

Проект: «Быть здоровым – это здорово!»

2020-2021 учебный год

Подготовили:
Литвинова Н.Н.
Михайлова Н.В.
Воспитатели
МАДОУ ДС №71 «Радость»
Г. Нижневартовск

Актуальность проекта

В последнее время остро стоит проблема здоровья. Появилась тенденция к ухудшению здоровья среди детей. Достичь необходимого уровня интеллектуально – познавательного развития может только здоровый ребенок. Специально организованная деятельность является эффективным средством формирования здоровья и выработки правильных привычек дошкольников. Исходя из выше сказанного одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка, она собирает в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста, в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольные учреждения и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы.

Различные физкультурные мероприятия способствуют формированию у детей ловкости, выносливости, смелости и других качеств сильной личности. Беседы, игры по теме помогают сформировать предпосылки к здоровому образу жизни. Продуктивная деятельность помогает детям отобразить свои впечатления.

Проблема: недостаточное знание детей дошкольного возраста о своем организме, важности здорового образа жизни для здоровья человека.

Цели и задачи реализации проекта

Цель:

Формирование мотивации здорового образа жизни у дошкольников, воспитание убеждённости и потребности в нем – через участие в конкретных, востребованных детьми, разнообразных видах деятельности.

Задачи:

- ✓ повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы;
- ✓ продолжать знакомить детей с правилами гигиены;
- ✓ способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий;
- ✓ повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка;
- ✓ привитие интереса к разным видам спорта через познавательную деятельность;
- ✓ мотивация к ведению здорового образа жизни в рамках проекта и вне его;
- ✓ внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс.

Формы реализации:

- ✓ НОД по познавательной деятельности.
- ✓ Беседы с детьми и родителями.
- ✓ Оздоровительные процедуры: воздушные ванны, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, игровой самомассаж, физкультурные минутки.
- ✓ Игровая деятельность: подвижные, малоподвижные, дидактические, сюжетные, народные игры. Просмотр мультфильмов, презентаций, видеороликов.

Основные средства:

1. Информирование родителей о задачах и содержании проекта.
2. Вовлечение родителей в совместную работу над проектом, создавая радостную атмосферу совместного с ребёнком творчества.
3. Подготовка оборудования, материалов и инструментов.
4. Обогащение предметно-развивающей среды.
5. Включение детских работ в эстетически развивающую среду, окружающую детей.
6. Проведение выставок детского и взрослого творчества.

Ожидаемый результат:

- Снижение уровня заболеваемости воспитанников;
- Повышение уровня физической подготовленности;
- Формирование осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.
- Заинтересованность родителей как участников здоровьесберегающего образовательного процесса;
- Эффективное и рациональное взаимодействие всех участников образовательного процесса: детей, родителей, педагогов;
- Создание здоровьесберегающего пространства в ДОУ и семье осуществляется с учетом интересов ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей.

Этапы реализации проекта:

I этап – подготовительный.

II этап – практический.

III этап – заключительный.

I этап – подготовительный

- Изучение понятий, касающихся темы проекта.
- Изучение современных нормативных документов, регламентирующих деятельность по формированию здорового образа жизни.

- Разработка перспективного плана организации досуговых мероприятий.
- Подбор дидактического материала.

II этап – практический

- Проведение тематических физкультурных занятий.
- Организация целенаправленной просветительской и консультативной деятельности с родителями по вопросам формирования у детей привычки здорового образа жизни, организации активного отдыха в семье.
- Подготовка выставки детских рисунков «Мы со спортом крепко дружим»

III этап - заключительный

- Результативность: сформировать у детей элементарные представления о здоровом образе жизни;
- Осознание необходимости и значимости здорового образа жизни, а также их реализация путей совершенствования здоровья ребёнка и членов семьи (активный отдых вместе с детьми, посещение секций оздоровительной направленности)

Подготовительный этап:

Сроки	Взаимодействие с родителями	
Месяц		
неделя		
Ноябрь	1	1. Информирование родителей о теме, целях и задачах проекта. 2. Подбор дидактического материала.
	2	Консультация: «Веселая физкультура в квартире»
	3	1.Подбор стихов и загадок о спорте. 2.Деловая игра «Сохранение и укрепление здоровья»
	4	1. Консультации ✓ «Как провести выходной день с детьми»; ✓ «Спорт в жизни людей»; ✓ «Роль семьи в физическом воспитании ребенка».
Декабрь	1	1. Консультация «Оздоровливаем ребенка дома» 2. Папка - передвижка «Вредные привычки родителей, их влияние на развитие здорового ребенка»

	2	1. Консультации: ✓ «Закаливание детского организма», ✓ «Профилактика ОРВИ»
	3	Оформление информационного стенда.

Практический этап:

Сроки		Формы работы		
Месяц	неделя	Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Работа с родителями
Ноябрь	1	Вопросник для детей (диагностика знаний) Беседа «Мое здоровье» Подвижная игра, малоподвижная – каждый день(картотека)	Дидактические игры: «Полезно-неполезно», «Витаминный салат», Сюжетно-ролевая игра: «Магазин», П/и «Найди свой витаминный домик».	Досуг с детьми «Что я могу»
	2	Рассматривание альбома «Микробы». Спортивная эстафета «Витаминная семья» Подвижная игра, малоподвижная – каждый день(картотека)	Дидактические игры: «Овощи, фрукты», «Пазлы» (какой витамин в этом продукте) Сюжетно-ролевая игра: «Аптека»	Развлечение «Путешествие на планету здоровья»
	3	Беседа «Зачем нужны витамины?» Игровая ситуация «Как защититься от микробов?» Д/и «Зеркало», «Фоторобот». Подвижная игра, малоподвижная – каждый день(картотека)	Дидактические игры: «Подбери одежду по сезону» Рисование на тему «Как вы себе представляете микробы? »	Конкурс рисунков «Здоровье глазами ребенка»

	4	Беседа «Как плохо быть больным» Беседа «Полезные и вредные привычки» Беседа «Зачем людям спорт?»	Д/и "Составь режим дня" П/и «Режим дня. Стройся по порядку!» (с карточками)	Познавательно – игровая программа «Брейн - ринг» на тему: «Быть здоровыми хотим!»
Декабрь	1	Дидактическая игра «Полезные продукты» П/и «Лужи». М/п «Орешек» Чтение художественной литературы: К.Чуковский «Мойдодыр», «Доктор Айболит». С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», «Как Саша сама себя вылечила». А. Барто «Девочка чумакая». Викторина «Загадки и отгадки».	Дидактические игры: «Зимние и летние виды спорта», «Назови вид спорта», «Спортивное оборудование». Дидактическое упражнение «Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем! » Сюжетно-ролевые игры: «В спортзале» Рисование на тему: «Мой любимый вид спорта» П/и «Попади в цель», «Кто дальше прыгнет», «Перетяжки» (с гимнастической палкой) и т. д.	Развлечение «Закаляйтесь- ка, друзья!»

2	<p>Ситуативный разговор «Откуда берутся болезни». Беседа «Кто нас лечит? ».</p> <p>Пальчиковые и дыхательные упражнения, упражнения, направленные на профилактику плоскостопия.</p> <p>Обсуждение примеров из жизни и правил поведения во время болезни.</p> <p>Беседа «Как плохо быть больным»</p> <p>Беседа «Полезные и вредные привычки»</p> <p>Беседа «Зачем людям спорт?»</p> <p><u>ОО «Чтение художественной литературы»</u></p> <p>Толстой Л. Н. «Косточка», Михалков С. «Прививка», «Тридцать шесть и пять», Токмакова И. «Мне грустно, я лежу больной», Маршак С. «Чем болел мальчик», Козлова С. А. «Тематический словарь в картинках: «Гигиена и здоровье»</p>	<p>Дидактические игры: «Окажи помощь».</p> <p>Дидактическое упражнение «Что делать, если... » (порезал палец, обжегся и т. д.)</p> <p>Сюжетно-ролевые игры: «Поликлиника», «В кабинете врача», «В нашем доме больной».</p> <p>Рисование «Что делать, если человек заболел? »</p>	<p>Подготовка к празднику «Здоровая семья – здоровая страна» (спортивный праздник с участием родителей)</p>
3	<p>Рассматривание иллюстрации с изображением внутреннего уха»</p> <p>Опыты: «Кто что слышит», «Проверим слух».</p> <p>Эксперименты «Как мы слышим звук», «Ухо дружит с носом».</p> <p><u>ОО «Чтение художественной литературы»</u></p> <p>Страницы из энциклопедии «Я и мое тело», Бойко Г. «Зубы», Усачев А. «Жевательная история», «Баллада о конфете», Михалков С. «Как у нашей Любы», Коростелев В. «Королева- зубная щетка»,</p>	<p>Дидактическая игра «Наши привычки»</p> <p>Дидактические игры: «Что полезно, а что вредно для зубов»</p> <p>Д/и «Определи по звуку», «Не пропусти свой звук»,</p> <p>Сюжетно-ролевые игры: «Больница», «На приеме у окулиста» (стоматолога,</p> <p>Рисование «Друзья моих зубов»</p> <p>Подвижные игры: «Угадай, кто позвал»</p>	<p>Подготовка презентаций «Энциклопедии здоровья» (совместных работ детей и родителей)</p>

	4	<p>Рассматривание плаката «Строение глаза».</p> <p>Придумывание правил «Гигиена глаз».</p> <p>Составление коллажа «Что полезно для глаз»</p> <p>Гимнастика для глаз (офтальмологические паузы).</p> <p>Опыты: «Темно- светло», «Если не видишь».</p> <p>Просмотр презентации «Правильная осанка»</p> <p>Упражнения на проверку осанки и ее укрепление.</p> <p>Придумывание с детьми правил.</p> <p>Рассматривание плаката «Правильная осанка».</p> <p><u>ОО «Чтение художественной литературы»</u></p> <p>Орлова Н. «Телевизор», «В сумерках», Козлова С. А. «Тематический словарь в картинках: «Гигиена и здоровье»</p>	<p>Дидактические игры: «Что полезно, а что вредно для глаз»</p> <p>Сюжетно-ролевые игры: «Скорая помощь», «Аптека».</p> <p>Подвижные игры: «Жмурки»</p> <p>Д/и «Вижу я, видишь ты», «Чьи глаза тебе помогут», «Что лишнее».</p>	<p>Викторина «Мама, папа, я – здоровая семья».</p>
--	---	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------

Заключительный этап - (январь 2021 года)

1. Анализ проведенной работы, соотнесение результатов с поставленными задачами.
2. Презентация (отчет) «Быть здоровым – это здорово!».

Итоги проекта

В ходе работы выявлено, что организация процесса сотрудничества педагогов ДООУ и родителей на основе использования традиционных и интерактивных форм позитивно влияет на формирование здоровьесозидающей позиции родителей и культуры здоровья дошкольников.

Для ребенка дошкольного возраста ближайшей целью развития является школьная зрелость, достижение которой зависит и от уровня сформированности культуры здоровья. Высокий уровень культуры здоровья дошкольников возможен при осуществлении сотрудничества на основе акмеологического подхода к здоровьесозиданию, которое осуществляется педагогами ДООУ и родителями, сопровождающими растущего ребенка на пути его становления как личности и субъекта жизнедеятельности.

