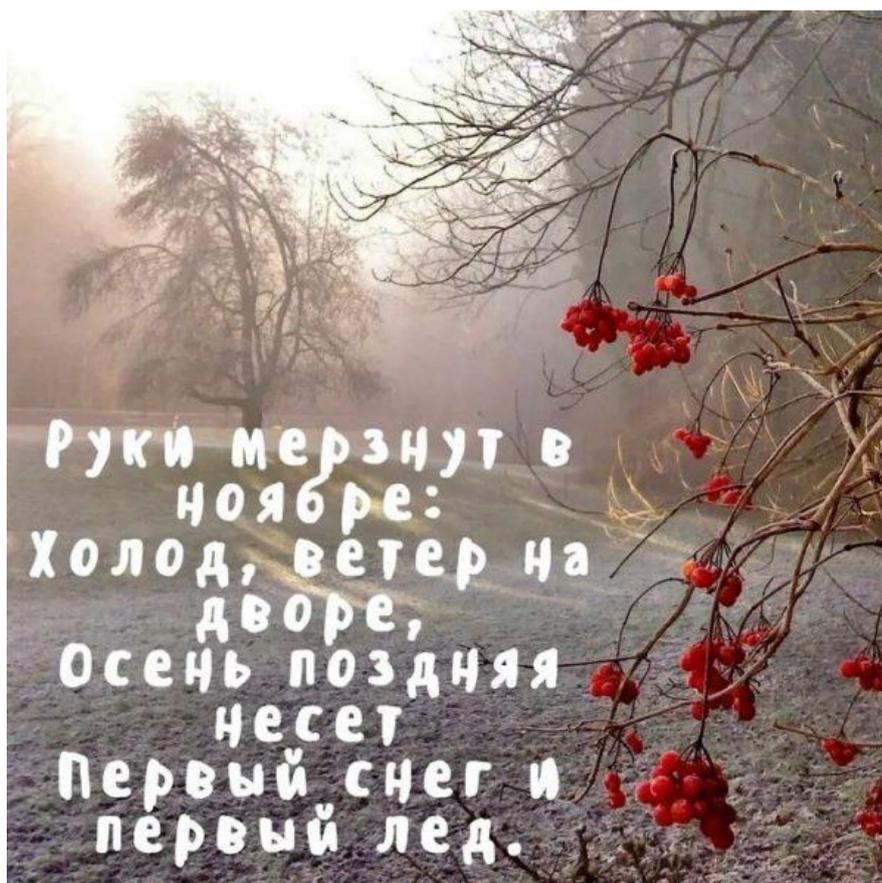


МБОУ «Начальная школа №200 имени А.В.Горбатова»



Ноябрь 2023

«Школьная планета»



Любимый край, люблю тебя любим

Скрипинские Кучуры – уникальный памятник природы в Ульяновской области.

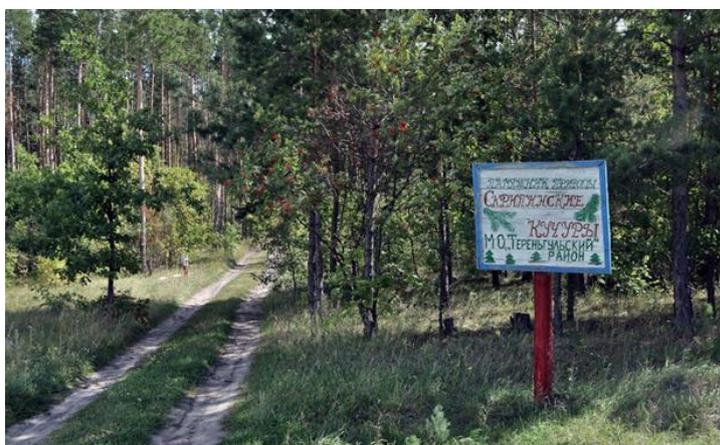


(из опыта путешествий по своей малой родине Палагиной О. А, учителя английского языка, руководителя театральной студии и ее семьи)

Признаюсь честно, много лет я искренне считала, и несколько раз подтверждала на практике, что для того, чтобы увидеть что-то интересное и необычное, надо сначала долго-долго ехать, потом долго-долго лететь, ну еще долго-долго плыть. Вот тогда уж вы точно увидите, узнаете и даже потрогаете нечто удивительное и непохожее ни на что вокруг. Много раз мы слышали о каких-то чудесах вот прямо здесь, в нашем родном крае, в Ульяновской области, но информация эта как-то не

