

The background of the entire page features several cartoon children of various ages and ethnicities climbing ropes and rings. They are dressed in colorful clothing like red shirts, blue shorts, yellow hats, and green shoes. The scene is set against a light blue background with white panels and colorful circles.

Газета для детей,
а также их родителей,
их бабушек и дедушек



- белобока

A cartoon girl with brown hair in pigtails, wearing a pink shirt and purple shorts, is climbing a rope.

7 апреля -
День
здоровья
стр.2

A cartoon girl with blonde hair, wearing a green shirt and brown shorts, is climbing a rope.

Профилактика
плоскостопия
стр.3

A cartoon boy with brown hair, wearing a yellow shirt and blue shorts, is climbing a rope.

Физкультурное
развлечение
дома
стр.4



ЗОЖ ДЛЯ ДЕТЕЙ: ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

В последнее время все больше людей понимает, что здоровье — самое важное в жизни.

Для каждого ребенка главным примером и мотиватором являются его родители, именно поэтому приучать детей к культуре здорового образа жизни следует начинать именно с мамы и папы. Дети интересуются увлечениями своих мам и пап, прислушиваются к их советам и охотно перенимают привычки.



Распорядок дня

- Индивидуальный режим
- Полноценный сон 8-10 часов



Свежий воздух

- Прогулки вдали от шумных и загазованных улиц



Движение и спорт – залог здоровья

Физические нагрузки полезны для укрепления костей, мышц и суставов.



Правильное питание

- Сократить содержание крахмалистой пищи
- Включать в рацион овощи, зелень и бобовые
- Нежирное мясо (индейка, курица, речная рыба, постная говядина)
- Молочные продукты



Психическое и эмоциональное состояние

Позитивная и комфортная обстановка в семье



Советы родителям для профилактики плоскостопия у детей

- *Внимание стопам нужно уделять буквально с рождения. Тесные носки и ползунки недопустимы. Нежелательно детям до года надевать ботинки.*
- *Ребенок не должен ни в коем случае донашивать чужую обувь.*
- *У детской обуви должен быть жесткий задник, эластичная подошва, низкий устойчивый каблук.*
- *Ребенку необходимо как можно больше двигаться. Малоподвижный образ жизни приводит к общему ослаблению организма, недостаточному развитию кровеносной и дыхательной систем, нервному истощению, деформации скелета, плоскостопию.*
- *Необходимо формировать привычку ставить ноги при ходьбе правильно (стопы параллельно). Для тренировки предлагайте ребенку пройти по бортику тротуара (в безопасном месте), бревну, доске, веревке.*
- *Полезно ходить босиком по различным поверхностям*



Физкультурное домашнее развлечение

Кладоискатели

Поиски сокровищ — что может быть увлекательнее! И не беда, что «клад» — это игрушка или конфетка и спрятали этот клад не пираты, а мама или папа. Главное — поиски! Искать можно:

- по словам «горячо — холодно» (это для совсем маленьких);
- по нарисованному плану комнаты (или квартиры, или даже двора);
- по запискам-подсказкам (если ребенок уже умеет или учится читать).

Вот один из вариантов такой игры. Ребенок находится на одной стороне комнаты. Вы говорите, что перед ним — «заколдованное пространство», а у противоположной стены «клад» (коробочка или мешочек с призом). Задание: добраться до клада, но с одним условием — не касаясь «земли» (пола) ногами. Можно использовать любые подручные средства, чтобы перебраться через «заколдованное пространство»: стулья, кубики, подушки и т. д.

