

# Здоровый образ жизни у детей дошкольного и младшего школьного возраста



Васильева Наталья  
Александровна  
Руководитель студии  
«КРАСКИ ИЗ СКАЗКИ»

**Цель:** Формировать навыки здорового образа жизни у детей дошкольного и младшего школьного возраста

**АЗБУКА**

**ЗДОРОВЬЯ**

Мы здоровье сохраним,  
Мы здоровьем дорожим!



# Задачи:

- Формировать отношение детей к собственному здоровью
- Начинать общее гигиеническое воспитание с 2-3 – летнего возраста
- Воспитание с раннего возраста здоровых привычек и навыков

# ЗОЖ

**Здоровый образ жизни** - это образ жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья человека. Поэтому здоровый образ жизни (ЗОЖ) рассматривается не только как медицинская, но и как социально-экономическая проблема.

# Здоровье

- Здоровье человека – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.
- Духовное здоровье – умение жить в сочетании с собой и окружающими.

# Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы

- ◆ **плодотворный труд**
- ◆ **рациональный режим труда и отдыха**
- ◆ **искоренение вредных привычек**
- ◆ **оптимальный двигательный режим**
- ◆ **личную гигиену**
- ◆ **Закаливание**
- ◆ **рациональное питание и т.п.**

# Нормальный сон

**Во время сна тело работает в ином ритме. Оно отдыхает, набирается сил. Сон позволяет мозгу развиваться, а телу расти. Глаза слипаются, мы зеваем: пришло время спокойно лечь, чтобы поспать. Мы не остаёмся в своей любимой позе всю ночь, а бессознательно ворочаемся... 5-8 лет ребёнку необходимо спать примерно 12 часов в сутки.**



# КАЖДОМУ ЗАНЯТИЮ -

## свое время...



Всем привет!

Наша газета посвящена режиму дня и его соблюдению!

Друзья мои режимные! Есть ещё замечательные правила - правила крепкого и здорового сна!



От того, выспались мы или нет, зависит не только наше самочувствие, но и настроение! Чтобы хорошо заснуть и видеть интересные сны, надо:

- проветрить комнату перед сном (10-15 минут);
- выключить свет, радио или телевизор;
- умыться на ночь и почистить зубы;
- ложиться всегда в одно и то же время.

РАСПОРЯДОК ДНЯ	
7.00-8.00	Завтрак: каша, фрукты, чай.
8.30-13.30	Учеба/Работа: занятия, перемены.
10.00-11.00	Перемена: фрукты, вода.
13.30-14.30	Обед: суп, мясо, овощи.
14.30-16.00	Учеба/Работа: занятия, перемены.
16.00-17.30	Перемена: фрукты, вода.
17.30-18.00	Ужин: каша, овощи, чай.
18.00-19.00	Свободное время: прогулка, спорт.
19.00-19.30	Перемена: фрукты, вода.
19.30-20.00	Ужин: каша, овощи, чай.
20.00-21.00	Свободное время: чтение, отдых.
21.00-7.00	Сон.

Я научу тебя правилам работы за компьютером!



1. Не сиди перед монитором долго.
  2. Через каждые полчаса делай перерыв на 15 минут.
  3. Не забудь про хорошее освещение, а то может ухудшиться зрение, натерлики!
  4. Проветривай комнату.
- Зачеми долго играть в компьютерные игры и сидеть в Интернете - не только испортишь зрение и осанку, но и заработаешь психологическую зависимость от виртуального мира.

А вот вам тема для дискуссии...

А уроки? Да ну их, потом успею сделать!

Бики, збиди на улицу, а футбол играть!

Да ну его! Зачем он вообще нужен?

Крош, у тебя же нет никакого распорядка дня!

Елки-иголки! А гулять, что, вообще нельзя из-за этого твоего распорядка?

Организму полезна определенная последовательность действий. Если ты станешь гулять вместо урока, укинать вместо обеда, то всё перомутается, и ты будешь усталый!

Ну ладно! Давно делать уроки, а потом пойду одоариваться на улицу!

Можно и нужно! В день не менее трёх часов. Это очень полезно для организма. Только для всего должно быть своё время!

Сладких снов!

