

ТЕМА НЕДЕЛИ: «НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ»



ЗДОРОВЬЕ

Купить можно много:
Игрушку, компьютер,
Смешного бульдога,
Стремительный скутер,
Коралловый остров
(Хоть это и сложно),
Но только здоровье
Купить невозможно.
Оно нам по жизни
Всегда пригодится.
Заботливо надо
К нему относиться.

А. Гришин

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ:

- ✓ ДАТЬ НАЧАЛЬНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ;
- ✓ УЧИТЬ ВОСПРИНИМАТЬ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ЦЕННОСТЬ;
- ✓ ФОРМИРОВАТЬ У ДЕТЕЙ ПРИВЫЧКУ СЛЕДИТЬ ЗА ЧИСТОТОЙ ТЕЛА, ОПЯТНОСТИ ОДЕЖДЫ, ПРИЧЕСКИ;



ВИДЫ СПОРТА

- ✚ Хоккей;
- ✚ Футбол;
- ✚ Баскетбол;
- ✚ Бокс;
- ✚ Волейбол;
- ✚ Конный спорт;
- ✚ Теннис;
- ✚ Плавание;
- ✚ Велоспорт;
- ✚ Прыжки;
- ✚ Легкая и тяжелая атлетика;
- ✚ Фигурное катание;
- ✚ Шахматы;
- ✚ Гимнастика;
- ✚ Фехтование.



ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА?

1. Если хочешь быть здоров -закаляйся!

Ежедневная зарядка или гимнастика принесет значительно больше пользы, если организовать ее на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. Зарядка на свежем воздухе -это хорошая закалка для организма и как следствие укрепление иммунной системы.

2. Дыши-не дыши.

В детском возрасте дыхательная система еще достаточно несовершенна, дыхание в основном не глубокое, часто сбивчивое. Физические упражнения обычно сочетаются с дыхательной гимнастикой, что в значительной мере будет способствовать формированию правильного процесса дыхания и улучшению насыщения кислородом всего организма.

3. Координация на пять.

У маленьких любителей физических упражнений – отменное развитие опорно-двигательного аппарата и всегда отличная координация, и ориентация в пространстве. Этому способствует постоянное выполнение привычных упражнений и введение новых.

4.Королевская осанка.

Во время физических упражнений происходит укрепление мышечного корсета всего организма и спины в том числе, поэтому прекрасная осанка, выносливость и высокая успеваемость в школе для физически крепких детей само собой разумеющееся.

5.Спасибо зарядке-желудок в порядке.

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса во время зарядки способствуют улучшению процесса пищеварения путем естественного массажа и увеличения притока крови к органам пищеварительной системы.

6. Любые задачи мне по плечу, ведь я зарядку очень люблю!

Присутствует хорошая возможность для развития интеллектуальных способностей ребенка во время выполнения физических упражнений. Вполне возможно разучивать геометрические фигуры, быстрый счет, ритмичные стихи и песенки.

«СПОСОБНЫЕ ХУДОЖНИКИ»

(Примерный комплекс утренней гимнастики)

Ходьба.(20 секунд). Ходьба перекатом с пятки на носок (20 секунд). Бег широким и мелким шагом (20 секунд). Обычный бег (25 секунд). Ходьба по кругу (20 секунд).

УПРАЖНЕНИЕ «РИСУЕМ СОЛНЫШКО ГОЛОВОЙ»

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговое движение головой. Далее ребенок «рисует лучики для солнышка» (повторить 6 раз)
Указания детям: «Резких движений головой не делайте».

УПРАЖНЕНИЕ «РИСУЕМ ВОЗДУШНЫЕ ШАРЫ ЛОКТЯМИ»

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты к плечам.
1—4 — круговые движения локтями вперед. 5—8 — круговые движения локтями назад. Повторить 8 раз. Темп умеренный. Указание детям: «Спина должна быть прямая».

