

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 30 комбинированного вида»



**ДС №30**

г. Михайловск

**Материалы  
по реализации проекта:  
«Здоровьесбережение».  
Тема: «Формирование здорового образа  
жизни у детей дошкольного возраста».**

Сроки реализации проекта: сентябрь 2018 года - сентябрь 2019 года

Разработали: Кульбакова И.Н.  
Лысенко С.Я.  
Корнилова Е.В.  
Сологубова Е.В.  
Лукинова Н.М.

**Цель проекта** - создание оптимальных условий для охраны и укрепления психического и физического здоровья детей.

### **Задачи проекта:**

- повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы;
- продолжать знакомить детей с правилами гигиены;
- способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий;
- снизить заболеваемость детей;
- повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка;
- прививать интерес к разным видам спорта через познавательную деятельность;
- мотивировать к ведению здорового образа жизни в рамках проекта и вне его;
- воспитывать нравственное поведение;
- внедрять здоровьесберегающие технологии в образовательный процесс.;
- организовать здоровьесберегающую среду для благотворного физического развития детей.

### **Здоровьесберегающая образовательная среда включает в себя следующие компоненты:**

- Оптимизация санитарно-гигиенических условий воспитания и обучения.
- Рациональная организация учебно-воспитательного процесса и режима учебной нагрузки.
- Обеспечение полноценного питания детей в дошкольном образовательном учреждении.
- Совершенствование системы физического воспитания.
- Обеспечение психологического комфорта всем участникам образовательного процесса.
- Использование здоровьесберегающих образовательных технологий.
- Широкое использование программ образования в сфере здоровья.
- Интеграция в учебно-воспитательный процесс оздоровительных мероприятий.
- Улучшение социальной адаптации и обеспечение семейного консультирования, ориентированного на укрепление здоровья детей.
- Обучение педагогических кадров по вопросам охраны здоровья детей.
- Проведение мониторинга здоровья.

## **Предполагаемые результаты проекта:**

- Сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы;
- Создание предметной развивающей среды, обеспечивающей эффективность оздоровительной работы;
- Активное вовлечение родителей в физкультурно-оздоровительную работу ДОУ;
- Использование разнообразных форм взаимодействия с родителями с целью повышения уровня знаний по проблеме укрепления и сохранения здоровья детей.

Ознакомившись с картами здоровья, на начало учебного года была проведена диагностика исходного уровня физического развития детей.

В процессе диагностического обследования и анкетирования родителей воспитанников на сентябрь 2018 года были получены следующие результаты:

- воспитанники имеют хороший эмоциональный настрой, проявляют двигательную активность, но недостаточно владеют навыками в самостоятельной организации подвижных игр;
- средний показатель уровня физического развития по всем возрастным группам составил 62%;
- родители воспитанников недостаточно информированы о методах ЗОЖ и пассивно осуществляют физическое воспитание своих детей в семье по различным причинам.
- Сентябрь 2018 год – посещаемость 70%, заболеваемость – 12%

## **По результатам мониторинга были разработаны следующие методические рекомендации:**

- по организации профилактических мероприятий в ДОУ;
- по организации здоровьесберегающей среды в группах;
- по оптимизации детского здоровья;
- по организации рационального питания в семье;
- по организации закаливания детей дошкольного возраста в семье.

Воспитатели всех возрастных групп подготовили консультации для родителей по темам:

- «Чтоб здоровье сохранить, научись его ценить»
- «Здоровые дети – в здоровой семье»
- «Бережем здоровье с детства»
- «Если хочешь быть здоров!»
- «Здоровый образ в жизни в семье»
- «Солнце, воздух и вода - наши главные друзья»
- «Роль подвижных игр в развитии ребенка»
- «Правильное питание-залог здоровья»
- «Азбука здорового образа жизни»
- «Мы за здоровый образ жизни»
- «Если хочешь быть здоров - закаляйся!»
- «Как воспитать здорового ребенка»

В рамках проекта были разработаны памятки для педагогов по охране и укреплению здоровья воспитанников, оформлены уголки здоровья, стенгазеты.

На родительских собраниях особое внимание уделялось вопросам по формированию здорового образа жизни детей.

В рамках проекта была проведена акция: «Письмо заболевшему другу», в которой воспитатели с их воспитанниками проявили творчество и новизну. Это фото и видео обращения детей с пожеланиями выздоровления, открытки, сделанные своими руками, оригами, рисунки, фотоколлажи, поделки.

Особую роль в работе с детьми уделяли здоровьесберегающим технологиям:

- Динамические паузы
- Подвижные и спортивные игры
- Релаксация
- Гимнастика пальчиковая
- Гимнастика для глаз
- Гимнастика дыхательная
- Динамическая гимнастика
- Сказкотерапия
- Песочная терапия
- Арт –терапия
- Су - Джок терапия
- Музыкалотерапия

В марте 2019 года в ДОУ был проведен конкурс на лучшее блюдо здорового питания, в котором приняли участие дети старших групп со своими родителями, были представлены фотоотчеты кулинарного искусства. Апрель 2019 года был объявлен месячником здоровья, в котором особое внимание уделялось мероприятиям, посвященным здоровому образу жизни: спартакиадам, играм соревновательного характера. Подготовительные группы участвовали в военно-спортивном празднике, зарнице. Мероприятие подарило детям не только бурю положительных эмоций, но и позволило получить воспитанникам представление о начальной военной подготовке, а также способствовало укреплению чувства патриотизма.

### **В ходе проведения проекта «Здоровый образ жизни» были получены следующие результаты:**

- У детей появился интерес и желание вести здоровый образ жизни.
- Показатель уровня физического развития в мае 2019 года составил 87%, что на 25% больше, чем на начало года.
- Дети с удовольствием принимают воздушные ванны, ходят босиком по коврикам - массажерам, овладели методикой полоскания рта, охотно используют тренажеры, изготовленные родителями, испытывая при этом удовольствие, умываются, моют руки по локоть, играют с водой.
- Дети самостоятельно проявляют инициативу к движению: бегают, прыгают, играют с мячом.
- Увеличилось количество детей, посещающих спортивные секции.
- Заметно снизились показатели заболеваемости детей (сентябрь 2018 года – 12 %, май 2019 года- 3,3%

### **Воспитательная ценность проекта:**

У детей значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в закаливающих процедурах.

### **Познавательная ценность проекта:**

- У детей повысились знания о значимости здорового образа жизни.
- Расширилось представление о закаливающих мероприятиях.
- У детей проявилось творчество и фантазия при изготовлении нестандартного оборудования.

### **Перспектива проектной деятельности в данном направлении:**

С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу по указанной теме через создание и реализацию новых совместных с родителями проектов с использованием интегрированного подхода в этом направлении. Продолжать внедрять в педагогическую практику здоровьесберегающие технологии, направленные на охрану и укрепление здоровья дошкольников.

## ПАМЯТКА ПО ЗОЖ



Дети должны:

- Понимать значение слова «здоровье» и смысл фразы «здоровый образ жизни»
- Знать о факторах, оказывающих влияние не только на жизнь и здоровье человека, но и всего живого на Земле
- Знать о роли правильного питания
- Знать о значимости гигиенических процедур для здоровья
- Распознавать факторы риска во внешней и внутренней среде организма
- Соблюдать правила питания
- Выполнять гигиенические процедуры
- Знать правила по закаливанию организма
- Выполнять доступные виды закаливания
- Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики и разминок на занятиях
- Знать полезные и вредные привычки, привычки укрепления здоровья
- Знать самого себя и свои возможности

## Методические рекомендации по организации закаливания детей дошкольного возраста в семье и условиях дома.

**Закаливание** – это тренировка приспособительных возможностей организма с помощью естественных природных факторов: воды, воздуха, солнца. Закаливаться каким-либо одним фактором трудно. При закаливании на человека действуют различные факторы. Закаляться можно не только солнцем, воздухом и водой, но и словом, даже пищей. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие, улучшает кровообращение, повышает тонус нервной системы, нормализует обмен веществ. Организм ребенка получает возможность лучше приспособиться к меняющимся условиям и безболезненно переносить чрезмерное охлаждение, перегревание и другие неблагоприятные воздействия.

При повторном и систематическом применении холодной воды происходит усиление образования тепла, повышается температура кожи, утолщается роговой слой, уменьшается интенсивность раздражения находящихся в них рецепторов. Все это повышает адаптацию организма ребенка к низкой температуре. Начинать закаливание можно с любого возраста. Но чем раньше, тем здоровее и устойчивее будет ребенок. Закаленные дети прекрасно выглядят, у них хороший аппетит, спокойный сон.



### Правила проведения закаливающих мероприятий

1. Закаливание следует начинать и далее проводить только при полном здоровье ребенка.
2. Постепенно наращивать интенсивность закаливающих мероприятий.
3. Систематичность - закаливание проводится во все времена года.
4. Необходимо учитывать индивидуальные особенности организма ребенка, его возраст, физическое развитие, состояние здоровья, перенесенные заболевания, особенности нервной системы.
5. Начинать закаливание можно в любое время года, но более предпочтительным является теплое время.

- б. Закаливание следует проводить только при положительных эмоциональных реакциях ребенка. Не надо бояться, если при закаливании у ребенка возникнет парадоксальная реакция, вместо ожидаемого улучшения самочувствия отмечается его ухудшение. Это так проявляется его индивидуальная реакция. В данном случае надо перейти к более легким нагрузкам или другому способу закаливания.

Закаливающие мероприятия подразделяются на общие и специальные.

**Общие** проводятся на протяжении всей жизни и предусматривают правильный режим дня, рациональное питание, ежедневные прогулки на свежем воздухе, рациональную одежду. Регулярное проветривание в комнате, соответствующий возрасту температурный режим в помещении.

**Специальные.** К специальным закаливающим мероприятиям относятся строго дозированные воздействия ультрафиолетовым облучением. Гимнастические упражнения, массаж, воздушные и водные процедуры, плавание, бассейн.

#### **Виды закаливания:**

Существуют следующие виды закаливания: воздухом, водой, солнцем. Для закаливания используются различные виды гимнастики, массажа, рефлексотерапия, баня, сауна и др.

#### **Закаливание воздухом.**

Это наиболее доступный и действенный метод закаливания. Воздух - среда, постоянно окружающая человека. Закаливающее действие воздухом связано, прежде всего, с разницей температуры между ним и поверхностью тела ребенка. Закаливание воздухом начинается с первых дней жизни ребенка. Оно повышает потребление кислорода, способствует улучшению функционирования ЦНС, нормализации сна и аппетита. Закаливание воздухом включает в себя оптимальный температурный режим помещения, использование рациональной одежды, воздушные ванны, сон на свежем воздухе, повышение устойчивости к сквознякам.

Воздушные ванны в холодное время года проводятся в комнате (комнатные воздушные ванны), в теплое время года - на свежем воздухе. Продолжительность воздушной ванны увеличивается с 3-4 минут до 1 часа. Воздушные ванны проводятся через 1-1,5 часа после еды в местах, недоступных прямым солнечным лучам. Воздушные ванны дети дошкольного возраста проводят сначала в трусах и майках, носках и сандалиях. Через две недели старшим детям можно закаливаться только в трусах и сандалиях или босиком. После прогулки руки и ноги ребенка должны оставаться теплыми.



## **Закаливание водой.**

Вода - общепризнанное средство закаливания. Из всех закаливающих методов **закаливание водой** является самым мощным и быстрым средством. Главная функция - укрепление тела - достигается холодными ваннами, купаниями. В последнее время все шире вводятся контрастные методы закаливания: контрастный душ, влажные обтирания, умывание. Новорожденных рекомендуют умывать настоями трав, обладающих антисептическим, противовоспалительным действием (ромашка, шалфей, календула, череда, мать-и-мачеха). Дети старше 3-х лет моются водопроводной водой, в которую травы добавляются лишь по необходимости в период дефицита витаминов, после простудных заболеваний).

**Обтирание сухим полотенцем** проводится перед началом влажных обтираний, как предварительная процедура. Обтирание ребенка сухой рукавицей снимает психологическое напряжение, подготавливает ребенка к проведению влажных процедур, создает положительный эмоциональный настрой. Порядок обтирания: сначала обтирают верхние конечности от пальцев к плечу, затем ноги: от стопы к бедру, затем грудь, живот и спину. Длительность одной процедуры - 1-2 минуты.

**Обтирание влажным полотенцем** - самое нежное из всех водных процедур. Общее влажное обтирание здоровым детям можно проводить, начиная с 3-месячного возраста. Ослабленным детям полезно начинать с сухих обтираний куском фланели. Через 1-2 недели можно перейти к влажным обтираниям варежкой из мягкой ткани, смоченной водой. Обтирание лучше делать утром после сна. Сначала обтирают руки, затем ноги, грудь, живот, спину. Обтирание лучше делать утром после сна. Продолжительность процедуры 3-4 минуты. После обтирания мать растирает кожу ребенка сухим полотенцем до появления умеренного покраснения. Начальная температура воды для обтирания детей 3-4 лет составляет +32°C, 5-6 лет до +30°C, 6-7 лет +28°C. Через каждые 2 недели ее снижают на 1°C и доводят до +22°C летом и +25°C зимой для детей 3-4 лет, до +20°C и +24°C для детей 5-6 лет, до +18°C и +22°C для детей 6-7 лет. После окончания процедуры ребенок должен быть тепло одет.

**Контрастное обтирание.** Далее приступают к контрастному обтиранию. Смочив в прохладной воде шерстяную рукавицу, ее выжимают, чтобы не текла, и обтирают всю руку. Затем, смочив другую рукавицу горячей водой, также делают обтирание. После этого сухим полотенцем энергично растирают кожу до появления розовой окраски и ощущения тепла. Затем последовательно растирают вторую руку, грудь, спину, ноги. Общая продолжительность процедуры около 5 минут. При хорошей переносимости температурный контраст через 2-3 дня увеличивается на 1°C. В конце концов, можно приступить к обтиранию ледяной водой (+4 ... +6°C) и очень

горячей (+ 40... 41°C). Еще более резкая тонизирующая и закаливающая процедура - контрастные обтирания с последующим обливанием холодной и горячей водой.

**Обливание** - водная процедура, при котором подвергаются воздействию воды отдельные участки тела или все тело. Эффект его выше чем при обтирании. Выделяют местное обливание, общее обливание. Местные обливания и ванны. Ножные ванны и обливание ног можно начинать детям с 1-1,5 лет. Лучше проводить их после дневного или ночного сна. Обливают нижнюю 1/3 голени и стопы, продолжительность обливания 20-30 секунд, ножных ванн -1-2 минуты. Для детей раннего возраста -3-5 минут. Для дошкольников начальная температура для местных процедур + 28 градусов С. Через одну неделю после начала закаливания температура воды снижается на 1-2 градуса С, каждые 1-2 дня, для ослабленных детей каждые 5-7 дней. Предельная температура для детей 1-3 лет +18°C, для детей 4-7 лет +16°C. После обливания ноги растирают до появления легкого покраснения. Общее обливание можно начинать с 9 - 10 месячного возраста. Голову ребенку обливать не следует. Длительность обливания - 20-30 секунд, длительность всей процедуры - 1-3 минуты. При обливании ребенок может сидеть или стоять. Ручку душа следует держать на расстоянии 20-30 см от тела ребенка. Струя воды должна быть сильной. Обливают сначала плечи, руки, потом грудь, живот, спину (голову не обливают). После окончания процедуры кожу растирают полотенцем до легкого покраснения. Обливание поднимает тонус мышечной системы, способствует подъему энергии.

