

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Солнышко» Кардымовского района Смоленской области



**ДОЛГОСРОЧНЫЙ ПРОЕКТ
ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ
«Расти здоровым, малыш»**

во II младшей группе

на 2021-2022 уч. год

Воспитатель высшей категории:
Шаповалова О. С.

2021 г.

Долгосрочный проект по здоровьесбережению во второй младшей группе «Будь здоров, малыш!».

Паспорт проекта:

| | |
|-----------------------------|---|
| Тип проекта | творческий, информационно-исследовательский, познавательно-игровой |
| Место реализации | МБДОУ детский сад «Солнышко», вторая младшая группа №14 «Колокольчики» |
| По продолжительности | долгосрочный |
| Сроки реализации | с 1.09.2021 по 31.05.2022 |
| По форме реализации | групповой |
| Участники проекта | дети младшего дошкольного возраста, родители, воспитатели группы. |
| Возраст детей | 3-4 года |
| Объект исследования | процесс оздоровления детей 2 младшей группы «Колокольчики» |
| Предмет исследования | традиционные и нетрадиционные виды оздоровительной работы как наиболее эффективные средства оздоровления детей младшего дошкольного возраста. |

Актуальность проекта.

Самое ценное в нашей жизни - здоровье. В ДОУ задача укрепления здоровья всегда была приоритетной. В современном воспитании словосочетание "формирование здорового образа жизни" заняло прочное место в жизни, в беседах с родителями и детьми, в воспитательной работе, планах педагогов. Дети дошкольного возраста имеют мало знаний о своём "здоровье", у них не достаточно сформировано представление о здоровом образе жизни. Наша работа направлена на формирование у детей и родителей представлений о здоровом образе жизни; на понимание родителями того, что без их участия мы не сможем добиться хороших результатов, так как они являются самым ярким примером для своих детей.

Именно в младшем дошкольном возрасте очень важно воспитать у ребенка привычку к чистоте, аккуратности, порядку. В этом возрасте дети могут освоить все основные культурно-гигиенические навыки, научиться понимать их важность, легко, быстро и правильно их выполнять. В каждодневной деятельности у детей формируются культурно-гигиенические навыки,

вырабатываются привычки и навыки личной гигиены: мытьё рук перед едой; умение детей быть всегда опрятными, замечать неполадки в своей одежде, самостоятельно или с помощью взрослых их устранять. Современные стандарты образования призывают педагогов активно использовать в своей работе технологии по здоровьесбережению детей.

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

В повседневной работе с детьми нужно стремиться к тому, чтобы выполнение простых правил личной гигиены стало для них интересным, а гигиенические навыки с возрастом только продолжали совершенствоваться. Нужно побуждать детей осмысленно пользоваться предметами индивидуального назначения: расческой, полотенцем, носовым платком.

Таким образом, одна из главных задач в разработке данного проекта заключается в формировании у детей навыков здорового образа жизни, развитии культурно-гигиенических навыков, т.к. это - первый шаг в приобщении дошкольников к культуре здоровья, а родителям выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни.

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

Задачи:

Для детей:

Образовательные:

1. Дать представление о здоровом образе жизни.
2. Дать начальные представления о ценности здоровья, о том, что здоровье начинается с чистоты тела.

Развивающие:

1. Развивать культурно-гигиенические навыки у детей.
2. Развивать представления о правилах личной гигиены; систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур.

Воспитательные:

1. Воспитывать интерес детей к здоровому образу жизни.
2. Воспитывать у детей желание выглядеть чистым, аккуратным и опрятным.

Для педагогов: Формирование проектной культуры.

Для родителей: Повышение уровня знаний по проблеме укрепления и сохранения здоровья детей.

Ожидаемые результаты:

Для детей:

- Укрепление здоровья, снижение заболеваемости детей
- Повышение интереса детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы;
- Совершенствование навыков самостоятельности у детей при соблюдении культурно-гигиенических процедур.
- Закрепление желания заниматься физкультурой, заботиться о своём здоровье.

Для педагогов:

Повышение уровня знаний по проектной культуре.

Для родителей:

Повышение педагогической компетентности родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка.

