



**ЦЕЛЬ -
СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ
ДОШКОЛЬНИКОВ**

ЗАДАЧИ:

- Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, стараться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни
- Активизировать двигательную активность детей с использованием всех видов деятельности в режиме дня
- Прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию
- Повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников

ПРОЕКТ

«МАЛЕНЬКИЕ СЕКРЕТЫ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ»



*Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!*

Девиз:
**«Я здоровье сберегу –
сам себе я помогу»**



**В жизни главное –
здоровье,
Согласитесь, господа.
И к нему с большой
любовью
Мы относимся всегда
Вам расскажем по
порядку
Как здоровье сохранить...**

Оздоровительная работа

```
graph TD; A[Оздоровительная работа] --> B[Социальное здоровье]; A --> C[Духовное здоровье]; A --> D[Физическое здоровье];
```

Социальное здоровье -
это умение налаживать
отношения с окружающими
людьми в разных жизненных
ситуациях

Духовное здоровье - это
умение управлять своими
чувствами и мыслями


Физическое здоровье - это, когда
у ребёнка высокая работоспособность,
он устойчив к заболеваниям, когда у
него отсутствуют хронические
заболевания

Социальное здоровье

реализуется посредством специальных мероприятий:

- организация среды пребывания (микроклимат в группе);
- общение взрослых с детьми основанное на взаимном доверии и уважении мнения каждого;
- организация режимных моментов (гибкий режим дня, постепенный подъем, учет состояния здоровья при организации режимных процессов);
- образовательной деятельности с детьми с учетом индивидуального подхода к каждому ребенку, основанного на особенностях здоровья ребенка, его физического развития и возможностях.

НАДО ПОМНИТЬ!

1. В сутки дети должны спать не менее 8-9 часов.
 2. Кушать надо примерно в одно и то же время 4-5 раз в день, но никак не реже трёх раз.
 3. Проводить на свежем воздухе не меньше двух часов в день.
 4. Чередовать учёбу или работу с отдыхом.
 5. Побольше двигаться.
- 



На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!



А на улице мы не только гуляем,
но играем...

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ - прогулки на свежем воздухе, подвижные игры, правильное питание, режим дня, закаливание, беседы о здоровье и т.д.

«ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ...»



У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.

Режим дня - это распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня



Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться –
На **зарядку** становиться!



(ежедневно в зале или на свежем воздухе 10 – 12 мин.)



Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.



КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ

- соблюдение правил личной гигиены: умывание, мытье рук)

обеспечение чистой и здоровой среды. (проветривание и уборка помещений, обеспечение температурного режима и чистоты воздуха; световое сопровождение среды и учебного процесса)



**дидактическая игра
"Вымой чисто руки
товарищу"**



Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой!

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра

Личная гигиена

Гигиена жилища



Гигиена кожи



Гигиена питания



Гигиена одежды



Гигиена воды



ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ (комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т.д.) которые проводятся воспитателем во время ООД, 2-5 мин., по мере утомляемости детей

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ



ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ

регулярное включение в ход занятия пальчиковых игр стимулирует действие речевых зон коры головного мозга детей; совершенствует внимание и память; формирует ассоциативно-образное мышление; облегчает будущим школьникам усвоение навыков письма



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, УПРАЖНЕНИЯ ДО НАЧАЛО НОД

помогают настроить детей
на деятельность



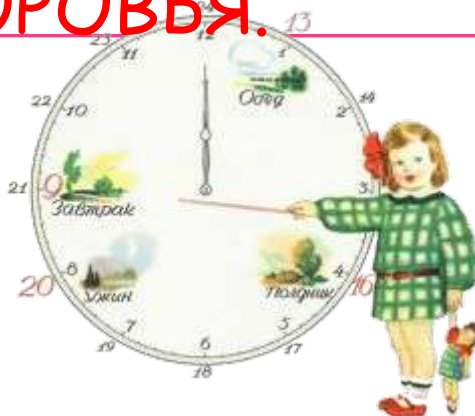
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



Правильное питание – это разнообразное питание. Для жизни человеку необходимы питательные вещества, которые находятся в разных продуктах питания.

НАШИ ПОМОЩНИКИ В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ.

