УСТНЫЙ ЖУРНАЛ

ЗДОРОВЯЧОК

МБДОУ ЦРР – детский сад № 504

«Единственная красота, которую я знаю, это здоровье».

Страница I «НАУЧНАЯ»

ЦЕЛЬ: Создание единой методической базы по формированию мотивации у детей и их родителей к здоровому образу жизни

ЗАДАЧИ:

- Рассмотреть возможные формы работы с детьми и их родителями по данным темам:
  - психологический микроклимат;
  - режим дня;
  - питание;
  - закаливание;
- Предложить вариант сервировки стола в детском саду, рецепты приготовления бутербродов

Страница II «Психологическая»

Возрастные особенности дошкольников ставят психологов и педагогов перед необходимостью использования различных методов и коррекционно-развивающих задач.

Известно, что в ходе взаимодействия с окружающими людьми происходит социализация ребёнка, усвоение им определённой системы ценностей, норм общечеловеческой культуры.

Гармоничное развитие личности ребенка, успешность во взрослой жизни возможны при наличии здоровья, определяемого ВОЗ как состояние физического, психического и социального благополучия ребёнка.

Психическое здоровье – фундамент духовного развития. Доказано, что между душевным равновесием и физическим здоровьем существует тесная взаимосвязь, а положительное состояние относится к числу важнейших условий развития личности.

Современные условия общества, нестабильность в семейных взаимоотношениях и ранняя интеллектуализация способствует проявлению нарушений в эмоциональном развитии дошкольника, которые обостряют чувствительность ребёнка, повышают уровень тревожности, нерешительности, замкнутости и неуверенности в себе, что приводит к невротизации.

Формы работы

с детьми

Проведение:
- ✔тематических занятий;
- ✔совместных праздников с родителями;
- ✔традиции «маленького» коллектива (празднование Дня рождения, посиделки развлечения т.д.)
- ✔музыкотерапия;
- ✔и другие

с родителями

- ✔Советы и консультации специалистов ДОУ;
- ✔Организация родительского клуба (проведение лекториев, просмотры видеофильмов и т. д.);
- ✔Выявление проблемных семей и работа с ними

2010/11/24 04:39 PM

Страница III «Правильная»

Один из немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего – это РЕЖИМ ДНЯ. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает даже самого взбалмошного карапуза к аккуратности, точности, порядку.

Когда жизнь детей проходит в соответствии с режимом дня, когда они едят, спят, бодрствуют, гуляют в одни и те же часы, то дети растут спокойными, с интересом занимаются, крепко спят, с аппетитом едят.

При небрежном отношении взрослых к режиму дня у детей не вырабатывается привычка к порядку, каждый раз приходится напоминать, что перед едой надо мыть руки, после игры убрать игрушки, вовремя сесть за стол и лечь в постель.

Примерный режим дня для детей от 4-х до 5 лет

ДОМА	
Подъём, утренний туалет	6.30 – 7.30
В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ	
Приём и осмотр, игры, дежурство, утренняя гимнастика	7.00 – 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак, подготовка к занятиям	8.20 – 9.00
Занятия	9.00 – 10.00
Игры, подготовка к прогулке, прогулка(игры,	10.00 – 11.40
наблюдения)	11.40 – 11.55
Возвращение с прогулки, игры	11.55 – 12.40
Подготовка к обеду, обед	12.40 – 15.00
Подготовка ко сну, дневной сон	15.00 – 15.20
Подъём, воздушные и водные процедуры	15.20 – 15.40
Подготовка к полднику, полдник	15.40 – 16.20
Игры, совместная и самостоятельная деятельность	16.20 – 17.30
Подготовка к прогулке, прогулка	17.30 – 18.00
Возвращение с прогулки, ужин	18.00 – 18.45
Игры, уход домой	
ДОМА	18.45 – 20.10
Прогулка	20.10 – 20.40
Возвращение с прогулки, спокойные игры,	
гигиенические процедуры	20.40 –
Укладывание, ночной сон	6.30(7.30)

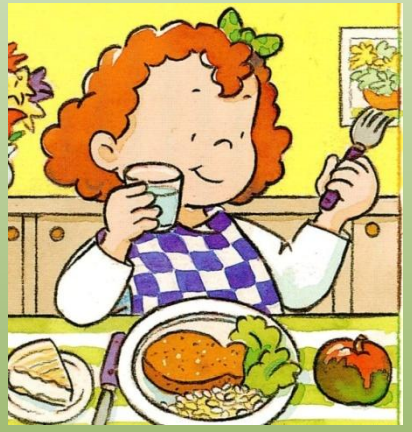
Страница IV «Вкусная»

Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание.
«Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом», - так говорил Л. Н. Толстой.