Использование педагогических здоровьесберегающих технологий.

| Виды здоровьесберегающих педагогических технологий | Время проведения в режиме дня | Особенности методики проведения | Ответственный |
|---|--|---|----------------------|
| 1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья | | | |
| Динамические паузы (вид активного отдыха снимают нервное напряжение от перегрузок) | Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей | Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия | Воспитатели |
| Подвижные и спортивные игры | Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – с | Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем | Воспитатели |

| | | | |
|---|--|---|-------------------------------|
| | малой и средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп | ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр | |
| Релаксация (снижение тонуса скелетной мускулатуры) | В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп | Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы | Воспитатели, педагог-психолог |
| Гимнастика пальчиковая | С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно | Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время) | Воспитатели, учитель-логопед |
| Гимнастика для глаз | Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста | Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога | Все педагоги |
| Гимнастика бодрящая | Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. | Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ | Воспитатели |
| Гимнастика корригирующая | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей | Воспитатели |
| Гимнастика ортопедическая | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы | Воспитатели |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | | | |
| Минутки тишины (развитию волевых качеств детей). | Использовать на разных этапах занятия в соответствии с темой и целями. | Рекомендуется в 1 младшей группы | Воспитатели |
| Минутки шалости (психологическая разгрузка) | Игры для поднятия настроения | Рекомендуется со 2 младшей группы | Воспитатели |
| 2. Технологии обучения здоровому образу жизни | | | |
| Физкультурное занятие | 1-2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз в неделю на улице. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15 мин., | Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение. | Воспитатели, инструктор физического воспитания |
| Занятия из серии «Здоровье» | 1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста | Включены в сетку занятий в качестве познавательного развития | Воспитатели |
| 3. Коррекционные технологии | | | |
| Технологии музыкального воздействия | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей | Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр. | Все педагоги |

Система закаливания детей

Цель закаливания — выработать способность организма быстро изменять работу органов и систем в связи с постоянно меняющейся внешней средой. Способность организма приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным повторением воздействия того или иного фактора (холод, тепло и т.п.) и постепенного повышения его дозировки.

В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым не только к резким изменениям температуры и простудным заболеваниям, но и к инфекционным болезням. Закаленные дети обладают хорошим здоровьем и аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью. Этих результатов можно добиться лишь при правильном выполнении закаливающих процедур.

Закаливающие мероприятия (2 младшая группа)

| Характер действия | Метод | Методика | Противопоказания |
|-------------------|------------------------------|--|--|
| ВОЗДУХ | Прогулка | На свежем воздухе, в одежде по сезону | — |
| ВОЗДУХ | Сон в проветренном помещении | Учитывать физическое и соматическое состояние детей | Температура воздуха в спальне ниже 14 градусов |
| ВОЗДУХ | Воздушные контрастные ванны | Использование разницы температур(под одеялом, без одеяла; в спальне, в групповой комнате);во время прогулок(в теплое время года-в майках и трусах) | Температура воздуха ниже нормы, наличие противопоказаний |
| ВОЗДУХ | Хождение босиком | После «тихого часа», по массажным дорожкам как профилактика плоскостопия | Температура воздуха ниже нормы, наличие мед. отвода |
| ВОДА | Полоскание рта | Перед дневным сном кипяченой водой комнатной температуры | — |
| ВОДА | Умывание, мытье рук | Постепенно снижать температуру воды до | Наличие мед.отвода |

| | | | |
|---------------|-----------------|--|--|
| | | 14 градусов, после процедуры обтирание полотенцем до разогревания кожи | |
| СОЛНЦЕ | Солнечные ванны | На прогулке - утром и во второй половине дня | Хронические заболевания, температура свыше 30 градусов |

Требования к проведению закаливания:

- 1) учет индивидуальных особенностей ребенка;
- 2) положительные реакции ребенка на закаливание;
- 3) непрерывность закаливания;
- 4) наблюдение медперсонала за ответными реакциями,
- 5) согласие родителей.

Основное содержание проекта

(описание путей и методов достижения поставленных целей, выработка механизма реализации проекта).

| Этапы работы | Виды деятельности | Сроки |
|--|---|--------------------|
| 1 этап – организационный (подготовительный) | <p>1. Накопление информации. Наблюдения за детьми. Анализ проблемы.</p> <p>2. Изучение методической литературы по теме «Здоровье», «Традиционные и нетрадиционные средства оздоровления детей дошкольного возраста».</p> <p>3. Работа с периодическими изданиями «Дошкольное воспитание», «Дошкольное образование», «Дошкольная педагогика».</p> <p>4. Анкетирование родителей по теме проекта, обработка анкетных данных.</p> <p>5. Разработка проекта по теме «Я здоровым быть хочу». Экскурсии и целевые прогулки.</p> <p>6. Изготовление нетрадиционного оборудования в соответствии с темой проекта. Беседы.</p> <p>7. Рассматривание иллюстраций, репродукций, картин и т. п.</p> | Сентябрь - Октябрь |

| | | |
|---|--|----------------------------|
| <p>2 этап - Практический</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение цикла тематических бесед и прогулок с детьми, спортивных праздников, развлечений, досугов. 2. Психоэмоциональные игры; игры - карточки по дыхательной гимнастике, зрительной гимнастике, пальчиковой гимнастике, упражнения для коррекции плоскостопия; оздоровительные игры, игровая терапия; КГН. 3. НОД по развитию представлений о мире и о себе. 4. Совместная продуктивная деятельность детей и родителей. 5. Чтение детской литературы, заучивание стихотворений, потешек. 6. Игровая деятельность. 7. Для родителей: информация, фотовыставки, опросы, анкетирование, родительские собрания, консультации 8. Закаливание. | <p>Ноябрь - Апрель</p> |
| <p>3 – этап Заключительный</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Мониторинг уровня заболеваемости 2. Исследование эффективности проводимой работы на основе анализа мониторинга. 3. Фотовыставка «С физкультурой мы дружны» (участники – всей группы) 4. Презентация проекта. Фотоальбом 5. Подведение итогов реализации проекта. | <p>Май</p> |