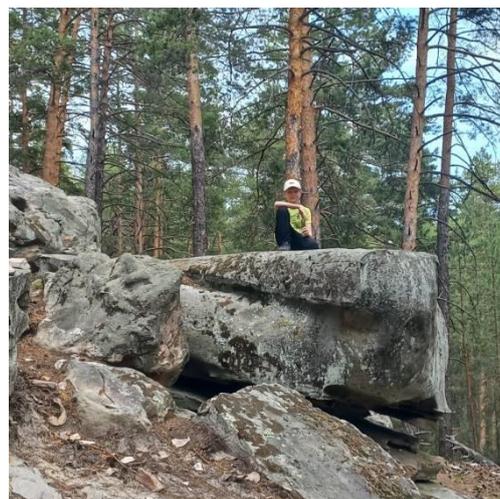
воспринималась всерьез. Ну не верилось, что, проехав всего сотню километров, можно увидеть что-то совершенно уникальное.

И вот одним весенним днем, когда делать было нечего, возникла мысль, а почему бы не посетить что-то интересное где-то недалеко. Выбор пал на «Скрипинские Кучуры».



Славится это место огромными валунами причудливой формы, большинство из которых ну очень похожи по форме на животных. Очень трудно поверить в то, что это могла создать сама природа, именно поэтому этому месту приписывается некая аномальность.

«Скрипинские Кучуры» - это ландшафтный памятник природы на юге Теренгульского района Ульяновской области.



Добраться до «Кучур» достаточно просто. Проезжаем Тереньгу и сворачиваем направо в село Михайловка. Сразу за селом налево мимо кладбища по грунтовке. Дорога хорошо наезжена, так что проехать можно на любой легковушке. На развилке грунтовок поворачиваем налево, в лес. Вскоре увидим приветственную табличку – значит, верным путем движемся.

Проезжаем немного вперед, видим столик под навесом. Все! Мы на месте. Дальше, конечно, можно проехать на машине, но я бы советовала прогуляться пешком. Во-первых, не так далеко, а во-вторых, колея в лесу не очень, есть несколько не очень приятных для машины мест.



Итак, после непродолжительной прогулки по прекрасному лесу с величественными соснами и холмами из кварцевого песчаника, нам встречаются первые камни.

Ну а дальше все интересней и интересней. Здесь вам и черепаха, и

змея, и даже медведь.

Ну и, конечно, больше всего поразил нас размер этих валунов! Рядом с ними чувствуешь себя просто песчинкой!

На парковке есть большой стол под навесом – прекрасное место, чтобы перекусить и поделиться впечатлениями от прогулки.

Нам очень понравились «Скрипинские Кучуры»! Однозначно рекомендуем к посещению!



Итак, геолокация:

yandex.ru/maps/-/CGGrrS4B

Время в дороге: от Нового города – 2 – 2,5 часа.

Что взять с собой: удобная спортивная обувь и одежда, термос с чаем и бутерброды для вкусного перекуса!



Страна эмоций



Наши старшаки и подготовишки, первоклашки и второклашки совместно с нашим педагогом-психологом Богомоловой Яниной Юрьевной продолжают изучать сложный мир эмоций на занятиях курса «Я в мире людей. Люди в моем мире». Предлагаем и вам вместе со своими друзьями или родителями поиграть в игру, которая очень понравилась нашим детям.

Игра «Пресс – конференция»

Для начала узнайте у взрослых, что же такое пресс – конференция? Затем выберите тему пресс – конференции, например, «Мои увлечения» или «Домашний питомец» и пр. и пригласите спикеров занять место. Спикером может стать любой, желающий отвечать по заданной теме. Спикеров может быть несколько, лучше, если не больше трёх. Остальные играют роль журналистов, которые пришли услышать мнение спикеров по данному вопросу. Их задача сформулировать вопросы и адресовать их или кому-то одному (называют адресата), или сразу всем. Как могут начинаться ваши вопросы?



Кто? Когда? Куда? Почему? Откуда? Что? Какой? Где? Зачем? Как?



