

ЗДОРОВЕЙКА

Информационная газета МБДОУ «Детский сад №89»

Семейные секреты здоровья

«Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия» - формулировка Всемирной организацией здравоохранения.

Главные «киты», на которых держится жизнь и здоровье человека, это состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем организма. Посудите сами, без пищи человек сможет прожить какое-то время, имея нарушения в опорно-двигательном аппарате, возможно, будет прикован к инвалидному креслу, но всё-таки он будет жить. А если нарушится деятельность сердца или лёгкие перестанут усваивать кислород, а самый простейший вирус, попав в организм, не встретит там преграды в виде иммунной системы, не нужно быть медиком, чтобы сделать вывод к чему это приведёт. Поэтому так важны эти самые «КИТЫ», поддерживающие здоровье ребёнка.

Основным же средством развития сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной системы являются движения. Может показаться, что всё это для нас не ново. Но вот знаем ли мы, каким движениям следует отдавать предпочтение именно в дошкольном возрасте, какие условия должны быть соблюдены в первую очередь, чтобы обеспечить им оздоровительную направленность?

Развитие сердечно-сосудистой системы совершенствуют так называемые циклические движения, при которых повторяется одно и то же действие, позволяющее чередовать расслабление и напряжение мышц (*ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, прыжки*).

Какой из перечисленных видов движений наиболее благоприятно сказывается на работе сердечно-сосудистой системы ребёнка? (бег) Древнегреческие мудрецы говорили: «Хочешь быть здоровым - бегай!» Хочешь быть красивым - бегай! Хочешь быть умным - бегай!» Бег - естественное движение, привычное для детей с раннего возраста. Задача взрослого разнообразить задания по бегу, для того, чтобы у детей не снижался интерес к этому виду движений. Именно циклические виды движений (бег, ходьба, прыжки) наиболее естественны для ребёнка дошкольника.

Развитие дыхательной системы, сущность деятельности которой заключается в усвоении организмом кислорода из воздуха, также напрямую связано с движением. Как показали исследования, способность организма усваивать кислород из воздуха повышается при регулярных физических упражнениях, но только на свежем воздухе! Ежедневная продолжительность прогулки детей дошкольного возраста должна составлять 4-4,5 часов в день.

А сейчас поговорим о третьем «ките», на котором держится здоровье, - об иммунной системе. Система иммунологической защиты достаточно сложная, но и она связана с движением. Это движения особого рода. Они происходят благодаря деятельности терморегуляционного аппарата. При смене температуры внешней среды кровь от внутренних органов то приливает к кожным покровам, то вновь поступает к внутренним органам. Это движение внутри организма, движение на клеточном уровне. Как показали исследования, с включением терморегуляционного аппарата автоматически включается система иммунной защиты. Закалывающее воздействие на организм ребёнка оказывают природные факторы. Не зря говорят: «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья».

Зам. зав. по ВМР МБДОУ «Детский сад №89» Шмакова Н.Г.
инструктор по физкультуре Цимбалюк Т. А.

За здоровьем в деревню!

Мы семьёй каждые выходные ездим к бабушке в деревню и много времени проводим на улице. Свежий воздух хорошо влияет на самочувствие ребенка. Вот как мы закаляемся зимой!



Белоглазова Катя гр.№3
МБДОУ «Детский сад №89» 2012г.

Всё очень просто!

В нашей семье секретов нет. Просто мы выполняем советы врача, ставим прививки и регулярно пьем актимель, и не забываем прогулки на свежем воздухе.

Семья Зайцевых гр.№4 МБДОУ «Детский сад №89»

Если хочешь быть здоров – закаляйся!!!

Наш Кирилл с удовольствием обливается прохладной водой, с раннего детства ходит по полу босиком, не считая осенне-весенний период, когда отключают отопление, старается спать без майки и с открытой форточкой. Благодаря здоровому образу жизни и закаливанию наш ребёнок совсем не болеет. Чего и вам желаем!!!

Семья Безгодных гр.№8 МБДОУ «Детский сад №89»

Мы за здоровый образ жизни!

В нашей семье каждое утро начинается с умывания и чистки зубов, недаром говорят: «Чистота - залог здоровья».

Очень большую роль в здоровье нашей семьи играет правильное питание. В ежедневный рацион нашего питания входит: мясо, фрукты, каши, овощи. Каждый день совершаем прогулки на свежем воздухе. Мы семьёй очень любим ездить за грибами. Крепкая семья - здоровая семья!



Вотчинов Максим гр.№3 МБДОУ «Детский сад №89» 2012г.

Стихи о здоровье

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья -
Должен быть режим у дня

Мерзляков Илья гр.№4

Всей семьёй в походы ходим
Отдыхаем на природе,
Бегаем и загораем -
Так здоровье укрепляем.

Ананьев Матвей гр.№5

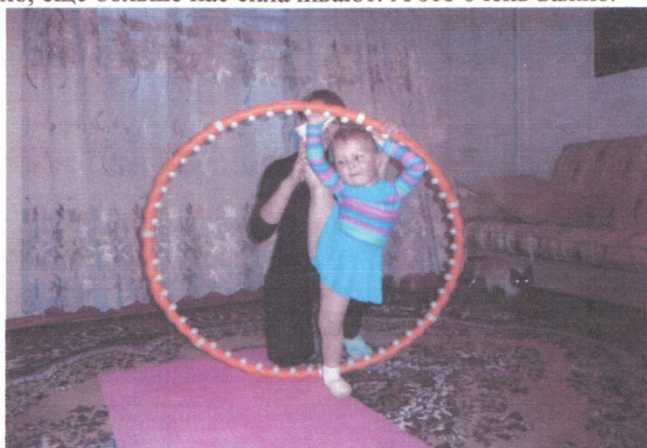
Заповеди здоровья:

1. Хороший пример для ребёнка - здоровый образ жизни семьи.
2. «Движение – это жизнь»
3. Рациональное питание.
4. Мёд на столе – здоровье в семье
5. В семье царит любовь, уважение и понимание.

Хомутов Кирилл гр.№4

Спорт и здоровье – синонимы

С малых лет я отдала Машу на танцы. Она с удовольствием ходит на занятия, и дома мы тоже занимаемся: элементарные упражнения как растяжка, прыжки, простые танцевальные па. Пару раз в месяц посещаем каток. Такие прогулки способствуют укреплению иммунитета у нас обеих, заряду бодрости и конечно, ещё больше нас сплочивают. А это очень важно.



Бывальцева А.В. гр. №3 МБДОУ №89

Встреча детских садов Верхнекамья

Бывальцева А.В. гр. №3 МБДОУ
№89

Комитет по физической культуре,
спорту и делам молодёжи
администрации г.Березники
благодарит

**Василеву Анастасию
Викторовну и Диму, Займогову
Екатерину Сергеевну и Марка,
Хомутову Ольгу Анатольевну и
Кирилла, Мерзлякову Ольгу
Владимировну и Илью,
Кропачеву Татьяну Геннадьевну
и Кирилла.**

За активное участие в спортивном празднике, посвящённом Дню матери «Хорошо рядом с ней, с милой мамочкой моей!» среди детских садов Верхнекамья.

