



Детский сад "Родничок",  
филиал МАОУ «Новозаимская СОШ»



# «Территория здоровья»

с. Новая Заимка, 2016г.



**Белослудцева Е.В.**

**Пособие для родителей и педагогов, посвященное  
здоровьесбережению детей дошкольного возраста**

**Составитель: Белослудцева Елена Валентиновна, воспитатель  
Детский сад «Родничок», филиал МАОУ «Новозаимская  
СОШ»**

**Данная брошюра содержит материал адресованный  
воспитателям и родителям.**




**Здоровый образ  
жизни!**

**Полезен он для  
всех.  
Здоровый образ  
жизни  
Несет удачу и  
успех!  
Здоровый образ  
жизни!  
Со мной ты  
навсегда.  
Здоровый образ  
жизни -**



**Моя это судьба!**



# Что такое здоровый образ жизни

## ЖИЗНИ

Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Формирование здорового образа жизни должно начинаться в семье с самого рождения ребенка и продолжаться уже в детском саду.

Вся жизнедеятельность ребенка в семье и дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья.

Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.



# Компоненты здорового образа жизни



**Под режимом принято понимать распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха.**

*При соблюдении режима детей дома необходимо придерживаться следующих правил:*

- Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, питании). Крепкий сон - залог гармоничного развития. Именно во сне происходит сложнейшая работа, в результате которой формируется мозг, развивается тело. Нужно постараться в максимальной степени соблюдать ритм сна и бодрствования.
- Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.
  - Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах.
  - Формирование культурно-гигиенических навыков.
  - Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.
  - Учет потребностей детей, индивидуальных

В детском возрасте особенно велика роль питания. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья.

***Основные принципы рационального питания:***

- Обеспечение баланса
- Удовлетворение потребностей организма в основных питательных веществах, витаминах и минералах.
- Соблюдение режима питания.

Рациональное питание детей является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.



*Двигательная активность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка.*

- Средства двигательной активности – физические упражнения, зарядка, гимнастика после сна, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая.

Кроме активного развития костного скелета и мускулатуры двигательная активность учит дошкольника чувствовать свое тело и управлять им, к тому же движение активизирует аппетит, улучшает обмен веществ и пищеварительные процессы, тренирует волю и характер, дает ребенку массу позитивных эмоций.

*Закаливание способствует решению целого комплекса оздоровительных задач. Оно не только повышает устойчивость, но и способность к развитию компенсаторных функциональных возможностей организма, повышению его работоспособности.*

Для развития процесса закаливания организма необходимо повторное или длительное действие на организм того или иного метеорологического фактора: холода, тепла, атмосферного давления. Благодаря повторным действиям факторов закаливания, более прочнее развиваются условно рефлекторные связи.

Если закаливание проводить систематически и планомерно, оно положительно влияет на организм ребенка: улучшается деятельность его систем и органов, увеличивается сопротивляемость к различным заболеваниям, и, в первую очередь, простудного характера, вырабатывается способность без вреда для здоровья переносить резкие колебания различных факторов внешней среды, повышается выносливость организма.