На подготовительном этапе с целью определения перспектив взаимодействия ДОУ и семьи в воспитании здорового ребенка проведено анкетирование и опрос родителей воспитанников.

В результате были получены следующие результаты:

Большинство родителей оценивают состояние здоровья своих детей как хорошее, часть родителей – как удовлетворительное.

Анкетирование показало, лидирующие позиции в способах укрепления здоровья занимают меры, не требующие специальных затрат времени, а занятия упражнениями, спортом и закаливание находятся всё ещё

не на первом месте. Поиск эффективных способов сохранения и укрепления здоровья детей должен предусматривать повышение роли родителей в оздоровлении детей, приобщение их к ЗОЖ, создание традиций семейного физического воспитания. Детский сад может выступить важным звеном в решении этих социально-значимых задач.

Здоровьесберегающая среда.

Предметно-развивающая среда помогает обеспечить гармоничное развитие ребенка, а также создать эмоционально-положительную обстановку. Она не только позволяет проводить игры и занятия, но и приучает детей к самостоятельным играм.

Здоровьесберегающая среда в нашей группе включает в себя:

1) Уголок двигательной активности детей (уголок по физзо)

В этом уголке размещаются следующие пособия:

- скакалки,
- мячи,
- обручи,
- массажные коврики и дорожки (для профилактики плоскостопия и ходьбы ладошками и ступнями одновременно),
- пластмассовые гантели и гантели, изготовленные из подручного материала,
- массажные шарики,
- ленточки,
- лесенка для лазания и перешагивания,
- дуга для подлезания,
- тренажер для формирования равновесия,
- ростомеры, которые служат также для профилактики нарушений осанки,
- мишень на стене для попадания мячиком в цель,
- кольцоброс,
- кегли для сбивания мячиком,
- тренажер для развития ловкости и быстроты (палочки с ленточками разных цветов для скручивания),
- пособия для развития глазомера (на стене).

Также в группе имеются пособия:

- для развития мелкой моторики рук: разнообразные «шнуровки», «бусы»,
- комплексы по утренней гимнастике, дыхательной гимнастике, гимнастике для глаз, гимнастике после сна, пальчиковой гимнастике,

В уголке здоровья имеются наглядные консультации для родителей на тему «Здоровье»: «Профилактика гриппа», «Осторожно, коронавирус!» «Витамины», «О пользе прогулок», «Правильное питание», «Физическое развитие дошкольников», «Обувь дошкольника и здоровье», «Режим дня как средство воспитания здорового ребенка», « Пальчиковая гимнастика в детском саду. Почему проводится пальчиковая гимнастика в детском саду» и т.д.

Методы и формы организации проекта.

| № п/п | Название формы организации проекта | Время проведения |
|-------|--|------------------|
| 1. | Утренняя гимнастика | ежедневно |
| 2. | Профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения). | ежедневно |
| 3. | Гимнастика пробуждения после дневного сна, дорожка «Здоровья». | ежедневно |
| 4. | Воздушное контрастное закаливание. | ежедневно |
| 5. | Прогулки и игры на свежем воздухе. | ежедневно |
| 6. | Беседа с детьми «Как я буду заботиться о своем здоровье» | в течение года |
| 7. | Анкетирование для родителей «Растём здоровыми?» <i>(приложение №1)</i> | сентябрь |
| 8. | Создание памятки для родителей «Обувь дошкольника и здоровье» <i>(приложение №2)</i> | октябрь |
| 9. | Беседа с детьми №1: «Таблетки растут на грядке». | октябрь |
| 10. | Рекомендации для родителей «Режим дня как средство воспитания здорового ребенка» | ноябрь |
| 11. | Беседа с детьми №2 «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу!» | ноябрь |
| 12. | Консультация для родителей «Закаливание детей в домашних условиях» <i>(приложение №3)</i> | декабрь |
| 13. | Беседа «Микробы на ладошках» | В течении года |
| 14. | Беседа с детьми №3 « О здоровье и чистоте». | декабрь |
| 15. | Консультация для родителей: « Пальчиковая гимнастика в детском саду. Почему проводится пальчиковая гимнастика в детском саду». <i>(приложение № 4)</i> | январь |
| 16. | Беседа с детьми №4 «Правила личной гигиены». | январь |
| 17. | Совместное создание плаката «Мы за здоровый образ жизни» | Февраль март |
| 18. | Беседа с детьми №5 «Полезная и вредная пища». | февраль |
| 19. | Выставка рисунков совместно с родителями на тему «Я расту сильным и здоровым». | март |
| 20. | Беседа с детьми №6 «Мои помощники» | март |
| 21. | Рассматривание иллюстраций «В здоровом теле – здоровый дух», репродукций, картин и др | апрель |
| 22. | Оформление папки-передвижки «Защищаем зрение» | март |
| 23. | Игровая ситуация «Пейте, дети, молоко будете здоровы» | май |
| 24. | Игровая деятельность «Веселись, детвора!» | май |

