

Реальные возможности формирования здорового образа жизни у детей в детском саду



Цель: Ознакомление родителей с содержанием основных образовательных характеристик здорового образа жизни – питания, одежды, движения, важной составляющей части организации воспитательно-образовательной работы с детьми в детском саду



**"Здоровье — это вершина,
которую должен каждый покорить сам"**



Результаты родительского собрания, которое состоялось в октябре 2014 г

ЗОЖ включает в себя

Питание 7

Прогулки 9

Одежда 3

Режим 2

Закаливание 2

Проветривание 2

Гигиена 1

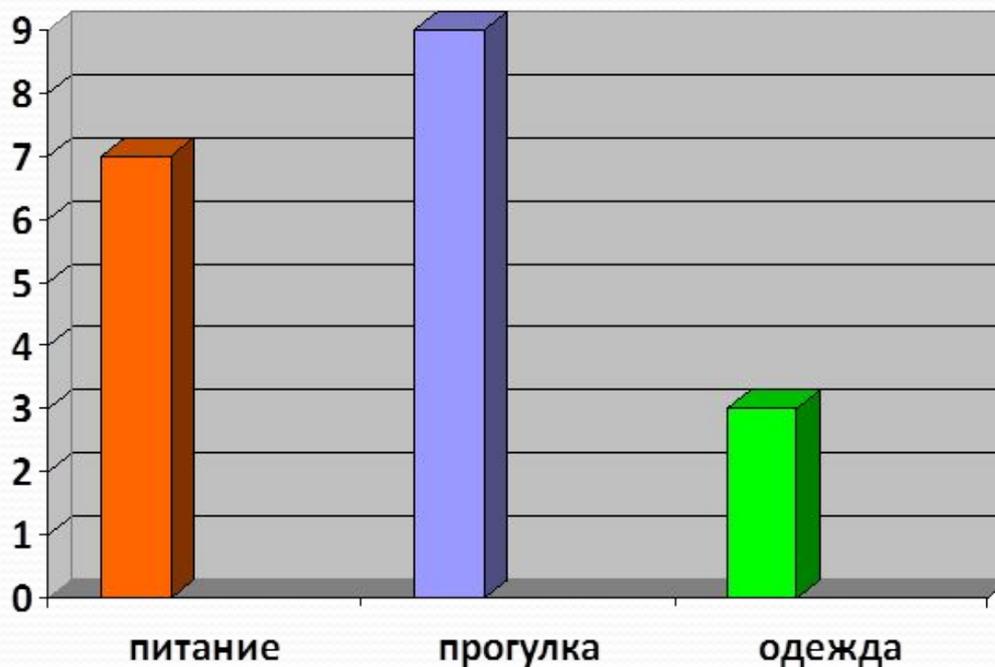
Эмоциональный настрой 2

Двигательная активность 3

Ограниченное присутствие детей с признаками ОРЗ 1



Диаграмма предпочтения родителей группы №2 по выявлению образовательных характеристик в рамках выполнения годовых задач.



Итоги по здоровому образу жизни в детском саду

- Питание
- Одежда
- Движение

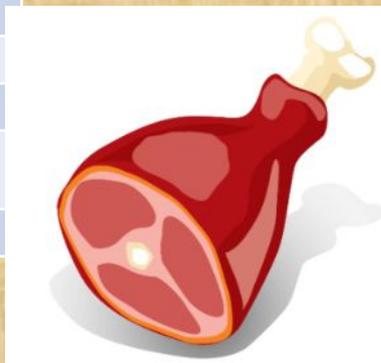


Начинаем разговор
О правильном питании.
Представляем уникальный
Курс образовательный.

Набор натуральных продуктов, которые используются в 20 дневном меню

Мясные продукты

9	Мясо кур (грудка) с/м
1	Мясо индейки (грудка) с/м
9	Мясо говядина (котлетная часть) с/м
8	Мясо говядины (тазобедренная часть) с/м
3	Печень говяжья с/м



Рыбные продукты

6	Рыба филе Трески без кости с/м
1	Сельдь с/с



Молочные продукты

20	Масло сливочное
11	Масло сливочное шт. (10 г) на бутерброды
20	Молоко 3,2%
2	Молоко сгущенное
14	Сметана 15%
12	Сыр 45%
7	Творог 5% - 9%
2	Творожок детский (50 г) - <u>ДЛЯ ЯСЛЕЙ</u>
6	Биоогурт фруктовый питьево
3	Ряженка



