

Территория Здоровья



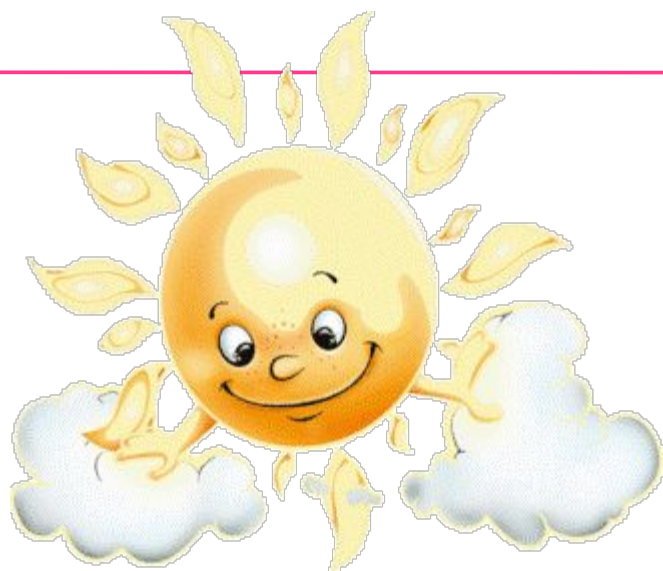
**ЦЕЛЬ -  
СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ  
ЗДОРОВЬЯ  
ДОШКОЛЬНИКОВ**

**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  
одежды



Гигиена  
воды



**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

ЗВОНЧИК»

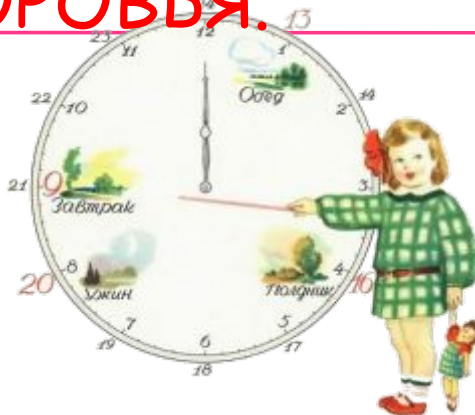
# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



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**



# 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, помыть на доске шпатель и измельчить. Сложить все это в литровую банку, добавить мед. Залить теплой кипяченой водой доверху, закрыть крышкой и вверху вставить астрычок. Настоять в холодильнике 2 дня. Промывать с утра по 2 столовой ложки. Как же удивительно, вкус чеснока во рту не остается, а запах очень приятный на вкус, как лимонад. **Желаем вам не болеть!**

#### 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!

#### 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 толкаем. Плошки в кастрюлю 100 мл воды и доводим до кипения. Насыпаем желатин и размешиваем до полного растворения. Готовим воду с желатином и молочной стружкой в кастрюле в готовую творожную массу и размешиваем до однородной массы. В форму выкладываем первый слой фруктов. В форму с жидкой творожной массой выкладываем следующий слой фруктов. Промываем такие несложные действия повторяем количество раз. Последний слой укрываем оставшимися фруктами. Затем ставим десерт в холодильник до полного охлаждения.

#### 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 полные напитки для своих детей!

#### "ВЯЛОЧНЫЙ ПИРОГ"

**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 порошок. Добавить яйцо 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 выложите лимон и сахар. Потом все перемешать в миске (тесто + яблоки) и выложить на смазанную маслом форму. Выпекать при 120 С 35-40 минут.

#### Торт Клубничная полянка

**Ингредиенты:** 2 л сметаны, 1 кг клубники, 1 кг творога, 100 г сахара, 100 г сливочного масла, 100 г муки, 100 г крахмала, 100 г манной крупы, 100 г кукурузной муки, 100 г пшеничной муки, 100 г овсяной муки, 100 г ржаной муки, 100 г гречневой муки, 100 г перловой муки, 100 г пшенной муки, 100 г ячневой муки, 100 г проса, 100 г амаранта, 100 г киноа, 100 г булгура, 100 г фаро, 100 г дробленого риса, 100 г дробленой пшеницы, 100 г дробленой гречки, 100 г дробленой овсянки, 100 г дробленой ржи, 100 г дробленой пшеницы, 100 г дробленой гречки, 100 г дробленой овсянки, 100 г дробленой ржи.

#### САЛАТ ИЗ ФРУКТОВ

Детей привлекают все самые необычные, поэтому много салатовик им. Используют нецензурную поговорку ананас, звездочки отрезать из бумаги.

**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!**