**Контрастное обливание.** Методика: обливают стопы 2/3 голени попеременно водой контрастной температуры. Температура воды - +38°C, температура прохладной воды для здоровых детей - +18°C, для ослабленных - +28°C. Обливание всегда начинают с теплой воды. Количество повторений:3-5. Время воздействия теплой воды -6-8, прохладной - 3-4 секунды. После окончания процедуры ноги растирают до легкого покраснения. Контрастное закаливание лучше проводить перед дневным сном, сочетая закаливающие процедуры с гигиеническими. ДУШ оказывает наиболее эффективное влияние на организм, это связано с тем, что кожные покровы подвергаются не только температурному, но и сильному механическому воздействию давлением струи. Эту процедуру можно проводить детям с 2-х лет. По температурному воздействию души бывают: - горячие ( выше +37°C ); -теплые (+36-37°C); -прохладные (+20-33°C); - холодные (ниже +20°C). Для закаливания используют средней силы струю в виде дождя. Начинать процедуру необходимо с температуры +33-35°C, каждые 7 дней температуру постепенно снижают на 1°C, доводя ее до +20-25°C. Продолжительность процедуры от 30 секунд до 1 минуты, затем постепенно увеличивают до 2-3 минут. Когда температура воды снизится до прохладной, время душа не должно превышать 1 минуты, при холодном душе 1 минуты. На голову надевают купальную шапочку. В конце душа

сразу вытирают сухим полотенцем. Если ежедневный душ переносится хорошо, можно продолжить закаливание контрастным душем.

**Контрастный душ.** Сначала подается теплый душ ( = 36 + 37 ) 30 секунд, затем прохладный 15-30 секунд, смена температуры душа проводится 2-3 раза. Через две недели разницу в температуре увеличивают на 2-3°C и так в течение 2-3 месяцев. Разницу в температурах горячей (до +30 - 40°C) и прохладной (до +20 - 18°C) воды можно довести до +20°C у старших детей и до +15°C у младших. После окончания кожу необходимо насухо вытереть. **ВАННЫ** с целью закаливания детей используют с первых дней жизни ребенка. С целью усиления ответной реакции кожи в воду можно добавить поваренную соль (3 столовых ложки на 1 литр воды), хвойный экстракт. Закаливающий эффект ванны усилится, если в конце ванны с помощью шланга делается «холодное пятно»- зона с более холодной водой, куда вводят и выводят ребенка 1-2 раза, постепенно число заходов увеличивается.

Закаливание солнцем осуществляется в процессе прогулки, особенно в весеннее – летнее время. Начинать следует со светлых – воздушных ванн в тени деревьев, затем переходить к местным солнечным ваннам: детям оголяют руки и ноги, на голове при этом всегда должна быть светлая шапочка.

При проведении солнечных ванн дети играют под прямыми солнечными лучами солнца 5 – 6 минут и снова уходят в тень. По мере появления загара солнечные ванны становятся общими, а для этого детей раздевают до трусов и маек, а затем до одних трусиков. Солнечные ванны начинают с 5 минут и доводят до 10 минут (в течение дня общее время пребывания детей на солнце может составлять 40 – 50 минут).

В летнее время следует широко использовать игры с водой, игры в плескательных бассейнах, ручейках. Температура воды при этом должна быть не ниже +20°C. Время воздействия фактора постепенно увеличивается с 30 секунд до 5 – 10 минут.

Имеется ряд противопоказаний к использованию солнца в целях закаливания. Облучение прямыми солнечными лучами не рекомендуется детям первого года жизни и детям более, старшего возраста, страдающим резким отставанием в физическом развитии, малокровием, повышенной нервной возбудимостью. В этих случаях, используется облучение рассеянными и отраженными солнечными лучами.

**Помните!** Начинать закаливание можно в любом возрасте, однако, чем раньше вы это сделаете, тем здоровее и устойчивее будет ребенок. Закалять ребенка надо систематически. Строго выполнять все основные правила проведения закаливания. Не отменяйте закаливание при легком недомогании. Лучше замените сильную более слабой процедурой, например обливание обтиранием. Старайтесь проводить закаливание так, чтобы оно доставляло ребенку удовольствие!

## Методические рекомендации по организации здоровьесберегающей среды в группах ДОУ.



Древние римляне говорили: «Здоровье - наивысшее благо». Здоровье для каждого человека является безусловной ценностью. С давних времен здоровьем считали отсутствие болезней. В современном мире понятием здоровье определяют состояние физического, психического и социального благополучия. Все эти компоненты взаимосвязаны и взаимозависимы. При рассмотрении физиологических функций, нельзя не принимать во внимание влияние психики и социального окружения и наоборот. Идея целостного подхода подчеркивает личную ответственность каждого человека за своё здоровье и благополучие.

Одна из основных задач педагогов, работающих в дошкольных учреждениях – научить каждого ребенка беречь и укреплять свое здоровье, понимая, что это ценность, подаренная природой. Необходимо учить детей нести личную ответственность за состояние своего здоровья, воспитывать осознанное и действенное желание быть здоровым.

В современной концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья ребенка.

Здоровьесберегающая педагогика декларирует - заботу о здоровье, как приоритет всей воспитательной работы. Она включает формирование в ДОУ здоровьесберегающей образовательной среды, представляющей собой совокупность здоровьесберегающих технологий, развивающей предметно-пространственной среды, организационно-педагогических ресурсов.

**Здоровьесберегающая образовательная среда** представляет особый уклад деятельности образовательного учреждения, поддерживающий здоровый образ жизни участников образовательного процесса и содействующий их саморазвитию в обретении ценности здоровья, его сохранении и укреплении.

**Здоровьесберегающие технологии** - совокупность методов и форм организации обучения и воспитания детей без ущерба для их здоровья, комплекс принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные технологии задачами здоровьесбережения.

Целью применения здоровьесберегающих технологий является обеспечение дошкольнику высокого уровня реального здоровья, через воспитание у него культуры здоровья, вооружив его необходимым объёмом умений, знаний и навыков для ведения здорового и безопасного образа жизни.

**Применительно к дошкольному образованию можно выделить следующие группы здоровьесберегающих технологий:**

1. **медико-профилактические** (решают задачи сохранения и улучшения здоровья детей под руководством медицинского персонала с использованием медицинских средств, включают мониторинг здоровья детей, контроль за питанием, закаливанием, физическим развитием детей, проведение профилактических мероприятий, организуют контроль и помощь в обеспечении требований СанПиНов);

2. **физкультурно-оздоровительные** (направлены на укрепление здоровья и физическое развитие ребенка через развитие физических качеств, двигательную активность, формирование умений и навыков посредством физических упражнений, организации системы закаливания, дыхательной, пальчиковой гимнастики, самомассажа и массажа, формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия, оздоровительные процедуры с использованием естественных сил природы);

3. **образовательные** (направлены на воспитание культуры здоровья дошкольников, их осознанного отношения к здоровью и жизни, накопление знаний и развитие умений оберегать и сохранять здоровье, обучение навыкам безопасного поведения, формированию здорового образа жизни, личностно-ориентированное воспитание и обучение);

**4. обеспечения социально-психологического благополучия ребенка** (обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье; психолого-педагогического сопровождение развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ);

**5. здоровьесбережения и здоровьедобогащения педагогов** (направленные на развитие культуры здоровья педагогов, культуры профессионального здоровья, валеологическое образование, потребности в здоровом образе жизни и активном отдыхе, профилактику вредных привычек );

**Развивающая предметно-пространственная среда** – один из компонентов образовательной среды, представленный специально организованным пространством (групповой комнатой, участком и т. п.), материалами, оборудованием и инвентарем, для развития дошкольников в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, сохранения и укрепления их здоровья, учёта личностных особенностей.

**Следуя требованиям ФГОС дошкольного образования, содержание здоровьесберегающей предметной среды должно обеспечивать и гарантировать:**

- сохранность и укрепление психического и физического здоровья и эмоционального благополучия детей, а также уважение к их личности, чувствам и потребностям, формировать положительную самооценку, уверенность в собственных возможностях и способностях;
- максимальную реализацию образовательного потенциала пространства образовательной организации, группы, участка и прилегающей территории, приспособленной для реализации Программы ФГОС, а также материалов, оборудования и инвентаря;
- построение вариативного развивающего образования, ориентированного на возможность свободного выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- создание условий для ежедневной педагогической деятельности и стремления к профессиональному росту сотрудников образовательной организации;
- открытость дошкольного образования и вовлечение родителей (законных представителей) непосредственно в образовательную деятельность, осуществление их поддержки по вопросам воспитания, образования детей, охране и укреплению их здоровья, а также поддержки образовательных инициатив внутри семьи;
- создание равных условий, для детей, принадлежащих к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющих различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья.
- В ДОУ развивающая предметно-пространственная среда обладает свойствами открытой системы и выполняет образовательную, развивающую, воспитывающую, стимулирующую функции.

Современная здоровьесберегающая предметная среда должна отвечать следующими требованиями, определенными во ФГОС дошкольного образования: быть содержательно - насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

При создании предметно развивающей среды ДОО, необходимо реализовывать здоровьесберегающий подход через соблюдение следующих условий:

- Безопасность;
- Санитарно — гигиенические требования;
- Возрастные и индивидуальные особенности;
- Федеральные государственные образовательные стандарты;
- Современный дизайн и эстетика в интерьере детских помещений и т.д.;

Предметно-пространственная среда каждой группы должна быть сформирована таким образом, чтобы детям было достаточно места для удовлетворения двигательной активности.

### **Структура здоровьесберегающего пространства ДОО включает следующие компоненты:**

#### **1. Инфраструктура детского сада:**

- медицинский кабинет,
- спортивный зал,
- музыкальный зал,
- групповые комнаты
- участки на территории ДОО

#### **2. Здоровьесберегающая развивающая предметно-пространственная среда:**

- Центры здоровья в группах,
- Центры двигательной активности.
- Центры экологического образования в старшей и подготовительной группах.
- Центр познавательной активности (интеллектуального развития и здоровья),
- Центры обучения ПДД,
- Центры конструктивной деятельности,
- Центр искусства и музыкально — театральной деятельности.

### **3. Образовательная среда:**

- Образовательная программа ОУ,
- Банк образовательных методик и технологий, применяемых педагогами в ходе здоровьесберегающего образовательного процесса,
- Библиотека методической литературы,
- Система работы с родителями,
- Банк интерактивных форм работы с педагогами по здоровьесбережению,
- Карточки оздоровительных технологий, игр и т.п.

### **4. Здоровьесберегающее пространство для родителей:**

- Информационные стенды в группах;
- Наглядно - информационный материал для родителей;
- Консультации специалистов;
- Родительские собрания;

### **Организационно - педагогические ресурсы.**

Для эффективного формирования и развития в ДОУ здоровьесберегающей среды необходимо: разработка концепции здоровья сбережения в ДОУ, постановка целей и задач, разработка проекта, обеспечение нормативной базы, разработка научно-методического сопровождения, проектирование и моделирование здоровьесберегающего образовательного процесса, разработка тактики управления, мотивация, консультирование и просвещение педагогов, взаимодействие с родителями дошкольников, соблюдение процедурных и содержательных нормативных актов, мониторинг состояния здоровьесберегающей среды, постоянное включение участников образовательного процесса в деятельность по реализации здоровьесберегающих проектов.



## **Методические рекомендации по организации рационального питания в семье.**

### **Организация рационального питания в семье.**

Семья – это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные. Первые впечатления у ребенка, связанные с выполнением определенного действия, черпаются из домашнего бытия. Ребенок видит, воспринимает, старается подражать и это действие у него закрепляется независимо от его неокрепшей воли.

Выработанные годами в семье привычки, традиции, образ жизни, отношение к своему здоровью переносятся во взрослую жизнь во вновь созданную семью. Правильное питание.

Питание дошкольника должно быть сбалансированным и должно отличаться от нашего ежедневного рациона. На самом деле питание дошкольников должно значительно отличаться от нашего ежедневного рациона, ведь его пищеварительная система еще только формируется. Его рацион должен включать в себя только легкоусвояемые компоненты.

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. Одним из главных решений многих проблем, препятствующих гармоничному развитию организма ребенка, является правильная организация питания. Для этого важно соблюдать несколько основных принципов питания:

Питание должно снабжать организм ребенка необходимым количеством энергии для двигательной, психической и прочей активности. Питание должно быть сбалансированным, содержать пищевые вещества всех типов. Важно, чтобы питание было разнообразным, только это является условием его сбалансированности. Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, возможную непереносимость каких-либо продуктов. Необходимо соблюдать технологию обработки продуктов и приготовления пищи, соблюдать санитарные требования к помещениям, где производится приготовление пищи, сроки и условия хранения и т.д. Энергетическая "емкость" пищи измеряется в калориях. Но ценность детской пищи заключается не только в количестве калорий, необходимо также, чтобы она содержала в себе все те вещества, из которых состоит человеческий

организм. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и вода - вот тот строительный материал, который нужен растущему организму ребенка каждый день.

Рацион в соответствии с перечисленными принципами организации питания, рацион ребенка должен включать все основные группы продуктов. Из мяса предпочтительнее использовать нежирную говядину или телятину, курицу или индейку.

