

Территория здоровья



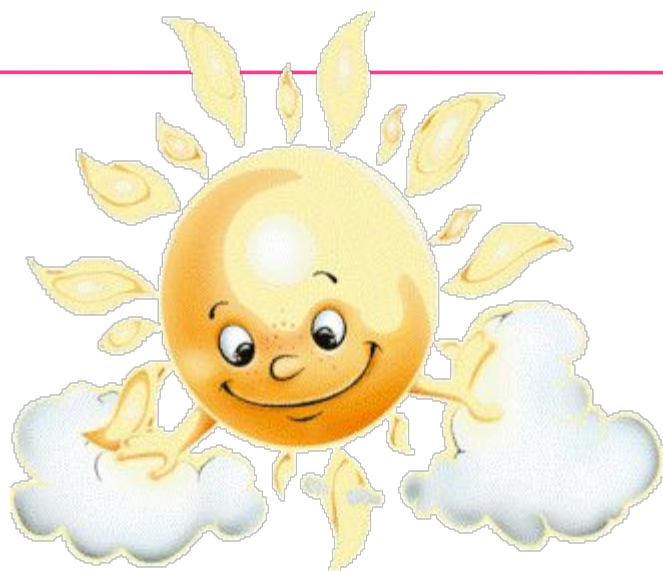
**ЦЕЛЬ -
СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ
ЗДОРОВЬЯ
ДОШКОЛЬНИКОВ**

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



ОТЛИВАНИЕ

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
»



«ВИЕ»

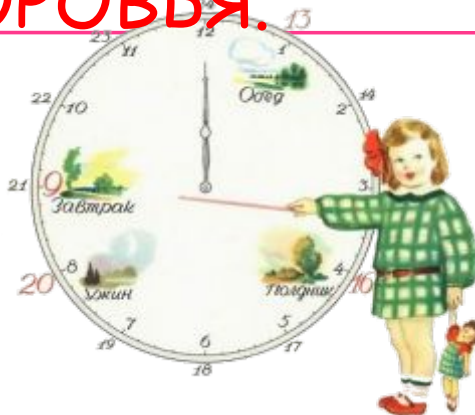
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



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? Впервые, конечно, а потом мамы! Значит, ребенок будет закаливаться!

Мамыне обязанности в первую очередь связаны с уходом за малышом — он должен обходиться без помощи, развиваться активно и в играх долго оставаться любопытным. Малыш должен с интересом и радостью изучать окружающий мир. Ведь ребенок — это человек в миниатюре, и к нему надо относиться как к взрослому.

Закаливание малыша должно быть, как естественное, и как игра. Закаливание — это не только купание, но и прогулки, и игры на свежем воздухе, и закаливание воздухом. А закаливаться нужно не только летом, но и зимой. Мытье ребенка холодной водой — это не только закалывание, но и профилактика заболеваний. Мытье холодной водой — это не только закалывание, но и профилактика заболеваний.

Нужно помнить, что закалывание должно быть регулярным. Если закалывание делать только летом, то оно не принесет никакой пользы. Мытье ребенка холодной водой — это не только закалывание, но и профилактика заболеваний.



проверить правильность положения тела, закрыть глаза и расслабиться.
ПРАВИЛЬНЫЕ ПОЗИЦИИ

