

Проект по ЗОЖ «Страна Здоровья» (средняя группа)



Подготовила: Косых Е.В.

2020 год

Проект «Страна Здоровья»

*«Здоровье ребенка превыше всего...
И наша задача сохранить его»*

Пояснительная записка:

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Помочь детям узнавать и учиться понимать значимость для жизни человека здоровья, стало причиной создания этого проекта.

Руководитель проекта: воспитатель.

Вид проекта:

1. по методу - познавательно-игровой, оздоровительно-развивающий;
2. по количеству участников- групповой;
3. по продолжительности- краткосрочный.

Участники проекта:

- дети средней группы;
- родители воспитанников;
- воспитатель группы.

Актуальность проекта

Все чаще и чаще звучат в средствах массовой информации из уст педагогов, медиков и родителей вопросы, связанные с проблемами здоровья детей – подрастающего поколения нашей страны. Эти вопросы актуальны, прежде всего, потому, что идет тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации.

Потребность в здоровом образе жизни необходимо формировать с раннего детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды. При профессиональном подходе к вопросам здоровьесбережения у каждого ребенка укрепляется желание быть здоровым, вырасти красивым, активным, уметь обслужить и вести себя так, чтобы не причинить вреда себе и другим.

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Вместе с тем, результаты изучения динамики основных показателей состояния здоровья и развития ребенка (мониторинг) показали, что у значительной части детей, посещающих дошкольное учреждение, наблюдаются различные отклонения в состоянии здоровья, отставания в физическом развитии. Поэтому учить здоровому образу жизни и воспитывать сознательное, ответственное отношение к здоровью и здоровому образу жизни необходимо начинать в детском возрасте, дошкольное физическое воспитание должно формировать уровень здоровья и фундамент физической культуры будущего взрослого человека.

Разрешить эти проблемы представляется возможным через физическое воспитание, а именно внедрение здоровьесберегающих технологий.

Таким образом, необходимым стало изучение современных методик по укреплению и сохранению детского здоровья. В последние годы в нашем детском саду активно внедряются здоровьесберегающие технологии, направленные на оздоровление детей дошкольного возраста, которые направлены на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей в детском саду. Одним из средств оздоровления дошкольников в нашем детском саду являются непосредственно образовательная деятельность детей образовательной области «Физическая культура», физкультурные досуги, развлечения, праздники. Занятия физической культурой способствуют физическому развитию детей: совершенствуется координация движений, улучшается осанка, повышается жизненный тонус, что создает у ребенка бодрое, радостное настроение и благоприятно сказывается на состоянии организма в целом. Большое значение приобретает приобщение детей старшего дошкольного возраста к осмысленному желанию вести здоровый образ жизни. Актуальность

занятия физической культурой и ЗОЖ всегда будет являться надежной и психологической защитой молодежи, которая в дальнейшем поможем детям стать конкурентными во всем: в учебе, устройстве на работу, карьерном росте и т.д.

Цель: формирование у детей представления о здоровом образе жизни, средствах укрепления здоровья и правилах заботы о нем, сохранение и укрепление здоровья детей. Создание устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья.

Задачи:

1. Воспитательные:

- формировать положительное отношение к здоровому образу жизни детей
- воспитать желание у детей заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью через чтение детской литературы.

2. Развивающие:

- развивать у детей потребность к двигательной активности.
- развивать потребность в выполнении профилактических упражнений и игр на занятиях и в режимных моментах.
- знакомить родителей с методами оздоровления детей в детском саду и дома.

3. Обучающие:

- научить элементарным правилам ЗОЖ
- дать знания об основах безопасности жизнедеятельности; о здоровье человека и способах укрепления; о гигиене здоровья, о питании.
- знакомить родителей с методами оздоровления детей в детском саду и дома.

Гипотеза: создание условий для ЗОЖ будет способствовать развитию здорового общества, началом, которого будет положено с проекта группы, детского сада.

Виды детской деятельности:

1. Игровая.
2. Познавательная.
3. Двигательная.
4. Коммуникативная.
5. Восприятие художественной литературы.

Формы:

1. НОД познавательного цикла, чтение художественной литературы, рассматривание энциклопедий, просмотр презентаций и мультиков по теме; показ открытого занятия.
2. НОД продуктивной деятельности: конструирование, аппликация, лепка, рисования.
3. Игровая деятельность: подвижные, дидактические игры, игровые ситуации, созданные воспитателем проблемные ситуации и ИКТ.
4. Консультативная работа с воспитателями и родителями.
5. Свободно-самостоятельная деятельность.

Предполагаемый результат:

Для детей:

1. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия.
2. Сформированность гигиенической культуры.
3. Улучшение соматических показателей здоровья.
4. Наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

Для родителей:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей.
2. Педагогическая, психологическая помощь.
3. Повышение уровня комфортности.
4. Изготовление нестандартного спортивного оборудования из подручных материалов.

Для педагогов:

1. Повышение теоретического уровня и профессионализма педагогов.
2. Внедрение оздоровительных технологий, современных форм и новых методов работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников.
3. Личностный и профессиональный рост.

4. Самореализация.

5. Моральное удовлетворение.

Этапы работы над проектом:

Этапы проекта	Формы работы
<p><u>Подготовительный этап</u> Цель: изучение возможностей и потребностей воспитателя и родителей в двигательной активности детей.</p>	<ul style="list-style-type: none">➤ Изучение методической литературы по теме «Здоровье», «Традиционные и нетрадиционные средства оздоровления детей дошкольного возраста».➤ Анкетирование.➤ Подборка материала и оборудования для занятий, иллюстраций, набор игр и упражнений, бесед с детьми.➤ Составление плана совместной работы с детьми, педагогами и родителями.
<p><u>Основной этап</u> Цель: создание условий для психологического комфорта и сохранение двигательной активности в течение дня.</p>	<ul style="list-style-type: none">➤ Перспективное планирование;➤ Проведение цикла тематических мероприятий;➤ Организация целенаправленной просветительской консультативной деятельности с родителями по вопросам развития у детей познавательных способностей. <p>Формы организации здоровьесберегающей работы:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ физкультурные занятия;➤ самостоятельная деятельность детей;➤ подвижные, дидактические и сюжетно-ролевые игры;➤ утренняя гимнастика;➤ двигательно-оздоровительные физкультминутки. <p>Профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения).</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья».➤ Воздушное контрастное закаливание. <p>Здоровьесберегающие технологии, технологии сохранения и стимулирования здоровья:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Динамические паузы – во время занятий, 3-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.➤ Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности.➤ Релаксация – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов, звуки природы).➤ Гимнастика пальчиковая - рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).➤ Гимнастика для глаз – в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. ➤ Гимнастика после сна – ежедневно после дневного сна, 5-6 мин.
<p><u>Заключительный этап</u> Цель: совершенствование результатов проекта</p>	<p>Анализ и подведение итогов.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Проведение открытого занятия для педагогов «Страна Здоровья». ➤ Выставка детских плакатов: «Девочка чумазая», «Зубная щётка – лучший друг всех зубов», «Магазин расчёсок», «Правила, которые мы не будем забывать». ➤ Стенгазета «Будь здоров!»

