



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №35 «ДЕЛЬФИН»
БУГУЛЬМИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА



"ДЕЛЬФИН"

газета для родителей

ПЛАНЕТА ДЕТСТВА

(Авторы: воспитатели 1 младшей группы (мат) - Овсянникова Ю.С., Дементьева Л. Ф.) 2025г

«Мы за здоровый образ жизни»



«Зачем нужна физкультура в детском саду?»

Что главное в воспитании детей? Ребёнок должен расти здоровым. Здорового ребёнка легче воспитывать, у него быстрее формируются все необходимые знания и навыки. Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований, природных способностей.

Цель физической культуры — положительное воздействие на жизненно важные функции организма человека. Дошкольный возраст считается наиболее важным для физического, психического и умственного развития ребенка. В этот период закладываются основы его здоровья. Поэтому основная задача физкультурно-оздоровительной работы заключается в том, чтобы способствовать укреплению здоровья, совершенствованию физического развития дошкольника.

Организация физкультурных занятий в нашей группе	2
Значение утренней гимнастики в младшей группе детского сада	3
Зачем детям нужна гимнастика после сна...	4
Почему нужно чистить зубы и мыть руки	5
Правила здорового питания	7
Загадки	8



ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В НАШЕЙ ГРУППЕ

Формы физкультурно-оздоровительной работы:

- физкультурные занятия;
- утренняя гимнастика;
- физкультминутки;
- гимнастика пробуждения после дневного сна;
- самостоятельная двигательная деятельность детей в группе;
- организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке;
- физкультурные досуги, развлечения, праздники, недели Здоровья, Олимпийская неделя;
- праздники совместно с родителями.





ЗНАЧЕНИЕ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ ДЕТСКОГО САДА

Утренняя гимнастика — это элемент режима дня, призванный укреплять и сохранять здоровье малышей, поднимать их эмоциональный тонус и настраивать на дальнейшую деятельность.



*Для чего нужна зарядка?
Это вовсе не загадка –
Чтобы силу развивать
И весь день не уставать!*

Цели и задачи утренней гимнастики.

Образовательные цели утренних упражнений являются универсальными для дошкольников любого возраста и сводятся к:

- ✚ формированию, отработке и совершенствованию двигательных навыков (для детей младшей группы эта цель является главенствующей, так как младшие дошкольники только учатся координировать свои движения, определять направление движений рук, ног, туловища);
- ✚ укреплению здоровья (формировать правильную осанку, предотвращать плоскостопие, вырабатывать красивую походку);
- ✚ воспитанию культуры здоровья (дети учатся заботиться о своём здоровье, постигают основы физической культуры);
- ✚ стимулированию интереса к спорту;
- ✚ развитию умения согласовывать свои действия с действиями других людей;
- ✚ воспитанию личностных качеств (целеустремлённости, самостоятельности, трудолюбия).

Для стимуляции интереса к гимнастике необходимо позаботиться о её музыкальном сопровождении (весёлые песенки, ритмичные мелодии).



ЗАЧЕМ ДЕТЯМ НУЖНА ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА...



Во время сна все процессы в организме замедляются, сразу после пробуждения у ребёнка снижена скорость реакции, чувствительность, умственная и физическая работоспособность. Для того чтобы полностью проснуться, детскому организму требуется достаточно продолжительное время.



Гимнастика после сна предназначена для того, чтобы помочь до конца не сформировавшейся и очень ранимой детской нервной системе быстрее перейти в состояние бодрствования. Такую оздоровительную, тонизирующую гимнастику принято называть корригирующей.

Корригирующая гимнастика после сна:

- ✚ устраняет сонливость и вялость после пробуждения;
- ✚ улучшает настроение и самочувствие;
- ✚ повышает умственную и физическую работоспособность;
- ✚ улучшает работу сердца и лёгких, снабжающих органы кислородом и питательными веществами;
- ✚ оздоравливает весь организм.

Основные этапы гимнастики после сна для детей:

- ✚ постепенное пробуждение;
- ✚ разминка, проводимая в постели;
- ✚ игровые упражнения и самомассаж.