Дальнейшие перспективы реализации проекта

Перспективой в реализации проекта будет служить дальнейшее самосовершенствование в области здоровья, развитие процесса духовно-нравственного роста личности педагогов ДООУ и родителей, которое в дальнейшем, составит основу здоровьесозидающей жизнедеятельности и послужит ярким примером, которому следует растущий ребенок. Такие примеры необходимы ребенку в период дошкольного детства и обуславливают дальнейшее развитие личности растущего ребенка.

Ожидается, что результаты работы по данной проблеме подтвердит гипотезу, что совместная деятельность педагогов и родителей поможет сформировать культуру здоровья дошкольников и снизить заболеваемость, с целью дальнейшего достижения хороших результатов ребенка в школе. Внедрение и апробация интерактивных форм взаимодействия педагогов и родителей обеспечат расширение педагогических и психологических функций сотрудничества.

Список литературы:

1. Антонов Ю.Е. Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии 21 века /Ю.Е.Антонов. - М.: Аркти, 2011.
2. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка / В.Г.Алямовская-М.,1993.
3. Бондаренко А. К. Дидактические игры в детском саду: Книга для воспитателя детского сада. М., 1991.
4. Бочкарева О. И. Система работы по формированию здорового образа жизни. Старшая группа, Волгоград: ИТД «Корифей»
5. Веракса Н. Е., Комарова Т. С., Васильева М. А. Программа дошкольного образования «От рождения до школы», М. : МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2010.
6. Волошина, Л. Организация здоровьесберегающего пространства//Дошкольное воспитание.-2004.-№1.-С.114-117.
7. Горшенинник В.В., Самошкина И.В.,Черкасова Н.П. Система работы в детском саду по вопросам семейного воспитания./Горшенинник В.В. - М.: Глобус, Волгоград: Панорама,2007.
8. Давыдова, М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников 4-7 лет: М.: Вако, 2007.
9. Деркунская В. А. Диагностика культуры здоровья дошкольников, М. : Педагогическое общество России, 2006.
10. Деркунская В. А. Проектная деятельность дошкольников, М. : Центр педагогического образования, 2012.

11. Деркунская В. А. Игры- эксперименты с дошкольниками, М. : Центр педагогического образования, 2012.
12. Нищева Н. В. Карточка подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. СПб., 2009.
13. Казин,Э.М. Образование и здоровье: медико-биологические и психолого-педагогические аспекты [Текст]: монография/ Э.М. Казин.- Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО,2010.-214с.-ISBN978-5-7148-0338-3.
14. Климова,Т.В. Здоровьесберегающий аспект воспитательно- образовательных программ для детей дошкольного возраста, НГПУ
15. Козлова А.В., Денеулина Р..П. Работа ДОУ с семьей: Диагностика, планирование, конспекты лекций, консультации, мониторинг./А.В Козлова, Р..П. Денеулина- М.:ТЦ Сфера,2004.
16. Новикова,Е.Л. Здоровьесберегающая направленность в развитии речевой деятельности дошкольников, М.: 1999.
17. Свирская Л. Работа с семьей: необязательные инструкции: Методическое пособие для работников дошкольных образовательных учреждений./Л.Свирская. - М.:ЛИНКА-ПРЕСС,2007.
18. Семейная академия: Вопросы и ответы./ Овчарова Р.В.- М.: Просвещение: Учеб., лит.,1996.
19. Федорцева, М.Б. Здоровье сберегающая деятельность педагога дошкольного образовательного учреждения: учебно-методическое пособие/М.Б. Федорцева, Т.В. Шелкунова.-Новокузнецк : МОУ ДПО ИПК, 2009.-116с. -(Образование и здоровье).ISBN978-5-7291-0456-7.
20. Щетинин, М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей, М.: 2007.

5. Приложение

Приложение № 1



Физкультурно-оздоровительный досуг в семье чрезвычайно разнообразен. Большая потребность в общении и совместных занятиях возникает в выходные дни и вечернее время после работы. В хорошую погоду старайтесь всегда организовывать активный отдых на открытом воздухе. Ну, а если нет возможности - на улице ненастье, не предлагайте своим любимым чадам предпочтительно спокойные игры, лепку, рисование, настольно - печатные, детям это естественно интересно, но помните о естественной, высокой потребности в двигательной деятельности ребёнка, пойдите ему на встречу и проведите свободное время так, как никогда ещё не проводили - в бесконечном движении.

Для начала вам необходимо нарисовать набросок плана вашей квартиры, все свободные места отметить крестиком, обозначьте и те места, где вы не будете мешать в данное время другим взрослым.

Следующим шагом будет схематичная зарисовка инвентаря который можно использовать в обозначенной зоне (в коридоре мяч, скакалку - нет окон, меньше бьющихся предметов и т. д.) Если у вас в квартире есть комплекс - настенный спортивный комплекс, то огромная часть вопросов уже решена по части двигательной активности.

Сядьте вместе с ребёнком, проговорите места обозначенные на плане, обговорите инвентарь, подскажите как можно использовать правильно спортивный инвентарь, придумайте игру типа - по станциям, или по плану ищем сокровища, или на чужой планете спасаем друзей, в зависимости от интересов вашего ребёнка в данное время, ребёнок вам сам подскажет - и начинайте движение ...

Спортивный комплекс!

С ребёнком найдите в книжках про спорт или придумайте рифму шесть движений, являющихся базовыми для новых комбинаций и вариантов:

Вис (на перекладине, кольцах и трапеции)

Прыжок, вращения, повороты туловища (поясной отдел)

Качание (на съёмной груше качалке, обычных качелях, вертикальных качелях-лианах)

Катание (на комнатной горке, или горке прикрепляющейся к перекладине)

Равновесие (ходьба по наклонной треугольной лесенке, канату, шнуру)

Лазание, пролезание, ползание, проползание (с пролёта лестницы на пролёт, сквозь рейки лестницы, если она прикреплена боком к стене)

Все эти движения можно использовать и на других предметах быта и если у вас нет настенного комплекса - пролезание под табуреткой или столом, ходьба по линии линолеума, ковра, паркета, удерживать равновесие на одной ноге после 10 и т. д. поворотов, катание перед собой, например, головой вперёд пластиковой бутылки, попробовать удержаться в упоре ноги на косяке двери и руки на косяке двери и т. д. Придумывайте, сколько у вас хватит фантазии и терпения.

Не жалейте необдуманно предметы интерьера, лучше объясните как ничего не задеть, как нужно двигаться чтобы ничего не испортить.

Другой формой проведения домашнего физкультурного досуга являются подвижные игры и игровые упражнения.

С учётом ограниченной площади и возможностей квартиры рекомендуется отбирать игры малой и средней подвижности. Участниками могут быть только дети или же все желающие взрослые. Это могут быть игры в кольцоброс, дартс, кегли. Очень большой популярностью пользуются русские народные игры: «Жмурки», «Прятки», «Море волнуется раз», «Кошки-мышки», «Краски», «Фанты», «Игра в камешки», «Найди и промолчи», «Угадай, где звенит», «Угадай, кто позвал», «Оставайся на полу» и т.д. Существует огромное количество игр, игры можно придумывать и самим вместе с детьми.

Ещё можно организовать уголок книг о здоровье. Это может быть любое место, где вам с ребёнком будет удобно почитать книгу. Тема может быть подсказана проблемами в здоровье одного из членов семьи, общими семейными задачами, например, чтобы преодолеть нежелание малыша мыть руки с мылом и умыться можно прочитать и обсудить стихотворение А.Барто «Девочка чумакая», а плохой аппетит можно перебороть используя произведение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала». Весной, когда возрастает количество ОРЗ у детей, можно обсудить вопрос закаливания и прочитать стихотворение С.Михалкова «Про мимозу» или И.Семёновой «Учусь быть здоровым, или как стать неболейкой».

Помните чтение и обсуждение не должны превращаться в назидания и упрёки!

Художественное слово само дойдёт до сознания ребёнка; лучше после прочтения спросите мнение о персонаже, проанализируйте причины их поступков и предложите малышу помочь справиться герою с проблемами.

Обсуждение произведений может быть сведено потом к формулировке семейных правил или кодекса здоровья, касающихся режима дня, закаливания, питания и других составляющих здорового образа жизни.

Хотелось бы отметить ещё один момент - это игры с водой, игры в ванне.

Можно использовать игры в тазу с игрушками и игры непосредственно в ванне, когда ребёнок находится в ванне с игрушками. Существует огромное количество игр на развитие дыхания: подуи на кораблик, чей кораблик дальше (кораблик заменяется шариком, формочкой и т. д.), чей кораблик уплывёт дальше за 1 (2 или сколько хотите раз).

Разгляди под водой сколько пальцев, разгляди под водой предмет, игры с пеной, игры с мочалкой, игры с мылом. Огромное разнообразие игр можно придумать, играя в самой ванне, и использовать всё что перечислили и использовать всевозможные подныривания, опускание головы под воду, рассматривание предметов под водой и называть их потом и т. д.

Самое главное, товарищи родители - удачи вам, не бойтесь играть со своим ребёнком, будьте веселее и раскрепощеннее, ваш ребёнок будет вам благодарен, ведь признайтесь себе, что вы сами с благоговением вспоминаете те минуты игр со своими родителями!

Деловая игра: «Сохранение и укрепление здоровья»

Цель: определение путей и способов формирования культуры здоровья дошкольников, резервов и возможностей совершенствования работы в данном направлении.

Задачи:

- 1.Формировать и закреплять знания, умения и навыки родителей по сохранению и укреплению здоровья детей.
- 2.Изучить и обобщить опыт работы педагогов по формированию культуры здоровья у детей;
- 3.Развивать у педагогов потребности в сохранении собственного здоровья;
- 4.Активизировать мыслительную деятельность педагогов ДООУ.
- 5.Создать благоприятную атмосферу для творческой работы всех участников игры.

Возрастная категория участников: педагоги

Деловая игра строится на принципах:

- ✓ коллективной работы
- ✓ практической полезности
- ✓ гласности
- ✓ соревновательности
- ✓ демократичности
- ✓ максимальной занятости каждого участника
- ✓ неограниченной перспективы творческой деятельности в рамках деловой игры

Критерии оценки деятельности команд в деловой игре:

- уровень активности участников команды
- умение находить оптимальные или наиболее простые и действенные решения
- творческий подход к решению задач игры
- дополнения и их обоснованность

Ход игры:

Вступительное слово ведущего.

Приветствуем вас на деловой игре по теме «Сохранение и укрепление здоровья».

Мы решили провести такую игру потому, что в настоящее время проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объём познавательной информации в современном мире достаточно высок, растёт доля умственной нагрузки в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективы их дальнейшего развития.

Сегодня мы с вами и сделаем первый шаг в этом направлении. Вы готовы?

Конкурсы и задания.

1. Конкурс «Цветок здорового образа жизни».

Инструктор: Чтобы сохранять здоровье, и своё, и своих близких, мы, конечно, должны твёрдо ориентироваться в том, из чего складывается здоровый образ жизни. Поэтому первый конкурс, в котором вам предстоит поучаствовать, так и называется, «Цветок здорового образа жизни». Вы получите овалы (лепестки цветка) и фломастеры. Нужно сообща со своей командой подумать и быстро написать на лепестках, составляющие ЗОЖ (2 – 3 минуты).

