Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 62 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей Невского района города Санкт-Петербурга

Здоровый Образ Жизни

Познавательный журнал для родителей

Группа “Утята”

2022 год

Содержание

1. «Здоровые дети - в здоровой семье»
2. Утренняя гимнастика
3. Утренняя гимнастика как часть образовательного процесса в детском саду
4. Утренняя гимнастика с родителями.
5. Советы родителям “Здоровое питание - здоровый ребенок!”
6. Пирамида здорового питания.
7. Бодрящая гимнастика.
8. Примеры комплекса Бодрящей гимнастики
9. А знаете ли вы, что…

11-12. Тест : «МОЖНО ЛИ ВАШ ОБРАЗ ЖИЗНИ НАЗВАТЬ ЗДОРОВЫМ?»

13. Фотогалерея

14-16. Закаливание

17. Кроссворд

«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.

Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика — обязательная часть ежедневного режима ребенка в семье и детском саду. Систематическое проведение ее под руководством взрослого постепенно воспитывает у детей привычку к физическим упражнениям, связанную с приятными мышечными ощущениями, положительными эмоциями, вызывающими жизнерадостность. Значение утренней гимнастики многообразно: она повышает жизнедеятельность организма, растормаживает нервную систему после сна, сокращает время перехода от сна к бодрствованию. После пробуждения утренняя гимнастика, заключающаяся в выполнении специально подобранных физических упражнений, постепенно вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние. Выполнение физических упражнений усиливает возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы. Целый поток импульсов, идущих в головной мозг от всех рецепторов — зрительного, слухового, опорно-двигательного, кожного, — вызывает и восстанавливает работоспособность нервной системы и жизнедеятельность организма в целом.Утренняя гимнастика, влияя на воспитание правильной осанки, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ.

http://mykids.ucoz.ru/

Утренняя гимнастика как часть образовательного процесса в детском саду

Цели утренней (гигиенической) гимнастики в ДОУ — тсохранение и укрепление физического и психического здоровья дошкольников, создание положительного эмоционального тонуса.Дети должны расти здоровыми, чтобы легко формировались необходимые умения и навыки, активно развивались способности. Здоровый ребёнок восприимчив к обучению, в нём укрепляется естественный интерес к познанию. Поэтому зарядка является регулярным занятием в детском саду.

Утренняя гимнастика с родителями.

Дети от природы подвижны и активны, а потому, если ребёнок не хочет делать утреннюю зарядку – то это большей частью, вина нас, взрослых. А между тем приучить ребёнка к ежедневной утренней зарядке очень легко, надо лишь начать .

Лучше всего выполнять утреннюю зарядку в игровой форме. Не просто ходить на пяточках и носочках, а ходить как лисичка, как мишка, попрыгать как зайка и т.д. родитель должен каждое упражнение показывать, выполнять его весело, с азартом, чтобы заинтересовать малыша. Хорошо проводить утреннюю зарядку под бодрую музыку. Упражнения для утренней зарядки должны выполнять в определенной последовательности. Классическая схема – «сверху вниз».Перед началом выполнения упражнений обязательна разминка, например, бег или ходьба на месте. Разминка разогревает мышцы, готовит их к последующей нагрузке. Заканчивать комплекс упражнений следует заминкой – упражнений для «выравнивания» дыхания. Движения медленные, плавные, расслабляющие. Делайте утреннюю зарядку вместе с ребёнком, ведь утренняя зарядка – залог хорошего настроения и бодрости на весь день.

Здоровое питание - здоровый ребенок!

Общеизвестный факт, чтобы питание приносило пользу, оно должно быть сбалансированным, здоровым и съеденным с удовольствием! Когда дело касается детей, здоровая пища – вопрос особенно острый.Все родители знают о пользе и вреде продуктов, аллергических реакциях, но не каждая мама действительно ответственно выбирает продукты для ребенка. В нашем государстве очень строгий подход к питанию в детских учреждениях. Для него установлены соответствующие нормы. Приходя в детский сад, каждый родитель может увидеть меню и нормы питания. Детские сады, в свою очередь, хотят обеспечить ребенка полноценным питанием – натуральным, правильным. Поэтому в рационе у детей есть и творог, и рыба, и мясо, и капуста, и печень, и просто кефир с ряженкой. Подавая детям блюда на стол, мы стараемся рассказать о пользе этого продукта.рацион детей в детском саду довольно разнообразен. Желательно сто бы организация питания в детском саду сочеталась с правильным питанием ребёнка в семье. Нужно стремиться, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада. С этой целью родители должны знакомиться с меню, ежедневно вывешиваемое в группах. Поэтому на ужин лучше предлагать те продукты и блюда, которые ребенок не получал в детском саду

