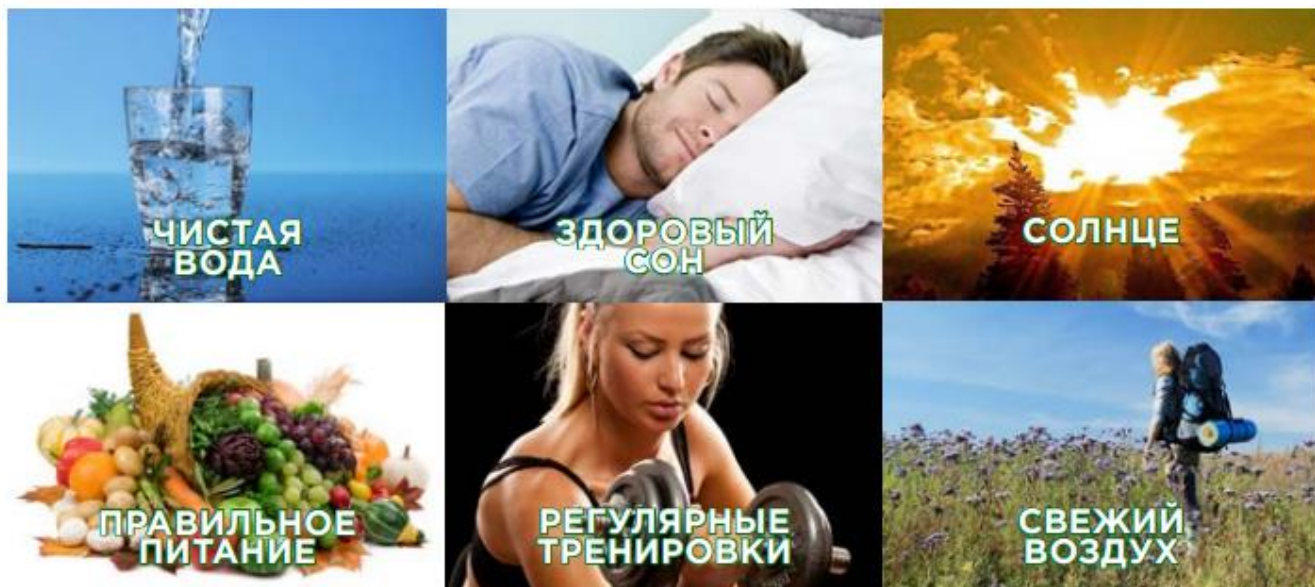


6 САМЫХ ЛУЧШИХ ДОКТОРОВ



КАК ХОДЬБА ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ



Связаться с нами

МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №2 «Радуга»
Чистопольского муниципального района Республики Татарстан

422980, Республика Татарстан, Чистопольский муниципальный район, г. Чистополь, ул. Полющенкова д. 12 А,

телефон 8 (84342) 4- 71-77

radugad2@mail.ru, Ds2.Ch@tatar.ru

<https://edu.tatar.ru/chistopol/page2123931.htm>

Здоровье ребенка в ваших руках

Газета / Муниципальный ресурсный центр «Здоровый ребенок»

АПРЕЛЬСКИЙ СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК



Международная акция «10 000 шагов к жизни»

Целью нового национального проекта «Продолжительная и активная жизнь» является повышение ожидаемой продолжительности жизни до 78 лет к 2030 году и достижение 15% количества населения, ведущего здоровый образ жизни к 2036 году.

Акция «10 000 шагов к жизни» приурочена к Всемирному дню здоровья и Российской Неделе продвижения здорового образа жизни (с 6 по 12 апреля 2026: План региональных тематических мероприятий Минздрава России, направленных на профилактику заболеваний и формирование ЗОЖ (№21-5/И/2-25692 от 23.12.2025).

Горячая тема номера:

Акция направлена на повышение ежедневной двигательной активности и пропагандирует приверженность к ходьбе – самому доступному, физиологичному и естественному способу повышения физической активности, не требующему дополнительного оборудования и оснащения, отвечающему принципу Дня здоровья - 2026г.: «Здоровье – это право каждого!».