Ресурсное обеспечение проекта:

1. Физкультурный уголок в группе.
2. Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь.
3. Методический инструментарий.
4. Подборка методической литературы «Физическая культура и оздоровление детей дошкольного возраста».

Обеспечение проекта:

1. **Материально – техническое** – пальчиковый театр, дидактические пособия для пальчиковых игр, дорожки для массажа ног, палочки и мячики для самомассажа, маски для подвижных игр.

2. Учебно-методическое:

- Е.С.Анищенкова. «Пальчиковая гимнастика»; пособие для родителей и педагогов / М.:АСТ:Астрель.2008ю- 61с.ил.
- Е.И.Подльская. «Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет /2-е изд.- Волгоград: Учитель.2011.-143 с.
- О.Н.Моргунова.- Воронеж.ЧП Лакоценин С. С., 2007.-176 с.; практическое пособие, издание 2-е, дополнительное.
- Гаврючина, Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2010.

Предполагаемые результаты проекта:

1. Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.
2. Получение детьми знаний о ЗОЖ.
3. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия.
4. Сформированность гигиенической культуры.
5. Улучшение соматических показателей здоровья.
6. Моральное удовлетворение.

Продукт проектной деятельности:

1. Тематический план.
2. Подборка дидактических игр.
3. Показ открытого занятия для педагогов «Страна Здоровья».
4. Информационный материал в родительском уголке «Здоровый ребёнок».
5. Использование нестандартного оборудования изготовленного руками детей и их родителей.
6. Пополнение физкультурного уголка дидактическим пособием.

Результат проекта:

1. Проект «Страна Здоровья» разрешил проблему, реализовал поставленные задачи.
2. Родители заинтересовались физкультурным оборудованием, изготовленного из бросового материала, выразили желание принять участие в его изготовлении для группы и дома.
3. Мероприятия, проводимые нами, нацелены на функциональное совершенствование детского организма, на повышение его работоспособности, создают условия для того, чтобы дети росли здоровыми.

4. В результате проведенной работы у детей и их родителей появилась правильная ориентация на здоровый образ жизни.
5. Сформировалась потребность заниматься физической культурой и спортом, и представление о том, как это может быть весело и увлекательно.

Следовательно, сотрудничество с семьей является еще и одним из важнейших условий физкультурно-оздоровительной работы

Планируется:

1. Продолжать работу по сохранению и укреплению здоровья детей.
2. Дать более глубокие знания о строении человека.
3. Подобрать ряд упражнений для укрепления мышц и внутренних органов человека.
4. Привлекать родителей к работе по данной теме.

Используемая литература:

1. Моргунова О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ, Воронеж 2007.
2. Журнал «Дошкольное воспитание» №4 2008.
3. Журнал «Дошкольное воспитание» №9 2005.
4. «Инструктор по физкультуре» научно - практический журнал №1 2009.

Приложение:

1. План реализации тематического проекта «Страна Здоровья».
2. Подборка дидактических игр.
3. Видео открытого занятия и ссылка
4. Карточка подвижных игр.
5. Карточка пальчиковых игр.
6. Карточка дыхательной гимнастики.
7. Самомассаж для детей.
8. Анкета для родителей.

Приложение

Приложение № 1.

План реализации тематического проекта «Страна Здоровья»

Цели и задачи мероприятий: продолжать формировать интерес к собственному организму, самочувствию, связанному с состоянием здоровья, представлений о правилах личной гигиены.

1. Расширять и уточнять знания детей о вредных и полезных привычках.
2. Создать условия для формирования у детей представлений о полезных продуктах на нашем столе.
3. Удовлетворить потребность детей в двигательной активности.
4. Способствовать созданию мотивации у детей и родителей на формирование здорового образа жизни.

Содержание работы:

1. Утренняя гимнастика.
2. Беседы: «Микробы и вирусы», «Вредные и полезные привычки»; «Полезная и вредная еда», «Режим дня».
3. Сюжетно – ролевые игры: «Больница», «Магазин», «Семья» ...
4. Дидактические игры: «Что полезно кушать, а что вредно»; «Вредные и полезные привычки», Д/И «Предметы личной гигиены».
5. Чтение произведений: А. Барто «Девочка чумахая», С. Семёнов «Как стать неболейкой», С Михалков «Про мимозу», Потешки, стихи, загадки на заданную тему».
6. Просмотр мультфильмов «Мойдодыр», «Про бегемота, который боялся прививок».
7. Продуктивная деятельность: рисование по тематике.
8. Прогулки с играми большой, средней и малой активности; игры эстафеты.

Работа с родителями:

1. Оформление папки – передвижки «Здоровый ребёнок».
2. Работа с родителями: провести анкетирование родителей «Роль спорта в семейном воспитании».

3. Беседа.
4. Разучивание стихов, загадок, потешек.

Приложение №2.

Дидактические игры:

1. «Подбери предметы»

Цель: воспитывать способность группировать предметы; закреплять знания о предметах личной гигиены;

Ребёнку предлагают рассмотреть лежащие на столе картинки, выбрать из предложенных картинок необходимые.

2. «Кому что нужно»

Цель: учить детей из частей составлять целое. Развивать воображение.

Ребятам предлагают сложить картинку из частей. На каждой картинке изображены предметы личной гигиены (картинки разрезаны на части).

3. «Кто больше назовёт полезных продуктов питания»

Цель игры: учить детей по контуру подбирать реалистическое изображение.

Ребёнку предъявляют несколько картинок с реалистическим изображением, и их контурные изображения. Предлагают рассмотреть картинки и назвать, что изображено на картинке, полезный этот продукт или нет.

