

ПОМНИТЬ ВСЕ ДОЛЖНЫ ВОКРУГ – ЗОЖ НАШ ОБЩИЙ ДОБРЫЙ ДРУГ!

Неделя здоровья прошла в дошкольных учреждениях города Лиды и Лидского района.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Основываясь на этих бесспорных утверждениях, специалисты Лидского зонального ЦГЭ направились в детские сады, чтобы пообщаться с дошкольниками и их родителями, рассказать о значении здорового образа жизни, гигиене, правильном питании и т.д.

В понедельник, «День чистюль», ребята отправились в Царство Здоровья, чтобы встретиться со знаменитым доктором, Госпожой Гигиеной, Плаксой, Грязнулей. Дети узнали о значении гигиены для здоровья и о том, к чему может привести нелюбовь к чистоте. В итоге, ребята дружно заключили: «Чистота залог здоровья, чистота нужна везде:



дома, в саду, на работе, и на суше, и в воде».



Во вторник малыши перенеслись в город «Витамин» и познакомились с его жителями «витаминками». Их проводниками в городе были витамины А, В, С и D. Ребята узнали, в каких продуктах живут витамины и для чего они нужны.

Среду дошколята встретили с улыбкой, ведь девиз этого дня был «Улыбайся каждый раз, для здоровья – это класс!». В этот день они обучились умению «быть в мире с собой», выражать свои эмоции и угадывать эмоции других, встретились с Клоуном «Тяп-Ляп» и поучаствовали в «Веселой викторине».



Четверг был целиком посвящен привычкам. Как оказалось, наши малыши очень хорошо умеют отличать хорошие привычки от вредных и знают, что привычки могут, как помочь, так и навредить здоровью. Ребята с удовольствием смотрели и обсуждали мультфильм «Сестрички-привычки», активно участвовали в арт-терапевтических упражнениях «Сундук плохих привычек» и «У меня есть плохая привычка».



Пятница была самым активным днем недели здоровья, и прошла под девизом «Нет здоровья без движения, это скажет вам любой! Занимайся с наслаждением спортом, танцами, ходьбой». И действительно, в этот день дошкольники активно играли в подвижные игры, участвовали в эстафетах и разучивали спортивные танцы. А после встречи с доктором, ребята твердо уяснили «Кто со спортом дружит – никогда не тужит!»

*Подготовила Татьяна Каральчук
03.04.2017*