Наши второклассники познакомились с таким понятием как «силы эмоций» и узнали, что существует такое выражение «взять себя в руки». Что же означает это выражение? У нас к вам такой вопрос: как вы думаете, когда проще управлять машиной, на высокой скорости или на низкой? Конечно, на низкой.



Точно так же и с эмоциями: чем выше их сила, тем сложнее бывает с ними справиться, поэтому так важно осознавать, что с нами происходит и где в данный момент на дорожке силы эмоции мы находимся. Иногда мы даже не замечаем, в какой момент мы так завелись и не можем вовремя остановиться. Давайте подумаем, что же можно сделать, чтобы научиться управлять своими эмоциями.

Упражнение «Взять себя в руки».

И это то, что можно сделать в первую очередь, как только вы осознали, что вам трудно справиться со своим поведением. Эта практика может помочь справиться с сильными эмоциями. Давайте потренируемся.

1. Обхватите себя руками.

2. Скажите себе: «Стоп! Это слишком сильно для меня. Нужно остановиться!»

3. Вдохните и медленно выдохните.



Мысленно двигайтесь как будто назад, отсчитывая шаги: 5, 4, 3, 2, 1.

Если сразу не получилось успокоиться, снова сделайте вдох и медленный выдох, и ещё раз посчитай от 5 до 1. И только тогда, когда вы окончательно успокоитесь, можно сказать, что вы справились с сильной эмоцией.



Делай добро "Доброта спасёт мир"



Чем занять детей в выходной день? Чем-то полезным и интересным. Например, вместе сделать эко-кормушку. О птицах надо заботиться. Ведь они важное звено для природного баланса. Эко-кормушка полностью съедобна и состоит из натурального ядра, зерен и орехов, а скреплены между собой особым муч-

ным или желатиновым клейстером. Согласитесь, такое лакомство для птиц будет не только вкусным и удобным для поедания, но и не оставит за собой никакого мусора. Стоит отметить, что это очень хорошее творческое задание, которое прививает детям чувство ответственности за окружающий мир. Прививает любовь и доброе отношение к живому миру. Кроме этого - занятие подарит детям и взрослым незабываемые минуты общения!



(например, в виде валентинки);
8. Зубочистка.

- Для изготовления эко-кормушки нам понадобится:
1. Мука;
 2. Вода;
 3. Овсяные хлопья;
 4. Просо;
 5. Семена подсолнечника;
 6. Арахис;
 7. Форма для заполнения



Процесс изготовления очень прост! В удобной посуде



смешиваем воду и муку, наше тесто по консистенции должно напоминать густую сметану. Затем добавляем оставшиеся ингредиенты. Кстати! Процесс у нас творческий! Можете состав ингредиентов менять, добавляя разные полезности для пернатых друзей. Наша смесь должна стать очень густой. Важно помнить! Семена подсолнечника и арахис не должны быть жареными и солеными. Приго-



товленную смесь выложить в формочку. А дальше полет фантазии! Сверху на получившейся смеси можно выложить разнообразные узоры, цветочки. Все узоры необходимо аккуратно вдавить в тесто. Далее размещаем зубочистку, для будущей дырочки. Эко-кормушку можно запечь в духовке, либо оставить в теплом месте для просыхания. Далее прикрепляем нитку. Кормушка готова! Настоящее лакомство для пернатых друзей.

Ребята из нашей школы вместе с родителями приготовили и сделали такие кормушки. Со своими педагогами и воспитателями разместили их на территории школы. Огромное спасибо, ребята вам, за ваши добрые поступки!!!



Литературная страничка



Писатель Илья Александрович Таранов родился в Ульяновске в 1959 году в семье инженеров. Учился в художественной школе, в 1982 году закончил с отличием Ульяновский политехнический институт. Более 20 лет трудился на Ульяновском механическом заводе, занимался разработкой и внедрением в производство промышленных роботов-манипуляторов, автор нескольких изобретений. Литературным творчеством Илья Александрович занимается с юных лет. В 1984 г. в малотиражной газете «Авангард» было опубликовано первое произведение И. Таранова – стихотворение «Весна». Затем последовали публикации в областных газетах, литературно-художественных альманахах. Автор семи

книг для детей, сборника стихов и новелл «Белая птица», исторической повести «Как Богдан Хитрово Симбирск строил». Роман-сказка «Маэлла и Башня господина «В» на областной выставке-конкурсе «Симбирская книга – 2003» признана лучшей книгой региона для детей и юношества. В 2007 г. награждён дипломом областной администрации «За значительный вклад в развитие литературы для детей и поддержку

детской книги». 16 октября 2018 г. на отчётно-выборном собрании Ульяновской региональной общественной организации «Союза писателей России» И.А. Таранов единогласно был избран председателем Ульяновского регионального отделения «Союза писателей России».