Менее полезны колбасы, сосиски и сардельки. Субпродукты служат источником белка, железа, ряда витаминов и могут использоваться в питании детей. Рекомендуемые сорта рыбы: треска, минтай, хек, судак и другие нежирные сорта. Соленые рыбные деликатесы и консервы могут оказать раздражающее действие на слизистую желудка и кишечника, особенно в дошкольном возрасте. Их рекомендуется включать в рацион лишь изредка. Особое место в детском питании занимают молоко и молочные продукты. Это не только источник легкоусвояемого кальция и витамина В2. Именно в молоке необходимые для развития и роста детского организма кальций и фосфор содержатся в идеальной пропорции 2:1, что позволяет этим элементам хорошо усваиваться. Фрукты, овощи, плодоовощные соки содержат углеводы (сахара), некоторые витамины, микроэлементы, а также такие полезные вещества как пектин, клетчатка, пищевые волокна и другие. Эти продукты улучшают работу органов пищеварения, предотвращают возникновение запоров. Необходимы хлеб, макароны, крупы, растительные и животные жиры, особенно гречневая и овсяная крупы. Растительное масло как приправа к салатам позволяет усваиваться многим полезным веществам, содержащимся в овощах. Однако правильного подбора продуктов недостаточно. Учитывая незрелость пищеварительных органов ребенка, продукты нуждаются в щадящей кулинарной обработке. Кроме того, необходимо стремиться к тому, чтобы готовое блюдо было красивым, вкусным и ароматным. Полдник и ужин должны быть легкими. Это могут быть овощные, фруктовые, молочные, крупяные блюда. Но если у ребенка снижен аппетит, можно увеличить во время ужина не количество конкретного блюда, а его калорийность: пусть ужин будет более плотным, чем обед. Таким образом можно помочь развивающемуся организму справиться с возрастающими энергозатратами. На завтрак хорош горячий напиток (кипяченое молоко, чай), которому предшествует любое горячее блюдо (например, омлет), не очень объемное и не требующее длительного времени на приготовление. Во время обеда обязательно накормить ребенка супом или борщом. Ведь первые блюда на основе овощных или мясных

бульонов являются сильными стимуляторами работы рецепторов желудка. Это способствует повышению аппетита и улучшению процесса пищеварения. Детям очень полезны свежие овощи, фрукты, ягоды. Дошкольник может потреблять их сырыми или в виде приготовленных на их основе блюд. Салаты лучше предложить перед первыми и вторыми блюдами, так как они способствуют интенсивной выработке пищеварительных соков и улучшают аппетит. Если вы дадите салат и на завтрак, и на обед, и на ужин (пусть даже понемногу), будет особенно хорошо. Свежие фрукты идеально подходят для полдника. А вот в промежутках между едой их лучше ребенку не предлагать, особенно сладкие. Яйца полезны для дошколят. Ведь в них содержится много витаминов А и D, фосфора, кальция, железа. В сыром виде давать яйца не следует, поскольку существует вероятность заражения сальмонеллезом. У шестилетнего ребенка электролитный обмен еще неустойчив, поэтому излишнее поступление воды в его организм может создать дополнительную нагрузку на сердце и почки. Суточная потребность дошкольника в воде составляет в среднем 60 мл на 1 кг веса. Некоторые дети в жаркие летние дни очень много пьют. Но чтобы утолить жажду, не обязательно употреблять много жидкости. Важно научить малыша пить понемногу и маленькими глоточками. Можно просто ограничиться полосканием рта холодной водой. Пищу дошкольникам уже не нужно готовить на пару и сильно измельчать. Можно готовить жареные блюда, хотя особенно увлекаться этим не следует, так как есть с опасностью возникновения при обжаривании продуктов окисления жиров, которые раздражают слизистые, вызывают изжогу и боль в животе. Поэтому лучше всего тушить и запекать блюда в духовом шкафу. Не рекомендуется! Некоторые продукты крайне нежелательны в рационе дошкольника. Не рекомендуются: копченые колбасы, консервы, жирные сорта мяса, некоторые специи: перец, горчица и другие острые приправы. Для улучшения вкусовых качеств лучше положить в пищу петрушку, укроп, сельдерей, зеленый или репчатый лук, чеснок. Последние, кроме того, обладают и способностью сдерживать рост болезнетворных микробов. Вкус пищи можно значительно улучшить, если использовать некоторые кислые соки (лимонный, клюквенный), а также сухофрукты. Здоровое питание и детский сад Большинство дошкольников посещают детский сад, где получают необходимое по возрасту питание. Поэтому домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью в каждой группе воспитатели вывешивают ежедневное меню, чтобы родители могли с ним ознакомиться. Поэтому дома важно дать малышу дома именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем. Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребенок будет плохо завтракать в группе. В

крайнем случае можно напоить его кефиром или дать яблоко. В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада. Когда я ем, я глух и нем! Когда малышу исполнилось 3 года, самое время начинать учить его правильному поведению за столом. Ребенок должен сидеть прямо, не опираясь во время еды локтями на стол, не расставляя их широко в стороны. Он должен уметь правильно пользоваться ложкой: держать ее тремя пальцами - большим, указательным и средним, зачерпывая еду так, чтобы она не проливалась, подносить ложку ко рту боковым краем, а не суженной частью. Ребенок должен помнить, что если приходится накалывать вилкой кусочки еды, то ее необходимо держать зубцами вниз, а если есть пюре, густую кашу или вермишель - как лопаточку. Необходимо, чтобы у малыша выработалась привычка жевать не спеша, с закрытым ртом. Если у него плохой аппетит, недопустимо отвлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают вовсе. Мягко, но настойчиво взрослые должны донести до малыша мысль, что во время еды играть с посудой, размахивать руками, громко разговаривать, смеяться, отвлекаться, поднимать еду с пола или брать ее руками (кроме особо оговоренных этикетом случаев) - это некрасиво. Ребенок должен принимать пищу в спокойном состоянии (это относится не только к шестилеткам!). Надо избегать ссор и неприятных разговоров за столом - это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит. Не следует давать малышу еды больше, чем он сможет съесть. Лучше потом положить чуточку добавки. Малыш должен знать, что из-за стола можно выйти, окончив трапезу, только с разрешения старшего (но, конечно, не с куском хлеба или другой пищей в руках). Он обязательно должен поблагодарить присутствующих, задвинуть стул, убрать за собой посуду, помыть руки (так же, как и перед едой) и сполоснуть рот. Ребенок очень быстро усвоит все эти правила, если перед его глазами будет пример взрослых, и если прием пищи будет проходить за красиво накрытым столом, в спокойной обстановке.

## Рекомендации для родителей

### “Правильное питание для дошкольников”

*“Человек рождается здоровым, а все его болезни приходят к нему через рот с пищей”*  
*Гиппократ.*

Регулярное питание призвано обеспечить равномерную нагрузку в системепищеварения в течение дня. Вот почему в дошкольном возрасте предусматривается 4-5 разовый приём пищи через каждые 3-4 часа. Питание должно быть разнообразным, это служит основой его сбалансированности. Важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор.

В рацион ребёнка необходимо включать все группы продуктов: мясные, молочные, рыбные, растительные.

Еда ребёнка должна быть разнообразной как в течение дня, так и в течение недели. Надо помочь ребёнку “распробовать” вкус разных блюд. Проявите фантазию, боритесь с возникновением у ребёнка консервативностью к еде. Учитывайте индивидуальные особенности ребёнка, возможную непереносимость продуктов.

Количество энергии, поступающей в организм с продуктами, равно количеству энергии, затраченной ребёнком.

Еда должна приносить радость! Она служит важным источником положительных эмоций. Замечено, что больше всего наслаждения получает необжоры, а гурманы, для кого еда – приключение, кто любит пробовать экзотические блюда, знакомится с кухнями разных народов, осваивать новые рецепты и необычные блюда.

Удовольствие от еды напрямую зависит от атмосферы, царящей за столом. Во время еды категорически не рекомендуется обсуждать, любого рода проблемы особенно семейного характера. Все негативные эмоции должны быть забыты, за столом должен царить мир и покой. Помните: “Когда я ем – я глух и нем”, и “Лучше молчать, чем говорить”. Последнее касается такого объекта семейной любви, как телевизор. Пусть с самого раннего возраста у ребенка сформируется представление: семейный стол – место, где всем уютно, тепло и, конечно вкусно!

## Родителям на заметку:



Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада.  
Знакомьтесь с меню, его ежедневно вывешивают в ДОУ;  
Перед поступлением ребёнка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада;  
Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребёнок будет плохо завтракать в группе;  
Вечером дома важно дать ребёнку именно те продукты и блюда, которые он не получил днем;  
Знание правил этикета всегда отличает воспитанного, культурного, достойного человека, а именно таким мы хотим видеть наших малышей.  
Соблюдение правил поведения за столом также важно и с точки зрения правильного питания. Чем раньше ребёнок узнает правила поведения за столом, тем скорее они будут выполняться автоматически, легко и свободно. Чему вы научите ребёнка в раннем возрасте, останется на всю жизнь.  
Воспитание культуры поведения за столом будет более эффективным, если вы будете мягко, но настойчиво объяснять ребёнку, почему так делать нельзя.  
Например: если ты будешь вертеться, ты можешь опрокинуть тарелку на себя; если ты будешь сидеть неправильно, то прольёшь на себя суп из ложки...

## **Как правильно сидеть за столом:**

- Садиться за стол можно только с чистыми руками;
- Сидеть надо прямо, не раскачиваясь;
- На стол можно положить только запястья, а не локти;
- Руки следует держать как можно ближе к туловищу;
- Сидя за столом, можно лишь слегка наклонить голову над тарелкой;
- Разговаривать во время еды естественно и прилично, особенно во время праздничного застолья, но не с полным ртом.

## **Во время еды следует:**

- Есть размеренно, а не торопливо или чересчур медленно;
- Ждать, пока горячее блюдо или напиток остынут, а не дуть на них;
- Есть беззвучно, а не чавкать;
- Съесть всё, что лежит на тарелке; оставлять пищу некрасиво, но и вытирать тарелку хлебом досуха не следует;
- Набирать соль специальной ложечкой или кончиком ножа;
- Насыпать сахарный песок в чай или другой напиток специальной ложкой.

*Не забывайте пользоваться салфетками!*

## **О правилах гигиены питания.**

“Чистота –залог здоровья!”, “Мойте руки перед едой!” -старые призывы многих поколений. Показывайте ребенку хороший пример, заботясь о себе, поддерживая себя в ухоженном состоянии и следуя тем же самым привычкам, которые вы хотите научить своего ребенка. Лучшим средством от микробов является регулярное мытьё рук. Научите вашего ребёнка мыть руки каждый раз, когда он приходит с улицы, после пользования туалетом и перед едой, после того, как он поиграет с животными.

Когда детям нравится содержать себя в чистоте, они приобретают эту привычку на всю жизнь. Ежедневно помогайте своему ребенку приобретать и закреплять навыки безопасного питания.

## **Научите вашего ребёнка:**

- Соблюдать правила личной гигиены;
- Различать свежие и несвежие продукты;
- Осторожно обращаться с незнакомыми продуктами.

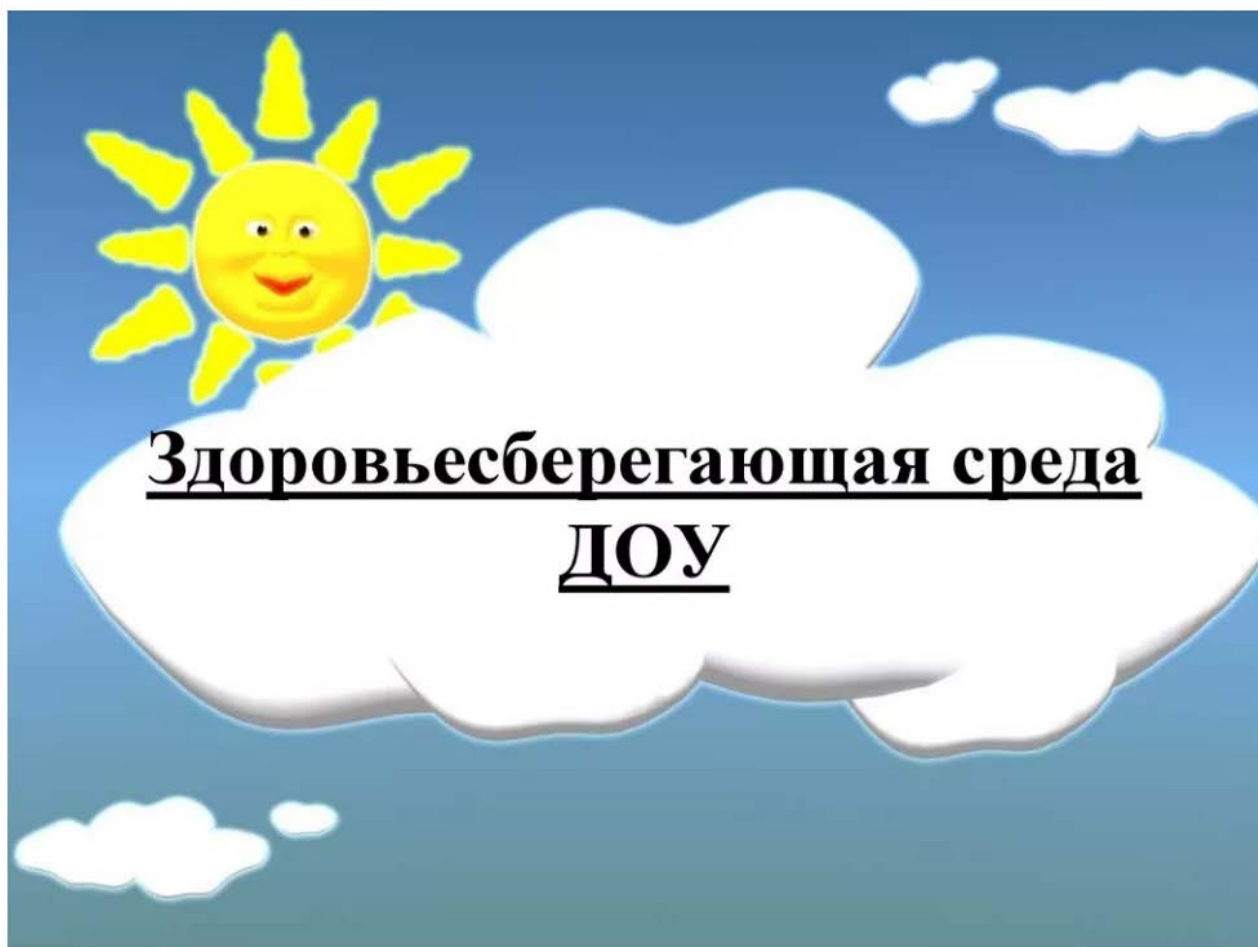
Крепкие зубы – это не только красивая улыбка, это – здоровье ребёнка. Значение здоровых зубов трудно переоценить. Они нужны, чтобы пережевывать пищу.

### **Правила, которые нужно соблюдать, чтобы зубы у ребенка оставались здоровыми.**

- Ежедневно чистить зубы: утром и вечером, не менее двух минут. Чистить зубы надо начинать с того момента, как прорезался первый зуб.
- После вечерней чистки зубов ребенку в рот не должно попасть ни молоко, ни какая - либо другая пища, иначе смысл чистки теряется. Допустима только вода, естественно без сахара.
- Увеличить количество твердой пищи (яблоки, морковь, груши и т.д.). Лучше предложить ребёнку кусочек яблока, чем пюре. Яблоко и очистит зубы, и помассирует десны.
- Снизить количество поступаемых углеводов. Гораздо лучше для зубов, если ребенок сразу съест целую шоколадку, и сразу после этого почистит зубы, чем, если он растянет эту шоколадку на целый день.



**Консультация для педагогов.**  
**«Здоровьесберегающая среда в ДОУ».**



Существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психологического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Наметившаяся в последние годы устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников, увеличение количества детей с нарушениями психического и речевого развития, диктует необходимость поиска механизмов, позволяющих изменить эту ситуацию.

