

Отчет по Здоровому Образу Жизни 2 младшая группа №1 «Капельки»

Цель: Формирование основ здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста.

Задачи:

1. Дать детям общее представление о здоровье, как о ценности, учить беречь свое здоровье и заботиться о нем.
2. Формировать представление полезной и вредной пищи для здоровья человека, о пользе витаминов.
3. Воспитывать у детей привычку к аккуратности и чистоте, прививать культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания.
4. Повысить педагогическую компетентность родителей по вопросам укрепления здоровья детей.

Знакомить детей с факторами, влияющими на здоровье человека (окружающая среда, сон, двигательная активность).

Потребность в здоровом образе жизни необходимо формировать с раннего детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды. При профессиональном подходе к вопросам здоровьесбережения у каждого ребенка укрепляется желание быть здоровым, вырасти красивым, активным, уметь обслужить и вести себя так, чтобы не причинить вреда себе и другим. С помощью взрослого ребенок осознает: для того, чтобы быть здоровым, нужно ежедневно выполнять физические упражнения, закаляться, делать зарядку, соблюдать режим дня, есть здоровую пищу, следить за чистотой помещения, а также соблюдать правила гигиены.

Таким образом, одна из главных задач воспитательно-образовательного процесса на сегодняшний день – помочь малышам и их родителям выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье. Кроме того, особенно остро встает вопрос здоровья в адаптационный период, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов в воспитательно-оздоровительной работе.

Реализация работы по формированию здорового образа жизни у детей осуществлялась следующим образом:

Для проведения воспитательно-образовательной работы стараемся создавать благоприятные условия в помещении: организуем сквозное проветривание в отсутствие детей, поддерживая температуру воздуха в группе 20 -22° С.

В ходе образовательного процесса с детьми 2 младшей группы №1 «Капельки» были проведены:

Познавательный-исследовательский проект «Витамины и здоровье».

Цель проекта: формировать у детей представления о правильном питании и здоровом образе жизни.

Задачи проекта:

1. Способствовать накоплению знаний об овощах и фруктах
2. Дать детям знания о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах, фруктах.
3. Расширять знания дошкольников о взаимосвязи питания и здоровья.
4. Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Проект исследовательский «Посадили мы лучок...»

Цель: Расширение знания детей о том, как создать грядку на подоконнике и ухаживать за луковичками; активизировать у ребенка инициативу, внимание и память, обогащение словарного запаса ребенка, привлечь к работе проекта детей, воспитателей, и родителей.

Задачи:

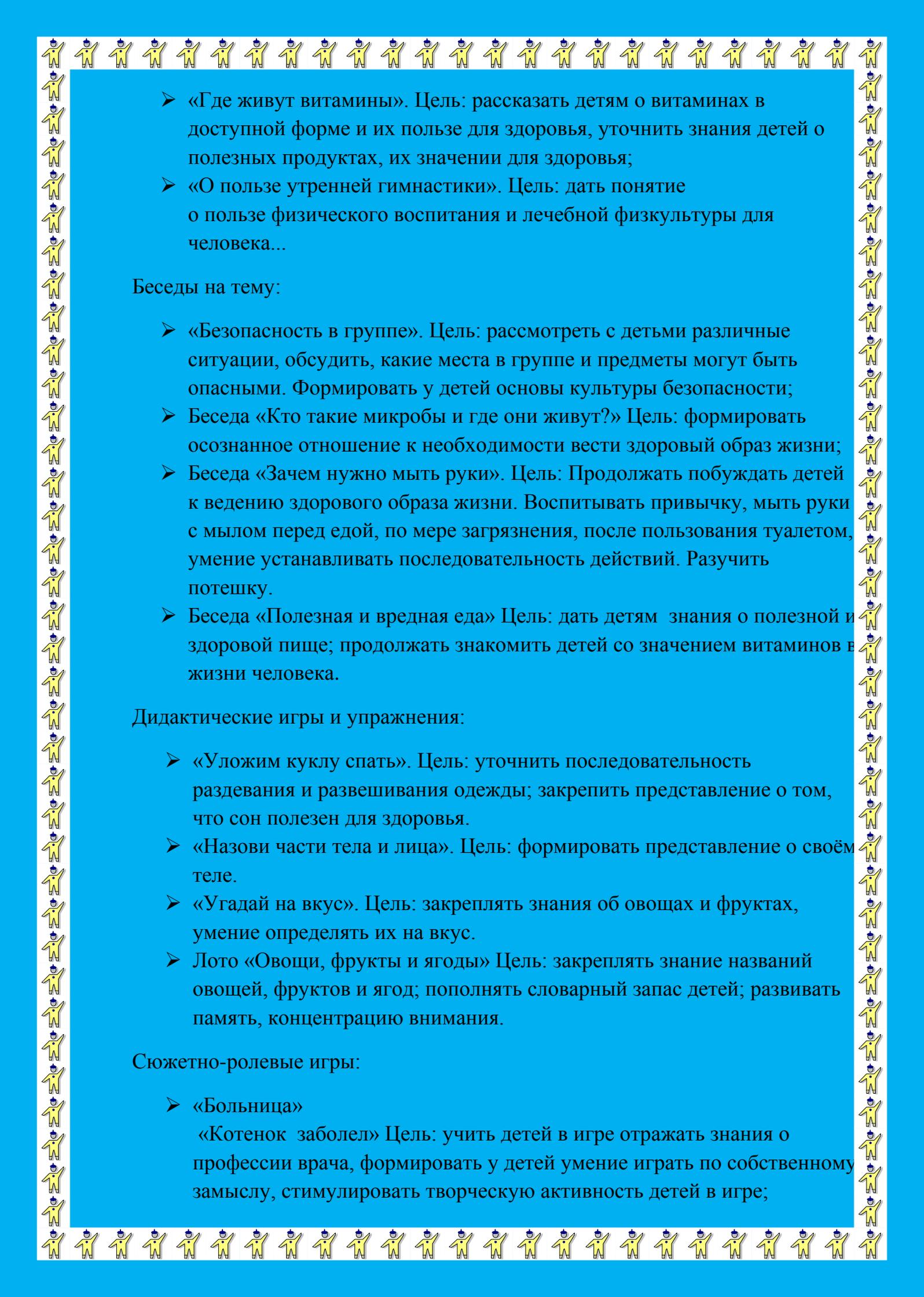
- закрепить представления о луке, особенностях внешнего строения;
- формировать представления об основных потребностях лука, условиях, которые необходимы для его роста (вода, земля, свет, тепло);
- развивать у детей основы исследовательской деятельности;
- воспитывать интерес к уходу за растениями, любовь к ним.