| Образ конечного результата | Критерии оценки |
|---|--|
| Возросший интерес родителей к вопросам воспитания здорового ребенка и мотивации здорового образа жизни. | <ul style="list-style-type: none"> - активность родителей при участии в мероприятиях и совместной деятельности; - анкетирование родителей; - отзывы родителей. |
| Создана здоровьесберегающая и развивающая среда, обеспечивающая комфортное пребывание ребенка в детском саду. | <ul style="list-style-type: none"> - дорожка здоровья; - массажеры; - картотека опытов «Моё тело»; - картотека дидактических игр, - картотеки гимнастик |
| У детей сформированы первоначальные представления об элементарном значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека. Воспитана привычка к аккуратности и чистоте, привиты культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания | <ul style="list-style-type: none"> - наблюдения за детьми. |

Перспективы дальнейшего развития проекта.

Необходимость продолжения проекта, направленного на здоровьесбережение во всех возрастающих группах.

Список используемой литературы:

1. Харченко Т. Е. «Бодрящая гимнастика для дошкольников» Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2011 г.
2. Михайленко Н. Я., Короткова Н. А. «Организация сюжетной игры в детском саду» Изд.: Москва Линка – Пресс 2009 г.
3. Алешина Н.В. «Ознакомление дошкольников с окружающим и социальной действительностью» (младшая группа). Изд.: ЦГЛ Москва 2003 г.
4. Иванова Н. В., Кривовицына О. Б. «Социальная адаптация малышей в ДОУ» Изд.: Москва Творческий центр «Сфера» 2011 г.
5. Нищева Н. В. «Картотека подвижных игр, физминуток, пальчиковой гимнастики». Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2010 г.
6. Черенкова Е. Ф. «Развивающие игры с пальчиками». Изд.: Москва Рипол Классик Дом 21 век 2010 г.
7. Кравченко И.В., Долгова Т.Л. «Прогулки в детском саду» Младшая группа
8. Бондаренко А.К. «Дидактические игры в детском саду» Москва: Просвещение, 1991.
9. Осокина Т.И. «Игры и развлечения детей на воздухе» М. : Просвещение, 1983.
10. Сорокина А.И. «Дидактические игры в детском саду» М. : Просвещение, 1982.

Приложение к проекту.

Приложение №1

Анкета «Растем здоровыми?»

Уважаемые родители!

Для совершенствования физкультурно-оздоровительной работы в детском саду нам необходимы некоторые сведения о видах оздоровления ребенка дома. Отнеситесь к заполнению анкеты внимательно и серьезно, ведь ее цель – укрепление здоровья вашего малыша.

1. Фамилия, имя, отчество ребенка _____

2. Как часто болеет Ваш ребенок? _____

3. Что, на Ваш взгляд, является предрасполагающими факторами для возникновения заболевания у Вашего ребенка? _____

4. Закаливаете ли Вы ребенка дома? _____

5. Какие виды закаливания Вы считаете приемлемыми для Вашего малыша?

6. Какие виды семейного отдыха Вы предпочитаете? _____

7. Знаете ли Вы, как можно укрепить здоровье Вашего ребенка? _____

8. Может ли детский сад оказать помощь в укреплении здоровья Вашего ребенка?

9. Консультации каких специалистов Вы бы хотели получить? _____

10 Готовы ли Вы сотрудничать с детским садом в вопросах укрепления здоровья Вашего ребенка? _____

Спасибо!

