

Измалкова Инга Владимировна

ВОСПИТАТЕЛЬ

Высшей
категории

Стаж: 23 года



МБДОУ «Солнышко»
Липецкая область
Город Усмань
Улица Котова 11а



8(47472)4-15-64



solnushko-usm@mail.ru

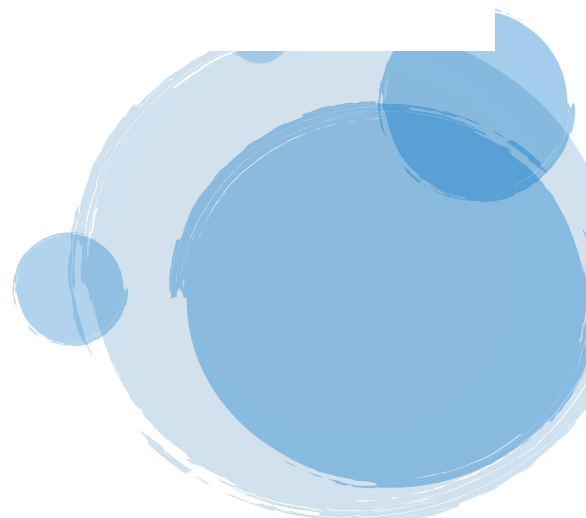


[https://солнышко-
усмань.рф/](https://солнышко-усмань.рф/)

Конспект ОД по рисованию во второй младшей группе. Аквариум с рыбками.

Питьевая вода и здоровье ребенка. Консультация для родителей.

Актуальность проблемы формирования ЗОЖ в ДОУ, использование полезных для здоровья предметов и продуктов. Консультация для педагогов.



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ Д/С «СОЛНЫШКО» Г. УСМАНИ

Конспект ОД по рисованию во второй младшей
группе.

Тема: Аквариум с рыбками.

Подготовил: воспитатель Измалкова И.В.

Цель: продолжать знакомить детей с нетрадиционными приемами рисования (раздувание краски, штамповка, тонировка бумаги мыльными пузырями);

Задачи:

- закрепить знания об обитателях аквариума;
- закрепить знания о назначении цветов краски;
- развивать воображение, мышление, мелкую моторику рук;
- воспитывать интерес к природе и ее обитателям.

Материал: лист бумаги с закругленными концами, гуашевые краски, кисточка, трубочка для коктейля, стаканчик с мыльной водой, окрашенной в голубой цвет, штампы из пробки, картонные трафареты – рыбки, кусочки поролона, салфетки бумажные и влажные.

Предварительная работа: рассматривание иллюстраций с аквариумами и аквариумными рыбками.

Ход ОД.

Воспитатель. Сегодня мы с вами, дети, понаблюдаем за обитателями аквариума, их жизнью. Давайте **нарисуем аквариум**.

— А почему аквариум прозрачный? Из чего он изготовлен?

— Какой формы бывают аквариумы?

Перед нами на столе лежит лист бумаги с закругленными концами.

— Как вы считаете, какой формы будет наш аквариум? (круглой)

— В какой среде живут обитатели аквариума – рыбки?

Поэтому нам с вами нужно будет сделать водичку, то есть закрасить лист бумаги в голубой цвет. Для этого нам понадобится трубочка для коктейлей. Берем стаканчик с окрашенной водой.

Какой цвет воды мы будем использовать?

Окунаем трубочку в голубую воду, слегка размешивая краску на дне стакана, и начинаем потихоньку выдувать воздух из себя наружу через трубочку. У нас образуется цветная голубая пена. Нужно дуть пузыри до тех пор, пока сверху нашего стаканчика не образуется шапочка из цветной пены. Теперь берем лист бумаги – наш аквариум, опускаем его на пену и слегка проводим его движением к себе и переворачиваем бумагу вверх. И так повторяем чередование выдувания пузырей с закрасиванием бумаги по всей плоскости.

— Вот мы и наполнили наш аквариум водичкой. А кто мне скажет, чем покрыто дно аквариума?

— Что на нем расположено?

— Как вы считаете, дети, что из предложенных вам предметов, которые лежат у вас на столе, мы используем для быстрого рисования камней?

Какой цвет краски можно использовать для рисования камней?

Да, мы с вами будем рисовать камни с помощью штампов из пробки, опуская их в краску и ритмично нанося отпечатки вниз, на дне аквариума.

— А что растет на дне между камнями в аквариуме?

— Какого цвета водоросли?

