

**Проект  
«В поисках здоровья»  
В группе первого раннего возраста «Непоседы»**



Воспитатели:  
Глушкова Е.А.  
Дувалкина М.А.

## Содержание

1. Паспорт проекта	2
2. Актуальность проекта	3
3. Этапы проекта	4
4. План реализации проекта	5
5. Приложение	
5.1 Консультация для родителей по теме: «Физкультурно-оздоровительная работа в МАДОУ».	8
5.2 Консультация для родителей по теме: «Движение-это жизнь!»	11
5.3 Консультация для родителей по теме: «Профилактика простудных заболеваний».	14
5.4 Папка передвижка «Формируем здоровый образ жизни».	18
5.5 Картотека потешек для умывания	24
5.6 Картотека пальчиковой гимнастики	25
5.7 Картотека дыхательной гимнастики	26
5.8 Картотека артикуляционной гимнастики	27
5.9 Картотека гимнастики пробуждения	28
5.10 Фотоотчет «Неделя - азбука здоровья».	29
5.11 Стенгазета «Моя семья за здоровый образ жизни!»	35

## Паспорт проекта

1.	Наименование проекта	Проект «В поисках здоровья»
2.	Продолжительность проекта	Краткосрочный (1 рабочая неделя). С 7 февраля -11 февраля.
3.	Вид проекта	Мини-проект по здоровому образу жизни
4.	Тип проекта	Творческий, познавательный
5.	Сроки реализации	1 рабочая неделя ( 07.02.22-11.02.22)
6.	Участники проекта	Воспитатели, дети первой ранней группы 1-2 года, родители воспитанников.
7.	Цель, задачи проекта	<p>Цель проекта: Формирование основ здорового образа жизни у детей раннего возраста, повышение компетентности родителей в вопросах оздоровления детей, их стремление к самообразованию.</p> <p>Задачи проекта:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Сохранение и укрепление физического здоровья воспитанников, предупреждение заболеваемости</li> <li>- Воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование представлений о правилах личной гигиены;</li> <li>-Привлечение родителей к совместной деятельности по формированию у детей основ ЗОЖ.</li> </ul>
8.	Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> <li>-обогащение двигательного опыта; повышение двигательной активности;</li> <li>-укрепление здоровья;</li> <li>-развитие культурно- гигиенических навыков, культуры питания;</li> <li>- Участие в совместной деятельности родителей.</li> </ul>

## **Актуальность проекта**

**Проблема:** Высокий уровень заболеваемости детей раннего возраста.

Ранний возраст-самое благоприятное время для воспитания у ребенка основ двигательной культуры, закаливания, привычки к правильному питанию, соблюдению культурно-гигиенических норм, потребности получения положительных эмоций, т. е. основ здорового образа жизни. На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней цивилизации, чтобы быть здоровым нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству должно уделяться больше внимания в дошкольном возрасте.

Именно в дошкольном возрасте очень важно воспитывать у ребёнка привычку к чистоте, аккуратности и порядку. У вновь пришедших детей в детский сад часто наблюдается отсутствие элементарных навыков самообслуживания и личной гигиены: дети не умеют самостоятельно умываться, одеваться и раздеваться, пользоваться платком, объективно оценивать особенности своего организма, пользоваться горшком. В каждодневной деятельности формируются культурно-гигиенические навыки и вырабатываются привычки.

Жизненный опыт детей раннего возраста еще достаточно невелик, поэтому сформировать у них элементарные представления о том, что нужно делать, чтобы всегда быть здоровым - это и есть основное направление данного проекта.

Здоровье - одна из главных ценностей в жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не болеть. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач в образовательной деятельности, в играх, в спорте. Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

Родители играют огромную роль в сохранении и укрепления здоровья детей. Несомненно, большинство родителей стараются привить ребенку элементарные навыки гигиенической культуры, следят за сохранением его физического здоровья. Однако для осуществления преемственности и формирования привычки к здоровому образу жизни у дошкольников необходима целенаправленная, систематическая совместная работа педагогов и родителей. Замечательно, когда родители являются союзниками и активными участниками здоровьесберегающего процесса и в ДОУ и в своих семьях дома.

