

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад общеразвивающего вида «Северяночка»

## **«ДОРОГА К КРЕПКОМУ ЗДОРОВЬЮ»**

Автор-составитель проекта:  
Березовская Татьяна Николаевна

2014г.

## «Дорога к крепкому здоровью»

*«Одна из важнейших задач детского сада – привить ребятам навыки, укрепляющие их здоровье»*

*Н.К.Крупская*

### **Актуальность темы:**

Детство – ключевой критический период жизни, когда осуществляется формирование всех морфологических и функциональных структур, определяющих потенциальные возможности взрослого человека пожизненно. Поэтому именно с раннего возраста необходимо приобщать человека к заботе о своем здоровье, воспитывать у него заинтересованность и активность в саморазвитии и самосохранении.

Отсюда вытекает важная проблема: как помочь подрастающему ребёнку в условиях ДООУ, реализовать своё право на здоровье.

В настоящее время идет постоянный поиск методов оздоровления детей в условиях детского сада. Основная цель – снижение заболеваемости детей. От состояния здоровья в первую очередь зависит возможность овладения детьми всеми умениями и навыками, которые им прививаются в детском саду и которые им необходимы для эффективного обучения в дальнейшем. Для этого необходимо формировать у детей разносторонние знания и положительные черты характера, совершенствовать физическое развитие.

Педагогам необходимо правильно организовать воспитательно - образовательную работу с детьми дошкольного возраста.

Надо учитывать возрастные, психологические особенности детей, создавать благоприятные гигиенические условия, оптимальное сочетание разнообразных видов деятельности.

Фундамент здоровья человека закладывается в раннем детстве.

### **Автор-составитель**

Разработчиком проекта является воспитатель

Березовская Татьяна Николаевна.

Общий стаж в д/с 10 лет, работа воспитателем 4 года.

В 2013г году закончила

« Шадринский Государственный Педагогический Институт»

## **ПРОБЛЕМА**

1. Недостаточное участие родителей в формировании положительного отношения к здоровому образу жизни.
2. Отсутствие системы и плановости в оздоровлении детей.
3. Недопонимание родителями требований ДООУ в вопросе укрепления здоровья.
4. Максимальное использование возможностей по оздоровлению детей во время образовательной деятельности.
5. Низкий уровень здоровья детей

**ЦЕЛЬ проекта:** Формировать представление у дошкольников о здоровом образе жизни, умение заботиться о своём здоровье.

## **ЗАДАЧИ проекта:**

- развивать познавательный интерес воспитанников к компонентам здорового образа жизни;
- формировать навыки ухода за телом, создавать условия для закаливания, выработать стойкую привычку к самомассажу;
- рассказать детям о витаминах и полезных продуктах.

## **РАЗРАБОТКА ПРОЕКТА**

1. Подобрать методическую и художественную литературу.
2. Изучение состояния здоровья детей в группе.
3. Довести до родителей важность этой проблемы.

## **УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА**

Воспитатели, дети старшего дошкольного возраста, родители.

## **СРОК РЕАЛИЗАЦИИ**

Краткосрочный проект

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ** предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности детей, в рамках непосредственно образовательной деятельности и при проведении режимных моментов.

## **Предполагаемые результаты:**

1. Получение ребёнком знаний и представления о себе, о своём здоровье позволяет более осознанно относиться к способам укрепления и сохранения здоровья.
2. Приобретённые навыки помогут стать более самостоятельным и независимым.
3. Иметь простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья (соблюдение режима, правильное питание, чистота тела, спорт);
4. Повысится заинтересованность родителей в ведении здорового образа жизни своего и ребёнка

**Девиз проекта:** Физическое воспитание – это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость.

### **В работе с детьми:**

#### ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

- Профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения).
- Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья».
- Воздушное контрастное закаливание.

#### БЕСЕДЫ:

- Общение: «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!».
- «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу». (*Приложение №1*)
- "Беседа о здоровье, о чистоте" Решение провокационных вопросов, проблемных ситуаций (*Приложение № 2*)
- Встреча с «Витamiном», который рассказывает о значении питания в жизни человека (настольные игры)
- Беседа-игра, включающая прибаутки, используемые при мытье рук умывании (потешки) (*Приложение № 3*)
- Сказка-беседа «В СТРАНЕ БОЛЮЧКЕ». (*Приложение № 4*)

#### ИГРЫ:

- Сюжетно ролевые игры: «Поликлиника», «Аптека»...
- Настольные игры «Аскорбинка», «Витаминная корзинка»
- Организация на воздухе подвижной игры «Делай, как я»
- Рассматривание иллюстраций, о здоровье.
- Заучивание пословиц, поговорок о здоровье. (*Приложение №6*)
- Чтение художественной литературы: К.Чуковский «Мойдодыр»

### **В работе с родителями:**

- Консультации «Зарядка – это весело», «Роль семьи в формировании здорового образа жизни », «Формирование культуры трапезы».
- Индивидуальные беседы физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми и т.д.
- Памятка «Витамины, полезные продукты и здоровый организм»
- Было проведено родительское собрание на тему «Здоровый образ жизни в семье. Поговорим о витаминах».