Заряжаемся энергией!

1. Открываем форточку и приступаем к утренней зарядке!
2. Начинаем с ходьбы на месте, чтобы подготовить организм к нагрузке.
3. Руки вверх и в стороны; и раз, и два!
4. Для укрепления ног делаем приседания!
5. Наклоняемся вперёд и в стороны.

Теперь можно и повеселиться!

Соблюдаем режим питания!

### Первое важное правило - НЕ УХОДИ В ШКОЛУ ГОЛОДНЫМ!

Обязательно съешь йогурт или творожок, печенье или вафельку и не забудь про теплую напиток - чай, какао и др. Не пропускать! Орешки завтрак в школе! Позавтракать надо тёплой пищей, тогда легче будет не только двигаться, но и думать!

**Второе правило** - питаться надо несколько раз в день (завтрак, обед, полдник, ужин). Перерывы между едой должны быть не более четырёх часов. Принимать пищу к вечеру еда должна становиться всё более лёгкой. Мясные блюда лучше включать в обед, тогда как в ужин лучше использовать молочные или овощные и рыбные блюда.

**Третье правило** - никаких «сухобитков»! Пищу надо запивать напитком.

Помни!

1. Пищу должно быть разнообразной.
2. Не увлекайся соленой, острой, жирной и жареной пищей.
3. Во время еды не разговаривай и не читай.
4. Не торопись, тщательно пережевывай пищу с закрытым ртом.
5. Не передай! Быв в меру.

Ну что, ребята, теперь вы знаете, что такое правильный распорядок дня, то что такое завтрак, обед и ужин, и почему так важно соблюдать режим питания?



# Занятия спортом

Занимаясь спортом, мы используем различные возможности своего тела. Физические упражнения позволяют развить тело, определить его способности. Регулярные тренировки закаляют и укрепляют тело.





# ЗАКАЛКА, СПОРТ, ДВИЖЕНИЕ -



## всех целей достижение!



Привет, ребята!

Наша газета посвящена закаливанию, играм на свежем воздухе и спорту! Мы расскажем вам, как это интересно и полезно, и даже покажем на собственном примере!

### ЛЕТАЮЩАЯ ТАРЕЛКА

Играющие стоят в кругу и перебрасываются летающей тарелкой. Кто не поймал – выбывает из игры.

Ребята! Сейчас я вам расскажу, в какие игры можно играть на улице!



Друзья мои спортивные! А знаете ли вы, что закаливание нам необходимо, чтобы меньше болеть и чувствовать себя бодрыми?



Физкульт-привет!

Делать зарядку по утрам можно всей семьей! А ну-ка, становись в строй!

Для начала включи бодрую музыку и немного потанцуй!

### ЗАКАЛКА ДЛЯ УМА



### ИГРА С МЯЧОМ

Ведущий подбрасывает лёгкий мяч в воздух. Как только он ловит его – играющие должны застыть и не шевелиться. У кого не получилось – становится ведущим.

### МЯЧ В ВОЗДУХЕ

Играющие образуют круг с водящим в центре. Игроки перебрасывают друг другу мяч. Водящий должен поймать его. Если это удалось, на его место встаёт играющий, после броска которого мяч был осален.

А какие игры на свежем воздухе знаете вы?



Начинаем закаливание с ежедневных воздушных ванн! Такие ванны лучше принимать утром или вечером (не позже 18 часов), спустя 30–40 минут после еды. Начинаем с комнатной температуры, затем постепенно снижаем её и увеличиваем продолжительность времени. Не забудьте, что дошкольникам не следует принимать воздушные ванны дольше 40 минут! Воздушные ванны отлично сочетаются с гимнастическими упражнениями!



Теперь поглащем руками и ногами – кто как может!



Строимся друг за другом и передаём мячик или игрушку через голову. Последний получивший мяч перебегает вперёд, и так, пока первый в ряду снова не окажется в начале!

Только не Тузю!



Ну а теперь умыть себя и почистить зубы!

Зарядка окончена!