Для того, чтобы сделать необыкновенно красивые водоросли мы снова воспользуемся трубочкой для коктейлей. Сначала нам нужно взять кисточки в руки, набрать немного зеленой краски и поставить крупные капли среди камней. Теперь берем чистый край трубочки в рот, а другой подносим к капле краски под небольшим углом от себя и выдуваем через нее воздуха, при этом капля начинает двигаться, а вы так же трубочкой двигаетесь за ней, раздувая краску. Так мы делаем с каждой зеленой каплей.

— Посмотрите, мы с вами заполнили аквариум водой, разложили на его дне камешки и посадили красивые зеленые водоросли. Кого из обитателей аквариума надо выпустить в водичку?

— Название, каких аквариумных рыбок вы запомнили?

Чтобы быстро заполнить аквариум рыбками нам понадобятся картонные трафареты. Найдите их, выберите себе рыбку по душе, положите трафарет на лист бумаги и возьмите в руки кусок поролон. Выберите себе цвет краски, каким будет тело рыбки, макните в нее поролон и движением руки вверх-вниз закрасьте тело рыбки. Нарисуйте в воде аквариума несколько рыбок, но так, чтобы оставалось свободное место поплавать в нем.

Итог. Рефлексия

— Посмотрите, дети, какие красивые аквариумы вы себе сделали. А ну-ка, напомните мне, кто являются обитателями аквариума?

— Зачем рыбкам водоросли?

— Кто заботится об обитателях аквариума?

— Кого из других обитателей аквариума можно туда пустить жить? Дорисуйте их с родителями дома, договорились?

--

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДЕТСКОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО» ГОРОДА УСМАНИ

Питьевая вода и здоровье ребенка.

Консультация для родителей.

Подготовил: воспитатель Измалкова И.В.

Питьевая вода это вода, которая предназначена для потребления людьми и другими существами. Хотя многие источники пресной воды пригодны для питья людьми, они могут служить распространению болезней или вызывать долгосрочные проблемы со здоровьем, если они не отвечают определённым стандартам качества воды. Вода, которая не вредит здоровью человека, называется питьевой водой или незагрязнённой водой.

Под питьевым режимом принято понимать рациональный порядок потребления воды. Правильный питьевой режим обеспечивает нормальный водно-солевой баланс и создает благоприятные условия для жизнедеятельности организма.

Баланс воды, в свою очередь, подразумевает, что организм человека в процессе жизнедеятельности получает из вне и выделяет наружу одинаковое количество воды.

При нарушении этого баланса в ту или иную сторону наступают изменения вплоть до серьезных нарушений процесса жизнедеятельности.

При отрицательном балансе, т. е. недостаточном поступлении в организм воды падает вес тела, увеличивается вязкость крови - при этом нарушается снабжение тканей кислородом и энергией и, как следствие, повышается температура тела, учащаются пульс и дыхание, возникает чувство жажды и тошнота, падает работоспособность.

С другой стороны, при излишнем питье ухудшается пищеварение (*слишком сильно разбавляется желудочный сок*), возникает дополнительная нагрузка на сердце (*из-за чрезмерного разжижения крови*), возрастает потоотделение, резко увеличивается нагрузка на почки. При этом с потом и через почки более интенсивно начинают выводиться минеральные вещества, что нарушает солевой баланс.

Потребность человека в воде определяется многими факторами и в значительной мере зависит от интенсивности физической нагрузки, внешних метеоусловий, характера питания, состава и свойств одежды.

С первых дней жизни ребенок нуждается правильного питьевого режима. Педиатры считают, что потребность организма малыша в воде в первый год жизни составляет до 150 мл на 1 кг массы тела в сутки.

Организм ребенка, который растет, постоянно нуждается в питьевой воде, иначе он не сможет нормально развиваться. Для примера - нынешние школьники выглядят вялыми, быстро утомляются при небольших физических и умственных нагрузках. Это, прежде всего, свидетельствует о недостаточном водоснабжении к клеткам мозга ребенка.

Для малышей и дошкольников питьевая вода должна быть естественной, экологически чистой. Именно на такой воде рекомендуется готовить детское питание. Когда ребенок находится в стадии активного роста, а ко всему еще и активно занимается спортом, употребление высококачественной природной питьевой воды ему крайне необходимо.

Исследования педиатров на протяжении последних лет свидетельствуют о том, что почти половина детей младше пяти лет, потребляющих воду из водопроводного крана, имеют проблемы с пищеварительным трактом. Родителям, педиатрам, воспитателям детских садов следует помнить, что организм ребенка значительно чувствительнее к нездоровой экологии, чем организм взрослого человека.