Памятка для родителей

«Обувь дошкольника и здоровье»

1. Обувь должна соответствовать форме, размеру стопы.
2. Подошва должна быть гибкой. Недостаточная гибкость ограничивает движение в суставах, предъявляет повышенные требования к мышцам голени и стопы. При этом нарушается походка.
3. Подошва не должна быть высокой, поскольку в процессе ходьбы в такой обуви нарушаются сцепление пальцев с опорной поверхностью и толчковая функция стопы.
4. Слишком мягкая подошва также не допустима, так как способствует формированию плоскостопия при ходьбе по жёсткому грунту, асфальту или полу.
5. Каблук. Важным элементом обуви для дошкольников является каблук, высота которого влияет на распределение нагрузки на различные отделы стопы, её положение. Высота каблука не должна превышать 5 – 10 мм.
6. Фиксированный задник. В профилактике деформации стопы особое значение имеет наличие, фиксированного задника, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает её отклонение наружу.
7. Прочная фиксация в носовой части. Открытый носок в летних туфлях, часто используемых в качестве сменной обуви, приводит к неустойчивому положению стопы. Кроме того, возникает угроза травматизации пальцев.
8. Хорошая вентиляция обуви. Для обеспечения оптимального температурно-влажностного режима внутри обувного пространства необходимы такие конструктивные решения (переплетение ремешков, дополнительные «окошки» и др.), которые позволяли бы осуществлять хорошую вентиляцию обуви.

Если все требования к детской обуви будут учтены, дорогие родители, поверьте, у вас будут здоровые дети. Передвигаясь в правильной обуви, ваши дети не будут уставать, полюбят длительные пешие прогулки, походы и вырастут сильными и закалёнными людьми.

Конечно же, не обойтись без *упражнений, направленных на предупреждение плоскостопия*. Вот некоторые простейшие упражнения, которые вы можете делать дома вместе со своими детьми:

- Лёжа на спине - одновременное сжимание и разжимание пальцев рук и ног с последующим растопыриванием пальцев;
- круговые движения ногами «велосипед» с акцентом на движения стопами; круговые движения стопами внутрь и наружу.
- Сидя на полу, руки в упоре сзади – катание каждой стопой малого мяча, палки.
- Стоя - подъём на носки, на пятки; разведение пяток и носков; ходьба на месте без отрыва пальцев от пола.
- Упражнения в ходьбе – ходьба на носках, на пятках, на наружном крае стопы; ходьба по неровным поверхностям; собирание пальцами ног мелких предметов, рассыпанных на полу и др.

Консультация для родителей

ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Вторая младшая группа

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.

ЗАКАЛИВАНИЕ 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 отсутствие ребёнка, допуская снижение температуры до 15-17 градусов и прекращая его за 20-30 минут до возвращения ребёнка (время, необходимое для восстановления нормальной температуры).

Одежда малыша должна соответствовать сезону и погоде и обеспечивать ему состояние теплового комфорта.

При температуре воздуха в помещении 22 градуса детей (до начала закаливания) одевают в двухслойную одежду: хлопчатобумажное бельё, платье (можно хлопчатобумажное или фланелевое); на ноги колготы (для детей 3-5 лет) или гольфы (6-7 лет), туфли. При температуре воздуха ниже 19 градусов поверх платья надевают кофту; либо платье заменяется трикотажным или полушерстяным, колготы (для детей уже закалённых могут быть гольфы), туфли или тёплые тапочки с каблучком. Летом при температуре выше 22 градусов следует облегчить одежду до однослойной (трусы, рубашка с короткими рукавами).

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.

Одежда во время сна должна соответствовать сезону и погоде. Если ребёнок спит на открытой веранде, то в зимнее время его укладывают в спальный мешок, оставляя открытым только лицо. Весьма важно, чтобы окна на веранде были открыты, даже если она не отапливается. При отсутствии сквозняков во время сна в зимнее время температура

воздуха на веранде может достигать – 10 — 15 градусов. Матрац и спальный мешок должны храниться в тёплом помещении.

Если ребёнок спит не на веранде, а в хорошо проветренной комнате, то спального мешка не требуется. В холодное время года лучшая одежда для сна – байковая рубашка с длинным рукавом или пижама, в тёплое – лёгкое бельё с короткими рукавами. После того, как ребёнок улёгся, в комнате открывают форточки или окна; прохладный воздух ускоряет наступление глубокого сна. За 15-20 минут до подъёма можно закрыть окно, чтобы воздух в комнате нагрелся.

Большую роль в закаливании воздухом вне помещения играет прогулка. Здесь важно правильно одеть и обуть ребёнка соответственно сезону и погоде, чтобы обеспечить ему свободу движений и необходимый тепловой комфорт.

При температуре воздуха от +6 до -2 дети должны быть одеты в четырёхслойную одежду – бельё, платье, колготы, трикотажную кофту (свитер), рейтузы, куртку или демисезонное пальто (при зимнем пальто не следует надевать кофту), сапожки. При снижении температуры до -3, -8 демисезонное пальто заменяется зимним, на ноги надевают утеплённые сапоги; при температуре от -1 до -14 градусов дополнительно надевают вторые рейтузы, утеплённые сапоги с носками. В зимнее время важно предупредить переохлаждение организма ребёнка. для этого надо следить, чтобы ноги и руки у него были сухими, промокшие варежки необходимо своевременно заменять. Игры нужно подбирать подвижные, но чтобы ребёнок не перегревался.