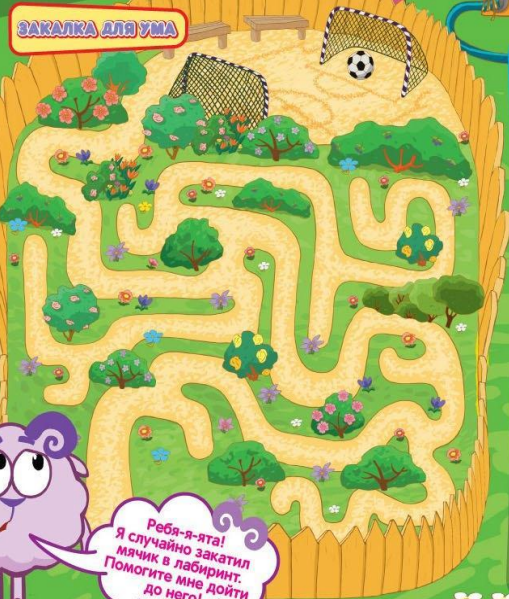
### ЗАКАЛКА ДЛЯ УМА



Гимнастика появилась в Китае за 4 000 лет до н.э. В Древнем Египте популярны были илавание и рывалка, а у персов – поло. Самой спортивной нацией были греки. Они развивали такие виды спорта, как борьба, метание дисков, состязание на колесницах и в делье. Каждые четыре года греки проводили Олимпийские игры.

А вот и история спортивных игр!

Со временем появлялись новые виды спорта, уточнялись правила. Спорт стал профессиональным и популярным.



Ребя-я-ята! Я случайно закатил мячик в лабиринт. Помогите мне дойти до него!

### Обтирайся – закаляйся!



Приступаем к влажным обтираниям. Сначала обтирают руки – от пальцев к плечу, затем ноги – от пальцев к бедру, далее грудь, живот и спину! Насухо вытретесь полотенцем!



Обливаем ноги. Начинаем обливания тёплой водой (+28°C), затем снижаем на 1°C в неделю. Но температура не должна быть ниже +18°C! Не забудьте вытереть ноги насухо!

Обливаемся целиком. Такое обливание – самое трудное. К этому нужно долго готовить свой организм!

### ЗАКАЛКА ДЛЯ УМА

Кто каким видом спорта занимается?



# Спорт

- ❖ Проведение праздников «Мы сильные, мы дружные», «Широкая масленица», «Праздник пап» (спортивные эстафеты) и конкурс рисунков на асфальте «Я снова со «Всезнайкой» с игровой программой
- ❖ Разминки и физкультминутки на занятиях
- ❖ Зимой: зимние прогулки, катание на лыжах, ледянках
- ❖ Летом: воздушные ванны и проведение занятий на улице





**Подружившись с физкультурой,  
Гордо смотрим мы вперёд!  
Мы не лечимся микстурой -  
Мы здоровы целый год!**



# Полноценное питание

Тело должно получать с пищей всё, что ему необходимо для жизни. Чтобы помочь телу, надо регулярно кушать разнообразную пищу и пить воду. Учёные выделяют три группы важных веществ, содержащихся в пище. Каждая группа оказывает особое воздействие на тело.

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Разнообразное сбалансированное меню  
из всех групп натуральных продуктов каждый день!

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма

**4 группа – жиры и сладости**

Масло сливочное – 35 г  
Масло растительное – 18 мл  
Сахар (варенье, мед) – 45 г  
Кондитерские изделия – 15 г\*

5%

**3 группа – белковая**

Мясо – 71-88 г  
Птица – 50 г  
Рыба филе – 60 г  
Яйцо – 0,6 шт.  
Молоко – 300 мл  
Творог – 50 г  
Сыр – 12 г  
Сметана – 10 г  
Кисломолочный напиток – 180 мл\*

Орехи -  
вкусная и  
полезная  
добавка  
к еде



20%

**2 группа – свежие овощи и фрукты**

Овощи свежие, зелень – 400 г  
Фрукты свежие – 200 г  
Фрукты сухие – 20 г  
Соки – 200 г\*

35%

**1 группа – злаки и картофель**

Мука – 20 г  
Картофель – 220 г  
Хлеб ржаной – 120 г  
Хлеб пшеничный – 200 г  
Макаронные изделия – 20 г  
Крупы, бобовые – 50 г\*

40%



# АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## ВИТАМИН

# А

Расскажу Вам не тая,  
Как полезен я, друзья!  
Я морковке и томате,  
В тыкве, в персике, в салате.  
Съешь меня – и подрастешь,  
Будешь ты во всем хорош!  
Помни истину простую:  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или пьет морковный сок!