4. «Чего не стало»

Цель: воспитывать наблюдательность, развивать память.

Детям представляют 5 – 6 предметов (картинок) с изображением различных предметов. Затем ребятам предлагают закрыть глаза, в это время педагог убирает одну картинку, оставшиеся картинки меняет местами. Дети должны сказать, что изменилось.

5. «Дерево здоровья»

Цель: закреплять знания у детей о вредных и полезных привычках.

6. «Полезные и вредные продукты»

Цель: Ознакомление детей с полезными и вредными продуктами питания, витаминами, их значением для здоровья человека.

Дети берут картинки с изображением продуктов, называют их и определяют полезные или вредные они.

7. «Режим дня»

Цель: Тренировка произвольного внимания, памяти, логического мышления и мелкую моторику пальцев рук.

Воспитатель вместе с детьми выясняет, из каких частей состоят сутки, предлагает назвать их, собрать картинки и показать соответствующие картинки, выложить их в правильной последовательности: (утро, день, вечер, ночь).

Приложение №3.

Конспект открытого занятия «Страна Здоровья»

Цель: формирование у детей представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

- *Образовательная задача:* закреплять знание детей с понятием здоровье, умение заботиться о своем здоровье.
- *Развивающая задача:* развивать потребность быть здоровым.
- *Воспитательная задача:* воспитывать интерес к физическим упражнениям и самомассажу. Формировать хорошие привычки.

Методы и приемы:

- Словесный (вопросы к детям, уточнение, поощрение);
- Наглядно-демонстрационный (картинки, мешочек с предметами личной гигиены);
- Игровой (познавательная деятельность с оздоровительной направленностью: гимнастика, самомассаж, дидактические игры, показ картинок с озвучкой на мультимедийной доске).

Словарная работа: здоровье, хорошие и вредные привычки, самомассаж, полезные и вредные продукты.

Оборудование: мешочки с утяжелением по количеству детей, корзинка; дорожка для профилактики плоскостопия; мольберт; картинка с изображением замка; картинка с изображением «Город Спорта»; картинка Айболита, картинки полезных и вредных продуктов, магниты, 2 стола, 2 простынки; стулья для детей, мультимедийная доска.

Для игры «Чудесный Мешочек»: мешочек, расческа, зубная щетка, зубная паста, носовой платок, мыло, зеркало.

Для игры «Хорошие и вредные привычки»: картинки с изображением хороших и вредных привычек, цветочки, колючки, карандашный клей.

Ход занятия

Воспитатель: Ребята, я предлагаю вам отправиться в путешествие. Хотите? Путь наш, будет не простой, в дороге нас могут поджидать трудности.

Воспитатель: За морями, за лесами есть чудесная страна - «Страною Здоровья» зовётся она! Как вы думаете, что значит быть здоровым? *(Быть здоровым это значит быть сильным, не болеть, быть крепким, выносливым, не кашлять, не чихать, закаляться, есть больше овощей и фруктов).*

Воспитатель: Закройте глазки, покружитесь, в «Стране Здоровья» очутитесь, «Страна Здоровья» на замке, чтобы пройти нужно открыть этот замок.

1. Пальчиковая гимнастика «На двери висит замок...»

*«Начинаем колдовать,
Двери в сказку открывать.
На двери висит замок,
Кто его открыть помог?
Постучали, позвонили,
Покрутили и окрыли.
Двери открываются,
Путешествие наше продолжается»*

2. Профилактика плоскостопия «Тропа здоровья»

Воспитатель: Посмотрите, ребята, перед нами мостик. По нему надо пройти и не свалиться в речку. Возьмите мешочки и встаньте за мной друг за другом. Положите мешочки себе на голову, вот так - как я. Идти нужно аккуратно, держать правильную осанку и сохранять равновесие, вниз голову не опускать, чтобы мешочек с головы не упал.

(Идут по тропе здоровья, дорожка для профилактики плоскостопия)

Цель: формирование правильной осанки)

Воспитатель: А вот и перед нами первый город. Посмотрите внимательно, в какой же город мы с вами попали? Как он может называться? Почему вы так думаете? Чем дети здесь занимаются?

Воспитатель: Правильно, это «Город Спорта». Здесь все жители занимаются спортом, чтобы быть здоровыми. послушайте, какой в этом городе девиз: *«Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно! Только надо знать, как здоровым стать. Приучай себя к порядку, делай каждый день...»* (Зарядку!)

Воспитатель: Ребята, а для чего делают зарядку? *(Чтобы проснуться, быть здоровым, зарядиться бодростью).*

Воспитатель: Утро в этом городе каждый день начинается с зарядки! А вы, ребята, умеете делать зарядку? Давайте покажем.

3. Физкультминутка «Веселая зарядка»

«Солнце глянуло в кроватку, /руки вверх, потянуться/

Раз, два, три, четыре, пять.

Все мы делаем зарядку, /руки на пояс/

Надо нам присесть и встать. /присели-встали/

Руки вытянуть пошире, /руки в стороны/

Раз, два, три, четыре, пять.

Наклониться – три, четыре, /наклон/

И на месте поскакать.

На носки встаём, потом на пятки, /подняться на носки, потом на пятки встать/

Дружно делаем зарядку!»

Воспитатель: Молодцы. Хороший город, он зарядил нас бодростью, и теперь мы сможем продолжать наше путешествие. Садитесь в вагончики, дальше мы поедem на паровозе.

4. Массаж спины «Паровозик» (дети встают друг за другом).

«Паровозик кричит:

«Ду-ду-ду! Я иду, иду, иду»

(легкое поколачивание кулачками по спине впереди стоящего ребенка).

А вагоны стучат, а вагоны говорят: «Так-так-так! Таки-таки-таки-так!»

(Похлопывание по спине ладошками).

(Подходят к стульчикам садятся на них)

Воспитатель: Ребята, вот мы и приехали в следующий город, посмотрите вокруг какая здесь чистота, вы, наверное, догадались в какой город мы попали? (Ответы детей)

Воспитатель: Это город «Чистота».

(Раздается стук в таз)

Воспитатель: Он ударил в медный таз и сказал «Ка-ра-ба-рас». Что за шум, это кто к нам спешит?

/на экране появляется картинка Мойдодыра/

Воспитатель: Угадали кто это? Это же Мойдодыр, умывальников начальник и мочалок командир.

Озвучка Мойдодыра: Что за гости к нам пришли и микробов нанесли ведь, наверное, с утра вы не умываетесь никогда.