С этим заданием справились. А теперь проведём

2. Эстафету «Кто быстрее соберёт цветок здоровья». (Жюри оценивает результаты первого конкурса). Вы очень быстро бегаєте, а теперь вам предстоит быстро думать.

3. Конкурс «Соберите пословицы».

Инструктор: Каждая команда получит карточки с разрезанными пословицами. Нужно быстро найти к каждой пословице продолжение.

В здоровом теле – здоровый дух.

Пешком ходить – долго жить.

Крепок телом, богат и делом.

Здоровье дороже богатства.

Здоровым будешь – всё добудешь.

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.

Инструктор: Молодцы! С этим заданием справились. А теперь подумайте и догадайтесь: Чем больше всего любят заниматься дети?

Инструктор: Конечно, играть. Игра – огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребёнка вливается живительный поток представлений и понятий».

Поэтому, сегодня хочу вас познакомить с некоторыми подвижными играми, в которые вы можете поиграть с ребёнком дома:

«Пузырь».

«Самолеты».

«Совушка – сова».

«Весёлый мячик»: Ты катись, весёлый мячик,

Быстро – быстро по рукам.

У кого весёлый мячик –

Тот покажет движение нам.

5 «Мы весёлые ребята».

6. «Жмурки».

Инструктор: А теперь задание командам. Вспомнить из детства (или придумать) любую игру и провести её с командой соперников.

Конкурс «Проведи игру с командой соперника» (родители).

Инструктор: Игра будет интересней для ребёнка, если вы с ним изготовите для неё маски, либо какие – ни будь атрибуты.

Задание «Творческая мастерская».

Каждый получит фломастеры, цветную бумагу, клей, резинку, заготовки животных.

Задание: Быстро и красиво изготовить маску для подвижной игры (5 минут).

Инструктор: Молодцы! Какие замечательные маски получились у нас.

Инструктор: Наша игра подходит к концу. Осталось последнее задание.

4. Задание «Ступени здоровья».

Командам предстоит ответить на несколько вопросов. Отвечать будем по очереди. Сначала команда «...»

1.Основной и любимый вид деятельности детей? (Игра)

2.Один из видов профилактики заболеваний? (Закаливание)

3.То, что предотвращает заболевания? (Профилактика)

4.Один из способов пробуждения организма? (Гимнастика).

5.Рефлексия. Поэтому сыграем ещё в одну игру. На столе лежат смайлики, выберите себе один смайлик. Веселый – если вам было интересно, информацию, полученную сегодня вы взяли себе на вооружение. Грустный – было скучно.

Консультация для родителей «Как провести выходной день с детьми»

Данная **консультация**, предлагаемая вашему вниманию, поможет Вам сделать семейный, **выходной день** по-настоящему захватывающим для ребенка. Особенно, если Вы не будете забывать смотреть вокруг глазами ребенка, разделять его радость и удивление, читать уместные в той или иной ситуации стихи, загадывать загадки. Литературный материал обострит восприятие малыша, поможет запоминанию ярких образов.

Наступает **выходной день**. Куда пойти с ребенком? Этот вопрос часто ставит **родителей в тупик**. Может, в поход в парк? Разумеется, решающее слово остается за ребенком, это один из моментов, когда ребенок чувствует свою сопричастность взрослым в семье и растет спокойным, уверенным.

Раз и навсегда уважаемые **родители решите для себя**: совместный с ребенком поход - это совсем не отдых для Вас, это время, полностью посвященное ему, вашему любимому ребенку. Пусть он еще раз удостовериться, что Вы его любите, что живете его интересами.

Посмотрите вокруг глазами ребенка - сколько интересного в мире! Заинтересовался ваш ребенок чем - то, остановитесь, приглядитесь, постарайтесь смотреть на все его глазами и в то же время оставаться взрослым!

Речь ваша, дорогие **родители** - эмоциональная и выразительная, должна нести доброе отношение к окружающему, восхищение щедрой красотой природы. В то же время побуждайте ребенка высказываться, думать, сопоставлять, учите анализировать, отвечать на вопросы и задавать их. Ребенок должен чувствовать **родительскую** сопричастность его интересам. Так формируется доверие к миру, благодарность и огромная любовь к **родителям**.

В таких совместных походах, есть все условия для тренировки вашего ребенка в силе, ловкости, смелости.

Также, интересным, увлекательным **проведением выходного** дня может стать для ребенка - посещение музея. Практически всегда привлекательными для дошкольников оказываются природоведческие музеи. **Увидеть** в музее все ребенок просто не в состоянии. Переход от одной музейной витрины к другой, утомителен и мало познавателен для ребенка. Гораздо лучше и намного полезнее выбрать, что-то одно, и внимательно рассмотреть в деталях. Можно выбрать витрины, посвященные старинному костюму или оружию, посуде, мебели.

Не меньший интерес представляют для детей и выставленные в музеях археологические находки: лодки, выдолбленные из ствола дерева, сделанные из камня и кожи топоры, украшения.

Дошкольник хочет и может узнавать, что составляет основу экспозиции исторических музеев: как жили люди раньше, как был устроен их дом, какую одежду они носили, и из какой посуды ели, на какой мебели спали, сидели, во что играли, и на чем писали.

В этом возрасте детям хочется примерить эту жизнь на себе, и проигрывать ее, представляя себя ее участником. И если кто - то говорит, что дошкольники еще слишком малы для посещения музеев, то это - значит, лишь то, что вы, **родители** не смогли сделать их посещение музея интересным.

Удивительно, а сколько полезных сведений можно сообщить ребенку, идя с ним по улице. Познакомить с тем, как жили люди в другие времена. Во время обычной прогулки по старой части современного города можно поговорить с ребенком о печах, можно **увидеть дым**, идущий из печи. Вспомнить те игры, в которые играли наши прабабушки и прадедушки. Например: игра в бирюльки, лапта. Заинтриговать ребенка игрой и при желании можно и поиграть! **Родители придумывайте**, фантазируйте, и Вы получите массу впечатлений, удовольствий от прогулок с ребенком. **Родители**, желаем Вам успехов!

**Консультация на тему:
«Закаливание детского организма»**

Состояние здоровья ребенка довольно часто совершенно не устраивает его родителей. Нет, он не то чтобы все время больной, но уж больно часто болеет. Приходит участковый врач, в очередной раз диагностирует очередное ОРЗ, назначает лечение. Лечим. Помогает. Через пару недель — опять шмыгает носом.

Условия почти идеальные — своя детская комната, игрушки, сыт, одет, обут, в доме тепло и никаких сквозняков, прекрасный детский сад... Все равно болеет. Отрицательные родительские эмоции постепенно накапливаются. Мама конфликтует с начальством в связи с получением очередного больничного по уходу за ребенком. Папе все это тоже надоело; до чего дошло — его уже в аптеке, что по соседству с домом, знают в лицо! Надо что-то делать!

А что делать? Ответ кажется очевидным — закаливать. А как? С чего начать? Что это вообще за штука такая, закаливание?

Начнем с определения термина.

Итак, ЗАКАЛИВАНИЕ — повышение устойчивости организма к неблагоприятному действию ряда физических факторов окружающей среды (например, пониженной или повышенной температуры, воды и др.) путем систематического дозированного воздействия этими факторами.

Наши задачи совершенно иные.

Во-первых, объяснить суть закаливания, его цели и способы их достижения.

Во-вторых, добиться того, чтобы, проводя над детьми эксперименты, носящие условное, но гордое название «закаливающие процедуры», взрослые отдавали отчет своим действиям.

Совершенно очевидно, что многие внешние факторы способны вызывать болезни, которые носят название «простудные заболевания». К наиболее частым причинам «простуд» относят, прежде всего, переохлаждение как общее (плохо оделись, холодно в квартире), так и локальное (например, промочили ноги или выпили холодного лимонада). С одной стороны, взаимосвязь «холод-болезнь» совершенно очевидна, с другой — совершенно непонятна.

Новорожденный человеческий детеныш обладает врожденной способностью адаптироваться к условиям окружающей среды. Стабильность этих условий — например, постоянная и отнюдь не низкая температура воздуха, теплая вода, стерильная пища, тщательное устранение контактов с движущимся воздухом (ветер) — приводит к тому, что врожденные механизмы адаптации отключаются за ненадобностью. К огромному-преогромному сожалению, именно стабильность внешних физических факторов является чуть ли не главным проявлением родительской любви. К чему это приводит? К тому, что физические факторы, для человека вовсе не экстремальные — движущийся воздух, именуемый страшным словом «сквозняк», или температура в комнате +17 °С, — становятся источником повышенной опасности.

Таким образом, следует сделать очень важное заключение: новорожденный ребенок в закаливании не нуждается. Он закален самой Природой, тысячелетиями естественного отбора. Следует всего-навсего так организовать уход за младенцем, чтобы не угасли природные адаптационные механизмы. Не только не избегать, но сознательно создавать контрасты температур как воздуха, так и воды, использовать все возможности для максимального по продолжительности контакта с естественными факторами Природы, проще говоря, побольше гулять и в любую погоду. Только не надо экстремизма! Не надо окунать детей в прорубь, не надо часами держать их на солнце и совершенно не обязательно бегать по снегу босиком.

Тем не менее естественное воспитание, основанное на поддержании природных способностей, вступает в глубокие противоречия как с отечественной педиатрией, так и с отечественным менталитетом. Ситуация близка к тупиковой хотя бы потому, что 99% мам и пап благополучно заболевают после того, как посидят на сквозняке или промочат ноги. Неудивительно, что эти факторы однозначно расцениваются как опасные, и ребенка от подобных угроз будут всячески оберегать.

Сама проблема закаливания возникает, как правило, именно в тех семьях, где дети желанны и любимы, где родители готовы на всяческие жертвы и личные ограничения, лишь бы ребенку было хорошо.

Закаливание всегда должно рассматриваться как попытка вернуть утраченное, попытка вскочить в уходящий поезд, попытка пересмотреть традиционные родительские представления о том, что для ребенка плохо и что хорошо.

Вышеизложенное следует рассматривать в качестве некой теоретической базы, позволяющей понять, что главная задача родителей не в том, чтобы ребенка закалять. Главное — сделать так, чтобы ребенок в закаливании не нуждался.

Но это все теория. Имеем факт: постоянные простуды. Признаем: были не правы. Готовы исправляться.

С чего начать?

Начать с того, что понять: на любого человека — неважно, взрослый это или ребенок, — постоянно оказывает воздействие совершенно определенная совокупность внешних воздействий. Воздействия эти условно могут быть разделены на две группы. Первая — факторы естественные (природные): знаменитые, воспетые в песнях и сказках солнце, воздух и вода. Вторая — факторы цивилизации: место жительства, бытовая химия, учеба в школе, телевизор, одежда, транспорт и т. д. и т. п.

Возникшее вследствие неадекватного воспитания угнетение врожденной устойчивости к совершенно обычным для человеческого организма природным воздействиям вполне может быть устранено. Для этого надо совсем немного — принципиально изменить образ жизни, сделать его естественным.

Естественный образ жизни предусматривает приоритетный контакт с вышеупомянутыми естественными факторами и максимальное ограничение контактов с «вредностями цивилизации». Именно такой способ существования пробуждает заложенные в человеке адаптационные механизмы. Логичное следствие — многократное повышение устойчивости организма, снижение как частоты, так и тяжести болезней.

