

МДОУ д/с общеразвивающего вида № 25  
Спецвыпуск № 19 Апрель 2016

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



ОРОКА

- белобока

7 апреля -  
День  
здоровья  
стр.2

7 апреля -  
Всемирный день  
здоровья!

Почему так  
полезна  
прогулка  
стр.3



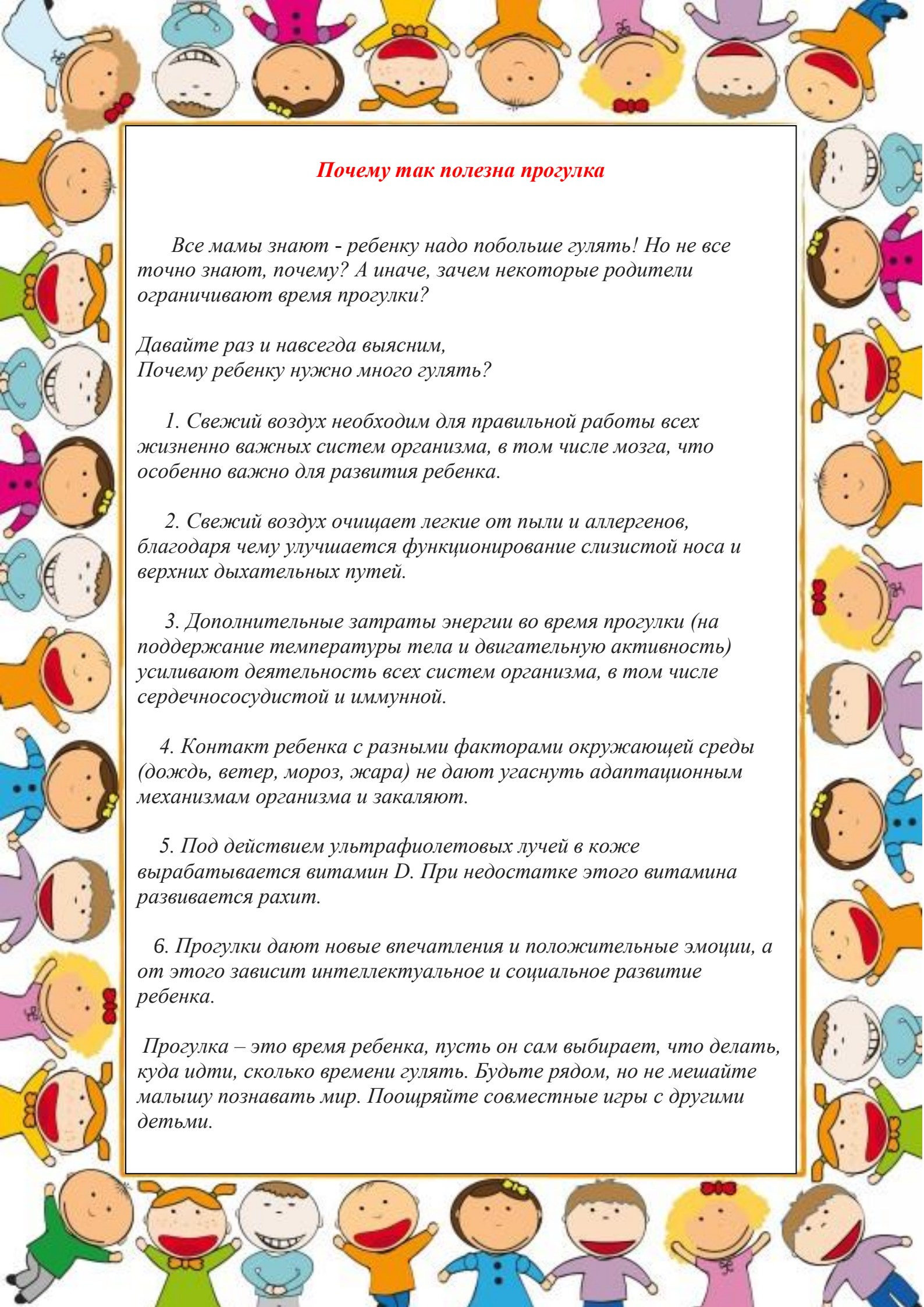
Играйте со  
своим  
ребёнком  
стр.4



### 7 апреля-Всемирный день здоровья!

Здоровье человека – это самое ценное, что есть у него. Ничто не может сравниться с ним: ни богатство, ни положение в обществе, ни слава. Это настоящая драгоценность, подаренная нам природой. Человек обязан беречь свое здоровье смолоду, ведь именно здоровый человек формирует сильную нацию. Каждый год во всем мире празднуют Всемирный день здоровья. В этот день традиционно обсуждаются самые острые проблемы здравоохранения, стоящие сегодня перед человечеством, проводятся мероприятия, которые мотивируют людей вести здоровый образ жизни и уделять больше внимание профилактике заболеваний. Международный день здоровья отмечается 7 апреля. В далеком 1948 году была основана Всемирная организация здравоохранения. Это произошло 7 апреля. Поэтому в этот день отмечается Всемирный день здоровья, который необходим именно для просветительской работы, ведь состояние организма каждого человека во многом зависит от его самого. Каждый год Всемирный день здоровья посвящен какой-либо теме, которая является наиболее злободневной: какому-нибудь опасному заболеванию, профилактике, правильному питанию или аспектам психического здоровья. Конечно же, одного дня для обсуждения, а тем более, для решения подобных вопросов – это очень мало, но это эффективный способ обратить внимание на проблему в международном масштабе. День здоровья отмечается во многих странах на государственном уровне. В этот день каждая страна кроме основной темы может освещать и свою индивидуальную – ту, которая актуальна ей именно в настоящее время.

Тема 2016 года – «Победим диабет!». К сожалению, в наше время эпидемия диабета стремительно нарастает по всему миру, причём особенно резкий рост замечен в странах с низким и средним уровнем дохода. По данным ВОЗ, в мире более 350 миллионов человек страдают от диабета, через 20 лет это число может более чем удвоиться, а к 2030 году диабет станет седьмой ведущей причиной смерти. Но диабет лечить можно и нужно, а большую часть случаев заболевания можно предотвратить. Расширение доступа людей к диагностированию, обучение правильному поведению и доступное в ценовом отношении лечение являются важными элементами ответных мер. Доказано, что простые меры по изменению образа