Советы родителям

1. Пища должна быть разнообразной.Если Вы кормите ребенка дома после детсада, взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те продукты или блюда, которые он уже ел.
2. Такие продукты как твердый сыр, сметана, яйца, рыба - не для ежедневного приема, 1 раз в 2дня.
3. Так бывает, что ребенок отказывается есть ту или иную пищу. Не уговаривайте, не заставляйте. Поинтересуйтесь, почему не хочет, попробуйте сами. Вы же тоже не все едите. Измените рецепт. Или этот же продукт добавьте в другое блюдо.
4. Чистую питьевую воду ребенок может пить, сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать и ограничивать, а особенно это касается магазинных напитков. В этом возрасте норма сахара - 50 г в день. В сладкой газированной воде это превышение в 7 раз! Задумайтесь, прежде чем покупать такой напиток.

ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Жиры, масла, сахар, кондитерские изделия - ограниченное потребление. Алкогольные и газированные напитки - минимальное потребление.

Мясо, рыба, бобовые, орехи, молочные продукты - потреблять несколько раз в день (2-3 приема).

Зерновые продукты, овощи, фрукты - должны составлять основу ежедневного рациона (5 и более приемов).

Бодрящая гимнастика.

День детей, посещающих детский сад, разделен пополам дневным сном. Пробуждение является переходным моментом, который определяет настроение ребенка на весь оставшийся день. Отдых в послеобеденное время оказывает значительное воздействие на физическое и интеллектуальное развитие детей, помогает им восстановить силы для новых свершений. При этом очень важно правильно организовать пробуждение и взбодрить ребенка. В этом поможет ежедневная гимнастика после сна

Гимнастика после сна— это комплекс упражнений, помогающий детям постепенно перейти от состояния покоя к бодрствованию.

Гимнастика необходима для следующего:

- эффективного пробуждения;
- улучшения настроения и эмоционального состояния;
- укрепления здоровья;
- профилактики простудных заболеваний;
- повышения тонуса мышц;
- предотвращения развития нарушений в работе опорно-двигательного аппарата, сколиоза и плоскостопия;
- формирования привычки ведения здорового образа жизни

http://mykids.ucoz.ru/

Примеры комплекса Бодрящей гимнастики

Комплекс 1. В кроватках.

1. **«Потягушечки»**

Потягунушки, потягунушки!
Поперек толстунушки
А в ножки ходунушки
А в ручки хватунушки
А в роток говорок
А в головку разумок»

2. **«Кулачки – ладошки»**
(упражнение на сжимание и разжимание пальчиков рук)

В прятки пальчики играли
И головки убирали
Так, так и вот так
И головки убирали.

Возле кроваток

Ножками потопали
Ручками похлопали
Качаем головой

Ходьба по дорожке «Здоровья»
(резиновые коврики)

П/и «Догоним Зайку»

Гимнастика после сна

Гимнастика для котят

Сон прошёл, и мы проснулись,	*Дети потягиваются, лёжа на спине.*
Улыбнулись, потянулись,	
Лапки друг о дружку трём	*Потирают одну руку о другую.*
И в ладошки громко бьём.	*Хлопают.*
А теперь поднимем ножки,	*Поочерёдно поднимают ноги.*
Как у нашей мамы Кошки,	
Левая и правая –	
мы котята бравые.	
На животик повернулись,	*Переворачиваются на живот.*
Снова дружно потянулись.	
Оторвали от подушки	*Поднимают, опускают голову.*
Носик, голову и ушки,	
На коленки резво встали –	*Двигают тазобедренными суставами вправо и влево.*
«Хвостиками» помахали,	*Выгибают т прогибают спину*
Выгнулись, прогнулись,	
На бок повернулись,	*Поворачивают голову вправо и влево.*
Сели на кроватке,	*Сидя на кровати, свешивают ноги, почёсывают пятки.*
Почесали пятки,	
Постучали об пол немножко,	*Стучат пятками об пол.*
Набирайтесь силы, ножки!	
Сил набрались наши ножки,	
Поскакали по дорожке,	*Ходят по дорожке здоровья.*
По дорожке не простой,	
По неровной, по колючей,	
По шершавой – вот какой!	
Мы проснулись, мы готовы	
Петь, играть и бегать снова.	
Дружно нам сказать не лень:	
«Здравствуй день, весёлый день!»	