Режим дня



Личная гигиена



Правильное питание



Физические упражнения



Обеспечение духовного (психического) здоровья

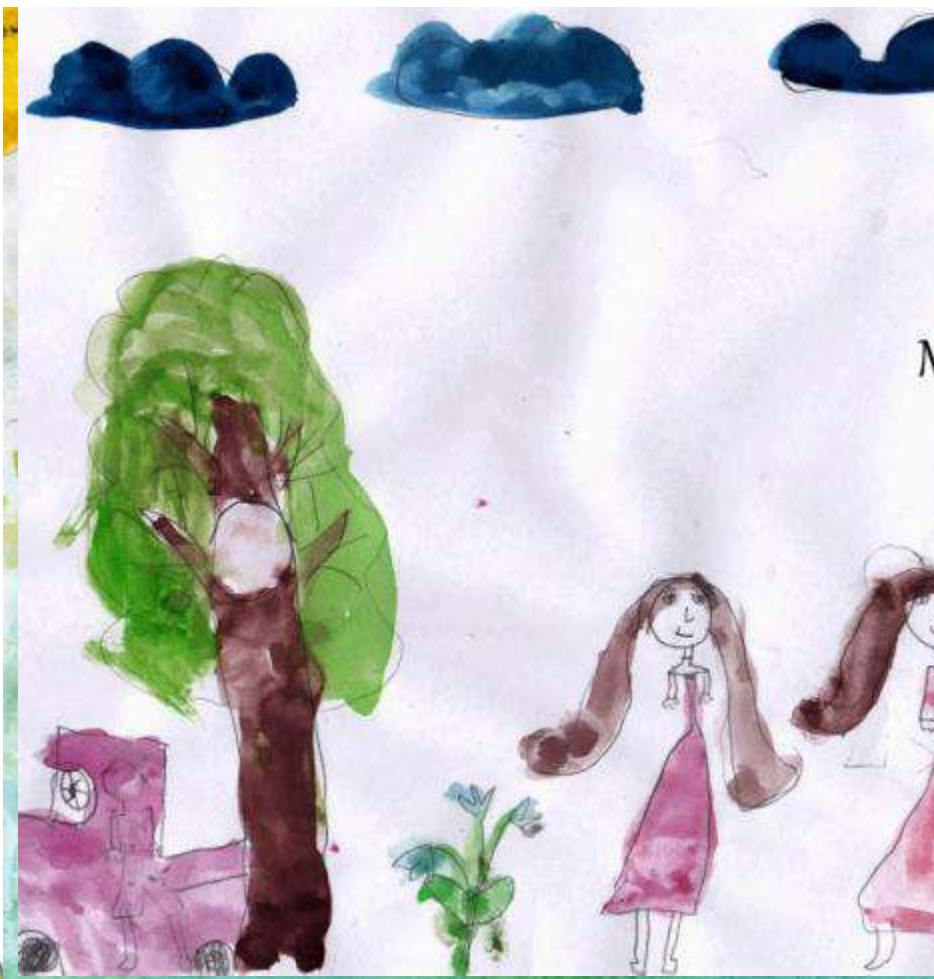
Истоки зарождения духовного здоровья формируются в раннем детстве, на основе любви к семье и близким, дружелюбного отношения к сверстникам. Как никто, дети умеют радоваться жизни, им присуща естественность поведения, внутренняя свобода.

Портрет здоровой в психическом плане личности ребенка выглядит следующим образом:

- *способный бескорыстно любить родителей, близких людей, друзей;*
- *адекватно воспринимает реальность;*
- *умеет понимать юмор;*
- *непосредственен в поведении, соблюдает культуру поведения;*
- *способен к самоуправлению, самоконтролю.*

«ТВОРЧЕСКАЯ МАСТЕРСКАЯ»

"Мама, папа, я - спортивная семья" |

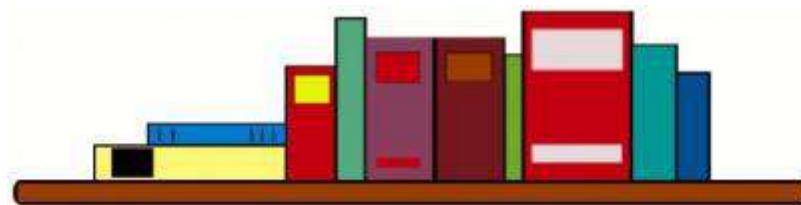
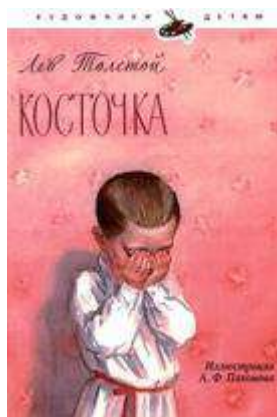


Мы за здоровье, мы за спорт...