Крупы

2	Горох колотый
10	Макаронные изделия
5	Крупа манная
5	Крупа перловая
8	Крупа рисовая
6	Крупа гречневая
2	Крупа пшено
3	Крупа геркулесовая
1	Фасоль сухая
19	Мука пшеничная
20	Сахар - песок
20	Соль



Фрукты

2	Апельсины
7	Бананы
4	Груши
15	Яблоки
2	Лимон



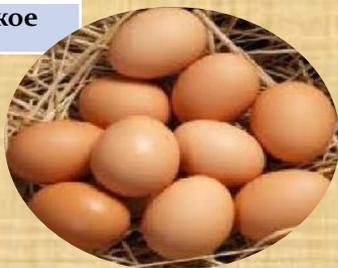
Овощи свежие

6	Помидоры свежие
4	Огурцы свежие
5	Лук зеленый свежий
2	Капуста Пекинская (Салат Китайский)
20	Картофель свежий
12	Капуста белокочанная свежая
1	Капуста краснокочанная свежая
20	Лук репчатый свежий
20	Морковь свежая
6	Свекла свежая
4	Чеснок свежий



Яйцо

18	Яйцо диетическое
----	------------------



Прочие

16	Чай черный весовой
3	Какао - порошок
1	Напиток кофейный цикорий растворимый
2	Напиток кофейный
1	Повидло (джем)
1	Зефир (20г)
1	Пастила (20г)
1	Мармелад (10г)
2	Печенье (20г)



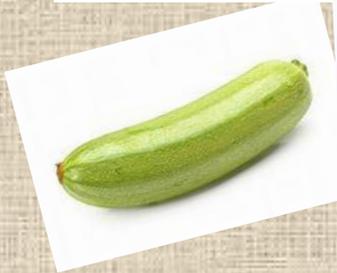
Сухофрукты

3	Шиповник
4	Чернослив
3	Курага
7	Изюм



Овощи замороженные

Горошек зеленый б/з	3
Капуста брюссельская б/з	1
Капуста цветная б/з	2
Кабачки б/з	4
Шпинат б/з	1



Продукты консервированные

Огурцы консервированные (без уксуса)

Горошек зеленый консервированный

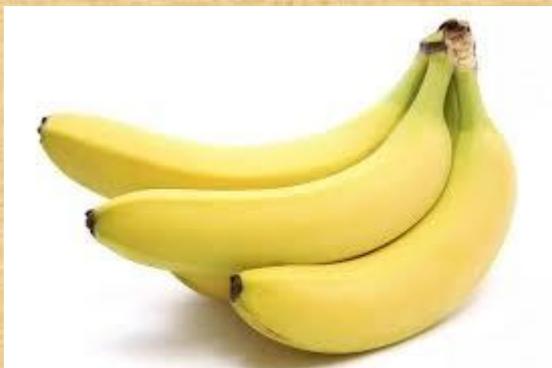
Кукуруза консервированная



Завтрак I

Выход

Запеканка из творога	80 г
Каша жидкая на молоке (манная)	200 гр
Соус абрикосовый	20 гр.
Чай с сахаром	200 гр.
Чай с молоком с сахаром	200гр.
Хлеб из муки пшеничной	20 гр.
Сыр полутвердый	10 гр.
Масло сливочное	10гр.



МЕНЮ



Завтрак I

Выход

Вода питьевая	300 гр
Банан	80 гр.
Яблоко	80 гр.