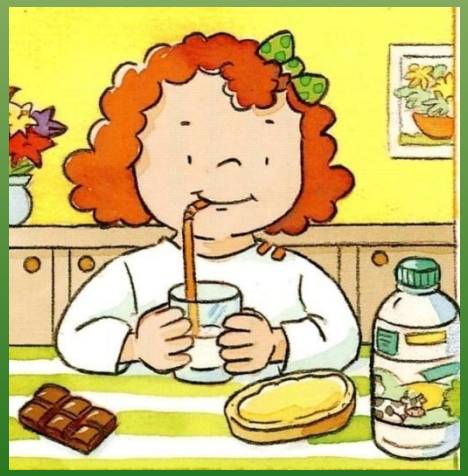
Что может быть полезней,
Чем овощей бальзам и фруктов сок?
Они целебны ото всех болезней
И жизни нашей удлиняют срок.

Почему нужно есть?

Завтрак заряжает энергией на весь день



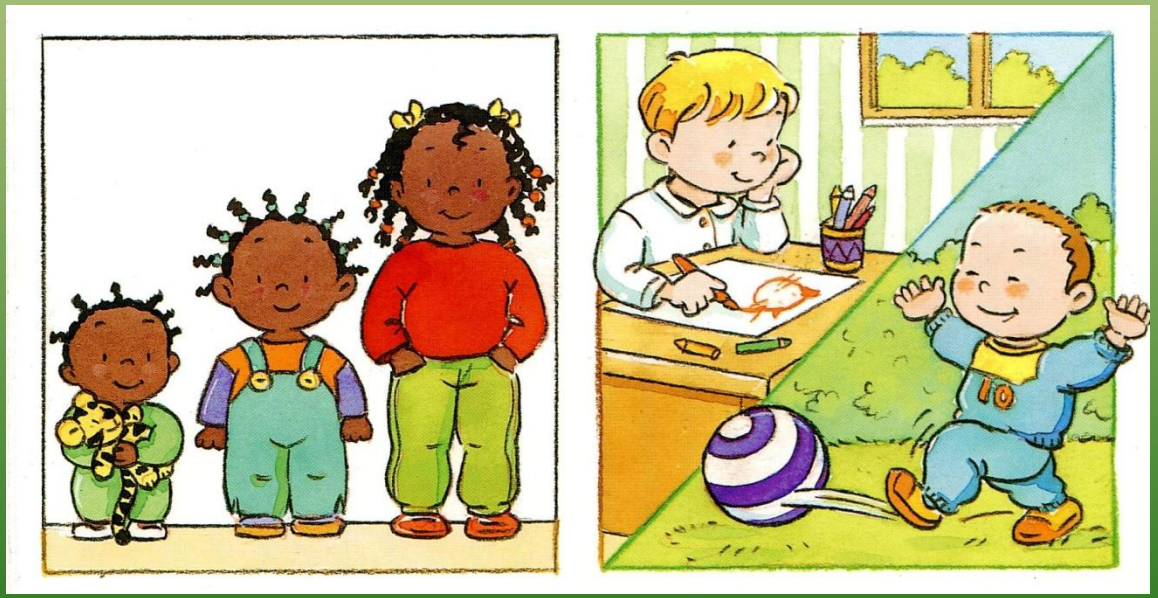
Плотный обед придает сил, чтобы учиться и играть до вечера



К вечеру мы немного устаём.
Чтобы восстановить силы, надо перекусить

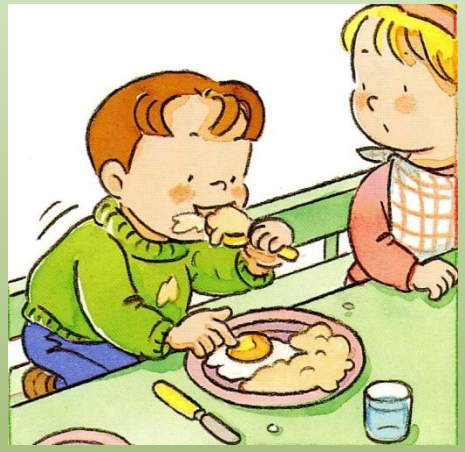
В продуктах содержатся полезные вещества. Они нужны нам, чтобы быть здоровыми и весёлыми!