Например, безопасный для взрослых процент содержания в воде нитратов у грудных детей может привести к болезни, при которой эритроциты крови не могут переносить кислород в организме. Рахит, задержка развития ребенка также могут быть последствиями употребления некачественной питьевой воды.

Недостаток в организме воды вызывает запоры, нарушение функции мочевыводящих путей. Нарушение оптимального водного баланса приводит к разбалансированию и нервной системы ребенка. Он становится апатичным, раздражительным, не может сосредоточиться, быстро утомляется. В общем, и в целом, ничего хорошего!

Установлено, что суточная потребность в воде равна 30-40 г на 1 кг веса тела.

Основные пути поступления воды в организм следующие:

- непосредственно в виде свободной жидкости (*разных напитков или жидкой пищи*);
- остальное составляет вода, поступающая в организм в виде пищи;
- небольшое количество воды образуется непосредственно в организме в результате биохимических процессов.

Пути же выведения воды из организма следующие:

- в основном вода выводится из организма через почки, а также посредством потоотделения;
- часть воды удаляется из организма при дыхании и через кишечник.

Необходимо ежедневно и пожизненно пить чистую, некипяченую воду.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ Д/С «СОЛНЫШКО» Г. УСМАНИ

Актуальность проблемы формирования ЗОЖ в ДОУ,
использование полезных для здоровья предметов и
продуктов.

Консультация для педагогов.

Подготовил: воспитатель Измалкова И.В.

Состояние здоровья подрастающего поколения вызывает особую озабоченность государства и общества. Поэтому проблема укрепления здоровья детского населения и формирования культуры здоровья не может рассматриваться в обществе в свете популярности или не популярности. От ее решения зависит будущее нации и государства, поэтому она актуальна всегда.

Под «здоровым образом жизни» в медицинской литературе понимают поведение, стиль, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья данной популяции. Основные компоненты здорового образа жизни: правильное питание, рациональная двигательная активность, закаливание организма, развитие дыхательного аппарата, сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

Под «культурой здоровья ребёнка» понимается совокупность трёх компонентов:

- - осознанного отношения к здоровью и жизни человека;
- - знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;
- - валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи ЗОЖ и безопасного поведения, задачи связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Исходя из этого, можно предположить, что формирование ценностного отношения к здоровью и ЗОЖ у детей дошкольного возраста будет успешным, если:

- - создать условия в дошкольном учреждении для формирования у детей дошкольного возраста основ ЗОЖ в процессе ежедневной образовательной деятельности.
- - использовать разнообразные виды образовательной деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья у детей дошкольного возраста;
- - работу по формированию основ ЗОЖ у детей строить таким образом, чтобы ребёнок был не только объектом, но и активным участником образовательного процесса.

Здоровый образ жизни – это в первую очередь правильное и здоровое питание. В рацион человека, ведущего ЗОЖ, обязательно должны быть включены овощи и фрукты, мясо, рыба, яйца и молочные продукты.

Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и вода - вот тот строительный материал, который нужен растущему организму ребенка каждый день.

Вещества необходимые растущему организму:

Белки

Источниками белка являются мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца (животные белки), а также хлеб, крупы, бобовые и овощи (растительные белки). Недостаток в рационе ребенка белков не только замедляет нормальный рост и развитие, но снижает устойчивость к воздействию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов. Поэтому белки должны постоянно включаться в рацион дошкольников.

Жиры

Источники жиров - это масло сливочное и растительное, сливки, молоко, молочные продукты (сметана, творог, сыр), а также мясо, рыба и др. Повышенное потребление продуктов с высоким содержанием жиров нежелательно.

Углеводы

Источники углеводов - это сахар, все сладкое, в том числе фрукты, кондитерские изделия, далее - овощи, хлеб, крупы, молочный сахар, содержащийся в молоке. Роль углеводов особенно важна из-за большой подвижности и физической активности детей. Большая работа мышц требует больших энергетических затрат, пищи, богатой углеводами.

Минеральные соли и микроэлементы

Минеральные соли и микроэлементы являются строительным материалом для органов, тканей, клеток и их компонентов.

Минеральные соли играют важную роль в обмене воды в организме, регуляции активности многих ферментов

Витамины

Витамины - это органические вещества с высокой биологической активностью. Они не синтезируются организмом человека или синтезируются в недостаточном количестве, поэтому должны поступать в организм с пищей.