Комплекс 2. В кроватках.

1. «Потягушечки»

Потягунушки, потягунушки!
Поперек толстунушки
А в ножки ходунушки
А в ручки хватунушки
А в роток говорок
А в головку разумок»

2. «Мы себя любим»

– руки в стороны;
– руки скрестно на груди.

3. *Нарядили ножки*
В новые сапожки.
(поднимание ног, поглаживание голено-стопной части).

Возле кроваток

Маленькие ножки
Шагают по дорожке.
Топ – топ, топ – топ.

Ходьба по дорожке «Здоровья»
(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

П/и «Бегите ко мне»

А Знаете ли вы, что…

-Первые пять лет, в частности, первые три года жизни ребенка, являются самыми важными. Они формируют организацию мозга, его развитие и работоспособность на протяжении всей жизни.
-Дети помнят мало из того, что происходило с ними до трех лет, из-за феномена, называемого учеными «младенческая амнезия».
-В возрасте от 3 до 8 лет ткани детского мозга используют в два раза больше энергии, чем взрослый мозг. Пятилетнему ребенку, весящему 20 кг, необходимо 860 калорий в день. Половина этой энергии уходит в мозг.
-Когда дети болеют простудными или вирусными заболеваниями, процесс их роста временно приостанавливается. Возможно, остановка происходит из-за того, что организм бросает все силы на борьбу с инфекцией.
-Вопреки устаревшим убеждениям, слух у детей очень острый. Уши ребенка улавливают даже звуки на высоких частотах, в отличие от взрослых. Возможно, ребенок просто делает вид, что не слышит вас. Но с возрастом из-за шумового загрязнения слух снижается. Однако есть и другая точка зрения: дети не притворяются, просто их мозг пока не может выделить из массы звуков нужный. Еще один веский аргумент против того, чтобы кричать на детей.
-Дети очень громко кричат. Но знали ли вы, что 3-летний малыш может заглушить своим криком оперную диву? Детский визг обладает диапазоном в 2 000 Гц, а диапазон колоратурного сопрано колеблется в пределах 1 400 Гц.
-Нейрофизиологи считают, что маленькие дети не видят снов. Эта способность развивается вместе с пространственным воображением и абстрактным мышлением. Сны с сюжетом и героями дети начинают видеть только в возрасте 7–8 лет, а до этого сновидения представляют собой обрывки воспоминаний и неясные образы

Тест : «МОЖНО ЛИ ВАШ ОБРАЗ ЖИЗНИ НАЗВАТЬ ЗДОРОВЫМ?»

1. Какие из приведенных симптомов не требуют визита к врачу?

а-непривычная утомляемость

б-зимняя простуда

в-хроническое несварение в желудке.

2. Как вы защищаете уши, слушая музыку, записи через стереонаушники?

а-не включаю на полную громкость;

б-в этом нет нужды — звук из наушников не достигает громкости, раздражающей слух; не ставлю на такую громкость, при которой не слышно внешних разговоров.

3. Как часто Вы меняете зубную щетку?

а-два раза в год

б-каждые 3—6 месяцев

в-как только она обретет потрепанный вид.

4. Что менее всего защищает Вас от простуды и гриппа?

а-частое мытье рук

б-противогриппозная прививка

в-тказ от прогулок в холодную погоду.

5. В какое время Вы предпочитаете прибыть на место назначения, чтобы избежать перехода времени?

а-ранним вечером

б-с восходом солнца

в-в середине дня.

6. Как часто Вы даете отдых глазам после пользования компьютером, читая или занимаясь делами, требующими зрительного внимания?

а-каждый час;

б-каждые полчаса;

в-каждые 10 минут.

7. Какое из утверждений соответствует истине?

а-можно загореть даже в облачный денек;

б-если я хочу позагорать, мне следует пользоваться солнцезащитными средствами с фактором ниже 10;

в-смуглым людям не нужна защита от солнца.

8. Что из перечисленного наиболее эффективно, чтобы сбросить вес?

а- отказ от завтрака, обеда или ужина

б-сокращение потребления алкоголя

в-исключение из рациона крахмалосодержащих продуктов.

9. **Как правильно дышать:**

а-ртом

б-носом

в-ни один из вариантов не хуже и не лучше другого.

1**0. Что из перечисленного принесет наименьший вред волосам?**

а-химическая завивка

б-сушка волос феном

в-обесцвечивание волос.