## Приложение № 1

### Беседа: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»

**ЦЕЛЬ:** Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

- Вчера Кукла – мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Её дети их очень любят. Витамины очень полезные.
- А вы, ребята, пробовали витамины?
- Витамины бывают не только в таблетках.
- А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.
- В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,  
Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам  
И не только по утрам.

Помни истину простую  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую,  
Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.  
Ну, а лучше съесть лимон  
Хоть и очень кислый он.

- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!»

- А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

**1.**Ешь по - больше апельсинов, пей морковный вкусный сок,  
И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

**2.**Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить  
Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

**3.**Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:  
Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

**4.**Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.  
И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

**5.**Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.  
Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

**6.**Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,  
Ешь по - больше витаминов, с болезнями не знайся.

- Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

- Ребята, я предлагаю вам стать «садовниками здоровья», давайте вырастим чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево).

- Почему на дереве выросла морковь?

- Чем полезно молоко?

- Какой витамин в свекле?

- Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

- Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.

## Приложение № 2

### Использование игровых ситуаций в повседневной жизни в формировании понятий о здоровом образе жизни.

**Здоровье** - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Это, **во-первых, соблюдение режима дня.** В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда

(беседа с детьми о режиме дома и в детском саду).

**Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки.**

- Дети должны уметь правильно умываться.

-Для чего это надо делать? Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы.

Для закрепления навыков используем художественное слово, например - отрывки из сказки Чуковского "Мойдодыр" и т.п.

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

**О микробах:**

Они очень маленькие и живые (рисунок).

Они попадают в организм и вызывают болезни.

Они живут на грязных руках.

Они боятся мыла.

**Микроб** - ужасно вредное животное,

Коварное и главное щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет - и спокойно там живет.

Залезет шалопай, и где захочется

Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:

И насморк, и чихание, и пот.

Вы, дети, мыли руки перед ужином?

Ой, братец лис, ты выглядишь простуженным

Постой-ка, у тебя горячий лоб

Наверное, в тебе сидит микроб!



Вместе с детьми рассматриваем ситуации защиты от микробов и делаем **вывод**, который дети должны хорошо усвоить: **не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.**

-Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).

- Посчитайте, сколько раз в день вы моете руки ?

**В-третьих, это гимнастика, закаливание и подвижные игры.**

- Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

- Почему так говорят: "Береги здоровье смолоду".

По утрам зарядку делай  
Будешь сильным  
Будешь смелым  
Прогоню остатки сна  
Одеяло в сторону,  
Мне гимнастика нужна  
Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть  
И не простужаться  
Мы зарядкой с тобой  
Будем заниматься.

- Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, чаще играть в подвижные игры.

**В-четвертых, культура питания.**

- обыгрывание ситуации "В гости к Мишутке" и "Винни-Пух в гостях у Кролика",

- рассматривание и обсуждение картинок к играм: "Осторожно, вирус", "Будь здоров!"

**Отсюда вывод:**

**Нельзя**

- пробовать все подряд
- есть и пить на улице
- есть немытое
- есть грязными руками
- давать кусать
- гладить животных во время еды
- есть много сладкого.

**Нужно есть больше овощей и фруктов.**

В них много витаминов А, В, С, Д.

- В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,  
Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам  
И не только по утрам.

Помни истину простую  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую,  
Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.  
Ну, а лучше съесть лимон  
Хоть и очень кислый он.

## Приложение №3

### Потешки при умывании

Водичка-водичка,  
Умой Настино личико,  
Настя кушала кашку,  
Испачкала мордашку.  
Чтобы девочка была  
Самой чистенькой всегда,  
Помоги, водичка,  
Умыть Настино личико

Ай, лады, лады, лады  
Не боимся мы воды,  
Чисто умываемся,  
Маме улыбаемся.

Чище мойся, воды не бойся!  
Кран откройся, нос умойся!  
Мойтесь сразу оба глаза!  
Мойтесь уши, мойся шейка!  
Мойся шейка, хорошенько!  
Мойся, мойся, обливайся,  
грязь смывайся,  
Грязь смывайся!

