

Территория здоровья



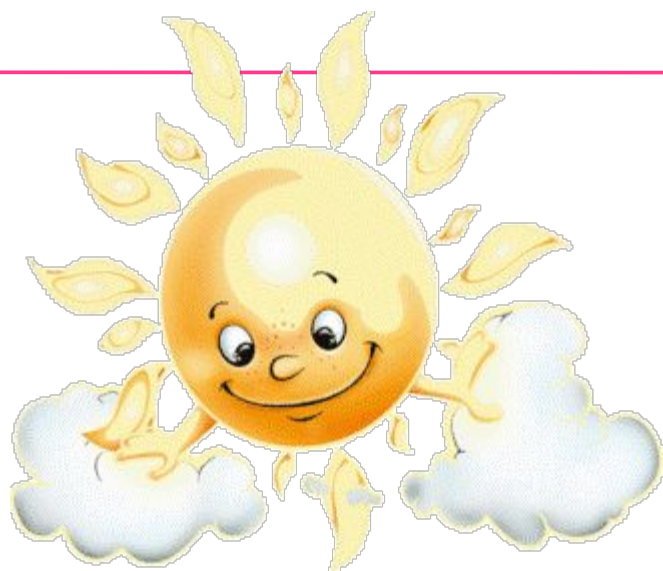
**ЦЕЛЬ -
СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ
ЗДОРОВЬЯ
ДОШКОЛЬНИКОВ**

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



ОЛИВНИЕ

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
»



Упражнения до занятий



«ЗВОНЧИК

»

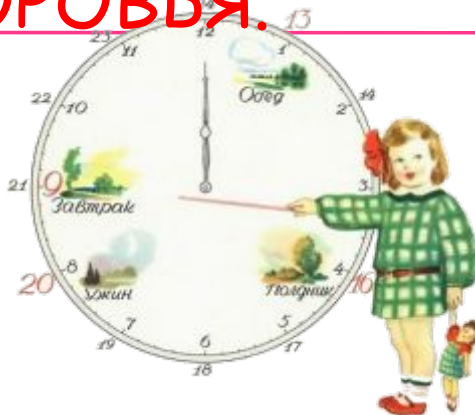
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



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

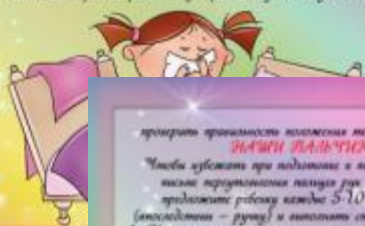
Информационный уголок здоровья

Закаливание

Ну-ка, мама, куда вы забываете ребенка? Вспомните, как вы в детстве закаливались. Занимаясь физкультурой, плаванием, зимой вы гуляли в шапке и перчатках, летом вы купались в море, в озере, в реке. А сейчас вы забываете закаливать своего ребенка? Вспомните, как вы закаливались в детстве. А сейчас вы забываете закаливать своего ребенка? Вспомните, как вы закаливались в детстве. А сейчас вы забываете закаливать своего ребенка?

Зачем закаливание? Оно укрепляет иммунитет, повышает сопротивляемость организма к различным заболеваниям. Оно улучшает аппетит, сон, настроение. Оно укрепляет сердечно-сосудистую систему, повышает работоспособность. Оно укрепляет нервную систему, повышает устойчивость к стрессам. Оно укрепляет костно-мышечную систему, повышает выносливость. Оно укрепляет дыхательную систему, повышает сопротивляемость к простудным заболеваниям. Оно укрепляет иммунную систему, повышает сопротивляемость к инфекциям.

Начать закаливание можно с детства. Для этого можно использовать контрастные ванны, обливания, растирания. Важно помнить, что закаливание должно быть регулярным и постепенным. Нельзя закаливать ребенка в жару, в холод, в ветреную погоду. Также важно помнить, что закаливание должно быть приятным для ребенка.



проверить правильность положения тела, закрыть глаза и расслабиться.

Упражнения для укрепления мышц

Чтобы укрепить мышцы шеи, плеч, спины и ног, можно выполнять следующие упражнения. Каждое упражнение выполняется по 10-15 раз. Упражнения выполняются в положении лежа на спине.

1. **Потягивание с расслаблением:** руки вытянуты, ноги выпрямлены, спина на столе, ноги расслаблены. Руки поднять над головой, затем опустить. Делать 10-12 раз.
2. **Поднятие и опускание ног:** ноги поднять над столом, затем опустить. Делать 10-12 раз.
3. **После этого можно сделать упражнения для укрепления мышц шеи, плеч, спины и ног.** Делать 10-12 раз.
4. **Сгибание и разгибание ног:** ноги согнуть в коленях, затем выпрямить. Делать 10-12 раз.
5. **На очереди – упражнения для укрепления мышц шеи, плеч, спины и ног.** Делать 10-12 раз.
6. **Сгибание и разгибание туловища:** туловище согнуть в пояснице, затем выпрямить. Делать 10-12 раз.
7. **После этого можно сделать упражнения для укрепления мышц шеи, плеч, спины и ног.** Делать 10-12 раз.

ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА



здоровья. Это важно не только для здоровья, но и для счастья. Чтобы ребенок был здоровым, ему нужно много двигаться, гулять на свежем воздухе, заниматься спортом. Также важно помнить, что ребенок должен получать достаточно сна и питания. Важно помнить, что здоровье ребенка – это основа его будущего счастья.