Воспитатель: Что ты, что ты, уважаемый Мойдодыр, наши детки аккуратные, чистенькие и все знают о гигиене и чистоте. Ой, ребята, посмотрите, что приготовил для нас Мойдодыр, чтобы проверить наши знания.

5. Дидактическая игра «Чудесный мешочек»

Цель: развитие тактильных ощущений, развитие связной речи, использование в речи антонимов, развитие сообразительности.

Дети на ощупь определяют предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, зеркало, зубная щетка, зубная паста) и рассказывают, для чего они предназначены и как ими пользоваться.

Правила игры: дети поочерёдно подходят к воспитателю, опускают руку в мешочек, находят рукой на ощупь какой-либо предмет, называют его, а потом показывают детям. Отвечают на вопрос воспитателя о том предмете, который достал из мешочка.

Вопросы воспитателя к детям:

- Для чего нужна зубная щетка?
- Для чего чистят зубы? /чтобы сохранить зубы крепкими и здоровыми/
- Для чего нужна зубная паста?
- Сколько раз в день нужно чистить зубы? /утром и вечером/
- Для чего нам нужно мыло?
- Когда мы моем руки с мылом?
- Как мы моем руки, покажи. Имитация мытья рук.
- Для чего нужен носовой платок?
- Для чего нам нужна расчёска?
- Для чего нам нужно зеркало?

5. Игра-массаж «Банька»

Ход игры: дети встают друг за другом по кругу. Выполняют поглаживающие движения друг другу по спине, проговаривая слова:

«Тёрли-тёрли свинки друг другу спинки - поглаживают, трут друг другу спинки

Мыли ушки, пяточки - дети поворачиваются лицом друг к другу, выполняя движения по Отмывали щечки.

Парились веником, Парились березовым. Ух-ты, ух-ты!» - похлопывают сами себя ладошками.

Озвучка Мойдодыра: «Молодцы, всё вы знаете о гигиене и чистоте!

Надо, надо умываться

По утрам и вечерам,

А нечистым
Трубочистам –
Стыд и срам!
Стыд и срам!»

Воспитатель: до свидания Мойдодыр! Нам пора отправляться дальше в путь, в другой город,
Воспитатель:

«А сейчас мы сядем в садимся в самолет, *(Дети приседают)*
И отправляемся в полет! *(«Заходят» самолет, встают.)*
Мы летим над облаками. *(Руки в стороны)*
Машем папе, машем маме. *(По очереди обеими руками)*
Осторожнее: гора! *(Наклоняются влево, вправо.)*
Приземляться нам пора!» *(Приседают)*

Воспитатель: Ребята, отгадайте загадку:

*«Он под деревом сидит,
Приходи ко нему лечится и корова и волчица
И жучок и паучок,
Всех излечит исцелит, добрый доктор.... (Айболит)
(Картинка Айболита появляется на мольберте)*

Воспитатель: Кто знает в какой город мы с вами попали? (Ответ детей).

Воспитатель: Это «Город Здоровья». Кто скажет, что же такое здоровье? (Ответы).

Посмотрите, доктор Айболит, приготовил для нас игру, он тоже хочет проверить знаете ли вы, что полезно для здоровья, а что вредно.

6. Игра «Полезно - вредно»

Цель: учить отличать полезные продукты от вредных, учить объяснять свои действия.

На столе лежат картинки с изображением продуктов питания (овощи, конфета, фрукты, молоко, сок, рыба, мороженое, яйцо, хлеб, т.д.). Дети должны отобрать и повесить на магнитную доску только полезные продукты, те какими следует питаться. На столе должны остаться картинки с продуктами вредными для питания.

Воспитатель:

«Чтобы быть здоровым, крепким,
Вам совет даю нехитрый:
Уважайте вы продукты,
Ешьте овощи и фрукты»

7. Игра «Полезные и вредные привычки»

Воспитатель: Ребята, посмотрите внимательно на эти картинки, на них изображены полезные и вредные привычки. Вам нужно к полезным привычкам приклеить цветочек, а к вредным привычкам приклеить колючку. *(Дети выполняют задания)*

Воспитатель: Молодцы, ребята! Вы сегодня отлично занимались. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо. Потому что хорошее настроение помогает нашему здоровью.

«Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.
Нужно правильно питаться,
Нужно спортом заниматься,
Руки мыть перед едой,
Зубы чистить, закаляться
И всегда дружить с водой.
И тогда все люди в мире
Долго-долго будут жить.
И запомним, что здоровье
В магазине не купить!»

Воспитатель: А теперь пришла пора возвращаться домой, в детский сад:

*«Руки в стороны - полёт
Отправляем самолёт.*

*Правое крыло - вперед,
Левое крыло - вперед.
Раз, 2, 3, 4 -
Полетел наш самолёт»*

Приложение №4.

Картотека подвижных игр

1. «Мышеловка»

Цель: Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге и приседание, построение в круг и ходьбе по кругу.

Описание игры: играющие делятся на две неравные команды, большая образует круг – «мышеловку», остальные – мыши. Слова:

Ах, как мыши надоели,
Все погрызли, все поели.
Берегитесь же плутовки,
Доберемся мы до вас.
Вот расставим мышеловки,
Переловим всех сейчас!

Затем дети опускают руки вниз, и «мыши» оставшиеся в кругу встают в круг и мышеловка увеличивается.

2. «Катай мяч»

Цель: развивать выдержку, внимание, ловкость. Упражнять в катании мяча.

Описание игры: играющие образуют круг, опускаются на колени и садятся на пятки. Воспитатель катит мяч кому –нибудь из детей. Тот, отталкивает от себя рукой, не давая коснуться ног, другому играющему. Если мяч коснулся ног, ребенок делает шаг из круга. Сидя за кругом, проигравший принимает участие в игре если он отталкивает мяч случайно посланный ему. Продолжительность игры 4 – 5 минут.

3. «Перелет птиц»

Цель: развивать у детей выдержку, умение двигаться по сигналу. Упражнять в беге, лазании.

Описание игры: дети стоят врассыпную на одном конце площадки – «птицы». На другом конце – вышка для влезания или гимнастическая стенка с несколькими пролетами. По сигналу «птицы улетают» птицы летят, расправив крылья. По сигналу «буря» птицы летят на вышку – скрываются от бури. По сигналу «буря прекратилась», птицы летают. Продолжительность 5-7 минут

4. «Гори, гори ясно!»