От водички, от водицы  
Всё улыбками искрится!  
От водички, от водицы  
Веселей цветы и птицы!  
Катя умывается,  
Солнцу улыбается!

От водички, от водицы  
Всё улыбками искрится!  
От водички, от водицы  
Веселей цветы и птицы!  
Катя умывается,  
Солнцу улыбается!

Водичка, водичка,  
Умой Лешино личико,  
Чтобы глазоньки блестели,  
Чтобы щёчки краснели,  
Чтоб смеялся роток,  
Чтоб кусался зубок.

Знаем, знаем, да-да-да  
Где ты прячешься, вода!  
Выходи, водица,  
Мы пришли умыться!  
Лейся на ладошку  
По-нем-ножку.  
Лейся, лейся, лейся  
По-сме-лей -  
Катя умывайся веселей.

Мыло душистое, белое, мыльное,  
Мыло глядит на грязнулю с ухмылкой:  
Если б грязнуля вспомнил про мыло –  
Мыло его,  
Наконец, бы отмыло.

## Приложение № 4 В стране Болючке.

### Очень серьёзная сказка-беседа для дошкольников.

**ЦЕЛЬ:** Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

- Как начинаются сказки? В некотором царстве, За тридевять земель, Живало – бывало. Начнём и мы по-простому. Жили - были два братца. Один в школе учился, во втором классе, а другой ещё маленький - Петька да Антошка. Жили не тужили, да однажды Петька из школы пришёл, а братца Антошки дома нет. Искал его, искал не нашёл. Посмотрел на свою собачку Пыжика, а та вдруг заговорила голосом человеческим: Антошку утащила колдунья Ангина. Он напился холодного молока, да ещё на сквозняке постоял, и она тут как тут - схватит его за горло, не даёт ему дышать, глотать, хочет его погубить. А сама она такая красная, злая. Я на неё залаял, - только хуже сделал, - схватила колдунья Антошку и вылетела с ним в окно. Надо нам с тобой их догонять, пока следы свежие. Я вот чемоданчик нашёл, это доктор Айболит оставил мне на всякий случай. Из него само выскакивает то, что надо.

Недолго Петька собирался в путь дорожку - побежали с Пыжиком спасать Антошку: Бегут и по дороге встретили студента Фурацилина: "Куда бежим? - спрашивает он? - Антошку от Ангины спасать. - О! Так я вам помогу!!!"

На берегу он объясняет, что при ангине надо язык высовывать изо рта очень быстро и так часто делать - помогает. А ещё надо полоскать горло фурацилином. Тут Фурацилин достал ведёрко с водой, прыгнул с него, а потом выскочил и вот раствор готов. Тут собачка нашла Ангину - в кустах у дороги прячется. Фурацилин к ней подскочил, в ведёрко её опустил и как давай полоскать. Полоскал, - полоскал, и сделалась она из красной - розовая, а потом исчезла. Все радостно запрыгали, но рано! Оглянулись - Антошки нет! Глядят, а его несёт какая - то высокая особа. Фурацилин говорит: "Это тётка Высокая Температура, а её дожидается дядька Озноб. Тётка эта вообще - то не плохая, но её схватила злющая королева страны Болючки.

Простуда из нормальной превратила в высокую. Я с ней не могу бороться. Бегите сами, спасайте Антошку!"

Петька и Пыжик догнали Высокую температуру в лесу на полянке. Она устала и отдыхала, спала, стоя у дерева. Антошка рядом лежит - красный. Из чемоданчика выскочили цветки липы. Сделали из них настой липовый, напоили братца, он начал бледнеть, а тётка стояла, стояла, да вдруг и упала. Превратилась в нормальную температуру.

Пыжик начал учить Петьку, что при высокой температуре надо много пить липовый настой и чего-нибудь кислого, и она быстро превратится в нормальную. Петька взял на руки Антошку и принёс его домой, но из-за кустов выбежали два бородатых старика. Один из них постоянно чихал, а другой кашлял. Они подбежали к Петьке, схватили у него Антошку и моментально скрылись. Что же делать? Может поплакать? Вряд ли поможет. Пошли снова на поиски брата.

