

Территория здоровья



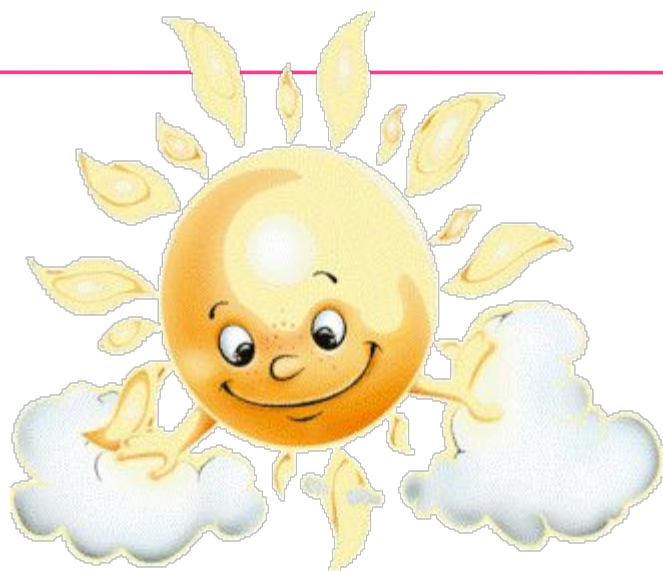
**ЦЕЛЬ -
СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ
ЗДОРОВЬЯ
ДОШКОЛЬНИКОВ**

ЗАДАЧИ:

- Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, стараться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни
- Активизировать двигательную активность детей с использованием всех видов деятельности в режиме дня
- Прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию
- Повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников

ПРОЕКТ





**В жизни главное – здоровье,
Согласитесь, господа.
И к нему с большой любовью
Мы относимся всегда
Вам расскажем по порядку
Как здоровье сохранить...**

Оздоровительная работа

```
graph TD; A[Оздоровительная работа] --> B[Социальное здоровье]; A --> C[Духовное здоровье]; A --> D[Физическое здоровье];
```

Социальное здоровье - это умение налаживать отношения с окружающими людьми в разных жизненных ситуациях

Духовное здоровье - это умение управлять своими чувствами и мыслями

Физическое здоровье - это, когда у ребёнка высокая работоспособность, он устойчив к заболеваниям, когда у него отсутствуют хронические заболевания

Социальное здоровье

реализуется посредством специальных мероприятий:

- организация среды пребывания (микроклимат в группе);
- общение взрослых с детьми основанное на взаимном доверии и уважении мнения каждого;
- организация режимных моментов (гибкий режим дня, постепенный подъем, учет состояния здоровья при организации режимных процессов);
- образовательной деятельности с детьми с учетом индивидуального подхода к каждому ребенку, основанного на особенностях здоровья ребенка, его физического развития и возможностях.

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ - прогулки на свежем воздухе, подвижные игры,
правильное питание, режим дня, закаливание, беседы о здоровье и т.д.

«ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ...»



У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.

Режим дня - это распорядок дел,
действий, которые вы совершаете в
течение дня



НАДО ПОМНИТЬ!

1. В сутки дети должны спать не менее 8-9 часов.
2. Кушать надо примерно в одно и то же время 4-5 раз в день, но никак не реже трёх раз.
3. Проводить на свежем воздухе не меньше двух часов в день.
4. Чередовать учёбу или работу с отдыхом.
5. Побольше двигаться.





Игра «Выше ножки»

Игра «Кошки-мышки»

Сле
Нуж
Ну
На



На



КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ



дидактическая игра
"Вымой чисто руки
товарищу"

И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра

дений,
среды и



ОЧИЩЕНИЕ

ым, веселым
воё здоровье

ащаться,

Личная гигиена

Гигиена
жилища



Гигиена
кожи



Гигиена
питания



Гигиена
воды



Гигиена
одежды



ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ (комплексы физ. минуток которые могут

ТИКУ



Физкультминутка

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, УПРАЖНЕНИЯ ДО НАЧАЛО НОД помогают настроить детей на деятельность

«УДОЧКА
»



«ЗВОНЧИК»

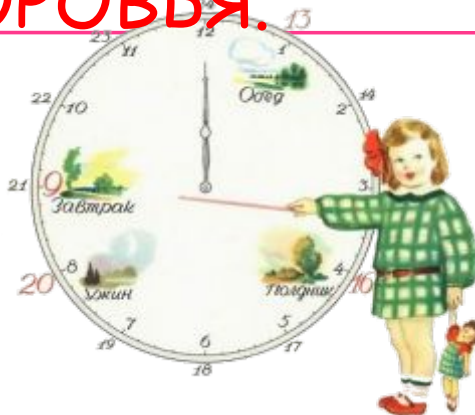
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



Правильное питание - это разнообразное питание. Для жизни человеку необходимы питательные вещества, которые находятся в разных продуктах питания.

