

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 99»

ВЕСНУШКИ

Выпуск № 10
октябрь
2023 год



СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ

«Папа, спорт и я-
лучшие друзья»

«Праздник Осени»

«Участвуем в
Конкурсах и
марафоне»



ПОЗДРАВЛЯЕМ

С Днем Отца

Спасибо, мой папа, за то, что ты есть,
За то, что помощник ты мне и судья.
Спасибо за верность, за дружбу и честь,
Спасибо, что сердцем ты веришь в меня.

С Днём
отца!





Главной задачей Совета отцов станет активизация работы с детьми, ведь каждый из его участников — глава семьи, воспитывающий не по одному ребенку.

Мужчины будут заниматься вопросами спорта, патриотического воспитания, творчества, профориентации, туризма и прочего.

«Отцы наравне с матерями участвуют в воспитании детей, особенно в физическом и трудовом направлениях. Сейчас под руководством Совета отцов такая работа будет вестись на уровне города. Замечательно, если члены Совета будут предлагать актуальные проекты», — подчеркнула заместитель главы Дзержинска Ольга Палеева.

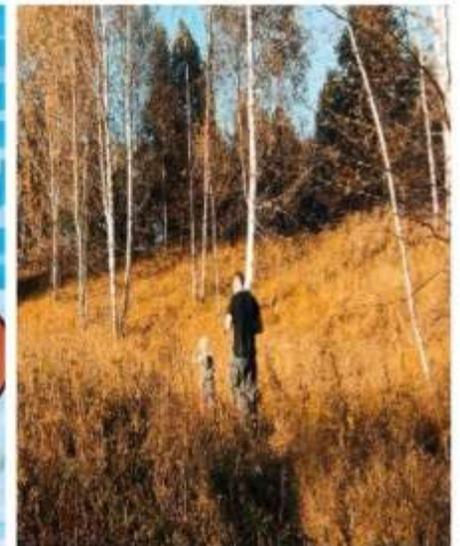


«Новости детского сада»

Чтобы бодрым просыпаться, нужно спортом заниматься.
Бегать прыгать, отжиматься, с гантелью не расставаться
Вася с папой присоединяются к акции «Растим здоровое поколение»
«Зарядка с папой»



«Новости детского сада»



«Новости детского сада»
ЭКОМАРАФОН «Час без
света»



Праздник Осени



Сон, спорт, витамины и ПП:

Роспотребнадзор дал рекомендации по детскому здоровью



ЭНЕРГИЯ ПИЩИ

Витамин А.

Меня можно найти в моркови, сладком перце, зеленом луке, щавеле, шпинате, зелени, плодах черноплодной рябины, шиповника, облепихи. Я необходим для нормального роста, поддерживаю нервную систему, хорошее зрение и здоровую кожу.

Витамин В.

Я живу в молоке, твороге, сыре, печени, яйцах, хлебе грубого помола, капусте, яблоках, бобовых, помидорах, крупах. Я отвечаю за крепкую нервную систему, помогаю передавать импульсы мышцам, участвую в обмене углеводов в пищеварении и в работе сердечно-сосудистой системы.

Витамин Е.

Я нахожусь в печени, пророщенных зернах пшеницы, растительном масле, в яичном желтке, овсяной и гречневой крупе. Защищаю человека от стрессов.

А ТЫ ЕШЬ ВИТАМИНЫ?



Витамин С. А со мной вы подружитесь, если будете кушать листья салата, зелень петрушки и укропа, помидоры, черную и красную смородину, красный болгарский перец, цитрусовые, картофель. Я нужен для роста зубов, для образования клеток крови, для выработки иммунных антител и прочности стенок кровеносных сосудов. Я просто необходим для профилактики и борьбы с простудными заболеваниями.

- Сон, спорт, витамины и ПП: Роспотребнадзор дал рекомендации по детскому здоровью

Сон

При недосыпе страдает так называемый «быстрый сон». От него зависит способность к обучению и успешность. У недосыпающих 2-2,5 часа детей уровень работоспособности снижается на 30 % по сравнению с детьми, «высыпающими» свою норму. При этом для каждого возраста есть своя продолжительность сна:

Для детей от года до пяти лет – 12-14 ч;

Для детей 5-12 лет – 10-11 ч.

Спорт

Спортивные тренировки помогают укрепить мышцы, развить гибкость и координацию, улучшить выносливость и поддерживать здоровье сердца и легких. С помощью спорта дети справляются с эмоциональным напряжением и стрессом, он улучшает настроение и самооценку.

Правильное питание и витамины

Рацион питания тоже очень важен. Ребенок растет здоровым, питаясь правильно. А витамины, как отметили в Роспотребнадзоре, нужны для нормального развития и роста организма, укрепления иммунной системы и обеспечения энергией.

Давайте вместе сделаем все возможное, чтобы наши дети были здоровыми!

ОСЕННЯЯ АППЛИКАЦИЯ
«СОВУШКИ НА ВЕТКЕ»

Развиваемся, играя



«Веснушки» газета
выпуск № 10- октябрь 2023
Редактор- составитель: Воспитатель Медына И.А.
Адрес: 606019, г.Дзержинск, ул. Ватутина, дом 36-а
тел: (8313) 21-19-61
email: ds99@uddudzr.ru
Заведующий: Балашова Ирина Юрьевна