## ВИТАМИН

# В

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,  
Мясо, птица и кефир,  
Дрожжи, курага, орехи –  
Вот для Вас секрет успеха!  
И в горохе тоже я.  
Много пользы от меня!  
Очень важно спозаранку  
Съесть завтраком овсянку,  
Черный хлеб полезен нам –  
И не только по утрам.



## ВИТАМИН

# С

Земляничку ты сорвешь –  
В ягодке меня найдешь.  
Я в смородине, в капусте,  
В яблоке живу и в луке,  
Я в фасоли и картошке,  
В помидоре и горошке!  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.



## ВИТАМИН

# Д

Я – полезный витамин.  
Вам, друзья, необходим!  
Кто морскую рыбу ест,  
Плот силен как Гераклес!  
Если рыбий жир полюбишь,  
Силачом тогда ты будешь!  
Есть в икре я и в яйце,  
В масле, в сыре, в молоке.



# ЗДОРОВОЕ ЛИТАНИЕ - основа процветания!

Всем привет!

Чтобы быть здоровым и сильным, надо правильно питаться! Вот некоторые Смешарики об этом совсем не думают, забодая меня пчела!

А я съем гамбургер - и уже сыт!

Пища должна быть разнообразной!

Осторожно!

Кушайте на здоровье!

Витамины всем-всем-всем!

## Опасности «быстрой еды»

1. Когда ешь на ходу, то запросто можно переесть.
2. «Быстрая еда» содержит много калорий.
3. В «быстрой еде» много соли и жира.

Ёлки-иголки, гадость-то какая!

Возьми лучше яблочко, оно укрепляет здоровье!

От неправильного питания развиваются карнес и ожирение!

## ВИТАМИНЫ

- A** - рыбий жир, яйца, сливочное масло, молочные продукты
- C** - сладкий перец, лимон, апельсин, картофель, капуста и др.
- B1** - хлеб, крупа, фасоль, орехи, свинина
- B2** - молоко и кисломолочные продукты, сыр, творог, яйцо, мясо, рыба, дрожжи
- B12** - мясо, печень, молочные продукты, яйцо, птица, сыр
- PP** - крупа гречневая, курица, мясо, рыба, картофель
- B6** - крупы, хлеб, мясо, картофель

## МИНЕРАЛЫ

### Кальций

Сыр, творог, молоко, йогурт, ряженка и др.

### Железо

Мясо, яйца, птица, рыба

### Магний

Зелень (петрушка, укроп), курага, фасоль, крупа «Геркулес», хлеб

## Таблица здоровья

Рост, сила и выносливость

Энергия

Здоровье

Ум исообразительность

Крепкие зубы и кости

Хороший состав крови



Белки



Жиры, углеводы



Витамины



Йод



Кальций



Железо

Помогите мне, ребя-я-я-та, выбрать, что полезно съесть на завтрак.

Овощи и фрукты насыщают наш организм полезными веществами и витаминами, а ещё они легко усваиваются.

В день необходимо съедать не менее **400 граммов овощей и фруктов.**

Но не за один раз, а в четыре-пять приёмов!

Правильное питание - залог здоровья!

1. Конфетками балуешься?

2. Сколько-сколько?

3. Да, Бараш с утра принёс три ведёрка.

4. Конечно, целый день конфеты есть...

5. Ешь блины чисти и лимонад...

6. Что ты удивляешься? Три... Ой... Что-то мне нехорошо...

7. Что случилось?

8. Наша обалдела конфетками!

9. Не-е-е-е-е-е! Лучшее фруктов каких-нибудь!

10. Слышал, у тебя живот болит? Я принёс тебе сладенького, чтобы ты повеселела немножко!