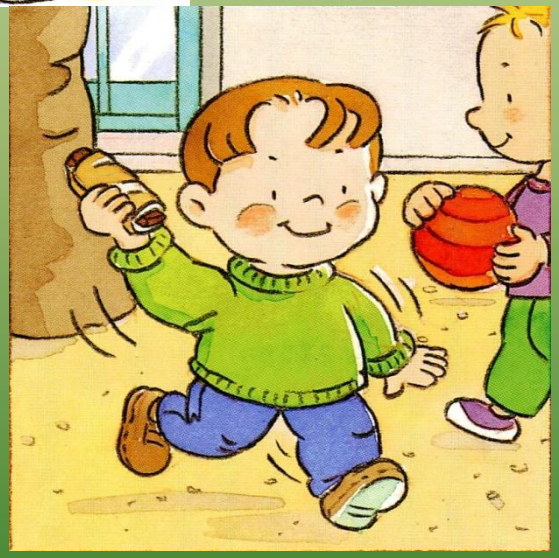
Ты ешь,
поэтому растёшь,
и у тебя есть силы
играть,
работать,
думать!

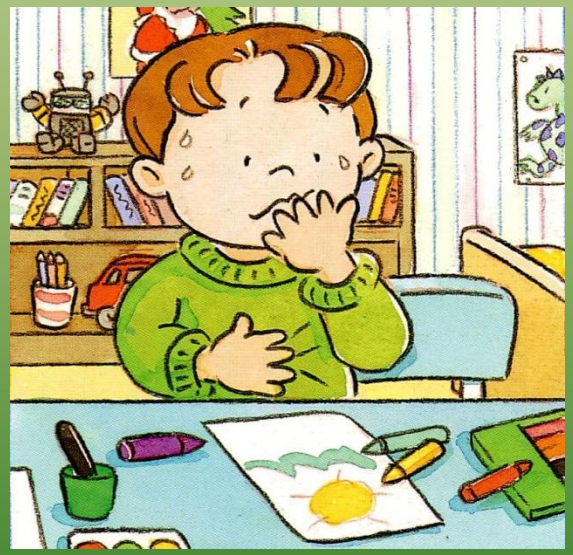


Полезные советы

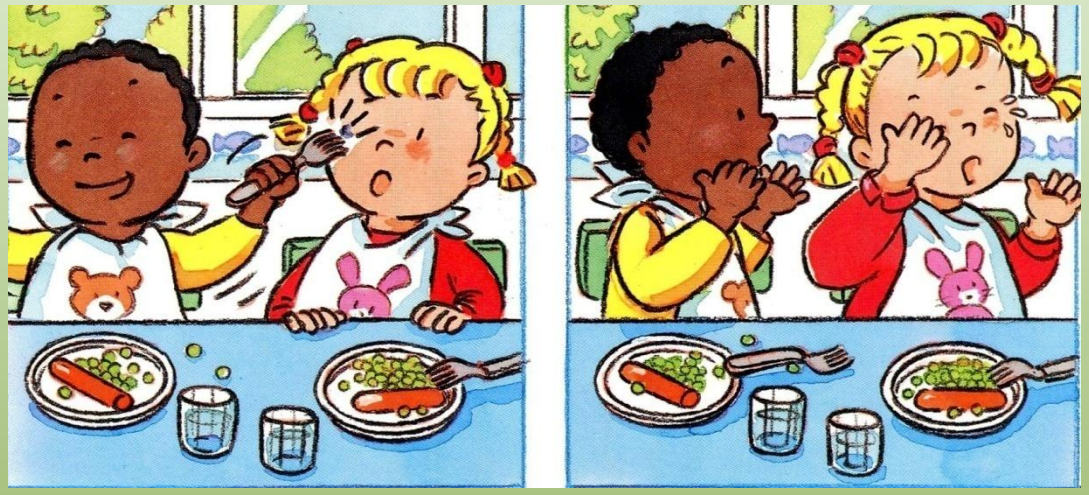
Есть нужно сидя.
Хорошо пережёвывай еду
и не торопись!