А на встречу им девочка и мальчик, они представились ГВОЗДИЧКА и ЛИМОНЧИК. Лимончик подал Петьке кусок лимонной корочки, а Гвоздичка - гвоздику (пряность) и посоветовали: "Прежде чем бежать по следам этих стариков - пожуйте корочку и гвоздику и тогда для вас эти дедули не страшны. - А кто они? - это любимчики королевы Простуды - Насморк Апчхи и Кашель Кхей-Кхей. Они боятся меня и моей подружки. А теперь идите по этой кривой дорожке к городу Хлюпонос, в котором живут Апчхей и Кхей-Кхей.

Наконец, они подошли к стенам какого - то города. Постучали в ворота, а они такие мягкие, потрогали стену, а она как подушка. Тут к ним прилетела ворона и прокаркала, что они находятся у СТРАНЫ ВАТНЫХ ОДЕЯЛ. Жители страны, объяснила Ворона, хорошие ребята, но очень любят кутаться, т. к. панически боятся королеву Простуду. У них стены сделаны из подушек, улицы, города закрыты коврами, над городом крыша из стекла.

А сами всегда одеты так:/ А. Барто "Сто одежек"/

Лиф на байке, три фуфайки, на подкладке платице,  
Шарф на шее, шаль большая, что за шарик катиться?

Сто одежек, сто застёжек, слова вымолвить не может

Так меня закутали, что, не знаю, тут ли я?

Жителей этой страны называют куталки.

Наконец, ворота этой страны открыл мальчик в тулупе, валенках и шапке. "Заходите скорее, а то сквозняк" - и он захлопнул за ними ворота из матрасов. На них набросились куталки, и моментально одели их в шубы, валенки, ушанки, ещё и в одеяла завернули, чтобы отогреть. Они чувствовали, что задыхаются от жары. Ворона яростно сорвала с себя меховой нахвостник и прокричала: " Если человек не любит свежий воздух, кутается, боится холодной воды, не закалён, Простуда всё - равно прорвётся сквозь подушки, вместе со своей компанией - кашлем, насморком и высокой температурой, схватит человека и начнет его мучать. - А что же нам делать? - испугались куталки".

Ворона прочла им учёную лекцию: " Чтобы не бояться простуды, надо одеваться по погоде, второе - делать зарядку, третье - обтираться холодной водой или принимать такой же душ! Вот три золотых правила!

Запомните, их куталки. Куталки решили стать закаляками, стали раздеваться, разбирать пуховые заборы, снимать стеклянную крышу: а что было дальше мы не узнаем, т. к. Петька с Пыжиком опять в пути.

**Приложение № 6**  
**Пословицы и поговорки про здоровье и спорт.**

Закаляй свое тело с пользой для дела.

Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

Смекалка нужна, и закалка важна.

В здоровом теле здоровый дух.

Паруса да снасти у спортсмена во власти.

Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.  
Крепок телом – богат и делом.

Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.

Пешком ходить — долго жить.

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье

# ЗАРЯДКА - ЭТО ВЕСЕЛО



Личный пример родителей для ребенка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить крохе любовь к физкультуре заниматься ею вместе с ним!

Малыши обладают удивительным качеством: они подсознательно запоминают слова и поступки взрослых, даже копируют выражение лица.

Это можно с успехом использовать для развития у крохи вкуса к физической культуре. Предлагаемые упражнения не представляют для взрослого человека сложности. Если ваши движения будут не слишком изящны, не комплексуйте, и поверьте, у вас все получится! А кроха, ежедневно видя перед собой энергичную и веселую маму, учится верить в себя и быть оптимистом, это уже немало! Очень эмоциональный фон занятий. Учтите, критерии в оценке любого дела:

для развития у крохи вкуса к

упражнения не

особой

поначалу



важен

что у малыша свои

понравилось или не понравилось,

было весело или Скучно, получалось или нет. Для него важна и ваша оценка. Если мама сказала: «Молодец, у тебя все получится — значит, так оно и есть!»

- В непринужденной обстановке любое дело — в удовольствие. Поэтому больше улыбайтесь и шутите.
- Хорошая музыка создает настроение и задает ритм движений.
- Важно, чтобы каждое движение кроха выполнял с удовольствием и без лишнего напряжения.
- Чаще хвалите вашего маленького спортсмена за успехи.
- Старайтесь время от времени делать паузы, переключая внимание крохи на другие занятия.

1. Начните с простых приседаний. Старайтесь делать их одновременно, взявшись за руки. А затем представьте себя танцорами: приседая, выставляйте ногу вперед с упором на пятку. Это не так легко! Зато у вас улучшаются координация движений и осанка, укрепляются мышцы брюшного пресса.

