

Пословицы о здоровье

- Здоровье дороже богатства.
- Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.
- Двигайся больше, проживёшь дольше.
- Здоровье — всему голова, всего дороже.
- Здоров на еду, да хил на работу.
- Добрый человек здоровее злого.
- Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой.
- Ешь чеснок и лук - не возьмёт недуг.
- Здоровье дороже денег.
- Вечерние прогулки полезны, они удаляют от болезни.
- Здоровому всё здорово.
- Доброе слово лечит, а злое калечит.
- В здоровом теле - здоровый дух.
- После обеда полежи, после ужина походи.
- Что в рот пролезло, то и полезно.
- Ходи больше, жить будешь дольше.
- Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.
- Недосыпаешь - здоровье теряешь.
- Заболеть легко, вылечится - трудно.
- Кто много лежит, у того бок болит.
- Чистота - залог здоровья.

Желаем здоровья Вам

и Вашим детям!

ГАЗЕТА
МДОУ "Детский сад № 157"

ВЫПУСК № 25

"ЛЕТО- КЛАССНАЯ ПОРА!!"

Безусловно, самое главное, что, по возможности, должны обеспечить родители для своего ребёнка в летний период года – его пребывание на свежем воздухе. Некоторые семьи для этого отправляются на отдых к морю, другие отвозят малыша к бабушке в деревню, а третьи – приобретают путевку на отдых.



В любом случае, это лучше, чем просиживание перед компьютером или телевизором, поэтому мама и папа должны сделать всё возможное, чтобы ребенок не провел три самых теплых месяца в четырех стенах.

1. Закаливание всеми возможными способами. Позвольте ему бегать босиком и в легкой маечке, надетой на голое тело. Особенно полезно ходить босыми ножками по утренней росе – это является отличным способом укрепления иммунитета и профилактики вирусных инфекций. Купание в реке, море, водоеме или надувном бассейне также может использоваться для закаливания детского организма. Внимательно следите за температурой воды и не позволяйте ребенку слишком долго в ней находиться, особенно в начале лета. Детей старшего возраста можно приобщить к обливанию и обтиранию холодной водой, а также принятию контрастного душа.

2. Поддержание физической активности. В летний период года очень важно уделять внимание двигательной активности малышей – проводить утреннюю зарядку и гимнастику, ежедневно устраивать пешие прогулки, а также приобщать ребят к подвижным играм и спортивным состязаниям на свежем воздухе.

3. Принятие солнечных ванн. Лучи ультрафиолета несут в себе значительную пользу для детского организма, поэтому всех мальчиков и девочек за время каникул необходимо «напитать» солнцем. Между тем, к данной процедуре следует относиться очень осторожно - нельзя позволять малышам находиться на солнце с 11 до 17 часов, а также без головного убора.

4. Корректировка рациона. Три летних месяца позволяют нам максимально обогатить организм крохи необходимыми витаминами и микроэлементами. Включайте в ежедневное меню

Почему дети растут и развиваются по-разному? Почему один болеет редко, а другой не вылезает из простуд? Такие вопросы, думается, не раз задавали себе многие родители. Наверное, причина в том, что не все в должной мере понимают значение такого важного фактора для развития ребенка, как закаливание. Методы закаливания, которые мы рекомендуем использовать, довольно просты, а потому при желании могут быть включены в образ жизни любой семьи.

Значение закаливания для детского организма.

Закаливание — система мероприятий, повышающих выносливость организма к многообразным влияниям внешней среды и воспитывающих способность организма быстро и без вреда для здоровья приспособиться к неблагоприятным воздействиям средствами самозащиты.

Основные виды закаливания: водные процедуры, воздушные, солнечные ванны.

Один из **главных принципов закаливания** — систематичность. Она позволяет нервной системе адекватно реагировать на изменение условий внешней среды.

Второй принцип — постепенность. Начинать надо со слабого воздействия на организм, постепенно переходя к процедурам более сильным и длительным.

Третий принцип — индивидуальный подход к ребенку. Закаливание обязательно должно проходить на фоне положительных эмоций. Чтобы оно не вызывало у ребенка отторжения, можно проводить его в игровой форме, под веселую, задорную музыку.



“Здоровье не всё, но всё без здоровья — ничто”.

СОКРАТ

Ем я много витаминов

Укрепляю дисциплину.
Я хочу здоровым быть,
Чтобы Родине служить.
Нам здоровья не купить,
За ним нужно всем следить.
Лучше с ранних лет
начать,

Стих о зубах для детей

Если людям всем на свете
Зубы вырвать. Знайте, дети:
Ряд зубов такой большой —
Опяшет шар земной!

Расческа

Ты расчёску ува-
жай,
А другим её не да-
вай.
Без неё, друзья



Осанка

ты осанку бере-
ги —
Правильно сиди, хо-
ди,
Пей побольше мо-
лока —



Не читайте лёжа!

С журналом улёгся барсук под сосну,
Тотчас барсука потянуло ко сну.
Но шишка упала с большого сука,
И шишка вскочила на лбу барсука



**Выпуск газеты подготовили: заведующий Ю.В. Боева,
старший воспитатель А.С. Курачкина**