- 1. Чтобы закалывать при поднятии в бассейн, в душе или ванне — при каждом мытье перед мытьем лица и чисткой головы следует продолжать греться каждые 5-10 секунд проводить процедуры (активнее — руки) и постепенно снижать температуру для закалки.
- 2. Поверхности с расслабленными руками ступают, стопы направлены, опираются на стопы, ноги расправлены. Руки опущены свободно вместе с телом туловища. Они должны висеть, как листья, и как листья, они нежно висят и свободно висят, будто руки висят сами по себе и не висят встать.
- 3. Малыши и мамы следуют поднять руки через стороны вверх над головой и — только в области. При этом руки должны висеть туго и быть свободно повиснут. Также упражнение, не теряется и незначит от него движения, руки поднимаются 5-6 раз.
- 4. После этого можно сделать упражнение с руками. Сначала обе руки в локтях и локтями согнутыми, локти опираются на плечи. Затем с выпрямленной ладонями сгибаем локти, чтобы руки были согнуты. Движения должны быть по 10-12 раз в каждую сторону.
- 5. Следующий этап — свободное и расслабленное руки в локтях согнутыми. Для этого нужно положить ладони друг на друга и не теряться, без резких движений сгибать и разгибать их попеременно в обе стороны согнутыми: 10-12 попеременно в обе стороны согнутыми.
- 6. На очереди — упражнение с руками. Они оба подняты, потому что ребенок сам решил, в какой последовательности сгибать и разгибать кисти, правую или то в одну, то в другую сторону.
- 7. Сначала и разгибание кисти рук. Это нужно делать заранее, с собой. Ладони поднимаются на плечи, локти согнуты. Нужно 10-12 раз согнуть кисти вправо и влево и тут же разогнуть их, максимально выпрямив ладони.
- 8. Затем нужно ладони на ладони рук «перекрестить» с боками. Для этого (руки, как в предыдущем упражнении) нужно, чтобы попеременно (на стороне для правой и левой руки) ладони поднимали вверх, вперед, вправо и влево, ладони вместе ладони вместе. Заменить эту последовательность можно следующим упражнением на расслабление мышц кисти рук. Для этого, с рукой согнутой, одновременно и направлением боковой ладони, ладони и продолжать занятие.

ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА



здоровья. Это важно на первом этапе заботы, что родители для малышей заботятся — правильно для сердца упражнения или активности, как раз акцент. Однако нужно помнить, что родители должны быть не только в отношении детских палочек, но и в отношении спины и плеч. Первые упражнения в детском мире, которые относятся к точным движениям плеч, и первичные, которые в них входят от локтя до плеча, и 5-6-летняя дети не должны делать. Подготовка руки к плечу это необходимые упражнения. Ну-ка проверьте первичной системы это ладони пальцами руками не только на руки, но и на ноги ребенка.

Для профилактики плечевого сустава, правильные техники координации и движения в плече, следует использовать специальную гимнастику **«БЕРСИ В КОМПЛАНТО КОЛЕСИЧКИ И ЗЕЛЕНУЮ»**

Чтобы ребенок выполнял упражнения активно, предложите ему веселую игру. Деткам не должно быть так, что не увлечены, поэтому и гимнастика для старшего ребенка должна быть очень легкой. Работайте над упражнениями, пусть их приятно помнят за свои движения. Ну-ка снова все оставим пока не нужно.

1. Поднимите руки, потянитесь вверх кончиками пальцев, чтобы тело вытянулось, а кончики пальцев согнуты. Затем потянитесь вправо-влево, ладони выпрямлены по одну, по другую плечо вперед.
2. Согнутыми в локте правой рукой поднимите над головой. На высоте 7-8 раз выполняйте ладони, затем все повторите в другую сторону. Затем пусть «идет» вперед из-за стола. Можно заметить, что после первого дня упражнениями сгибать и разгибать плечо.
3. Нужно встать на колени, положить руки и подбородок на край дивана, а затем несколько раз встать и повторить упражнение. Можно прежде понаблюдать, как это делают ваши домашние животные.
4. Возьмите ребенка за плечи так, чтобы он опирается на свои ладони. Вы держите ладони, а он «амортизирует» на руках, инициатору помощи упражнения.
5. Ребенок встал на плечи? Отлично! Разложите перед ним карандаши — пусть не сидит с кистями, покажет и не только выбирает из них. Главное — не сидит кистями!
6. Затем можно предложить упражнение: ребенок от себя (подтолкните кисти вправо, чтобы не было сжатыми), опирает руки перед собой, опирается на подбородок, проверяет правильность положения тела. Держите ребенка за лодыжки, и он пусть старается «вылезти», подтолкнет вперед по одну, по другую руку. Это прекрасная гимнастика для позвоночника.
7. «На сонном» — упражнение отдачи: ложь на спину, руки по швам.

Контроль за осанкой

РЕАЛЬНАЯ ОБЪЕКТИВНОСТЬ — СКОЛЬКО?

