

РЕЦЕНЗИЯ

на проект «Здоровьесберегающие технологии для маленьких почемучек»
воспитателя МДБОУ «Детский сад №58»
ст-цы Новомышастовская МО Красноармейский район
Фенькова Лариса Ивановна

Актуальность разработки заключается в том, что изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность. Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Понимая актуальность данной темы на сегодняшний день, назрела необходимость создать организационные и методические условия для построения здоровьесберегающего пространства и активного вовлечения родителей в процесс воспитания здорового ребёнка. Проект реализует отраженную в Федеральном государственном стандарте дошкольного образования образовательную область «Физическое развитие».

Цель проекта – Сформировать у детей дошкольного возраста потребность в здоровом образе жизни в ДОУ и разработка системного подхода к укреплению физического, психического и нравственного здоровья участников образовательного процесса.

Содержание разработки представляет собой проект и методические рекомендации по физическому развитию, оздоровлению детей в дошкольном учреждении и формированию у них представлений о ЗОЖ. Данная работа реализует ряд принципов современной дидактики и теории воспитания дошкольников; программа комплексно подходит к решению проблемы сохранения, укрепления и коррекции здоровья дошкольников.

Педагогом планируется проведение серьёзной работы по качественному привитию знаний в области здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

В своём проекте Лариса Ивановна подробно описывает этапы предстоящей работы, шаг за шагом и на конкретных примерах показывает решение поставленных задач.

Рецензируемый проект представляет собой интересную и перспективную работу. Он выполнен на высоком уровне, содержит ряд выводов, представляющих интерес.

Методическая ценность – проект открывает перед педагогами возможности использования различных форм работы с детьми, с педагогами, родителями по здоровьесбережению. Разработка включает в себя основные направления блоков: организационный, диагностический, физкультурно-оздоровительной работы, коррекционный, профилактический, консультационный; указаны ожидаемые результаты.

Целевые ориентиры проекта разработаны в соответствии с основными положениями ФГОС ДО и учитывают его требования к образовательной области «Физическое развитие».

Материал в работе изложен последовательно и чётко, сделаны выводы и заключение. Рецензируемый проект разработан методически грамотно, отвечает современным требованиям ФГОС ДО.

Представленная методическая разработка актуальна, содержательна и может быть рекомендована к использованию педагогами в дошкольных образовательных учреждениях.

20.10. 2021 г.

Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры профессиональной педагогики,
психологии и физической культуры
филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
университет» в г. Славянске-на-Кубани

Р.А. Лахин



Подпись *Лахин Р.А.* удостоверяю
Методический кабинет ОК *Курарева О.М.*

**Муниципальное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад № 58».**

ст. Новомышастовская Красноармейского района Краснодарского края

Социально значимый проект.

**«Здоровьесберегающие технологии
для маленьких почемучек»**



Разработала: Фенькова.Л.И

Паспорт педагогического проекта

Тема проекта	Социально значимый проект «Здоровьесберегающие технологии для маленьких почемучек»
Автор проекта	Воспитатель Фенькова Лариса Ивановна
Тип проекта	Информационный, практико-ориентированный, групповой, долгосрочный
Участники проекта	Воспитанники старшей группы, родители, воспитатели
Срок реализации	сентябрь 2020г.- апрель 2021г.
Описание материала	<p>Предлагаю вам проект для детей старшей группы «Здоровьесберегающие технологии для маленьких почемучек!». Этот проект направлен на воспитание потребности в здоровом образе жизни детей старшего дошкольного возраста. Он знакомит детей со спортивными и дидактическими играми, которые направлены на формирование культуры здорового образа жизни у дошкольников, проявление ответственности, самостоятельности и командного взаимодействия, а также на создание условий творческой самореализации дошкольников. Значимость данной работы определяется решением задач оздоровления дошкольников, воспитания культуры безопасного и здорового образа жизни – создания прочной основы для воспитания здорового ребенка.</p>
Актуальность	<p>Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей.</p> <p>Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботиться о своём здоровье с детства.</p> <p>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.</p> <p>Но, если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если родители будут личным примером демонстрировать здоровый образ</p>

	<p>жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.</p> <p>Отсюда вытекает важная проблема: как помочь ребенку реализовать свое право на здоровье, на счастливую жизнь?</p>
<p>Цель проекта</p>	<p>Углублять и систематизировать представления детей о факторах, влияющих на состояние здоровья своего и окружающих, формировать осознанное выполнение требований к безопасности жизни, развивать интерес к физической культуре, активизировать работу с семьей по проблеме формирования привычки к здоровому образу жизни. Обогащать знаниями детей о витаминах и продуктах питания, и их полезных свойствах, формировать представления детей о здоровье и здоровом питании.</p> <p>Сформировать у детей мотивацию заниматься физкультурой и вести здоровый образ жизни.</p>
<p>Задачи проекта</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять у детей первичные ценностные представления о здоровье и здоровом образе жизни. 2. Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. 3. Развивать двигательные возможности ребенка за счет освоения новых движений и упражнений. 4. Сформировать навык взаимодействия со сверстниками, доброжелательность, взаимопомощь. 5. Повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. 6. Повышать уровень знаний и обогащать опыт родителей о здоровом образе жизни через взаимоотношения с воспитателями группы и через совместное творчество.

Этапы реализации проекта

Предварительный этап

1. Подбор литературы и разнообразного материала по данной теме, разработан план.
2. Рассматривание иллюстраций «Виды спорта».
3. Создание памяток для родителей по здоровому образу жизни «Ключи здоровья!».
4. Анкетирование родителей на тему «Условия здорового образа жизни в семье».

Основной этап

1. Беседы на тему «Что такое энциклопедия», «Режим дня», «Откуда берутся болезни?», «Витамины, откуда они берутся?», «Чистота залог здоровья», «Кто с закалкой дружит, ни кода не тужит»
 2. Спортивные развлечения «Зимние забавы».
 3. Развлечение «Наши друзья витамины»
 4. Проведение оздоровительных мероприятий ежедневно: утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения после дневного сна, дыхательная, зрительная, пальчиковая гимнастики, физкультминутки, эмоциональные разрядки, релаксация, закаливание.
 5. Заучивание считалочек для подвижных игр.
 6. Создание картотеки дидактических игр .
 7. Подвижные игры: «Собери флажки», «Догони соперника», «Перемени предмет», спортивное развлечение «Мы весёлые ребята» и др.
 8. Продуктивная деятельность:
 - художественное творчество: Выставка рисунков «Микробы».
- Разукрашивание картинок «Режим дня».
- Апликация «Корзина с витаминами»
- речевое развитие: А. Говоров «Секрет бодрости», В.

<p>Ожидаемые результаты</p>	<p>Бондаренко «Где здоровье медвежье», В. Голявкина «Про Вовкину тренировку», С. Островский «Будьте здоровы», Г.Остер «Неправильные привычки», К.Чуковский «Мойдодыр»</p> <p><u>Работа с родителями:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Консультации для родителей «Формирование основ ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста», «Режим дошкольника», «Как сохранить здоровье ребёнка», «Способы закаливания». - Тематические листовки «Здоровым жить здорово!» <p>Заключительным этапом проекта стала презентация «Здоровьесберегающие технологии для маленьких почемучек».</p> <p>Расширение у детей представлений о здоровом образе жизни; появление интереса детей к здоровому образу жизни; сохранение и укрепление здоровья детей; активное включение родителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.</p>
------------------------------------	--

Отчет

о реализации проекта «Здоровьесберегающие технологии для маленьких почемучек!»

воспитателя Л.И.Фенькова муниципального дошкольного бюджетного образовательного учреждения «Детский сад № 58 »
муниципального образования Красноармейский район

Данный проект был направлен на укрепление здоровья детей, развитие двигательной активности, приобщение детей и родителей к здоровому образу жизни, на самовоспитание и саморазвитие ребёнка как личности творческой, физически здоровой, с активной познавательной позицией, закрепление у детей понятия «здоровье».

- В результате проекта были достигнуты следующие задачи:
- закрепили у детей первичные ценностные представления о здоровье и здоровом образе жизни.
 - воспитали у детей бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.
 - сформировали навык взаимодействия со сверстниками, доброжелательность, взаимопомощь.
 - повысили сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.
 - повысили уровень знаний и обогатили опыт родителей о здоровом образе жизни через взаимоотношения с воспитателями группы и через совместное творчество.