Подведите итог:

Запишите себе по 1 очку за каждый из следующих правильных ответов

1(б), 2 (в), 3 (б), 4 (в), 5 (а), 6 (в), 7 (а), 8 (б), 9 (б) и 10 (б).

^ Сложите полученные очки.

8—10 баллов — Вы прекрасно знаете, что способствует здоровому образу жизни, дело лишь за применением этих знаний на практике.

5—7 баллов — Возможно, Вы обладаете хорошими знаниями основ большинства аспектов здорового образа жизни, однако кое-какие вопросы вам неплохо было бы освежить в памяти.

4 и меньше баллов — Не отчаивайтесь, еще не все потеряно — эта глава поможет Вам приобрести полезные привычки повседневной жизни.

ФОТОГАЛЕРЕЯ:
путешествие в сказочный лес

Закаливание

Закаливание - это повышение устойчивости организма к воздействию естественных природных факторов в границах физиологического стресса. Оно не просто укрепляет организм, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ и повышает тонус центральной нервной системы, закаливание действительно укрепляет иммунитет. Ведь закаленный ребенок не боится переохлаждения, перепадов температуры, холодного ветра - закаленные дети редко очень болеют и практически не "простывают". Закаливать ребенка можно даже с рождения. Начните сейчас и вы заметите, что ваш ребенок станет крепким, здоровым, энергичным и более работоспособным

Основные правила закаливания ребенка

1. Приступать к закаливанию можно в любое время года.

2. Закаливание эффективно только тогда, когда его проводят систематически; без постоянного подкрепления достигнутые результаты снижаются.

3. Нельзя резко увеличивать продолжительность и силу закаливающих воздействий. Нарушение принципа постепенности может вызвать переохлаждение и заболевание ребенка.

4. Закаливающие процедуры нельзя начинать, если ребенок болен.

5. Эффективность закаливающих процедур увеличивается, если их проводят комплексно.

6. Процедура должна нравиться ребенку, вызывать положительные эмоции.

Вместе с мамой и папой

Известно, что дети любя подражать взрослым, и будет очень хорошо, если эту способность ребенка родители используют для того, чтобы воспитать у него прочную привычку к гимнастике и закаливающим процедурам. Утреннюю зарядку дети и родители могут делать вместе!Специальными наблюдениями установлено, что у детей, которые даже только три раза в недели (осенью и зимой соответственно одетые) выполняют гимнастические упражнения на воздухе, снижается активность бактериальной флоры носоглотки, иными словами, им начинают меньше угрожать острые респираторные заболевания.

К 4 году ребенок уже заметно выносливее, чем на третьем. Он может, например, непрерывно идти пешком от 20 до 40 минут. Приучайте его к ходьбе! Прогулка с мамой и папой за город, в парк оставит у него радостные впечатления и будет очень полезной.

Одно из самых любимых летних занятий детей этого возраста — катание на велосипеде. В 3-4 года малыши легко овладевают трехколесным, а с 5 лет и двухколесным.Зимой детей всегда привлекает катание с гор на санках. Очень хорошо! Пусть только ребенок, согласно известной русской поговорке, полюбит и саночки возить: следите, чтобы он сам подымался с ними в гору! Так он и не озябнет, и физическая тренировка будет эффективнее.

С 4-5 лет учите детей ходить на лыжах; вначале — правильно стоять на них, затем — ходить без палок, и, только когда они хорошо овладеют этим умением, можно вручить им палки.

Малыша 4-5 лет можно поставить и на коньки. Вначале он будет уставать уже через 10-15 минут, но чем увереннее он начнет чувствовать себя на льду, тем дольше сможет кататься — по 40-60 минут (с перерывами каждые 20 минут).

Закаливание — шаг к здоровью

Закаливание — это оздоровительные процедуры с помощью воздуха, воды и солнца. Закаливание дарит нам крепкое здоровье, отличное настроение, помогает быть менее зависимым от природы, защищает от простуды и гриппа.

Как закалить свой организм?