Образ жизни наших детей, особенно жителей городов, в подавляющем большинстве случаев естественным не является. Малоподвижность. Почти постоянное пребывание в помещении — школа, домашние задания, многочасовые бдения возле телевизора или компьютера, детская комната с кучей игрушек. Кормление, несопоставимое с реальными энергетическими затратами, избыток бытовой химии.

Рассмотрим теперь основные составляющие естественного образа жизни, весьма желательные для взрослых и абсолютно обязательные для детей, особенно в тех житейских ситуациях, когда на семейном совете рассматривается вопрос о том, что ребенка пора закалять.

Двигательная активность. В школу пешком или, может, одну остановку подъехать на автобусе? Посмотреть кино или поиграть в футбол? Что вообще полезнее для здоровья — шахматы или теннис? В воскресенье всей семьей делаем генеральную уборку, формируя трудовые навыки, или в воскресенье всей семьей отправляемся на природу, а генеральную уборку совершаем за два вечера в будни? Надо ли отвечать на эти вопросы? Надо ли объяснять, что проявлять двигательную активность лучше под открытым небом, а не между полом и потолком?

Одежда. Не мешает двигаться. Количество умеренное, поскольку потливость вызывает простуды чаще, чем переохлаждение.

Питание. Аппетит — как главный критерий целесообразности приема пищи вообще и как эквивалент энергозатрат в частности. Не хочет есть — значит, не потратил должного количества энергии (на поддержание температуры тела, на уже упомянутую нами двигательную активность).

Совершенно особый вопрос — посещение детских коллективов (школа, детский сад). Понятно, что воспитательнице детского сада сослаться на «плохую погоду» и не выходить из помещения проще, чем, во-первых, всех одевать-раздевать и, во-вторых, выслушивать потом от Серезиной мамы претензии — мальчик заболел потому, что было сыро.

Школа — это вообще отдельная тема. Мы все дружно смирились с тем, что школа — источник знаний. А со здоровьем как? Ведь благосостояние нашего народа не настолько велико, что у всех есть дома тренажеры, бассейны и площадки для тенниса. Остается лишь на школу надеяться. Но не тут-то было...

Почему математика четыре раза в неделю, а физкультура — два? Нищие спортзалы с осыпающимися потолками, какие тренажеры, нам бы хоть пару новых волейбольных мячей! 90 минут в неделю на двигательную активность и 20 минут из этих 90 — переключка, «равняйся», «смирно», «на первый-второй рассчитайся». Ботаника, природоведение и география, не выходя из класса! Дополнительные занятия. Количество домашних заданий таково, что добросовестное отношение к учебе способно подорвать самое крепкое здоровье.

Минуточку, воскликнет нетерпеливый читатель, у нас ведь тема «закаливание»! А закаливание тут при чем?

Очень даже при чем, поскольку именно закаливание сплошь и рядом пытаются сделать заменителем естественного образа жизни.

Классическая ситуация: славная девочка Леночка — отличница. Она много читает и любит мультики, помогает маме мыть посуду, дополнительно занимается английским языком, а по воскресеньям в дом приходит учительница музыки (в прошлом году дедушка на сэкономленную двухлетнюю пенсию купил пианино). У Леночки много игрушек и книг, три почетные грамоты, хронический тонзиллит, аденоиды, низкий гемоглобин, аллергия на апельсины и шоколад. За зиму она пять раз болела ОРЗ и один раз — бронхитом. Леночкин папа первым сделал вывод о том, что ребенка надо закалывать, и был поддержан на семейном совете (пять голосов «за», теща воздержалась). В доме даже нашлась изданная массовым тиражом брошюра «Закаливание». Начать решили с обливаний. В книжечке была таблица — с какой температуры начать и как температуру снижать. Каждый день (перед сном) Леночку обливали — начали с 34 °С, каждую неделю температуру воды снижали на 1 °С, дошли до 30 °С, но в классе у всех был грипп, а в книге написано: в случае заболевания температуру повысить, опять вернулись к 34 °С... В принципе, закалывать оказалось очень даже просто — каких-то десять минут в день потратить на дополнительные водные процедуры.

Описанный вариант действий весьма типичен и, что самое главное, — с одной стороны, абсолютно безвреден для ребенка, а с другой — очень удобен для родителей. Ничего не меняя в целом и тратя максимум 15—20 минут в день на закаливающие процедуры, взрослые и, на первый взгляд, вполне разумные люди пребывают в глубоком убеждении касательно того, что они ребенка закаляют.

Давайте еще раз вернемся к теоретической основе закаливания. Некий физический фактор, например сквозняк, вызывает простудные заболевания. Если же этот фактор будет постоянным, вначале кратковременным (дозированным), а затем более длительным, то организм к нему (сквозняку) привыкнет и не будет болезненно реагировать. Из теории — практический способ закаливания: сегодня посидим 20 секунд возле открытого окна, завтра — минуту, послезавтра — две минуты, в идеале — через три месяца будем спать с открытой форточкой. Промокшие ноги — болезнь. Нальем в ванну тепленькой водички и попрыгаем перед сном две-три минуты. На следующий день сделаем воду чуть холоднее, а прыгать будем чуть дольше. В идеале через полгода будем бегать по лужам в тапочках.

Ребенок неделями не выходит гулять, не снимает шапочек и шерстяных носков, ест с уговорами, часами сидит возле телевизора, но перед сном его обливают (обтирают) водой и с чувством глубокого удовлетворения ложатся спать.

Именно такой теорией и именно такими практическими действиями внедряется закаливание в нашу повседневную жизнь. В подавляющем большинстве случаев «закаливающие процедуры» не приносят ребенку ни пользы, ни вреда, но оказывают огромную пользу нервной системе родителей.

Закаливание является большим жирным крестиком на совести мамы и папы — мол, мы сделали все, что могли.

Так что, не закаливать? Закаливать, но правильно и понимать под закаливанием следует не кратковременные дозированные воздействия солнцем, воздухом и водой, а принципиальную коррекцию образа жизни. Начинать не с обтираний и обливаний, не с открывания форточки на 20 секунд. Начинать с решения глобальных вопросов: распорядок дня, интенсивность обучения, еда, сон, детская комната, одежда, спорт.

Раз и навсегда определить некие правила, обязательные для исполнения: гулять в любую погоду и всячески поощрять двигательную активность, никогда не заставлять есть, свести до минимума контакты с бытовой химией, предоставить возможность одеваться самому (самому выбирать количество вещей). Если ребенок не вылезает из болезней, определиться с дополнительными учебными нагрузками (музыка, иностранные языки). Лишние знания при дефиците здоровья не делают человека счастливым. Привести в порядок детскую комнату, выкинуть накопители пыли, каждый день — влажная уборка. Не свежий воздух дозировать, а дозировать телевизор, дозировать уроки, дозировать шашки-шахматы и крестики-нолики. Дарить не игрушки и шоколадки, дарить свежий воздух — не из окна, а в лесу, цветы — не в вазе, а в поле, воду — в реке, а не из водопровода.

Только такой образ жизни может сделать ребенка счастливым. А практическая реализация подобных действий требует от родителей не только желания, но и времени. Это гораздо сложнее и хлопотнее, чем обтирать теплой водичкой пять минут в день.

Прямая связь здоровья ребенка и возможностей родителей находить время для укрепления этого самого здоровья представляется очевидной. Но имеем, что имеем — печальную окружающую среду, низкий уровень материального благосостояния, постоянный поиск средств к существованию, дефицит здоровья у самих родителей. Легко сказать: «все свободное время — гулять». Надо ведь иметь свободное время. Легко сказать: «прохладный душ по утрам». Надо ведь иметь горячую воду — без горячей воды трудно сделать прохладную, только холодная получается. Рука не поднимается проветривать комнату, в которой и без проветривания +15 °С.

Перечень причин, мешающих закаливанию, можно продолжать, но сил мириться с детскими болезнями уже не осталось, а желание делать хоть что-нибудь усиливается с каждым днем. Важный аргумент в пользу необходимости действий — болезнь ребенка сама по себе требует времени и немалых средств (лекарства, диета, финансовые потери в связи с невозможностью ходить на работу). Итак, конкретные рекомендации, долгожданные ответы на извечный вопрос «что делать?».

Понять, что имеется два варианта действий. Первый вариант — относительно пассивный — коррекция образа жизни. Что, как и в каком направлении корректировать, мы уже определили. Сразу же заметим — подобных перемен совершенно достаточно для постепенного возврата утраченного здоровья. Второй вариант — активный. Перемены образа жизни плюс некие дополнительные мероприятия (те самые закаливающие процедуры), позволяющие вернуть утраченное заметно быстрее.

Рекомендуемая схема активного варианта действий примерно такова.

Начать с физических нагрузок. Проснуться на час раньше обычного и в любую погоду устроить пробежку. Не бег на месте в комнате, а на свежий воздух! Пробежались 5—10 минут (никуда не торопимся, спокойно, никаких рекордов на скорость и дальность), остановились, еще 5—10 минут — комплекс элементарных гимнастических упражнений (помахали руками, покрутили тазом, попрыгали, приседали) и побежали домой. Итого — максимум 30 минут. Дома — водные процедуры, душ или из ковшика облились теплой водичкой (пока папа бегал, мама подогрела воду), почистили

зубы. Позавтракали. Пошли в школу (детский сад). Постепенно увеличиваем дальность и время пробежек, усложняем гимнастические упражнения, уменьшаем количество одежды.

Описанному варианту действий помешать может только лень. Никаких других оправдательных мотивов просто не существует. Можно допустить (хотя и не очень хочется), что родители не могут позволить себе выходной на природе и прогулки с ребенком после работы. Но час в день по утрам выкроить можно и нужно. За этот час ребенок получит гармоничный комплекс воздействий: собственная двигательная активность + вода и свежий воздух + общение с любимым родителем. Автор гарантирует, что, найдя в себе силу воли ежедневно просыпаться на час раньше, вы уже через месяц почувствуете перемены к лучшему — не только в отношении здоровья ребенка, но и в отношении своего собственного здоровья!

При осуществлении любых закаливающих мероприятий следует неукоснительно соблюдать три главных принципа:

- 1) систематичность — раз уж начали, не идите на попятную, не ищите повода сегодня пропустить;
- 2) постепенность — плавное увеличение интенсивности и продолжительности воздействий;
- 3) учет индивидуальных особенностей — возраста, психологической настроенности самого ребенка, сопутствующих болезней, бытовых факторов.

Закаливающие процедуры должны доставлять ребенку удовольствие. Всегда имеет смысл делать акцент именно на те варианты действий, к которым стремится сам ребенок. Нравится ему, например, ходить босиком. Очень хороший вариант закаливания — родителям лишь остается не забывать о постепенности и систематичности.

Обращаю внимание: закаливание помогает предотвратить лишь те болезни, которые связаны с неблагоприятным воздействием именно физических факторов окружающей среды. Закаливание никоим образом не может уменьшить частоту инфекционных болезней: если в детском саду ветрянка или началась эпидемия гриппа — «благополучно» заболеет, как и остальные, «незакаленные». Но именно закаливание позволяет многократно уменьшить тяжесть и продолжительность болезней, частоту и вероятность осложнений.