Работа в данном направлении очень интересна не только для педагога, но и для родителей. Главный результат проекта будет заключаться в том, что родители будут не только вовлечены в воспитательно-образовательный процесс, но и научатся делать правильный выбор в развитии и сохранении здоровья своего ребенка.

**Тип проекта:** групповой, краткосрочный (1 неделя)

### **Цель проекта:**

Начальное формирование основ здорового образа жизни у детей раннего дошкольного возраста, повышение компетентности родителей в вопросах оздоровления детей, их стремление к самообразованию.

### **Задачи проекта:**

- формировать знания, умения и навыки, которые необходимы для сохранения и укрепления здоровья;
- воспитывать у детей привычку к аккуратности и чистоте, прививать культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания, формировать представления о правилах личной гигиены;
- создать здоровьесберегающую среду в группе;
- повышать интерес к здоровому образу жизни через различные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы;
- повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья детей, привлекать их к совместной деятельности по формированию у детей основ ЗОЖ.

### **Продукт проекта:**

- Папка-передвижка «Формируем здоровый образ жизни»;
- пополнение картотек комплексами различных гимнастик: дыхательная, артикуляционная, пальчиковая, гимнастика пробуждения;
- стенгазета «Моя семья за здоровый образ жизни!»;
- консультации для родителей.

### **Этапы проекта**

#### **1. Этап (информационный) подготовительный** включает в себя:

- Создание развивающей среды: подобрать материалы, игрушки, атрибуты по двигательной, коммуникативной, игровой деятельности детей; дидактические игры, иллюстративный материал, художественную литературу по теме «В поисках здоровья»
- Составить перспективный план мероприятий с детьми
- Подобрать информацию, разработать план мероприятий с родителями

#### **2. Этап (практический)** включает в себя:

Дата	Содержание
Понедельник - 07.02	<p>-Утренняя гимнастика с погремушками. Создание у детей хорошего настроения, поднятие эмоционального и мышечного тонуса.</p> <p>-Рассматривание иллюстраций в тематической папке «Предметы личной гигиены». Продолжать знакомить детей с гигиеническими принадлежностями.</p> <p>-Чтение потешек для умывания: «Водичка, водичка...», «В кране прячется вода!», Прививать детям простейшие культурно-гигиенические навыки.</p> <p>-Дидактическая игра на формирование КГН «Водичка, водичка, умой мое личико». Прививать детям простейшие культурно-гигиенические навыки. Формировать привычку к чистоте и опрятности.</p> <p>-Дыхательная гимнастика «Часики». Способствует выработке правильного дыхания, предупреждению простудных заболеваний.</p> <p>-Пальчиковая гимнастика «Ладушки». Развитие мелкой моторики, ловкости, подвижности и улучшения работы мозга.</p> <p>-Артикуляционная гимнастика «Часики тик-так». Развитие мышц речевого аппарата.</p> <p>- Гимнастика пробуждения № 1. Поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Сохранить и укрепить здоровье детей.</p> <p>-Ходьба по гимнастической дорожке «Здоровье». Учить передвигаться по ограниченному пространству.</p> <p>-Консультация для родителей «Физкультурно-оздоровительная работа в МАДОУ». Информировать родителей о физкультурно-оздоровительной работе в детском саду.</p>
Вторник - 08.02	<p>-Утренняя гимнастика с погремушками. Создание у детей хорошего настроения, поднятие эмоционального и мышечного тонуса.</p> <p>-Дыхательная гимнастика «Петух». Способствует выработке правильного дыхания, предупреждению простудных заболеваний.</p> <p>-Пальчиковая гимнастика «Два медведя». Развитие мелкой моторики, ловкости, подвижности и улучшения работы мозга.</p> <p>- Гимнастика пробуждения № 2. Поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Сохранить и укрепить здоровье детей.</p> <p>-Ходьба по гимнастической дорожке «Здоровье». Учить передвигаться по ограниченному пространству.</p> <p>-Рисование пальчиками «Где живут витамины». Расширять знания о фруктах, учить правильно располагать точки на листе.</p> <p>-Дидактическая игра на липучках: «Предметы личной гигиены». Продолжать знакомить детей с гигиеническими принадлежностями.</p> <p>-Сюжетно-ролевая игра: «Игрушки на приеме у врача». Дать представления детям о работе врача, его действиях и инструментах, которыми он пользуется. Дать понятия о том, что больной должен объяснить, где у него болит, проявить сочувствия, заботиться о лечении.</p> <p>-Чтение художественной литературы: Малые фольклорные формы: Потешки «Котятки», «Нам водичка добрый друг». Прививать детям простейшие культурно-гигиенические навыки.</p> <p>-Музыкальная игра «Мишка косолапый!». Развивать двигательную</p>