Цель: развивать у детей выдержку, ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге.

Описание игры: играющие становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. «Ловящий» становится на эту линию. Все говорят:

Гори, гори ясно, Чтобы не погасло.
Глянь на небо- Птички летят,
Колокольчики звенят! Раз, два, три – беги!

После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один слева, другой – справа), стремясь схватить за руки впереди ловящего, который старается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют встретиться и соединить руки. Если ловящему это удастся сделать, то он образует пару и становится впереди колонны, а оставшийся – ловящий.

6. «Хитрая лиса»

Цель: развивать у детей выдержку и наблюдательность. Упражнять в быстром беге, в построении в круг, в ловле.

Описание игры: играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга очерчивается «дом лисы». Дети закрывают глаза, а воспитатель обходит круг и дотрагивается до одного из играющих, который становится «хитрой лисой». Дети открывают глаза. Играющие три раза спрашивают хором сначала тихо, а затем громче: «Хитрая лиса, где ты?» Хитрая лиса выходит

на середины круга, поднимает руку и говорит: «Я здесь!» Дети разбегаются, а «лиса» ловит. Пойманного - в дом. Продолжительность 6-8 минут.

6. «Спрячь руки за спину»

Цель: развивать у детей быстроту реакции на сигнал. Упражнять в беге, в ловле, закреплять правильную осанку.

Описание игры: выбирают водящего – «ловишка», стоит в середине площадки. Остальные стоят в разных местах площадки и держат руки за спиной. По слову воспитателя «начинай» играющие опускают руки и начинают бегать в любом направлении, но только в пределах границ площадки, обозначенной флажками. Задача ловишки – поймать кого – либо из играющих, но касаться можно только тех, у кого руки опущены. Если играющий успел заложить руки за спину и сказать «не боюсь», ловишка не может его трогать. Если ловишка не сумел поймать никого – назначается другой. Продолжительность 5-7 минут.

7. «Угадай, что делали»

Цель: развивать у детей выдержку, инициативу, воображение.

Описание игры: выбирают одного ребенка, который отходит на 8 – 10 шагов от остальных и поворачивается спиной. Дети договариваются, какое действие они будут изображать. По слову «пора», отгадывающий поворачивается, подходит к играющим и говорит:

Здравствуй, дети!

Где вы бывали?

Что вы видали?

Дети отвечают:

Что мы видели – не скажем,

А что делали – покажем.

Все дети изображают какое – нибудь действие (играют на гармошке, скачут на лошадях и т.д.) Водящий должен отгадать это действие. Продолжительность игры 4-6 минут.

8. «Два мороза»

Цель: развивать у детей торможение, наблюдательность, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге

Описание игры: играющие располагаются по две стороны площадки, двое водящих становятся по середине (Мороз – Красный нос и Мороз – Синий нос) и говорят:

Мы два брата молодые,

Два мороза удалые:

Я мороз – Красный нос,

Я Мороз – Синий нос,

Кто из вас решится

В путь – дороженьку пуститься.

Все играющие хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз.

После слова «мороз» все играющие перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а морозы стараются их «заморозить» (коснуться рукой). Продолжительность игры 5-7 минут.

9. «Ловишки из круга»

Цель: развивать у детей умение согласовывать движения со словами. Упражнять в ритмической ходьбе, в беге с увертыванием и в ловле, в построении в круг

Описание игры: дети стоят по кругу, взявшись за руки. Ловишка – в центре круга, на руке повязка. Играющие двигаются по кругу и говорят

Мы, веселые ребята,

Любим бегать и скакать

Ну, попробуй нас догнать.

Раз, два, три – лови!

Дети разбегаются, а ловишка догоняет. Пойманный временно отходит в сторону. Игра продолжается, пока ловишка не поймает 2-3 детей. Продолжительность 5-7 минут.

Картотека пальчиковых игр

1. «Перелетные птицы»

«Тили-тели, тили-тели -

С юга птицы прилетели! (Скрещивают большие пальцы, машут ладошками)

Прилетел к нам скворушка -

Серенькое перышко.

Жаворонок, соловей

Торопились: кто скорей?

Цапля, лебедь, утка, стриж,

Аист, ласточка и чиж - (Поочередно сгибают пальцы на обеих руках, начиная с мизинца левой руки)

Все вернулись, прилетели, (Снова, скрестив большие пальцы, машут ладошками)

Песни звонкие запели!» (Указательным и большим пальцами делают клюв – «птицы поют»)

2. «Рыбы»

«Подводный мир

Посмотри скорей вокруг! (Делают ладошку у лба «козырьком»)

Что ты видишь, милый друг? (Приставляют пальцы колечками у глаз)

Здесь прозрачная вода.

Плывет морской конек сюда.

Вот медуза, вот кальмар.

А это? Это рыба-шар.

А вот, расправив восемь ног,

Гостей встречает осьминог» (Разгибают пальцы из кулачка, начиная с мизинца)

3. «Овощи»

«У девчушки Зиночки

Овощи в корзиночке: (Дети делают ладошки «корзинкой»)

Вот пузатый кабачок

Положила на бочок,

Перец и морковку

Уложила ловко,

Помидор и огурец (Сгибают пальчики, начиная с большого)

Наша Зина - молодец!»и(Показывают большой палец)

4. «Сад огород»

«Засолим капусту

Мы капусту рубим, (Резкие движения прямыми кистями рук вверх и вниз).

Мы морковку трем, (Пальцы рук сжаты в кулаки, движения кулаков к себе и от себя)

Мы капусту солим, (Движение пальцев, имитирующих посыпание солью из щепотки).

Мы капусту жмем. (Интенсивное сжатие пальцев рук в кулаки.)

(Разгибают пальцы из кулачка, начиная с мизинца).

5. «По грибы»

«Раз, два, три, четыре, пять,

Мы идём грибы искать!

Этот пальчик в лес пошёл,

Этот пальчик гриб нашёл.

Этот пальчик чистить стал.

Этот пальчик всё съел,

Оттого и потолстел» (попеременно сгибать пальцы, начиная с мизинца)

6. «Посуда»

«Девочка Иринка порядок наводила (Показывают большой палец.)

Девочка Иринка кукле говорила:

«Салфетки должны быть в салфетнице,

Масло должно быть в масленке,
Хлебушек должен быть в хлебнице,
А соль? Ну, конечно, в солонке!» (Поочередно соединяют большой палец с остальными)

7. «Семья»

«Этот пальчик (Детям предлагается согнуть пальцы левой руки в кулачок, затем, слушая потешку, по очереди разгибать их начиная с большого пальца).

