



ВИШЕНКА

Выпуск 15

«Быть здоровым - здорово!»

Здоровье и спорт неразрывно связаны:

Спорт – это серьезно! Без спорта жить нельзя!

Это знает каждый: и он, и ты, и я!

Быть здоровым - это модно!

Физкультуру я люблю, ловкость, смелость закалю!

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Здоровье человека на 60 % и более зависит от образа жизни (еда, режим пита-

Великие говорят:

Михаил Задорнов

«Человеку свойственно по природе своей соблюдать умеренность не только из-за заботы о своем здоровье в будущем, но также из-за хорошего самочувствия настоящим».

Лев Толстой

«Если хочешь удлинить свою жизнь, укороти свои трапезы».

Фаина Раневская

«Если больной очень хочет жить,



наши традиции

Папа, мама, я - спортивная семья!

Физическое воспитание дошкольника в семье – залог здорового образа жизни. Есть в нашем детском саду семьи, которые по праву можно назвать спортивными.

Семья Лапшиных

(группа №11) - мама, Татьяна Евгеньевна, зам. директора спортшколы по спортивной работе, папа, Сергей Васильевич, тренер по дзюдо. Дочь Ксения занимается легкой атлетикой, сын Ваня – дзюдо.



Семья Морозовых

(группа №11) - мама, Татьяна Валерьевна, с детства занимается легкой атлетикой, сын Илья имеет разряд по плаванию, а Дима успешен в спортивной гимнастике.

Семью Колпаковых

и (группа №13). Папа, Михаил Александрович, занимался плаванием и дзюдо. Сын Данила - дзюдо и спортивной гимнастикой. Сейчас его увлекает легкая атлетика, что помогает ему быть настоящим кадетом. А младшему сыну Матвею нравится заниматься гимнастикой.

Семья Чупарновых

где папу, Александра Витальевича и маму, Татьяну Сергеевну, объединила в свое время спортивная гимнастика, а дочка Елизавета постигает азы гимнастики художественной.

А в семье **Марковых** сын Николай стал достойным продолжателем дела отца, Алексея Андреевича, в спортивной гимнастике. Надеемся, что все младшие поколения этих семей станут настоящими наследниками спортивных традиций. Так держать!



Здоровье – это среда дома!

Проведение **совместного семейного отдыха** благотворно действуют на дошкольников и их родителей.

Родители совместно с детьми могут:

😊 В зимнее время – совершать лыжные прогулки с детьми, кататься на коньках, на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк, лепить во дворе снежные крепости, фигуры.

😊 В весеннее и осеннее время – брать детей с собой в однодневные туристические походы, совершать совместный отдых на море, на даче, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.

😊 В летнее время – загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры на улице.

😊 Устраивать совместные семейные чтения о здоровом образе жизни. (Например, стихотворение А. Барто «Девочка чумахая» вызовет желание малышей умыться и мыть руки с мылом, произведение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала» поможет побороть плохой аппетит, стихотворение С. Михалкова «Про мимозу» расскажет о необходимости закаливания и т.п.)

- * настольно-печатные игры (*учитывая возраст детей*) по **формированию привычки к здоровому образу жизни.**
- * воспоминания о своем детстве и рассказы о видах спорта, которыми вы любите заниматься, в какие подвижные игры вы играли со сверстниками.
- * благоприятная гигиеническая обстановка
- * правильно оборудованное **рабочее место ребенка**
- * закаливание с использованием воды, воздуха, солнечных лучей
- * библиотека детской и энциклопедической литературы, содержание которой способствует **формированию у детей привычки к здоровому образу жизни.**
- * личный пример взрослых **родителей** и педагогов - мы за **здоровый образ жизни:** отказ от вредных привычек; участие в спортивных соревнованиях; пешеходные прогулки; **здоровое питание;** соблюдение режима дня; двигательная активность и т. п.

Здоровье для человека – это самое ценное, что у него есть. Именно благодаря нему мы можем жить, любить и радоваться. В свою очередь, залогом хорошего самочувствия является **правильное питание.**

Предлагаем рецепт простого в приготовлении диетического салата. Этот салат богат клетчаткой и витаминами, в 100 граммах этого салата содержится всего 76 ккал.



Салат с тунцом и овощами

Нам понадобится:

- тунец консервированный – 220 г,
- кукуруза консервированная – 250 г,
- оливки черные – 150 г,
- помидоры – 2 шт. салат листовой – 100 г,
- оливковое масло – 2 ст. л