Фото-рубрика «Вкусные истории» (совместно с родителями).

Цель этого мероприятия - пропаганда здорового и правильного питания, знакомство и приобщение детей к кулинарным традициям семьи.

В ходе образовательного процесса с детьми были проведены:

Ситуативный разговор на тему:

- 
- «Где живут витамины». Цель: рассказать детям о витаминах в доступной форме и их пользе для здоровья, уточнить знания детей о полезных продуктах, их значении для здоровья;
 - «О пользе утренней гимнастики». Цель: дать понятие о пользе физического воспитания и лечебной физкультуры для человека...

Беседы на тему:

- «Безопасность в группе». Цель: рассмотреть с детьми различные ситуации, обсудить, какие места в группе и предметы могут быть опасными. Формировать у детей основы культуры безопасности;
- Беседа «Кто такие микробы и где они живут?» Цель: формировать осознанное отношение к необходимости вести здоровый образ жизни;
- Беседа «Зачем нужно мыть руки». Цель: Продолжать побуждать детей к ведению здорового образа жизни. Воспитывать привычку, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом, умение устанавливать последовательность действий. Разучить потешку.
- Беседа «Полезная и вредная еда» Цель: дать детям знания о полезной и здоровой пище; продолжать знакомить детей со значением витаминов в жизни человека.

Дидактические игры и упражнения:

- «Уложим куклу спать». Цель: уточнить последовательность раздевания и развешивания одежды; закрепить представление о том, что сон полезен для здоровья.
- «Назови части тела и лица». Цель: формировать представление о своём теле.
- «Угадай на вкус». Цель: закреплять знания об овощах и фруктах, умение определять их на вкус.
- Лото «Овощи, фрукты и ягоды» Цель: закреплять знание названий овощей, фруктов и ягод; пополнять словарный запас детей; развивать память, концентрацию внимания.

Сюжетно-ролевые игры:

- «Больница»
«Котенок заболел» Цель: учить детей в игре отражать знания о профессии врача, формировать у детей умение играть по собственному замыслу, стимулировать творческую активность детей в игре;

воспитывать дружеские взаимоотношения в игре; использовать во время игры медицинские инструменты и называть их.

- «Полезный завтрак» Цель: формировать у детей представления о полезных продуктах, формировать у детей умение играть по собственному замыслу, стимулировать творческую активность детей в игре.

Чтение художественной литературы:

К. Чуковский «Доктор Айболит», С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», И. Демьянов «Замарашка»; потешки «Водичка-водичка...», «Мыли мылом ушки, мыли мылом ручки», «Давай-ка с тобой закаляться, холодной водой умываться!».

Аппликации «Варежки», «Компот в банке», «Маринуем овощи».

Рисование «Овощи на тарелке», «Вкусный лучок», Рисование по трафарету овощей и фруктов.