Основной целью проекта была пропаганда среди воспитанников ДООУ и их родителей приоритетов здорового образа жизни, развития интереса к физической культуре и спорту, повышение двигательной активности и мотивационной готовности к познанию и исследованию.

Работа проводилась по направлениям:

- работа с детьми;
- работа с родителями;
- работа с педагогами.

Работа с педагогами была направлена на повышение профессионального мастерства педагогов, предварительная работа по подбору литературы и разнообразного материала по данной теме, разработан план, проведены мероприятия.

Для родителей были проведены консультации: «Формирование основ ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста», «Режим дошкольника», «Как сохранить здоровье ребёнка», «Способы закаливания», «Здоровое питание».

- Тематические листовки «Здоровым жить здорово!»
- Фотоколлаж совместного творчества воспитателей группы, детей и их родителей «В страну здоровья всей семьёй».

В работе с детьми использовались различные формы:

- чтение художественной литературы о спорте и здоровом образе жизни;
- отгадывание загадок «Овощи и фрукты».
- рассматривание иллюстраций о видах спорта;
- познавательные беседы на тему «Что такое энциклопедия», «Личная гигиена», «Откуда берутся болезни», «Режим дня», «Витамины откуда они берутся» с использованием ИКТ; «Зимние игры и забавы», «Чистота залог здоровья»,
« Кто с закалкой дружит, никогда не тужит».
- спортивные развлечения «Зимние забавы»;
- разнообразные дидактические игры и пословицы, поговорки о здоровье и спорте: «Полезная еда», «Угадай вид спорта», «Что было бы, если бы...»;
- выставка детских рисунков «Микробы», «Режим дня»; аппликация «Корзина с витаминами».

Все эти проведенные мероприятия способствовали закреплению знаний о здоровом образе жизни. Проект «Здоровьесберегающие технологии для маленьких почемучек» реализует отраженную в Федеральном государственном стандарте дошкольного образования образовательную область «Физическое развитие». Проведенная работа в рамках данного проекта дала положительные результаты в оздоровлении и формировании поведенческих навыков здорового образа жизни дошкольников.

Тематическое планирование.

«Здоровьесберегающие технологии маленьких почемучек»

Месяцы	Занятия	Совместная работа воспитателя с детьми
Сентябрь	<p>Беседа: «Что такое энциклопедия» Цель: дать первоначальные сведения о книгах -энциклопедиях. Сформировать знания детей о здоровье и здоровом образе жизни.</p>	<p>Выставка и рассматривание книг «Мир детских энциклопедий»</p>
Октябрь	<p>Беседа: «Режим дня» Цель: сформировать представления детей о правильном режиме дня и его соблюдении и пользе.</p>	<p>Д/и «Части суток» Раскрашивание картинок режимные момент Чтение А. Говоров «Секрет бодрости»,</p>
Ноябрь	<p>Беседа: «Витамины, откуда они берутся» Цель: познакомить детей с понятием «витамины» и продуктами в которых они встречаются.</p>	<p>Апликация способом «обрывания» «Корзина с витаминами» Отгадывание загадок. Развлечение « Наши друзья витамины»</p>
Декабрь	<p>Беседа: «Откуда берутся болезни» Цель: познакомить детей с инфекционными заболеваниями и их возбудителями: микробами и вирусами.</p>	<p>Рисование «Микробов» Чтение С. Островский «Будьте здоровы».</p>
Январь	<p>Беседа: «Зимние игры и забавы» Цель: уточнить и расширить знания детей о зимних развлечениях.</p>	<p>Спортивное развлечение «Зимние забавы» Д/и «Что одеть на улицу», « Одень мишку на прогулку».</p>
Февраль	<p>Беседа: «Если кто-то заболел» Цель: побуждать детей оказывать помощь больным людям по мере своих сил и возможностей.</p>	<p>Чтение «Добрый доктор Айболит» С/р игра «Больница»</p>
Март	<p>Беседа: «Чистота залог здоровья» Цель: довести до сознания детей важность соблюдения гигиенических процедур.</p>	<p>Просмотр мультфильма «Мойдодыр» Чтение «Девочка чумазая», «Чистюля – енот»</p>
Апрель	<p>Беседа: «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит»</p>	<p>Воздушные процедуры. Чтение «Волшебный</p>

	<p>Цель: довести до понимания детей важность закаливающих процедур.</p>	Морж».
Май	<p>Беседа: «Полезные и вредные привычки» Цель: формировать представление о полезных и вредных привычках.</p>	<p>Чтение Г.Остер «Неправильные привычки» Словесная игра «Полезно-вредно» Презентация «Здоровьесберегающие технологии»</p>

Анкета для родителей

«Укрепление здоровья детей и снижение заболеваемости»

1. Делаете ли вы с ребенком утреннюю зарядку?

Да. Нет. Иногда.

2. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для вашего ребенка?

- утренний прием на улице
- облегченная форма одежды
- ходьба босиком в спальне до и после сна
- одностороннее проветривание во время сна (+17, +19)
- воздушные ванны
- обширное умывание
- полоскание рта

3. Проводите ли Вы дома с ребенком закаливающие процедуры?

Да. Нет. Иногда.

4. Есть ли у вашей семьи привычки от которых Вы бы хотели избавиться?

Да. Нет.

5. Соблюдает ли Ваша семья (ребенок) режим дня (сон, питание, прогулка)?

Скорее да. Скорее нет. По-разному.

6. Придерживается ли Ваша семья здорового рациона питания?

Да. Нет. Не знаю

7. Как часто Ваша семья проводит на свежем воздухе?

Часто. Редко. Как получится, не задумываюсь об этом.

8. Посещают ли члены Вашей семьи спортзал?

Да. Нет. Иногда.

9. Часто ли болеет ваш ребенок?

Часто. Не часто. Год на год не приходится (по-разному).

10. Есть ли у Вас дома предметы, помогающие сохранить и укрепить здоровье?

Да. Нет. Перечислите, какие.

11. Считаете ли Вы свою семью здоровой и ведущей здоровый образ жизни? Скорее да. Скорее нет. Не могу ответить на этот вопрос.

12. На что, на Ваш взгляд, семья и детский сад должны обращать внимание, заботясь о здоровье и физическом развитии ребенка?

- соблюдение режима;
- рациональное, калорийное питание;
- полноценный сон;
- достаточное пребывание на воздухе;
- наличие спортивных и детских площадок;
- закаливающие мероприятия.

13. Знаете ли Вы как укреплять здоровье ребенка?

Да. Нет. Частично.

Беседа: «Что такое энциклопедия».

Приложение №2

Цель: познакомить детей с понятием –что такое энциклопедия, познакомить с видами энциклопедий, принять решение о создании энциклопедии здоровья, обсудить название энциклопедии и рубрики в ней.

Ход НОД.

Перед детьми на столе лежат различные энциклопедии: («Современная энциклопедия для дошколят», «Человек», «Мир животных», «Мир растений»).

Воспитатель: Что вы видите? Что это за книги? Давайте посмотрим содержание в них.

Дети: Это энциклопедии.

Воспитатель: Как вы догадались?

Дети: Прочитали, посмотрели, о чём там написано.

Воспитатель: А чем энциклопедия отличается от других книг?

Дети: В энциклопедиях рассказывается о животных, растениях, планетах, о художниках...

Воспитатель: Молодцы! **Энциклопедия** – это научное или научно-популярное справочное издание, которое содержит наиболее важную информацию по всем или отдельным областям знаний. Располагаются эти знания обычно в алфавитном порядке (приводится пример). Давайте мы сами тоже попробуем создать свою, групповую энциклопедию?

Дети: Да. Это интересно!

Воспитатель: Только нужно придумать тему, название нашей энциклопедии. Что вам будет интересно? Предлагайте.

(Дети предлагают свои варианты названий энциклопедий.)

Воспитатель: Давайте спросим у Незнайки, какую энциклопедию хочет создать он?

Незнайка: Я вчера катался на самокате и упал. У меня очень разболелась нога. Я хотел бы вылечить ногу, но не знаю как? Помогите мне!

Воспитатель: Давайте поможем Незнайке, ребята! Мы с вами создадим энциклопедию про здоровье. А в ней напишем разные полезные советы для здоровья и для здорового образа жизни.

Незнайка: Да! Мне такая книга про здоровье очень понравится, и я с большим удовольствием буду её изучать!

