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

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 – своё время...

ЗДОРОВАЯ РОССИЯ

СМЕШАРИКИ

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.

Сладких снов!

РАСПОРЯДОК ДНЯ

7.00–8.00	
8.30–13.30	
10.00–11.00	
13.30–14.30	
14.30–16.00	
16.00–17.30	
17.30–18.00	
18.00–19.00	
19.00–19.30	
19.30–20.00	
20.00–21.00	
21.00–7.00	

Я научу тебя правилам работы за компьютером!

1. Но сиди перед монитором долго.
2. Через каждые полчаса делай перерыв на 15 минут.
3. Не забудь про хорошее освещение, а то может ухудшиться зрение, натюрлих!
4. Проветривай комнату.

Запомни: будешь долго играть в компьютерные игры и сидеть в Интернете – не только испортишь зрение и осанку, но и заработаешь психологическую зависимость от виртуального мира.

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 выпечку и не забудь про тёплый напиток - чай, какао и др.
Не пропускай горячий 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. Причём ближе 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 «сухомяток»! Пищу надо запивать напитком.

Помни!

1. Пища должна быть разнообразной.
2. Не увлекайся солёной, острой, жирной и жареной пищей.
3. Во время еды не разговаривай и не читай.
4. Не торопись, тщательно пережёвывай пищу с закрытым ртом.
5. Не переедай! Ешь в меру.

Ну что, ребята, теперь вы поняли, что если правильно составите режим дня, то сохраните и время, и здоровье?!

А вот вам тема для дискуссии...

DSKIDOU.RU

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!

ЗДОРОВАЯ РОССИЯ

СМЕШАРИКИ www.smeshariki.ru

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

Привет, ребята!

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

ЗАКАЛКА ДЛЯ УМА

ЛЕТАЮЩАЯ ТАРЕЛКА

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

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?

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

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 понижаем её и увеличиваем продолжительность времени. Не забудьте, что дошкольникам не следует принимать воздушные ванны дольше 40 минут! Воздушные ванны отлично сочетаются с гимнастическими упражнениями!

ВОЗДУХ

Физкульт-привет!

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

Для начала включим бодрую музыку и немного потанцуем!

Теперь помашем 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 умываться и чистить зубы!

Зарядка окончена!

Кто из какого ведёрка будет обливаться?

Гимнастика появилась в Китае за 4 000 лет до н.э. В Древнем Египте популярны были плавание и рыбалка, а у персов – поло.

Самой спортивной нацией были греки. Они развивали такие виды спорта, как борьба, метание дисков, состязание на колесницах и в беге. Каждые четыре года греки проводили Олимпийские игры.

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

А вот и история спортивных игр!

ЗАКАЛКА ДЛЯ УМА

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 вытритесь полотенцем!

Обливаем ноги. Начинаем обливания тёплой водой (+28°С), затем снижаем на 1°С в неделю. Но температура не должна быть ниже +18°С! 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?

© Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации © ООО «Смешарики», 2009 © СКА «Интерфильм», 2009 © ЗАО «ФАН ГЕЙМ», 2009 Все права защищены.

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ДЕТСКИЙ ФОНД

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 за 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 D

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

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – основа процветания!

FUN GAME

СМЕШАРИКИ
www.smeshariki.ru

Всем привет!

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

ВИТАМИНЫ

А – рыбий жир, яйца, сливочное масло, молочные продукты

С – сладкий перец, лимон, апельсин, картофель, капуста и др.

В1 – хлеб, крупа, фасоль, орехи, свинина

В2 – молоко и кисломолочные продукты, сыр, творог, яйцо, мясо, рыба, дрожжи

В12 – мясо, печень, молочные продукты, яйцо, птица, сыр

РР – крупа гречневая, курица, мясо, рыба, картофель

В6 – 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

Витамины всем-всем-всем!

А я съем гамбургер – и уже сыт!

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!

А вот история о том, кто не хотел правильно питаться!

Пища должна быть разнообразной!

Кушайте на здоровье!

Осторожно!

От неправильного питания развиваются кариес и ожирение!

Таблица здоровья

Рост, сила и выносливость	Энергия	Здоровье	Ум и сообразительность	Крепкие зубы и кости	Хороший состав крови
Белки	Жиры, углеводы	Витамины	Йод	Кальций	Железо

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!

Завтрак дома

Завтрак в школе

Обед

Полдник

Ужин

Перед сном

Правила здорового питания

1. Мясные блюда включай в обед, а на ужин ешь молочные, овощные или рыбные блюда.
2. На второе ешь овощи, макароны и крупы.
3. Если в обед на первое – овощной суп, то на гарнир подойдут макароны или крупы, а если крупяной суп, то гарнир ко второму блюду пусть будет овощной.
4. Не ешь одно и то же блюдо несколько раз в день.

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

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. Ещё были чипсы и лимонад...
6. Что случилось?
7. Что ты удивляешься? Три... Ой... Что-то мне нехорошо...
8. Нюша объелась конфетами!
9. Не-е-е-е-е-т! Лучше фруктов каких-нибудь!
10. Слышал, у тебя живот болел? Я принёс тебе сладенького, чтобы ты повеселела немного!

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 – сохранит от всех болезней!

