

Путешествие в страну здоровья



- ...С ним ничего не страшно, никакие испытания. Его потерять – значит потерять все, без него нет свободы, нет независимости, человек становится рабом окружающих людей и обстановки; оно – высшее и необходимое благо, а между тем удержать его так трудно.

В. Вересаев.

Цели и задачи:

- формировать представления дошкольников о здоровье, о здоровом образе жизни, об умениях и навыках, содействующих его поддержанию, укреплению и сохранению
- дать знания о правилах здорового образа жизни и значимости их соблюдения, развивать навыки самоконтроля за их выполнением.
- формировать устойчивую мотивации детей к здоровому образу жизни.
- развивать осознанное отношения к своему здоровью.
- повышать компетентность родителей по проблеме формирования предпосылок к здоровому образу жизни, организации оздоровительной и профилактической работы с детьми.

Основные средства формирования здорового образа жизни

- 1. Правильно организованная предметно-развивающая среда в ДОУ.
- 2. Непосредственно образовательная деятельность.
- 3. Игровая деятельность.
- 4. Продуктивная деятельность.
- 5. Познавательно-исследовательская деятельность.
- 6. Коммуникативная деятельность.
- 7. Музыкально-художественная деятельность.
- 8. Чтение художественной литературы.

Правила здорового образа жизни:

- 1.Соблюдать режим дня;
- 2.Правильно питаться;
- 3.Соблюдать правила гигиены;
- 4.Заниматься спортом;
- 5.Знать строение и особенности своего тела;
- 6.Одеваться по погоде.
- 7. Закаляйся, если хочешь быть здоров;
- 8.Сказать: “НЕТ” вредным привычкам.



1.Режим дня



Режим дня – это чередование различных видов деятельности: сна, отдыха, питания, пребывания на свежем воздухе. Необходимым условием здоровья – психологического и физического является соблюдения режима дня.

Режим дня дошкольника — не искусственная выдумка врачей и педагогов. Он основан на точных наблюдениях над физиологией дошкольника и изменением его активности в течение дня и недели. Известно, что максимальная работоспособность проявляется у ребенка **от 8.00 до 12.00** и **от 16.00 до 18.00**, а минимальная — в **14.00–16.00**.



2. Правильно питайся



- Питание детей 3-7 лет должно быть организовано таким образом, чтобы обеспечить нормальный рост и развитие детского организма, подготовить мышцы, кости и мозг к резкому возрастанию умственных и физических нагрузок и изменению режима, связанному с началом учебы в школе.
Для этого важно соблюдать несколько основных принципов питания:
- 1. Питание должно снабжать организм ребенка необходимым количеством энергии для двигательной, психической и прочей активности.
- 2. Питание должно быть сбалансированным, содержать все необходимые пищевые вещества .
- 3. Важно, чтобы питание было разнообразным, только это является условием его сбалансированности. Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, возможную непереносимость каких-либо продуктов.
- 4. Необходимо соблюдать технологию обработки продуктов и приготовления пищи, соблюдать санитарные требования к помещениям, где производится приготовление пищи, сроки и условия хранения и т.д.



ПОЛЕЗНОЕ ПИТАНИЕ В КРУГУ СЕМЬИ

ЗАВТРАК

Каша овсяная молочная
Яйцо варёное
Чай
Хлеб с маслом

ОБЕД

Салат морковно-яблочный
Борщ со сметаной
Биточки рыбные
Картофель отварной
Кисель

ПОЛДНИК

Кефир
Ватрушка с творогом
Фрукты

УЖИН

Рагу овощное
Оладьи с вареньем
Молоко



Витамин В1 - улучшает энергетический обмен, способствуя нормальной деятельности органов пищеварительного тракта и сердца. Необходим для формирования и нормального функционирования нервной системы ребенка. Особенно необходим в период роста ребенка.

Витамин В2 - один из основных регуляторов углеводного, жирового и белкового обмена. Улучшает свето- и цветовосприятие. Необходим для синтеза гемоглобина.