Этот пальчик - дедушка,
Этот пальчик - бабушка,
Этот пальчик - папочка,
Этот пальчик - мамочка,
Этот пальчик - Я,
Вот и вся моя семья»

8. «Весна»

Круглый год

Круглый год, круглый год!

(Сжимают в кулачок пальцы правой руки и вращают большим пальцем.)

За зимой весна идет,

А за весной следом

Торопится к нам лето.

И у кого не спросим -

Идет за летом осень.

А за осенью сама

Вновь идет, спешит зима (Поочередно соединяют большой палец с остальными на каждое время года. Повторяют другой рукой)

Прогулка

Раз, два, три, четыре, пять (загибаем пальчики)

Мы во двор пошли гулять (указательным и средними пальчиками "идем" по столу)

Бабу снежную слепили (катаем ручками "комок")

Птичек крошками кормили ("кормим птичек")

С горки мы потом катались (ведём указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)

А ещё в снегу валялись (кладём ладошки на стол то одной стороной, то другой)

Все в снегу домой пришли (отряхиваем ладошки)

Суп поели ("едим суп"),

Спать легли (ладошки под щечку).

Приложение № 6.

Картотека дыхательной гимнастики

Комплекс дыхательной гимнастики для использования на улице.

1. «**Погрейся**». И. п. – встать прямо, ноги врозь, руки поднять в стороны. Быстро скрещивать руки перед грудью, хлопать ладонями по плечам, произнося: «Ух-х-х!». Разводить руки в стороны – назад. Повторить 8-10 раз.

2. «**Конькобежец**». И. п. – встать прямо, ноги врозь, руки заложить за спину. Сгибать то правую, то левую ногу, наклоняя туловище с полуоборотом в стороны (*подражая движениям конькобежца*) и произнося: «Кр-р-р!». Повторить в среднем темпе 5-8 раз.

3. «**Заблудился**». И. п. – поставить ноги вместе, руки сложить рупором. Вдохнуть и на выдохе громко произнести: «Ау-у-у!». Повторить 8-10 раз.

Упражнения, имитирующие звуки различного характера.

1. «**Трубач**». Сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх ко рту. Медленный выдох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф». *Повторить 4-5 раз.*

2. «**Каша кипит**». Сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Выпячивая живот и набирая воздух в грудь (*вдыхая воздух*) и втягивая живот – выдох. При выдохе громкое произношение звука «ш-ш-ш». *Повторить 1-5 раз.*

3. «На турнике». Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – длинный выдох с произношением звука «ф-ф-ф». *Повторить 3-4 раза.*

Упражнения для удлинения выдоха.

«Наклоны вперед». И. п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Спокойный вдох в и. п. 1-2-3 - пружинистые наклоны вперед с тройным выдохом. Руки за спину, смотреть вперед. 4 - вернуться в и. п.

«Наклоны в сторону» («Наклоны с зонтиком»). И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Спокойный вдох в и. п. 1-2-3 - тройной наклон в сторону, поднять разноименную руку над головой - «накрылись зонтиком» - выдох. 4 - вернуться в и.

«У кого дольше колышется ленточка». Каждый ребенок берет в руку узкую ленточку из тонкой цветной бумаги. Ноги на ширине плеч, руки внизу, слегка отведены назад. Спокойный вдох. На выдохе поднести ленточку ко рту, сделать небольшой наклон.

Упражнения для укрепления мышцы носоглотки и верхних дыхательных путей.

Упражнения можно выполнять стоя или в движении.

«Ёжик». Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напряжена); выдох мягкий, произвольный, через полукрытые губы.

«Ушки».

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, а уши тянутся к плечам. Следить, чтобы при наклоне головы туловище не поворачивалось.

Вдохи выполняются с напряжением мышц носоглотки. Выдох произвольный.

Приложение №7.

Самомассаж для детей

Карточка №1. Массаж спины «Паровозик»

(Дети встают друг за другом).

«Паровозик кричит:

«Ду-ду-ду! Я иду, иду, иду» *(легкое поколачивание кулачками по спине впереди стоящего ребенка).*

А вагоны стучат, а вагоны говорят: «Так-так-так! Таки-таки-таки-так!» *(Похлопывание по спине ладошками).*

Карточка №2. Массаж спины «Дождик бегаёт по крыше...»

«Дождик бегаёт по крыше - Бом! Бом! Бом!

По весёлой звонкой крыше – Бом! Бом! Бом! *(Дети встают друг за другом «паровозиком» и прихлопывают друг друга по спинкам)*

Дома, дома посидите,- Бом! Бом! Бом! Никуда не выходите,- Бом! Бом! Бом! *(Постукивают пальчиками)*

Почитайте, поиграйте,- Бом! Бом! Бом! А уйду – тогда гуляйте, Бом! Бом! Бом! *(Поколачивают кулачками)*

Дождик бегаёт по крыше - Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше – Бом! Бом! Бом! *(Поглаживают ладошками).*

Карточка №3. Массаж рук.

Домик едет по тропинке- объезжает все тропинки *(Растирающие круговые движения кулачком от кисти к плечу)*

То улитка ползёт, домик на себе везёт *(«Пробежаться» пальчиками от кисти к плечу)*

Вот подул ветерок, закачался листок *(Поколачивание кулачками)*

И опять по травинке *(Поглаживание руки ладонью)*

Медленно ползёт улитка *(При повторении делается массаж другой руки)*

Карточка №4. Массаж головы.

«На комод забрался ёжик.

У него невидна ножек.

У него, такого злючки,
Не причёсаны колючки (*Круговой массаж черепа. И.П.- правая ладонь на лбу, левая- на затылке. Затем правая ладонь, поглаживая правый висок, перемещается к затылку, а левая через левый висок уходит ко лбу. Ладони и пальцы надавливают на кожу*)

И никак не разберёшь-

Щётка это или ёж? (*Средними пальцами массировать круговыми движениями точки у основания черепа на затылке*)

Карточка №5. Массаж лица.

«Водичка, водичка, умой моё личико,

Потереть ладонями друг о друга.

Чтобы глазки блестели. (*Средними пальцами провести, не надавливая о закрытым глазам от внутреннего края века к внешнему*)

Чтобы щёчки покраснели,

Чтоб смеялся роток,

Ладонями провести от бровей до подбородка и обратно вверх.