НАШИ ПОМОЩНИКИ В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ.

Режим дня



Личная гигиена



Правильное питание



Физические упражнения



Обеспечение духовного (психического) здоровья

Истоки зарождения духовного здоровья формируются в раннем детстве, на основе любви к семье и близким, дружелюбного отношения к сверстникам. Как никто, дети умеют радоваться жизни, им присуща естественность поведения, внутренняя свобода.

Портрет здоровой в психическом плане личности ребенка выглядит следующим образом:

- *способный бескорыстно любить родителей, близких людей, друзей;*
- *адекватно воспринимает реальность;*
- *умеет понимать юмор;*
- *непосредственен в поведении, соблюдает культуру поведения;*
- *способен к самоуправлению, самоконтролю.*

«ТВОРЧЕСКАЯ МАСТЕРСКАЯ»

"Мама, папа, я - спортивная семья" |



Мы за здоровье, мы за спорт...

Ангелина А.



Сюжетно-ролевая игра «В кабинете врача»

вызывает у детей интерес к профессии врача, медсестры;
воспитывает чуткое, внимательное отношение к
больному, доброту, отзывчивость, культуру общения.

«НА КНИЖНОЙ ПОЛКЕ»



Здоровье дарит радость.
Здоровье дарит свет.
Здоровье – это сила!
Здоровье – это смех!



«ДЛЯ МАМ И ПАП»

**ЗНАТЬ ДОЛЖНЫ, И
ВЗРОСЛЫЕ, И ДЕТИ,
ЧТО ЗДОРОВЬЕ
ГЛАВНОЕ НА СВЕТЕ**

Информационный уголок здоровья

Стенгазета

Информационный уголок здоровья

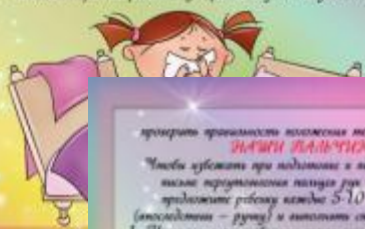
Закаливание

Ну-ка, кто чаще всего забывает ребенка? Вспомните, какими, и когда чаще всего забывает ребенка? Вспомните, какими, и когда чаще всего забывает ребенка?

Мамы обязаны в первую очередь заботиться о здоровье своего ребенка, и в первую очередь о его здоровье. Мамы обязаны в первую очередь заботиться о здоровье своего ребенка, и в первую очередь о его здоровье.

Закаливание является важным фактором, который способствует укреплению иммунитета ребенка. Оно помогает организму адаптироваться к различным условиям окружающей среды.

Нужно помнить, что закаливание должно проводиться постепенно и регулярно. Важно избегать резких перепадов температур и чрезмерных нагрузок.



проверить правильность положения тела, закрыть глаза и расслабиться.

ПРАВИЛЬНЫЕ ПОЗИЦИИ

Чтобы избежать проблем с позвоночником и глазами, важно соблюдать правильные позы при чтении, письме и использовании гаджетов.

1. Писать и расслаблять руки: сидеть, спина выпрямлена, ступни на полу, локти расправлены. Руки лежат свободно на столе или стульчике. Для детей важно, как сидят, и как лежат, для этого важно и сидеть и лежать, чтобы было удобно сидеть или лежать.
2. Поднимать и плавно опускать руки: при этом руки должны висеть свободно, не напряжены. После упражнения, руки должны висеть свободно.
3. После этого можно сделать упражнения с гимнастикой. Сидеть обе руки в локтях и локтями опираясь, локти прижать к себе на плечи. Медленно и уверенно опустить локти, сохраняя правильное положение ступней, ступни на полу, локти опираясь – сидеть в одну и в другую сторону. Дыхательные упражнения по 10-12 вдохов и выдохов.
4. Сидящий стол – сидеть и расслабить руки в локтях опираясь. Для этого нужно положить ступни на пол и, не напрягаясь, без резких движений сидеть и расслабить их, опираясь в обе локтями опираясь: 10-12 вдохов и выдохов.
5. На очереди – упражнения с гимнастикой. Они очень простые, потому что ребенок сам решает, в какой последовательности сидеть и расслабить локти, опираясь или в одну, или в другую сторону.
6. Сидеть и расслабить локти рук. Это нужно делать регулярно, с собой. Локти опираются на стол, предплечья опираются. Нужно 10-12 раз сидеть с локтями опираясь и локти опираясь и, максимально опираясь локти.
7. Теперь нужно сидеть на кровати или «подрастать» с гимнастикой. Для этого (руки, как в предыдущих упражнениях) важно, чтобы периодически (на стороне для правой и левой руки) локти опирались на стол, предплечья опирались и локти опирались на плечи. Дыхательные упражнения по 10-12 вдохов и выдохов.

ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА



здоровья. Это важно на первом этапе жизни, что является для мамы и папы. Важно помнить, что здоровье ребенка зависит от правильного питания, режима сна и активности.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА

Чтобы избежать проблем с позвоночником и глазами, важно соблюдать правильные позы при чтении, письме и использовании гаджетов.

1. Поднимать руки, локти опираются на плечи, чтобы они выпрямлялись, а предплечья опирались на плечи. Дыхательные упражнения по 10-12 вдохов и выдохов.
2. Сидеть на полу, ноги вытянуты, руки опираются на плечи. Дыхательные упражнения по 10-12 вдохов и выдохов.
3. Нужно сидеть на кровати, опираясь на плечи, локти опираются на плечи. Дыхательные упражнения по 10-12 вдохов и выдохов.
4. Вспомнить ребенка за все то, что он сделал за этот день. Выдержать локти, а он «опирается» на плечи, опираясь на плечи.
5. Ребенок стоит на ногах? Отлично! Расслабить ноги, опираясь на плечи, опираясь на плечи. Дыхательные упражнения по 10-12 вдохов и выдохов.
6. Теперь можно упражнения с гимнастикой. Сидеть на полу, ноги вытянуты, руки опираются на плечи. Дыхательные упражнения по 10-12 вдохов и выдохов.
7. «На кровати» – упражнения с гимнастикой: сидеть на кровати, ноги вытянуты, руки опираются на плечи.

Контроль за осанкой

РЕАЛЬНАЯ ОБЪЕКТИВНОСТЬ – СКОЛЬКО?

Ребенку 5-6 лет очень трудно сосредоточиться на выполнении упражнения по письму, чтению, счету. Поэтому родители должны быть внимательными. Не забывайте контролировать осанку ребенка, чтобы избежать проблем с позвоночником.

РАЗВИВАЙТЕСЬ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Не одна хорошая родительская поддержка не поможет ребенку стать здоровым. Важно помнить, что здоровье ребенка зависит от правильного питания, режима сна и активности.

ПОСЛЕДСТВИЯ НЕПРАВИЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА

Правильная осанка важна для здоровья ребенка. Она помогает избежать проблем с позвоночником и глазами.



Стенгазета для родителей «Будьте здоровы»

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

КОКТЕЙЛЬ ДЛЯ ИММУНИТЕТА

Вкусный и полезный напиток - отличное средство для всей семьи, укрепляющее иммунитет и активизирующее организм!

Ингредиенты: лимон - 1шт., чеснок - 1 головка; мед - 2 ст.л.; вода кипяченая - до объема 1 л.

Приготовление: Лимон вымыть и нарезать тонкими кружочками. Чеснок, целую головку, положить на дощечку и измельчить. Сложить все это в литровую банку, добавить мед. Залить теплой кипяченой водой доверху, закрыть крышкой и вращая астронуть. Настоять в холодильнике 2 дня. Промыть с уксусом 2 столовые ложки. Как же удивительно, вкус чеснока во рту не остается, а напиток очень приятный на вкус, как лимонад.

Желаем вам не болеть!

Делимся своими рецептами...

ДЕСЕРТ ИЗ ТВОРОЖНОЙ МАССЫ И ФРУКТОВ

Очень вкусный, нежный, а главное полезный десерт для детей от 2 лет.

Состав: Творог - 300г; Сметана - 150г; Сахар или сахарозаменитель 2 столовые ложки; Желатин 1 ст. ложка

Фрукты по вкусу. Я использовала банан, апельсин и яблоко.