Витамин В6 - обеспечивает синтез белка. Улучшает функции печени и головного мозга. Необходим для нормального формирования нервных волокон.

Витамин В12 - положительно влияет на нервную систему, предотвращает развитие анемии, обеспечивает нормальный рост и физическое созревание организма.

Витамин РР - регулирует энергетический обмен.

Нормализует функцию печени. Необходим для формирования нервной системы. Улучшает трофику кожи.

Витамин В5 - участвует в белковом, жировом и углеводном обмене.

Витамин В4 (холин) - играет важную роль в обменных процессах в печени.

Витамин В8 (инозит) - регулирует обмен веществ. Стимулирует моторную функцию желудка и кишечника.

Витамин А - оказывает влияние на рост, улучшает состояние кожи, способствует сопротивлению организма инфекции.

Витамин С - повышает защитные силы организма, ограничивает возможность заболеваний дыхательных путей.

Витамин Д - обладает способностью регулировать фосфорно-кальцевый обмен.



SkyClipArt.ru



Чем витамин А полезен

Предотвращение нарушения зрения в сумерках.

Он способствует формированию светочувствительного пигмента.

Обеспечивает целостность поверхности клеток, которые формируют кожу.

Он стимулирует производство слез для слизистой оболочки глаз, носа, рта.

Повышает сопротивляемость организма различным инфекциям.

Тесно связан с гормоном роста - костей, волос, зубов.

Оказывает противовоспалительное действие, снижает количество белых кровяных телец.

Предотвращает возможность рака груди, яича, шейки матки, легкого, толстой кишки.

Обеспечивает некоторую защиту от сердечно-сосудистых заболеваний.

Повышает эффективность при лечении аллергии.

Повышает эффективность и скорость реакции.

При наружном применении эффективен при лечении фурункулов, карбункулов.

Чем витамин Е полезен

Способствует лечению диабета.

Снижает уровень холестерина, снижает повышенное артериальное давление.

Предотвращает развитие серьезных болезней глаз - катаракты.

Нейтрализует свободные радикалы, как окислитель, предотвращает старение.

Способствует выделению в организме витамина Д, также для устранения остеопороза.

Оказывает омолаживающее действие, замедляет старение клеток, повышает иммунитет.

Снижает уровень холестерина, ускоряет заживление ранок. Эффективен при лечении мышечной дистрофии.

Ускоряет выведение из организма токсинов, улучшает состояние кожи.

Повышает эффективность при лечении аллергии.

Повышает эффективность и скорость реакции.

При наружном применении эффективен при лечении фурункулов, карбункулов.

3.Соблюдай правила гигиены



Гигиеническое воспитание — это часть общего воспитания, а гигиенические навыки — это неотъемлемая часть культурного поведения. Глубоко не правы те, кто считает, что сообщение детям гигиенических знаний и привитие им гигиенических навыков является делом медицинских работников. Это кровное дело родителей.



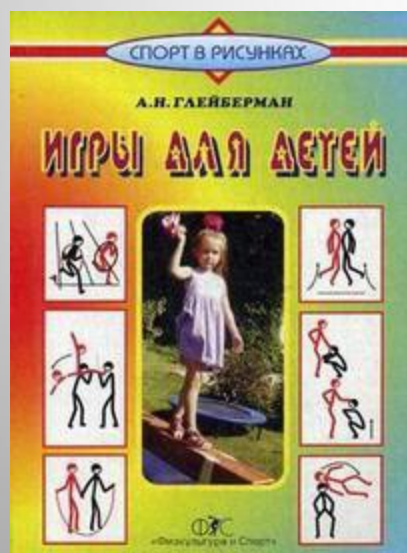
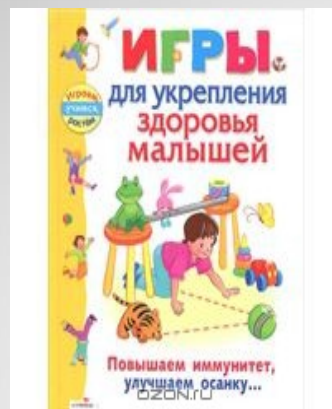
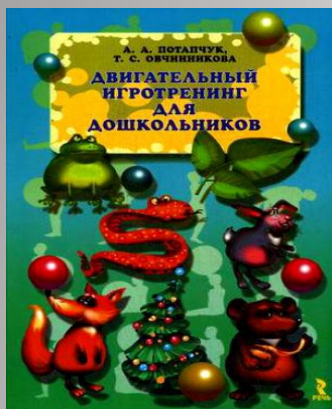
4.Занимайся спортом