Инициатор акции- Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации». **Цель:** пропаганда ценностей здорового образа жизни, профилактика заболеваний, повышение физической активности населения, развитие движения «Волонтеры за ЗОЖ» на территории России и государств – участников СНГ.

В соответствии с планом мероприятий Акция проводится дважды:

- к Всемирному Дню здоровья (05.04. – 12.04. 2026г.)
- к Всемирному Дню сердца – Всероссийскому Дню ходьбы (27.09. – 04.10.2026г.)

Всемирный день здоровья 2026 г.:

Опыт. Практика. Лучшие решения.

Практические советы

Наука и здоровье: технологические решения на службе человека

Сухой пальчиковый бассейн, как средство развития мелкой моторики и речи детей дошкольного возраста

Влияние ходьбы на весь организм

РУБРИКИ

ВЫПУСКА

Рубрика: Всемирный день здоровья 2026 г

«Наука и здоровье: технологические решения на службе человека»

Здоровье является одной из важнейших ценностей человеческой жизни, от которой зависит качество существования каждого индивида. Современная наука играет ключевую роль в обеспечении сохранения здоровья населения посредством разработки инновационных технологий, направленных на профилактику заболеваний, повышение уровня медицинской помощи и улучшение качества жизни людей. Современные технологии включают широкий спектр решений, обеспечивающих комплексную поддержку здорового образа жизни и предотвращение болезней. Среди ключевых направлений развития выделяются следующие аспекты:

Цифровизация здравоохранения: внедрение электронных медицинских карт, телемедицинских сервисов и мобильных приложений позволяет значительно повысить доступность качественной медицинской помощи даже в удаленных регионах страны.



Биотехнологии: использование достижений генетики и молекулярной биологии открывает новые возможности диагностики наследственных заболеваний и разработки персонализированных методов лечения.

Нанотехнологии: создание материалов и устройств на основе наносистем способствует разработке новых лекарственных препаратов, обладающих высокой эффективностью и минимальным количеством побочных эффектов.

Роботизированные системы: применение робототехники в хирургии повышает точность операций, снижает риск осложнений и ускоряет процесс восстановления пациентов после хирургического вмешательства.

Экологические инновации: разработка экологически чистых источников энергии и эффективных способов утилизации отходов способствуют улучшению экологической обстановки, что непосредственно влияет на состояние здоровья населения.

Информационные технологии: широкое распространение информационных ресурсов и образовательных платформ помогает населению получать достоверную информацию о здоровом образе жизни, правильном питании и профилактике различных заболеваний.

Персонализация медицины: переход к индивидуальным подходам в диагностике и лечении заболеваний становится возможным благодаря развитию биоинформатики и машинного обучения, позволяющим выявлять индивидуальные особенности организма пациента и подбирать наиболее эффективные методы терапии.

Спортивные и фитнес-технологии: появление высокотехнологичных тренажеров, гаджетов для мониторинга физической активности и питания позволяют людям поддерживать высокий уровень физической подготовки и снижать риски хронических заболеваний.

Психологическое благополучие: развитие цифровых инструментов психодиагностики и дистанционных консультаций психологов содействует повышению уровня психологической устойчивости общества и снижению стресса среди населения.

Влияние науки на общество

Научные достижения оказывают значительное влияние на повседневную жизнь людей, способствуя формированию культуры заботы о своем здоровье и создании условий для активного долголетия. Регулярные научные исследования помогают совершенствовать существующие подходы к лечению заболеваний и разрабатывать принципиально новые направления профилактики и реабилитации.

Таким образом, тесное взаимодействие науки и практики обеспечивает эффективное решение актуальных проблем общественного здравоохранения, создавая основу для дальнейшего повышения качества жизни россиян.