	<p>активность, мелкую моторику.</p> <p>-Подвижная игра «Мы весёлые зайчата». Учить детей выполнять прыжки на месте, энергично отталкиваясь двумя ногами. Развивать мышцы ног, спины.</p> <p>-Папка передвигака «Формируем здоровый образ жизни». Повышение педагогической компетенции родителей по улучшению здорового образа жизни.</p>
Среда - 09.02	<p>-Дыхательная гимнастика «Насос». Способствует выработке правильного дыхания, предупреждению простудных заболеваний.</p> <p>-Пальчиковая гимнастика «Гуси-гуси». Развитие мелкой моторики, ловкости, подвижности и улучшения работы мозга.</p> <p>-Артикуляционная гимнастика «Догонялки». Развитие мышц речевого аппарата.</p> <p>- Гимнастика пробуждения № 3. Поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Сохранить и укрепить здоровье детей.</p> <p>-Ходьба по гимнастической дорожке «Здоровье». Учить передвигаться по ограниченному пространству.</p> <p>Рассматривание иллюстраций, муляжей овощей и фруктов.</p> <p>-Чтение потешек для умывания: «С мылом моем лапушки», «Мою ручки». Прививать детям простейшие культурно-гигиенические навыки.</p> <p>-Подвижная игра: «Пройди бесшумно». Учить ходить четко, ритмично, с хорошей осанкой и координацией движений (использовать ходьбу как средство воспитания у детей выносливости).</p> <p>-Дидактическая игра: «Разрезные овощи». Продолжать знакомить детей с разнообразием овощей; учить подбирать 2 части в целое.</p> <p>-Консультация для родителей «Движение – это жизнь!». Повышение педагогической компетенции родителей по улучшению физического развития дошкольников.</p>
Четверг -10.02	<p>-Утренняя гимнастика с погремушками. Создание у детей хорошего настроения, поднятие эмоционального и мышечного тонуса.</p> <p>-Дыхательная гимнастика «Гуси летят». Способствует выработке правильного дыхания, предупреждению простудных заболеваний.</p> <p>-Пальчиковая гимнастика «Мышонок». Развитие мелкой моторики, ловкости, подвижности и улучшения работы мозга.</p> <p>-Артикуляционная гимнастика «Окошко». Развитие мышц речевого аппарата.</p> <p>- Гимнастика пробуждения № 4. Поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Сохранить и укрепить здоровье детей.</p> <p>-Ходьба по гимнастической дорожке «Здоровье». Учить передвигаться по ограниченному пространству.</p> <p>-Чтение потешек для умывания: «Лейся чистая водичка». Прививать детям простейшие культурно-гигиенические навыки.</p> <p>-Дидактическая игра: «Чудесный мешочек». Уточнить названия фруктов, овощей формировать умения называть их.</p> <p>-Сюжетно-ролевая игра «Мы купаем кукол». Учить выполнять последовательно цепочку игровых действий; сопровождать действия речью, мимикой, жестом; словесно обозначать характер действий (намылить, смыть, вытереть). Воспитывать у детей любовь к чистоте и опрятности; заботливое отношение к игрушкам,</p>