2. Сидя на мягкой подстилке, малыш сгибает ноги и обхватывает их руками, затем перекачивается на спину и возвращается в исходное положение. Так ребенок учится группироваться и мягко приземляться. А мама подстрахует его, держа за затылок.

3. Так здорово покачаться, держась за  
тем временем кроха  
осанку, вырабатывает  
чувство равновесия,  
укрепляет мышцы спины и  
Чтобы избежать травм при случайном



мамины руки. А  
улучшает свою

ног.



падении, имеет смысл постелить на пол коврик.

4. Приятно, если удастся запустить бумажный самолетик дальше, чем мама! Выполняя эти незамысловатые движения, кроха разрабатывает плечевой пояс и улучшает координацию движений. Мамина задача при этом — следить, чтобы малыш правильно делал замах, а не бросал самолет перед собой.

5. Мама и малыш сидят друг напротив друга широко расставив ноги, и катают мяч. Освоив этот вариант, можно перейти к более сложному: у каждого — по мячу; и вы катаете их друг другу, стараясь, чтобы мячи не сталкивались. Следите за тем, чтобы малыш держал ножки прямыми. Ведь поглощенный игрой, он и не догадывается, что выполняет упражнение на растяжку!



## **Консультация для родителей «Роль семьи в формировании здорового образа жизни»**

«Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

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

Даже в раннем школьном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями по возможно более ранней выработке у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.

Конечно, здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования.

Как правило, у взрослых возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.

ЗОЖ служит укреплению всей семьи. Ребенок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Духовное здоровье - это та вершина, на которую каждый должен подняться сам.

Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья.

Существует правило: *"Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!"*.

Даже в раннем дошкольном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями по возможности более ранней выработки у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.

Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим – сон, оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, личную гигиену, нравственное и этическое воспитание, отказ от разрушителей здоровья и т.д. Режим в детском саду должен соответствовать домашнему режиму.

Еще очень важная проблема, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут.

Формируя здоровый образ жизни ребенка, семья должна привить ребенку следующие основные знания, навыки и умения:

- знание правил личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- умение взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (дом, класс, улица, дорога, лес) безопасна для жизни;
- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- умение измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания, понимание значения определения этих показателей для контроля за состоянием здоровья и его коррекции;
- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- знание основных правил рационального питания с учетом возраста;
- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;
- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- знание основных природных факторов, укрепляющих здоровье, и правил их использования;

- знание правил сохранения здоровья от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний;

- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;

- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах, ожогах, обморожениях;

- знание лечебных учреждений, где возможно получить помощь в случае болезни.

Родителям необходимо знать критерии эффективности воспитания ЗОЖ:

- положительная динамика физического состояния вашего ребенка;

- уменьшение заболеваемости;

- формирование у ребенка умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми;

- снижение уровня тревожности и агрессивности.

Совершенно очевидно, что решение проблемы оздоровления дошкольников возможно только при условии реализации единой программы гигиенического обучения и воспитания в семье и детском саду.

## Памятка

### Витамины, полезные продукты и здоровый организм.

#### 1. «Формула здоровья: сон – движение – отдых - питание».

Рациональное питание является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша.

Основными принципами организации рационального питания детей в дошкольных учреждениях являются обеспечение достаточного поступления всех пищевых веществ, необходимых для нормального роста и развития детского организма. Главным строительным материалом для растущего организма является *белок*.

*Источники белка:* мясо, рыба, яйца, молоко и молочные продукты.

*Жировой компонент* питания состоит: из сливочного масла, сметаны, растительных жиров (подсолнечное, кукурузное масло).

Растущему организму необходимы и *углеводы*. Богаты углеводами: сахар, варенье, кондитерские изделия. Основными *источниками углеводов* должны быть: хлеб, макаронные изделия, овощи и фрукты. Овощи фрукты особенно желательны ребёнку, так как содержат витамины, минеральные соли, пектины, клетчатку, эфирные масла, усиливающих выработку пищеварительных соков, возбуждающих аппетит.

#### 2. Семь великих и обязательных «Не».

1. *Не принуждать ребёнка к еде.*

Пищевое – одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, приносит вред физический и психический.

2. *Не навязывать.* Уговоры и убеждения – насилие в мягкой форме.

3. *Не ублажать.* Еда – не средство добиться послушания и не наслаждения, она средство жить.

4. *Не торопиться.* Еда не тушение пожара, темп еды дело сугубо личное, спешка всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове.

5. *Не отвлекать.* Пока ребёнок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана.

6. *Не потакать.* Нельзя позволять ребёнку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья, конфет и мороженого).