Воспитатель: Ребята, вы согласны помочь Незнайке?

Дети: Да!

Физкультминутка «Ветерок».

Ветер дует нам в лицо»

Закачалось деревцо

Ветерок всё тише, тише.

Деревцо всё выше, выше.

2. Модель трёх вопросов.

Что мы знаем о здоровье?

Что мы хотим узнать о здоровье?

Что нужно сделать, чтобы узнать о здоровье?

1. Здоровье бывает хорошее и плохое.

2. Плохое здоровье лечат таблетками.

3. Помогают врачи

4. У животных тоже есть здоровье.

1. Что внутри у человека?

2. Почему у детей здоровье лучше?

3. Что полезно для здоровья, а что вредно?

4. Какие предметы приносят вред здоровью человека?

1. Прочитать книги.

2. Спросить у взрослых.

3. Спросить у врачей.

4. Подумать самому.

5. Посмотреть передачу о здоровье.

Физкультминутка.

А теперь, ребята, встали.

Быстро руки вверх подняли,

В стороны, вперёд, назад.

Повернулись вправо, влево,

Тихо сели, вновь за дело.

« Маленький -большой ».

Сначала буду маленьким, (приседают на корточки)

К коленочкам прижмусь. (обнимают руками колени)

Потом вырасту большой, (встают на носочки)

До люстры дотянусь. (вытягивают руки вверх)

Комплекс способствует формированию правильной осанки, снятию напряжения.

Беседа «Режим дня»

Здравствуйтесь, дорогие ребята! Поговорим сегодня об утренней зарядке и режиме дня. Начнём с зарядки. Пожалуйста, поднимите руки те из вас, кто сегодня утром делал зарядку? Расскажите, где вы делали зарядку: дома или в детском саду? Расскажите, как обычно проходят занятия зарядкой. Какие упражнения вы выполняете дома? А в детском саду? Делаете ли вы зарядку каждое утро или иногда пропускаете занятия? Давайте подумаем, какую пользу приносит утренняя зарядка. Верно! Она прогоняет сон, дарит нам бодрое и хорошее настроение, укрепляет мышцы, закаляет наше здоровье. Послушайте стихотворение, как девочка Таня с мамой делает утреннюю зарядку дома.

Утренняя зарядка

- Пролетела ночь,
С добрым утром, дочка!
Просыпайся, поднимайся,
Застилай свою кроватку,
Вместе сделаем зарядку!
Руки вверх, руки вниз,
На носках приподнимись,
Повтори наклон раз пять,
А теперь, дружок, присядь!

Теперь давайте поговорим о том, как проводит занятия зарядкой инструктор по физкультуре в детском саду. Марина Николаевна – так зовут инструктора – собирает ребятшек в большом, светлом, хорошо проветренном спортивном зале. (воспитатель включает бодрую ритмичную музыку, ставит детей в шеренги, и сама занимает место в центре). - Дорогие ребята! Начинаем занятия утренней зарядкой! Сначала не спеша, под музыку сделаем разминку. Очень хорошо! Сделаем упражнения для головы, рук, ног. Итак, давайте вспомним, какую пользу приносит зарядка. Верно! Она укрепляет здоровье, активизирует работу всех внутренних органов, воспитывает волю (ведь зарядку нужно делать каждый день), учит нас правильно рассчитывать время, помогает включиться в дневной ритм.

Знаете ли вы, что ещё в древности люди ценили физические упражнения и утреннюю зарядку? Народы, живущие на Крайнем Севере, проводили зарядку так: маленькому ребёнку давали камень, который следовало перенести на определённое расстояние, а потом бежать за ним, перепрыгивая через различные препятствия. Чем старше был ребёнок, тем тяжелее камень он должен был перенести! У американских индейцев основными физическими упражнениями были прыжки, ходьба, бег, плавание, стрельба из лука. И знаменитые

Олимпийские игры пришли к нам из глубокой древности. Эти игры связаны с именем знаменитого греческого героя – Геракла. Геракл нашёл самое красивое место в Греции. Это место называлось Олимпией. Геракл установил правила игр и награды – венки из веток серебристо – серой оливы. Олимпийские игры в честь бога Зевса стали проводить раз в четыре года. Игры начинались с того, что от солнечных лучей зажигался факел. Огонь, зажженный от этого факела, горел в чаше всё время, пока шли игры. Его называли Олимпийским огнём. На Олимпийских играх Древней Греции проводилось пятиборье – бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска и борьба. Один из победителей Олимпийских игр, Онагинес, в девятилетнем возрасте сдвинул с постамента бронзовую статую и принёс её домой. Необыкновенный маленький силач! Когда мальчик вырос, он стал чемпионом по борьбе. Ему воздвигли памятник. Вот какие замечательные спортсмены участвовали в Олимпийских играх Древней Греции.

Наши предки, славяне, тоже уделяли большое внимание физическим упражнениям. Любимым их играми были городки и лапта, а зимой – взятие снежных крепостей и катание с высоких ледяных гор. Летом ходили босиком, купались в реках и озёрах. На праздниках и ярмарках добрые молодцы соревновались в силе, ловкости, быстроте, смелости, боролись друг с другом, взбирались по гладким столбам на самый верх, поднимали тяжести. Суровый климат России требовал от людей закалки и силы.

Теперь поговорим о режиме дня. Что такое режим? **Режим** – это определённый распорядок дня. Режим дня – верный помощник нашего здоровья! Он не только задаёт правильный ритм нашей жизни, но и диктует, какое дело нужно делать и в какое время, чем и когда заниматься. Когда завтракать, обедать, полдничать, ужинать, ходить на прогулку, ложиться спать. Кроме этого, режим помогает следить за чистотой и соблюдать опрятность в одежде. Расскажите, каков режим вашего дня? Всегда ли вы соблюдаете режим? Как режим помогает вашему здоровью? Закаляет ли режим дня волю? Как? Давайте послушаем рассказ - о её режиме дня (домашнее задание).

Я знаю, что есть дети, которые думают, что соблюдать режим дня вовсе не нужно. Они поздно ложатся спать, засиживаясь перед телевизором или компьютером, поздно встают утром, чувствуя себя не выспавшимися и усталыми, не вовремя завтракают, обедают и ужинают, нанося вред своему здоровью.

Зачем соблюдать режим?

Я режим не соблюдаю,
Очень нужен мне режим!
Целый день я мяч гоняю,
То с друзьями, то один.
Ранним утром на зарядку
Я, конечно, не встаю.
Нет обеда? Всухомятку
Бутерброд я пожую.

Поздно спать люблю ложиться,
После всех телепрограмм,
И не может добудиться
Меня мама по утрам.
«Ты, сыночек, бледный, вялый
И совсем больной на вид.
Ты с утра уже усталый,
Может, что – nibудь болит?»
А отец сказал с досадой:
«Вот твоя ошибка, сын!
Соблюдать, конечно, надо
В жизни правильный режим!»
На этом наша беседа о зарядке и режиме закончилась. Будьте здоровы, ребята.

Беседа «Откуда берутся болезни»

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

Мир вокруг нас полон таких существ. Они везде – в воздухе, в воде, на земле, на нашем теле. Микробы так малы, что глазом их не рассмотришь, для этого нужен специальный прибор – микроскоп. Микробов на свете великое множество, и все они разные. Есть среди них существа «покрупнее» – бактерии, а есть и совсем мелкие – вирусы. Многие микробы полезны. Например, благодаря гнилостным бактериям в почве образуются вещества, которыми питаются растения. А молочнокислые бактерии превращают молоко в хорошо известные тебе продукты. Если оставить в тепле некипяченое молоко, через несколько часов из него получится вкусная простокваша – это поработали молочнокислые бактерии. Еще с их помощью можно приготовить ряженку, кефир и сыр. В организме человека тоже обитают полезные микробы, без них пища не могла бы перевариваться.

Но, к сожалению, не все микробы такие хорошие, есть и очень вредные – болезнетворные. Попав в организм, они начинают быстро размножаться и выделять яды. От этих ядов и возникают инфекционные, или заразные, болезни. Как возбудители болезни попадают в организм?

Некоторые болезнетворные бактерии и вирусы очень сильны. Проникнув в тело человека, они могут сразу вызвать болезнь, часто очень тяжелую.