Здоровье – не все, но ВСЕ без здоровья ничто! Если есть здоровье – ребенок радуется, спокойно живет, ходит в детский сад.

Первые шаги к здоровью, стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья делаются в дошкольном учреждении.

От того насколько грамотно организована работа с детьми по здоровьесбережению, насколько эффективно используются для этого условия дошкольного учреждения, зависит здоровье детей.

Работа по созданию здоровьесберегающей среды в детском саду строится на основе комплексного подхода, направленного на всестороннее развитие личности ребенка, на принципах гуманизации педагогического процесса, с опорой на единство требований дошкольного учреждения и семьи.

**Здоровьесберегающая среда** – это гибкая, развивающая, не угнетающая ребёнка система, основу которой составляет эмоционально-комфортная среда пребывания и благоприятный режим организации жизнедеятельности детей.

- Приоритетным направлением деятельности любого дошкольного образовательного учреждения является:
  - создание условий для сохранения психического и физического здоровья каждого ребенка;
  - обеспечение эмоционального благополучия детей;
  - оказание педагогической поддержки для сохранения и развития индивидуальности каждого ребенка.

#### **Здоровьесберегающая среда включает несколько компонентов:**

- Организация санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей.
- Физическое воспитание.
- Организация оздоровительной работы с детьми.
- Создание здоровьесберегающего пространства.
- Использование здоровьесберегающих технологий.

При проведении педагогического процесса важно соблюдение санитарно-гигиенических требований.

Проводится влажная уборка, организуется сквозное проветривание (в отсутствие детей), поддерживается температурный режим воздуха. Основные помещения дошкольных групп имеют естественное и искусственное освещение. Мебель для воспитанников подобрана в соответствии их росту и промаркирована.

Режим дня детей в дошкольных группах разрабатывается с обязательным учетом возраста детей, времени года (теплое и холодное время года). Расписание НОД составляется для каждой группы детей в соответствии с возрастом. Продолжительность перерывов между занятиями составляет 10 мин. На каждом занятии обязательно проводятся физминутки или динамические паузы.

В детском саду соблюдается рациональный двигательный режим; физкультурные занятия, утренняя гимнастика, подвижные и малоподвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений.

Для достижения оздоровительного эффекта в летний период в режиме дня предусматривается максимальное пребывание детей на открытом воздухе.

В детском саду проводятся оздоровительные мероприятия:

- правильная организация прогулок и их длительность (прогулки должны проходить в любую погоду, за исключением сильного дождя, ветра, T ниже 15). Придя с прогулки, дети обязательно переодеваются (в зависимости от температуры воздуха в групповой комнате дети одевают облегченную одежду). Эти переодевания способствуют закаливанию организма детей;
- соблюдение сезонной одежды (индивидуальная работа с родителями);
- облегченная одежда в детском саду.

Питание детей 4-х разовое, осуществляется на основании 10-ти дневного меню. Продукты всегда свежие, поступают с сертификатами качества, хранятся в соответствии с инструкцией по хранению продуктов. Создана бракеражная комиссия, которая отвечает за качество приготовленной пищи.

Здоровьесберегающая среда создана с учетом индивидуально-дифференцированного подхода. В учреждении функционируют физкультурный зал, игровые комнаты, медицинский и процедурный кабинеты, спортивная площадка. В каждой группе создан физкультурный уголок, где в доступном для детей месте находятся пособия для развития двигательной активности.

Уголки оснащены оборудованием, соответствующим возрасту детей, направленным на развитие всех основных движений. Все приобретенное и изготовленное самостоятельно оборудование отвечает санитарно-гигиеническим нормам, эстетично выполнено и безопасно в использовании.

В уголке доступно расположено как стандартное, так и нестандартное физкультурное оборудование. Применение нестандартных пособий вносит разнообразие в любые занятия и эффекты новизны, позволяет шире использовать знакомые упражнения, варьировать задания. Нестандартное оборудование создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности.

Как утверждал Гиппократ "Стопа - это фундамент, на котором стоит здание - наше тело", и поэтому в группах используется нестандартное оборудование для профилактики плоскостопия. Дошкольники обязательно должны ходить босиком по разнообразным поверхностям.

Особое внимание необходимо уделять обучению дошкольников основным движениям и навыкам здорового образа жизни применяя на практике внедрение различных здоровьесберегающих приемов и технологий:

Это динамические паузы, которые проводятся воспитателем во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Подвижные и спортивные игры - проводят воспитатели как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малоподвижные игры.

Гимнастика пальчиковая. Проводится с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно воспитателем, учителем-логопедом. Рекомендуются всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любое удобное время, а так же во время занятий.

Гимнастика для глаз. Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время и во время занятий, чтобы снять зрительную нагрузку у детей.

Гимнастика дыхательная. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы, на физминутках во время занятий и после сна, во время гимнастики.

Гимнастика бодрящая. Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам. Проводит воспитатель.

Физкультурные занятия проводятся в хорошо проветренном помещении 2-3 раза в неделю в спортивном зале. Младший возраст- 15-20

мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин. Проводят воспитатели.

Проблемно-игровые ситуации в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно для детей, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

Возможность целенаправленного формирования основ психической саморегуляции у детей 5-летнего возраста достигается через подвижные, сюжетно-ролевые игры, физкультминутки.

Самомассаж. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы или во время физминуток, в целях профилактики простудных заболеваний. Проводят воспитатели.

Технология воздействия через сказки.

Сказка – зеркало, отражающее реальный мир через призму личного восприятия. В ней возможно все, чего не бывает в жизни. На занятиях по сказкотерапии мы с ребятами учимся составлять словесные образы. Вспоминаем старые и придумывая новые образы, дети увеличивают свой образный репертуар, и внутренний мир ребенка становится интереснее, богаче. Это истинный шанс понять и принять себя и мир, повысить самооценку и измениться в желаемом направлении.

Поскольку чувства бывают не только положительные, но и отрицательные, то и образы у детей рождаются не только радостные, но и пугающие. Одна из важных целей этих занятий - преобразовать отрицательные образы в положительные, чтобы мир ребенка был красив и радостен.

Спокойное состояние нервной системы возвращает ребенку здоровье.

Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей.

Технологии музыкального воздействия. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Используются для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр. Проводят воспитатели и музыкальный руководитель.

Таким образом, применение в работе дошкольного учреждения здоровьесберегающей среды, повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие. Поставленные цели успешно реализуются на практике.

**Консультация для педагогов**  
**«Формирование ЗОЖ у детей дошкольного возраста»**



**Уважаемые педагоги!**

В последние годы заставляет обратить на себя внимание здоровье будущего поколения. В связи с кризисным состоянием современного общества увеличивается число заболеваемости и инвалидности детей в ранние годы. Дошкольное детство — короткий отрезок в жизни человека. Но он имеет огромное значение, так как развитие ребёнка идёт бурно и стремительно: формируются основы личности, расширяется сфера деятельности. Отношение детей к своему здоровью - фундамент, на котором может быть выстроено здание потребности в ЗОЖ. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребёнком себя как человека и личности. Необходимо, чтобы дети поняли: сложное, но в высшей степени хрупкое создание природы, и свое здоровье, и свою жизнь надо уметь защищать с самого раннего возраста.

Можно выделить следующие компоненты здорового образа жизни:

- правильное питание;
- рациональная двигательная активность;
- закаливание организма;
- развитие дыхательного аппарата;
- сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

Начальные знания и навыки по этим составляющим мы должны заложить в основу фундамента здорового образа жизни ребенка. С чего же нужно начинать?

1. Начинаем с себя, самосовершенствуемся: перестраиваем мышление на здоровый образ жизни; пополняем собственный багаж теоретических знаний (анатомия, физиология, психология, теория и методика физического воспитания, гигиена и др.). Овладеваем оздоровительными системами и технологиями; приобретаем и закрепляем практические навыки здорового образа жизни (зарядка, водные закаливающие процедуры, регулярные пешие прогулки, выполнение дыхательных упражнений, психогимнастики и т. п.).

2. Работа с родителями: проведение консультаций по вопросам оздоровления (закаливание, двигательная активность, питание, аутотренинг, дыхательные системы). Проводим практические семинары; семейные соревнования; дни открытых дверей и другие мероприятия.

3. Организация здоровьесберегающего пространства: создание экологической и психологической комфортности образовательной среды; создание игровой и предметно-развивающей среды; обеспечение безопасности жизни детей; обеспечение условий для укрепления здоровья и закаливания организма каждого из них. Выставки специальной и детской литературы, а также плакатов, выполненных в результате совместной деятельности детей и взрослых, детских работ по изобразительной деятельности на тему ЗОЖ, информационные стенды для родителей.

Система работы с детьми предполагает различные формы, средства и методы формирования основ здорового образа жизни у дошкольников. Основными формами работы являются занятия, досуги, режимные моменты, спортивные соревнования и праздники.

На занятиях по ознакомлению с окружающим миром формируют представления детей о человеке как живом существе, его организме и здоровье; об образе жизни человека и зависимости здоровья от образа жизни; о влиянии различных факторов на здоровье и образ жизни человека; о здоровом образе жизни; о поведении человека, способствующем здоровью и здоровому образу жизни.

Воспитание культурно-гигиенических навыков предусматривает формирование привычки правильно умываться, вытираться, ухаживать за полостью рта, пользоваться носовым платком, правильно вести себя при кашле и чиханье. Занятия по изобразительной деятельности можно направлять на реализацию продуктивной деятельности дошкольников, способствующей выражению их представлений о ЗОЖ в рисунках, аппликации, поделках из пластилина, теста, глины.

На музыкальных занятиях у детей формируют представления о значении для ЗОЖ развития творческих возможностей человека.

Использование театрализованной деятельности детей и взрослых в учебных проблемных ситуациях позволяет активизировать выбор детьми решений, соответствующих ЗОЖ. Досуги способствуют созданию условий эмоционального восприятия детьми сведений о ЗОЖ, закреплению полученных представлений и их систематизации.

Средствами формирования представлений о здоровом образе жизни у дошкольников являются дидактические и сюжетно-ролевые игры, художественная литература, продуктивная и предметно-практическая деятельность.

В сюжетно-ролевых играх «*Больница*», «*Семья*» следует формировать у дошкольников поведение, способствующее ЗОЖ, на основе представлений о значении для здоровья проветривания помещения, его влажной уборки, стирки белья, ограничения времени просмотра телевизора, использования для профилактики заболеваний закаливающих мероприятий, санитарно-гигиенических процедур, не лекарственных средств.

Хорошо известно, что умственная работа без регулярных и целесообразных физических нагрузок приводит к снижению работоспособности, переутомлению. Поэтому в процессе занятий и между ними проводятся физкультминутки, способствующие активному отдыху и повышению тонуса. Упражнения для них обновляются не реже 1-2 раза в месяц. Запомнились первые реакции детей на физкультминутки. Это были улыбки и радость от того, что во время серьезного занятия вдруг начинается какая-то словесная игра с движениями. Дети прослушали беседу о том, что физкультминутки помогут им вырасти сильными, что взрослые люди на заводах, фабриках, ученики в школах - все проводят физкульт минутки для того, чтобы немного отдохнуть и с новыми силами приступить к работе. В работу также включается массаж рук, поскольку интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует к ним прилив крови. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Пальчиковый массаж тоже используется на занятиях, как и физкультминутки.

Наиболее эффективным в воспитании здорового ребенка являются физические упражнения и физкультурные занятия. Для растущего организма особую ценность они приобретают, если проводятся на воздухе, поскольку



усиливают обмен веществ и поступление в организм большого количества кислорода. Игры и занятия на воздухе во все времена года способствуют закаливанию организма ребенка, повышению его работоспособности и снижению заболеваемости.

Для формирования привычки к ЗОЖ важно, чтобы ребенок понял необходимость физических упражнений, к которым относится, кроме прочего, утренняя гимнастика.

*Каждому ребенку хочется быть сильным, бодрым, энергичным - бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть вместе со сверстниками во дворе, не мучиться головными болями или бесконечными насморками. Наша задача - научить их думать о своем здоровье, заботиться о нем, радоваться жизни.*

## Консультация для педагогов.

«Режим дня – элемент формирования основ здорового образа жизни дошкольников»



Главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня.

Режим дня — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей. В результате ритмического повторения всех составляющих элементов режима: питания, сна, игр, занятий, прогулок, у детей образуются прочные динамические стереотипы жизнедеятельности, облегчающие переход от одного ее вида к другому. Под режимом понимается научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение во времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха.

Встает вопрос, как довести до осознания ребенком, что от соблюдения режима дня зависит состояние его физического, психического, эмоционального здоровья и подготовить дошкольника к осознанному выполнению режима дня. Выполнение режима дня – средство формирования здорового образа жизни. Повтор режимных моментов, постоянство требований обеспечивают прочность знаний и навыков самообслуживания, способствуют развитию самостоятельности.

Для проведения режимных моментов необходимо создание благоприятных условий в помещении групповой комнаты. В ходе режимных моментов для укрепления здоровья и стимулирования двигательной активности педагогом используются физические упражнения в ходе утренней гимнастики; подвижные и спортивные игры; артикуляционная, дыхательная, пальчиковая гимнастика; гимнастика после сна; упражнения с массажными мячами; хождение по ребристой доске и массажным коврикам; босохождение; прием воздушных и солнечных ванн в ходе прогулок; водные процедуры и игры с водой.

В процессе работы по формированию здорового образа жизни необходимо стараться закрепить у детей основные гигиенические навыки, чтобы появилось понимание их значения и важности для здоровья, приучить детей систематически выполнять их правильно и быстро. Дети учатся закатывать рукава, хорошо намыливать руки мылом, тщательно ополаскивать их, мыть лицо, хорошо вытирать лицо и руки личным полотенцем, пользоваться носовым платком. Не все дети любят мыть руки, но в процессе работы педагога у дошкольников появляется понимание того, что руки моют для того, чтобы они были чистыми, чтобы на них не было микробов, что грязные руки – это нечистоплотно, некрасиво, с такими детьми общаться и дружить не хочется, что мытье рук делает организм крепче, это закаливание –

процедура, которая укрепляет здоровье. В работе по формированию навыков здорового образа жизни, культурно-гигиенических навыков, воспитания опрятности и аккуратности большую роль играют познавательные занятия, дидактические игры, наглядный материал, чтение художественной литературы, фольклор. Детская книга действует на детей идейностью своего содержания, художественной формой. Беседа после прочитанной книги углубляет ее воспитательное воздействие. Путем бесед устанавливается связь рассказа с опытом детей, делаются несложные обобщения. При формировании культурно-гигиенических навыков целесообразно использовать такие приемы, как показ, объяснение, непосредственная помощь, поощрение, индивидуальная беседа.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни важно, чтобы ребенок понял необходимость физических упражнений, физических нагрузок. Хорошо известно, что умственная работа без регулярных и целесообразных физических нагрузок приводит к снижению работоспособности, переутомлению. Поэтому в процессе непосредственной образовательной деятельности проводятся физкультминутки, способствующие активному отдыху и повышению тонуса. Упражнения для них необходимо обновлять 1-2 раза в месяц. Первые реакции детей на физкультминутки – улыбки и радость от того, что во время серьезной работы вдруг начинается какая-то словесная игра с движениями. Педагог рассказывает детям о том, что физкультминутки помогут им вырасти сильными, что взрослые люди на заводах, фабриках, ученики в школах – все проводят физкультминутки для того, чтобы немного отдохнуть и с новыми силами приступить к работе. Для формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в работу педагога включен цикл занятий: «Полезно – вредно», «О здоровье и его друзьях», «В королевстве зубной щетки».