7. *Не тревожиться,* поел ли ребёнок, вовремя ли и сколько, следите только за качеством пищи.

### **3. Витамины.**

Никогда не унываю  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины А, В, С.

*Витамин А* – нужен для зрения.

Помни истину простую-  
Лучше видит тот,  
Кто жуёт морковь сырую  
Или сок морковный пьёт.

*Витамин В* помогает работе сердца.

Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку.  
Чёрный хлеб полезен нам,  
И не только по утрам.

*Витамин Д* – делает наши ноги и руки крепкими.

Рыбий жир всего полезней,  
Хоть противный – надо пить.  
Он спасёт от всех болезней,  
Без болезней лучше жить.

*Витамин С* – укрепляет весь организм.

От простуды и ангины  
Помогают апельсины,  
Ну, а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.

Л. Зильберг.

### **4. Рекомендации.**

Приборы на стол ставят по числу обедающих.

Сидеть за столом нужно прямо, но не слишком далеко, во время еды следует чуть наклоняться над столом, нельзя разваливаться на стуле и класть локти на стол.

Руки и рот нужно вытирать бумажными салфетками.

Нельзя размазывать еду по тарелке, катить хлебные шарики, чавкать, дуть на суп, облизывать пальцы.

Не стоит тянуться за едой через весь стол.

Не надо есть слишком быстро, брать в рот сразу много еды и говорить с полным ртом.

Доедая суп, нужно наклонить тарелку немного от себя. Последнюю ложку супа можно не доедать.

### ***Правила хорошего питания.***

1. Перед едой нужно помыть руки, чтобы не занести инфекцию.
2. Завтрак должен быть более обильным, чем ужин. Утром расходуется больше энергии, чем вечером.
3. Жевать нужно с закрытым ртом, чтобы не заглатывать воздух, который вреден для желудка.
4. Хорошо пережёвывать – значит ощущать вкус пищи, это помогает лучшему перевариванию.
5. Желудок должен отдыхать, поэтому лучше, чтобы между приёмами пищи проходило несколько часов.
6. После еды не стоит заниматься гимнастикой, так как кровь нужна желудку и не сможет помогать мышцам.
7. После еды нужно почистить зубы или прополоскать полость рта водой, чтобы зубы были чистыми и здоровыми.
8. В сырых овощах и фруктах содержится много клетчатки, которая помогает кишечнику освободиться от ненужных веществ.

# Формирование культуры трапезы

Организму ребёнка нужны только доброкачественные продукты; кулинарная обработка должна быть щадящей.

Очень важен правильный подбор продуктов, содержащий белок, соли кальция, фосфора, фтора, витамины D, A.

Полезны плотные продукты, в которых много клетчатки, например, сырая морковь, яблоки, кусочки свежей капусты.

У каждого ребёнка есть свои привычки и вам придется считаться с ними.

Часто дети отказываются есть нелюбимую или незнакомую пищу.

Здесь стоит пойти на компромисс:



- ✚ можно уменьшить порцию, убрав часть гарнира,
- ✚ нарезать бутерброд или яблоко на несколько частей,
- ✚ попросить ребёнка только попробовать блюдо,
- ✚ замаскировать незнакомую пищу уже знакомой.



## НА ЧТО НАДО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

- ✦ Последовательность блюд должна быть постоянной.
- ✦ Перед ребенком можно ставить только одно блюдо.
- ✦ Блюдо не должно быть не слишком горячим, ни холодным.
- ✦ Полезно класть пищу в рот небольшими кусочками, хорошенько пережевывать.
- ✦ Не надо разговаривать во время еды.
- ✦ Рот и руки - вытирать бумажной салфеткой.

## ЧЕГО НЕ СЛЕДУЕТ ДОПУСКАТЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

- ✦ Громких разговоров и звучания музыки.
- ✦ Понуканий, поторапливания ребенка.
- ✦ Насильного кормления или докармливания.
- ✦ Осуждения ребёнка за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов.
- ✦ Неэстетичной сервировки стола, некрасивого оформления блюд.
- ✦ После окончания еды ребёнка нужно научить полоскать рот



# КАК НЕ НАДО КОРМИТЬ РЕБЕНКА

(из книги В. Леви "Нестандартный ребенок")

## СЕМЬ ВЕЛИКИХ И ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ "НЕ"

**1. не принуждать.** Поймем и запомним: пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический. Если ребенок не хочет есть - значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет есть только чего-то определенного, - значит, не нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Никакого "откармливания"! Ребенок не сельскохозяйственное животное! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.