Чтоб кусался зубок.

Помассировать большими пальцами вески.

Карточка №6. Массаж ушей.

Тили- тили, тили- бом! (*Загнуть вперёд ушные раковины и отпустить их так, чтобы ощутить хлопок*)

Сбил сосну зайчишка лбом (*Оттягивать мочки вниз и в стороны*)

Жалко мне зайчишку: (*Массаж козелка*)

Носит заяка шишку (*Массаж вершины завитка*)

Поскорее сбегай в лес, (*Растирание ладонями ушей*)

Сделай зайныке компресс! (*Поглаживание ушей ладошками*)

Карточка №7. Самомассаж.

«На крылечке ножками потопали,

Ручками по щёчкам похлопали.

Присели, через пальчики в щель посмотрели.

Пальчики в кулак сжимаем,

Воздух набираем.

Ладошки на грудки положили

И давай ладошками по своей грудке стучать.

Стук- стук, стук- стук-

Вот как получается.

Стук- стук, стук-стук-

Грудка наслаждается»

Карточка №8. Массаж глаз.

«Косой, косой, не ходи босой, а ходи обутой, лапочки закутай (*Потереть друг о друга средние пальцы рук, чтобы их разогреть, прикрыть неплотно глаза и проводить пальцами, не надавливая сильно на кожу, от внутреннего края глаза к внешнему*)

Если будешь ты обут, волки зайца не найдут (*Совершать круговые движения глазами в одну сторону*)

Не найдёт тебя медведь.

Выходи- тебе гореть! (*То же в другую сторону*)

Карточка №9. Массаж лица.

Где ты дождик побывал? Где ты дождик поливал? (*Поглаживание лица от бровей до подбородка*)

Побывал в саду, полил ягоду! (*Лёгкое поколачивание пальцами лба*)

А какую ягоду ты полил саду? (*Поколачивание щёчек*)

- И клубнику, и малину, и смородину! (*Лёгкое похлопывание щёк*)

А крыжовник ты полил?

-Не полил, забыл. (*Похлопывание шеи*)

Ой, вернись назад да полей весь сад! (*Поглаживание лица и шеи сверху вниз*)

Карточка №10. Массаж стопы (катание карандаша подошвой ног)

«Баю- баю- баиньки, купим сыну валенки.

Наденем на ноженьки, пустим по дороженьке.

Будет наш сынок ходить, новы валенки носить»

Приложение №8.

Информационный материал в родительском уголке

1. Анкета для родителей: "Растим здорового ребенка"

Приглашаем Вас принять участие в опросе. Ваши ответы помогут сделать физкультурно-оздоровительную работу нашего детского сада более эффективной на основании Ваших запросов.

1. «Здоровый образ жизни» – как Вы это понимаете? (Отметить знаком "+")

- Правильное питание
- Соблюдение режима дня
- Благоприятные условия окружающей среды
- Гармоничные отношения в семье
- Занятия физической культурой
- Другое _____

2. Оцените состояние здоровья ребенка

- Хорошее
- Плохое
- Затрудняюсь ответить

3. Часто ли болеет Ваш ребенок?

- Да
- Нет

4. В чем Вы видите причины заболеваний? _____

5. Изменилось ли здоровье Вашего ребенка за время посещения детского сада?

- Улучшилось
- Осталось таким же
- Ухудшилось

6. На что, по Вашему мнению, должны обратить особое внимание семья и детский сад, заботясь о здоровье и физическом воспитании ребенка?

- Соблюдение режима
- Рациональное питание
- Полноценный сон
- Достаточное пребывание на свежем воздухе
- Здоровая гигиеническая среда
- Благоприятная психологическая атмосфера
- Закаливающие мероприятия
- Другое _____

7. Укажите виды деятельности Вашего ребенка дома

- Занятия рисованием, лепкой, конструированием
- Подвижные игры
- Пешие прогулки вместе с родителями
- Прослушивание рассказов, сказок
- Просмотр детских телевизионных передач, компьютерные игры
- Занятия физическими упражнениями
- Другое _____

8. Как долго Ваш ребенок гуляет на свежем воздухе? _____

9. Кто в Вашей семье уделяет вопросу физкультуры и спорта наибольшее внимание?

10. Какой спортивный инвентарь имеет место быть у вас дома? _____

11. Есть ли причины, мешающие уделять внимание здоровью ребенка? Если есть, то Какие?

- Отсутствие специальных знаний и умений
- Дефицит времени вследствие высокой профессиональной занятости
- Причины в собственной инертности
- Другое _____

12. В какой информации в данной области Вы нуждаетесь?

- Профилактика простудных заболеваний
- Организация рационального питания
- Двигательный режим ребенка дошкольного возраста
- Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у детей
- Закаливание ребенка дошкольного возраста
- Режим дня дошкольника
- Физическая и психологическая готовность к школе
- Другое _____

Спасибо за сотрудничество!

2. Консультация для родителей ДОО «Закаливание дошкольников»

Если вы хотите видеть своего ребёнка физически крепким и здоровым, закаливайте его.

Для этого можно широко использовать естественные факторы природы – воздух, солнце, воду.

Приучайте малыша с ранних лет к свежему воздуху, холодной воде, воспитывайте у него умение преодолевать трудности.

Необходимо помнить, что положительный эффект от закаливания вы получите только в том случае, если оно будет проводиться систематически, без перерывов, с соблюдением всех требований врача и с учётом индивидуальных особенностей вашего ребёнка.

Нужно знать, что длительный перерыв в закаливании (более 2-3 недель) вновь повышают чувствительность организма к охлаждению. Поэтому после болезни ребёнка продолжать закаливающие процедуры надо с более высоких температур, чем те, которые были достигнуты перед болезнью.

Чтобы получить положительный эффект, необходимо:

1. Учитывать возраст, состояние здоровья, индивидуальные особенности ребёнка, его настроение.
2. Постепенно проводить закаливающие процедуры, меняя их виды, в зависимости от сезона и погоды.
3. Постепенно увеличивать силу воздействия природного фактора.

Существуют 3 основных способа закаливания детей:

- Закаливание воздухом.
- Закаливание водой.
- Закаливание солнцем.

И конечно же не нужно забывать об утренней гимнастике и гимнастике после сна. Утреннюю гимнастику и гимнастику после сна проводят в теплое время года при одностороннем проветривании.