Как же здорово, что нам посчастливилось познакомиться с Ульяновским писателем Ильёй Александровичем Тарановым, который посетил представление нашей театральной студии по его роману-сказке "Маэлла и Башня господина "В". После спектакля молодые актёры, ученики 3 А класса, побеседовали с



автором произведения, получили автографы и подарок - новую книгу Ильи Александровича.

Корреспонденты нашей газеты, ученики 4 А класса Малахаев Миша

и Прокопенко Андрей взяли интервью у нашего гостя:

- Кто иллюстрировал вашу первую книгу про Бубоньку?

- Я сам эту книжечку иллюстрировал. Я взял тетрадку в клеточку отрезал уголок от неё со скрепочки, чтобы она не развалилась и написал: приключения кота в Африке. То есть оттуда прообраз кота Августа. Потому что у нас в доме жил белый кот Август.

- Сколько лет вы создавали рассказ "Маэлла и Башня



господина «В»

- Быстро я его написал, я сам удивился. Это были зимние каникулы.

- То есть за 9 дней примерно?

- Нет, 14 дней. Я основных героев создал за 2 недели, всех придумал и начало книги написал. А потом 2 месяца я ее дописывал. Это небольшой срок. Быстро написал, я даже сам удивился. Пришло вдохновение, я в день писал по 10 страниц.

- А героиня рассказа “ маэла” это вымышленный персонаж или у него есть прототип?

- Есть прототип, но он нереальный, он мне приснился. С чего я начал писать эту книгу: однажды мне приснился сон, в котором я летал. Проснулся и посмотрел на свою маленькую дочку, она ещё ползала и подумал: «если бы у нее были крылья, она бы полетела? И так родилась книга. Я подумал, а напишу-ка я про девочку, которая может летать.

- Есть ли у вас любимый герой этого рассказа? если да, то кто это?

- У меня все там любимые герои. Никого выделить не могу. Но самые любимые - Маэлла и Чух-попугай. Он, наверное, самый там прикольный. Очень показательный образ, он ничего не боится, но в тоже время в драку не вступает. Умный.

- Как вам спектакль, который показали ребята 3 класса нашей школы?

- Супер. Не в квадрате, а в гугле. Знаете, что это такое?

- Да! Это очень много.

- Спасибо вам, вы большие молодцы!



Сам Илья Александрович тоже поделился своими впечатлениями о просмотре спектакля в нашей школе.



Мы все спешим за чудесами.

Точнее, живём ожиданием чудесных мгновений. И они случаются, когда мы перестаем их ждать. Меня пригласили в начальную школу №200 имени героя России А.В. Горбатова города Ульяновска на спектакль, поставленный по моей книге "Маэлла и башня Господина В" учениками 3А класса. Сообщение в ВК прислала учитель рисования этой школы Светлана Фёдоровна Грачёва. То, что я увидел, было настоящим чудом. Это можно сравнить с

книгой про Буратино, когда за скромным холстом в комнате папы Карло оказался волшебный мир театра. На небольшой настоящей театральной сцене с прекрасными декорациями, профессиональным освещением, музыкальным сопровождением юные актёры в потрясающих костюмах вживались в образы Маэллы и её бабушки, Господина В, Карлины и её братьев Карлов, Дика и Лизы - одноклассников главной героини, и других персонажей романа-сказки. Они играли мастерски! Дети были владыками сцены. А когда колдунья Белона грозилась маленькой Маэлле, у меня мурашки бегали по коже.



"Театр - это такая кафедра, с которой можно много сказать миру добра", - писал Николай Гоголь. И добро побеждало на этой замечательной школьной сцене - на планете 200 - как называют свою школу преподаватели и ученики. Я познакомился с удивительным коллективом этой планеты. Без малого двадцать восемь лет театр ставит спектакли для детей и их родителей. Всё по взрослому - работа режиссёра, сценариста, костюмера, репетиции и овации благодарных зрителей.