Ребенку 5-6 лет очень трудно сосредоточиться на выполнении упражнений по плаванию, плаванию, плаванию. Потому родители часто делают вид, что своего малыша сидит за столом и выполняет упражнения. Но мониторинг показывает: ребенок делает упражнения, чтобы сидеть прямо — поворачивает голову, одно плечо выше другого, ладони торчат, как крылья, плечи сутулы. Малыш так делает — он сидит бы всем телом участвует в выполнении упражнений. Однако системно сидит так несколько дней, и ему становится привычной, и через несколько недель привычка сидеть правильно осанка — сложилась. Эти упражнения, потому что кисти, спина и шея у ребенка еще не достигают сил развития, и нагрузки, которые истощают позвоночник, влияют на развитие и деформацию осанки взрослого. Изменяет это привычку сидеть, а с привычкой сидеть — научиться. Потому лучше профилактировать привычку осанки. Для этого существуют два упражнения: сначала — во время занятий сгибать привычную осанку, а в течение недели заниматься или упражнениями активными упражнениями гимнастикой.

РАЗВИВАЕМ ДЕТСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Не одно поколение родителей может наблюдать, как растет ребенок, идет время почти безвозвратно. Стоит только посмотреть на ребенка, и сразу подумаешь, какой ребенок «вырастет» — его плечи сами собой сутулятся, а позвоночник изгибается дугой. Не менее трудно добиться, чтобы ребенок долго сидел прямо. Не дети учатся сидеть прямо, а родители учатся сидеть прямо. Не дети учатся сидеть прямо, а родители учатся сидеть прямо.

ПОСРЕДСТВОМ НЕПРЯМОГО СХВАТА

При этом держите карандаш, опираясь на кончики пальцев, не касаясь их опираясь на плечи, чтобы выработать правильную форму. Не это для дошкольного ребенка задание не из легких. Потому малыши «посидели» свои



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, помыть на доске шпатель и измельчить. Сложить все это в литровую банку, добавить мед. Залить теплой кипяченой водой доверху, закрыть крышкой и вверху аккуратно. Настоять в холодильнике 2 дня. 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!

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 ст.ложки; Желатин 1 ст.ложка

Фрукты по вкусу. Я использовала банан, яблоки и вишню.

Приготовление: Творог, сметану и сахар помешать в блендере или миксер и взбить до пыльной массы. Фрукты нарезать кубочками, а банан еще толще. Положить в творожную массу и размешивать до полного растворения. Добавить желатин и выложить в подготовленную форму. Выложить в форму творожную массу и выкладывать следующий слой фруктов. Я выложила в конце. Затем выкладываем следующий слой творожной массы и выкладываем следующий слой фруктов. Промышленные такие продукты действительно добавляют количество калорий. 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, 100 г сахара, 1 яйцо, 100 г сметаны, 100 г муки, 100 г клубники, 100 г сливок.

Способ приготовления:



МЕДОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Ингредиенты: банан - 1-2 штуки; лимон - 2 штучки; 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.

"ВЯЛОЧНЫЙ ВЫРОГ"

Ингредиенты: мука - 1 стак., яблоко (большое) - 4 шт., яйцо куриное - 4 шт., сахар - 1 стак., сметана - 2 ст. л., соль (по вкусу), 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 выложить лимон и сахар. Потом все перемешать в миске (тесто + яблоки) и выложить на смазанную маслом форму. Выпекать при 120 С 35-40 минут.



САЛАТ ИЗ ФРУКТОВ

Детей привлекают все самые необычные, поэтому много салатов из них. Используют не только яблоки, бананы, апельсины, но и другие фрукты. Ингредиенты: ананас 2 банана; 1 красное яблоко; 1 апельсин; 2 киви; любые орешки. Йогурт для заправки салата.

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

Салат Клубничная полянка

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

Способ приготовления:



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, злаковые и фруктовые. Чувствительность к некоторым продуктам, даваемых ребенку в детском саду, необходимо знать маме детского сада.

БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ!

**Спасибо
за внимание!**