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

Другие микробы, пробравшись в организм, не сразу начинают действовать. Они как бы затаиваются и ждут своего времени. Например, в организме человека обычно находится большое количество бактерий, которые могут вызвать ангину, а человек этот ангиной не заболит, если он закален и его организм хорошо сопротивляется микробам. Но стоит организму ослабеть, как бактерии легко проникают внутрь слизистой оболочки – и горло воспаляется.

Признаков болезни много. Один из самых главных – боль. Это очень важный сигнал. Боль предупреждает: организм не в порядке, надо лечиться! Нужно найти причину боли. Лучше всего это сделает врач, он и назначит подходящее лечение. Есть один очень хороший доктор – твоя мама. Обязательно скажи ей, что у тебя болит, а уж она решит, вызывать врача или просто полежать, поспать. Другой важный признак болезни – повышение температуры. Нормальная температура тела человека – не выше 37°. Более высокая – сигнал о возможной болезни.

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

Беседа «Витамины. Откуда они берутся?»

- Дети, мне на электронную почту сегодня пришло письмо с Космодрома от космонавтов. Они спрашивали меня, про Вас. Про то как Вы готовитесь к школе? Про то как вы питаетесь? И занимаетесь ли Вы спортом? А ещё, мечтаете ли Вы быть космонавтами? Я обещала им, что спрошу у вас про всё это и пришлю им фото одного из наших занятий.

- А теперь скажите, кто бы хотел быть настоящим космонавтом? (ответы детей)

- А что для этого нужно? Правильно! (делать зарядку, заниматься спортом, правильно питаться)

Беседа о витаминах и полезных продуктах.

- Что вы любите есть больше всего?

Ответы детей: сладости, фрукты, макароны и т. д.

- Для чего мы едим? (человек питается, чтобы жить) .

С пищей мы получаем все необходимые вещества для роста.

Пища - источник энергии, необходимый для роста и развития.

Чтобы быть здоровым, сильными, красивыми людьми надо употреблять растительную и животную пищу. Например: мясную котлету вместе с гречневой крупой.

- Дети, вы знаете, в чём разница между здоровой пищей и вкусной? (ответы детей)
В наших продуктах есть очень важные для здоровья вещества витамины.

- Кто знает, для чего они нужны? (ответы детей)

-Сейчас, я вам хочу рассказать немного о витаминах. Витамины обозначаются, пишутся буквами А, В, С, Д, Е. (показ на электронной доске буквы и картинки)
Читаются они по латыни. Когда пойдёте в школу, вы научитесь читать такие буквы.

Витамин А – он очень важен для зрения и роста, находится в моркови, сливочном масле, яйцах, помидорах, петрушке. Если в пище мало витамина А, то в организм мало развит физически, нет жизненной силы и нормального роста.

Витамин В - помогает работать нашему сердцу. Он предохраняет от нервного расстройства, повышает сопротивление организма к различным заразным болезням. Его много в семенах подсолнуха, в печёнке, в мясе, в свежих помидорах, в фасоли, в яйцах, хлебе, в молоке.

Витамин С – укрепляет весь наш организм, защищает от простуды, он укрепляет иммунитет организма. Когда его мало в пище, может быть упадок сил, болезненный вид, боль в суставах, кровотечения из носа и дёсен, плохо заживают раны. Этот витамин имеется в свежих фруктах (особенно в апельсинах, грейпфрутах, лимоне, хурме и бананах, а также в сырых овощах (помидоры, жёлтая репа, морковь, капуста, лук, чеснок.)

Витамин Д - делает наши ноги и руки крепкими, этот витамин предохраняет от рахита, от размягчения костей. Много его содержится в свежих яйцах, рыбьем жире и сырой капусте. Много его в молоке.

Каждый из этих витаминов очень важен для нас.

Витамин Е – оказывает благотворное влияние на больные глаза. Этот витамин имеется в яичном желтке, печёнке, кукурузе.

Мы с вами предпочитаем любимые блюда, но не забывайте: чтобы быть сильным и здоровым, красивыми и умными, надо питаться разнообразной пищей, а не только тем, что нравится.

Закрепить правила питания.

- Чтобы пища хорошо усваивалась, нужно соблюдать правила питания. **Сейчас мы с вами эти правила вспомним.**

1. Надо питаться продуктами, которые полезны для здоровья (обязательно есть овощи и фрукты)
2. Есть надо не много. Переедание вредно для организма.
3. Пищу нужно хорошо прожевывать.
4. Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.
5. Полоскать рот после еды
6. Во время приема пищи не разговаривать.
7. Нужно завтракать, обедать и ужинать в одно и те же время. Наш желудок привыкнет приниматься за работу в определенные часы. И пища будет перевариваться быстрее, приносить больше пользы.

Дети, а запомните выражение «Кто долго жуёт, тот долго живёт»?

- Сейчас мы с вами говорили о правилах питания.

- И для чего они нужны?

- Что нужно кушать, чтобы пища хорошо усваивалась и приносила пользу.

А теперь покажем, как мы делаем зарядку:

Физкультминутка.

ЗАРЯДКА.

Каждый день мы по утрам

Делаем зарядку (шагаем на месте)

Очень нравится нам

Делать по порядку:

Весело шагать (шагаем)

И руки поднимать (руки поднять вверх)

Приседать и вставать (присесть 4-6 раз)

Прыгать и скакать. (10 прыжков)

Игра «что нам полезно?»

- Дети, скажите, пожалуйста, а все ли продукты полезны для нашего организма? (ответы детей)

Торт-это полезный продукт, почему?

А кока-кола, чупа-чупсы, конфеты, шоколад – полезны?

- Да, некоторые продукты лучше не употреблять в пищу. А если уж, очень хочется, то есть в очень малых количествах.

Витамин А

Помни истину простую -

Лучше видит только тот.

Кто жуёт морковь сырую

Или пьёт морковный сок.

Витамин В

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам-
И не только по утрам.

Витамин С

От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше есть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Витамин Д

Рыбий жир всего полезней!
Хоть противный - надо пить.
Он спасает от болезней.
Без болезней - лучше жить!

Ребенок:

Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю

Витамины. А В С

(Автор стихов Л. Зильберг) .

Работа с тетрадями: Занятие № 2, стр.9

Д/И "Съедобное – несъедобное"

Д/И "Кот в мешке" Цель: определить на ощупь овощ или фрукт, не вынимая его из мешочка.

Итог:

-Что нового о еде мы сегодня узнали?

-Что делает еду нашу полезной? (витамины)

- Чтобы полезные вещества усвоились, какие правила нужно соблюдать?

Мы с вами отправим фото, с нашим занятием, космонавтам по электронной почте.

Беседа «Зимние игры и забавы»

Воспитатель: Здравствуйте, дорогие ребята! Сегодняшнюю нашу беседу давайте посвятим зимним играм и забавам. Ведь морозная русская зима — замечательное время для укрепления здоровья! Прохладный ветер, легкий мороз, движение на воздухе — хорошая закалка. Еще вчера тропинки и дорожки были грязными, черными (недаром ноябрь называют «чернотропом»), деревья стояли грустные, потемневшие от густой влаги, висящей в воздухе.

А сегодня все преобразилось! Стало праздничным, светлым и нарядным! Выпал первый снег. Три березки у входа в парк напоминают сейчас белых пышногривых лошадок.

Зимушка-зима

Приехала на тройке

Коней быстрых, бойких

Зимушка-краса —

Ледяная коса.

В белой шубке до пят

Стала тешить ребят!

Махнула рукавом правым —

Инеем покрылись травы,

Махнула рукавом левым —

Чисто поле побелело.

Ударила молоточком —

Сковала реку мосточком.

Взяла лыжи, сани,

Ребятишек манит:

«Выходите на простор,

Да с крутых катайтесь гор!»

После снегопада воздух особенно чистый, и можно отправляться кататься с горы на санках.

Сани

Мчатся мои сани

Быстро с горки сами.

Ветер дует мне в лицо

И свивает снег в кольцо!

Катаясь на санях, легко развить ловкость, сноровку, быстроту и координацию движений. Можно поиграть в такие игры: съезжая с горы, сорвать с ветки куста ленту, достать флажок, воткнутый в сугроб, попасть снежком в обруч. И все это на ходу!

Многие дети катаются зимой на снежокатах. Снежокат похож на сани, но тяжелее и управляется рулем.

Я лечу на снежокате

Я люблю на снежокате

Снежный вихрь ударит в спину,

Птицей в воздухе взвобуюсь!