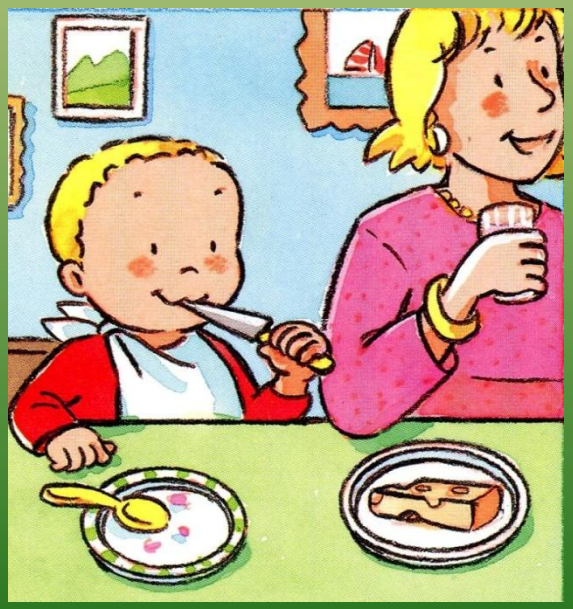


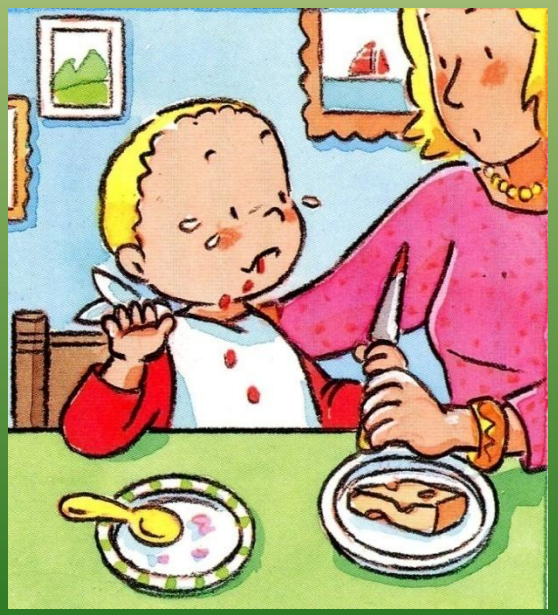
Во время еды нельзя играть,
иначе можно прикусить язык или подавиться!