Директор школы - Требухова Тамара Николаевна - заслуженный учитель РСФСР, под занавес взяла в руки гитару, все актёры вышли на сцену и под её аккомпанемент спели весёлую песню. Как же восторженно горели глаза у всех присутствующих! Спектакль удался! И это ощущалось в пространстве, вдыхалось вместе с воздухом и радостными восклицаниями. Этот успех достигнут, конечно, благодаря творческому коллективу школы. Не забуду о них сказать. Режиссер спектакля Палагина Олеся Александровна - учитель английского языка. Помощник режиссера - Косухина Ольга Александровна - учитель 3А класса. Музыкальное оформление - Воронова Елена Александровна - учитель музыки. Декорации и костюмы к спектаклю - Сорокина Елена Владимировна - костюмер. Световой дизайн - Горбунова Людмила Петровна - учитель-логопед. Художественное оформление - Грачева Светлана Федоровна, учитель изобразительного искусства, и Дайлиденак Дмитрий Иванович - заместитель директора



по учебно-воспитательной работе. Он рассказал мне, что они готовят кукольное представление по моим книгам о Бубоньке и даже показал Бубоньку и Августа - великолепные куклы. Как же повезло ученикам Планеты 200! Ребята не торопятся бежать из школы после уроков - они объединены общим делом. Это так важно для воспитания подрастающего поколения, для будущего России.

Для детей нужно писать так же, как для взрослых, только еще лучше. Кто знает афоризм Станиславского, поймёт, что я его перефразировал. Он писал об игре на театральной сцене. Что ж, а я, вдохновлённый чудесами на Планете 200, продолжаю писать новые приключения Маэлли - королевы птиц. Возможно, она откроет птичий театр.

Спортивная страничка

В здоровом теле здоровый дух

Традиционное понимание этого крылатого выражения является полной противоположностью изначально вкладываемого в него смысла 😱 🤔
Правильнее было бы говорить о том, что автор данного изречения стремился сформулировать мысль о **гармонично развитом человеке**, которому присуще и то, и другое. Только гармоничное развитие тела и ума делает дух здоровым.
К сожалению, такая гармония в реальности встречается редко 😞



С другой стороны относительно фактов из медицины - только здоровое тело позволяет иметь здоровый дух, поскольку психические болезни связаны в первую очередь с нездоровьем тела - недостатком сна, физической нагрузкой. **Тело и душа - части одной системы.**



Физическая активность помогает снизить психоэмоциональное напряжение и агрессивное поведение, развивает волевые качества:

- ✓ дисциплинированность 🧠
- ✓ настойчивость 🏋️
- ✓ целеустремленность 🎯
- ✓ повышает самооценку
- ✓ формирует навыки самоконтроля и саморегуляции.



Лайфхаки по внедрению здоровых привычек

✓ Сбалансированное питание



Родителям полезно знать о том, что правильное питание улучшает умственные способности, развивает память у детей и таким образом облегчает для него процесс обучения.

Обратите внимание на белок – главный строительный материал нашего организма. Попробуйте посчитать, сколько белка едите вы и ваши дети? Взрослые должны съедать примерно 1 гр белка на каждый кг веса, а дети от 2 до 3гр! Не загружайте себя и детей неправильными калориями..



Сладкое и всякие вкусняшки  важно ограничивать, и если и давать, то **только после основного приема пищи. Касается и взрослых!**



Вода окружает нас, она не только под нами и над нами, но еще и внутри нас

✓ Питьевой режим



помогает нормализовать главные функции организма. Вода участвует в химических реакциях, связанных с пищеварением, обменом веществ, расщеплением частиц пищи. Кроме того, она играет своеобразную транспортную роль, то есть доставляет кислород и прочие микрокомпоненты в кровь и клетки.



✓ Сон

Для школьников фаза сна настолько важна, что без нее процесс мозговой деятельности замедлится, здоровье ухудшится, а в следствии этого пропадет настроение и появятся заболевания. Успеваемость – это то, что напрямую зависит от количества сна и его качества.

Взрослый человек в среднем спит 7-8 часов, а нынешние школьники 6-7 часов, вместо 9-10 часов здорового сна. Частые причины недосыпания: перегрузка в школе, компьютерные игры, социальные сети, неправильный режим дня и др. Это приводит к сбою работы многих органов и систем органов.