С наступлением тепла детей постепенно переводят на двухслойную, а затем на однослойную одежду. Во время подвижных игр одежда должна быть спортивной – тренировочный костюм или трусы и майка.

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.

Утреннюю гимнастику проводят в теплое время года при одностороннем проветривании (фрамуга, форточка, окно); 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. Если появляются признаки охлаждения, то детям надевают колготы, платья с длинными рукавами, кофты.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

Начинают с предельно слабых воздействий на ограниченную часть кожных покровов (местное обтирание, обливание), затем переходят к общему обтиранию всего тела и обливанию.

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.

Закаливание водой детей младшего возраста или ослабленных (часто болеющих) можно начинать с контрастных местных обливаний ног.

Обливание проводят сначала тёплой водой температурой 36 градусов, затем прохладной, начиная с 28 градусов и постепенно снижая до 20 градусов, и вновь тёплой – 36 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. Но если такое закаливание начинают в прохладное время года, нужно брать тёплую воду(+28), постепенно (каждые 2-3 дня) снижая её температуру на 1-2 градуса, доводя до 18-17 градусов. Непосредственно после умывания кожу вытирают полотенцем. Вся процедура продолжается 1-2 минуты.

Обтирание. Действие обтирания намного сильнее, чем умывания. Обтирание проводится варежкой 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. Собственно влажное обтирание продолжается 1-2 минуты. Сразу после него кожу вытирают сухим мягким полотенцем с применением лёгкого массажа до появления умеренного покраснения. Начинать надо с местного обливания. Ноги обливают из ковша (ёмкостью 0,5 л), воду льют на нижнюю треть голеней 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, так как в этом случае вода действует не только температурой, но и давлением своей массы. Обливать ребёнка лучше из кувшина, ёмкостью 1,5-2 литра так, чтобы сразу облить всю поверхность тела.

Обливание ног может сочетаться с такой гигиенической процедурой, как мытьё ног. После мытья ног следует облить водой соответствующей температуры.

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.

Общие души, ванны и купания не следует проводить раньше, чем через 30-40 минут после еды.

Для детей старше года температура воды для ванны-36-35 градусов, продолжительность ванны – 10 минут. Высота воды в ванне не должна достигать уровня соска сидящего ребёнка. закаливающее действие обеспечивается последующим контрастным обливанием водой температуры на 2 градуса меньше, чем в ванне. Специального подогрева комнаты не требуется, надо лишь быстро вытирать и одевать ребёнка.

После предварительного закаливания воздухом и водой целесообразно применение комбинированных воздействий – воздушная ванна с последующим обливанием. Обратная последовательность (воздушная ванна после обливания) вредна, так как даже после тщательного вытирания кожа остаётся повышено влажная и для предупреждения избыточной потери тепла должна быть защищена одеждой.

Купание в открытых водоёмах оказывает наиболее сильное действие, так как здесь имеет место одновременное влияние трёх факторов: свежего воздуха, большой массы воды и солнечной радиации на всю поверхность кожных покровов. При обеспечении благоприятных условий купание в открытом водоёме в безветренную погоду разрешается детям старше трёх лет, уже прошедшим предварительное закаливание воздухом и водой, при температуре воздуха на менее 25 градусов и воды не менее 23 градусов (не более одного раза в день). Хорошо закалённым детям при ежедневном регулярном купании можно позволять купаться и в более прохладной воде, сокращая время купания.

Продолжительность купания увеличивается, начиная с трёх минут до пяти-восьми минут.

ЗАКАЛИВАНИЕ 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. 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.

Приложение № 4

Консультация для родителей. Пальчиковая гимнастика в детском саду Почему проводится пальчиковая гимнастика в детском саду.

Учёными было доказано, что зона движения и говорения взаимосвязаны. Для малышей пальчиковая гимнастика в детском саду проводится для того чтоб развить мелкую моторику, стимулировать разговорную зону. Как правило, она проводится в перерывах между пассивными занятиями, например писанием или рисованием. Как правило, это не занимает больше 4-5 минут, но результаты не заставят себя долго ждать. Воспитатели рекомендуют проводить подобные упражнения и дома. Это не просто занятия, которые можно навязать ребёнку, это игра, которая будет развлекать малыша. Такие упражнения сблизят ребёнка и родителей.

Такая пальчиковая гимнастика в детском саду проводится коллективно. Она сопровождается разминкой ручек, музыкой и стихами. Малыш без труда их запоминает и сможет Вам не только рассказать стишок, но и показать, как зовут каждый пальчик, а также рассказать про него историю.

Таким образом, такие занятия развивают не только мелкую моторику, но и помогают улучшить память, произношение, пополнить словарный запас. У ребёнка развивается творчество и фантазия, ведь теперь можно самостоятельно играть, выдумывать разные истории и делиться с родителями своими открытиями. Это очень важно помнить в семье, где дети и родители видятся не часто. Чем лучше развиты движения рук, тем быстрее и чётче будет говорить малыш. Если он не в состоянии выполнить какое-то движение, которое ему положено по возрасту, значит нужно, чтоб пальчиковая гимнастика в детском саду совершалась и в домашних условиях.