Еще раз подчеркиваю главное.

Ребенок не нуждается в закаливании. Ребенок нуждается в естественном, гармоничном образе жизни.

Максимальная двигательная активность, максимально возможное пребывание на свежем воздухе, достаточный минимум одежды, чистая прохладная детская комната в десятки раз важнее и целесообразнее любых гимнастик, обливаний и обтираний. Справедливость именно такого положения вещей нередко постигается родителями слишком поздно, когда якобы любовь, якобы уход и якобы забота приносят плоды в виде целого букета болезней.

Беседа «Мое здоровье»

Беседа о здоровье. Загадки, пословицы о здоровом образе жизни

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Нужно ли соблюдать режим дня? Вот в детском саду соблюдается режим дня, а вы дома соблюдаете его?

А утром, перед приходом в садик вы умываетесь? Чистите зубы? Делаете зарядку? Причесываетесь?

А зачем мыть руки?

А нужно ли правильно сидеть за столом, когда вы рисуете?

А зачем нам нужен носовой платок?

А что такое микробы?

Какую воду нужно пить?

Дома, вы, соблюдаете режим дня?

Скажите, здоровье нужно человеку?

Беседа «Зачем нужны витамины?»

-Ребята, вчера мне рассказали, что наши дети в детском саду стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Их дети очень любят. Витамины очень полезные.

- А вы, ребята, пробовали витамины?

-А для чего нужны витамины?

Конечно, витамины есть не только в таблетках, но и во многих продуктах.

- А в каких продуктах есть витамины?

Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д. В каких продуктах они содержатся и для чего нужны. Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения. Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца). Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды). Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Вы запомнили, а теперь скажите, где еще мы можем встретить витамины?

Игровая ситуация «Как защититься от микробов?»

Ребята, а вы знаете, кто такие микробы? Представьте, в нашей группе поселился микроб. Что вы будете делать? (ответы детей).

Микробы они очень маленькие и живые. Они попадают в организм и вызывают болезни. Они живут на грязных руках. Они боятся мыла.

Микроб - ужасно вредное животное, Коварное и главное щекотное. Такое вот животное и в живот залезет, и спокойно там живет. Залезет шалопай, где захочет. Гуляет по большому и щекочется. Он горд, что столько от него хлопот: И насморк, и чихание.

- Вы, ребята, моете руки перед едой? Ой, братец микроб хитер, если ты не помыл руки, ты станешь выглядеть через некоторое время больным и простужены. «Постой-ка, у тебя горячий лоб. Наверное, в тебе сидит микроб!»

Вместе с детьми можно рассмотреть ситуации защиты от микробов и сделать вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.

-Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).

Дидактическая игра «Полезные продукты»

Воспитатель:

- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!». А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок, И тогда ты точно будешь очень строен и высок.
 2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить. Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.
 3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет: Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.
 4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов. И Сереже и Ирине всем полезны витамины.
 5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела. Хочет в гости к нам прийти, в дверь не может проползти.
 6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся, Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.
- Ребята, вы молодцы, обязательно скажу вашим родителям, что вы умеете выбирать полезные продукты.

Беседа «Зачем людям спорт?»

Ребята, вы любите заниматься спортом?

Спорт – это что?

Зачем люди занимаются спортом?

Игровая ситуация: «Я плохо бегаю, каким видом спорта, я должна заниматься?. плаваю?. не умею кататься на коньках?. плохо прыгаю?.

Вывод: если заниматься спортом, то ты будешь сильным, ловким, крепким, здоровым.

Загадки про спорт и здоровый образ жизни

Любого ударишь –

Он злится и плачет.

А этого стукнешь –

От радости скачет!

То выше, то ниже,

То низом, то вскачь.

Кто он, догадался?

Резиновый.

(Мяч)

Он лежать совсем не хочет.

Если бросить, он подскочит.

Чуть ударишь, сразу вскачь,

Ну, конечно – это.

(Мяч)

Силачом я стать решил,

К силачу я поспешил:

- Расскажите вот о чем,

Как вы стали силачом?

Улыбнулся он в ответ:

- Очень просто. Много лет,

Ежедневно, встав с постели,

Поднимаю я.

(Гантели)

Есть лужайка в нашей школе,

А на ней козлы и кони.

Кувыркаемся мы тут

Ровно сорок пять минут.

В школе – кони и лужайка!

Что за чудо, угадай-ка!

(Спортзал)

Зеленый луг,

Сто скамеек вокруг,

От ворот до ворот

Бойко бегают народ.

На воротах этих

Рыбацкие сети.

(Стадион)

Деревянные кони по снегу скачут,

А в снег не проваливаются.

(Лыжи)

На снегу две полосы,

Удивились две лисы.

Подошла одна поближе:

Здесь бежали чьи-то.

(Лыжи)

На белом просторе

Две ровные строчки,
А рядом бегут
Запятые да точки.
(Лыжня)
Кто по снегу быстро мчится,
Провалиться не боится?
(Лыжник)
Ног от радости не чуя,
С горки страшной вниз лечу я.
Стал мне спорт родней и ближе,
Кто помог мне, дети?
(Лыжи)
Он на вид - одна доска,
Но зато названьем горд,
Он зовется...
(Сноуборд)
Есть ребята у меня
Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих
Что за кони у меня?
(Коньки)
Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
А несут меня не кони,
А блестящие.
(Коньки)
Палка в виде запятой
Гонит шайбу пред собой.
(Клюшка)
Во дворе с утра игра,
Разыгралась детвора.
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -
Там идёт игра -
(Хоккей)

Этот конь не ест овса,
Вместо ног – два колеса.
Сядь верхом и мчись на нем,
Только лучше правь рулем.
(Велосипед)

Не похож я на коня,
Хоть седло есть у меня.
Спицы есть. Они, признаться,
Для вязанья не годятся.
Не будильник, не трамвай,
Но звонить умею, знай!
(Велосипед)

Ранним утром вдоль дороги
На траве блестит роса,
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ –
Это мой.
(Велосипед)

Эстафета нелегка.
Жду команду для рывка.
(Старт)

На квадратиках доски
Короли свели полки.
Нет для боя у полков
Ни патронов, ни штыков.
(Шахматы)

Пословицы и поговорки про спорт и здоровый образ жизни
Закаляй свое тело с пользой для дела.
Холода не бойся, сам по пояс мойся.
Кто спортом занимается, тот силы набирается.
Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.
Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
И смекалка нужна, и закалка важна.

В здоровом теле здоровый дух.

Паруса да снасти у спортсмена во власти.

Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.

Крепок телом - богат и делом.

Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.

Пешком ходить — долго жить.

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

Консультации для родителей

"Здоровый образ жизни ваших детей"

Дети, как известно, продукт своей среды - она формирует их сознание,

привычки. Поэтому здоровый образ жизни необходимо формировать именно

начиная с детского возраста: забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения.

Так что же такое здоровье? Казалось бы, самый простой ответ должен гласить, что здоровье - это отсутствие болезней. Но для объяснения ребёнку этого недостаточно. Здоровье - это счастье! Здоровье - это когда ты весел и всё у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни, нужно дать понять детям, что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за здоровьем, можно его потерять

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Это во - первых: соблюдение режима дня.

В детском саду режим соблюдается, так как это является одним из важных условий обеспечения деятельности дошкольного учреждения. А вот дома режим соблюдается не всегда, нужно приучать детей рано ложиться и рано вставать.

Во –вторых: это культурно - гигиенические навыки.

Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать: чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закалённым, чтобы смыть микробы.

. Для закрепления навыков рекомендуется использовать художественное слово, инсценировки игровых ситуаций.

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

О микробах:

Микроб - ужасно вредное животное,

Коварное и главное щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет - и спокойно там живёт.
Залезет шалопай, и где захочется
Гуляет по больному и щекочется.
Он горд, что столько от него хлопот:
И насморк, и чихание и пот.
Вы, дети, мыли руки перед ужином?
Ой, братец Лис, ты выглядишь простуженным.
Постой- ка, у тебя горячий лоб.
Наверное, в тебе сидит микроб!

Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом,

вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Предложить детям посчитать, сколько раз в день им приходится мыть руки; есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.

В - третьих: это гимнастика, двигательная деятельность, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживёт дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику.

В - четвёртых: культура питания. Обыгрывание ситуаций "В гости к Мишутке" и "Вини - Пух в гостях у Кролика", рассматривание и обсуждение картинок к играм: "Осторожно, вирус", "Будь здоров!". Рассказать детям, что в овощах и фруктах много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего они нужны. Для лучшего запоминания можно использовать художественное слово.

Никогда не унываю,
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, В, С.
Очень важно спозаранку,
Есть за завтраком овсянку.
Чёрный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.
Помни истину простую,
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую,
Или сок морковный пьёт.
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше съесть лимон
Хоть и очень кислый он.

Помогают в формировании культуры здорового образа жизни игры по Основам Безопасной Жизни и по Правилам Дорожного Движения.

Только говорить о значимости здоровья - это мало; надо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни. Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь своё здоровье и заботиться о нём! «Движение - основа здоровья»

Насколько важно движение в человеческой жизни известно каждому. Но между знанием и практикой часто расстояние бывает очень большим. А между тем известно также и то, что люди, тренирующие свою мышечную систему пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью гораздо менее подвержены несчастным случаям и болезням. Статистические данные из практики детских врачей врачебных комиссий и страховых компаний свидетельствуют о чрезвычайной важности движения и правильного питания в жизни детей и взрослых.

Очень простые, нескучные советы родителям по проблеме: «Движение и здоровье»

Человеческий мозг особенно это касается бессознательного мышления, напитывается впечатлениями. В дальнейшем 80% нашей деятельности руководствуется этим

бессознательным опытом. Поэтому чрезвычайно важную роль играют просвещения детей в вопросах потребностей здорового тела, обучение, тренировка, как в детском саду, так и в семье. Детям необходимо объяснять значимость не только тех или иных действий и привычек, но и это главное – подавать собственный пример.

Делайте утреннюю зарядку, больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой и спортом, ведите здоровый образ жизни, привлекайте к активным действиям детей и они вырастут здоровыми и преуспевающими людьми. Родители для детей – непререкаемый авторитет, пример для подражания.

Уже с малых лет учите детей беречь свое здоровье и заботиться о нем. Совместные занятия сплачивают, объединяют детей и взрослых. Позиция родителей во многом определяет отношение детей к физической культуре и спорту. Если взрослые ведут здоровый образ жизни, регулярно вместе с детьми выполняют хотя бы простейшие физические упражнения, подвижны, легки на подъем, это является «благодатной почвой», на которой взойдут добрые всходы – крепкие, здоровые, любящие физкультуру дети.

Только говорить о значимости здоровья – это мало.

Надо предпринимать повседневные пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

Чаще участвуйте в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в детском саду. Дети радуются присутствию взрослых и гордятся своими родителями. Спортивные праздники, в которых соревнуются семейные команды, сплачивают семью, приносят много радости и запоминаются взрослым и детям надолго.

Устраивайте праздники детям дома, не жалейте для этого времени и сил. Все это окупится здоровьем вашего ребенка его активной жизнеутверждающей позицией, дальнейшим преуспеванием в жизни.