✓ Физическая активность



Важно приучить ребенка к активному образу жизни с раннего возраста. Насыщайте досуг семьи интересными физкультурно-оздоровительными и спортивными событиями: проводите совместную тренировку, посещайте спортивные соревнования с обязательным последующим обсуждением итогов состязаний, играйте в спортивного комментатора, катайтесь вместе на велосипеде, играйте в подвижные игры, ходите больше пешком и др.



✓ Пример взрослых

Если ребенок растет в семье, в которой взрослые систематически выполняют гимнастические упражнения или занимаются спортом, проявляют интерес к физической активности, то привить такому ребенку физическую культуру будет намного легче.

Хорошее здоровье - это образ жизни!

Мастер- класс «Открытка для мамы»



В преддверии праздника «День матери», ученики 4 А класса сделали замечательные открытки в технике скрапбукинг. Предлагаем и вам сделать такой чудесный подарок.

Что такое скрапбукинг?

Скрапбукинг – разновидность рукоделия,

позволяющая оформить книги, открытки, фотоальбомы и множество других предметов. Дословный перевод слова означает «книга из вырезок».

Основная задача скрапбукинга заключается в предоставлении информации через визуальную картинку. Говоря простыми словами, автор аппликации может рассказать на небольшом формате листа о ярких моментах целого дня и даже недели.

Открытки, изготовленные своими руками, могут быть выполнены в классическом варианте либо с помощью нестандартного подхода. Основная форма исполнения поделки – квадрат или прямоугольник. Делать круглые и ромбовидные основы не всегда удобно, да и сама композиция тогда получается скомканной.

Дизайн поздравительной открытки зависит от праздника и подарка. Композиция открытки пошагово декорируется кружевами и светлой тканью, чтобы не загромоздить поделку. Уместно дополнить подарочную композицию бантиками, цветочками либо ярким рисунком.

Сегодня мы сделали с ребятами открытку ко **Дню матери.**

Какие инструменты потребуются?

Для работы в технике скрапбукинг используется огромное количество разнообразных инструментов, начиная от дыроколов и заканчивая швейными машинами.

Нам понадобятся

- Ножницы.

- Клей карандаш используется для фиксации декоративных элементов.

- Бумага для скрапбукинга.



- Картон
- Мелкие декоративные элементы
- Стразы

Приготовить два прямоугольника из бумаги, на одном из них вырезать окошечко, в котором в дальнейшем можно сделать любую надпись. На бумагу приклеить полоски картона, чтобы открытка была объёмная.



Вырезать мелкие элементы и соединить разные по размеру цветочки. Сверху приклеить стразы. Все мелкие детали приклеить на открытку. Вот что у нас получилось!



Школьные будни

День рождения Деда Мороза



18 ноября отмечают День рождения Деда Мороза. Дата для празднования выбрана не случайно — ее придумали дети. Считается, что именно в середине ноября в Великом Устюге (Вологодская область) — на родине зимнего волшебника — в свои права вступает климатическая зима, ударяют морозы, а температура из нулевой становится минусовой.

Когда в России появился Дед Мороз?

Прообраз Деда Мороза существовал еще в старославянской культуре — на Руси почитали «мороз», называя его отдельной стихией. Мороз из славянской мифологии чем-то напоминал сегодняшнего Деда Мороза — это тоже был старик с густой седой бородой. Образ Мороза постепенно трансформировался — после того, как в России начали праздновать Рождество, волшебник стал приходить в дома и приносить подарки детям, которые хорошо себя вели.

Образ Деда Мороза впервые появился в литературе в 1840 году, когда была опубликована книга Владимира Одоевского «Детские сказки дедушки Иринейя». Интересно, что в этой книге волшебника звали по-другому — Мороз Иванович. Свое нынешнее имя Дед Мороз получил только в начале XX века.

Как раньше называли Деда Мороза в России?

- Мороз Иванович;
- Трескун (восточнославянский дух холода);
- Мороз Елкич;
- Морозко.

Как отмечают День рождения Деда Мороза?

