

24.01- 28.01.2022

Зима

№2

«ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ»

Бюджетное государственное дошкольное образовательное учреждение детского сада № 72 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербург



**Здоровое питание –
Основа процветания**
Стр.2



**Будешь правильно питаться
Со здоровьем будешь знаться!**
Стр.2



**Правильно питаемся –
растем и развиваемся**
Стр.4



Быть здоровыми хотим
Стр.4
Тематическая неделя



**Если хочешь быть здоров,
закаляйся!**
Стр.3



Будем здоровы!
Стр.3



Полезность зимних игр для детей.
Стр.3

здоровья для детей дошкольного возраста .

С 24 по 28 января в нашем детском саду проходила тематическая неделя здоровья . Очень важно сберечь здоровье детей, но еще важнее — учить их самих вести здоровый образ жизни и беречь свое здоровье. Воспитание здорового ребенка — одна из главнейших задач семьи и дошкольного учреждения. Хорошо, когда здоровый образ жизни является традицией семьи. Но зачастую родители, занятые работой с одной стороны, не могут дать ребенку личный положительный пример здорового образа жизни, а с другой не противостоят отрицательным внешним влияниям. В этой ситуации возрастает роль дошкольного

образовательного учреждения как ведущего звена в организации образовательной работы с детьми. Каждый день «неделя здоровья» начинался с игровой зарядки для создания. Педагогами всех групп были оформлены консультации и рекомендации для родителей по теме недели. В течение Недели здоровья во всех группах были проведены беседы с детьми: "Чистота и здоровье", "Где живут витамины", "Если хочешь быть здоров" . В рамках Недели здоровья в группах младшего и среднего возраста ребята играли в подвижные игры, дидактические и пальчиковые игры и т.д. Читали худ. литературы: И. Семёнов

«Как стать неболейкой», А.Барто
«Девочка чумазая», Г.Зайцев
«Приятного аппетита», «Крепкие зубы» и т.д..

Рассматривали иллюстрации и картинки.

В старших и подготовительных к школе группах ребята многое узнали о своем организме, о «помощниках здоровья», оздоровительных мероприятиях, о взаимосвязи здоровья и питания. Дошкольники выполняли дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз, проводились закаливающие процедуры, на прогулках проводились спортивные

Дети были в восторге от «недели здоровья», получили заряд бодрости и хорошего настроения.

Белова Ольга

Будешь правильно питаться – Со здоровьем будешь знаться!

Здоровье детей и его состояние относится к числу важнейших характеристик, определяющих детей в обществе, и отражает состояние здоровья всего общества. Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Сегодня существует проблема правильного питания в семье. Родители зачастую не способствуют формированию стереотипов правильного питания. Дети самостоятельно не могут оценить полезность пищи.

Цель: пропаганда здорового питания среди детей и родителей. Обогащение представлений у детей о здоровом питании. Вовлечение детей и родителей в активную совместную деятельность.

Задачи:

1. Познакомить детей с понятием "правильное питание", "витамины".
2. Прививать потребность к здоровой еде.
3. Дать детям понятие о том, что здоровое питание помогает оставаться здоровым надолго.
4. Развивать у детей познавательную активность и творческие способности.
5. Информирование родителей воспитанников о правильном питании. Консультация для родителей: "Питание дошкольников", "Здоровый ребенок".



Подведение итогов недели. Фотоотчет "Неделя здорового питания»

Группа «Смешарики»

Здоровое питание – Основа процветания

Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно. Тема питания детей всегда была актуальной: известно, что фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период.

Сегодня существует проблема правильного питания в семье. Многие родители не в состоянии обеспечить своим детям правильного питания из-за отсутствия теоретических знаний. Во многих семьях привыкли кушать солёное, жареное, жирное, копчёное, острое, сладкое. Многие кормят детей однотипно. В лучшем случае – котлеты, картошка, в худшем – сосиска, макароны, пельмени. Из-за этого дети, не привыкшие к здоровой пище отказываются в детском саду от овощных блюд, кисломолочной продукции, рыбы.

А ведь без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и непереносимое условие нашего здоровья и долголетия.

Поэтому еда должна быть не только вкусной, но и полезной. А полезная еда – это, прежде всего свежие овощи, фрукты и ягоды.

Неделя здоровья предназначена для детей и ориентирована на изучение вопросов, связанных с сохранением здоровья человека. Работа над проектом направлена на систематизирование и расширение знаний детей об овощах и фруктах; ознакомление детей с витаминами, раскрытие их значение для здоровья человека; на закрепление знаний о гигиене питания и бережном

отношении к своему здоровью.

Неделя здоровья объединит воспитателей, родителей и детей в общей творческой работе, расширит представления детей об овощах и фруктах, их полезных свойствах.



Группа «Фантазёры»

Будем здоровы!