Решая задачи по формированию здорового образа жизни у детей в ходе работы, необходимо заботиться и о здоровье самих детей, применять в работе здоровьесберегающие технологии: гимнастику для глаз, музыкальную терапию и т.д., с целью снятия мышечного и нервного напряжения, психоэмоционального напряжения, а также оздоровительно-профилактического действия.

Проводя работу по формированию здорового образа жизни, необходимо объяснять детям, что здоровье зависит не только от отношения человека к своему здоровью, но и от соблюдения правил безопасности, что образ жизни должен быть здоровый и безопасный. Безопасность и здоровый образ жизни-

это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, умение применить на практике, в реальной жизни, полученные знания и навыки.

Общим итогом работы является то, что у детей повышается общий уровень знаний по образовательной области «Социально-коммуникативное развитие» и «Физическое развитие». У детей появляется понимание того, что такое правильное питание, полезные продукты, осмысленное отношение к окружающему миру с точки зрения влияния на здоровье воздуха, воды, растительности. Дети осознанно относятся к укреплению своего здоровья. У родителей появляется понимание того, что очень важным фактором формирования здорового образа жизни у детей является пример взрослого.

На родительских собраниях, диспутах, в ходе круглых столов, индивидуальной работы, с помощью консультаций, специальной литературы родители учатся оценивать здоровье ребенка. Это приводит к тому, что родители начинают уделять больше времени и внимания формированию у детей полезных привычек, начинают внимательнее относиться к своему поведению, стараясь избавиться от вредных привычек. Просветительская работа среди родителей через уголок информации, консультации, родительские собрания дает положительные результаты. Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье, физической культуре безопасности жизнедеятельности позволяют найти способы укрепления и сохранения здоровья.

*Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни.  
Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев.*

## Консультация для родителей.

«Формирование у детей привычки к здоровому образу жизни»



Детское любопытство безгранично, дети хотят все знать о себе и о мире, в котором живут. Они имеют право знать все о своем физическом и эмоциональном развитии, о строении организма, о болезнях, которые могут их поразить.

Знать свои слабые и сильные стороны, научиться помогать себе в различных ситуациях, укреплять свою волю и тело. В этом возрасте формируются привычки, которые впоследствии должны стать необходимостью.

Потребность в здоровом образе жизни формируется у детей, в том числе и через систему знаний и представлений, осознанного отношения к занятиям физической культурой.

Сегодня много говорят о здоровом образе жизни в том числе и детей, а что же конкретно относится к понятию здоровый образ жизни?

## **Прежде всего, и, пожалуй, самым главным разделом является:**

- режим дня (когда соответственно возрасту ребенка, а также индивидуальным особенностям идет смена режима активности и отдыха)
- режим рационального питания.
- закаливание

И кому же, как не вам, дорогие наши дедушки, заниматься закаливанием со своими внуками и внучками. Закаливание - это тренировка иммунитета кратковременными холодными раздражителями. Когда - то наши предки намного были закаленнее нас и наших детей. Ребятишки бегали в одних рубашках босиком по снегу даже в лютые морозы! В деревнях в ходу были мокроступы. Так русские крестьяне называли липовые лапти. В них вкладывали свежие листья одуванчика, мать и мачехи, подорожника, ольхи, фиалки. Оказывается, травы осуществляли своеобразный общеукрепляющий и закаливающий массаж. В мокроступах можно было смело идти по любому болоту - насморк и простуда не возникали. А для профилактики переохлаждения натирали тело маслом можжевельника.

Александр Васильевич Суворов ежедневно по утрам даже в сильные морозы совершал прогулки босиком. После чего обливался холодной водой. (Спросить: есть ли в зале дедушки, которые обливаются холодной водой и как они закалывают своих внуков). Конечно, все закаливающие процедуры проводятся гибко с учетом времени года, здоровья ребенка, его эмоционального настроения, на фоне теплового комфорта организма. Интенсивность закаливающих мероприятий надо увеличивать постепенно, начиная всегда с щадящих. Основной принцип — постепенное расширение зоны воздействия и увеличение времени проведения процедуры. ( О пагубных привычках: вреде алкоголя и курения). Личный пример — прежде всего.

*Наиболее эффективным видом закаливания является естественное закаливание.*

Почти все дети, рассказывающие о своих дедушках, назвали прогулки. Ежедневные прогулки детей необходимы для детей дошкольного возраста, так как потребность растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает таковую у взрослых. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной систем, но и в крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.

## **Консультация для родителей** **«Чтоб здоровье сохранить, научись его ценить»**



В современном мире, когда вокруг маленького человека столько соблазнов, только родители способны и должны оградить его от вредных привычек, неправильного питания, пассивного, малоподвижного образа жизни и других опасных факторов, сокращающих человеческую жизнь.

Если вы, родители сейчас уделите достаточно внимания здоровью своего ребенка, то в будущем он обязательно оценит вашу заботу и внимание о нем, он навсегда будет вам благодарен за самый важный подарок в жизни каждого человека-здоровье.

Уважаемые родители не забывайте, что ключ к успеху в укреплении и сохранении здоровья вашего ребенка - в разумном физическом, интеллектуально-личностном развитии.

Оздоровление малыша должно включать в себя различные компоненты, совокупность которых можно назвать как «здоровый образ жизни» ребенка.



Здоровье ребенка обеспечивается с помощью организации здорового образа жизни, компонентами которого являются:

- физическое здоровье ребенка (закаливание, правильное питание, режим дня, гимнастика, подвижные игры, личная гигиена и др.)
- психологическое здоровье ребенка (*интерес, желание, потребности, эмоциональный комфорт*)
- социальное здоровье (*поведение, общение, опыт, практика*)
- нравственное здоровье (здоровый образ жизни, дружба, доброжелательность, сотрудничество)
- интеллектуальное здоровье (*навыки, знания, способности, умения*)

Вот эти все компоненты нужно внести в жизнь ребенка, чтобы сохранить и укрепить здоровье малыша. Рациональная организация двигательной активности - важное условие для роста и развития детского организма, ведь чем активнее работают мышцы, тем более жизнеспособен человек. Нагружая мышечную систему мы не только воспитываем ребенка сильным и ловким, но и развиваем его внутренние органы, сердце, легкие, таким образом напряженная работа скелетно-мышечной система ведет к совершенствованию всех органов и систем, делает организм ребенка особенно прочным, а главное здоровым.

Режим дня ребенка, должен быть стабильным, гибким и динамичным, должен предусматривать разнообразную деятельность ребенка с учетом состояния здоровья детей и возрастных особенностей. Родители и педагоги мы не должны забывать, что нужно создавать такие условия, которые бы удовлетворяли детское любопытство. У детей должна быть насыщенная разными событиями жизнь! И тогда вашему малышу времени болеть просто не будет...

Закаливание поможет улучшить деятельность нервной системы, сердца, обмен веществ, аппетит, организм ребенка адаптируется к окружающей обстановке, повысится сопротивляемость к заболеваниям.

Спорт должен стать неотъемлемой частью любого человека заботящегося о своем здоровье, поэтому малыш должен видеть пример родителей, не стоит целый день проводить за компьютером или телевизором, а лучше погуляйте с ребенком, покатайтесь на велосипеде, или лыжах, при нормальном состоянии ребенка можно определить в спортивную секцию, танцы, хоккей- все зависит от потребностей и желания родителей и ребенка. Главное нужно помнить, чтобы вы не выбрали, важная задача- поддерживать детский организм в нормальном физическом состоянии и сохранять здоровье малыша.

*Забота о развитии и здоровье ребенка начинается с организации здорового образа жизни, как в семье, так и в детском саду. Ведь здоровый ребенок сегодня- наше успешное завтра!*

**Консультация для родителей детского сада на тему:  
«Здоровый образ жизни»**



Как известно, правильное питание, массаж, закаливание, занятия спортом, прогулки на свежем воздухе, утренняя гимнастика и многое другое оказывают на растущий детский организм огромное положительное влияние. Безусловно, личный пример родителей - главная мотивация в решении физического развития ребёнка. Вашему вниманию представляю некоторые аспекты, выраженные в стихотворной форме.

**Цель:** формирование у детей представлений о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

**Задачи:** способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни, ответственному отношению к своему здоровью.



Ротик полоскай, руки обтирай,  
Вообщем закаляйся, водою обливайся,  
И здоровеньким всегда оставайся!!!



Чтоб расти и развиваться  
Ни по дням, а по часам –  
Физкультурой заниматься  
Надо всем: тебе и нам!!!



Мы ребята озорные, сильные и смелые,  
Ловкие, умелые, быстрые и гибкие,  
Выносливые, прыткие!  
Вообщем все спортивные.  
Не боимся тренировки,  
Быть здоровыми хотим,  
У нас на это хватит сил!!!



Спорт и физкультура, закаливание и игра,  
Тренировка, массаж, гимнастика и еда –  
Самые главные для здоровья друзья!!!

Режим дня соблюдай,  
Вовремя ешь, спи, играй!  
Здоровым и крепким будешь тогда -  
Крикнем мы тебе "ФизкультУРА"!!!



**Быть здоровым – значит быть успешным, счастливым и наслаждаться полноценной жизнью!**

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ - В ЗДОРОВОЙ СЕМЬЕ»



Представление о счастье каждый человек связывает с семьёй. Семья – это опора, крепость, начало всех начал. Это – первый коллектив ребёнка, естественная среда, где закладываются основы будущей личности и здоровья ребенка. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Длительное пребывание в неблагоприятных условиях вызывает перенапряжение адаптационных возможностей организма и приводит к истощению иммунной системы. Возникают хронические заболевания бронхолегочной системы, ЛОР-органов и другие болезни.

Рост количества заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и самим образом жизни семьи ребенка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима. При

недостаточной двигательной активности ребенка (гиподинамии) неизбежно происходит ухудшение развития двигательной функции и снижение физической работоспособности ребенка.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте.

К сожалению, в силу развитого культурного уровня нашего общества, здоровье ещё не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телепередач и видеофильмов, закаливанию, занятиям физкультурой, прогулки на свежем воздухе. Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни? (высказывания родителей).

Необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма.

Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат в семье.

Перебранки в присутствии ребенка в одних случаях способствуют возникновению у него невроза, а в других усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма.

Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Помните, стоит нам улыбнуться – сразу становится легче, нахмуриться – подкрадывается грусть. Нахмурились – начал выделяться адреналин, способствующий грустному, тревожному настроению, улыбнулись – помогли другому гормону – эндорфину, обеспечивающему уверенное и бодрое настроение. Ведь один и тот же факт в одном случае способен быть

незаметным для нас, а в другом – вызовет гнев, испортит настроение. А ведь наше раздражение механически переходит и на ребенка.

Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение воспитываются. Здесь важно умение правильно и рационально относиться к тому, что видится, воспринимается, слышится.

Так давайте же больше улыбаться и дарить радость друг другу.

Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным здесь является режим дня.

Правильно организованный режим дня – это режим дня, оптимально сочетающий период бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяющий их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Кроме этого режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.



Сон, является не менее важной составляющей частью режима дня, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы малыш ежедневно (и днем, и ночью) засыпал в одно и то же время.



Ну, а если ребенок долго перед сном смотрит телевизор или играет в компьютерные игры, его нервная система набирает много сильных впечатлений и не может расслабиться во время сна. Он будет продолжать «переваривать» увиденное, и всю ночь будет видеть страшные сны. И конечно, утром будет чувствовать себя разбитым и вялым.

Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада и в выходные дни.

Прогулка является одним из существенных компонентов режима. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее 2 раз в день по 2 часа, летом – неограниченно.

Полноценное питание – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком.

Слово «витамин» происходит от латинского вита – жизнь. Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные биохимические и физиологические процессы. Недостаток витаминов в пище или изменение процессов их усвоения приводит к нарушению обмена веществ и в конечном счете к развитию гипо- и авитаминозов. Чтобы достичь определенного уровня насыщенности витаминами, необходимо применять препараты, включающие комплексы витаминов в оптимальных соотношениях, особенно в зимне-весенний период. Кстати, использование поливитаминов по 1 – 2 драже в день в обычных дозировках в период эпидемии гриппа и гриппоподобных заболеваний снижает заболеваемость детей не менее чем в 2 раза.

Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок и специй и консервантов. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши.

Немаловажное значение имеет режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи.

У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Если же ребенок насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребенок быстро теряет интерес к этому.

Игра – ведущая деятельность в дошкольном возрасте. Чем лучше ребенок играет в сюжетно-ролевые игры, тем успешнее он будет заниматься в школе. Пока психика у ребенка развивается, он должен играть. Без игры у детей формируется чувство страха, вялость и пассивность. Игра – ведущая человеческая потребность.

Недаром сейчас по телевидению передают много игровых программ для взрослых, которые не наигрались в детстве.

