**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 5 «Цветик-семицветик»**

****



***Здоровы дети – счастливы родители!***

***Декабрь 2013 года***

***Выпуск газеты ежеквартально***

З

 ***Здравствуйте, дорогие наши читатели!***

***Мы рады снова встрече с вами!***

***Желаем Вам прекрасного зимнего настроения и успехов в воспитании детей!***



**ШКОЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.**

НА ДВОРЕ СНЕЖОК И ВЕТЕР, ПОИГРАЙТЕ С НИМИ, ДЕТИ!

Зима - время чудес, игр, хороводов. Конечно, на морозе долго не захороводишься, зато скатиться с горы на санках весьма увлекательное занятие. Предлагаем Вашему вниманию игры, в которые можно поиграть всей семьёй.



 **«Дед Мороз – не морозь!»**

Из числа играющих при помощи считалки выбирается Дед Мороз. Все игроки вместе произносят слова:

*- Добрый Дедушка Мороз, Ты ребяток не морозь. Не ленись, не зевай, А скорей нас догоняй! Раз-два-три – беги!*

После этих слов дети разбегаются по игровой площадке, а Дед Мороз старается осалить кого-либо из игроков. Пойманный игрок считается «замороженным» и замирает на площадке в той позе, в которой его осалили. ыигрывает тот, кто ни разу не попался Деду Морозу.



**«Не будите медведя!»**

**Из числа играющих выбирается медведь. На одном краю площадки обозначается дом медведя – берлога, в которой он спит. На другом – встают дети.**

**Играющие хором говорят:**

**- Как на горке - снег, снег,**

**И под горкой - снег, снег,**

**И на елке - снег, снег.**

**А под снегом спит медведь.**

**Тише, тише... Не шуметь.**

**Во время произнесения текста игроки идут к «берлоге», имитируя скольжение на лыжах. По сигналу взрослого: раз-два-три – лови! Ребята стараются убежать от «проснувшегося» медведя и вернуться на линию старта. Выигрывают те, кому удастся большее количество раз остаться непойманными.**

***Для вас, родители!*
 *Видеть красивого, здорового ребенка***

 ***- желание каждого, кто находится рядом с ним,***

***кого волнует и заботит его будущее!***

***О.В.Дуба***



Время движется вперед. Для одних оно тихое и спокойное, для других — быстрое, стремительное. Оно уносит с собой и хорошее и плохое. Но что бы ни было впереди, надо жить, растить и воспитывать детей. Мы будем жить, если будем здоровы. А здоровы будем, если будем заниматься спортом, вести здоровый образ жизни. Многочисленными исследованиями доказано: завтрашний интеллект ребенка и его сегодняшняя малоподвижность имеют прямую зависимость. Проблемы охраны здоровья и воспитания детей могут успешно решаться лишь при совместных действиях, взаимном доверии и понимании между родителями, педагогами, медицинскими работниками.
**Уважаемые родители!** Каждое утро в нашем детском саду начинается с  утренней гимнастики! Малыши получают заряд бодрости на целый день. Хотите, чтобы ваш ребенок был успешным на протяжении всего дня?

**Не пропускайте утреннюю гимнастику,**

 **детям это полезно и очень интересно!**

Средняя группа "Теремок" 7.47 – 7.55
Старшая группа "Солнышко 8.00 – 8.10
Подготовительная к школе группа "Полянка" 8.15 – 8.25
Подготовительная к школе группа "Радуга " 8.30 – 8.42

«Здоровье — дело престижное»

***Родителям на заметку!***

**Спортивная форма для занятий физической культурой в спортивном зале.**

***Физкультурой заниматься –***

 ***надо в форму одеваться!***

 ***А в одежде повседневной,***

 ***заниматься даже вредно!***

**Физкультурное занятие обязательно требует соблюдения техники безопасности в спортзале. Спортивная форма на занятиях - это обязательное условие их проведения. Ребенок получает полное физическое развитие, учится ползать, бегать, лазать. Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, чешки, носочки. Нужно помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в групповой комнате.**

**1.Футболка. Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определённого цвета.
Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.**

**2.Шорты. Шорты должны быть неширокие, не ниже колен.
Многие дети приходят на занятие в бриджах, что мешает им выполнять основные виды движения, такие как как прыжки, бег, упражнения на растяжку и т.д.**

**3.Чешки. Они не скользят при выполнении упражнений. За счет тонкой подошвы дети невольно проводят профилактику плоскостопия.**

**4.Носочки. Носки лучше не слишком теплые, предназначенные для частых стирок. Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму.**