**2. не навязывать.** Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения. Прекратить - и никогда больше.

**3. не ублажать.** Еда - не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда - средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Вашими конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

**4. не торопить.** Еда - не тушение пожара. Темп еды - дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить в садик или куда-нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один недожеванный кусок.

**5. не отвлекать.** Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако, если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.

**6. не потакать, но понять.** Нельзя позволять ребенку есть, что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих "не" избавит вас от множества дополнительных проблем.

**7. не тревожиться и не тревожить.** Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи.

Не приставать, не спрашивать: "Ты поел? Хочешь есть?" Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, так будет правильно - так, только так!

Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов, предложить поесть - все, более ничего. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.

## СОВЕТУЕМ ПРИГОТОВИТЬ ДЛЯ ДЕТЕЙ

### ***Бульон с яичными хлопьями***

На 4 порции: 4 стакана мясного бульона, 2 яйца,  $\frac{1}{2}$  морковки,  $\frac{1}{2}$  луковицы, зелень.

В предварительно взбитые яйца добавить немного подогретого бульона. Затем смесь процедить, влить оставшийся кипящий бульон и перемешать до образования мелких хлопьев. Чтобы бульон вновь стал прозрачным, нужно убавить огонь и продолжать варить 10-15 минут.

### ***Свекла, тушенная в сметане***

На 4 порции: 2 свеклы. На 100 г готового соуса:  $\frac{1}{4}$  стакана мясного или овощного бульона,  $\frac{1}{2}$  ст. ложки муки, 1 ст. ложка сметаны.

Свеклу промыть и сварить. Затем очистить, натереть, заправить сметанным соусом и тушить под крышкой 5-7 минут.

### ***Салат из моркови, зеленого горошка и яблок***

На 300 г моркови: 150 г консервированного зеленого горошка, 100 г яблок, 100 г майонеза, сахар, соль.

Сваренную морковь и свежие, очищенные от кожуры яблоки нарезать кубиками. Добавить зеленый горошек, соль и сахар по вкусу, майонез. Хорошенько размешать, украсить кусочками яблок и моркови.

### ***Зефир яблочный***

На 4 порции: 4 печеных антоновских яблока,  $\frac{1}{2}$  стакана сахарного песка, 2 белка, 1 стакан сливок.

Яблоки протереть через сито, добавить сахар. Белки растереть деревянной ложкой до густоты. Взбить отдельно сливки, тщательно смешать с полученной массой и выложить на блюдо. При желании зефир можно залить сиропом клубничного или вишневого варенья.

***ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!***

## *Родительское собрание в старшей группе.*

**Тема:** «Здоровый образ жизни в семье. Поговорим о витаминах»

**Цель:** Формировать потребности в ЗОЖ. Закрепление и расширение знаний о влиянии витаминов на здоровье человека.

1. Выступление медсестры «Рациональное питание в нашем ДОУ» и «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

2. «Формирование здорового образа жизни у дошкольников»

(консультация для родителей)

3. Веселые задания «Поговорим о витаминах»

**Материал:** Свежие овощи, фрукты.

**Сообщение:** Роль витаминов в жизни человека несложно понять из самого их названия. Первая часть слова – *vita* – переводится с латыни, как «жизнь». Витамины не поставляют энергию, как белки, жиры и углеводы, но они участвуют в обмене веществ и помогают нормализовать практически все процессы в организме. Человек получает большинство витаминов только с пищей, потому что наш организм способен синтезировать только некоторые из них, и то, в недостаточных количествах. Ученые выделяют 13 витаминов, жизненно необходимых человеку. Обычно их делят на две группы: водорастворимые и жирорастворимые. Но все мы знаем, что если нам не хватает витаминов, возникает – авитаминоз. Авитаминозом в быту называют витаминную недостаточность, в ее, не самой острой, но тоже очень неприятно форме. Она вызывается несбалансированным питанием и строгими диетами.

Поэтому все мы понимаем, что одной из составляющих ЗОЖ является рациональное питание. А важнейший и жизненно необходимый компонент здорового питания - это витамины. Сегодня мы проверим ваши знания о витаминах, их роли в жизни человека. Предлагаю разделить на две команды.

### **Первое задание «Представление».**

Команды должны придумать название и девиз команды.

В нашей группе первая команда придумала название

«Апельсин», девиз: «Много нас, а он один». Вторая команда «Аскорбинка», девиз: «За здоровье».

## Второе задание: Викторина «Угадай витамин».

1. Он же ретинол, необходим для хорошего зрения, иммунитета и красоты кожи и волос. (*Витамин А*).