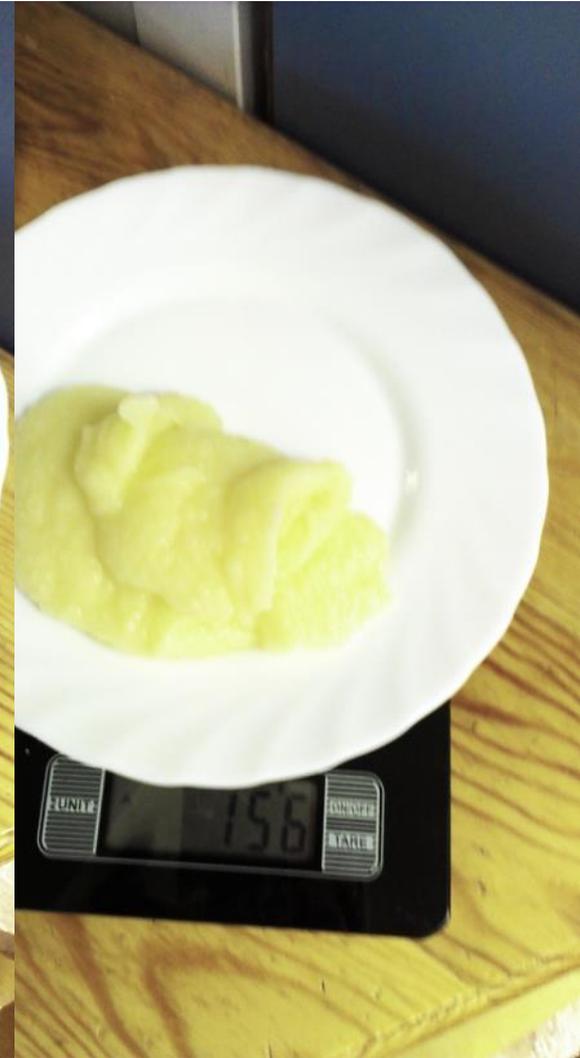
Обед	Выход
Винегрет, Салат из моркови	60 гр.
Суп с клецками на бульоне из птицы	200 гр
Суп из овощей	190 гр.
Сухарики из хлеба пшеничного	10 гр.
Птица отварная	70 гр.
Тефтели рыбные	70 гр.
Каша гречневая	150 гр.
Картофель отварной	150 гр.
Компот из ягод (клюква, чернослива)	200 гр.
Хлеб из муки пшеничной	20 гр.
Хлеб ржано - пшеничный	20 гр.



Лакоткам.ру

Полдник	Выход
Пудинг манный	80 гр
Соус молочный сладкий	20 гр.
Котлета мясная собственного производства	70 гр.
Каша гречневая	150 гр.
Пастила	20 гр.
Биоюгурт фруктовый	200 гр.
Кисель из ягод (смородина)	200 гр.

Контроль при раздаче пищи.



Вопросы родителям

- *По какому принципу Вы отбираете продукты питания для детей;*
- *По какому принципу Вы кормите детей;*
- *Какие у Вас есть особенности при организации питания детей, которые мы должны знать;*





Вопросы родителям

□ Какие у Вас есть особенности ношения одежды детьми в детском саду;

□ Что нам нужно сделать или делать, чтобы Вы не пропускали ни одного дня и приводили детей в детский сад.

Движение

Головой покрутим резво,
Вправо-влево, вправо-влево.
И попрыгаем на месте —
Ноги врозь и ноги вместе



Выше руки! шире плечи Раз,
два, три-дыши ровнее.
От зарядки станешь крепче
Станешь крепче и сильнее

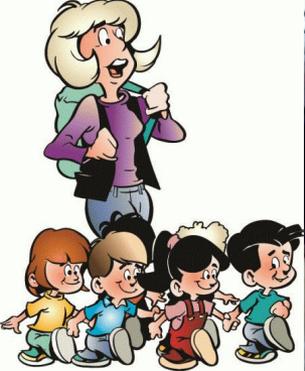




Раз - подняться, потянуться,
Два - нагнуться, разогнуться,
Три - в ладоши, три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре - руки шире,
Пять - руками помахать,
Шесть - на место тихо сесть.







*Я бегом наслаждаюсь,
Бегу, бегу, бегу!
Земли едва касаюсь,
Как будто я лечу!*



Вопросы к родителям:

□ По какому принципу Вы, родители, организуете двигательную активность своих детей;

□ Что, по-вашему, входит в двигательную активность. Можно ли движения, которые мы делаем в быту, считать двигательной активностью;

□ Достаточно ли для формирования здорового образа жизни, если мы будем давать детям только интеллектуальные знания;