В холодную погоду (зимой) – при закрытых окнах, но сразу после проветривания помещения; летом - на открытом воздухе.

Если дети уже привыкли к прохладному воздуху, то на всё время бодрствования их оставляют в облегчённой одежде (гольфы, короткие рукава) не только летом, но и зимой.

Закаливание детей воздухом

Первое требование при закаливании – создание нормальных гигиенических условий жизни ребёнка, чтобы воздух в помещении был чистым, необходимо ежедневно проводить влажную уборку и постоянно проветривать комнату, температура воздуха в которой должна быть около 22 градусов.

Постепенно приучайте детей находиться в помещении сначала при одностороннем, а затем при угловом проветривании.

Сквозное проветривание проводят в отсутствии ребёнка, допуская снижение температуры до 15-17 градусов и прекращая его за 20-30 минут до возвращения ребёнка (время, необходимое для восстановления нормальной температуры). Очень полезен дневной сон на открытом воздухе: на веранде или в саду, в хорошо проветренном помещении, независимо от времени года. В средней климатической зоне дневной сон на открытом воздухе проводится даже при морозе, но при отсутствии ветра.

Благодаря прогулкам и правильно организованному дневному сну даже зимой ребёнок находится на свежем воздухе 4-5 часов.

Летом, в тёплую погоду ребёнка надо приучать ходить босиком.

Воздушные ванны дети получают при смене белья после ночного и дневного сна во время самостоятельного одевания и раздевания. В эти 6-8 минут ребёнок бывает полностью или частично обнаженным. Кроме того, воздушные ванны он получает, находясь в облегчённой одежде (трусы, майка, тапочки) во время ежедневной утренней гимнастики, которая вводится в режим дня детей с начала третьего года жизни.

Если дети уже привыкли к прохладному воздуху, то на всё время бодрствования их оставляют в облегчённой одежде (гольфы, короткие рукава) не только летом, но и зимой.

Закаливание детей водой

Начинают с предельно слабых воздействий на ограниченную часть кожных покровов (местное обтирание, обливание), затем переходят к общему обтиранию всего тела. При местном воздействии начинают с воды в 30 градусов, через каждые 1-2 дня её снижают на 1-2 градуса до тех пор, пока она не достигнет 18-16 градусов. Для общего воздействия начальная температура воды – 35-34 градуса, через каждые 3-4 дня её снижают на 1-2 градуса и доводят до 24-22 градусов.

Умывание.

При умывании детей старше двух лет им моют лицо, шею, верхнюю часть груди и руки до локтя. Летом можно умывать детей прохладной водой из-под крана. Обтирание. Действие обтирания намного сильнее, чем умывания. Обтирание проводится ваткой из мягкой ткани или концом полотенца, смоченным водой нужной температуры. Конечности обтирают, слегка массируя кожу по направлению от пальцев к плечу. Общее обтирание производят в следующей последовательности: сначала обтирают верхние конечности, затем грудь, живот и спину.

Обливание.

Начинать надо с местного обливания. Ноги обливают из ковша (ёмкостью 0,5 л), воду льют на нижнюю треть голени и стоп. Обязательно соблюдать правило: прохладную воду лить только на тёплые ноги. Собственно обливание продолжается 20-30 секунд, а затем следует растирание. Более сильное действие оказывает общее обливание. Обливать ребёнка лучше из кувшина, ёмкостью 1,5-2 литра так, чтобы сразу облить всю поверхность тела. Игра с водой также может быть использована как закаливающая процедура. Важно соблюдать соответствующую температуру воды (28 градусов). Наблюдая за детьми, можно постепенно снизить температуру воды до комнатной, не допуская, однако, явления охлаждения. В тёплое время года, после предварительного закаливания воздухом, игру с водой и обливание можно проводить под открытым небом, оградив при этом ребёнка от ветра.

Закаливание детей солнцем

Закаливание солнцем осуществляется в процессе прогулки при обычной деятельности детей.

Иногда неправильно подходят к закаливанию солнцем, требуя, чтобы дети спокойно лежали.

Не следует укладывать детей для солнечной ванны на подстилки и поворачивать через определённое время: здоровым детям трудно лежать спокойно.

Детям обязательно надевают светлый головной убор. Начинают прогулку со световоздушных ванн в тени деревьев. Детям обязательно надевают светлый головной убор.

Начинают прогулку со световоздушных ванн в тени деревьев. Затем на 5-10 минут игру детей перемещают под прямые лучи солнца и вновь – в тень. Так повторяют 2-3 раза в течение прогулки.

Необходимо предупредить начало перегревания, поэтому при появлении небольшого покраснения лица ребёнка уводят в тень, занимают спокойной игрой, дают выпить несколько

глотков воды. По мере появления загара солнечные ванны становятся более продолжительными. Желаем вам не болеть и посещать детский сад!

3. Режим дня дошкольника

Уважаемые родители, большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня не только в дошкольном учреждении, но и дома в выходные дни. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий очень важно для дошкольника.

Режим дня — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.

Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от выполнения режима. Запаздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно. Одним из немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего является режим жизни. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает ребёнка к аккуратности, точности, порядку. Правильный прием пищи в одно и то же время способствует росту здорового организма. Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а также в выходные дни.

Выходные дни дети проводят дома, как правило, с существенными отклонениями и даже нарушениями привычного режима детского сада. Не случайно функциональный уровень дошкольников в понедельник бывает хуже, чем во второй и третий день недели. Необходима серьезная организационная и воспитательная работа среди родителей по упорядочению домашнего режима и приведению его в соответствие с установленным в детском саду. Внимание родителей следует привлечь к организации вечерней прогулки, ночного сна, а в выходные дни к полноценному отдыху на воздухе, регламентации просмотра телевизионных передач, особенно перед сном.

Уважаемые родители, помните, что правильное физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием является залогом нормального роста и развития ребенка. У детей, воспитывающихся в детском саду, день подчинен строгому распорядку с предусмотренными прогулками и подвижными играми на свежем воздухе, занятиями гимнастикой, ритмикой и т. д. Вам, родителям остается следить лишь за тем, чтобы дома, в выходные дни, режим не отличался от установленного в детском саду и ставшего для ребенка привычным. Если сын или дочь воспитываются дома, также надо выработать строгий режим и следить за его неуклонным выполнением. Они должны в одно и то же время ложиться спать и вставать, ходить гулять — это важно для нормального, гармоничного развития вашего ребёнка.