновь повторить это забавное занятие. И вспоминаешь эту историю с умилением и радостью.

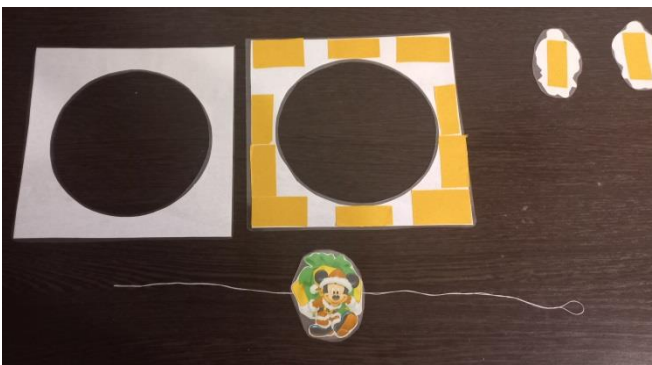
## Дыхательная гимнастика.

Тренажёры для дыхания своими руками.

Приготовить картинки двусторонние, в середине у каждой вырезать окружность, и маленькие двусторонние фигурки (микимаус и пингвин), перевернуть, наклеить двусторонний скотч.



Приклеить нитку, как показано на картинке. Все детали соединить.



Отрезать лишнюю бумагу, нитки. Готово!





Частые простуды отрицательно влияют на иммунную систему ребёнка. И здесь на помощь приходит дыхательная гимнастика, которая укрепляет организм ребёнка и заставляет сопротивляться различным простудным заболеваниям. Применение дыхательной гимнастики способствует насыщению организма кислородом, повышению жизненного тонуса, стимулирует работу сердца, головного мозга, нервной систему, учит правильному дыханию. Дыхательная гимнастика проводится в режимных моментах, на занятиях. Игровая методика позволяет сформировать у ребёнка эффективное дыхание: глубокий вдох через нос и медленный выдох через рот. Дыхательная гимнастика оказывает не только лечебный, но и психоэмоциональный эффект.



# Несколько правил катания на тубе

## Правильная посадка

Садимся исключительно задней точкой, чтобы спина была на одном борту, а ноги на другом

Голова не должна быть запрокинута назад



**На живот ложиться ни в коем случае нельзя**

Руки должны обязательно дотягиваться до ручек ватрушки



Ноги должны быть на весу, а не болтаться, цепляясь за землю

## Требования к горке

Трасса должна быть просматриваемой, без преград, обрывов и резких поворотов



Кататься лучше на склоне, не превышающем 20 градусов



**Кататься желательно по одному**

(если с ребенком, одной рукой крепко прижимать его к себе)

Алексей СТЕФАНОВ

## ПАМЯТКА О ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕТСКОГО ТРАВМАТИЗМА