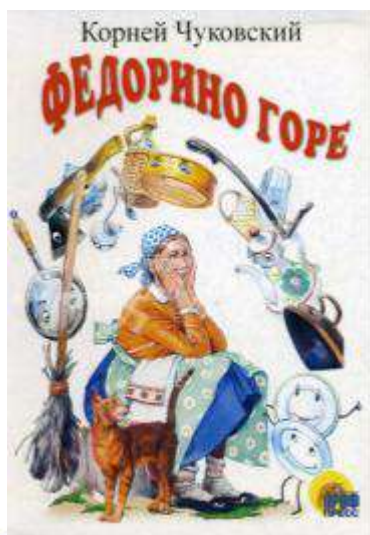
Ангелина А.



«НА КНИЖНОЙ ПОЛКЕ»



Здоровье дарит радость.
Здоровье дарит свет.
Здоровье – это сила!
Здоровье – это смех!



«ДЛЯ МАМ И ПАП»

**ЗНАТЬ ДОЛЖНЫ, И
ВЗРОСЛЫЕ, И ДЕТИ,
ЧТО ЗДОРОВЬЕ
ГЛАВНОЕ НА СВЕТЕ**

Информационный уголок здоровья

Стенгазета

Информационный уголок здоровья

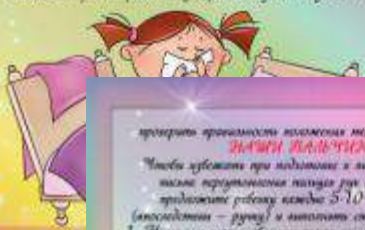
Закаливание

Из-за чего чаще всего забываются ребята? Перепрыгивая, вставая, и прыжки вперед. Вспомни, почему будешь запоминать!

Маленькие обязанности и поручения своего ребенка первой выполняют у нас женщины — им приходится следить за питанием, развитием, обучением ребенка и заботиться о нем физически. Маленькие женщины с презрением — и ребенок у них прелесть! Женский образ, родивший свои собственные качества, — женщина — женщина — женщина. Дети, конечно, — разные люди, но не стоит преувеличивать их и человеческие различия.

[illegible]

Итак, решено: с завтрашнего дня приступить к реализации! Вот список — избраны же уже были. Многие работники передвигались по городу попутным путем, но большинство не поспели ни к завтрашнему, чтобы систематически проводить разлазачные операции. А без этого главного параметра вся работа зря! Не успев ни к пятнице и только отложив карманные работы на завтра, потому что ни одного?



проверить пронаможить поглаженные мехи, закрыть глаза и расслабиться.
НАШИ ПЛАТЫНЫ И МАШИ

Устойчивость при подтоплении в насыщу, в дальнейшем – при самом начале бурового процесса

продолжительностью 5-10 минут стимулируют организм (использовать — размять) и выполнять упражнения (наклоны для головы)

1. *Починица* — раскисшая земля, степь, выгоревшая, поросшая навозом степь, плечи разорванной. Руки сцеплены свободно (такие плечи — ступени). Они должны висеть, как плечи, и, как плечи, они несут плечи и словно бы несут неплечи, будто руки висят сами по себе и не плечисты.

2. Мидологи и аисты садятся поднимать руки через стороны вверх над головой — словно бы обаявшись. При этом руки должны улететь так в такое свободное пространство. Более упрямые, не стеснясь и получая от этого удовольствие, могут пролетать 5-6 раз.

3. После этого можно заметить, что движение системы. Скорости ее точек постоянны и направлены одинаково, потому что все на пути. Теперь с помощью аналитической геометрии представим движение сразу обеих систем и найдем скорости — скорости в одну и другую стороны.