Лучшие дни проведения – суббота, воскресенье, праздники, каникулы, отпуск.

Командовать может любой – мама, папа, бабушка, дедушка, сын или дочь, тетя, дядя и т. д. Можно «периоды» разделить и тогда каждый отвечает за свое «мероприятие» свой отрезок времени.

Утром, еще в постели сделайте несколько упражнений по растяжке мышц:

- Лечь на спину, вытянув ноги и руки, потянуться всем телом;

- Напрячь стопы ног, носочки;
- Отводя руки далеко за голову, расправить ладони, вытянуть пальцы, вдохнуть;
- Затем расслабиться, перенести руки вдоль туловища, выдохнуть.

Упражнение хорошо сопровождать мыслями или словами, произнося их шепотом или вслух: «Доброе утро! Как хорошо! Я здоров! Все здоровы! Я люблю свою семью!»

- Из того же исходного положения подложив руки согнутых в локтях под голову, вытянув ноги (можно зацепиться носками за спинку кровати или спрятать их под сложенное валиком одеяло, сделать несколько полу подъемов верхней части туловища, не отрывая ног от кровати.

- Лежа на спине, прямые руки вдоль туловища, или согнутые в локтях под головой, несколько раз приподнять ноги вверх, стремясь сделать «прямой угол».

- Продолжая лежать на спине выполнить несколько вращательных движений ладонями и стопами в одну и в другую сторону.

- Из положения, лежа на спине, вытянув руки и ноги перевернуться на один бок, на спину, на другой бок, на живот.

- Из исходного положения, лежа на животе, вытянув руки и ноги сделать «лодочку», прогнувшись в спине, приподнять голову, верхнюю часть туловища, ноги.

Сказать: «Хорошо! Очень хорошо!» Встать.

Повторять упражнения стоит от двух до четырех раз с улыбкой и хорошим настроением.

Общий подъем команда, доносящаяся из другой комнаты, очень бодрят, объединяют всю семью общей идеей, общим действием общим веселым настроением насыщают всех положительными эмоциями.

«Всем – здравствуйте! Здравствуйте все!»

Совместная гимнастика в большой комнате или коридоре – что может быть лучше! Упражнения самые простые и доступные всем членам семьи от самого маленького до самого большого. Особенно хороши импровизации и имитационные движения.

Душ! От этой утренней процедуры все особенно дети получают наслаждение настоящего веселого водного праздника.

Теперь за аппетитный завтрак! Ведь это важная трапеза дня. Поэтому не завтракаем на ходу. Красиво накрытый стол, любимые блюда, родные лица – как это здорово! За завтраком ведем мирные разговоры о предстоящем дне, в том числе о потребностях организма.

Затем всевозможные спокойные подвижные дворовые игры, инициаторами которых будут все члены семьи. Бабушка и дедушка предложат поиграть в старые народные игры, папа и мама – в игры своего детства, дети – в современные подвижные игры. Интересно и полезно будет всем. Поиграйте в такие игры, как: «Фанты», «Да и нет не говорить», «Лото», «Горелки», «Салки», «Квач», «Жмурки», «Прятки», «Казаки-разбойники», «Замри», «Краски».

Из дома – на улицу, на природу.

Обязательны прогулка или экскурсия, поездка, турпоход, посещение культурно-развлекательных заведений, парков, детских аттракционов, театров. Полезны разговоры о благотворном влиянии природы и отдыха на здоровье.

Пообедать можно в пункте общественного питания. Это приятно и интересно, способствует социально-коммуникабельному развитию детей.

Посидите на скамейке полюбуйтесь небом рекой, деревьями, цветами и т. п., спокойно подышите – это так умиротворяет, способствует расслаблению, глубокому отдыху.

Можно еще активно подвигаться. Или посетить кинотеатр. Важно чтобы в течение дня ребенок выполнял различные упражнения: потянись, а потом расслабь мышцы, и у тебя появится ощущение тепла во всем теле, напряги мышцы спины, сведи и разведи лопатки, стань прямо, опусти и подними голову несколько раз и у тебя будет красивая осанка.

Вечером дома общий ужин, гигиенические процедуры, спокойные игры, семейное чтение (лучше сказок или занимательных историй – их любят все). Если вы не можете без телевизора посмотрите вместе интересную передачу, но не долго – детям вредно.

Отход детей ко сну. «Спокойной ночи!» Очень хорошо, если детям споют колыбельную песенку, посидят возле него с добрыми словами – такие минуты запоминаются на всю

жизнь, они убеждают ребенка в собственной защищенности в значимости для семьи, пробуждают в нем душевный покой, укрепляют здоровье, помогают быть уверенным и успешным.

Беседа «Зачем нужны витамины?»

-Ребята, вчера мне рассказали, что наши дети в детском саду стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Их дети очень любят. Витамины очень полезные.

- А вы, ребята, пробовали витамины?

-А для чего нужны витамины?

Конечно, витамины есть не только в таблетках, но и во многих продуктах.

- А в каких продуктах есть витамины?

Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д. В каких продуктах они содержатся и для чего нужны. Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения. Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца). Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды). Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Вы запомнили, а теперь скажите, где еще мы можем встретить витамины?

Игровая ситуация «Как защититься от микробов?»

Ребята, а вы знаете, кто такие микробы? Представьте, в нашей группе поселился микроб. Что вы будете делать? (ответы детей).

Микробы они очень маленькие и живые. Они попадают в организм и вызывают болезни. Они живут на грязных руках. Они боятся мыла.

Микроб - ужасно вредное животное, Коварное и главное щекотное. Такое вот животное и в живот залезет, и спокойно там живет. Залезет шалопай, где захочет. Гуляет по больному и щекочется. Он горд, что столько от него хлопот: И насморк, и чихание.

- Вы, ребята, моете руки перед едой? Ой, братец микроб хитер, если ты не помыл руки, ты станешь выглядеть через некоторое время больным и простужены. «Постой-ка, у тебя горячий лоб. Наверное, в тебе сидит микроб!»

Вместе с детьми можно рассмотреть ситуации защиты от микробов и сделать вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.

-Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).

Дидактическая игра «Полезные продукты»

Воспитатель:

- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!».

А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок, И тогда ты точно будешь очень строен и высок.
 2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить. Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.
 3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет: Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.
 4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов. И Сереже и Ирине всем полезны витамины.
 5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела. Хочет в гости к нам прийти, в дверь не может проползти.
 6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся, Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.
- Ребята, вы молодцы, обязательно скажу вашим родителям, что вы умеете выбирать полезные продукты.

Конспект беседы «Полезные и вредные привычки»

Ход беседы:

Воспитатель: Здравствуйте, ребята!

Сегодня мы с вами поговорим о привычках.

Как вы думаете, что такое привычка?

Ответы детей.

Воспитатель: Привычка - это действие, которое становится для нас тем, без чего мы не можем жить.

Полезные, хорошие привычки делают человека более свободным, так как о многих действиях он перестает задумываться, они, словно совершаются сами собой. Полезные привычки помогают сохранить здоровье и облегчить нашу жизнь.

Что это за привычки?

Ответы детей.

Воспитатель: Правильно. Чаще мыть руки с мылом, умываться и закаливаться холодной водой по утрам, делать зарядку, соблюдать режим дня.

Виртуальная зарядка.

Воспитатель: А еще? Какие очень нужные действия мы совершаем как бы автоматически?

Ответы детей.

Воспитатель: Верно! Приходя с улицы, переобуваемся в домашнюю обувь, надеваем домашнюю одежду. А ту, что сняли, аккуратно вешаем в шкаф.

Как вы думаете, хорошо ли всюду разбрасывать книжки, игрушки?

Ответы детей.

Воспитатель: Конечно, плохо. А почему?

Ответы детей.

Воспитатель: Да потому, что потом на поиски нужной вещи вы потратите, много времени. А время нужно ценить! У каждой вещи должно быть свое место! Класть вещи на место - полезная привычка.

Интерактивная игра: "Разложи вещи по своим местам".

Воспитатель: Кстати, привычка ценить время, и свое, и своих родных и друзей, - замечательная привычка. Недаром говорят: «Точность - вежливость королей». Значит, невежливо опаздывать на встречу с другом, на занятия в школу или в спортивную секцию.

О каких еще хороших привычках мы забыли? Кто нам напомнит?

Ответы детей.

Воспитатель: Да, вы правы! Соблюдение чистоты и порядка в доме, уборка комнаты пылесосом или влажной тряпкой, мытье посуды - это хорошие привычки.

Полезная привычка - соблюдение правил личной гигиены. Всегда быть чисто и опрятно одетым, аккуратно причесанным - замечательная привычка.

Но существуют, к сожалению, и вредные привычки. Поговорим и о них. Вредные привычки плохо влияют на организм человека, портят нам жизнь. Это несоблюдение режима дня, малая подвижность, курение и другие плохие привычки. Многие дети, видя, что взрослые курят, хотят подражать им, чтобы казаться взрослее и самостоятельнее, затягиваются сигаретой. Ничего хорошего из этого не получается: сразу начинается тошнить и кружится голова. Курение очень вредно. Даже если вы, дети, находитесь в помещении, в котором курят - это тоже плохо. Может начаться много заболеваний: головная боль, бронхит, бронхиальная астма, станете хуже расти, низкий рост, появится слабость, снизится физическая сила, ухудшится координация движений, уменьшится выносливость.

Запомните! Курение и здоровье несовместимые вещи!

У некоторых из нас есть и хорошие привычки и дурные. Редко встретишь человека, у которого только хорошие привычки. Но с вредными привычками надо бороться, а сила воли поможет их победить.

Есть у лисички

Хорошие привычки:

Собираясь в гости,

Холить пышный хвостик,

Приучать лисяток

Соблюдать порядок.

Есть у лисички

Дурные привычки:

В курятник - шашь

И курочку украсть.

Интерактивная игра: "Полезные и вредные привычки".

Загадки:

Разбросал я книги, вещи. И искал их целый вечер. (Вредная.)

Мою грязную посуду,

Пол помыть я не забуду. (Полезная.)

Пылесосом убираю,

Пыли я не оставляю. (Полезная.)

Ногти очень грызть люблю,

Всех микробов я ловлю. (Вредная.)

Чисто с мылом я умоюсь,

У меня опрятный вид. (Полезная.)

Воспитатель: Я надеюсь, что вы поняли, что такое - хорошие полезные привычки и плохие вредные. Постарайтесь приобрести как можно больше полезных привычек, а с вредными бороться, а еще лучше не вырабатывать их у себя.

Беседа «Зачем людям спорт?»

Ребята, вы любите заниматься спортом?

Спорт – это что?

Зачем люди занимаются спортом?

Игровая ситуация: «Я плохо бегаю, каким видом спорта, я должна заниматься?... плаваю?... не умею кататься на коньках?.... плохо прыгаю?...

Вывод: если заниматься спортом, то ты будешь сильным, ловким, крепким, здоровым.

Художественное слово, используемое в работе с детьми:

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

И неплохо есть лимон

Хоть и очень кислый он

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

По утрам Зарядку делай

Будешь сильным,

Будешь смелым.

Прогоню остатки сна

Одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна

Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть

И не простужаться

Мы зарядкой с тобой

Будем заниматься.