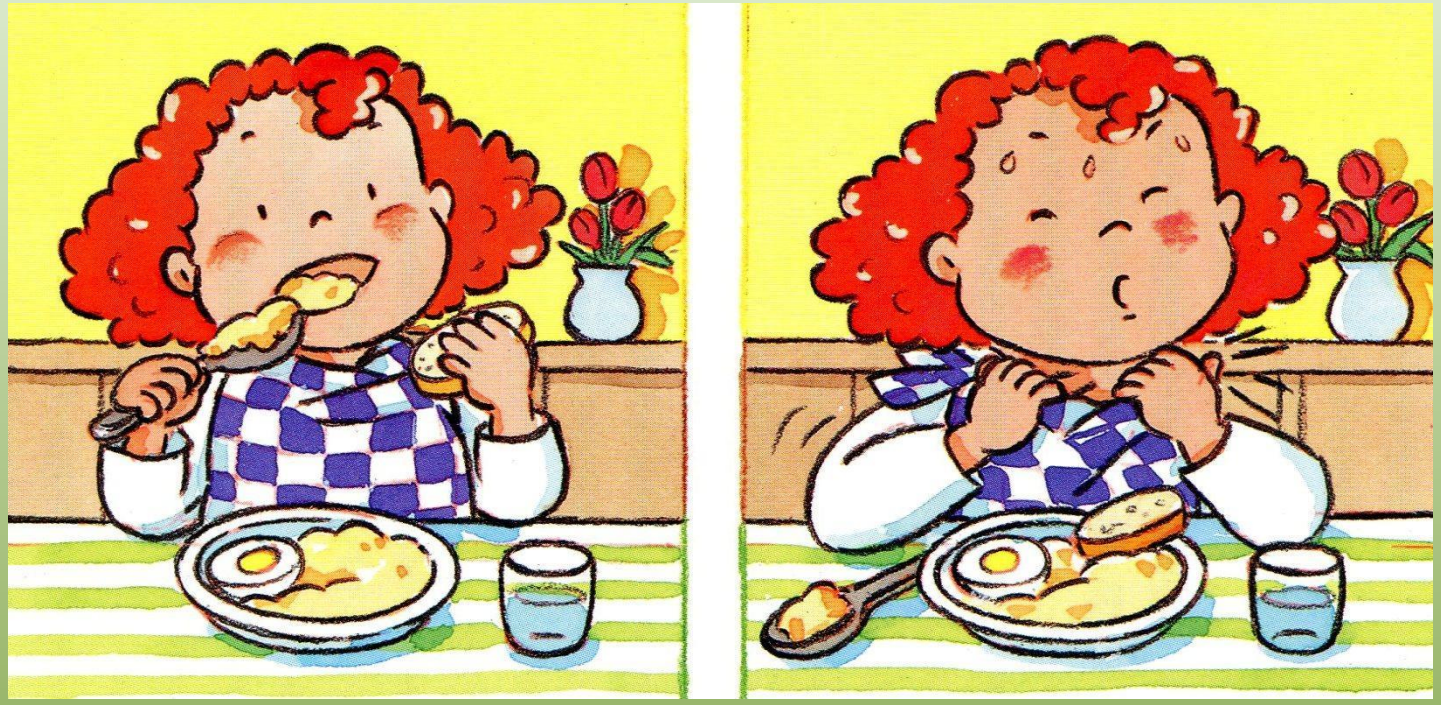


За столом веди себя
правильно!
Не размахивай руками
во время еды,
а то поранишь друга!

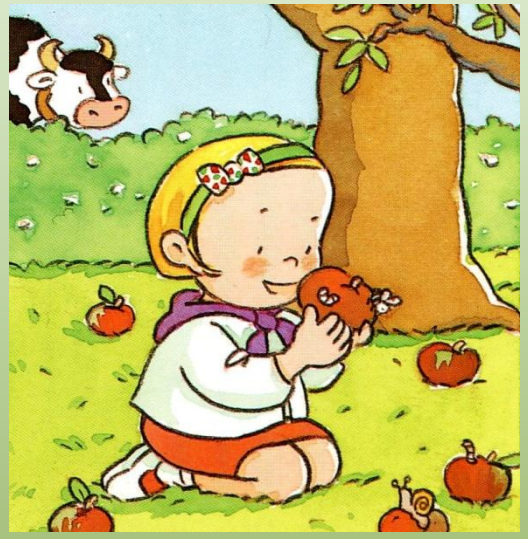
Не ешь с ножа,
а то поранишься.
Пользуйся ложкой
и вилкой.



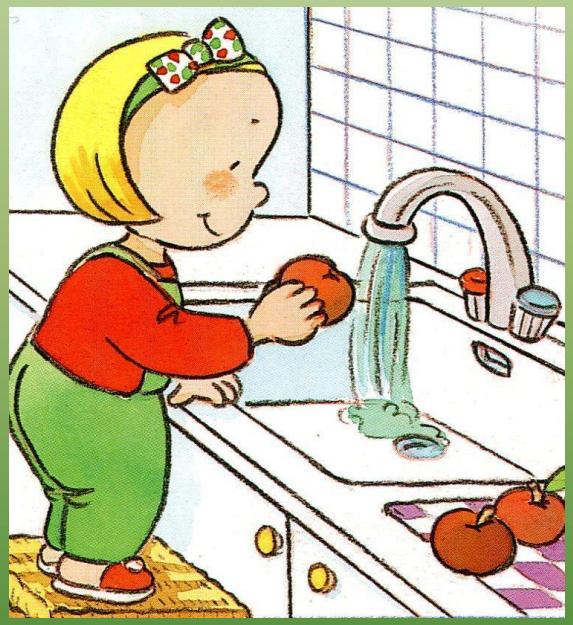




Не клади в рот много еды сразу, а то подавишься!
Ешь понемногу и не торопись!



Если ты будешь есть немытые
фрукты и овощи –
заболит живот



Прежде чем съесть яблоко,
его надо хорошо вымыть

Для удобства, мама порежет его на несколько частей

Поводов покапризничать за обедом у дошкольников много. То это они не будут, то им не вкусно. Ну не хотят дети есть полезные и необходимые, с точки зрения взрослых, продукты.