2. Из 13 известных науке витаминов этот самый знаменитый Основная функция витамина – повышение устойчивости организма к инфекциям и защита стенок сосудов от повреждений. Помогает он и работе иммунной системы – стимулирует синтез интерферонов — белков, которые борются в организме с вирусами. А еще его считают сильным антиоксидантом. (*Витамин С*).

3. Этот витамин – антиоксидант, он имеет большое значение для предотвращения развития рака и сердечно – сосудистых заболеваний. Его нередко называют «женским витамином». Он защищает организм от преждевременного старения и помогает родить здорового малыша. (*Витамин Е*)

4. Этот жирорастворимый витамин важен для роста организма и развития костей и зубов у детей, а так же для профилактики и лечения остеопороза. (*Витамин Д*) .

5. Какой витамин содержится в этих продуктах?

- яичный желток, подсолнечное масло, говяжья и тресковая печень, арахис, облепиха, шиповник, черноплодная рябина. (*Витамин Е*).

- ржаной хлеб, салат, морковь, дрожжи, картофель. (*Витамин В*).

- черная смородина, шиповник, красный перец, апельсин, клюква, капуста, помидоры, зеленый лук. (*Витамин С*).

6. Выберите нужное:

- в каком из продуктов питания наибольшее разнообразие витаминов, и притом в самом большом количестве:

в хлебе

в свежей капусте

в печени

в молоке (*В печени*).

- как лучше приготовить картофель, чтобы сохранить в нем витамин С:

варить, запечь в кожуре, поджарить (*запечь в кожуре*).

### **Третье задание «Поиграем в фармацевта»**

Многие родители, приходя в аптеку, просят фармацевта посоветовать какие – ни будь витамины. Назовите их. Команды по очереди называют витаминные препараты.

### **Четвертое задание «Найди витамин».**

Каждая команда получает карточки с витаминами и карточки с названиями продуктов, в которых находятся эти витамины.

А: морковь, помидор, печень, жирный творог, молоко, рыбий жир.

С: овощи, фрукты, черная смородина, шиповник, перец болгарский, лимон, капуста.

Д: молоко, яйца, жирная рыба, сыр, печень трески, солнце, рыбий жир.

Е: злаковые, бобовые, брюссельская капуста, брокколи, ягоды шиповника, облепихи, черешня, семена яблок и груш. Также его достаточно много в семенах подсолнечника, арахисе, миндале.

### **Пятое задание: «Угадай пословицу»**

В здоровом теле здоровый дух.

Чеснок да лук от семи недуг.

Чеснок да редька - так и на животе крепко.

Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.

Яблоко на ужин и врач не нужен.

Здоровье дороже всех богатств.

Здоровье не закаляют, а берегут.

Где здоровье там и красота

Здоровье не купишь - его разум дарит.

У больного здоровье не спрашивают.

### **Шестое задание: «Угадай на вкус»**

Родителям завязывают глаза и предлагают определить по вкусу фрукты и овощи (яблоко, морковь, свекла, груша, киви, капуста, чеснок, банан)

Участникам команд раздаются призы (витамины) и памятки о здоровом образе жизни.

## **РЕЗУЛЬТАТ ПРОЕКТА**

Погружение детей на тему «Дорога к крепкому здоровью» дало им возможность глубоко осознать, прочувствовать то, что до них хочет донести педагог.

Работа в данном направлении была интересна не только детям, но и родителям, так как они были вовлечены в воспитательно - образовательный процесс, что позволит им сделать правильный выбор в развитии и сохранении здоровья своего ребёнка.

Проект «Дорога к крепкому здоровью!» разрешил проблему, реализовал поставленные задачи.

## **Литература:**

- Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях: Методическое пособие. – М.: Мозаика – Синтез, 2006.
- Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2007.
- Зимонина В.Н. Воспитание ребенка – дошкольника: Программно – методическое пособие. – М.: ВЛАДОС, 2004.
- Программа воспитания и обучения в детском саду/ Под ред. Васильевой М.А. – М.: Мозаика – Синтез, 2005.
- Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. М.: ГНОМ и Д, 2003.
- Чупаху И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно – воспитательном процессе. – М., 2004.
- Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. – М., 2004.



**«ЧТОБ ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ВСЕГДА, НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ!!!»**



**«ЗАКАЛЯЙ СВОЕ ТЕЛО С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ДЕЛА»**



## «ЗАРЯДКА – ЭТО ВЕСЕЛО»





*ДЫШИМ СВЕЖИМ ВОЗДУХОМ...*