**Правила здорового питания**

1. Мясные блюда включать в обед, а на ужин есть молочные, овощные или рыбные блюда.
2. На второе есть овощи, макароны и крупы.
3. Если в обед на первом - овощной суп, то на гарнир подойдёт макарон или крупы, а если крупный суп, то гарнир ко второму блюду пусть будет овощной.
4. Не ешь одно и то же блюдо несколько раз в день.

Завтрак дома

Завтрак в школе

Перед сном

Ужин

Полдник

Обед



# Гигиена питания

- ❖ Организация дежурства и обучение навыкам самообслуживания
- ❖ Цветовые сочетания на обеденном столе.  
Фантазия и творчество юного повара
- ❖ Привитие навыков правильной сервировки стола
- ❖ Как украсить готовое блюдо, чтобы оно вызывало аппетит

# Гигиена



Мыться нужно каждый день. Намыливая кожу, мы изгоняем микробов, а значит, защищаемся от болезней. Быть чистым и пахнуть свежестью – это всегда приятно! Под душем тело просыпается, а в ванной расслабляется. От пота и пыли одежда пачкается, её нужно регулярно менять. Соблюдать гигиену – это ещё и мыть голову, постригать ногти, чистить уши и зубы.



# ЧИСТОТА ВСЕГО ПОЛЕЗНЕЙ – сохраним от всех болезней!



Всем привет!

Елки-иголочки, а что это такое – гигиена?

Оказывается, многие ребята не знают, насколько важна гигиена, а потом удивляются – то одно заболит, то другое. Давайте поговорим о том, как правильно соблюдать гигиену, чтобы у всех всё было на «пять с плюсом!»

Гигиена – это искусство сохранять своё здоровье и укреплять его!

Вот вам, гигиеничные мои, очень правдивая история о тех, кто не соблюдал гигиену!

Мытьё рук – основа личной гигиены!



Руки чаще других частей тела соприкасаются с окружающими нас предметами, поэтому они быстрее становятся грязными!

Микробы скапливаются везде, особенно под ногтями.

Многие наши болезни возникают именно от грязных рук, поэтому руки надо мыть очень часто и тщательно: перед сном и после сна, перед каждым приёмом пищи, после посещения туалета и игр с домашними животными, а не только когда испачкаешься.

Мыть руки лучше всего тёплой водой, так как от холодной кожа шелушится и делается жёсткой.

**МОЙТЕ РУКИ ЧАЩЕ И БУДЕТЕ ЗДОРОВЫМИ!**

Руки, руки... А за зубами, между прочим, тоже надо ухаживать, а то нечем морковку будет грызть!

## Чем баРАшу вымыть РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ?



Учимся правильно мыть руки!

1. Заплативали рукава.
2. Оплекали руки под струей воды.



3. Грели ладошки и тщательно намыливали руки.
4. Делательно смывать всю пену.
5. Грели ладонище и вытирали руки досуха.



А вы ручки мыли?

Утром, кажется...



Пирог вкусный, а ты с ними невкусные микробы ешь!

Ой, Совульки! У меня от твоих пирогов зубы разболелись!

Не от пирогов разболелись – ты зубы не чистишь!



Знаешь, ёжик, а микробы-то, и правда, невкусные.

Ой-ей-ей, ещё какие невкусные! Живот заболел!

Чу, кто первый?



А вы ручки мыли?

А после еды зубки почищем, чтобы и там микробы не достали!

Ёжик, намыливай полочку!

Руки надо мыть каждый раз перед едой, а зубы чистить два раза в день – утром и вечером!



Перед чисткой зубов щётку промываем водой.

Наносим зубную пасту на всю длину поверхности щетины.

Начинаем чистить зубы с верхней челюсти, там, где щёка. Сначала с одной стороны 10 движений, потом с другой столько же.



Чистим внутреннюю поверхность зубов в горизонтальном и вертикальном направлении.

Затем переходим к чистке передних зубов. Делаем 10–15 движений. Заканчиваем чистку массажем дёсен при сомкнутых зубах.

Помните, что чистка зубов должна занимать не менее трёх минут!