А может быть потому что мы их к этим продуктам вовремя не приучаем?

Дети страшно консервативны в еде: что знают, то и будут есть, а может и потому, что воспитание вкуса процесс долгий.

Психологический комфорт детей
во время пребывания
в образовательном учреждении
зависит от организации питания.

Важным моментом в правильной организации питания является хорошая сервировка, она играет большую роль для развития аппетита ребёнка:

- Посуда должна быть небольшого размера, а главное привлекательной: с изящным рисунком, красивой формы
- Не оставлять грязную посуду на столе: это загромождает стол и создаёт некрасивый вид
- Дети имеют привычку вылавливать из тарелки кусочки. Надо говорить, что повар присылает нам из кухни только то, что можно есть, и в тарелках всё съедобно
- Мясные, рыбные котлеты, омлеты, запеканки нужно давать в неразрезанном виде – это возбуждает аппетит
- Правильное поведение взрослых и детей во время питания способствует благоприятной обстановке во время еды
- Взрослые разговаривают друг с другом спокойным, тихим голосом о делах, связанных с питанием детей. Никаких бесед друг с другом не должно быть
- Не следует делать замечания всем детям сразу
- Не следует торопить детей: «Ешь скорее», «Доедай!»
- Говорят о приятном виде, вкусе, запахе пищи, её полезности

Страница V «Здоровая»

Давно уже бесспорно:
Без спорта жить нельзя.
Ну, что за жизнь без спорта,-
Скажите нам, друзья!
Ведь нам со спортом легче
Живётся на земле.
От всех болезней лечит
З[illegible]ядка на заре.
Для нас гантели
[illegible]очти, как пух.
В здоровом теле-
Здоровый дух!

Закаливание –
одна из форм укрепления здоровья человека

Закаливание необходимо проводить
с постепенно нарастающей силой раздражения.

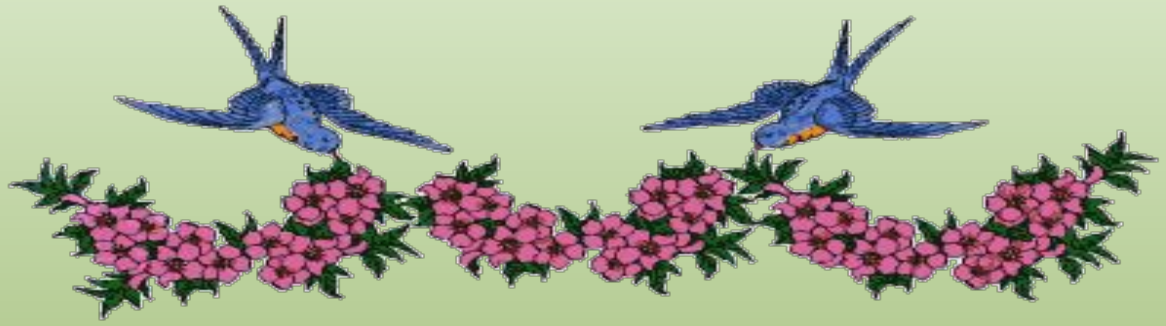
Это значит, необходим постепенный переход
от более высоких температур к более низким и
от малой продолжительности процедур к большей.

Способов закаливания много

Очень простой и эффективный способ закаливания - это хождение босиком

Дело в том, что подошвы ног - несколько необычный участок кожи нашего тела. Там расположены точки - проекции наших внутренних органов. Нажимая на них, можно снять боль, оказать лечебное воздействие на определенные органы.
Регулярно по утрам, умываясь, потопчитесь на вязаном бугристом коврике босыми ногами. И вы убедитесь, как сразу же к вам придет ощущение бодрости после сна, организм будет лучше подготовлен к умственной и физической работе
1000 лет назад великий врач Древнего Востока Авиценна писал:
«С гимнастикой дружи, всегда веселым будь, И проживешь 100 лет, а может быть, и более. Микстуры, порошки - к здоровью ложный путь. Природою лечись - в саду и чистом поле».

Закаливанию способствуют пребывание на свежем воздухе, водные процедуры



Благодарим за внимание!