Ориентировочно в сутки дошкольник должен получать следующие продукты:

- молоко (с учетом идущего на приготовление блюд) и кисломолочные продукты - 600 мл,
- творог - 50 г, сметана - 10 г,
- твердый сыр - 10 г,
- масло сливочное - 20 - 30 г (в каши и на бутерброды), обязательно растительное масло - 10 г (лучше в салаты, винегреты),
- мясо - 120-140 г,
- рыба - 80-100 г,
- яйцо - 1/2-1 шт.,
- сахар (с учетом кондитерских изделий) - 60-70 г,
- пшеничный хлеб - 80-100 г,
- ржаной хлеб - 40-60 г, крупы, макаронные изделия - 60 г,
- картофель - 150-200 г,
- различные овощи - 300 г,

- фрукты и ягоды - 200 г.

Важным направлением в формировании у детей основ ЗОЖ является правильно организованная развивающая предметно – пространственная среда, которая должна быть: разнообразной, динамичной, трансформируемой, полифункциональной (требования ФГОС ДО).

При проектировании предметно-пространственной среды, способствующей формированию здорового образа жизни воспитанников, учитываются следующие факторы:

- индивидуальные социально-психологические особенности детей;
- особенности эмоционально-личностного развития ребенка;
- индивидуальные интересы, склонности, предпочтения и потребности;
- особенности физического развития и здоровья детей.

Поэтому Центр здоровья необходим в каждой возрастной группе детского сада. Рассмотрим содержание данных центров по возрастам.

Первая младшая группа

-кукла для определения частей тела (голова, ноги, руки, спина, лицо)

-картинки с изображением органов чувств (нос-нюхать, глаза – смотреть, рука – хватать, язык – пробовать, ноги – ходить, голова - думать)

-спортивное оборудование

Вторая младшая группа

— Кукла-девочка, кукла-мальчик (для изучения лица, одежды мальчика и девочки в сравнении);

— набор лиц человека, изображенных с разной мимикой (для фланелеграфа);

— сюжетные картинки с изображением действий ребенка;

— блокнот с набором пословиц, поговорок, загадок, стихов о человеке, о здоровье и т.д.;

— шаблоны фигурок детей, взрослого человека;

— наборы иллюстраций: о девочке — девушке — женщине — бабушке; о мальчике — юноше — мужчине — дедушке;

— пластмассовые фигурки девочки и мальчика для изучения основных частей тела;

— альбом фотографий каждого ребенка от новорожденного до 3-4-летнего возраста;

— дидактические игры: «Угадай, кто это?» (по частям лица, головы угадать мальчика, девочку, тетю, дядю);

— ростомер, «Стена здоровья» (пространство стены без плинтуса шириной 50 см);

-спортивное оборудование: мячи разного размера и материала, обручи,

— самодельные пособия для коррекции зрения (жуки, бабочки, елочки на палочке)

— пособия для развития дыхания (снежинки, бабочки на ниточках)

Средняя группа

— книги: «Мойдодыр», К. Чуковский; «Уроки Мойдодыра», Г.В. Зайцев; «Познай себя сам», К.А Пармз; «Все обо всем» (Детская энциклопедия);

— дидактические игры: «Составь портрет» (подобрать черты лица и описать их); «Узнай на ощупь» (развивать тактильную чувствительность); «Какую пользу приносят?» (о значении частей тела для человека); «Папа, мама, хочу все знать и уметь» (индивидуальные домашние задания по физической культуре);

— ширма «Солнце, воздух и вода — наши верные друзья» (о значении движений, гигиенических процедур, закаливание для здоровья);

— схемы, иллюстрации: «Как правильно чистить зубы»; «Я слежу за чистотой своего тела, каждая часть тела важна, но работает по-своему»;

— альбом «Помоги себе сам» (об элементарной помощи при царапинах, ушибах и т.д.);

— ростомер, «Стена здоровья» (пространство стены без плинтуса шириной 50 см);

— спортивное оборудование: мячи разного размера и материала, обручи, кольцабросы;

— самодельные пособия для коррекции зрения (жуки, бабочки, елочки на палочке)

— пособия для развития дыхания (снежинки, бабочки на ниточках)

Старшая группа

— дидактические игры: «Собери фигуру человека», «Угадай на ощупь», «Найди правильную осанку и опиши её», «Удивительное лицо» (мимика);

— игры издательства «Весна-дизайн»: «Как избежать неприятностей дома», «Как избежать неприятностей на улице», «Как избежать неприятностей, на природе», «Здоровый малыш», «Зубы, уши, глаза», «Кожа, питание, сон», «Если малыш поранился»;