	<p>окружающим. Формировать умение играть рядом, не мешая друг другу.</p> <p>-Подвижная игра «Кошки-мышки». Учить детей подражать легкому бегу мышки, ходить, высоко поднимая ноги. Воспитывать интерес к подвижным играм.</p> <p>Фото от родителей на тему «Моя семья за здоровый образ жизни!».</p>
Пятница -11.02	<p>-Дыхательная гимнастика «Ежик». Способствует выработке правильного дыхания, предупреждению простудных заболеваний.</p> <p>-Пальчиковая гимнастика «Бараны». Развитие мелкой моторики, ловкости, подвижности и улучшения работы мозга.</p> <p>-Артикуляционная гимнастика «Чистим зубки». Развитие мышц речевого аппарата.</p> <p>- Гимнастика пробуждения № 5. Поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Сохранить и укрепить здоровье детей.</p> <p>-Ходьба по гимнастической дорожке «Здоровье». Учить передвигаться по ограниченному пространству.</p> <p>Рассматривание иллюстраций «Врач». Активизировать в речи детей названия трудовых операций врача, и их назначение. Уточнить название и назначение медицинских инструментов. Учить заботиться о своём здоровье.</p> <p>-Чтение потешки для умывания: «Мойся». Прививать детям простейшие культурно-гигиенические навыки.</p> <p>Упражнение «Научим мишку пользоваться носовым платком». Побуждать детей пользоваться носовым платочком, следить за внешним видом.</p> <p>Дидактическая игра: «Покажи, что делают с этими предметами». Формировать умение узнавать предметы личной гигиены и показывать, как их использовать.</p> <p>Консультация для родителей «Профилактика простудных заболеваний»</p>

### 3. Этап (Заключительный)

1. Выставка стенгазеты «Моя семья за здоровый образ жизни».



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Ромашка»

**Консультация для родителей**

**«Физкультурно-оздоровительная работа в МАДОУ»**



**Воспитатель:**

**Дувалкина М.А.**

г. Советский 2021

Дошкольный возраст считается наиболее важным для физического, психического и умственного развития ребенка. В этот период закладываются основы его здоровья. Поэтому основная задача физкультурно-оздоровительной работы заключается в том, чтобы способствовать укреплению здоровья, совершенствованию физического развития дошкольника.

Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребенка. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем.

Ребёнок 21 века, по мнению академика Н. М. Амосова, сталкивается с тремя пороками цивилизации: неправильным питанием, гиподинамией, чрезмерным увлечением современными благами цивилизации (телевидение, компьютерные технологии) и, отрицательным пример взрослых.

Перспективы улучшения качества охраны здоровья и благополучия детей рассматриваются как на федеральном, так и на региональном уровне.

Федеральные государственные образовательные стандарты при осуществлении воспитания по физическому направлению ставят перед педагогами ряд задач.

Образовательные: формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных функций, накопление и обогащение двигательного опыта.

Оздоровительные: охрана жизни и укрепление здоровья, физическое совершенствование функций организма, повышение работоспособности

Воспитательные: формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями, всестороннее развитие ребёнка, формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Формы физкультурно-оздоровительной работы:

- физкультурное занятие;
- утренняя гимнастика;
- физкультминутки;
- гимнастика пробуждения после дневного сна (бодрящая гимнастика; корригирующая гимнастика);
- самостоятельная двигательная деятельность детей в группе;
- организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке;
- физкультурные досуги, развлечения, праздники, неделя Здоровья, Олимпийская неделя;
- физкультурные досуги, развлечения, праздники совместно с родителями.

Физкультурное занятие - основная форма физического воспитания, направленная на ознакомление детей с основными, общеразвивающими движениями, играми.

При организации двигательного режима учитываются степень моторности каждого ребёнка возрастной групп.

Проблему воспитания, развития и формирования здорового ребенка невозможно решить в полной мере без активного участия родителей. Одной из наиболее эффективных форм взаимодействия с семьей совместные физкультурные праздники, соревнования. Такая форма работы позволяет

приобщить к здоровому образу жизни не только воспитанников детского сада, но и их родителей, дают прекрасную возможность создания атмосферы взаимопонимания и сотрудничества.

Для достижения лучших результатов и эффективного выполнения программы педагогам даются рекомендации в письменном виде: игры и игровые упражнения со всеми детьми и индивидуально.



**Консультация  
для родителей  
«Движение – это жизнь!»**



**Воспитатель:**  
**Дувалкина М.А.**

«Движение - это жизнь» - эти слова известны практически каждому человеку. Все мы, бесспорно, понимаем тот факт, что двигательная активность полезна для людей в любом возрасте. Особую роль она имеет в пору формирования растущего организма.

Но, к сожалению, часто на улице, в общественном транспорте, в гостях, можно услышать, как родители обращаются к своим детям со словами: «Не крутись. Не прыгай. Не бегай». Этим они пытаются ограничить двигательную активность своих детей. И конечно это можно понять: родители хотят отдохнуть после рабочего дня, в помещениях много мебели и совсем мало места, а ребёнок, разбегавшись, может получить травму или что-то разбить.