С 24.01.2022 по 28.01.2022 в нашем детском саду в группе № 6 «Ромашки» проходила: «Неделя здоровья».

Девиз группы:

«Если спортом заниматься, будешь жить и наслаждаться!»

Основная цель: обеспечение максимального разнообразия деятельности детей в режиме дня, организовать продуманный активный отдых детей; снижение психологической и умственной нагрузки на детский организм.

Мероприятия:

Оздоровительная утренняя гимнастика в группе. Цель: поднять эмоциональный и мышечный тонус, обогащать двигательный опыт;

Игровая ситуация «Витаминка в гости к нам пришла» (в роли Витаминки Кукла)

Цель: закреплять знания о пользе витаминов;

Беседа: «Что надо кушать, чтобы быть здоровым», Беседа «Здоровье в порядке – спасибо зарядке», «Что нам помогает видеть, слышать, ощущать», «Как спорт помогает нам развивать много хороших качеств и привычек»;

Дидактическая игра «Что сначала, что потом?» Цель: формировать представление о правильном режиме дня;

Раскрашивание «Полезный продукт», «Любимый вид спорта»;

Игровая ситуация «Меню для Витаминки». Цель: помочь детям

понять, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной;

Дидактическая игра «Угадай наощупь» (овощи и фрукты), «Зимние виды спорта»;

Точечный массаж спины (дети выполняют друг другу);

Чтение: «Маленький спортсмен» Е. Багрян, К. И. Чуковский «Мойдодыр»;

Игры со снегом. Цель: закреплять знание о свойствах снега, развивать воображение;

Дидактическая игра «Угадай настроение» (по картинкам). Цель: развивать навыки определять настроения людей по выражению лица);

Гимнастика для глаз.

Неделя здоровья — замечательная традиция дошкольных образовательных учреждений. О важности правильного образа жизни и занятий спортом говорится детям часто, полезные привычки пропагандируются постоянно!



Группа «Ромашки»

Если хочешь быть здоров, закаляйся!

Как сохранить здоровье ребенка зимой? Пожалуй, это самый актуальный вопрос родителей в холодную пору года. Укрепить здоровье ребенка зимой и повысить сопротивляемость организма к вирусам и инфекциям поможет комплексный подход, включающий следующие меры:

Прогулки на свежем воздухе. Даже если ребенок часто болеет, это не повод дни, недели и месяцы просиживать дома. Чистый, прохладный воздух повышает защитные силы организма, активизирует нервную систему ребенка, бодрит и повышает

жизненный тонус. Выбирая место прогулки, отдавай предпочтение малолюдным местам - паркам, скверам, детским площадкам, избегай контакта с потенциальными разносчиками инфекции.

Одежда и обувь. Собираясь на прогулку, подбирайте одежду и обувь в соответствии с погодой, физической активностью и возрастом ребенка. Пусть это будет легкая, но теплая и непродуваемая верхняя одежда, непромокаемая обувь. Только не перегревайте!

Проветривание и увлажнение воздуха в помещении. В теплом, мало проветриваемом помещении вирусы и бактерии дольше сохраняют свою жизнедеятельность. А пересушенный отопительными системами воздух приводит к пересыханию слизистых оболочек и снижает сопротивляемость организма.

Чистота и гигиена. Простая привычка регулярно мыть руки значительно понижает риск заражения инфекционными заболеваниями;

Здоровое питание и обильное питье. Зимой организм нуждается в дополнительных источниках энергии - сытной и питательной пище. Кроме того, необходимо регулярно восполнять потребность в витаминах. Стоит включить в рацион ребенка такие продукты как мед, фрукты и сухофрукты, орехи, каши, кисломолочные продукты. У ребенка всегда должен быть доступ к питью в неограниченных количествах - вода, соки и компоты.

Пусть зима дарит Вашему ребенку радость и веселье от катания на санках и коньках, от игр в снежки всей семьей! А болезни и недомогания пусть обходят его стороной.

Берегите здоровье ребенка зимой!



Группа «Радуга»

Польза зимних игр для детей.

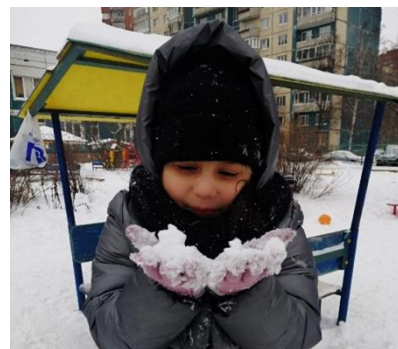
Чтобы получить удовольствие от зимы, необходимо правильно организовать досуг. Зимние развлечения для детей увлекательны и разнообразны: различные игры на снегу, лепка снеговика и лепка снежной крепости, игра в снежки, веселое катание с горки на надувных санях ... Все, что так радует ребенка и заставляет его долго вспоминать зимние детские игры находится в вашем воображении.