Контрастный душ

Купание в водоемах

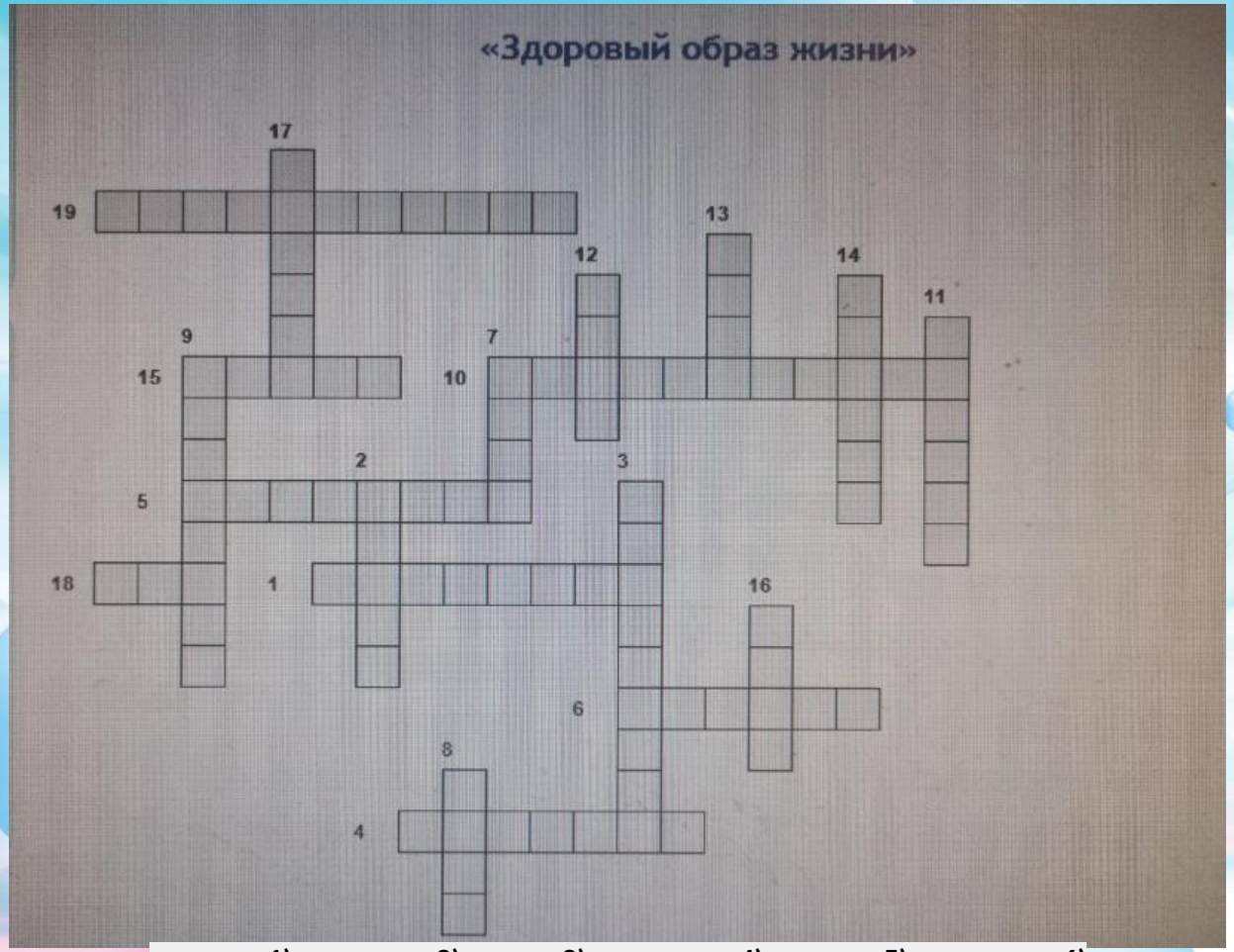
Умывание холодной водой

Воздушные ванны

Солнечные ванны

Обтирание влажным полотенцем

(выдуг



ответы: 1)прививка 2)моржи 3)градусник 4)зарядка 5)витамины 6) сердце 7)зубы 8)каша 9)плавание 10)закаливание 11)медаль 12) руки 13)лыжи 14)коньки 15)полис 16)вода 17)футбол 18)сон 19)

КРОССВОРД

По горизонтали: **1. Профилактика инфекционных болезней. 4.Утренняя физкультура. 5.Фрукты и овощи это… 6.Полезная еда на завтрак. 10.Обливание водой. 15. Медицинская фотография. 18. Ночной отдых. 19.На каком уроке нужно быть в спортивной форме.**

По вертикали **: 2. Люди, купающиеся зимой в проруби. 3. Чем измеряют температуру. 7. По утрам и вечерам чистят взрослые и дети. 8. Полезная еда на завтрак. 9. Водный вид спорта. 11.Награда на Олимпийских играх. 12.Что надо мыть перед едой. 13.Зимний вид спорта. 14.Обувь фигуриста. 16. Жидкость, без которой человек не сможет прожить. 17.Игра с мячом.**