УПРАЖНЕНИЕ «РИСУЕМ КОЛЕСА ТУЛОВИЩЕМ»

Исходная позиция: стоя", ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1—4 — круговые движения туловищем в левую сторону.5—8 — круговые движения туловищем в правую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп медленный, затем умеренный. Указание детям: «Ноги от пола не отрывайте».....

УПРАЖНЕНИЕ «РИСУЕМ ДОМИК КОЛЕНОМ»

Исходная позиция: стоя, правая нога согнута в колене, руки за спиной. Рисуем домик коленом правой ноги. Вернуться в исходную позицию.

Исходная позиция: левая нога согнута, руки в замок за спиной. Рисуем домик коленом левой ноги. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп умеренный. Указание детям: «Следите за движением колена».

УПРАЖНЕНИЕ «РАЗМЕШИВАЕМ КРАСКУ»

Исходная позиция: стоя, правая нога согнута в колене, поднята, носочек оттянут, руки на поясе. 1—7 — вращательные движения стопой правой ноги. 8 — вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный. Исходная позиция: стоя, левая нога согнута в колене, поднята, носок оттянут, руки на поясе. 1—7 — вращательные движения стопой левой ноги. 8 — вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

УПРАЖНЕНИЕ «ЗАГАДОЧНЫЕ РИСУНКИ»

Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, руки за головой. Поднять обе ноги и в воздухе нарисовать ногами кто что захочет. Указание детям: «Заканчиваем рисовать рисунок на счет 16». Поощрения.

УПРАЖНЕНИЕ «РАДУЕМСЯ СВОИМ РИСУНКАМ»

Исходная позиция: стоя, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вперед-назад. По 10 прыжков, чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3 раза.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО ВОСПИТАНИЮ У ДЕТЕЙ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

В дошкольном возрасте дети должны научиться самостоятельно, выполнять ряд необходимых гигиенических требований: мыть руки перед едой и после всякого загрязнения; мыть лицо, шею, уши, чистить зубы, полоскать рот; культурно и аккуратно есть (правильно держать ложку, пользоваться вилкой, есть не спеша и хорошо прожевывая пищу, есть только за столом, пользоваться салфеткой); одеваться и раздеваться, аккуратно обращаться с одеждой, складывать ее в порядке, вешать на место; следить за чистотой своего костюма, обуви; причесываться, пользоваться носовым платком; аккуратно пользоваться уборной и обязательно мыть руки после этого и т. п.

Различные игры используют для воспитания у детей положительного отношения к чистоте, чтобы ребенок любил умываться и не боялся воды. Дети, например, любят играть с куклами: они кормят их, моют, выводят гулять. Такие игры укрепляют представление детей об обязательности гигиенических процедур. Большую роль в воспитании детей играет показ им различных изобразительных материалов, картинок в книжках или на экране с помощью компьютера.

В дошкольном возрасте детям в самой элементарной форме сообщают, что чистота помогает сохранить здоровье, что от грязи можно заболеть, что от больного можно заразиться.

Если все это сделано в дошкольном возрасте, то работа родителей по гигиеническому воспитанию в школьном возрасте значительно облегчается: остается только закрепить достигнутое и воспитать ряд новых навыков и привычек.

К перечисленным гигиеническим навыкам добавляется: каждое утро физкультурная зарядка, обтирание тела водой; должен мыться в бане или в ванне горячей водой с мылом не реже одного раза в неделю; коротко подстригать ногти на руках и ногах; соблюдать режим занятий и отдыха, ежедневно находиться не менее 2 часов на свежем воздухе, спать при открытом окне или форточке (если не очень холодно); не сутулиться за столом во время занятий, а также при ходьбе; соблюдать чистоту в помещении, во дворе, на улице (не сорить, не бросать бумажек, убирать за собой); есть не торопясь, ничем не отвлекаться во время и др.