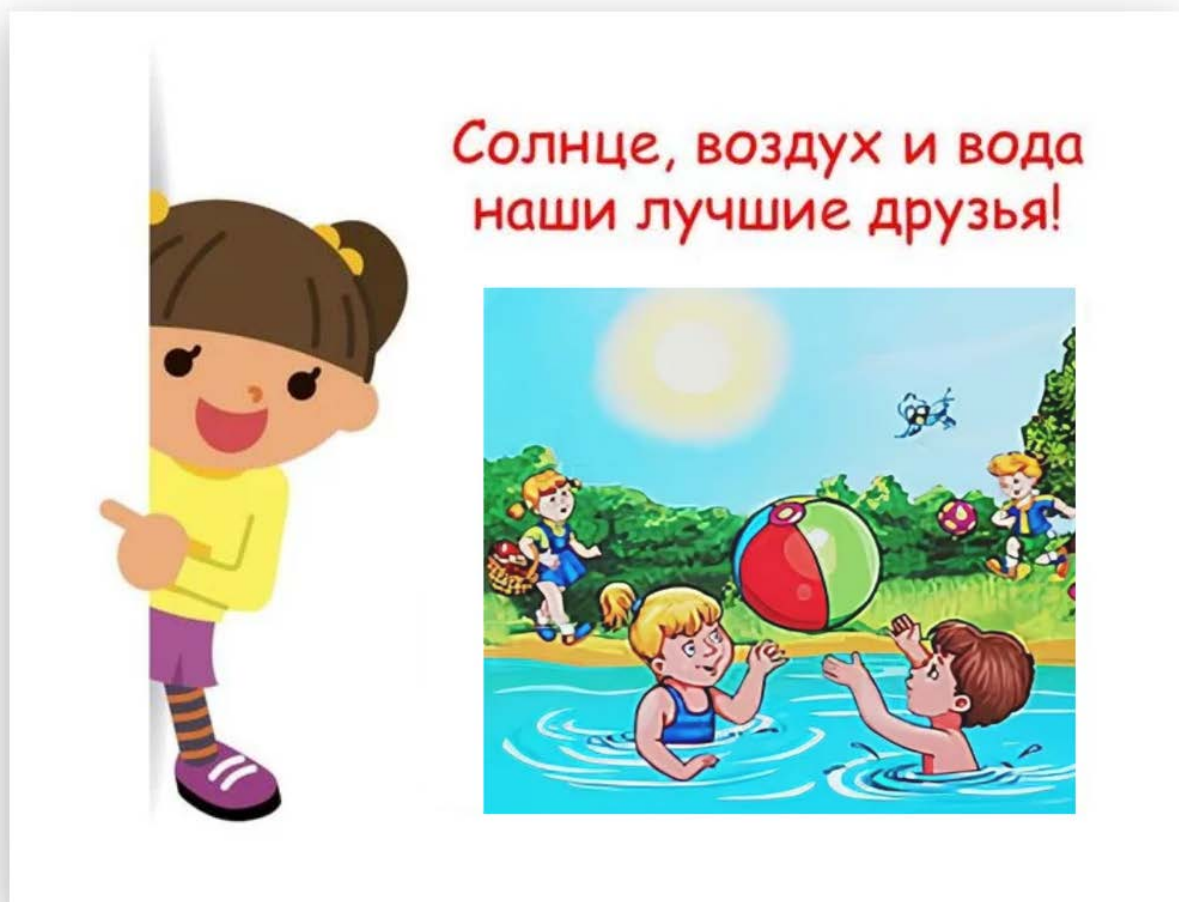
Удар по здоровью ребенка наносят вредные наклонности родителей. Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолегочными заболеваниями чаще, чем дети не курящих.

Тяжелые последствия для здоровья ребенка имеют травмы и несчастные случаи, поэтому детей ни в коем случае нельзя оставлять одних, без присмотра. Дети очень любознательны и во всем стараются подражать нам, взрослым. Они могут включать электронагревательные приборы, любят играть с мелкими предметами.

*Помните, здоровье ребенка в ваших руках!*

Здоровье ребенка превыше всего,  
Богатство земли не заменит его.  
Здоровье не купишь, никто не продаст  
Его берегите, как сердце, как глаз.

## Консультация для родителей «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»



Цель: Информирование родителей в необходимости физических упражнений в домашних условиях, закаливание организма и профилактика плоскостопия.

*Уважаемые мамы и папы!*

Вы – первые и самые важные учителя своего ребенка.

Первая его школа – ваш дом – окажет огромное влияние на то, что он будет считать важным в жизни, на формирование его системы ценностей.

Утренняя гимнастика. К сожалению, не во всех семьях утренняя гимнастика прочно вошла в жизнь. Утреннюю гимнастику можно и нужно проводить систематически уже с двух лет, так как она развивает двигательные навыки, укрепляет мышцы, создает правильную осанку, тренирует и усиливает деятельность всех органов и систем, способствует пробуждению организма, заряжает его энергией, поднимает настроение. Закаливание. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!

Некоторые мамы и папы полагают, что для того, чтобы ребенок вырос здоровым, его надо пичкать таблетками и защищать от всех возможных раздражителей вроде холода или ветра. Это заблуждение. Ребенка нужно не закрывать от них, а, наоборот, понемногу приучать с помощью закаливания. Его суть в том, что организм ребенка тренируется для того, чтобы повысить его выносливость и сопротивляемость болезням. При этом не используется никаких таблеток. Способы исключительно естественные: это воздушные, солнечные и водные процедуры. Детей начинают закаливать буквально с первых месяцев. В это время процедуры исключительно мягкие. Дети 3 лет уже более приспособленные, а потому закаливающие процедуры могут быть интенсивнее. В летнее время дети 3 лет уже вполне могут купаться в водоеме. В теплый день это идеальное место, так как на малыша одновременно действует воздух, вода и солнце. Начинайте с небольших погружений и, главное, следите за температурой воды. Она должна быть не ниже 23 °С. Также воздержитесь от купаний, если температура воздуха ниже 25°С. С 3 лет детям уже можно позволять находиться под прямыми лучами солнца. Главное, не забывать надевать панаму и делать перерывы. Учтите, что весной и в начале лета солнце активнее, в это время присутствие на солнце должно быть более дозированным.

Для укрепления иммунной системы ребенка очень полезно ходить босиком. В теплую погоду малыш может ходить по скошенной траве и мягкой лесной подстилке из хвои и опавших листьев. В холодное время года дети не могут купаться в реке и принимать воздушные ванны на улице. Прогулки на свежем воздухе доступны в любое время года, не стоит легкомысленно относиться к этому! Свежий воздух – основа закаливания ребенка. Не забывайте регулярно проветривать помещение, в котором находится ребенок, особенно перед сном. Пожалуй, самое популярное средство закаливания – обливание прохладной водой. Начинать водные процедуры лучше постепенно, не прибегая к резким перепадам температуры. Для начала можно приучить малыша умываться и обмывать ножки прохладной водой. При полном обливании первоначальная температура воды для ребенка 3 лет должна быть 32-33°. В дальнейшем её можно довести до 22—24°, понижая температуру на один градус раз в 3 дня. Приступать к интенсивным процедурам можно только если ребенок полностью здоров. Для ослабленных детей лучше применять более щадящие методы закаливания.

**Профилактика плоскостопия.**

Плоскостопие – одна из самых распространенных проблем с детскими ножками. И, несмотря на кажущуюся безобидность, проблема эта очень серьезная. Запущенное плоскостопие чревато проблемами с разными отделами позвоночника, болями в спине и шее, болезнями суставов. Как любую болезнь, плоскостопие легче предупредить, чем вылечить. Поэтому важно не лениться, а уделять должное внимание профилактике плоскостопия у детей, начиная с самых первых дней жизни.

Для того, чтобы сохранить ножки малыша здоровыми, нужно с самого рождения делать ему общеукрепляющий массаж, достаточное количество времени проводить на свежем воздухе.

Необходимо озаботиться подбором правильной обуви для профилактики плоскостопия у ребёнка. Обувь для ребенка должна быть из натуральных материалов, лёгкой и удобной, с жестким задником и достаточно гибкой подошвой. Также в правильной обуви всегда есть супинатор и небольшой каблучок (не больше 1,5 см). Отдельно стоит упомянуть о том, как правильно выбрать размер обуви для ребёнка. Очень часто мамы действуют по принципу «большое – не маленькое», не думая о том, что слишком большая обувь тоже может навредить ножкам малыша. Оптимальный запас длины стельки для зимней обуви составляет 1,5 см, а для летней – 0,5 см.

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия:

1. В положении сидя на стуле:

- согнуть и разогнуть пальцы ног;
- провести большим пальцем ноги по голени другой ноги снизу вверх, повторить другой ногой;
- погладить подошвой и внутренней поверхностью стопы голень другой ноги, повторить, сменив ногу;
- поставить ноги на пол под углом в 90 градусов, потянуть носки на себя, вернуться в исходное положение;
- соединить подошвы ног друг с другом;
- зафиксировать носки на полу и максимально развести пятки в стороны.
- катать ногами массажный мячик или ролик;
- перекладывать при помощи пальцев ног мелкие предметы (камушки, карандаши, пуговицы, тряпочки).

2. При ходьбе:

- попеременно ходить на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы;
- попеременно ходить с поджатыми и поднятыми пальцами;
- ходить по песку, гальке, траве, специальному коврику для профилактики плоскостопия.

3. В положении стоя:

- подниматься на носочки, опускаясь на полную стопу;
- подниматься на носочки, опускаясь на наружные своды стопы;
- приседать, не отрывая пяток от пола;
- стоять на внешних сводах стоп в течение 30-40 секунд.

Также полезно лазать вверх и вниз по гимнастической стенке, ходить по обручу или гимнастической палке, положенным на пол.

Такая несложная гимнастика, проводимая с ребёнком, убережёт его от этой неприятной проблемы – плоскостопие.

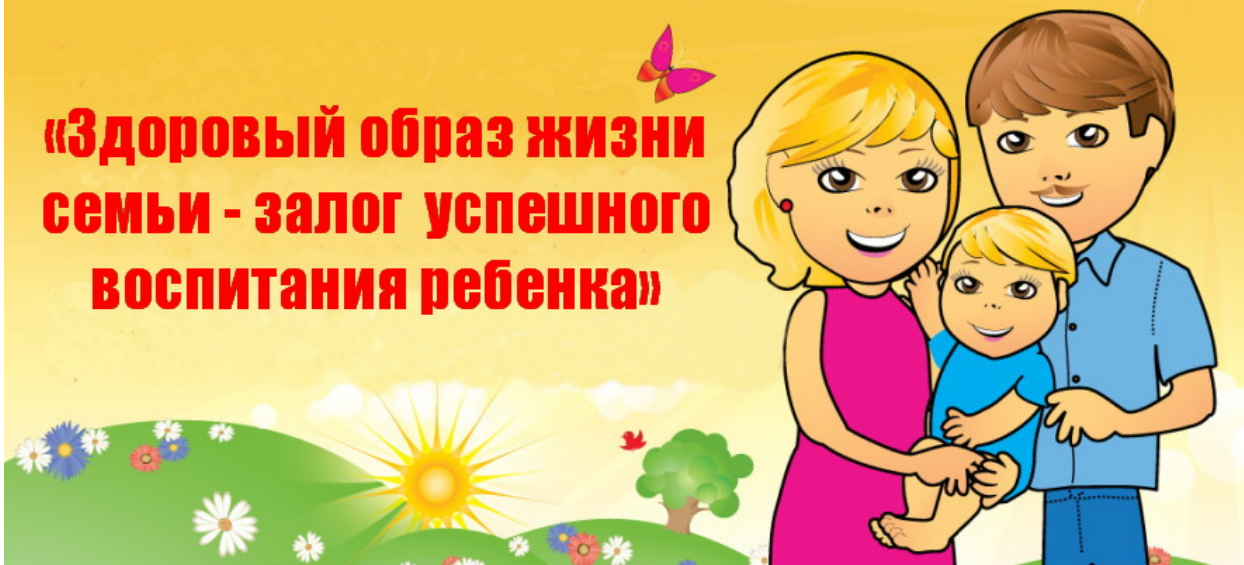
Приучайте ребенка к выполнению зарядки с самого детства, показывая личный пример. Пусть утренняя гимнастика и закаливания будет в вашей семье хорошей ежедневной традицией!

## Консультация для родителей

«Здоровый образ жизни семьи – залог успешного воспитания ребенка»

# КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**«Здоровый образ жизни  
семьи - залог успешного  
воспитания ребенка»**



Здоровье - не все,  
но все без здоровья - ничто.  
*Сократ*

### **Десять советов родителям по укреплению физического здоровья детей.**

Совет 1. Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

Совет 2. Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

Совет 3. Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон — лучшая профилактика утомления и болезней.

Совет 4. Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела, рост, частоту пульса, самочувствие (*сон, аппетит и т. д.*)).

Совет 5. Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами — солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.

Совет 6. Помните, что в движении — жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, — залог здоровья ребенка.

Совет 7. Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

Совет 8. Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.

Совет 9. Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избежать ситуаций, опасных для жизни.

Совет 10. Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.

*«Береги здоровье смолоду!»* - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в дошкольном возрасте. Целью оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении является создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих. Необходимо погружение ребенка в особо организованную жизненную среду, формирующую привычки здорового образа жизни. Для этого важно уметь конструировать познавательную деятельность детей на занятиях в быту, и в игре.

Дошкольное образовательное учреждение оказывает существенную помощь семье в сохранении и укреплении физического и психологического здоровья ребенка.

Для этого используются различные формы средства и методы формирования основ здорового образа жизни у дошкольников. Беседы, дидактические и сюжетно-ролевые игры, художественная литература способствуют созданию условий эмоционального восприятия детьми сведений о здоровом образе жизни, закреплению полученных представлений и их систематизация.

Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства в семье в сфере, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношении к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

### **Понятия о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.**

- Правильное питание
- Рациональный режим дня
- Рациональная двигательная активность
- Закаливание организма
- Сохранение стабильного – психоэмоционального состояния

#### **Правильное питание**

1. Максимально разнообразить стол.
2. Стараться включать в рацион овощи и фрукты.
3. Не заставлять есть, когда не хочется.
4. Не награждать едой.
5. Не ссориться во время еды. Оставлять выяснение отношений на другое время.
6. Исключить из рациона напитки типа «кока-кола», чипсы.
7. Помнить, что сладкое после основной пищи вызывает брожение в желудочно-кишечном тракте.
8. Ужинать не позже чем за 2 часа до сна

#### **Рациональный режим дня**

Правильно организованный режим дня способствует повышению защитных сил ребенка, его работоспособности. Дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков (*гигиена, зарядка*). Родителям детей, посещающих детский сад, нужно следить за тем, чтобы режим дня в выходные дни дома не отличался от режима дня в детском саду. Сон занимает важное место в режиме дня. Для хорошего сна нужно соблюдать определенные правила:

1. Перед сном не наедаться.
2. Спать нужно в хорошо проветренном помещении при температуре воздуха 16-18С.
3. Хорошая физическая нагрузка в течение дня способствует крепкому сну.
4. Проводить ритуал отхода ко сну (*купание, сказка на ночь, поцелуй с пожеланием спокойной ночи*).
5. Время перед сном самое мирное. Никаких ссор и претензий.
6. Важно, чтобы ребенок дома засыпал в одно и то же время.

#### **Рациональная двигательная активность**

Существует связь между физическим развитием ребенка и развитием его интеллекта. Играйте с детьми. Игра- способ познания мира. Нужно сочетать двигательную активность с семейными прогулками на природе.



Совместные велопрогулки, каток, поход в парк, пеньки, канавки, деревья, ручьи, бревнышки, природный материал (*шишки, желуди, камни, палки*)- все это стимулирует двигательную активность детей.

### **Закаливание организма**

Закаливание - самый простой и действенный способ укрепления защитных сил организма. Обычно под закаливанием понимают воздействие холодом. Но и тепловые воздействия оказывают оздоровительный эффект. Самое главное - перепад температур. Организм человека приобретает неуязвимость к колебанию температуры окружающей среды. Различают закаливание воздухом, солнцем, водой. Максимальный эффект закаливания приносит, если оно сочетается с физическими нагрузками, полноценным сном и рациональным питанием. Соблюдать принципы последовательности, непрерывности, постепенности.