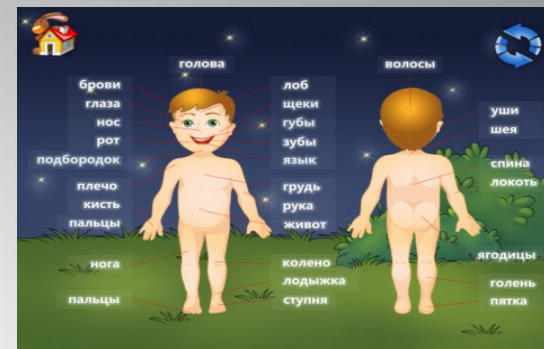
Именно в детстве закладываются все основы будущего здоровья, и если ваш ребенок с детства привык заниматься физическими упражнениями, то будучи уже взрослым, это очень поможет поддерживать себя в форме, он будет воспринимать физические упражнения как неотъемлемую часть своей жизни. Именно в детстве закладывается фундамент здоровой жизни.



Читаем вместе!



5. Знай свое тело



Дошкольнику необходимо познать особенности своего организма, возможные патологии здоровья и пути их исправления; основа управления собственным здоровьем и выживания в современных условиях жизни, т. е. уже с раннего возраста ребёнок должен стать для себя врачом, психологом, физиологом, учителем, психотерапевтом, тренером. Он должен получить базовые знания по оздоровлению.



6. Одевайся по сезону



Одевайте ребенка соответственно погоде и его двигательной активности? Часто спрашивают, как узнать, сколько нужно надеть на ребенка, чтобы ему не было холодно, как узнать ощущения ребенка. Насчет ощущений сказать трудно. Подсчитайте, сколько слоев одежды надето на вас — на верхнюю и на нижнюю половину тела, столько же наденьте и на ребенка; и плюс к этому учтите его двигательную активность.



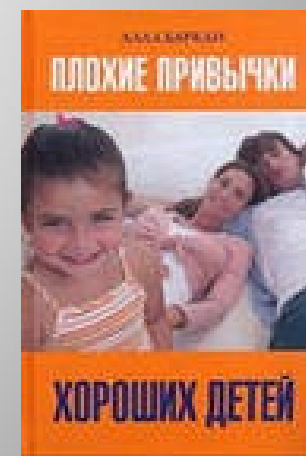
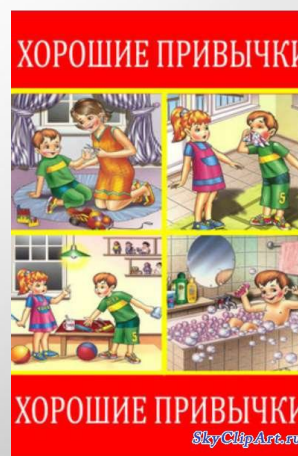
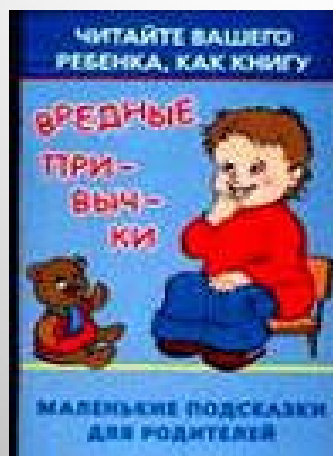
7.Закаляйся, если хочешь быть

здоров!