СТИХИ И ЗАГАДКИ ПРО СПОРТ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

На льду танцует фигурист,
Кружится, как осенний лист.
Он исполняет пируэт
Потом двойной тулуп... Ах,
нет!

Не в шубе он, легко одет.
И вот на льду теперь дуэт.
Эх, хорошо катаются!
Зал затаил дыхание.
Вид спорта называется
(Фигурное катание)



Мы не только летом рады
Встретиться с олимпиадой.
Можем видеть лишь зимой
Слалом, биатлон, бобслей,
На площадке ледяной -
Увлекательный ...
(хоккей)



Этот конь не ест овса,
Вместо ног- два колеса.
Сядь верхом и мчись на нем,
только лучше правь
рулем.(велосипед)



Деревянные кони по снегу
скачут,
А в снег не проваливаются
(лыжи)



Корт, сетка, мячик и
ракетки.
Подачу шлёт ударом метким
Соперник. Я отбить
надеюсь.
Спорт этот называют...
(теннис)



Пас, атака и удар,
Мяч опять попал в ворота!
Чтоб не справился вратарь,
Игроку нужна сноровка.
(Футбол)

Прочтите детям!

«Мойдодыр» К.И. Чуковский

«Девочка чумазая» А. Барто. В. Голявкина «Про Вовкину тренировку».

ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ - ЭТО ВАЖНО!

Вопросы питания детей дошкольного возраста очень важны. Как же должны питаться наши дети? Ведь неправильное питание уже в раннем возрасте может привести к различным поражениям желудочно-кишечного тракта, аллергическим поражениям дыхательной системы и кожи.

Полуфабрикаты опасны для здоровья!

Продукты, которые Вы используете, не должны способствовать возникновению заболеваний. Часто мамы не имеют много времени для приготовления пищи, поэтому широко используют полуфабрикаты (колбасы, сосиски и т.п.) Но их не стоит давать детям.

Как насчет овощей?

Исключить вредные для детей продукты можно, но что же с овощами? Можно вымачивать их в холодной воде (полчаса). Еще полезно варить овощи дольками. При этом половина нитратов перейдет в отвар. Около 10% нитратов скапливается в кожуре. Поэтому лучше давать очищенные фрукты и овощи.

Наиболее безопасны каши!

В крупах содержится наименьшее количество вредных веществ. Поэтому не стоит о них забывать! В них много нужного для роста, растительного белка, углеводов и витаминов.

Не заставляйте ребенка есть – так аппетита не добиться!

Для того чтоб у малыша был аппетит, в первую очередь, нужна спокойная обстановка. Надо научить его жевать медленно и спокойно, еда должна приносить удовольствие.

Питание детей дошкольного возраста – что должны помнить родители

Прежде всего, надо помнить:

- Питание должно быть полноценным.
- Питание должно обеспечивать материал, нужный для роста организма.
- Чем разнообразнее продукты, входящие в меню, тем лучше удовлетворяется потребность в пище.

Ценнейший продукт питания – молоко

Оно обеспечивает растущий организм кальцием, что обеспечит рост вашего ребенка. Поэтому молоко должно быть во многих детских блюдах.

В детском питании желательно отказаться от жареных блюд.

Запеканки – это находка для ребенка любого возраста.

Запеченные продукты легко усваиваются и очень полезны. К сладким запеканкам можно приготовить сметанный соус.

ВИДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

Закаливание воздухом:

- ✓ Проветривание комнаты;
- ✓ Воздушные ванны;
- ✓ Прогулки на свежем воздухе.

Закаливание детей водой:

- ✓ Умывание;
- ✓ Полоскание ротовой полости;
- ✓ Общее и местное обтирание;
- ✓ Обливание рук и ног;
- ✓ Общее обливание;
- ✓ Купание в открытых водоемах.

Солнечные ванны.



ФОТО ДЕТЕЙ



Автор папки-передвижки –
воспитатель МБДОУ №21
Ильиных Ольга Михайловна