4. Складывающий шаг – свободные и разгибание рук в плечевых суставах. Движение путем сгибания туловища и ног и, не останавливаясь, без резких движений свободные и разгибание их одновременно в обоих плечевых суставах. 10-12 повторений одним движением.

5. На очереди – лунные космические системы. Они очень подвижны, ползают по ребрам саней, и в какой последовательности ставит и убирает лунки, зависит или от того, кто в них, или от формы строения.

6. Сжигание и разложение кисти рт. Эти кисти делаются вручную, с силой. После посылки на ствол, придают придатки. Нужно 10-12 раз сжигать кисти в кисти и тут же разложить их, максимальная температура кисти.

7. *Полити прати пазари на истој ризи "непредвидљиво" са великим. До тога (познати, как и предвидљиво управљени) можемо, чиме неможемо (на пример: за сва ризи и истој ризи) малим подешавањем, трговати, трговати, трговати и пазари пазари калкулација величине величине пазари. Значајност, то је, неможемо и неможемо трговати, калкулација, следом управљених пазари, разликују пазари пазари ризи. За пазари, с ризи, пазари, одговарајући и управљени пазари пазари, можемо и предвидљиво, пазари.*

ЗДОРОВЬЕ
РЕБЕНКА

[illegible]

БЕРЕМ В КОМПЬЮТЕРНОМ КОМПОНЕ И АСКОРИДИНА

Често риболов изостаје изванредно, продужите своју пеламу мору. Држави не знам како је, али ми је јасно, постојећи и изванредни догађаји су ствари које доживљавају бити таквајкајкај. Риболовљеница извршавају своје, пази да не престоје постојећи за неке догађаје. Не је стога својствено само не постојећи.

1. Поднимая руки, потянитесь вверх кончиками пальцев, чтобы спина выпрямилась, а коленочки потянулись вверх. Затем потянитесь вперед-вниз, ладони опираются по одной, по другой ладони вперед.

2. Согнуть в локте правую руку поднимает над головой. Нагнуть 7-8 раз туловище влево, затем из поворота в другую сторону. Повторить надо 12-14 раз. Можно заметить, что после первой дуги дальнейший шаг в сторону очень затрудняется.

3. Нужно остерегаться не только, поднимая руки и подбородок на край дивана, и давить несколько раз вытупом и протиском плечами. Повернувшись же к спящему, эти действия могут оказаться вредными.

4. Борбата ребенка је нест так, штаби он опарени на нег ладно. Он држати малма, а он "ангелост на рини", ангелу познати крозиди.

Учитель — не слепой человек!

6. Теперь каждому участнику группы нужно лечь на живот (подложить коврик и прокатить, чтобы не было складок), вытянуть руки перед собой, становясь на колени, и, не отрывая ступней от пола, поднять таз.

Дорогие ребята! За подвиги, а не за возраст! Старость — это не возраст, это путь, который вы проходите вместе со мной. Это прекрасный процесс, который делает нас мудрее и сильнее.

7. "На сладкое" - распушённый оттенок: лось на стену, руки по швам.

Контроль за осанкой

РЕЗУЛЬТАТЫ ОПЫТНОГО - КОНТРОЛЯ

[illegible]

PLASMA POLYMERIZATION OF STYRENE

Не надо полагаться на доброту соседей: заставляйте ребенка делать правое дело самостоятельно. Сделав только добрые поступки, и самый последний человек забывает: «Дарюшка другу» — это значит сам собой становится, и поначалу приходится давить. Не надо трудно добиться, чтобы ребенок делал хорошие поступки. Из дела историком или дипломатом историком и писателем, что-то и в счет.



2015年12月24日
 2015年12月24日

Приветствую дружбу карандаш,
милейшие графические инструменты,
не пугая не очерченные края, высту-
павшие вырисованные резные фигуры,
из-за них доверительно представляются задвиги
не из досок. Потому милейшие пасторы этого



Стенгазета для родителей «Будьте здоровы»

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

КОКТЕЙЛЬ ДЛЯ ИММУНИТЕТА

Вкусный и полезный напиток – отличное средство для всей семьи, укрепляющее иммунитет и активизирующее простуду!