Давайте вместе назовем ваши любимые зимние игры и забавы. Верно! Катание на лыжах, коньках, игры в снежки, хоккей.

Поговорим о катании на лыжах. Есть ли у вас лыжи? Что вы предпочитаете: кататься с горок или бежать на лыжах по ровной местности? Почему? Я думаю, что вы все уже умеете бежать на лыжах, т.е. делать длинные скользящие шаги. Бег на лыжах развивает мышцы. Если вы будете регулярно совершать лыжные прогулки, у вас быстрее подрастут и окрепнут руки, станут длиннее и сильнее ноги.

Отталкивайтесь посильней то правой, то левой ногой, сгибая ноги в коленях. Палки помогут вам скользить и выработать ритмичность движений. В какие игры можно поиграть, двигаясь на лыжах?

Например, в ручеек. Чтобы поиграть в эту игру, нужно сделать ворота из наклоненных палок и проехать в эти ворота, не задев палки. Это не так-то легко! Особенно для начинающего лыжника!

Многие ребята любят съезжать на лыжах с горок. Съезжая с горы, нужно научиться тормозить, делать повороты. Ехать с горы лучше наклонившись вперед, а палки держать сзади. Если вы почувствовали, что не можете удержаться на ногах, то постарайтесь падать на бок.

А как подниматься на гору? Можно елочкой или полуелочкой, а можно и боком — лесенкой.

На лыжах

Солнце ходит выше

С каждым днем.

Мы наденем лыжи —

В лес пойдем.

Словно терем белый

Замер бор,

Мы на лыжах смело

Мчимся с гор.

Весело искрится

Чистый снег.

Разрумянит лица

Быстрый бег.

Давайте подумаем вместе, как правильно одеться для катания на лыжах.

(Ответы детей).

Одеваться нужно легко, но в то же время тепло. Одежда лыжника состоит из хлопчатобумажной майки или футболки, шерстяного свитера, утепленной куртки, спортивной шапочки, шарфа, шерстяных рукавичек. После того как вы на славу покатались на лыжах, нужно стряхнуть с них снег, обтереть мягкой тряпкой и поставить в прохладное, сухое место.

Хорошо солнечным январским днем покататься на коньках! Умеете ли вы кататься на коньках? Есть ли у вас коньки? Если вам недавно купили коньки, то прежде всего нужно научиться надевать и шнуровать ботинки. Потом стоять на коньках на полу и делать несложные упражнения. Но вот вы выходите на лед! Научитесь разбежаться, скользить на параллельно расставленных коньках. Пройдут два-три дня, и вы освоите бег на коньках по прямой дорожке, станете делать повороты, а

потом побежите по кругу. Главное, помните: катаясь на коньках, всегда наклоняйте туловище вперед!

На катке

Вечер. Музыка играет.
На катке полно ребят.
Ель нарядная сияет,
Огоньки кругом горят!
Режем острыми коньками
Серебристый гладкий лед,
И сверкает огоньками
Белых хлопьев хоровод.

Я уверена, что многим из вас по душе веселая, подвижная игра — хоккей.

Что нужно для игры в хоккей? Правильно. Коньки, клюшки, шайба, ворота и конечно же лед. Игроки разбиваются на две команды, и каждая старается забить шайбу в ворота противника. В воротах стоит вратарь. Его задача — не пропустить шайбу.

Пойдем играть в хоккей?

Головку от подушки
Поднимай скорей,
Бери коньки и клюшку —
Пойдем играть в хоккей!
Мороз румянит лица,
Уже залит каток.
На солнце серебрится
Искрящийся ледок.
Атаки отражая,
По шайбе будем бить,
А шайба, как живая,
Крутиться и скользить.
В воротах встанет Саня —
Испытанный вратарь.
В хоккей сыграет с нами
Сам дедушка Январь!

Зимой случаются оттепели. Тогда снег становится липким, влажным. Очень весело поиграть в такую погоду в снежки! Можно построить снежную крепость или снежный дворец.

Игра «Снежная крепость»

Дети все вместе строят снежный вал (шириной примерно 50 см), на некотором расстоянии от вала лепят большого снеговика, на голову ему надевают старую шляпу, за снеговиком строят крепость с башнями и воротами. На шпиль самой высокой башни нужно водрузить флажок!

Ребятишки бегут по валу друг за другом, передавая флажок как эстафету. С флажком нужно пролезть через обруч, сбить снежком шляпу со снеговика,

пробежать по снежному тоннелю и водрузить флажок на шпиль снежной башни. Какая команда справится с заданием быстрее, та и выиграет.

Беседа «Чистота – залог здоровья»

Здравствуйте, дорогие ребята! Поговорим сегодня о чистоте. Как вы думаете, связаны ли чистота и здоровье? Связаны. Недаром говорится: «Чистота - залог здоровья». Это означает, что, если человек чист и опрятен, вокруг него царит чистота, - он соблюдает одно из важных жизненных правил, позволяющих быть здоровым. Представьте себе неопрятно одетого неряшливого мальчика Петю. Он редко моет руки с мылом, не любит стричь ногти, поэтому под ногтями у него образовались темные полосочки грязи. Петя забывает мыть руки перед едой, после туалета, после того как поиграл со своей любимой собакой. Хотели бы вы дружить с этим мальчиком? На руках скапливается огромное количество вредных микробов, которые могут стать причиной опасных болезней. Давайте вместе припомним все случаи, когда нужно мыть руки с мылом. Правильно! Когда вы приходите домой из детского сада, с прогулки, из магазина, поликлиники. Руки нужно мыть перед едой и после еды. Руки нужно обязательно хорошенько помыть с мылом после того, как вы поиграли с кошкой или собакой, хомячком, попугайчиком, другими животными. Не забывайте также мыть руки после туалета! Почаще стригите ногти. Ногти должны быть закругленными, короткими, а главное - под ними не должно быть грязи! Поэтому, когда вы моете руки с мылом, тщательно почистите ногти щеточкой, удаляя из-под ногтей грязь. Вечером перед сном обязательно вымойте ноги теплой водой, а потом облейте их прохладной водой. Это, во-первых, хорошая закалка, а во-вторых - прекрасное средство, помогающее быстро уснуть. А ведь глубокий, спокойный сон - неперемное условие хорошего здоровья.

Я думаю, никому из вас не нужно напоминать, что ваша одежда должна быть опрятной и чистой.

Давайте поговорим о чистоте дома. Начнем, пожалуй, с кухни. Представьте, что к Пете пришел его друг Алеша. Мальчики вместе пообедали, а потом, не убрав со стола, ушли в комнату и стали играть. На столе остались невымытые тарелки, чашки, ложки, хлеб, масло, сыр. В открытую форточку, привлеченные запахом еды, тут же залетели мухи.

Одна из них села на край тарелки, другая — на кусочек сыра, третья — на хлеб. **Мухи** — опасные и вредные насекомые! Летают они повсюду. Любят заглянуть в мусорные баки, на свалки и помойки. На своих крошечных лапках переносят возбудителей болезней. Мухи становились причиной эпидемий чумы, холеры, оспы. Эти болезни уносили больше человеческих жизней, чем войны и стихийные бедствия. Сейчас они побеждены. Но есть и другие болезни, которые переносят мухи. Особенно любят они лентяев и грязнуль, вроде Пети и Алеши, которые не моют посуду, не убирают со стола, не выносят ведро с мусором. В кухне у грязнули мухам - раздолье! Вот почему нужно сразу после еды вымыть и убрать посуду, смести со стола крошки, вынести мусорное ведро.

Муха - надоеда

Муха, муха - надоеда прилетела к нам к обеду.

Видит муха: стол накрыт, по тарелкам суп разлит.

Все готово, можно есть, только где же мухе сесть?

Села муха на окошко, съела муха хлеба крошку.

Тряпкой муху мы прогнали: «В гости мы тебя не звали!»

Частенько в кухне хозяйничают и длинноусые разбойники — тараканы. Они также наносят вред здоровью человека. Поэтому с ними нужно бороться. Тараканы боятся холода, запаха веток черной бузины и ольхи. В наши дни есть немало средств для борьбы с этими насекомыми.