Масштабные торжества по случаю Дня рождения волшебника проходят в его главной резиденции в Великом Устюге. В этот день там проводят праздничные мероприятия, игры и мастер-классы, разыгрывают призы и дарят детям подарки. Вечером гостей резиденции традиционно ждет красочный фейерверк. Чтобы поздравить главного российского Деда Мороза с праздником, в Великий Устюг приезжают его «коллеги» по волшебному ремеслу со всех уголков России. Практически в каждом регионе страны есть свой волшебник, который обладает национальным колоритом и поздравляет местных детей с Новым годом. По одной из традиций, в свой День рождения Дед Мороз зажигает первую новогоднюю елку России. Помимо этого, 18 ноября официально начинает работать почта Деда Мороза. Так, в нашей школе заработала почта Деда Мороза. Каждый ребенок может принять участие в написании письма. Главное условие: письмо должно быть в конверте (покупной или самодельный) и обязательно подписано!



Мама – главное слово в каждой судьбе...



Мама является для человека главным человеком в его жизни, также первым учителем и наставником. Она учит любить, прощать, быть сильным и уверенным. Мама передает опыт, традиции и ценности предков, связывает между собой поколения.

День матери — важный праздник во многих культурах, который прославляет всех матерей и призывает задуматься, что вообще значит быть матерью.

Так и наши выпускники подготовили поздравления для своих мам в этот замечательный праздник.



Ваня и Катя Сорокины поздравляют свою маму Елену: «Хотим пожелать любимой мамочке счастья, здоровья и денег!»

Лера и Эллина Зайцевы поздравляют свою маму Марию:
«Поздравляем с праздником мы мамочку свою
Здоровья, счастья и любви пожелаем ей.
И чтоб жизнь была бы хороша и всюду были обла-
ка,
А облака не тёмные, а облака веселые».



Даша Палькина Поздравляет свою маму Алёну и говорит ей: «Мама, будь счастлива!»



Маша Богомолова поздравляет свою маму Янину: «Моя любимая мамочка, будь счастлива и здорова! Очень тебя люблю!»

Злата и Василиса Михайловы поздравляют свою мамочку Алену: «Наша любимая мамочка, мы тебя очень любим. Здоровья тебе, мамочка, крепкого. Вдохновения и исполнения желаний!»



Камилла и Айсель Исмаиловы поздравляют свою маму Эльвиру: «Мамочка, любимая, с праздником! Желаем тебе крепкого здоровья! Оставайся всегда такой же красивой и доброй. Ты моя самая лучшая подруга (Камилла)!!!!»

Лера Халимуллова поздравляет свою маму Кристину: «Желаю я тебе, моя любимая мама, чтобы солнышко светило ярко и нежно тебя согревало. Чтобы красота небес наполняла твою жизнь новыми мечтами, идеями и планами».



Школьные будни



**ВСЕРОССИЙСКИЙ
КОНКУРС
ХОРОВЫХ
И ВОКАЛЬНЫХ
КОЛЛЕКТИВОВ**



Ребята нашей школы, 3А и 4А, во главе с лучшим учителем музыки, нашим директором, Требуховой Тamarой Николаевной, стали участниками Всероссийского конкурса хоровых и вокальных коллективов в номинации – «Школьный хор «Песни моей страны», исполнив песни «Россия – ты моя звезда» (авт. Ю. Таран), «Всюду музыка звучит» (авт. Я. Дубравин), «Комара муха любила» (русская народная песня). Хор школы получил заслуженную победу в региональном этапе.



Полезная информация

Весёлые прогулки после уроков!

В нашей школе большое внимание уделяется здоровью школьников. После уроков дети выходят на прогулку на безопасную охраняемую территорию под чутким присмотром учителей.

Совершенно не важно, какое время года за окном. Гулять можно в любую погоду. Прогулка на свежем воздухе закаливает организм, укрепляет сердечно – сосудистую систему, повышает иммунитет. Девочки станут стройнее, а мальчики – крепче. Конечно же, весело гулять с друзьями-одноклассниками. Посмотрите на наши фотографии сами, и вы всё поймёте.

Нам было весело гулять!

Бегать, прыгать и играть!

Лепить снежки и вдаль бросать,

На снежном вале устоять!

Завтра снова на прогулку -

Настроенье поднимать

И здоровье укреплять!

Прогулки на свежем воздухе важны для каждого человека, и особенно для детей. Они позитивно влияют на здоровье и эмоциональное состояние человека. С их помощью можно улучшить состояние организма в целом.

В первую очередь во время пребывания на свежем воздухе легкие очищаются от аллергенов и пыли, благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа. Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. 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.

Наши прогулки укрепляют здоровье и делают человека счастливее!

Всем советуем, на себе испытано!