Число детей с плохим здоровьем в последнее время значительно возросло. И малоподвижный образ жизни является, конечно, одной из основных причин. Ведь мозг ребёнка (особенно дошкольного возраста) получает питание и кислород, именно когда ребёнок двигается.

Учеными давно было доказано, что ограничение физической активности детей может привести к задержке их психического и речевого развития. У детей дошкольного возраста очень велика потребность в двигательной активности. Очень важно поощрять различные формы двигательной активности: подвижные и спортивные игры, упражнения на развитие жизненно важных движений (ходьба, бег, ползание, лазанье, метание, упражнения в равновесии).

В детском саду, разумеется, проводятся и физкультурные занятия, спортивные развлечения, утренняя гимнастика и др., но родителям не стоит всё перекладывать на детский сад. Активность в этом вопросе должна исходить в первую очередь и от самих родителей. Так как главным в жизни ребёнка являются пример и поощрения со стороны родителей.

В первую очередь родителям можно рекомендовать вместе с детьми выполнять упражнения утренней гимнастики. Уже со второго года жизни утренняя гимнастика должна стать ежедневной процедурой (продолжительностью 5-7 минут для младшего, 8-10 минут для среднего, 10-12 минут для старшего дошкольного возраста). В зарядку необходимо включать разные виды движений: ходьбу, бег, прыжки на месте и с продвижением, танцевальные движения, упражнения на внимание и на произвольность, упражнения на развитие чувства равновесия, гибкости, общей выносливости и силы. Не стоит забывать об упражнениях для свода стопы и формирования осанки. Родителям лучше делать упражнения вместе с ребёнком, показывая ему последовательность и способ выполнения движений: как нужно ходить и бегать на носках, на пятках, высоко поднимая колени, вперёд спиной и т.п.

Кроме этого современные психологи говорят о важной роли семейных «ритуалов» для формирования здоровой психики ребёнка и для общего укрепления семьи. В качестве таковых могут выступать «игры в кругу». Такие как: «Стенка, стенка», «Черепашка», «Две сороконожки», «Сорока, сорока». Эти игры лучше проводить в выходные дни, когда вы только встаёте с постели и никуда не торопитесь.

Водя своим пальцем по ладошке малыша, мама не только укрепляет эмоциональную связь с ребёнком, но и воздействует на нервные окончания находящиеся на ладони и пальчиках. Развитие мелкой моторики в дошкольном возрасте важный момент в развитии детей, и в этом большую роль играют

пальчиковые игры. Они очень эмоциональны, увлекательны и способствуют развитию речи и творческой активности. Пальчиковые игры как бы отображают реалии окружающего мира – предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. В ходе пальчиковых игр дети совершают движения руками, совершенствуя моторику. Тем самым развивается умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности. Многие игры требуют участия обеих рук, что дает детям возможность развивать межполушарное взаимодействие, а также пространственные представления (ориентироваться в понятиях «ближе-дальше», «вверх-вниз», «вправо-влево», «между», «над-под» и т.п.).

Очень важны эти игры для развития творческих способностей детей: если ребёнок осваивает какую-нибудь одну пальчиковую игру – инсценировку, он обязательно будет стараться придумывать новую для других стишков и песенок.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Ромашка»

**КОНСУЛЬТАЦИЯ  
для родителей  
«Профилактика простудных заболеваний»**



**Воспитатель:  
Дувалкина М.А.**

г. Советский 2021

Уважаемые родители, помните, что здоровье ваших детей находится в ваших руках! Чтобы избежать гриппа и связанных с ним осложнений, необходимо задолго до начала эпидемии задуматься о профилактических мерах. Лечения простуды и гриппа не существует, вернее, лечим мы симптомы. Поэтому основной задачей каждого родителя должна стать профилактика заболевания. Мы хотим посоветовать вам несколько способов, которые помогут вам и вашим детям укрепить организм в целом и сделать его менее подверженным риску инфекционных заболеваний. Но уменьшить число простудных заболеваний или их продолжительность вполне реально.