Расскажите, как вы убираете свою комнату или свой детский уголок. Правильно! Вытираете пыль мягкой тряпочкой, аккуратно расставляете на полке книги, игрушки. А мама или бабушка чистят ковры и мягкую мебель пылесосом. Зачем они это делают? Верно! Чтобы удалить частички пыли, грязи. Ведь домашняя пыль - очень вредная! Она может вызвать покраснение глаз, чиханье, насморк, т.е. аллергию. Кроме того, в пыли живут крошечные, или, как говорят ученые, микроскопические, клещи, наносящие вред нашему здоровью. Лучше всего во время уборки раскрыть настежь окна, форточки и хорошенько проветрить комнату. Можно на 3—5 минут сделать и сквозное проветривание.

А что такое влажная уборка? Верно! Во время влажной уборки мы протираем полы, оконные рамы, стекла влажной тряпкой, удаляя пыль и грязь. Соблюдать чистоту, делать уборку нужно не раз в неделю, а каждый день, выделяя на это определенное время.

Чистюля - енот

Жил в лесу енот – чистюля,

Чистил ложки и кастрюли,

Делал по утрам уборку –

Проводил в порядок норку.

Убирал и грязь и сор,

Подметал метлою двор,

Красил кисточкой скамейки,

Поливал цветы из лейки.

В деревянное корытце

Наливал енот водицы.

И стирал своим детишкам

Рубашонки и штанишки.

Как-то мимо шла бабуля

И заметила чистюлю:

«Ах, работник золотой,

Ты убрал бы домик мой!

В доме пол давно не мыли –

Там скопилось много пыли,

Нет ни тряпки, ни метлы,

В паутине все углы!»

Отвечал енот – чистюля:

«Помогу тебе, бабуля!
Обмету углы метлою,
Дом почищу и помою,
Рамы кисточкой покрашу –
Станет дом новей и краше!»

Беседа «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит!»

Здравствуйте, дорогие ребята! Поговорим о закаливании. А начну я свой рассказ с того, как проводит утро маленькая девочка Таня.

Есть у Тани волшебная подушка. На вид подушка как подушка, совершенно обыкновенная, только очень маленькая. Такие подушки в старину «думочками» называли. Клади ее под ухо, думали о чем-нибудь приятном и сладко засыпали. Тане эту подушку подарила бабушка, а та получила ее в подарок от своей бабушки. Девочка очень любила рассматривать узоры на своей «думочке». Одна сторона у нее была темно-синяя с вышитыми на ней золотисто-желтыми яркими звездочками и узким молодым месяцем. Другая сторона подушки — небесно-голубая, украшенная тремя тюльпанами — белым, розовым и красным. Когда девочка укладывалась в кроватку, она клала под щеку свою любимую подушку «ночной» стороной со звездочками и месяцем. Ей казалось, будто звездочки кружатся вокруг месяца и напевают ей тихую колыбельную песенку.

Колыбельная

Стали звездочки ясней —
Засыпай-ка поскорей!
Может быть, тебе приснится
Яркое перо жар-птицы,
Или аленький цветок,
Иль конечек - горбунок.
В темном небе месяц светит,
Словно цветик - семицветик,
Звездный хор поет: «Бай-бай! Спи, Танюша, засыпай!»
Девочка сразу засыпала, и ей снились удивительные сны- сказки.
А утром, когда Таня просыпалась, подушка всегда прижималась к ее щеке другой — «утренней» — стороной. Тюль паны шелестели лепестками и тихонько шептали девочке на ушко: «С добрым утром».

С добрым утром

С добрым утром, дорогая!
Просыпайся поскорей.
За окном сосульки тают,
Зачирикал воробей.
В гости к нам пришла весна,
Пробуждайся ото сна!
— С добрым утром, милая подушечка! — отвечала ей девочка, вставала с кровати и бежала в ванную мыть руки, умываться, чистить зубы, напевая веселую песенку.

Утренняя песенка

По утрам и вечерам
Открываю в ванной кран.
Я воды не пожалею,
Уши вымою и шею.
Пусть течет водица —

Я хочу умыться!
Посильнее кран открыла
И взяла кусочек мыла,
Пышно пена поднялась —
Смыла с рук и пыль и грязь.
Пусть бежит водица —

Я хочу умыться!
Таня всегда умывалась прохладной водой. Мыла лицо, руки, уши, шею и даже плечи. Потом хорошенько вытиралась махровым полотенцем, приговаривая:
Полотенчиком махровым,
Полотенцем чистым, новым
Вытру руки, плечи, шею.
Чувствую себя бодрее!
«А теперь нужно почистить зубы и прополоскать горло прохладной водой», — думала Таня. Она наливала в стакан воды, выдавливала на щетку пасту из тюбика и принималась чистить зубы.
Чищу зубы пастой мятной,
Ароматной и приятной.
Щеткой действую умело,
Зубы будут очень белы!
— Танюша! Ты уже умылась? - окликала девочку мама. — Тогда иди съешь йогурт.
— А какой сегодня йогурт? — спрашивала Таня.
— Малиновый!
— Йогурт из малины — самый мой любимый! — в рифму отвечала девочка, ела вкусный йогурт и шла с мамой в школу.

Воспитатель: Ребята! Расскажите, как проходит ваше утро.
Поднимите руки, кто сегодня умывался и чистил зубы!
Молодцы! Все умывались и чистили зубы.
Умывание прохладной водой, полоскание горла водой комнатной температуры закаливают ваш организм.
Давайте поговорим о том, как вода помогает нашему здоровью.
Закаливающие процедуры могут быть разными. Можно обтираться специальной махровой рукавичкой. Для этого в таз наливают прохладную воду, растворяют в ней щепотку морской соли и, смочив рукавицу в воде, обтирают плечи, руки, ноги, шею и грудь. Это очень полезная процедура — совершается кровообращение. Вы сразу чувствуете себя бодрым и веселым. После обтирания нужно насухо растереть кожу махровым полотенцем.

Здоровой будь!
Воду в тазик я налью,
Горстку соли растворю,
Лучше соли не простой,
А особенной — морской!
Воспитатель рукавицей
Оботрет меня водицей,
Спину, руки, шею, грудь.

Скажет мне: «Здоровой будь!»

Дорогие ребята! Может быть, кто-то из вас принимает по утрам душ?
Расскажите, как вы принимаете душ. Какую воду выбираете: теплую или прохладную? Принимаете ли вы душ каждое утро?

Под душем

Утром я едва проснусь —

Сразу в душе обольюсь.

На веселый летний дождь

Душ немножечко похож.

Он поет, журчит, звенит —

Веселит он и бодрит.

И ленивый, сладкий сон

Струйками прогонит он!

И умывание, и обтирание, и прохладный душ — прекрасное закаливание. Но запомните, что у закаливания есть два важных правила. Правило первое - постепенность, правило второе — постоянство.

Что означают эти правила?

- Начинать водные процедуры надо с температуры при мерно 28—30 градусов и постепенно снижать ее каждые два-три дня на 1 градус, доведя в конце концов до температуры 15—18 градусов. В этом и заключается постепенность закаливания.
- А постоянство означает, что делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков. Для этого нужна немалая сила воли! Выходит, водные процедуры закаляют не только организм, но и волю человека!

Одна из замечательных закаливающих процедур — мытье ног прохладной водой. Особенно приятно и полезно мыть ноги на ночь — во-первых, смоете с них пот и грязь, а во-вторых — будете крепче спать. Ведь мытье ног на ночь благоприятно действует на сон!

Дорогие друзья! Давайте подведем итог нашему разговору о закаливании.

Что такое закаливание? Это все, что направлено на повышение устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды — холоду, ветру, болезнетворным микробам.

Какие методы закаливания нам знакомы?

Умывание, обливание, обтирание, полоскание горла, душ, мытье ног.

Прекрасная закалка — это купание в речке или озере летом, хождение босиком по влажному песку, по траве, по теплым лужицам, воздушные и солнечные ванны на свежем воздухе. Но об этом я расскажу вам в следующий раз. А сейчас послушайте сказку.

«Волшебный Морж»

Однажды солнечным январским днем Ваня отправился на прогулку. Мальчику нравилось кататься на лыжах с пологих гор, окружавших небольшой пруд. День был воскресный, и хотя мороз пощипывал нос и румянил щеки, народу возле пруда собралось множество. Одни катались с гор на лыжах, другие — на санках и снежокатах.

Ветви деревьев были унизаны пушистыми иголочками инея, а золотое солнце напоминало елочный шар, висящий на еловой ветке.