жизни эффективно предотвращают или отсрочивают начало диабета 2 типа. Поэтому цель Дня здоровья в этом году — расширить профилактику диабета, укрепить оказание медицинской помощи и усилить эпиднадзор. Всемирный день здоровья – это глобальная кампания, которая направлена на привлечение внимания каждого жителя нашей планеты к проблемам здоровья и здравоохранения, с целью проведения совместных действий для защиты здоровья и благополучия людей.



## ***Почему так полезна прогулка***

*Все мамы знают - ребенку надо побольше гулять! Но не все точно знают, почему? А иначе, зачем некоторые родители ограничивают время прогулки?*

*Давайте раз и навсегда выясним,  
Почему ребенку нужно много гулять?*

- 1. Свежий воздух необходим для правильной работы всех жизненно важных систем организма, в том числе мозга, что особенно важно для развития ребенка.*
  - 2. Свежий воздух очищает легкие от пыли и аллергенов, благодаря чему улучшается функционирование слизистой носа и верхних дыхательных путей.*
  - 3. Дополнительные затраты энергии во время прогулки (на поддержание температуры тела и двигательную активность) усиливают деятельность всех систем организма, в том числе сердечнососудистой и иммунной.*
  - 4. Контакт ребенка с разными факторами окружающей среды (дождь, ветер, мороз, жара) не дают угаснуть адаптационным механизмам организма и закаляют.*
  - 5. Под действием ультрафиолетовых лучей в коже вырабатывается витамин D. При недостатке этого витамина развивается рахит.*
  - 6. Прогулки дают новые впечатления и положительные эмоции, а от этого зависит интеллектуальное и социальное развитие ребенка.*
- Прогулка – это время ребенка, пусть он сам выбирает, что делать, куда идти, сколько времени гулять. Будьте рядом, но не мешайте малышу познавать мир. Поощряйте совместные игры с другими детьми.*

## *Играйте со своим ребенком.*

### **Игра «Здравствуйте»**

*Здравствуйте, ладошки!*

*Хлоп-хлоп-хлоп.*

*Здравствуйте, ножки!*

*Топ-топ-топ.*

*Здравствуйте, щечки!*

*Плюх-плюх-плюх.*

*Здравствуйте, губки!*

*Чмок —чмок-чмок.*

*Здравствуйте, зубки!*

*Щелк-щелк-щелк.*

*Здравствуй, мой носик!*

*Бип-бип-бип.*

*Здравствуйте, гости!*

*Привет!*

*вытягивают руки вперед*

*пружинки*

*гладят щечки*

*похлопывают по надутым щекам*

*качают головой*

*качают головой*

*гладят ладошкой*

*нажимают указ пальцем*

*протягивают руки*

*машут рукой*

### **Игра «Ветерок»**

*Ветер дует нам в лицо,*

*Закачалось деревцо,*

*Ветерок все тише-тише*

*Деревцо все выше-выше!*

*машут руками как веером*

*руки вверх и качаются*

*приседают*

*выпрыгивают вверх.*