Для этого, может быть, даже придется изменить образ жизни ребенка. В целом, совокупность профилактических мероприятий можно сформулировать следующим образом:

- ограничьте пребывание ребенка в местах массового скопления людей;
- мойте руки с мылом;
- проветривайте помещение не менее 3-4 раз в день;
- ежедневно проводите влажную уборку;
- соблюдайте режим дня:
  - ночной и дневной сон по возрасту,
  - не переутомляйте вашего малыша,
  - ежедневные прогулки,
  - сон на свежем воздухе,
  - постарайтесь не перегревать малыша,
  - одежда должна быть по погоде.

Правильное питание по возрасту с включением натуральных соков, фруктов, овощей, природных фитонцидов (лук, чеснок).

Дополнительно принимайте витамин С. Большое его количество содержится в шиповнике, смородине, квашеной капусте, киви,

цитрусовых. Ешьте пищу, богатую фитохимическими веществами. «Фито» означает «растительный». Естественные химические вещества в растениях насыщают пищу витаминами и ускоряют обмен веществ. Ешьте темно-зеленые, красные, желтые овощи и фрукты

А еще надо навестить педиатра и ЛОР-врача, чтобы они сообща оценили состояние органов дыхания ребенка. Если у него окажутся очаги хронической инфекции (в миндалинах, носоглотке, гайморовых пазухах), то врачи проведут соответствующее лечение и расскажут о профилактических мерах, в том числе о лекарственных препаратах, которые помогут предотвратить обострения этих инфекционных процессов. Возможно, врач порекомендует вам препарат Биопарокс. Исследования показали, что Биопарокс не только эффективно лечит насморк и боль в горле при простудах, но и уменьшает число заболеваний у часто болеющих детей. Может потребоваться и консультация аллерголога, так как дети-аллергики существенно больше подвержены частым простудным заболеваниям.



А самое главное состоит в том, чтобы и ребенок, и все члены его семьи знали: частые простуды - это повод не для переживаний, а для активных действий.

Пейте больше жидкости. Вода вымывает из организма вредные вещества и наполняет его необходимой влагой. Вкусным и полезным является напиток, приготовленный из ягод шиповника. Детям можно давать по половине стакана несколько раз в день. Можно даже заменить у детей в меню этим напитком обычный чай и компот. В шиповнике содержится очень большое количество витамина С, а это, как известно, одно из самых мощных оружий в борьбе против вирусов и бактерий, вызывающих грипп.

Регулярно выполняйте физические упражнения. Физические упражнения усиливают работу сердца, заставляя его перегонять большее количество крови и переносить больше кислорода из легких. Разгоряченное тело потеет. Активируется выработка естественных иммунных клеток организма, убивающих вирусы.

Мощным фактором профилактики детских простудных заболеваний является закаливание. Средствами закаливания являются солнце, воздух и вода. Каждый вид закаливания должен проходить под строгим наблюдением врача.

Существуют общие правила для всех видов закаливания:

1. Закаливание осуществляется только полностью здоровыми людьми.
2. Дозы закаливающих воздействий следует увеличивать постепенно. Резкие не привычные охлаждения могут стать причиной заболевания.
3. Необходимо учитывать индивидуальные особенности организма. При нарушениях деятельности сердца, легких, почек, заболевании носоглотки перед закаливанием необходимо проконсультироваться с врачом.
4. Закаливающие процедуры проводят систематично и последовательно. Закаливаться надо на протяжении всей жизни. Даже двухнедельный перерыв может свести на нет эффект от закаливающих процедур, проводимых в течении длительного времени.
5. Недопустимо проводить отрицательных эмоциональных реакция на него самого малыша.
6. Необходимо приучать организм к самым различным видам охлаждения: сильным, средним, слабым, быстрым.
7. Проводить воздушные и солнечные ванны следует во время бега, ходьбы, выполнения общеразвивающих упражнений, подвижных игр. Это повышает эффективность закаливания.
8. Рекомендуются чередовать местные закаливающие процедуры (ходьбу босиком, полоскание горла прохладной водой и т.п.) с общими, так как закаливание отдельных участков тела не повышает общей устойчивости организма.

9.Следует помнить: какими бы совершенными методами ни проводилось закаливание в дошкольном образовательном учреждении, оно не достигнет желаемого результата, если не найдет поддержки в семье.

В заключении уместно вспомнить, какими факторами определяется здоровье не только детей, но и взрослых. Оказывается, что на 20% здоровье зависит от генотипа, на 20% - от экологии, на 50% от образа жизни и лишь на 10% - от медицинского обслуживания. Поэтому наше здоровье и здоровье наших детей в наших руках.