Ваня съехал с горки и долго катился по гладкой за снеженной поверхности замерзшего пруда. Возле противоположного берега была сделана широкая прорубь. К ней вела деревянная лестница. Зеленовато-голубые глыбы вырубленного льда лежали на снегу и переливались на солнце.

Возле проруби собралась большая толпа. Звучала веселая музыка, все наблюдали, как люди, одетые в купальники и плавки, спускались по лестнице и плескались в сверкаю щей ледяной воде.

«Бррр, как им не холодно!» — подумал Ваня, поеживаясь от порывов ветра, залетавшего за воротник его куртки.

Пловцам и пловчихам между тем, казалось, вовсе не было холодно! Они выскакивали из воды розовые, улыбающиеся. Ходили босиком по снегу, не спеша обтирались махровыми простынями. Ваня смотрел на них с восхищением.

— Какие необыкновенные люди! — невольно вслух произнес мальчик.

— Конечно, необыкновенные! — подтвердила стоявшая рядом с ним девушка в белой шубке с золотистой толстой косой, похожая на Снегурочку. — Не зря их «моржами» называют!

— Моржами? — удивился Ваня. — Почему моржами?

— А ты разве не знаешь, что моржи живут в северных морях, среди снегов и льдов. Плавают в ледяной воде и даже подо льдом. Не боятся ни трескучих морозов, ни шквального ветра!.. Впрочем, подожди. Сейчас начнется самое интересное — торжественное награждение «моржей» грамотами и медалями, — добавила девушка.

В это время зазвучала знакомая мелодия, и «моржи», уже одетые в спортивные костюмы, выстроились в ряд.

Из небольшой деревянной избушки, срубленной на берегу пруда, вышел Дед Мороз с белой кудрявой бородой, с посохом в руках и в алой шубе.

Снегурочка, стоявшая рядом с Ваней, подошла к нему и взяла из рук Дедушки Мороза резное блюдо с наградами. Каждому «моржу» под аплодисменты она надела на шею широкую шелковую ленту с медалью и вручила грамоту.

— Я тоже очень хотел бы стать «моржом», — прошептал Ваня, — но разве я могу раздеться в такой мороз, да еще и искупаться в проруби? Конечно нет! Сразу же подхватчу простуду.

— Напрасно ты так думаешь! — сказала Снегурочка, слышавшая слова мальчика.

— Хочешь, я научу тебя, как стать самым настоящим «моржом», купаться в ледяной воде и никогда не болеть?

— Конечно хочу! — радостно воскликнул Ваня.

— Я подарю тебе волшебного Моржа. Он научит тебя всем премудростям закаливания, поможет стать сильным и здоровым.

Снегурочка достала из кармана шубки маленького серебристо-черного с белыми клыками Моржа и дала его Ване. Морж весело заморгал маленькими круглыми глазками и захлопал ластами в знак приветствия.

— Спасибо! — прошептал Ваня. Волшебный Морж ему очень понравился.

С тех пор жизнь мальчика изменилась.

Как вы думаете, что изменилось в жизни мальчика Вани?

Рано утром волшебный Морж будил Ваню, поднимая его на зарядку. Ваня настежь открывал форточку, комната наполнялась морозным воздухом. Друзья прыгали, кувыркались, играли с мячами. Ваня с большим, а Морж с маленьким цветным мячиком для пинг-понга.

Потом вместе они бежали в ванную. Морж плескался в тазике, а Ваня обливался прохладной водой из душа и вытирался насухо большой жесткой простыней.

— Ну-ка, Ванюша, пусти водичку попрохладнее! — через несколько дней скомандовал Морж.

Незаметно пришла весна. Теперь Ваня с новым другом отправлялись к пруду, там делали зарядку, бегали по тропинкам вокруг пруда, принимали солнечные и воздушные ванны.

Какое чудесное время — весна! Ваня вдоволь надышался свежим воздухом, запахом влажной земли, молодых веток, листьев, свежим ароматом тумана, который рассеивался под теплыми солнечными лучами.

Все лето каждый день они плескались в пруду.

А осенью, когда стало прохладней, Ваня и Морж продолжали зарядку и купание до самых холодов.

Как изменился мальчик за это время! Он окреп, совсем перестал болеть, не боялся ни пронизывающего ветра, ни холодной воды.

Прошел год, и Морж посоветовал Ване принять участие в зимних купаниях.

Опять звучала веселая музыка, смелые и закаленные люди бесстрашно плескались в ледяной воде.

Ваня тоже разделся, сделал легкую разминку, пробежался по снегу под восхищенные взгляды собравшихся.

Вот тут его и заметила Снегурочка.

— Ванюша, здравствуй! Ну как дела? — ласково спросила она.

— Чудесно! — ответил Ваня. — Ни мороза не боюсь я, ни ледяной воды! Болеть совсем перестал! С этими словами мальчик сбежал по деревянной лесенке и прыгнул в прорубь.

— Ах, какой смелый, закаленный мальчик! — удивлялись люди, закутанные в теплые шубы, платки и шапки.

— Мне волшебный Морж помог! — радостно крикнул Ванюша.

И все увидели, что в проруби рядом с мальчиком плещется маленький серебристо-черный Морж.

Сценарий развлечения «Витамины — наши друзья!»

Цель: пропаганда здорового образа жизни.

Задачи: познакомить детей с основными **витаминами**, какую роль играют для здоровья человека; дать детям представление о пользе овощей и фруктов для организма человека; закрепить у детей умение разгадывать загадки (*овощи, фрукты*).

Оборудование: муз. сопровождение, картинки овощей и фруктов, шарики: красные, зеленые, желтые, корзины желтый, красный, зеленый; 2 кастрюли, 2 поварешки, фрукты и овощи; костюм доктора,

Ход развлечения:

Под веселую музыку дети входят в спортивный зал.

Воспитатель: Здравствуйте ребята. Сегодня у нас праздник здоровья! Скажите, а вы не болеете? Спортом занимаетесь? **Витамины** кушаете?

Дети: Да.

Воспитатель: Тогда, я вам предлагаю отправится в путешествие за **витаминами!**

Дети большую часть времени проводят в движении, бегают, прыгают, ползают, а еще они занимаются, гуляют на свежем воздухе, играют, поют, танцуют. Чтобы всем этим заниматься требуется очень много сил и энергии. А где же их взять? (*ответы детей*)

— Правильно. Нужно хорошо и вовремя питаться. Продукты питания необходимы человеку, чтобы расти здоровым, придают много сил и бодрости. А вы все правильно питаетесь?

Вот это мы сейчас и проверим.

Разминка (*выполняется комплекс ОРУ под песню №1*)

Молодцы! Я вижу, что у вас большой запас сил, бодрости и выносливости.

Воспитатель: Ой, ребятки, к нам в гости кто – то пришел, кто же это? Присаживайтесь на стульчики, будем смотреть.
(*Заходит доктор Витаминка*).

Доктор **Витаминка**: Здравствуйте, дети! Я - Доктор **Витаминка**. Я всё – всё знаю про **витамины**. Скажите, а зачем всем людям нужны **витамины**? Правильно, чтобы быть здоровыми, сильными, быстрыми, хорошо видеть и слышать. У меня есть сестренки – **витамины**, только их нельзя увидеть, они живут в разных полезных продуктах, а в каких, вы узнаете, если отгадаете загадки:

2. Загадки:

1. Этот фрукт на вкус хорош

И на лампочку похож,

Скорей меня скушай

Я спелая (*груша*).

2. Круглое, румяное

Я расту на ветке,

Любят меня взрослые

И маленькие детки. (*Яблоко*).

3. Это самый кислый фрукт,

Его в чай всегда кладут. (*Лимон*).

4. Длинный жёлтый,

Привезён из дальних стран

Называюсь я (*апельсин*)

5. Что за скрип, что за хруст,

Как же быть без хруста

Если я (*капуста*).

6. Всех круглее и краснее,

Он в салате всех вкусней

И ребята с давних пор

Очень любят (*помидор*).

7. Заставит плакать всех вокруг

Не драчун, а горький (*лук*)

8. Расту в земле на грядке я,

Длинная, сладкая, красная. (*Морковь*).

Доктор **Витаминкина**: Молодцы, справились с загадками, а сейчас я научу вас делать зарядку, чтобы быть сильными и ловкими.