Дайте детям в летний период возможность ходить босиком по песку и асфальту, мелким камушкам, шишкам. Кроме закаливающего эффекта это прекрасное средство профилактики плоскостопия.

### **Сохранение стабильного – психоэмоционального состояния.**

Отношения в семье являются основой психологического состояния ребенка: именно от них зависит, насколько ребенок уверен в своих силах, насколько он весел и любознателен, насколько открыт общению и готов к настоящей дружбе. Если ребенок знает, что дома его ждут любящие родители, которым можно поверить все свои тревоги и неудачи, от которых он получит новый заряд любви и тепла, ему по силам будет перенести многие неприятности и невзгоды. Что же касается отношений в детском саду, то, как правило, любая конфликтная ситуация может быть решена. Сложности общения с конкретными детьми могут быть разрешены путем обращения к психологу и совместному с воспитателем планированию решения возникшей проблемы.

**Здоровье Вашего ребенка в Ваших руках, дорогие родители!**

**Здоровье – это целенаправленная работа на всю жизнь!**

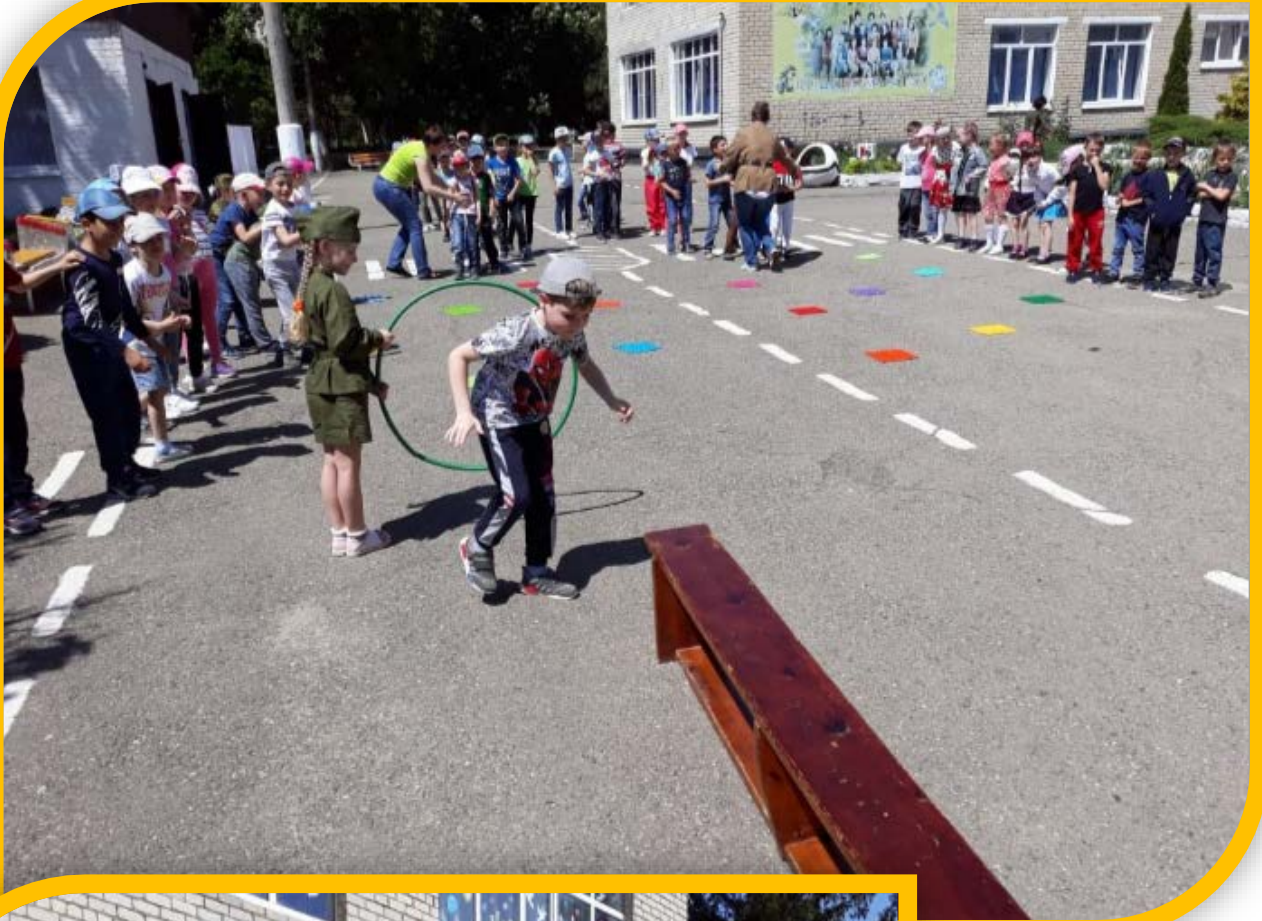
**А то, что закладывается в ребенка с детства, остается с ним на всю жизнь!**

## Спортивный праздник в детском саду для детей старших групп.

*В целях пропаганды Здорового образа жизни и мотивации дошкольников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, в нашем детском саду регулярно проводятся спортивные праздники.*









## Сказки про здоровый образ жизни.

### Книжки-малышки, сделанные своими руками.

*Взаимодействуя со своим ребенком при создании самодельной книги, родители налаживают более тесную связь родителя и ребенка. Такая работа способствует развитию не только литературного вкуса, любви к чтению, но и творческих способностей, фантазии, воображения.*





Сказка о мальчике,

который не любил спать



выбери  
здоровую  
жизнь!



Сказки  
про сестер  
Машу и Олесю.



РЕБЯТА,



ДАВАЙТЕ ВЕСТИ  
ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ.





## Конкурс лучшие полезные блюда для детей и взрослых

### Родители и дети представили рецепты своего фирменного блюда

*В целях взаимодействия детского сада и семьи, в рамках разговора о правильном питании, формировании у детей готовности соблюдать правила рационального питания, стимулирования развития фантазии, творческих способностей, среди семей воспитанников детского сада прошел конкурс домашних рецептов «Лучшие полезные блюда для детей и взрослых». К участию в конкурсе приглашались все желающие.*

### Семья Боровлёвых – 1 место

#### Фруктовый салат с фруктами и грецким орехом

**Фруктовые салаты нравятся и детям, и взрослым.** Их можно делать сладкими и подавать в качестве десерта, или соединять фрукты с несладкими ингредиентами и получать необычные, очень вкусные и полезные блюда. Готовить их можно на завтрак, для полдника или подавать как легкий ужин – вариантов существует множество, поэтому приготовить их можно на любой случай, в том числе для праздничного стола.



## Конкурс лучшие полезные блюда для детей и взрослых

Семья Лысенко – 1 место

### Салат Цезарь с курицей в домашних условиях

Самый простой классический рецепт Цезаря содержит всего несколько ингредиентов. Это листья салата, обжаренное на сковороде или гриле куриное филе, помидоры, сухарики и конечно, оригинальный соус.



## Конкурс лучшие полезные блюда для детей и взрослых

Семья Щетинкиных – 2 место

### Быстрый крабовый салат с пекинской капустой

Салат с пекинской капустой – один из самых популярных, простых и бюджетных рецептов. Салат получается свежим, легким и объемным. *Рецепт салата: Пекинская капуста, свежий огурец, крабовые палочки, кукуруза. Заправить растительным маслом.*



## Конкурс лучшие полезные блюда для детей и взрослых

Семья Белоус – 3 место

**Овощной салат: помидор, яйцо, сыр и ржаной хлеб**

Очень легкий в приготовлении салат. Ингредиенты в этом салате легко

взаимозаменяемы, вместо перепелиных яиц прекрасно подойдут куриные, вместо черри обычные помидоры, вместо пармезана сюда прекрасно подойдут обычные рассольные сыры и брынза. *Основное в салате, что замене не подлежит это заправка*. Для заправки смешиваем масло, уксус и мед, по вкусу добавляем соль и перец, тщательно перемешиваем... и... заправка готова!



## Победители конкурса на лучшие пословицы и поговорки



**Пословицы и поговорки передаются от поколения к поколению с древнейших времен. Они никогда не теряют своей актуальности, потому что в них собрана вся народная мудрость.**

Поговорки как неоспоримые законы учат нас житейской смекалке, отражают быт и повседневные мысли людей. Короткие и емкие, поучительные и наставляющие - вот как можно охарактеризовать этот вид устного народного творчества и вот почему так важно рассказывать ребенку пословицы и поговорки. Они развивают детское воображение, улучшают память, расширяют кругозор и одновременно наставляют его, как поступать хорошо, а как — плохо.

***Приглашаем Вас, познакомиться с нашей коллекцией с интересными и мудрыми высказываниями и поговорками о здоровом образе жизни.***

### **Быстрого и ловкого болезнь не догонит.**

Эта пословица говорит о том, что человек, который постоянно находится в движении, физически много и усердно работает, всегда при деле - "быстр и ловок", проворен и обладает сноровкой и хваткой для выполнения любого дела, - болезнь как бы обходит его стороной, как бы не прилипает к такому человеку, не догоняет его. Получалось, что быстрота и ловкость человека порождала в нем силу и выносливость, которые в свою очередь служили иммунитетом против любой болезни.

### **Пешком ходить — долго жить.**

Так гласит русская поговорка. И действительно, опыт свидетельствует, что люди, которые много ходят, почти не жалуются на плохое самочувствие. Спокойные пешеходные прогулки не представляют большой нагрузки для организма, мы отдыхаем, переключаемся, дышим свежим воздухом. Они не требуют специальной одежды и обуви и очень полезны в любое время года.

### **Где здоровье, там и красота.**

Эта пословица говорит о том, что только здоровый человек гармоничен и красив. Вряд ли кого-то болезнь украсит. А быть красивыми хочется и детям, и их родителям.

### **Было бы здоровье - остальное будет.**

Разговор здесь идёт о том, что если тот или иной человек имеет хорошее здоровье, то всё остальное хорошее, что имеется в нашей жизни, будет ему в связи с этим здоровьем доступно.

### **Смолоду закалишься - на весь век сгодишься.**

Это выражение означает, что если человек с детства закалён в любом смысле этого слова, то он крепок и духом и физически.. Он может быть полезен своей Родине, людям.

### **Солнце, воздух и вода — наши верные друзья.**

Эта пословица говорит о том что для нормальной жизни человеку необходимы: воздух, вода, пища, тепло и свет. Совершенно понятно, что все это необходимо человеку для здоровья в нашей жизни.

### **Если хочешь быть здоров - закаляйся.**

Это выражение означает, что взрослые и дети должны знать, принимать и применять на практике правила здорового образа жизни (ЗОЖ): соблюдать режим труда и отдыха, рационально питаться, закаляться и заниматься спортом, не «пускать» в нашу жизнь вредные привычки.

### **В здоровом теле здоровый дух.**

Смысл вданной пословицы заключается в том, что бодрость духа, ясность мыслей и хорошее настроение зависит от хорошего самочувствия тела. Когда где-то болит и ощущается слабость – душевное состояние тоже страдает. Слабость тела плохо влияет на умственные способности, возможность думать, концентрироваться. Поэтому забота о теле – это и укрепление ума, и забота о душевном спокойствии тоже.

### **Вечерние прогулки полезны, они удаляют от болезни.**

Это выражение означает, что обычные прогулки перед сном могут серьезно улучшить качество вашей жизни! Когда прогулки будут совершаться нами на свежем воздухе, мы будем обогащать свой организм столь необходимым ему кислородом.

### **Чистота — залог здоровья.**

Высказывание о том, что соблюдая гигиену, мы меньше боеем. Ведь любую болезнь проще предупредить, чем лечить. ... Надо всегда соблюдать чистоту и гигиену, так частота - залог здоровья. Если человек не соблюдает чистоту, то будет часто заболеть. Не зря же в больницах такая стерильность. Антисанитария - худший враг человека. Надо мыть руки перед едой и ежедневно принимать душ.

**Физкультурой заниматься будешь — про болезни забудешь.**

Смысл данного выражения заключается в том, что если заниматься физическими упражнениями – то будет меньше нужды в употреблении лекарств, принимаемых при разных болезнях.



**Двигайся больше - проживешь дольше.**

Пословица о пользе движения. Физическая активность и регулярное движение генетически заложены в человеческом организме. У наших предков в давние времена было больше забот: и поле засеять, и водицу принести, по ягоды, грибы сходить, и накормить всех. Сколько ещё и по дому дел рукодельных было! Раньше говорили, от труда здороваются, а от лени болеют. Движение помогает нашему телу быть здоровым – развивает мышцы, сердце, нервы, сосуды. Кроме этого движение помогает нам быть стройными и красивыми.



### **Здоровье всего дороже.**

Здесь идёт о том, что если здоровья нет, то жизни радоваться труднее, труднее достигать душевного равновесия. Вот и получается, что здоровье – главная драгоценность.

### **Чистая вода — для хвори беда.**

Эта старинная русская пословица обозначает, что надо соблюдать правила личной гигиены, чаще мыться, чтобы реже болеть (хворь - это болезнь).

### **Здоровье есть богатство.**

Здоровье – это главнейшее богатство, с чем личность может гордиться. Ведь здоровье – это главная ценность жизни. Оно занимает самую высокую ступень в жизни потребностей человека. Каждый человек мечтает быть здоровым, сильным, богатым и счастливым.

### **Кто любит спорт, тот здоров и бодр.**

Эти слова означают, что занятия физической культурой и спортом не только укрепляют и сохраняют здоровье, но и помогают человеку справляться с трудностями, быть весёлым, умным, жизнерадостным.