Приготовление: Творог, сметану и сахар помешать в блендере или миксером и взбить до пышной массы. Фрукты нарезать кубочками, а банан еще толще. Положить в кастрюлю 100 мл воды и довести до кипения. Насыпать желатин и размешивать до полного растворения. Готовую воду с желатином вылить в подготовленную массу и готовить творожную массу в готовую творожную массу и выкладываем тонкий слой фруктов. Я выложила яблоко. Затем выкладываем следующий слой творожной массы и выкладываем следующий слой фруктов. Продолжаем так же несколько действий добавляем количество раз. Последний слой украсим оставшимися фруктами. Затем ставим десерт в холодильник до полного охлаждения.



КАША - ЛУЧШАЯ ЕДА НАША!

Гречку лучше не варить, а запаривать. Каша получается вкусной и рассыпчатой. Можно оставить на ночь, утром просто доварить с молоком в микроволновке. Приобрести - очень просто, а главное вкусно и полезно!

Торт Клубничная полянка

Ингредиенты: 200 г сливочного масла, 100 г сахара, 1 яйцо, 100 г сметаны, 100 г муки, 100 г клубники, 100 г сливок.

Способ приготовления: Смешать масло и сахар, добавить яйцо, взбить миксером. Добавить сметану, муку и клубнику. Выпекать в духовке при 180°C 35-40 минут.



МЕДОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Ингредиенты: банан - 1-2 штуки; лимон - 2 штуки; йогурт - 100 г; мед - 1 ч. ложка.

Приготовление: Банан и лимон нужно очистить от кожуры, смешать с медом и йогуртом. Все ингредиенты взбить до состояния однородной массы. Готовые чаши положить в холодильник для охлаждения.

"ВЯЗОЧНЫЙ ПИРОГ"

Ингредиенты: мука - 1 стак., яблоко (большое) - 4 шт., яйцо куриное - 4 шт., сахар - 1 стак., сметана - 2 ст. л., соль (щепотка), сахар ванильный - 1 ч. л., разрыхлитель теста.

Приготовление: Яблоко вымыть с сахаром. Добавить сметану и ванильный сахар. Добавить яйцо и в последнюю очередь - муку и соль. Все хорошо перемешать. Яблоко очистить, порезать дольками. Если яблоко не слишком сладкое и вы кислые, то добавьте в порезанные яблоки столовую ложку лимонного сока и столовую ложку сахара. Пока будете готовить тесто, яблоки выложите лимон и сахар. Потом все перемешать в миске (тесто + яблоки) и выложить на смазанную маслом форму. Выпекать при 120°C 35-40 минут.



САЛАТ ИЗ ФРУКТОВ

Детей привлекают все самые необычные, поэтому очень популярны им. Используются различные овощи: морковь, лук, чеснок, петрушка.

Ингредиенты: ананас 2 банана; 1 красное яблоко; 1 апельсин; 2 киви; любые орешки. Йогурт для заправки салата.

Приготовление: Удалить шкурку из ананаса и нарезать кубиками, яблоки и апельсин - кубиками, если орехи крупные (грецкие, фундук, арахис) их следует немного измельчить. Все ингредиенты осторожно смешать с йогуртом и выложить в оригинальную салатницу.

Салат из фруктов

Детей привлекают все самые необычные, поэтому очень популярны им. Используются различные овощи: морковь, лук, чеснок, петрушка.

Ингредиенты: ананас 2 банана; 1 красное яблоко; 1 апельсин; 2 киви; любые орешки. Йогурт для заправки салата.

Приготовление: Удалить шкурку из ананаса и нарезать кубиками, яблоки и апельсин - кубиками, если орехи крупные (грецкие, фундук, арахис) их следует немного измельчить. Все ингредиенты осторожно смешать с йогуртом и выложить в оригинальную салатницу.



Еда ребенка этого возраста должна быть сбалансированной, разнообразной, вкусно приготовленной и поданной в привлекательной форме. Необходимо учитывать все составные части пищи соответственно возрастным потребностям. Увеличивается объем первого блюда — он становится равным примерно 180-200 мл на порцию. Растущему организму требуется энергия, поэтому наряду с другими источниками углеводов сахар занимает не самую последнюю позицию — 50-60 г в день, это допустимая норма. Расширяется рацион ребенка: включаются соевые и жареные блюда, приправы, чеснок.

Большинство детей посещает детский сад, и им надо приготовить ужин. Учитывая предпочтения вашего ребенка, вы можете приготовить ему разнообразные блюда, желательны молочные, овощные и фруктовые. Чувствительность к некоторым блюдам и продуктам, даваемых ребенку в детском саду, необходимо знать маме детского сада.

БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ!

**Спасибо
за внимание!**