



Газета группы №5

Декабрь, 2023 год.

«Колонка редактора»



«Как сохранить здоровье детей зимой»

С наступлением холодов дети часто подвергаются простудным заболеваниям. Поэтому родителям необходимо знать, как сохранить здоровье детей зимой. Укрепить иммунитет и повысить сопротивляемость организма к инфекциям и неблагоприятными факторам окружающей среды помогут:

- *прогулки на свежем воздухе;
- *правильная одежда и обувь;
- *рациональное питание и обильное питье;
- *проветривание помещения;
- *соблюдение гигиены;
- *витамины и иммуностимуляторы;
- *активный образ жизни;
- *носовое дыхание.

Если соблюдать эти простые советы, то не придется спрашивать, как сохранить здоровье детей зимой. Болезни и недомогания обойдут вашего ребенка стороной, и он в полной мере сможет насладиться новогодними праздниками, играми в снежки, катанием на санках, лыжах и коньках.

«Значение прогулки в развитии детей дошкольного возраста»

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, улучшают аппетит. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся более подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.

Прогулка способствует умственному развитию, так как дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем мире.



Редактор: Воспитатель группы

Анна Михайловна

Источник: интернет ресурсы.

Фотоматериалы группы.