Таблицы заболеваемости

Сентябрь

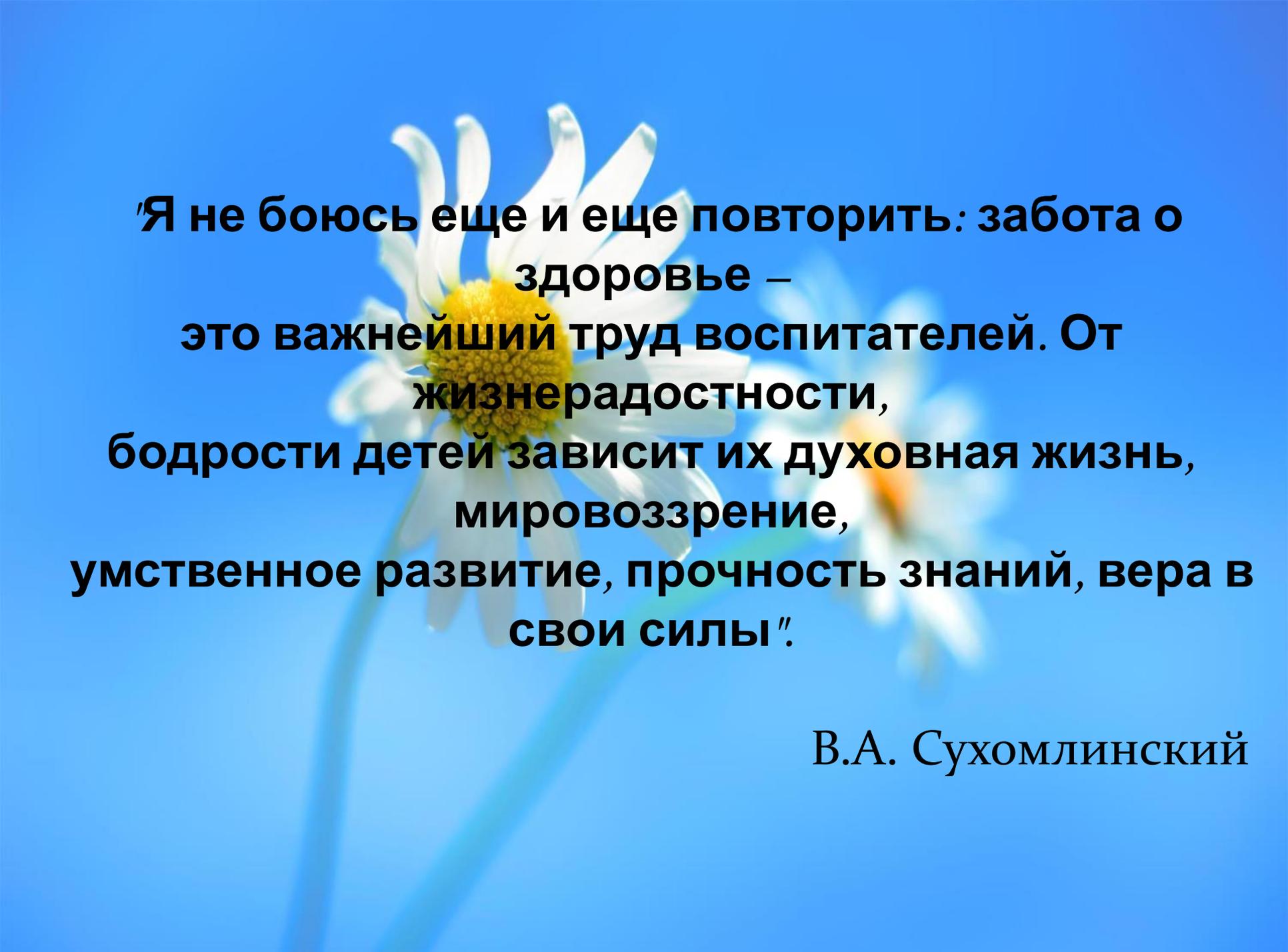
детодни	Кол-во отсут. по болезни	Другие причины	Общая заболеваемость	Индекс здоровья
616	7-63 дня	171 день	$63:28=2,25$	$19*100:28=67,86$

Октябрь

Детодни	Кол-во отсут. детей по болезни	Другие причины	Общая заболеваемость	Индекс здоровья
644	8-77 дня	122 дня	$77:28=2,75$	$20*100:28=71,42$

Ноябрь

Детодни	Кол-во отсут-их детей по болезни	Другие причины	Общая заболеваемость	Индекс здоровья
504	9 – 72 дня	73 дня	$72: 28 = 2,57$	$19 \text{ д} * 100: 28 = 68\%$



**'Я не боюсь еще и еще повторить: забота о
здоровье –
это важнейший труд воспитателей. От
жизнерадостности,
бодрости детей зависит их духовная жизнь,
мировоззрение,
умственное развитие, прочность знаний, вера в
свои силы''**

В.А. Сухомлинский