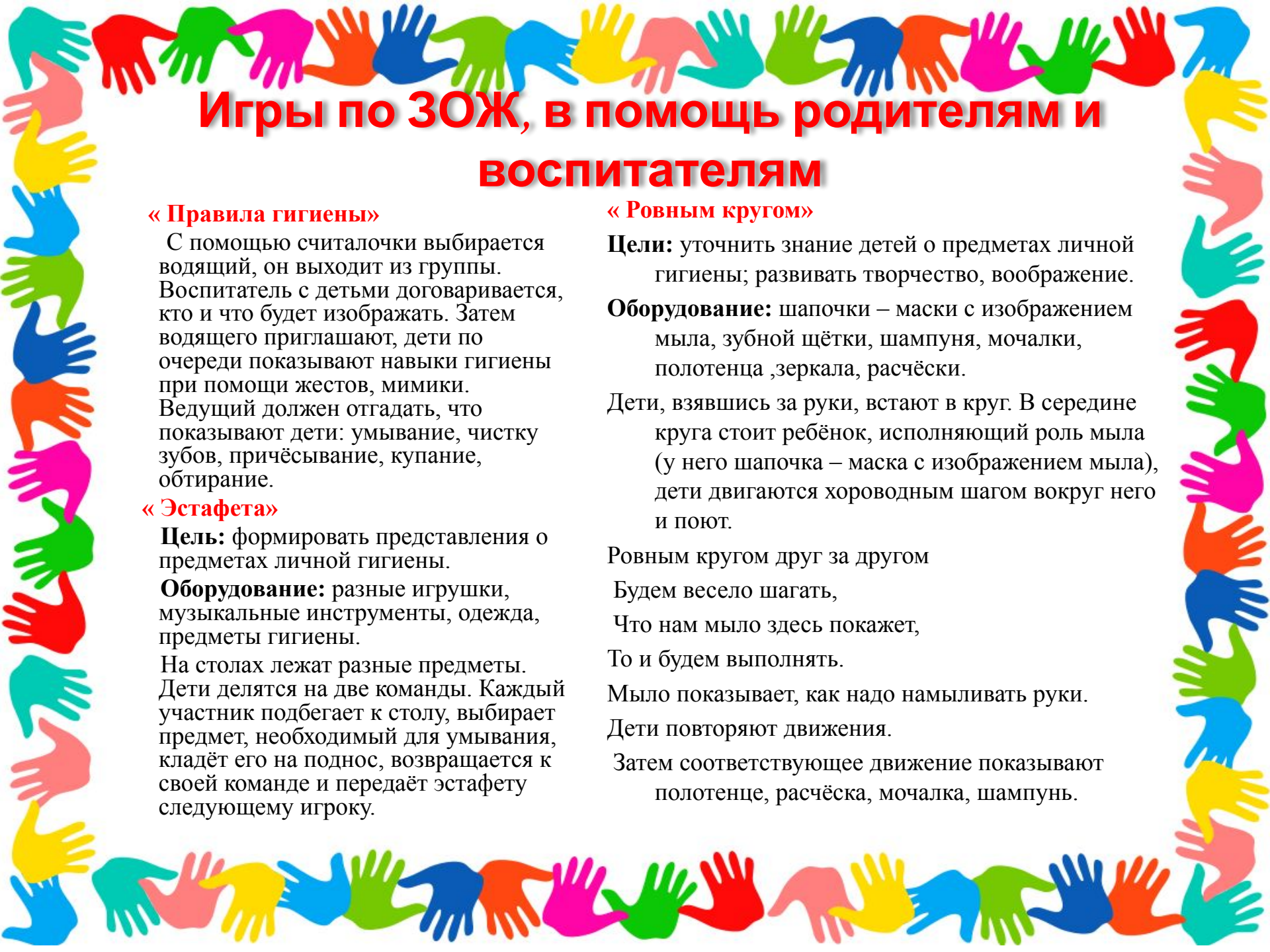
*Психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка во многом зависит от среды, в которой он живет и воспитывается. Психическое здоровье является составным элементом здоровья и рассматривается как совокупность психических характеристик, обеспечивающих динамическое равновесие и возможность выполнения ребенком социальных функций.*

- Поэтому необходимо создать условия, обеспечивающие психологическое здоровье дошкольника, обеспечивающее гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учетом их личных особенностей, психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь не только в детском саду, но и в семье.
- Если ребенок знает, что дома его ждут любящие родители, которым можно поверить все свои тревоги и неудачи, от которых он получит новый заряд любви и тепла, ему по силам будет перенести многие неприятности и невзгоды.

***Соблюдение личной гигиены должно стать для дошкольника обычными и субъективно необходимыми – этого можно достичь регулярностью и возможно более ранним их введением.***

- Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение, разговаривать, писать, читать. Уход за собой дарит человеку ощущение чистоты, здоровья: каждая клеточка организма начинает жить в оптимальном режиме, не огорчая её владельца. Сколько радости доставляет человеку, ощущение хорошо и слаженно работающего организма!
- Важно, чтобы малыш усвоил, что в его теле нет органов, отделов ненужных, некрасивых, что обо всех частях тела надо одинаково постоянно заботиться и в первую очередь содержать в чистоте. Нельзя заставлять свой организм долго ждать, если возникла потребность в уринизации, дефекации и т.д.





# Игры по ЗОЖ, в помощь родителям и воспитателям

## « Правила гигиены»

С помощью считалочки выбирается водящий, он выходит из группы. Воспитатель с детьми договаривается, кто и что будет изображать. Затем водящего приглашают, дети по очереди показывают навыки гигиены при помощи жестов, мимики. Ведущий должен отгадать, что показывают дети: умывание, чистку зубов, причёсывание, купание, обтирание.