ЗДОРОВАЯ РОССИЯ

СМЕШАРИКИ
www.smeshariki.ru

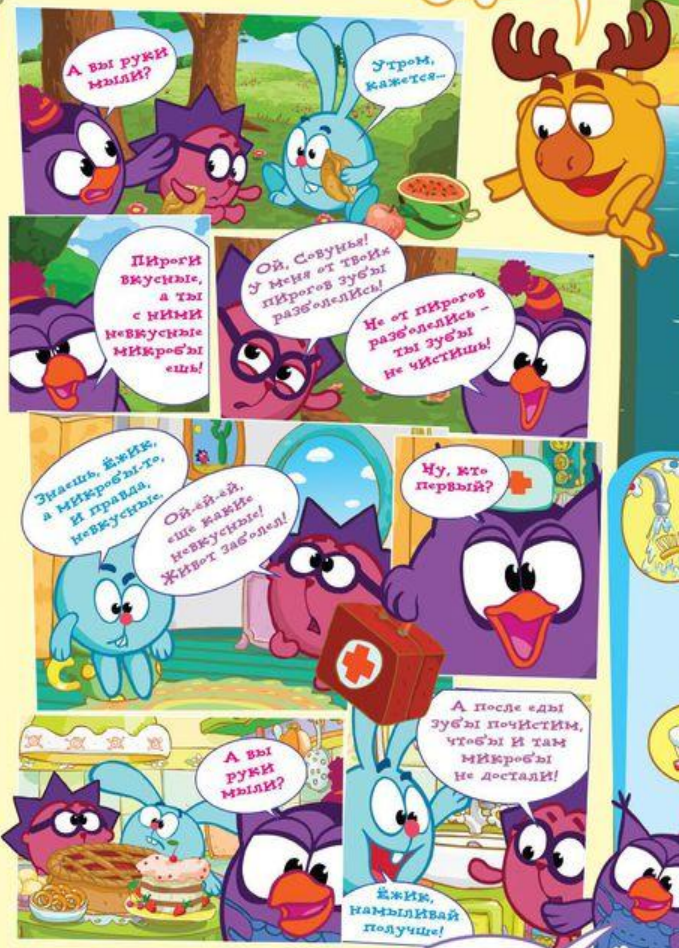
Всем привет!

Ёлки-иголки, 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!



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

Чем Барашу вымыть руки перед едой?

Учимся правильно мыть руки!

1. Закатывали рукава.
2. Окунали руки под струю воды.
3. Брали мыло и тщательно намыливали руки.
4. Хорошенько смывали всю пену.
5. Брали полотенце и вытирали руки досуха.

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!

Перед чисткой зубов щётку промываем водой.

Наносим зубную пасту на всю длину поверхности щетины.

Начинаем чистить зубы с верхней челюсти, там, где щека. 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!

© Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации © ООО «Смешарики», 2008 © ЗАО «Гринфилд», 2009 © ЗАО «ФАКТОРИЯ», 2008 Все права защищены

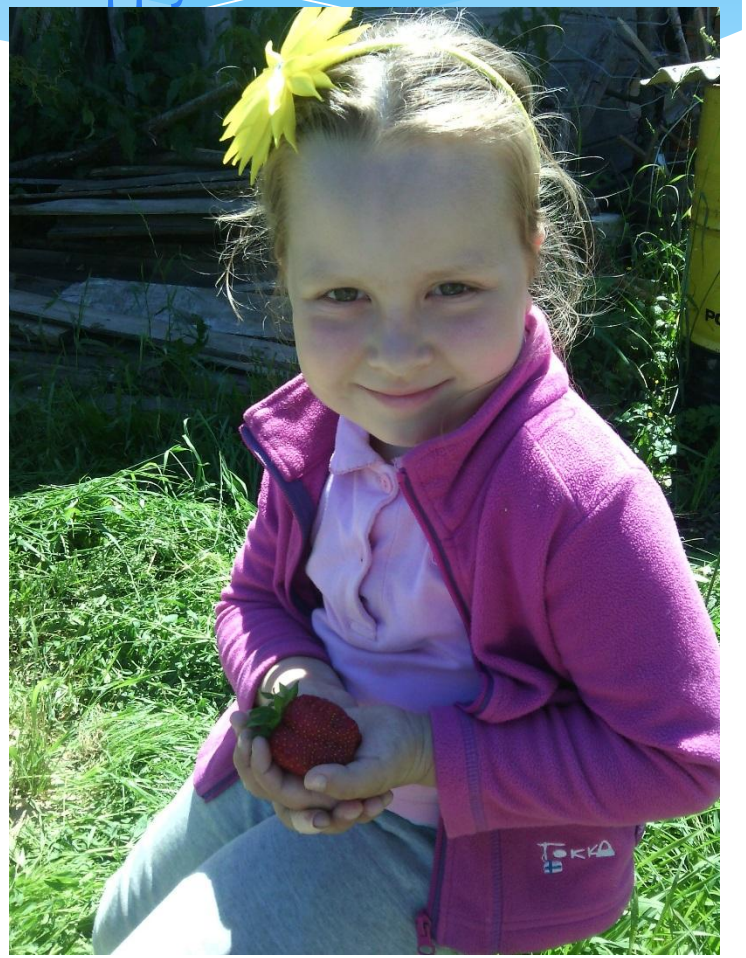
Здоровый образ жизни – это не только все знания, усвоенные за определенное время, а целый стиль жизни, адекватное поведение в разных жизненных ситуациях. Ведь дети могут оказаться о абсолютно неожиданных ситуациях, и основная цель тут – развить у них самостоятельность, ответственность, а иногда и автоматизм. 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.