Смысл закаливания заключается в многократно повторяющихся однотипных нагрузках, чаще всего холодовых, в результате чего вырабатывается тренированность в отношении этих нагрузок, включаются защитные реакции иммунной системы, а значит повышается и устойчивость к простудным заболеваниям, в первую очередь, а также отражается на всех других функциях организма - улучшаются аппетит и усвоение пищи, нормализация роста, повышается умственная и физическая работоспособность, появляется жизнерадостное настроение.

8. Скажи нет вредным привычкам



Вредные привычки

- Относительно вредных привычек у детей необходимо заметить, что успешно бороться с ними можно, уделяя ребенку больше внимания и одновременно развивая его самостоятельность так, чтобы он ощутил веру в свои силы. Для устранения дурных привычек нет единого рецепта. Основное правило хорошего воспитания, предупреждение дурных привычек- усиление внимания к ребёнку, заполнение его дня интересными занятиями с игрушками, книгами, картинками. Ни в коем случае нельзя применять силу, угрозу, грубость, доставлять детям неприятные ощущения, боль. Всё это вызывает отрицательные эмоции у ребёнка, раздражает, нервирует, закрепляет отрицательную привычку.

Работа с родителями

- Проведение индивидуальных консультаций
- Подготовка наглядного материала
- Организация фотовыставки: “Как мы соблюдаем правила здорового образа жизни”
- Конкурс: “Меню выходного дня”, “Интересные вкусняшки”.
- анкета



Уважаемые родители!

Давайте поговорим о самом главном в нашей жизни – о наших детях, о здоровье наших малышей и уже «совсем немалышей».

Оказывается, и многие из вас это практикуют сами, для поддержания здоровья нужны очень простые известные всем условия. Известные еще из глубокого детства: «солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»... Но для того чтоб эти простые условия работали на наше здоровье – нужен «волшебный ключик». Он в принципе тоже всем хорошо известен. Только не все помнят о нем, а многие недооценивают его волшебные свойства. Это можно назвать проще – **образ жизни**. Вот и получается, что здоровье – это состояние организма при определенном образе жизни. И для того, чтоб наш малыш или «совсем уже немалыш» был здоров, нам необходимо привить ему этот здоровый образ жизни. И сделать это можете только вы, дорогие родители.

Анкета для родителей

1. Считаете ли Вы необходимым привитие навыков здорового образа ребенку, начиная с дошкольного возраста?

2. Какие привычки, по вашему мнению, соответствуют здоровому образу жизни?

3. Воздействуете ли вы на своего ребенка с целью формирования у него привычки к здоровому образу жизни?

4. Часто ли болеет ваш ребенок?

5. Каковы, по вашему мнению, причины болезни вашего ребенка?

- -Недостаточное физическое воспитание
- -Наследственность
- -Другое_____

6. Какие темы для Вас наиболее интересны

- -Закаливание
- -Профилактика
- -Гимнастики
- -Вопросы профилактики простудных заболеваний
- -Другое_____

- **Благодарим за ответы!**

СОП. СВЕЖИЙ ВОЗДУХ. СПОРТ. ЗДОРОВАЯ ЕДА
ВЫ ПАНЕСИТ ЗДОРОВЬЮ НАШКИ ВРЕДНА!





В Здоровом теле – Здоровый Дух

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЭТО

Вкусная и здоровая пища



ЗАКАЛИВАНИЕ



и ещё раз
СПОРТ



ГИГИЕНА



СПОРТ



ВОТ ЧТО
ЗНАЧИТ
БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ

Чистота, чистота и ещё раз чистота!



Правильное питание — залог здоровья!



Движение и спорт — путь к здоровью!





Использованные электронные образовательные ресурсы

- best Referat.ru-98.09
- biblio Fond.ru>view.aspx
- only 6 ko forum 2/2
- o-detstve.ru> портал для детей
- www.stranamam.ru
- murashi.wmesite./ru/forum/voprosy-takticheskogo-kohsaltinga
- mirdoshkolnikov.ru/roditelyam/zdoroie-doshkolnika