

назло

7 апреля - Всемирный День здоровья. Этот праздник отмечается с 1948 года.

Тема человеческого здоровья всегда была и будет самой актуальной. Особенно сейчас, в связи с шумевшей пандемией коронавирусной инфекции. Чтобы предотвратить распространение вируса, приняты карантинные меры. Отменены массовые мероприятия, учебные заведения переведены на дистанционную систему обучения... А люди очень волнуются за собственное здоровье. Непривычно видеть опустевшим здание ФОКа "Лидер". Пока спортсменам придется забыть о соревнованиях, а жителям города о занятиях в залах и бассейне. Но тренеры-преподаватели поделились секретами здорового образа жизни, помогающими противостоять болезням. И дали советы, чем можно заняться спортсменам и школьникам в дни карантина.

Татьяна Глушакова, тренер по плаванию:

- Чтобы быть здоровым, иметь крепкий иммунитет, необходимо следовать этим простым правилам. Нужно всегда соблюдать правила личной гигиены. Сон должен быть здоровым. Утро начинайте с зарядки. Важно следить за своим питанием. Возьмите за привычку чаще бывать на свежем воздухе, особенно в вечернее время. Выбирайтесь на дачу или отдыхайте на балконе или во дворе своего дома. И, самое главное - позитивный настрой. Состояние организма напрямую зависит от наших мыслей. А вот своим спортсменам хочу сказать,

что карантин не вечен, и соперники не дремлют. Не надо давать себе расслабляться. Это дни, когда можно улучшить свою физическую подготовку, поставить цели и задачи. Я сама мама девочки-спортсменки. Для Миланы разработала определенный комплекс упражнений, некий марафон. Самое время подготовиться к сдачам норм ГТО. Можно сделать на полу разметку и выполнять прыжки в длину.

Мария Кузьмина, тренер по художественной гимнастике:

- Правильному сбалансированному питанию должны следовать не только спортсмены. Необходимо придерживаться режима дня, ведь если он нарушен, состояние организма начнет ухудшаться. Укрепляют иммунитет и поднимают настроение регулярные пробежки и зарядка. Отлично работает закаливание. Во время карантина спортсмены должны повторять упражнения, выполняемые на тренировках. А также усовершенствовать свою общую физическую подготовку. Не нужно унывать и расстраиваться, ведь наконец-то можно заняться своим саморазвитием. Читайте интересные книги, они лучше гаджетов. Не паникуйте и "перезагрузите" мысли.

Ирина Иванова, тренер по плаванию:

- Я полностью согласна со своими коллегами. Как, порой, хочется полакомиться чем-то вкусненьким, но не любая вкусная пища полезна. Поэтому замените перекусы на более "правильные". Качественное питание - залог нашего успеха. Не только в спорте, но и в жизни.

продукты и овощи: организму нужны кальций и витамины. Не переусажайте. И, конечно же, старайтесь заниматься спортом. Например, приобретите ту же скакалку. Карантин - это время саморазвития и самообразования. Найдите в Интернете интересные статьи и методики. Поработайте с собственным весом. Займитесь приседаниями, начните выполнять упражнения и улучшать базовый уровень.

Мария Агафонова, тренер по баскетболу:

- Наше здоровье зависит от чистоты: в организме, в доме и в нашей голове. Поэтому не ешьте вредную пищу. Помещение регулярно проветривайте и делайте влажную уборку. Не игнорируйте санитарные нормы. В свою голову пускайте только позитивные мысли, не берите всё близко к сердцу. Будьте жизнерадостными людьми назло всем проблемам. Как раз во время карантина займитесь наведением порядка в своих мыслях. Реализуйте планы, которые вы, возможно, откладывали.

Александр Горовой, тренер по волейболу:

- Секреты здорового образа жизни просты: занятия спортом, витаминизированное питание, закаливание, отказ от вредных привычек, следование режиму дня. А ученикам и спортсменам рекомендую не забрасывать учёбу. Уделите время предметам, которые вызывают затруднения. Соблюдайте санитарные нормы и прислушивайтесь к советам тренера, находясь на дистанционной форме.

Весеннее солнце и голубое небо создают хорошее настроение. Пусть оно будет всегда таким. Надеемся, что коронавирус покинет нашу страну.

Юлия Наумова.
(Снимок из архива).

Детский сад - целый мир

Творческая и ответственная задача - оформление интерьера ДОУ, ведь территория детского сада - это целый мир. Чтобы пребывание детей на участке всегда радовало и влекло к разнообразной игровой деятельности, необходимо соответствующее оборудование и оформление участка.

Эффективным средством для формирования личности, развития познавательных и эстетических возможностей детей выступает развивающая предметно-пространственная среда ДОУ. Грамотная организация развивающей среды помогает формированию нравственных качеств дошкольников, приобщению к природе и их социализации.

Немаловажно, чтобы детский участок был красивым и уютным, но очень важно осуществление всех норм и требований безопасности.

Территория ДОУ - это всегда своеобразная визитная карточка детского сада. Детский сад "начинается с территории", как театр "начинается с вешалки". Это - развивающая среда и дом для детей и взрослых, который хочется сделать комфортным и удобным для пребывания.

Больше всего времени дети проводят на игровых площадках, которые закреплены за каждой возрастной группой. Оформление территории участка отражает не только возраст, но и название группы, например, "Пчёлки", "Солнышко", "Сказка". Поэтому прогулочные веранды и участки групп отличаются друг от друга. Воспитатели каждой группы выбрали свою тему для оформления. Однако необходимо соблюдение еще одного условия - чтобы все групповые участки вписывались в общую концепцию дизайнера территории детского сада. Благодаря этому территория смотрится как единое целое и с точки зрения планировки, и с точки зрения цветового оформления.

На каждой игровой площадке детского сада есть выпиленные фигурки, машины, самолеты, грузовики, корабли, эстетично оформлены песочницы.

Огород детского сада также является элементом территории, где за каждой группой закреплена грядка, где воспитатели с детьми высаживают морковь, свеклу, лук, горошек, укроп, салат, редис, фасоль, помидоры, перец, в зависимости от возрастной группы и сложности ухода за овощами.

Огороды используются нами для наблюдения, исследования почвы и растений. Украшают грядки симпатичные пугала, фигурки домашних животных, колодец, лавочка.

Цветники украшают всю территорию ДОУ. Высаживая цветущие растения, педагоги с детьми создают различные композиции, которые сочетаются между собой по форме и цвету. Разнообразные цветники, также закрепленные за каждой группой, делают территорию привлекательной и запоминающейся.

Организация труда детей в цветниках создает условия для сознательного применения полученных ими навыков, формирования прочных знаний. Кроме того, деятельность должна сопровождаться положительными эмоциями, поэтому обязательно надо увлечь детей самим процессом. Можно предложить детям помочь с оформлением клумб и выбором цветов для посадки.

Очень важно, чтобы благоустройство и озеленение территории ДОУ осуществлялось согласно нормам и требованиям по безопасности. Эстетическое оформление территории имеет важнейшее значение в становлении личности ребенка и вызовет желание творить самостоятельно, осознанно, бережно относиться к объектам природы.

От того, насколько детский сад будет ухоженный и красивый, будет зависеть, каких детей мы воспитаем.

Н. Гришкина, МКДОУ "Детский сад №6 "Ягодка".