Упражнения для укрепления мышц

1. **Поднятие и опускание ног:** ноги поднять над столом, затем опустить. Делать 10-12 раз.
2. **Сгибание и разгибание ног:** ноги согнуть в коленях, затем выпрямить. Делать 10-12 раз.
3. **После этого можно сделать упражнения для укрепления мышц шеи, плеч, спины и ног.** Делать 10-12 раз.
4. **Сгибание и разгибание туловища:** туловище согнуть в пояснице, затем выпрямить. Делать 10-12 раз.
5. **На очереди – упражнения для укрепления мышц шеи, плеч, спины и ног.** Делать 10-12 раз.
6. **Сгибание и разгибание туловища:** туловище согнуть в пояснице, затем выпрямить. Делать 10-12 раз.
7. **После этого можно сделать упражнения для укрепления мышц шеи, плеч, спины и ног.** Делать 10-12 раз.

Контроль за осанкой

РЕАЛЬНАЯ ОБЛАСТНОСТЬ – СКОЛЮЗИОЗ

Ребенку 5-6 лет очень трудно сосредоточиться на выполнении упражнений по контролю за осанкой. Поэтому родители должны быть внимательными. Они должны следить за тем, чтобы ребенок выполнял упражнения правильно. Также важно помнить, что ребенок должен получать достаточно сна и питания. Важно помнить, что контроль за осанкой – это основа здоровья ребенка.

Упражнения для укрепления мышц

Чтобы укрепить мышцы шеи, плеч, спины и ног, можно выполнять следующие упражнения. Каждое упражнение выполняется по 10-15 раз. Упражнения выполняются в положении лежа на спине.



Упражнения для укрепления мышц

1. **Поднятие и опускание ног:** ноги поднять над столом, затем опустить. Делать 10-12 раз.
2. **Сгибание и разгибание ног:** ноги согнуть в коленях, затем выпрямить. Делать 10-12 раз.
3. **После этого можно сделать упражнения для укрепления мышц шеи, плеч, спины и ног.** Делать 10-12 раз.
4. **Сгибание и разгибание туловища:** туловище согнуть в пояснице, затем выпрямить. Делать 10-12 раз.
5. **На очереди – упражнения для укрепления мышц шеи, плеч, спины и ног.** Делать 10-12 раз.
6. **Сгибание и разгибание туловища:** туловище согнуть в пояснице, затем выпрямить. Делать 10-12 раз.
7. **После этого можно сделать упражнения для укрепления мышц шеи, плеч, спины и ног.** Делать 10-12 раз.

Стенгазета для родителей «Будьте здоровы!»

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Делимся своими рецептами...

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, очистить от кожуры и измельчить. Сложить все это в литровую банку, добавить мед. Залить теплой кипяченой водой доверху, закрыть крышкой и в горячем состоянии. Настаивать в холодильнике 2 нед. Промывать с утра по 2 столовой ложки. Как же удивительно, вкус чеснока во рту не остается, а напиток очень приятный на вкус, как лимонад.

Желаем вам не болеть!



КАША – ЛУЧШАЯ ЕДА НАША!

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

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 ст.ложки; Желатин 1 ст.ложка

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

Приготовление: Творог, сметану и сахар помешать в блендере или миксер и взбить до пыльной массы. Фрукты нарезать кубочками, а банан еще тоньше. Помешать в кастрюлю 100 мл воды и дождаться, пока растворится. Желатин залить в количестве 100 мл воды и дать ему набухнуть. Готовую массу с желатином и мякотью стружкой апельсин и готовить творожную массу и перемешивать до однородной массы. В форму выкладываем первый слой фруктов. В форму с киви. Затем аналогично выложить творожную массу и выкладываем следующий слой фруктов. Промешиваем такие несколько действий добавляем количество ряд. Последний слой украсим оставшимися фруктами. Затем ставим десерт в холодильник до полного охлаждения.

МЕДОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ

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

Приготовление: Банан и киви нужно очистить от кожуры, смешать с медом и йогуртом. Все ингредиенты взбить до состояния однородной массы. Готовить чаще полезнее напиток для своих детей!



“ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ”

Ингредиенты: мука – 1 стак., яблоки (большая) – 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 ваниль, и в последнюю очередь – муку и соль. Все хорошо перемешать. Яблоки очистить, порезать дольками. Если яблоки не слишком сладкие и вы кислые, то добавьте в порезанные яблоки столовую ложку лимонного сока и столовую ложку сахара. Пока будете готовить тесто, яблоки вымачивать лимон и сахар. Потом все перемешать в миске (тесто + яблоки) и вылить на смазанную маслом форму. Выпекать при 120 С 35-40 минут.



Торт «Клубничная полянка»

Ингредиенты:
- сливки 30% жирности – 100 г
- сахар – 100 г
- клубника – 100 г
- желатин – 1 ст.л.

Слой приготовления:

В миске смешать сливки и сахар до образования пены. Затем добавить клубнику (убавить огонь). Варить 10 минут. Вылить смесь в форму. Выложить желатин. Добавить клубнику. Убрать сливки и сахар. Чуть остудить. Чуть остудить. Чуть остудить. Чуть остудить.

Приготовление: сливки, сахар, клубника, желатин.



САЛАТ ИЗ ФРУКТОВ

Детей привлекают все самые необычные, поэтому много салатов из них. Используются высушенные ломтики ананаса, звездочки апельсина и грейпфрута.

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

Приготовление: Удалить шкурку из ананаса и измельчить ее (без сердцевины). Бананы и киви нарезать кружочками, яблоко и апельсин – кубиками, если орешки крупнее (грейпфрут, 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 150-200 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. Расширятся рацион ребенка: включаются соленья 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, желательно молочные, злачные и фруктовые. Чувств и избежать повторения блюд и продуктов, даваемых ребенку в детском саду, необходимо знать меню детского сада.

БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ!

**Спасибо
за внимание!**