Лепка «Огурцы и помидоры- витамины», Пластилиновые «заплатки» (готовые раскраски овощей и фруктов). Цель: закреплять знания о полезных продуктах, развивать мелкую моторику рук.

Дыхательная гимнастика, артикуляционная и зрительная гимнастики ежедневно. Утренняя гимнастика, подвижные и малоподвижные игры, пальчиковые игры, гимнастика пробуждения, ходьба по массажным дорожкам ежедневно.

Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка, которую формирует не только дошкольное учреждение, но и семья. Поэтому мы оформляем информационные папки-передвижки для родителей: «Режим дня», «Бережем здоровье», «Воспитание правильной осанки», «Одеваем ребенка по сезону», «Прогулка-это важно». Консультации для родителей: «Профилактика гриппа и ОРВИ», «Витамины в овощах и фруктах», «Родителям о правильном питании детей», «Что такое простуда» «Профилактика простудных заболеваний». Памятки и буклеты для родителей раздавались каждому родителю, а также информация отправлялась в родительскую группу Viber. Проводим индивидуальные консультации «Одежда детей в группе», «Одежда детей по сезону», «Организация прогулки в выходные дни»... Работа по формированию первоначальных представлений о здоровом образе жизни – это своего рода фундамент будущего здоровья детей. Поэтому эта работа должна

проводиться постоянно и непрерывно как в семье, так и в дошкольном учреждении, т.к. большую часть времени дети проводят с нами.

Неоценимое счастье в жизни человека – здоровье. Его сохранение в значительной степени зависит от того, как мы к нему относимся. Мы, взрослые, должны научить наших детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье.

Фотоотчет прилагается:











Родителям о правильном питании детей



Эксперты выявляют 12 продуктов, которые являются самыми полезными для здоровья людей.

- Орехи.
- Ягоды.
- Бобовые.
- Свежее молоко.
- Натуральное мясо.
- Лосось.
- Яйца.
- Желтый перец.
- Клубника.
- Грибчатый суп.
- Зеленый чай.
- Луk и чеснок.

Детям младшего и среднего дошкольного возраста доступны следующие продукты: для того чтобы не болеть, нужно есть полезные продукты: полезные продукты - это овощи, фрукты, молоко, сыр, хлеб, рыба, мясо. Развитие интереса у детей способствует более быстрому приему и употреблению полезных продуктов. Занимаясь в детях привычку, еда разное

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

МАДОУ СПРР-ДС «Золотой ключик»
Факты для родителей
2 младшей группы
«КИТЕЛКИ»

Здоровое питание

МАДОУ СПРР-ДС «Золотой ключик»
Факты для родителей
2 младшей группы
«КИТЕЛКИ»

Здоровое питание

МАДОУ СПРР-ДС «Золотой ключик»
Памятка для родителей

ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

МАДОУ СПРР-ДС «Золотой ключик»
Памятка для родителей

Здоровое питание дошкольников

МАДОУ СПРР-ДС «Золотой ключик»
Памятка для родителей

ПИТАНИЕ – один из главных факторов, влияющих на здоровье человека. Неправильное, нездоровое питание, выражающееся или в недостаточном, или в чрезмерном потреблении пищи, может служить причиной развития хронических заболеваний, приобретают характер индигенных и спондиальных за последние десятилетия основой причинной патологии трудоспособности населения земного шара.



КОНСУМТАЦИЯ ВЕЩЕСТВ

МАДОУ СПРР-ДС «Золотой ключик»
Памятка для родителей

О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ И ПОЛЬЗЕ ВИТАМИНОВ

МАДОУ СПРР-ДС «Золотой ключик»
Памятка для родителей

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

МАДОУ СПРР-ДС «Золотой ключик»
Факты для родителей
2 младшей группы
«КИТЕЛКИ»

Здоровое питание дошкольников

МАДОУ СПРР-ДС «Золотой ключик»
Памятка для родителей

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

МАДОУ СПРР-ДС «Золотой ключик»
Факты для родителей
2 младшей группы
«КИТЕЛКИ»

Витамины.

Чтобы быть здоровому
Безо днях здоровым!
Витаминная родня
Дает осеннего дню!
Тот кто много ест овощей,
Станет крепким, сильным, ловким.
А кто любит дитя, дитя,
Вырастет быстро кара,
Кто капусту очень любит
Тот всегда здоровым будет!

(И Чернищак)

ЧТО ТАКОЕ ПРОСТУДА?

Простудные инфекции распространяются воздушно-капельным путем. Они вызываются вирусами, которые передаются при кашле, чихании, прикосновении к предметам, на которых они находятся. Вирусы могут также передаваться при употреблении зараженных продуктов питания, а также при контакте с инфицированными животными.

Появлению простуды способствуют переохлаждение, переутомление, снижение иммунитета, недостаток витаминов, особенно витамина С.