Нельзя:

- пробовать все подряд- есть и пить на улице- есть немытое- есть грязными руками- давать кусать- гладить животных во время еды- есть много сладкого.

В каких продуктах содержатся витамины и для чего нужны?

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

КАРТОТЕКА ПОСЛОВИЦ И ПОГОВОРК О ЗДОРОВЬЕ

Чистота - половина здоровья.
В здоровом теле - здоровый дух.
Здоровью цены нет.
Здоровья не купишь.
Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.
Без болезни и здоровью не рад.
Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.
Самого себя лечить, только портить.
И собака знает, что травой лечатся.
Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле!
Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.
Баня - мать наша: кости распаришь, все тело поправишь.
Бог бы дал здоровье, а дни впереди.
Болезнь и скотину не красит.
Болен - лечись, а здоров - берегись.
Больному и золотая кровать не поможет.
Больному и киселя в рот не вотрешь.
Больному и мед горько.
Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.
Будь не красен, да здоров.
Быстрого и ловкого болезнь не догонит.
В добром здоровье и хворать хорошо.
В здоровом теле - здоровый дух.
До свадьбы заживет.
Лук от семи недуг.
Верь не болезни, а врачу.
Веселому жить хочется, помирять не можется.
Врач, исцели себя самого.
Всякая болезнь идет к сердцу.
Где больно - тут рука, а где мило - тут глаза.

Где больно – хватать - похватать, где мило – глядь - поглядь.
Где здоровье, там и красота.
Где кашель, там и хворь.
Где много лекарей, там много и больных (и недугов).
Где пиры да чай, там и немочи.
Дай боли волю - уморит.
Дай боли волю - умрешь раньше смерти.
Дал бог здоровья, да денег нет.
Дал бы бог здоровья, а счастье найдем.
Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял многое потерял, здоровье потерял - все потерял.
Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.
До веку далеко: все заживет.
Доброму человеку и чужая болезнь к сердцу.
Других лечить беремся, а сами больны.
Дурака учить - что горбатого лечить.
Дух бодр, да плоть немощна.
Его и муха крылом убьет.
Еле-еле душа в теле.
Если хочешь быть здоров - закаляйся.
Есть болезнь - есть и лекарство.
Ешь редьку - и ломтиху, и триху.
Ешь хрен едуч и будешь живуч.
Ешь, да не жирей - будешь здоровей..
И собака знает, что травой лечатся.
Играй, не отыгрывайся; лечись, не залечивайся!
Иного лекаря самого-то полечить бы.
Истома хуже смерти.
Каждому своя болезнь тяжела.
Кашель да чихота - не своя охота.
Когда б не баня, все б мы пропали.
Когда-то черт умрет, а он еще и не хворает.
Кожа-то елова, да сердце-то здорово.
Кто не курит, кто не пьет, тот здоровье бережет.

Курить - здоровью вредить.
Лекарь свой карман лечит.
Лечит да в могилу мечет.
Лихорадка - не matka: треплет, не жалеет.
Лихорадка пуще мачехи оттреплет.
Лук да баня все правят.
Лук с чесноком родные братья.
Лук семь недугов лечит, а чеснок семь недугов изводит.
Ничего не болит, а все стонет.
Одни кости да кожа.
От здоровья не лечатся.
От здоровья не лечатся.
От покрова до покрова кашлянул одна, да и говорит, что кашель.
От пролежней не наворочаешься.
Пар костей не ломит, вон души не гонит.
Пар костей не ломит.
По здоровом сынке сердце ноет, по больном вдвое.
Пока сердце не заболит, глаза не плачут.
После обеда полежи, после ужина походи.
При частой горести придут и болести.
Приехал - не здоровался, поехал - не простился.
Пришла пора драться - некогда руки лечить.
Противным лечат, а приятным часто губят.
Руби дерево здоровое, а гнилое и само свалится.
Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.
Ты мне не здорово, а я тебе не челом.
Тяжело болеть, тяжело и над больным сидеть.
Хрен да редька, лук да капуста лихого не допустят.
Человек стареет, болезнь молодеет.
Чеснок да лук от семи недуг.
Чеснок да редька - так и на животе крепко.
Чистая вода - для хвори беда.
Чистота - залог здоровья.

Беседа «Откуда берутся болезни»

(История доктора Неболита)

Знаете ли вы, кто такой микроб? Название микроб происходит от двух греческих слов: микрос – «малый» и биос – «жизнь».

Мир вокруг нас полон таких существ. Они везде – в воздухе, в воде, на земле, на нашем теле. Микробы так малы, что глазом их не рассмотришь, для этого нужен специальный прибор –микроскоп.

Микробов на свете великое множество, и все они разные. Есть среди них существа «покрупнее» –бактерии, а есть и совсем мелкие – вирусы. Многие микробы полезны. Например, благодаря гнилостным бактериям в почве образуются вещества, которыми питаются растения. А молочнокислые бактерии превращают молоко в хорошо известные тебе продукты. Если оставить в тепле некипяченое молоко, через несколько часов из него получится вкусная простокваша – это поработали молочнокислые бактерии. Еще с их помощью можно приготовить ряженку, кефир и сыр.

В организме человека тоже обитают полезные микробы, без них пища не могла бы перевариваться. Но, к сожалению, не все микробы такие хорошие, есть и очень вредные – болезнетворные. Попад в организм, они начинают быстро размножаться и выделять яды. От этих ядов и возникают инфекционные, или заразные, болезни.

Как возбудители болезни попадают в организм?

Внимательно рассмотри рисунки. Они подскажут тебе правильный ответ. Некоторые болезнетворные бактерии и вирусы очень сильны. Проникнув в тело человека, они могут сразу вызвать болезнь, часто очень тяжелую.

Врачи разных стран много трудились для того, чтобы научиться лечить и предупреждать тяжелые инфекционные болезни. Теперь каждому здоровому ребенку делают прививки против кори, полиомиелита, туберкулеза и других заболеваний. Взрослым тоже делают прививки (например, во время эпидемий).

Другие микробы, пробравшись в организм, не сразу начинают действовать. Они как бы затаиваются и ждут своего времени. Например, в организме человека обычно находится большое количество бактерий, которые могут вызвать ангину, а человек этот ангиной не заболит, если он закален и его организм хорошо сопротивляется микробам. Но стоит организму ослабеть, как бактерии легко проникают внутрь слизистой оболочки – и горло воспаляется. Признаков болезни много. Один из самых главных – боль. Это очень важный сигнал. Боль предупреждает: организм не в порядке, надо лечиться! Нужно найти причину боли. Лучше всего это сделает врач, он и назначит подходящее лечение. Есть один очень хороший доктор – твоя мама. Обязательно скажи ей, что у тебя болит, а уж она решит, вызывать врача или просто полежать, поспать.

Другой важный признак болезни – повышение температуры. Нормальная температура тела человека – не выше 37°. Более высокая – сигнал о возможной болезни. Случается небольшое повышение температуры, когда человек попадает в непривычные условия (например, перегрелся на солнце). Но обычно повышение температуры говорит о том, что внутрь тела попала инфекция и организм начал с ней схватку. Большинство болезнетворных бактерий и вирусов погибает при повышенной температуре. Поэтому не надо спешить сбивать температуру лекарствами. Другое дело, если даже невысокая температура, до 38°, держится уже несколько дней или если градусник показывает 39° и выше. Значит, без посторонней помощи организм не справится с инфекцией и нужно лечение.

Беседа: «Кто нас лечит?»

Воспитатель: Ребята, я сейчас вам загадаю загадку, а вы постарайтесь отгадать, о ком эта загадка? (загадывает загадку детям).

Кто у постели больного сидит?

И как лечиться он всем говорит.

Кто болен - он капли предложит принять.

Тому, кто здоров, - разрешит погулять. (Врач)

Дети отгадывают.

Воспитатель: Угадали. Что это за профессия?

Дети отвечают.

Воспитатель: Это профессия- врач. (выставляет сюжетную картину с изображением врача. Врач помогает людям, которые заболели. Он лечит больных, а другим даёт советы, что делать, чтобы всегда быть здоровым. Врачи бывают разные послушайте загадку и попробуйте отгадать о враче какой специальности в ней говорится: (загадывает загадку)

Этот врач не просто доктор,

Лечит людям он глаза,

Даже если видишь плохо,

Разглядишь ты всё в очках (окулист)

Дети отвечают

Воспитатель: Окулист лечит заболевания глаз. Посмотрите (рассматривают сюжетную картинку с изображением окулиста С помощью специальных таблиц врач устанавливает какое у малыша зрение, а осматривая глаза выясняет, нет ли у малыша болезней глаз. Врачи-офтальмологи лечат глаза и стараются восстановить зрение. Давайте поиграем в игру «Можно – нельзя». Я буду вам показывать картинки и задавать вопросы, а вы отвечайте на них полными ответами, почему можно, а почему нельзя, так обращаться со своим зрением

Игра «Можно – нельзя».

- Во время игр кидать в детей разные предметы можно или нельзя?

- Сидеть близко перед экраном телевизора можно или нельзя?

- Бросать песок в глаза можно или нельзя?

- При тусклом свете можно читать книгу или нельзя?

- Бегать по комнате с карандашами в руках можно или нельзя? И т.п

Дети отвечают на вопросы.

Воспитатель: Отгадайте ещё загадку.

Бормашины слышен звук —

Снова кто-то лечит зуб.

Хоть процесс лечения долог,

Боль облегчит... (стоматолог)

Воспитатель: О каком враче говорится в загадке?

Дети отвечают.

Воспитатель: Да, это стоматолог или как его ещё называют -зубной врач. (рассматривают сюжетную картинку с изображением стоматолога) Этот врач работает в стоматологической поликлинике. Стоматолог лечит детям и взрослым зубы. Для работы нужны специальное кресло, инструменты и лекарства. Стоматолог должен любить свою работу и детей, быть внимательным и аккуратным добрым. Стоматолог что лечит?

Дети отвечают.

Воспитатель: Правильно, стоматолог лечит зубы.

Воспитатель: А сейчас постарайтесь отгадать ещё одну загадку.

Мы от простуды вновь страдаем,

Его мы на дом вызываем.

Он выдаст нам больничный лист.

А кто он как специалист. (детский врач, педиатр)

Дети отвечают.

Воспитатель: (рассматривают сюжетную картинку с изображением детского врача) Детский врач- педиатр следит за здоровьем детей. Педиатр принимает заболевших в детской поликлинике. Ему помогает медсестра. Детский врач измеряет у детей рост, вес, температуру, слушает дыхание, следит, чтобы им вовремя были сделаны все прививки, а ещё выписывает витамины и лекарства. Педиатр советует родителям как ухаживать за детьми, закалывать их.

Воспитатель: Как называется врач, который лечит детей?

Дети отвечают.

Воспитатель: Случается, что человек внезапно заболел.

Как вы думаете, что нужно сделать, чтобы ему помочь?

Ответы детей.

Воспитатель: Да, верно, вызывать "Скорую помощь"

Воспитатель: А как это сделать?

Ответы детей.

Воспитатель: Найдите номер, который нужно набрать, чтобы вызвать врача скорой медицинской помощи.

Воспитатель: Да, верно, нужно позвонить по номеру "03". Набрав этот номер нужно сказать кто заболел, что болит и назвать адрес.