Для малышей, у которых может выявиться церебральный паралич или другие отклонения, рекомендуют особенные занятия-курсы, которые можно выполнять в домашних условиях. Разминка начинается с раннего возраста, желательно не позже 5 месяцев от рождения. Если малыши очень маленькие, то воспитатели помогают им. Когда же они подрастают, то задания усложняются и используются специальные игрушки, конструкторы, другие предметы. Это помогает развивать ощущение внешнего мира. Ребёнок, выполняя пальчиковую гимнастику в детском саду при помощи других предметов, чувствует их форму, материал. Существует большое количество интересных упражнений.

БЕСЕДЫ С ДЕТЬМИ

Беседа №1: «Таблетки растут на грядке».

Цель: Дать знания об овощах, познакомить с понятием *витамины*, вырабатывать заботливое отношение к близким и желание им помочь.

Ход беседы.

Проводится инсценировка с участием Хрюши и Степашки. У Хрюши завязано горло, у Степашки – корзинка с овощами.

Герои здороваются. Степашка спрашивает Хрюшу, почему он грустный. Тот отвечает, что

у него болит голова и ему очень плохо, хочется полежать. Степашка спрашивает Хрюшу, куда он идет. Хрюша отвечает – в аптеку, покупать лекарства и витамины, чтобы вылечиться. Степашка учит Хрюшу, как нужно правильно поступить: «Если ты заболел, то надо вызвать врача, только врач может вылечить больного. Но ты, Хрюша, скорее всего, просто неправильно питался и поэтому ослаб. Ну-ка расскажи нам честно, чем ты питался в последнее время». Хрюша признается – мороженым, шоколадом, печеньем, вафлями. Воспитатель предлагает детям объяснить Хрюше, что он делал неправильно.

Затем воспитатель обсуждает вместе с детьми, какие продукты надо есть, чтобы быть крепким, здоровым и меньше болеть.

Дети замечают у Степашки корзину и интересуются, что в ней. Степашка сообщает: «Витамины». Дети удивляются, ведь на самом деле в корзине просто овощи. Проводится беседа об огороде, о том, как и где, растут овощи и как за ними нужно ухаживать, чтобы они выросли крупными и сладкими.

Степашка предлагает Хрюше и детям рассмотреть то, что он принес. Дети рассматривают, называя каждый овощ. Степашка объясняет Хрюше и детям, почему овощи – витамины, рассказывает, как они полезны и почему их надо есть круглый год.

Степашка предлагает поиграть в игру «Чудесный мешочек» - узнать овощи на ощупь. После игры Степашка передает овощи Хрюше – пусть он ест витамины и будет здоровым. Хрюша благодарит друга, заглядывает в корзинку и сообщает, что там много морковки; угощает всех детей. Герои прощаются с детьми и уходят.

Беседа №2 «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу!»

Цель: научить ребенка заботиться о своем здоровье.

Ход беседы.

Вчера кукла – мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины нужны детям для укрепления организма. Ее дети их очень любят. Витамины очень полезные.

-А вы, ребята, пробовали витамины?

-Витамины бывают не только в таблетках.

-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 костей).

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю и улыбка на лице, Потому что принимаю витамины А, В, 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.

Ну, а лучше съесть лимон хоть и очень кислый он.

Беседа №3 « О здоровье и чистоте».

Цель: Формировать у детей понятие «Здоровый образ жизни».

Ход беседы.

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.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Это, **во-первых, соблюдение режима дня.** В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда (беседа с детьми о режиме дня дома и в детском саду).

Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки.

-Дети должны уметь правильно умываться.

-Для чего это надо делать? Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы.

В-третьих, это гимнастика, физ. занятия, закаливание и подвижные игры.

-Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

По утрам зарядку делай будешь сильным, будешь смелым.

Прогоню остатки сна одеяло в сторону, Мне гимнастика нужна помогает здорово.

-Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, чаще играть в подвижные игры.

В-четвертых, культура питания.

-обыгрывание ситуации «В гости к Мишутке» и «Вини – Пух в гостях у Кролика»;

- рассматривание и обсуждение картинок к играм: «Осторожно, вирус!», «Будь здоров!»

Отсюда вывод:

НЕЛЬЗЯ: пробовать все подряд, есть и пить на улице, есть не мытое, есть грязными руками, давать кусать, гладить животных во время еды, есть много сладкого.

Беседа №4 «Правила личной гигиены».

Цель: Закрепить у детей понимание и значение гигиенических процедур; воспитывать желание быть чистым и аккуратным; развивать диалогическую речь, учить доброжелательному общению друг с другом и со взрослыми.