— познавательные игры-лото («Полезные продукты», «Полезные и ядовитые грибы и ягоды» и др.);

— книги: «От А до Я», Н.Б. Коростелев, «Тайна Анатомии» (пер.с англ. ИГ. Гуровой); «С добрым утром», Г.Андронов и др;

— индивидуальные мини-тетради: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»; «Упражнение для домашней зарядки»; «Полезные упражнения для мышц»; «Точечный массаж»;

— тетрадь «Хочу все уметь и знать» (индивидуальные домашние задания по физической культуре);

— папка (альбом) с иллюстрациями: «Человек и его организм», «Первая помощь при травмах»;

— ширмы по темам: «Можно — нельзя»; «Полезно — вредное»;

- пособие — советы: «Береги зрение»; «Учись различать запахи»;
- папка с материалами для определения состояния своего здоровья: «Определи остроту своего зрения», «Различи цвета», «Острота твоего слуха», «Правильна ли моя осанка», «Гесты на определение силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости»;
- предметы для индивидуальных занятий по профилактике плоскостопия, нарушения осанки;
- аптечка с предметами для оказания первой помощи;
- микроскоп, микропрепараты, песочные часы, муляжи для проведения наблюдений, экспериментирования;
- дневник настроений;
- ростомер, «Стена здоровья» (пространство стены без плинтуса шириной 50 см);
- спортивное оборудование: мячи разного размера и материала, скакалки, обручи, кольцебросы, игры на веревочках («Кто быстрее долетят до Луны», «Чья машина быстрее приедет» и,др.);
- самодельные пособия для коррекции зрения (жуки, бабочки, елочки на палочке);
- пособия для развития дыхания (снежинки, бабочки на ниточках);
- плакаты о строении тела человека, продуктах питания, здоровом образе жизни «Дорожки здоровья».

Подготовительная к школе группа

- папка с иллюстрациями «Человек и его организм»;
- дидактические игры: «Полезные и вредные продукты для твоего здоровья», «Чем можно делиться с другом» (о личных вещах), «Найди правильную осанку и опиши её», «Фоторобот» (составление из частей тела, лица, движений человека);
- игры издательства «Весна-дизайн»: «Как избежать неприятностей дома», «Как избежать неприятностей на улице», «Как избежать неприятностей, на природе», «Здоровый малыш», «Зубы, уши, глаза», «Кожа, питание, сон», «Если малыш поранился»;
- познавательные игры-лото («Полезные продукты», «Полезные и ядовитые грибы и ягоды» и др.);
- лото «Работа сердца»; - книги: «Тело человека: загляни внутрь себя», П.Абрахаме; «Главное чудо света», Г.Юдин; «Расти здоровым», Р.Ротенберг; «Скелет», С.Паркер; «Анатомический атлас», Т.Уэстон;
- плакат — сигналы «Запомни эти номера телефонов: 01, 02, 03, 04»;

— схема, иллюстрации по темам: «Полезные упражнения для сердца (легких)»; «Помоги себе сам, окажи помощь другим»;

— тетрадь «Хочу все уметь и знать» (индивидуальные домашние задания по физической культуре);

— микроскопы, микропрепараты, песочные часы, муляжи — для проведения наблюдений, экспериментирования;

— аптечка с предметами для оказания первой помощи при травмах;

— анатомическая кукла;

— советы родителям: «Дыхательная гимнастика», «Витамины — это всегда полезно», «Правила ухода за больным человеком», «Тренируем память», «Как ты можешь закаляться», «Правильно оказывай первую помощь»;

— папка «Скоро в школу»: «Мой режим дня в школе», «Упражнения для снятия утомления», «Безопасная дорога в школу», «Какие блюда я умею готовить», «Первая помощь при ожоге, уколе иголкой, ссадине и др.»;

— дневник настроений.

— ростомер, «Стена здоровья» (пространство стены без плинтуса шириной 50 см;

— спортивное оборудование: мячи разного размера и материала, скакалки, обручи, кольцобросы, игры на веревочках («Кто быстрее долетит до Луны», «Чья машина быстрее приедет» и др.);

— плакаты о строении тела человека, продуктах питания, здоровом образе жизни

— «Дорожки здоровья»

Наличие в уголках разнообразных дидактических игр и дидактических пособий, лэпбуков, пособий на развитие правильного дыхания:

- «Стаканчик с сюрпризом»,
- «Воздушный футбол»,

Пособий на развитие двигательных навыков:

- «Балансир»,
- «Змейка – шагайка»,
- «Веселый осьминог»,