## «Формируем здоровый образ жизни»



**Здоровый образ жизни – это деятельность человека,  
направленная на сохранение здоровья.**

*“Здоровье не всё, но всё без здоровья – ничто”.*

*(Сократ.)*

**ПОМНИТЕ!!!**

**Основными компонентами здорового образа жизни являются:**

1. Рациональное питание.
2. Регулярные физические нагрузки.
3. Личная гигиена.
4. Закаливание организма.
5. Отказ от вредных привычек.

## ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

1. Каждый новый день начинайте с утренней гимнастики и улыбки.



2. Соблюдайте режим дня.





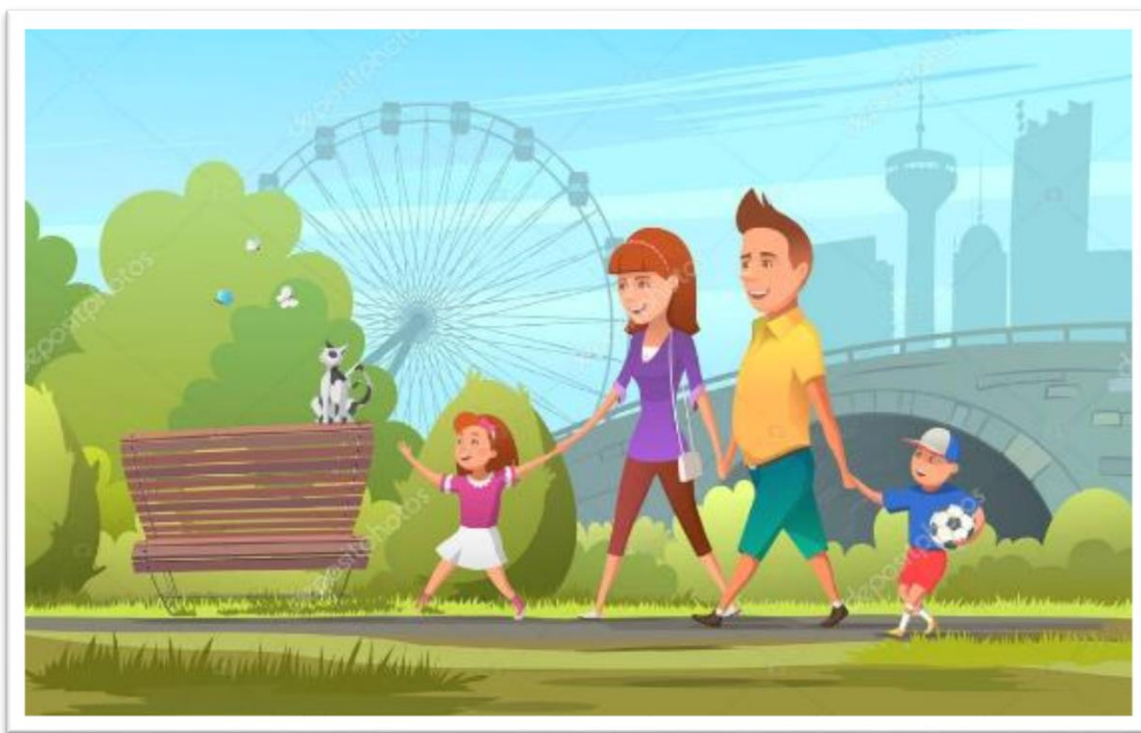
3. Больше читайте книги, меньше смотрите телевизор.



4. Личный пример здорового образа жизни - лучше всяких бесед о нем.

