

**«Формирование у детей  
ценностного отношения к  
своему здоровью».**

*Всем известно и понятно,  
Что здоровым быть приятно,  
Только надо знать,  
Как здоровым стать.*

Нарышкинский детский  
сад «Солнышко».

**«Взрослым кажется, что дети не заботятся о своём здоровье...Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься».**

**Януш Корчак**



## **Цель работы:**

**формирование у них осознанного отношения к здоровью, как ведущей ценности и мотивации к здоровому образу жизни, накопление знаний о здоровье.**

## **Задачи:**

- **Обеспечить качественную работу дошкольного учреждения по укреплению и сохранению здоровья детей.**
- **Формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью.**
- **Привлекать родителей к формированию у детей ценностей здорового образа жизни.**
- **Организовать предметно – развивающее, образовательное пространство для максимального раскрытия интеллектуально – творческого потенциала каждого ребенка в рамках дошкольного стандарта**



# Компоненты здорового образа жизни:

- - Рациональный режим;
- - Правильное питание;
- - Рациональная двигательная активность;
- - Закаливание организма и профилактические мероприятия;
- - Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.
- 















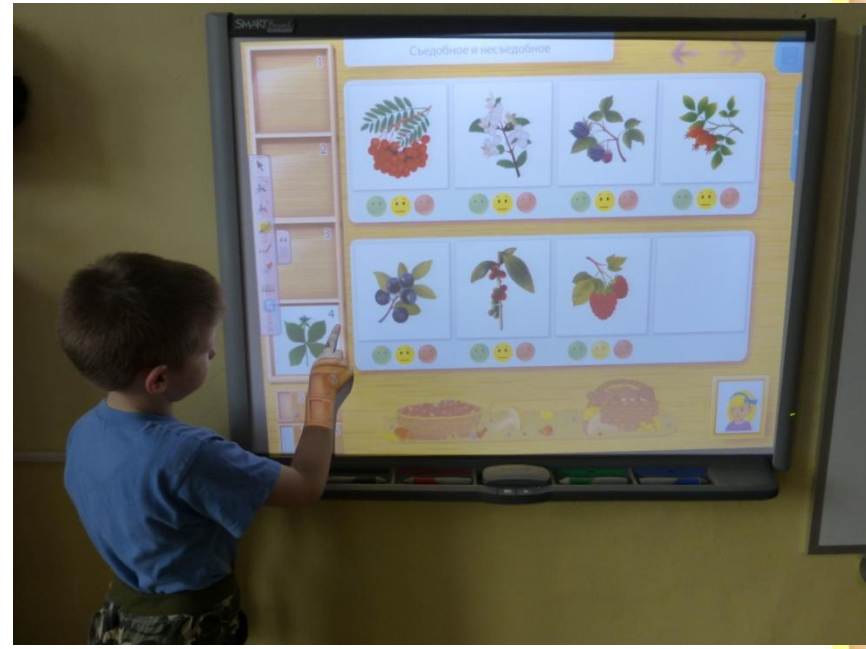














# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

**Правила доктора Железа:**

- 1. Обедать и ужинать вовремя.
- 2. Утром и после сна выпивать стакан чистой воды.
- 3. Каждый день есть фрукты и овощи.
- 4. Обязательно есть рыбу не реже одного раза в неделю.
- 5. Не употреблять алкоголь и курить.

**Правила доктора Золотухина:**

- 1. Каждый завтрак должен быть полноценным.
- 2. Не переусердствовать с едой.
- 3. Не есть жареную и жирную пищу.
- 4. Не пить много сладких напитков.
- 5. Не есть много соленого.
- 6. Не есть много мучного.
- 7. Не есть много жирного.
- 8. Не есть много консервов.
- 9. Не есть много полуфабрикатов.
- 10. Не есть много фаст-фуда.

**Овощи, фрукты и ягоды - главные помощники здоровья!**

**Правила доктора Селезнева:**

- 1. Каждый прием пищи начинать с салата из овощей.
- 2. Не есть слишком много сладкого.
- 3. Жирное и соленое есть не чаще одного раза в неделю.
- 4. Каждый день выпивать стакан чистой воды.
- 5. Не есть много жареного, жирного, соленого, мучного.
- 6. Не есть много консервов.
- 7. Не есть много полуфабрикатов.
- 8. Не есть много фаст-фуда.

**Правила доктора Лыбки:**

- 1. Пить и есть надо умеренно, не переедать.
- 2. Не есть жареную и жирную пищу.
- 3. Не есть много сладкого.
- 4. Не есть много соленого.
- 5. Не есть много мучного.
- 6. Не есть много жирного.
- 7. Не есть много консервов.
- 8. Не есть много полуфабрикатов.
- 9. Не есть много фаст-фуда.







19.03.2014

<http://aida.ucoz.ru>

12

















19.03.2014

<http://aida.ucoz.ru>

10









19.03.2014

<http://>



# Проектная и кружковая деятельность

№ п/п	Название кружка, проекта	Задачи	Ответственные	Время проведения
1	Проект «Здоровый ребенок» Старшая группа.	Воспитание ценностного отношения к своему здоровью	Воспитатель Блохина В.А.	Понедельник 16.00 -16.30
2	Кружок «Ладушки – ладошки» 1 младшая группа.	Развитие мелкой моторики и речи малышей	Воспитатель Пучкова А.Н.	Среда 16.00 -16.30
3	Проект « Друзья здоровья» Средняя группа	Формирование навыков здорового питания	Старший воспитатель Орехова М.И.	Понедельник 16.00 -16.30
4	Кружок «Дружные ребята» Младшая группа	Обучение положительному взаимоотношению и принятию других людей	Воспитатель Шанина В.В.	Вторник 16.00 -16.30
5	Кружок «Маленький художник» Подготовительная группа 	Воздействие цветом на организм с целью терапевтического эффекта, развитие мелкой моторики руки. творчества и креативности.	Воспитатель Левкина Н.В.	Вторник 16.00 -16.30





19.03.2014

<http://aida.ucoz.ru>

20





03/07/2013 11:14





19.03.2014

<http://aida.ucoz.ru>

22