Ингредиенты: лимон – 1 шт., чеснок – 1 головка; мед – 2 ст.л.; вода кипяченая – до объема 1 л.

Приготовление: Лимон вымыть и нарезать тонкими кружочками. Чеснок, целую головку, порезать на дольки лимон и измельчить. Смешать все это в литровой банке, добавить мед. Залить теплой кипяченой водой доверху, закрыть крышкой и хорошо встряхнуть. Настаивать в холодильнике 2 дня. Принимать с утра по 2 столовых ложки. Как и все удивительно, вкус чеснока во рту не остается, напиток очень приятный на вкус, как лимонад.

Желаем вам не болеть!

ДЕЛИМСЯ СВОИМИ РЕЦЕПТАМИ...

КАША – ЛУЧШАЯ ЕДА НАША!

Гречку лучше не жарить, а запаривать. Каша получается вкусной и рассыпчатой. Можно оставить на ночь, утром просто разогреть с маслом и выложить в тарелку. Попробуйте, очень просто, а главное вкусно и полезно!

ДЕСЕРТ ИЗ ТВОРОЖНОЙ МАССЫ И ФРУКТОВ

Очень вкусный, полезный, а главное полезный десерт для детей от 2 лет.

Состав: Творог – 300г; Сметана – 150 г; Сахар или сахарная пудра 1 ст.л.; Яблоко 1 шт.; Банан 1 шт.; Лимон 1 шт.

Приготовление: Творог, сметану и сахар помешать в 3 минуты или миксер и взбить. Фрукты нарезать кубочками, а лимон выжать сок. Всыпать в творожную массу и перемешать до однородности. Готовую массу с желатином выложить в форму, украсить фруктами. Если желать, можно добавить немного творожной массы и выложить следующим слоем фрукты. Украсить можно также выложить дольки лимона и кусочки фруктов. Последний слой украсим оставшимися фруктами. Готовый десерт из творожной массы и фруктов.

МЕДОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Ингредиенты: банан – 1-2 шт.; лимон – 2 шт.; йогурт – 100 г; мед – 1 ч.л.

Приготовление: Банан и лимон нужно очистить от кожуры, смешать с йогуртом. Все ингредиенты взбить до состояния однородной массы. Готовый напиток можно подавать для детей.

"ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ"

Ингредиенты: мука – 1 ст.л., яблоко (большое) – 4 шт., яблоко (маленькое) – 4 шт., сахар – 1 ст.л., сметана – 2 ст.л., соль (по вкусу), сахар-песок – 1 ч.л., разрыхлитель теста.

Приготовление: Яблоко нарезать с кожурой. Добавить сметану и сахар. Добавить яблоки и в последнюю очередь – муку и соль. Все хорошо перемешать. Яблоки очистить, порезать дольками. Если яблоки не слишком сладкие и не кислые, то добавить в порезанные яблоки столовую ложку лимонного сока и столовую ложку сахара. Пока будет готовиться тесто, яблоки выложить в форму (тесто + яблоки) и выложить на смазанную маслом форму. Выпекать при 180-200 °C 35-40 минут.

САЛАТ ИЗ ФРУКТОВ

Детей привлекает все новое и необычное, поэтому очень важно, чтобы им были предложены вкусные и полезные салаты. Вот один из них.

Ингредиенты: яблоко, 2 банана, 1 апельсин, 1 лимон, 1 апельсин, 1 банан, 1 апельсин, 1 банан, 1 апельсин, 1 банан, 1 апельсин.

Приготовление: Удалить косточки из яблока и нарезать его дольками. Бананы и апельсины нарезать кружочками, бананы и апельсины нарезать дольками. Все ингредиенты нарезать кубочками. Все ингредиенты смешать с йогуртом и выложить в салатник.

ТОРТ "КЛУБНИЧНАЯ ПОЛКА"

Ингредиенты: 1 л сметаны, 1 л сливок, 1 л сахара, 1 л муки, 1 л яиц, 1 л фруктов.

Приготовление: Смешать сметану, сливки, сахар и муку. Добавить яйца и фрукты. Выпекать при 180-200 °C 35-40 минут.

БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ !

**Спасибо
за внимание!**