Развитие научно-технических разработок представляет собой важнейший фактор укрепления здоровья нации. Сочетание передовых научных знаний и современных технологий создает уникальные условия для обеспечения доступности качественных медицинских услуг и поддержки активной жизнедеятельности всех слоев населения нашей страны.

Рубрика: Опыт. Практика. Лучшие решения.

Сухой пальчиковый бассейн, как средство развития мелкой моторики и речи детей дошкольного возраста.

В последнее время в дошкольных учреждениях все больший процент занимают дети с общим недоразвитием речи. Мелкая моторика рук играет огромную роль в развитии ребенка, так как развитие функциональных возможностей кистей рук положительно сказывается на становлении детской речи, и на их интеллектуальном развитии. Уровень развития мелкой моторики – один из показателей интеллектуальной готовности к школе и именно в этой области дошкольники испытывают серьезные трудности. Поэтому работу по развитию мелкой моторики нужно начинать, задолго до поступления в школу, а именно с самого раннего возраста.

Решение проблемы было найдено в использовании «Сухих бассейнов», как способа развития мелкой моторики для стимулирования речевого развития детей. **Сухой бассейн** – отличное развивающее приспособление для маленьких пальчиков. А главное, такие занятия очень нравятся деткам! Не зря же на всех детских площадках обязательно есть песочницы.

Что такое сухой бассейн?

«Сухие бассейны» представляют собой открытые резервуары, заполненные наполнителями: мелкими камешками, стеклянными шариками, горохом, фасолью, крупой, песком, солью и т.д.

Используя пальчиковый бассейн, следует помнить, что высота бортика резервуара должна быть не менее 7см, чтобы ребенок мог погрузить в бассейн не только фаланги пальцев, но и ладони. Пальцы левой и правой руки следует нагружать равномерно.

Варианты наполнителей и игр.

Классический вариант наполнителя для игр – крупа, горох, фасоль.

От размера частиц наполнителя зависит площадь воздействия на нервные окончания на пальцах рук дошкольника, а так же интенсивность такого воздействия. Поэтому выбор наполнителя не должен быть случайным. Пальчиковые бассейны заполняются вначале более крупными предметами, а затем более мелким.

Наполнители сухого бассейна могут быть разные- это и гречневая крупа, рис, пшено, манная крупа, морская галька, манная крупа, разноцветные пластиковые кристаллы, красная и белая фасоль, бусины разных размеров и многое другое. В этом бассейне прячутся различные животные, фрукты, геометрические фигуры, игрушки. Варианты игр: «Найди только домашних животных», «Найди диких животных», «Спрячь только домашних животных», «Только диких». «Найди и назови фрукты», «Найди только рыбок», «Найди цветок нужного цвета».

Сама по себе возможность погрузить свои руки в ёмкость с фасолью, горохом, крупой, разноцветными шариками и т. п. очень заманчива для ребёнка, вызывает восторг. Очень часто ребёнок не нуждается в инструкции, когда играет с «пальчиковым бассейном». Играя самостоятельно, выполняя несложные движения руками (перебирая, сжимая в кулачках, перетирая фасоль между ладонками, закапывая руки и др.), ребёнок сосредотачивается на тактильных ощущениях, обеспечивает себе массаж, расслабляется и психически отдыхает.

Эффективность использования многофункциональных дидактических пособий в работе с детьми заключается в следующем:

- имеет развивающее, обучающее и воспитывающее значение;
- у детей вырабатывается устойчивый интерес к занятиям, быстрее достигается положительный результат восприятия учебного материала, быстрее развиваются все компоненты устной речи;
- происходит активизация детской деятельности, есть возможность индивидуального обучения и воспитания;
- у детей развиваются зрительные, слуховые и тактильные анализаторы, которые очень важны для всестороннего развития дошкольников.



МБДОУ «Детский сад №2», г. Чистополь, Республика Татарстан

О.Ю. Киреева, воспитатель МБДОУ «Детский сад №2»

Е.А. Полонянкина, руководитель МРЦ «Здоровый ребенок».