## «ПИСЬМО ЗАБОЛЕВШЕМУ ДРУГУ»

### Письмо заболевшему другу

*Мы в саду поем, играем,  
И, по вам, друзья, скупаем  
Построили все вместе пирамиду «Дружбы»  
Делиться теплотой друг с другом нужно!  
И вам решили фото отослать.  
Вам привет большой от нас,  
Не болейте, ждем всех вас!*





**Театр**

**Письмо заболевшему другу.**

**Решаем задачи!**

**Ходили в музей**

**Выздоровливай!**

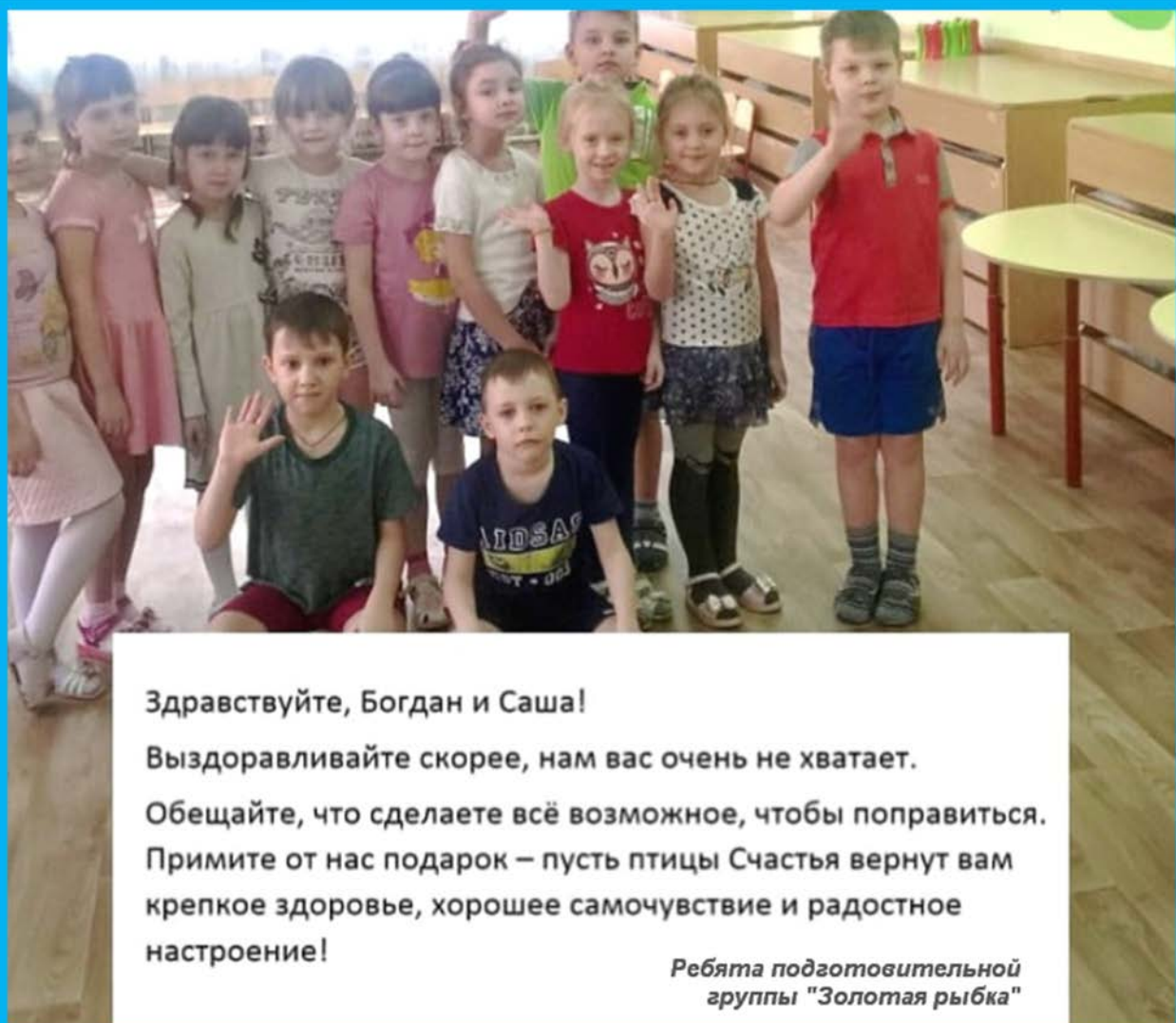
elplanenko.ucoz.ru



Дорогая Варенька!  
Я очень скучаю без тебя.  
Поскорее выздоравливай!  
Пусть моя кружка напоминает  
тебе, что нужно больше пить  
чай с лимоном и малиной.  
Очень тебя люблю!

Твоя подружка Алия П.





**Здравствуйте, Богдан и Саша!**

**Выздоровливайте скорее, нам вас очень не хватает.**

**Обещайте, что сделаете всё возможное, чтобы поправиться.  
Примите от нас подарок – пусть птицы Счастья вернут вам  
крепкое здоровье, хорошее самочувствие и радостное  
настроение!**

*Ребята подготовительной  
группы "Золотая рыбка"*



***Дорогой друг Артём!***

***Желаем тебе навсегда  
прощаться со своими болезнями  
стать солнышком. Оно никогда  
болеет и всегда светит, даже  
когда мы его не видим.***

***Ребята из группы "Чебурашка"***

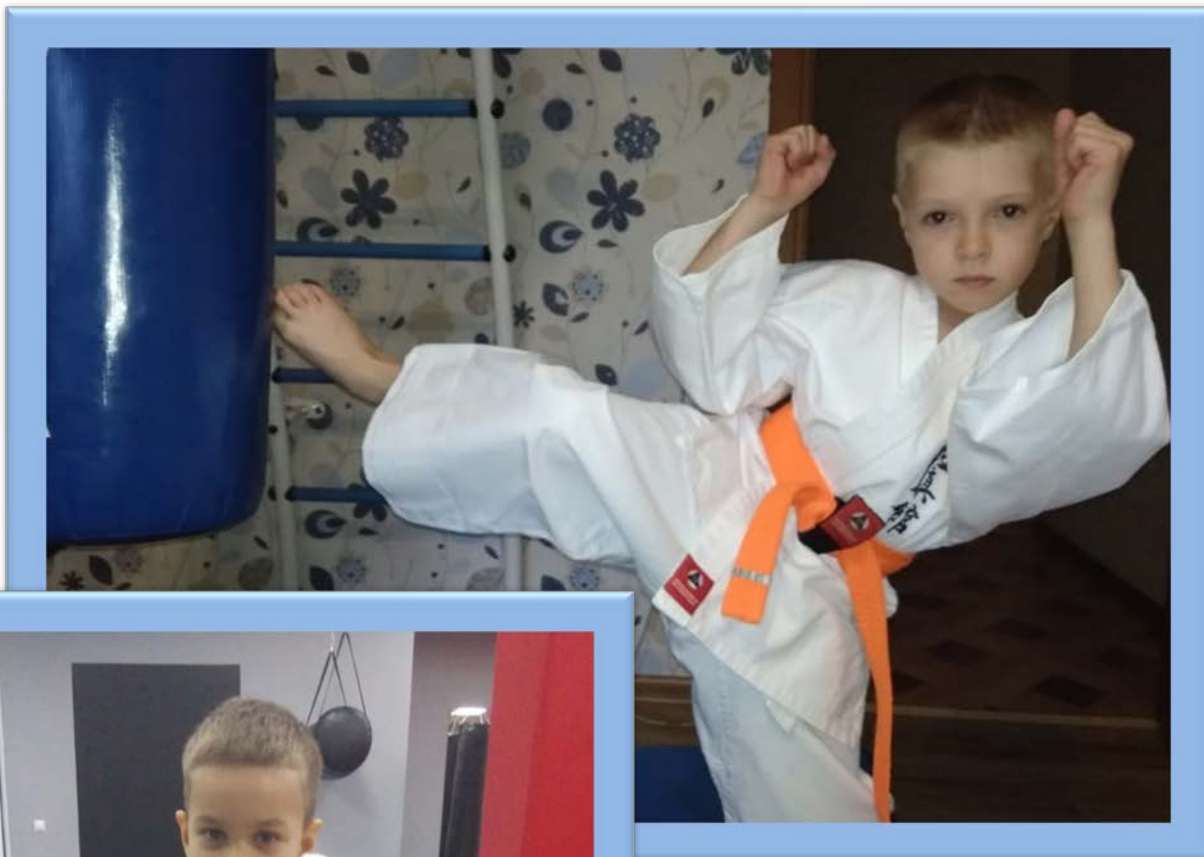
## Информация о детях, посещающих спортивные секции и кружки

**Бурцев Даниил и Ковешников Тимур (дзюдо)**



**Информация о детях, посещающих спортивные  
секции и кружки**

**Дубовик Михаил и Иванов Артем (каратэ)**



**Информация о детях, посещающих спортивные  
секции и кружки**

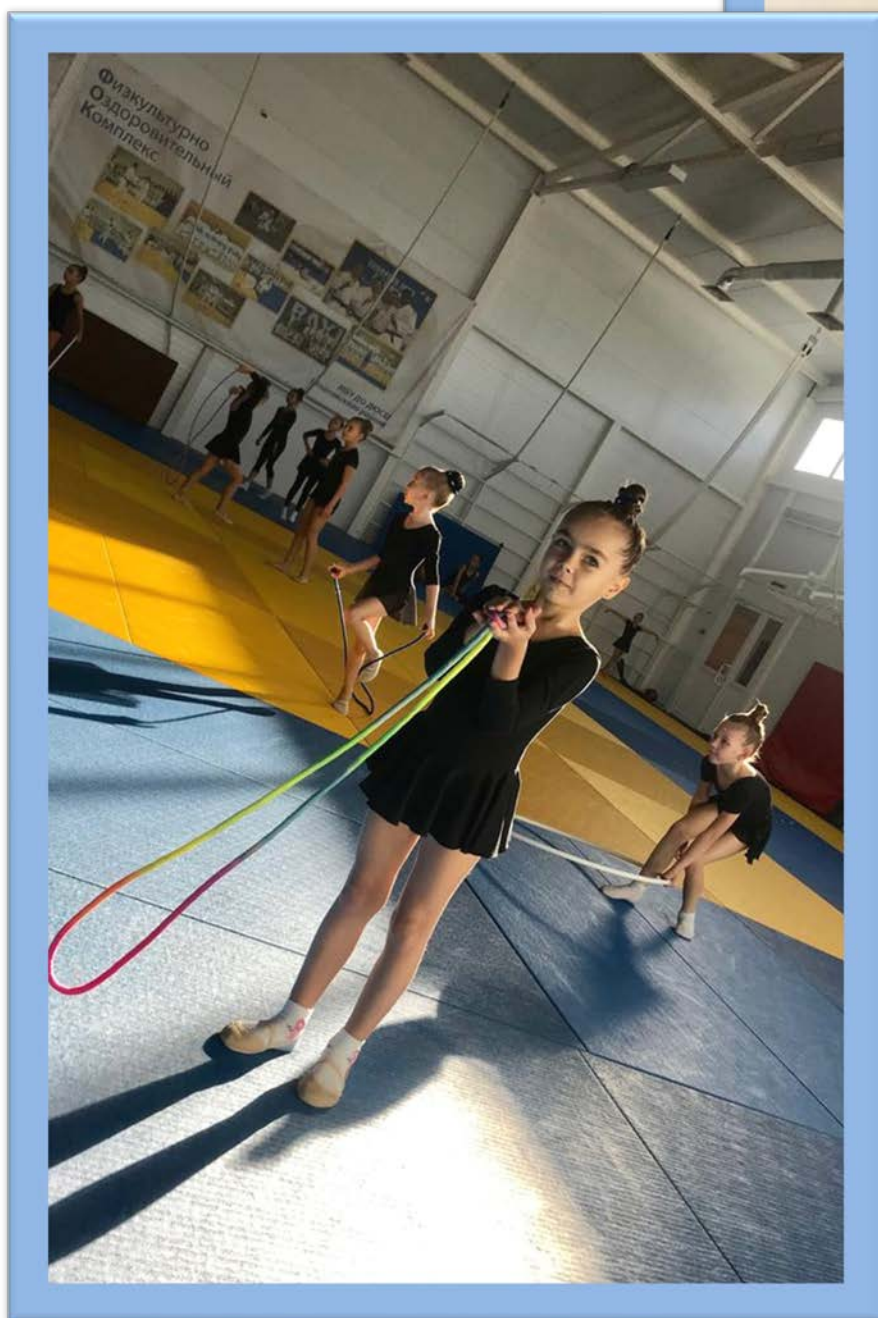
**Асаков Тимур и Ветровой Иван (каратэ)**





**Информация о детях, посещающих спортивные секции и кружки**

**Толстая Полина и Швидя Виолетта (гимнастика)**



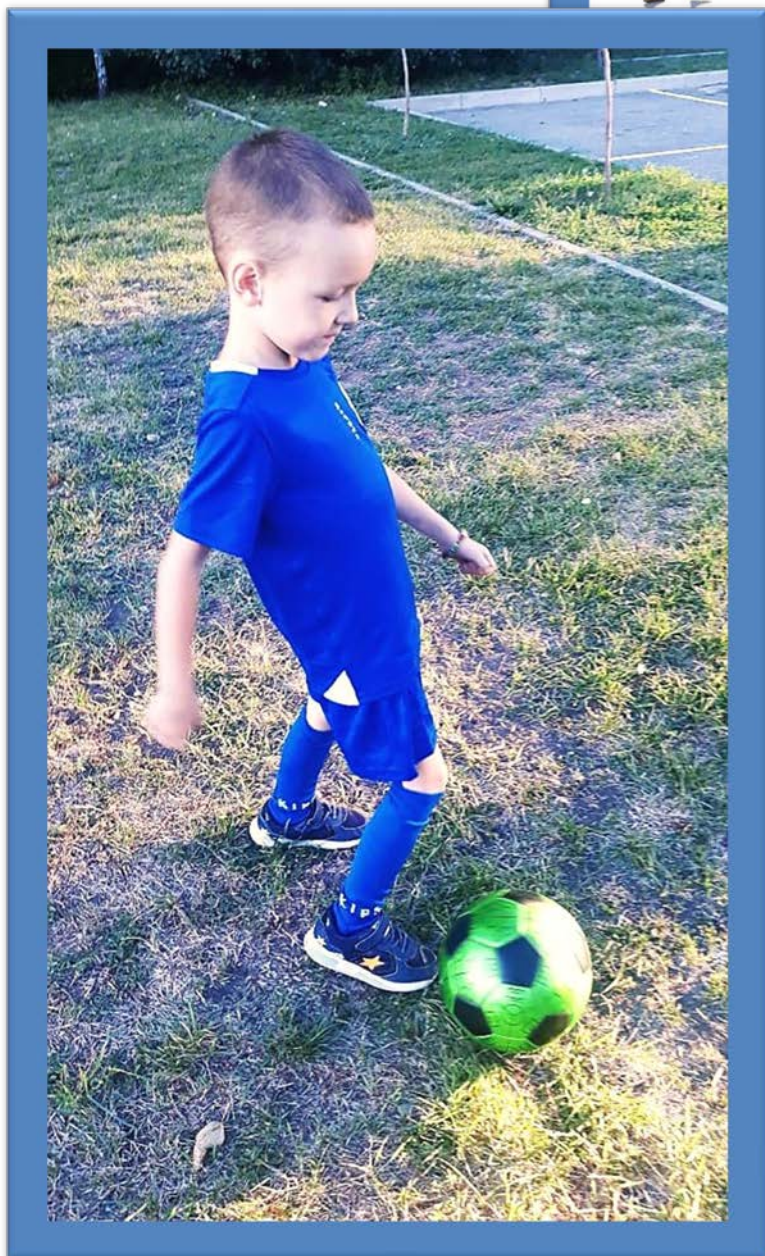
**Информация о детях, посещающих спортивные  
секции и кружки**

**Федорова Анна и Хахалева Екатерина (гимнастика)**



**Информация о детях, посещающих спортивные  
секции и кружки**

**Калинкин Кирилл и Петров Иван (футбол)**



**Информация о детях, посещающих спортивные  
секции и кружки**

**Николаева Мария и Закревская Варя (хореография)**



**Информация о детях, посещающих спортивные  
секции и кружки**

**Чопорова Саша и Дьяченко Стефания (хореография)**