5. Закаливайтесь - солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья

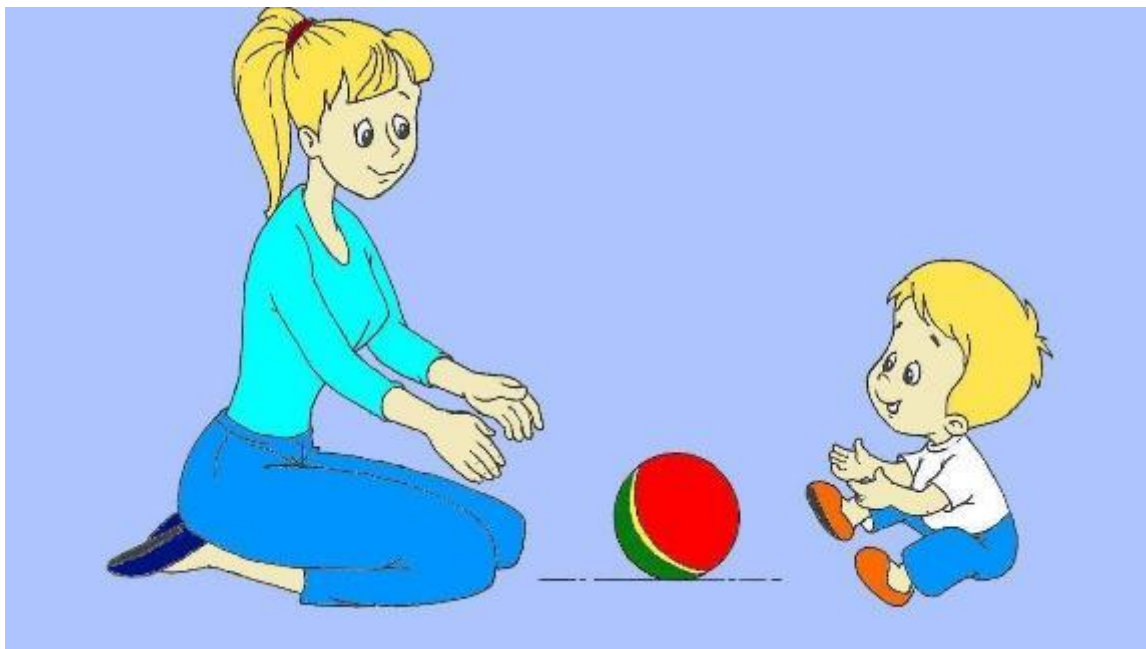
6. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.



7. Помните: простая пища самая полезная для здоровья.



8. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.



9. Рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности!

10. Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!

11. С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!



**ПОМНИТЕ!!!**

О здоровье детей должны заботиться родители.

Приучайте ребенка к физическим нагрузкам с самого детства.

Активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышаю

деятельность лейкоцитов. Недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной системе, которые могут привести к эмоциональной напряженности и неустойчивости, к нарушению обмена веществ в организме, к снижению работоспособности организма. Полезными будут и процедуры закаливания.

Лучший способ привить ребенку здоровый образ жизни – пример родителей.

Здоровая и счастливая семья обязательно воспитает таких же детей.



Картотека потешек для умывания



Картотека дыхательной гимнастики





# Картотека пальчиковых игр



Картотека артикуляционной гимнастики





# Картотека гимнастики пробуждения



Фотоотчет «Неделя – азбука здоровья»  
«Утренняя гимнастика»



«Прогулки на свежем воздухе».





«Сюжетно-ролевые игры»





«Гигиенические навыки содействуют укреплению здоровья и стимулируют развитие адаптивных свойств организма»

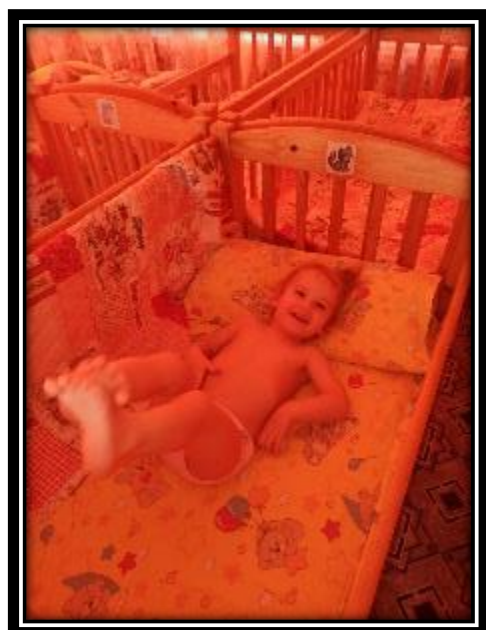




«Хожение по дорожке здоровья»



«Гимнастика после пробуждения»





## «Подвижные игры»







«Правильное питание»





Стенгазета «Моя семья за здоровый образ жизни!»