Здоровый образ жизни – это не только все знания, усвоенные за определенное время, а целый стиль жизни, адекватное поведение в разных жизненных ситуациях. Ведь дети могут оказаться в абсолютно неожиданных ситуациях, и основная цель тут – развить у них самостоятельность, ответственность, а иногда и автоматизм. Всё, чему родители и педагоги учат детей, должно применяться ими в реальной жизни. Например, навык мытья рук по приходу домой с улицы, перед и после похода в туалет, после ползанья по полу, перед едой и так далее.



# На наших занятиях мы часто затрагиваем тему здоровья.

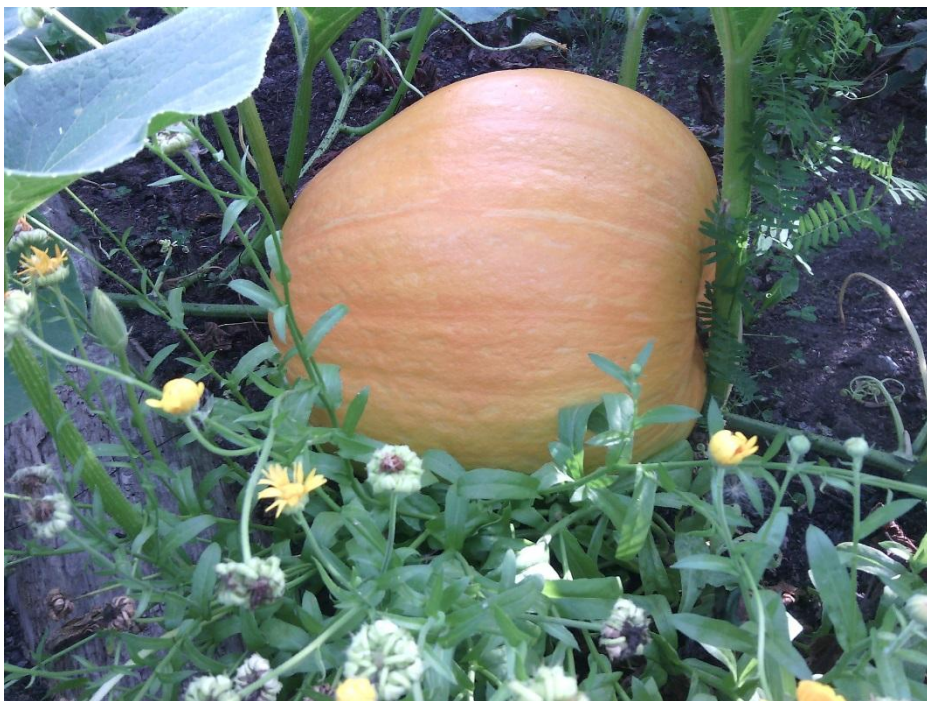


# И это не только те темы, которые посвящены ЗОЖ



Но и многие другие. Например, подготовка к международным фотоконкурсам «Ягоды-фрукты – витаминные продукты» и «Дары осени».

Во время подготовки к ним мы говорили о правильном питании и пользе овощей и фруктов.



Занятия спортом, зарядка, времена года и разные виды спорта... Тема здорового образа жизни созвучна многим темам наших занятий.





# Быть здоровым – это модно!



- Здоровый образ жизни!  
Полезен он для всех.  
Здоровый образ жизни!  
Удача и успех.  
Здоровый образ жизни!  
Со мной ты навсегда.  
Здоровый образ жизни!  
Моя это судьба.

# Информационные ресурсы

- Здоровый образ жизни «Я и мое здоровье» (программа занятий, упражнений и дидактических игр), автор Т.А.Тарасова, Л.С.Власова; Москва 2008г
- Методическое пособие «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» - Москва 2012г.
- «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет», автор С.С.Прищепа, Москва 2009г.
- Пособие для педагогов ДОУ «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», Москва 2010.
- Учебно-методические журналы: «Управление ДОУ», «Дошкольное воспитание», «Ребенок в детском саду», «Дошкольная педагогика», «Обруч», «Воспитатель ДОУ».
- «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении», автор А.П.Щербак.
- «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей», авторы Н.С.Голицына, И.М. Шумова.
- Программа «Здоровый малыш» под редакцией З.И. Бересневой, Сфера, 2004;
- Моргунова О.Н. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ», Сфера, 2006.