Зимние развлечения не только доставляют детям необыкновенную радость, но и приносят пользу для здоровья. Зимние детские игры на свежем воздухе гораздо полезнее, чем занятия в закрытом помещении. Игры на свежем зимнем воздухе — это самый оптимальный способ закаливания.

Зимой ребенок выполняет движения намного активнее, иначе легко замерзнуть! Подвижные игры в зимний сезон хорошо развивают у детей:

- Силу и скорость;
- Гибкость;
- Выносливость;
- Смелость;
- Решительность;
- Координацию движений;
- Пространственную ориентацию;
- Ловкость и сноровку;
- Укрепление сердечно-сосудистой системы и дыхания;
- Вестибулярный аппарат и центр равновесия;
- Улучшение аппетита;
- Бодрость и крепкий сон.

Во время зимних игр дети хорошо переключают внимание с физической деятельности на умственную и



наоборот. Они требуют гораздо больше энергетических затрат, чем летние занятия. Ребенок, участвующий в зимних играх и состязаниях, быстро принимает важные решения для достижения поставленной задачи.

Пусть зимние детские игры будут в жизни ребенка одними из самых приятных воспоминаний!

Группа « Дружная семейка »

Правильно питаемся – растем и развиваемся

В нашей группе неделя здоровья прошла с большим успехом. Общая тема недели: «Здоровое питание». Здоровое питание детей – залог их здоровья в будущем, лекарства от многих болезней. От этой недели дети получили много ярких о здоровой пищи. Играли в сюжетно-ролевую игру «Поход в магазин «Вкусвилл», сами готовили витаминные и фруктовые салаты. Также провели с ребятами много бесед на такие темы как: «Представление о продуктах здорового и нездорового питания», правила рационального и здорового питания, культура в здоровом питании. Посмотрели много наглядного материала на эти же темы, освоили правила безопасности при сервировки стола и приеме пищи. Для нас стояла задача проявить устойчивый интерес детей к здоровому образу жизни и к правильному питанию. С этой задачей мы справились, но в дальнейшем будем пополнять знания наших воспитанников о правильном здоровом питании.

В заключении хотелось бы сказать, что здоровое питание, это одна из важнейших жизненных ценностей человека.



Группа « Звездочки »

Быть здоровыми хотим
Забота о здоровье – важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

В.А. Сухомлинский

С 24 по 28 января в нашем детском саду проходила неделя здоровья.

Очень важно сберечь здоровье детей, но еще важнее — учить их самих вести здоровый образ жизни и беречь свое здоровье. Именно эта идея послужила основой методической разработки организации недели в ясельной группе № 2 « Лучики » .

Воспитание здорового ребенка – одна из главнейших задач семьи и дошкольного учреждения. Хорошо, когда здоровый образ жизни является традицией семьи. Но зачастую родители, занятые работой с одной стороны, не могут дать ребенку личный положительный пример здорового образа жизни, а с другой не противостоят отрицательным внешним влияниям. В этой ситуации возрастает роль дошкольного образовательного учреждения как ведущего звена в организации образовательной работы с детьми.

Каждый день «неделя здоровья» начинался с игровой зарядки для создания положительно-эмоционального настроения детей. Педагогами группы были оформлены папки-передвижки, консультации и рекомендации для родителей по теме недели. Наличие информационных стендов:

«Артикуляционная гимнастика», «Закаливание дома и в детском саду»

и т.д.

В течение Недели здоровья в группе были проведены беседы с детьми: «Части тела», «О пользе овощей и фруктов», «Чтобы зубы были здоровыми» и т.д.

В рамках Недели здоровья в группе было проведено спортивное развлечение «Мы спортсмены». Ребята отгадывали загадки, играли в подвижные, дидактические и пальчиковые игры и т.д.

Читали худ. литературы: И.Семёнов «Как стать неболейкой», А.Барто «Девочка чумазая», Г.Зайцев «Приятного аппетита», «Мойдадыр» Корнея Чуковского, «Крепкие зубы» и т.д.. Рассматривали иллюстрации и картинки.



Воспитанники многое узнали о своем организме, «Части тела», оздоровительных мероприятиях, о взаимосвязи здоровья и питания. Дошкольники выполняли дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз, гимнастику для профилактики плоскостопия, на прогулках проводились спортивные игры, подвижные игры.



По итогам недели здоровья было проведено спортивное развлечение «Мы спортсмены».

Дети были в восторге от «недели здоровья», получили заряд бодрости и хорошего настроения.

Все эти проведенные мероприятия способствовали закреплению знаний у детей о здоровом образе жизни. Проведенная работа во время недели здоровья дала положительные результаты в оздоровлении и формировании поведенческих навыков здорового образа жизни дошкольников.

Группа « Лучики »