Воспитатель: Теперь вы знаете, какие бывают специальности врачей и в чем состоит их труд.

Что вы узнали нового?

Работа какого врача самая интересная?

Работа какого врача самая трудная? А кто из вас хочет стать врачом, когда вырастет?

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Упражнения для глаз заключаются в основном в фиксации зрения на различных точках, движении взгляда по тренажерам В. Базарного и некоторых движениях глазными яблоками и веками (по методу йогов). Эти упражнения способствуют восстановлению нормального зрения независимо от характера имеющихся нарушений (близорукости или дальнозоркости). Упражнения рекомендуется выполнять 2 раза в день до тех пор, пока они выполняются легко. После них нельзя в течение 20 мин писать, рисовать или смотреть телевизор.

Комплекс 1.

Цель: Способствует снятию статического напряжения мышц глаза, улучшению кровообращения (и.п. - сидя).

1. Плотнo закрыть, а затем широко открыть глаза с интервалом 30 сек. (5-6 раз).
2. Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо не поворачивая головы (3-4 раза).
3. Вращать глазами по кругу по 2-3 сек. (3-4 раза).
4. Быстро моргать (1 мин.).
5. Смотреть вдаль, сидя перед окном (3-4 мин.).

Комплекс 2.

Цель: Способствует снятию утомления, улучшению кровообращения, расслаблению мышц глаз (и.п. - стоя).

1. Смотреть прямо перед собой (2-3 сек.), поставить указательный палец на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца, смотреть на него 2-3 сек., опустить руку (четыре-пять раз).
2. Опустить голову, посмотреть на носок левой ноги; поднять голову, посмотреть в правый верхний угол комнаты; опустить голову, посмотреть на носок правой ноги; поднять голову, посмотреть в левый верхний угол комнаты (ноги на ширине плеч) (3-4 раза).
3. Посмотреть на вершины деревьев перед окном; перевести взгляд и назвать любой предмет на земле; отыскать в небе птиц или самолет и проследить за ними взглядом; назвать транспорт, проезжающий мимо или стоящий на обочине дороги.

Комплекс 3.

Цель: Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости, восстанавливает кровообращение (и.п. - сидя).

1. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко одноименного глаза (1-2 сек.); отвести пальцы (три-пять раз).
2. Смотреть на концы пальцев вытянутой вперед руки (по средней линии лица); медленно приблизить указательный палец к лицу, не отводя от него взгляда (три раза).
3. Отвести полусогнутую правую руку с игрушкой в сторону; медленно передвигать игрушку справа налево, следить за ней двумя глазами; то же самое, но в обратную сторону (четыре-пять раз).

Комплекс 4.

Цель: Способствует улучшению координации движений глаз и головы, развитию сложных движений, улучшению функций вестибулярного аппарата (и.п. - стоя).

1. Поднять глаза вверх, опустить вниз; посмотреть вправо, влево, не поворачивая головы (три-четыре раза).
2. Поднять голову вверх; совершать круговые движения глазами по часовой стрелке, против часовой стрелки (два—три раза).
3. Посмотреть на левый носок ноги; поднять голову, посмотреть на люстру; опустить голову, посмотреть на правый носок; поднять голову, посмотреть на люстру (два—три раза).

Комплекс 5.

Цель: Тренирует мышцы глаза, улучшает упругость век, восстанавливает циркуляцию внутриглазной жидкости.

1. И.п. - сидя на полу. Ноги согнуть в коленях, руки в упоре сзади; повернуть голову назад и увидеть предметы, расположенные сзади (два раза).
2. И.п. - стоя, руки на палке, расположенной вертикально. Отвести руки от палки в стороны и успеть удержать падающую палку; попеременно перехватывать палку двумя руками (повторить три-четыре раза).
3. И.п. - стоя. «Спрячь глазки» (зжмуриться). «У кого глазки большие» (широко открыть глаза).

Комплекс 6.

Цель: Способствует тренировке мышц глаза, формированию сложных движений глазных мышц.

1. И.п. - стоя, руки с мячом внизу. Поднять мяч до уровня лица, широко открытыми глазами посмотреть на него; опустить мяч; поднять мяч до уровня лица, прищурить глаза, посмотреть на мяч; опустить его.
2. И.п. — стоя, мяч в вытянутых перед собой руках. Двигать руками влево - вправо, следить глазами за мячом (пять-шесть раз).
3. И.п. - стоя, руки с мячом внизу. Совершать медленные круговые вращения руками снизу вверх, вправо и влево, следить взглядом за мячом (четыре-пять раз).
4. И.п. - стоя, мяч в вытянутых руках. Согнуть руки, поднести мяч к носу; вернуться в и.п., следить за мячом (четыре-пять раз).

Комплекс 7.

«СОВА И ЛИСА»

На сосне сидит сова,

Перемещают взгляд вверх-вниз.

Под сосной стоит лиса.

На сосне сова осталась.

Выполняют круговые вращения

Под сосной лисы не стало.

глазами сначала по часовой

стрелке, затем — против нее.

Комплекс 8.

ЛИСА

Слова	Действия
Ходит рыжая лиса Щурит хитрые глаза.	Крепко зажмурить и открыть глаза
Смотрит хитрая лисица, Ищет, чем бы поживиться.	Вытянуть вперёд руку, поднять большой палец. Водить вправо, влево, следя глазами.
Пошла лиска на базар, Посмотрела весь товар.	Руку вверх, вниз, следить глазами.
Себе купила сайка Лисятам балалайку.	Описать рукой круг по часовой и против часовой стрелки, следя глазами.

Комплекс 9.

СОЛНЫШКО

Слова	Действия
Солнышко, солнышко! В небе свети! Яркие лучики нам протяни!	Руки поднять вверх, качать вправо, влево, следя глазами.
Солнечный лучик быстро скакал И на плечо он к ребятам попал.	Вытянуть вперёд правую руку. Медленно вести указательным пальцем правой руки от кисти до плеча, следя глазами.
Весело лучик песенку пел. Каждый себе на плечо посмотрел.	Повторить тоже с левой рукой.
Солнышко скрылось, Ушло на покой. Мы же на место Встанем с тобой.	Закрыть глаза.

Комплекс 10.
СНЕЖИНКИ

Слова	Действия
Закружились, завертелись Белые снежинки.	«Фонарики»
Вверх взлетели белой стаей Белые пушинки.	Руки вверх, следить за ними глазами
Чуть затихла злая вьюга – Улеглись по всюду.	Опустить руки, следя глазами
Заблестали, словно жемчуг Все дивятся чуду.	Развести руки в стороны поочерёдно, следя глазами
Заискрились, засверкали Белые подружки.	Выполнить руками «ножницы»
Заспешили на прогулку Дети и старушки.	Шаги на месте

Комплекс 11.

ДОЖДИК

Слова	Действия
Капля первая упала – кап! И вторая прибежала – кап!	Поднять глаза вверх, опустить вниз, следя глазами
Мы на небо посмотрели: Капельки кап – кап запели.	Поднять руки вверх и посмотреть на них
Намочились лица, Мы их вытирали.	Вытирать лицо руками
Туфли, посмотрите, Мокрыми стали.	Смотреть вниз
От дождя мы убежим, Под кусточком посидим.	Присесть

Комплекс 11.

ДОЖДИК

Слова	Действия
Капля первая упала – кап! И вторая прибежала – кап!	Поднять глаза вверх, опустить вниз, следя глазами
Мы на небо посмотрели: Капельки кап – кап запели.	Поднять руки вверх и посмотреть на них
Намочились лица, Мы их вытирали.	Вытирать лицо руками
Туфли, посмотрите, Мокрыми стали.	Смотреть вниз
От дождя мы убежим, Под кусточком посидим.	Присесть

Комплекс 12

САМОЛЁТ

Слова	Действия
Пролетает самолёт, С ним собрался я в полёт.	Посмотреть вверх, провести пальцем слева направо, следя глазами
Правое крыло отвёл – посмотрел. Левое крыло отвёл – посмотрел.	Отвести руку вправо – посмотреть, влево – посмотреть
Я мотор завожу И внимательно гляжу.	Вращательные движения перед грудью
Поднимаюсь ввысь – лечу! Возвращаться не хочу!	Встать на носочки, руки в стороны.

Комплекс 13.

СНЕГОПАД

Слова	Действия
Белых хлопьев белый пух Плавно и спокойно Над деревьями кружит И над колокольной.	Медленно опустить сверху вниз левую руку, затем правую, следя глазами
Каждый дом и каждый куст Греет, одевает.	Поочерёдно вытягивать руки вправо, влево, следя глазами.
Снеговая шубка и Шапка снеговая.	Вытянуть руку вперёд и коснуться лба
Белых хлопьев белый пух С неба валит валом. Укрывая белый свет Белым одеялом.	Поднимать и опускать руку до пояса
Чтобы слева, впереди, Позади и справа	Указательным пальцем коснуться правого плеча
Сладко спали до весны Дерева и травы	Закрыть глаза руками

Комплекс 14		МЕДВЕДЬ	
Слова		Действия	
Медведь по лесу ходит, От дуба к дубу бродит.		Ходьба на месте, водить глазами из стороны в сторону.	
Находит в дуплах мёд И в рот себе кладёт.		Вытянуть руки вперёд и поочередно подносить ко рту, следя глазами	
А пчёлы жалят мишку «Не ешь наш мёд, воришка!»		Круговые движения руками, следя глазами	
Бредёт лесной дорогой Медведь к себе в берлогу.		Ходьба вперевалочку	
Ложится, засыпает И пчёлку вспоминает		Закрыть глаза, руки под щеку	

Комплекс 15		ЗАЯЦ БЕЛЫЙ	
Слова		Действия	
Заяц белый , заяц белый, Ты куда за лыком бежал?		Быстро моргать глазами	
Заяц белый отвечал: «Я не бежал, я скакал»		Наклон головы вперёд с закрытыми глазами	
Заяц белый , заяц белый, Ну а где же ты обедал?		Быстро сжимать и разжимать глаза	
Заяц белый отвечал: «Я сегодня голодал»		Наклон головы вправо, влево. Закрыть глаза ладонями.	

Комплекс 16

ЛИПЫ

(все движения сопровождаются взглядом)

Слова	Действия
Вот полянка, а вокруг Липы выстроились в круг.	Нарисовать рукой в воздухе круг
Липы кронами шумят, Ветры в их листве гудят.	Покачать руками над головой
После дождика и гроз Липы льют потоки слёз.	Плавно, по очереди опустить руки вниз.
Кап и кап, кап и кап. До чего же листик слаб.	Хлопать в ладоши, описывая круг
Он умоемся дождём, Будет крепче с каждым днём.	Закрыть глаза ладонями

Комплекс 17

ЖУК

Дети садятся на пол, вытянув ноги. Большой палец правой руки – это жук. Поворачивать его, следуя тексту. Все движения отслеживать глазами.

К журавлю жук подлетел, Зажужжал и запел: ж – ж – ж.	Жук вверх полетел И на потолок присел.
Вот он вправо полетел, Каждый вправо посмотрел.	На носочки мы привстали, Но жука мы не достали.
Вот он влево полетел, Каждый влево посмотрел.	Хлоп, хлоп, два хлопка, Так прогнали мы жука.
Жук нам на нос хочет сесть, Не дадим ему присесть	