Ход беседы

Воспитатель читает стихотворения о грязнулях и опрятных детях. Дети рассматривают иллюстрации – чистюля и грязнуля.

Раздается стук в дверь. Входит Мойдодыр, здоровается, читает отрывок из стихотворения К. Чуковского.

Мойдодыр: Я – великий умывальник,
Знаменитый Мойдодыр,
Умывальников начальник
И мочалок командир.

- Ну-ка, ребята, дайте ответ, есть среди вас грязнули? Скажите мне, какие места на вашем теле пачкаются больше всего?

- Вы знаете: для того чтобы смыть грязь и привести себя в порядок, нужны специальные предметы. Какие – вы вспомните, когда отгадаете загадки.

Хожу, брожу не по
лесам, А по усам, да
волосам, И зубы у меня
длинней, Чем у волков и
у мышей. (*Расческа*)

Дождик теплый и
густой, Этот дождик не
простой Он без туч, без
облаков Целый день идти
готов. (*Душ*)

Ускользает, как
живое, Но не выпущу
его я. Белой пеной
пенится, Руки мыть не
ленится. (*Мыло*)

Мойдодыр хвалит детей, спрашивает их, умеют ли они правильно мыть руки и лицо. Предлагает всем пройти в умывальную и показать, как правильно пользоваться мылом и т.д.

Мойдодыр дарит детям игрушки для пускания мыльных пузырей. Играют все вместе в группе.

Беседа №5 «Полезная и вредная пища».

Цель: Дать понятие о правильном питании; закрепить знания о продуктах питания; вызвать желание заботиться о своем здоровье; учить проявлять заботу.

Ход беседы.

Педагог предлагает детям приготовить обед для кукол, которые живут в группе.

Воспитатель: Сначала нужно решить, что мы будем готовить. Давайте приготовим то, что вы больше всего любите кушать. (Каждый ребенок называет свои любимые блюда.) Как много всего вы назвали, молодцы. Но, наверное, нашим куклам не стоит так много всего есть. Ведь, если съесть слишком много пищи, может заболеть живот, может стошнить. А что еще может произойти? (Дети делятся соответствующим личным опытом.)

Давайте решим, что мы приготовим. Сегодня у нас будет не праздничный, а обычный обед. Что мы с вами едим на обед каждый день? (Суп, второе, салат, хлеб, компот.) Нам нужно купить все необходимое в магазине.

Все вместе «идут в магазин», роль продавца исполняет воспитатель, который спрашивает, что дети хотят купить. В диалоге воспитателя и детей называются полезные продукты. Продавец, «делая рекламу», расхваливает все продукты, в том числе конфеты, пирожные и другие сладости. Но дети должны выбрать только продукты для приготовления обеда, а не покупать все, что им хочется.

Все вместе готовят обед и накрывают на стол, затем кормят кукол. В процессе идет разговор о том, что полезно и нужно есть в обед, а что не очень полезно; какие продукты нужно есть реже, чем остальные.

Беседа №6 «Мои помощники».

Цели: Уточнять и закреплять знания детей о внешнем строении человеческого тела; дать понятие о назначении и важности органов чувств; вызвать желание бережно относиться к жизненно важным органам.

Ход беседы.

Дети рисуют людей, которые идут, стоят, играют, работают и т.д. затем рассматривают рисунки.

Воспитатель: Можем ли мы по изображению понять, чем занимается человек? Как мы это можем понять? (Ответы детей.) Да, действительно, по положению рук и ног человека, изображенного на рисунке, по его позе мы можем догадаться, что он делает. Мы уже знаем, зачем человеку нужны руки и ноги; почему мы называем руки и ноги своими помощниками. При помощи ног мы ходим, бегаем, приседаем; руки помогают нам выполнять необходимые для жизни действия. Какие? (Дети перечисляют, что они делают с помощью рук – держат ложку, причесываются, одеваются, рисуют ит.д.) Посмотрите на свою руку. Из каких частей она состоит? Какую работу выполняет каждая часть руки? Как вы думаете, почему рука подвижная? (Ответы детей.) Затем дети рассматривают ноги. Сравнивают ноги (руки) детей и взрослых (по рисункам). Обращать внимание на то, что все они разные по размеру, однако имеют одинаковое строение.

Воспитатель: Нарисуйте крупно лицо. Заметьте: все лица получились разными, но все же у них есть что-то общее – глаза, нос, рот, уши. Мы называем эти органы органами чувств. А почему им дано такое название? (Ответы друзей.) Да, носом мы чувствуем запахи; глазами мы видим свет; ушами слышим, т.е. чувствуем звук; губами мы чувствуем температуру пищи, а языком – ее вкус. Теперь понятно, почему все эти органы органами чувств – с их помощью мы что-то чувствуем. (Проводится беседа о значимости органов чувств, о необходимости бережного отношения к ним.)