Важно помнить, что простудные инфекции могут вызывать осложнения, такие как отит, синусит, бронхит, пневмония и др.

КТО БОЛЕЕЛ В ГРУППУ РИСКА?

К группе риска относятся дети, которые имеют хронические заболевания, ослабленный иммунитет, а также дети, которые контактируют с инфицированными людьми.

ПРОСТУДА У РЕБЕНКА. ПРИЗНАКИ, ТЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ЕГО ЛЕЧЕНИЕ

Признаки простуды у ребенка включают насморк, кашель, повышение температуры тела, головную боль, слабость и отсутствие аппетита.

Лечение простуды у ребенка должно быть комплексным и включать в себя прием витаминов, обильное питье, увлажнение воздуха и соблюдение режима сна.

ОСТОРОЖНО, ГРИПП!

Грипп – это острое вирусное заболевание (инфекция), которое передается воздушно-капельным путем. Оно характеризуется высокой температурой, головной болью, мышечными болями, кашлем и насморком.

Важно помнить, что грипп может вызвать серьезные осложнения, такие как пневмония, отит и др.

ЧЕМ ОПАСЕН ВИРУС ГРИППА?

Важно помнить, что грипп может вызвать серьезные осложнения, такие как пневмония, отит и др.

Профилактика простудных заболеваний

2. Выполнив рядов, простуде ребенка проигнорировать, рот обмывай со следующими отварами: ромашки, зверобой, календула.

Это позволяет удалить потенциальных возбудителей заболевания со слизистой полости рта. Эту процедуру можно делать всем членам семьи по вечерам и по утрам, чтобы не заразить ребенка.

3. Закаливание

4. Гриппе обычно со слизистой эпителиальной выстилкой превращается в вирусную инфекцию.

5. Прием витаминов

Выполняя выше перечисленные условия в течение 10-14 дней, можно избежать заражения вирусом гриппа. Выбрав профилактику простуды, вы можете избежать заражения вирусом гриппа.

Основные симптомы простудных заболеваний

Простуду легко выявить по своему набору симптомов: кашель, «запорованность» носа, боль при глотании, насморк или «забитый» нос, покраснение горла.

Обратите внимание на все эти симптомы: кашель может быть «хриплым», «влажным», с выделением мокроты, «простоудный».

Обратите внимание на все эти симптомы: кашель может быть «хриплым», «влажным», с выделением мокроты, «простоудный».

Обратите внимание на все эти симптомы: кашель может быть «хриплым», «влажным», с выделением мокроты, «простоудный».

Осторожно, ГРИПП!

Вакцины могут быть «живыми» и инактивированными. Выбор вакцины зависит от возраста ребенка, а также от состояния его здоровья (аллергия, наличие простудных заболеваний, хронические заболевания и др.).

После введения любой вакцины против гриппа иммунитет формируется через 10-14 дней. Поэтому вакцинацию лучше проводить осенью и заканчивать за 2 недели до предполагаемого начала эпидемии.

Проведенная вакцинация будет эффективна и в случае заражения вирусом гриппа, поскольку вирус гриппа, к которому иммунитет уже сформировался, не сможет вызвать заболевание.

Важно помнить, что вакцинация не защищает от всех видов гриппа, поэтому необходимо соблюдать меры профилактики.

Осторожно, ГРИПП!

Вакцины могут быть «живыми» и инактивированными. Выбор вакцины зависит от возраста ребенка, а также от состояния его здоровья (аллергия, наличие простудных заболеваний, хронические заболевания и др.).

После введения любой вакцины против гриппа иммунитет формируется через 10-14 дней. Поэтому вакцинацию лучше проводить осенью и заканчивать за 2 недели до предполагаемого начала эпидемии.

Проведенная вакцинация будет эффективна и в случае заражения вирусом гриппа, поскольку вирус гриппа, к которому иммунитет уже сформировался, не сможет вызвать заболевание.

Важно помнить, что вакцинация не защищает от всех видов гриппа, поэтому необходимо соблюдать меры профилактики.

Признаки простуды у детей

Признаки простуды у детей включают насморк, кашель, повышение температуры тела, головную боль, слабость и отсутствие аппетита.

Лечение простуды у ребенка должно быть комплексным и включать в себя прием витаминов, обильное питье, увлажнение воздуха и соблюдение режима сна.

ВИТАМИНЫ-НАШИ ДРУЗЬЯ

ВИТАМИН А (каротин) содержится в моркови, тыкве, печени трески, сливочном масле.

ВИТАМИН В содержится в мясе, рыбе, яйцах, молочных продуктах, зерновых.

ВИТАМИН С содержится в цитрусовых, ягодах, болгарском перце, капусте.

Воспитатель 2 младшей группы «Капельки»
Петрова Светлана Витальевна
декабрь 2019