## « Эстафета»

**Цель:** формировать представления о предметах личной гигиены.

**Оборудование:** разные игрушки, музыкальные инструменты, одежда, предметы гигиены.

На столах лежат разные предметы. Дети делятся на две команды. Каждый участник подбегает к столу, выбирает предмет, необходимый для умывания, кладёт его на поднос, возвращается к своей команде и передаёт эстафету следующему игроку.

## « Ровным кругом»

**Цели:** уточнить знание детей о предметах личной гигиены; развивать творчество, воображение.

**Оборудование:** шапочки – маски с изображением мыла, зубной щётки, шампуня, мочалки, полотенца, зеркала, расчёски.

Дети, взявшись за руки, встают в круг. В середине круга стоит ребёнок, исполняющий роль мыла (у него шапочка – маска с изображением мыла), дети двигаются хороводным шагом вокруг него и поют.

Ровным кругом друг за другом

Будем весело шагать,

Что нам мыло здесь покажет,

То и будем выполнять.

Мыло показывает, как надо намыливать руки.

Дети повторяют движения.

Затем соответствующее движение показывают полотенце, расчёска, мочалка, шампунь.



### « Чтобы кожа была здоровой»

**Цель:** формировать навыки контроля за выполнением правил личной гигиены.

**Оборудование:** картинки, помеченные красным ободком с неправильными действиями детей.

Дети рассматривают картинки, находят, что неправильно. За правильный ответ ребёнок получает фишку. Выигрывает тот, у которого окажется больше фишек.

**Картинки** (Ребёнок облизывает ссадины, порезы, мальчик в грязном белье, девочка надевает чужую обувь).

### « Определения»

**Цель:** научить ребёнка давать определения. О каких предметах идёт речь? Продолжить определения.

Средство для мытья волос – это...

Однородная масса для чистки зубов – это...

Кусок ткани для вытирания лица и тела – это...

Средства для мытья рук и тела – это...

### « Мой выбор»

Детям предлагаются сюжетные картинки и соответствующие тексты к ним. Воспитатель зачитывает текст, а дети доказывают правильность или недопустимость данного поступка, объясняют, какие правила нарушены. Если ребёнок правильно объяснил поступок – получает фишку.

### « Наши помощники растения»

**Цель:** закрепить у детей представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровым.

**Оборудование:** предметные картинки с изображением лекарственных растений.

Игра проводится по принципу лото. У детей карты с изображением лекарственных растений. Воспитатель показывает картинки с аналогичными рисунками. Ребёнок, у которого есть это растение, рассказывает о его использовании для лечения. Если сказал правильно, получает картинку. Выигрывает тот, кто первым закроет свою карточку.





### « Опасно – не опасно»

**Цели:** учить детей отличать опасные жизненные ситуации от неопасных; уметь предвидеть результат возможного развития ситуации; закреплять знание правил безопасного поведения; воспитывать чувство взаимопомощи.

**Оборудование:** набор дидактических картинок с изображением опасных и неопасных для жизни и здоровья ситуаций; карточки разных цветов (красного, белого и жёлтого) в зависимости от вариантов игры. Содержание картинок: ребёнок лазает по лестнице, читает книгу, прыгает с высоты, одет не по погоде, кашляет на других и т. д.

Детей просят определить степень угрозы предлагаемой (наглядной или словесной) ситуации для жизни и здоровья, поднять определённую карточку, в зависимости от опасности, правильно разложить дидактические картинки.

Внимательно прослушав рассказ воспитателя, дети поднимают красную карточку, если есть опасность, жёлтую – если опасность может возникнуть при определённом поведении, и белую – если опасности нет. Дети не должны мешать друг другу, при необходимости дополнять ответы товарищей, не подсказывать и не пользоваться подсказками.

### « Как беречь зубы»

**Цель:** рассказать, что полезно, что вредно для зубов.

**Оборудование:** два плоскостных зуба – здоровый и больной; предметные картинки с продуктами питания.

На игровом поле представлены картинки полезных и вредных для зубов продуктов питания. Дети по очереди кладут изображение больного или здорового зуба рядом с картинкой с изображением продуктов питания, объясняют свой выбор.

### «Как нужно ухаживать за собой»

**Цель:** формировать навыки контроля за выполнением правил личной гигиены.

**Оборудование:** волчок, фишки, карточки с вопросами.

Ведущий крутит волчок, который определяет карточку с вопросом. За правильный ответ ребёнок получает фишку. Выигрывает тот, у кого окажется больше фишек.



# Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у дошкольников

1. Начинайте день с улыбки. Помните, от того, как Вы разбудите ребёнка, зависит его психологический настрой на весь день.
2. Не забудьте про зарядку. Если день начать с зарядки, значит будет всё в порядке.
3. Личный пример взрослого по Здоровому образу жизни (правильное питание, соблюдение режима дня, закаливание, занятия спортом, отказ от вредных привычек).
4. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.
5. Лучший вид отдыха - прогулка с семьёй на свежем воздухе.
6. Старайтесь употреблять в пищу больше овощей и фруктов, не злоупотребляйте сладостями.

7. Не перекармливайте и помните, что переест гораздо опаснее, чем не доест.
8. Любите своего ребёнка. Чаще его обнимайте.
9. Не доверяйте воспитание вашего малыша телевизору и компьютеру.

От того, как мы, родители, сегодня относимся к своим детям, зависит отношение детей завтра к нам - родителям, а так же отношение наших детей к своим будущим детям.

**Уважаемые родители, будьте примером для своих детей, укрепляйте своё здоровье, ведите здоровый образ жизни!**





## **ДЕСЯТЬ ПРАВИЛ ХОРОШЕГО ПИТАНИЯ**

1. *Перед едой нужно помыть руки, чтобы не занести в рот инфекцию.*
2. *Завтрак должен быть более обильным, чем ужин: утром расходуется больше энергии, чем ночью.*
3. *Хорошо пережёвывать - значит ощущать вкус пищи, это помогает её перевариванию.*
4. *Жевать нужно с закрытым ртом, чтобы не заглатывать воздух, который вреден для желудка.*
5. *Желудок тоже должен отдыхать, поэтому лучше, чтобы между приемами пищи проходило несколько часов.*
6. *За столом нельзя ругаться. Если вести приятную беседу, пища будет лучше усваиваться.*
7. *После еды не стоит заниматься гимнастикой, так как кровь нужна желудку и не может помочь мышцам.*
8. *После еды нужно почистить зубы.*
9. *В сырых фруктах и овощах содержится много клетчатки, которая помогает кишечнику освобождаться от ненужных веществ.*
10. *Полезно выпивать в день 2 литра жидкости, но лучше пить ее в промежутках между приемами пищи.*

# Сделайте игры по ЗОЖ своими руками

## Игра «Подарки Мойдодыра»

Цель: Знакомство с предметами личной гигиены, их назначении. Привитие интереса и желания заботиться за собственным здоровьем и чистотой своего организма.

**Способ изготовления игры:** Выбрать картинки, изображающие предметы личной гигиены, наклеить их на картон и разрезать на части.

**Задание ребенку:** Собери из частей целую картинку.





## Игра «Что полезно, а что нет?»

**Цель:** Дать детям понятие о полезных и не полезных продуктах питания.

**Способ изготовления:** Сделать подбор картинок с изображением тех продуктов, которые полезны и которые вредны. На 2 листах А4 нарисовать квадраты красным маркером, в центре одного листа нарисовать больного мальчика, а в центре второго листа изобразить веселого мальчика.

**Задание ребенку:** В беседе выяснить с ребенком, почему один мальчик счастливый, а другой грустный.

После этого предложите ребенку: «Помести в каждый квадрат картинки с полезными продуктами и не полезными».

Расскажи почему ты так сделал? Как можно помочь грустному мальчику?





## Игра – беседа «Правильно-неправильно»

**Цель:** Знание о правильном и здоровом образе жизни.

**Задание ребенку:** Расскажи как нужно поступать правильно? Что может случиться с одним из этих мальчиков?



## Игра «Наши помощники»

**Цель:** Дать знания о органах чувств человека, их значении в жизни человека. Научить детей относиться к здоровью своих органов чувств бережно.

**Способ изготовления:** Сделать подбор картинок с изображением органов чувств, и соответствующие картинки, изображающие функции, за которые отвечают эти органы





### Игра «Азбука безопасности»

**Цель:** Дать представление детям об основах безопасности в жизни ребенка.

**Задание ребенку:** Расскажи как нужно поступать правильно? Что может случиться, если ты вдруг оказался в такой ситуации?





# Содержание

1. Определение здорового образа жизни.....	4
2. Основные компоненты здорового образа жизни.....	5
3. Содержание основных компонентов здорового образа жизни.....	6
4. Игры по здоровому образу жизни, в помощь родителям и воспитателям.....	9
5. Памятки для родителей по формированию здорового образа жизни у дошкольников.....	12
6. Сделайте игры по здоровому образу жизни, своими руками.....	14