ПОЧЕМУ НУЖНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ И МЫТЬ РУКИ

«В гости к Мойдодыру»

Мою ручки до локтей,
Я водой похолодней.

А потом лицо и шею
Я намылю поскорее.

Стану сразу чистый-чистый,
И веселый, и лучистый.

Ай, лады-лады-лады,
Не боимся мы воды,

Чисто умываемся,
Маме улыбаемся.





ЦЕЛЬ ЧИСТКИ ЗУБОВ ДЕТЯМ

Для того, чтобы ребенок чистил зубы ежедневно, необходимо не только выработать у него привычку, но и создать мотивацию. Главной мотивацией для детей является сохранение красивых зубов, как правило, маленькие дети плохо осознают все возможные последствия пренебрежением рекомендаций стоматологов.

Родители же должны осознавать цели проведения ежедневной чистки зубов у детей.

Удаление с поверхности зубов и в промежутках между ними налета и любых остатков пищи.

Уничтожение патогенных бактерий, которые быстро возникают и размножаются в полости рта.

Освежение дыхания.

Предупреждение развития стоматологических заболеваний.

Улучшение состояния десен за счет массажа зубной щеткой.

Не стоит использовать в качестве мотивации к гигиене «запугивание» стоматологом и удалением зуба. При необходимости посещения врача (а в целях профилактики рекомендуется обращение каждые полгода) ребенок уже заведомо будет бояться специалиста, что осложнит осмотр и лечение.





ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

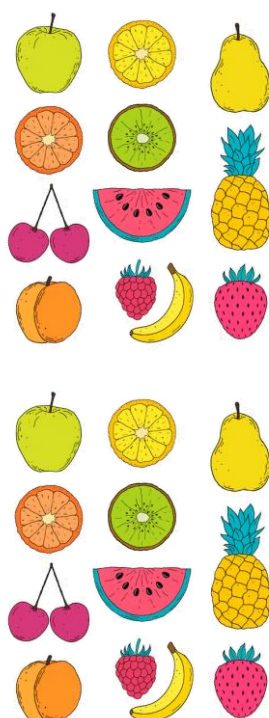
Овощи и фрукты являются важной составляющей ежедневного рациона здорового человека. Они необходимы для сбалансированного питания, обеспечивая значительное количество требуемых для организма витаминов, минералов и углеводов. Все плоды природы обладают определённой лечебной ценностью - в свежих фруктах и овощах мало жиров, калорий и натрия, нет холестерина и много клетчатки.

«Овощи и фрукты - полезные продукты»

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться.

Вам совет даю один:
Надо кушать витамин
Уважайте вы продукт:
Ешьте овощи и фрукт

Мы за столик сели,
Фартучки надели,
Будем есть мы фрукты –
Вкусные продукты.





ЗАГАДКИ

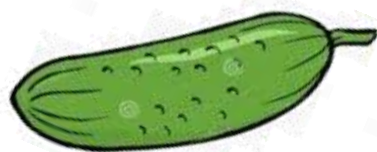
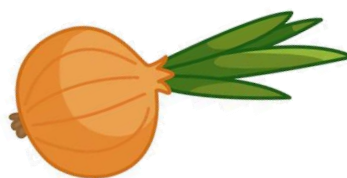
1. Как на нашей грядке
Выросли загадки.
Сочные да крупные
Вот такие круглые.
Летом зеленеют,
Осенью краснеют (помидор)



2. Круглое, румяное,
Оно растет на ветке.
Любят его взрослые,
И маленькие детки. (Яблоко)



3. Сидит дед, во сто шуб одет,
Кто его раздевает,
Тот слезы проливает. (Лук)



4. Я длинный и зеленый, вкусен я соленный,
Вкусен и сырой. Кто же я такой? (Огурец)

5. Красна девица
Сидит в темнице,
А коса на улице. (Морковь)



6. Этот фрукт на вкус хорош
И на лампочку похож. (Груша)

7. Семьдесят одежек, а все без застёжек.
Кто любит щи - её в щах ищи. (Капуста)



8. Крупных ягод гроздь большая
Сладким соком угощает.
Подарил нам летний сад
Ароматный (виноград)

9. На сучках висят шары,
Посинели от жары. (Слива)