3. Физминутка

ДокторВитаминка:

Ну-ка дружно все вставай

Круг веселый замыкайте

Начинаем лечебную гимнастику.

На зарядку дружно встали, Мы опять сидеть устали,

На зарядку дружно встали. Руки в боки, смотрим вправо.

Поворот налево плавный. (*Повороты корпуса в стороны.*)

Поднимаем мы колени, Занимаемся без лени.

Поднимаем их повыше. Может быть, коснёмся крыши?

(*По очереди поднимать ноги, согнутые в коленях.*)

Наклоняемся до пола. Прогибаемся поглубже.

Вправо-влево три наклона. Повторяем снова дружно.

(*Наклоны вперед-назад, вправо-влево.*)

От души мы потянулись, (*Потягивания — руки вверх и в стороны.*)

И на место вновь вернулись.

Воспитатель: Дорогие ребята ещё я вам хочу сказать, что **витамины** есть не только в продуктах, ведь мы не можем съесть свежий арбуз или клубнику на Новый год, поэтому взрослые придумали делать полезные **витаминки**. Скажите, пожалуйста, а ваши родители дают вам **витамины** и **какие**. А кто знает, зачем мы употребляем их зимой?

Ответы детей: чтобы мы не болели.

Доктор Витаминка: Ой, рассыпались **витаминки**, нужно их собрать в корзинки, поможете, без вас я не смогу всё собрать?

Дети собирают разноцветные пластмассовые шарики под динамичную музыку (*№2*):

Зелёные – в зеленую корзину

Красные - в красную корзину

Желтые – в желтую корзину.

Доктор **Витаминка**: Какие быстрые и ловкие детки, молодцы, быстро собрали все витаминки, спасибо!

Воспитатель: Доктор **Витаминка**, а наши дети умеют варить суп и компот и знают, какие овощи и фрукты для этого нужны, и сейчас они это покажут.

4. Игра «Сварим суп и компот». (Кто быстрее и правильнее подберет овощи для супа и фрукты для компота). (музыка № 3)

Доктор **Витаминкина**: Какие вы молодцы! Вкусные щи и компот сварили!

Давайте еще поиграем. Игра называется: «Полезно-неполезно». Если вы считаете, что продукт полезен, поднимайте ручки вверх и громко кричите - ДА! Если неполезен, ручки опускаете и кричите - НЕТ!

-Постоянно нужно есть, для здоровья важно: Фрукты, овощи омлет, творог, протоквашу.

Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.

-Не грызите лист капустный, он совсем, совсем невкусный. Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад, Это правильный совет? (нет)

-Зубы вы почистили и идите спать. Захватите булочку сладкую в кровать. Это правильный совет? (нет)

- Пить компот, морс, кисель, сок

- Пить газированные напитки

- Употреблять в пищу морковь, петрушку: (полезно).

- Заниматься физкультурой: (полезно).

- Перед употреблением не мыть овощи: (вредно).

- Употреблять в пищу не знакомые растение: (вредно).

- Ешь не спеша, хорошо пережёвывай пищу:. (полезно)

- Во время еды отвлекайся, читай, смотри телевизор:. (вредно)

Доктор **Витаминка**: Вижу, все вы молодцы!

Парни просто удальцы!

Девочки - красавицы!

С любой болезнью справитесь.

А мне идти уже пора,

До свиданья, детвора!

Дети говорят: "До свидания", доктор уходит.

Подводятся итоги!

ИТОГ:

Ребята, давайте вспомним о чем мы сегодня говорили!

Как мы должны питаться?

Что еще нужно делать чтобы быть здоровым?

Вот какие молодцы! Как хорошо отвечали! Мы с вами вырастем здоровыми и красивыми детьми!

Сценарий зимнего развлечения.

Цель: развитие здорового образа жизни.

Задачи: совершенствование умений и навыков в основных видах движений; развивать физические качества – быстроту, силу, ловкость; воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнований, играх-эстафетах, целеустремлённость, командные чувства.

Воспитатель: Ребята, какое сейчас время года?

Дети отвечают.

Воспитатель: А вы любите зиму? А за что?

Дети отвечают.

Воспитатель:

Мы сегодня с вами

Праздник весёлый устроим

В игры играть будем

Весёлого праздника мы не забудем.

Дети читают стихи о зиме.

1. Сыплет, сыплет снег охапками

На поля зима.

До бровей накрылись шапками

Во дворах дома.

2. Ночью вьюга куролесила,

Снег стучал в стекло,

А сейчас – гляди, как весело

И белым – бело!

3. мы любим зиму за её **морозы**,
За санки, лыжи, звонкий смех.
Коньки, ледянки, шайбы, клюшки.
И в радость белый – белый снег.

4. Эй, ребята – дошколята!
Мёрзнут руки, мёрзнет нос?
Постарался же сегодня

Старый дедушка **мороз!**

5. К нам на праздник поспешите
Зиму снежную встречать,
Веселиться да играть!

6. Показать своё уменье,
И сноровку, и терпение,
И сноровку, и терпение,
Всех на праздник мы зовём,
Приходите, очень ждём!

Воспитатель:

А сейчас я посмотрю,
Кто умеет веселиться?
Кто **мороза не боится?**

В круг скорее все вставайте
Разминку за мною повторяйте.

«Зимняя разминка»

Воспитатель:

Ну, ребята тренировку

Проведём мы очень ловко

(звуки бубенцов)

Воспитатель:

К нам на праздник не шутя,

Из далёка – далека

Едет Бабушка Яга!

Баба Яга:

Ох, ох, ох, застыли ноги,

Долго же я была в дороге,

По сугробам, бурелому

Еду к детям я знакомым!

Кости старые размять,

Себя людям показать!

Воспитатель:

Здесь, Яга, **спортивный праздник,**

Ты, Яга, **спортсменка разве?**

Погнала в такую вьюгу меня

Из дома на **мороз!**

Баба Яга:

Ах, ты, леший, противный,

До чего же не **спортивный!**

Чтоб сто лет на свете жить,

Со спортом нужно всем дружить!

Ну – ка, к детям ты вставай,
За детьми всё повторяй.
Песня – хоровод «Снег – снежок».

Воспитатель:

А теперь внимание
Начинаем соревнование!

Баба Яга:

Из спортивной жизни всей

Обожаю я хоккей!

Мне бы клюшку да ворота,

Шайбу так забить охота!

Воспитатель:

Ну что ж, хоккей – игра отличная!

Да и площадка есть приличная.

Игра «*Попади в ворота*»

Воспитатель:

Зоркий глаз, рука точна,

Бьёт Яга наверняка!

Игра «*Снежки*»

Воспитатель:

Отгадайте загадку. О чём она?

Сперва с горы летишь на них,

А после в гору тянешь их... (*санки*)

Эстафета: «*Чьи санки быстрее*»

(санки маленькие на верёвочке, добежать до ёлочки и обратно)

Баба Яга:

Какие **спортивные дети!**

Вы самые смелые дети на свете!

(делает вид, что ищет метлу).

Которая «прыгает» в его руках

Ой, метёлочка моя,

Потеряла я тебя!

Хорошо, что ты нашлась!

(подносит метлу к уху, делает вид, что разговаривает с ней).

Что? Ещё одна игра? *(обращается к детям).*

Поиграем детвора?

Игра «Метёлка волнуется раз»

Баба Яга: Спасибо за праздник,

Улыбки, веселье,

За смех и задор,

Что в ваших глазах

Пора возвращаться

В чащобу, в избушку,

На печку залезть

И немного поспать.

Воспитатель:

Мы заканчиваем праздник,

До свиданья, детвора!

На прощанье пожелаем

Быть здоровыми всегда!

Приложение №10

Картотека дидактических игр

Дидактическая игра «Что художник нарисовал неправильно?»

Цель: упражнять детей в правильном назывании цветов овощей и фруктов. Учить называть ошибки и исправлять их.

Оборудование: альбом художника – на одном листе овощи и фрукты, раскрашенные неправильно, на другом листе – только контуры овощей и фруктов; вырезанные из цветного картона маленькие карандаши всех цветов.

Ход игры.

Воспитатель предлагает детям рассмотреть то, что нарисовал художник, и найти ошибки в его рисунке. Затем предлагает взять карандаши (картонные) и разложить на незакрашенные овощи и фрукты те карандаши, которыми нужно было раскрасить тот или иной овощ или фрукт.

Дидактическая игра «Узнай по запаху».

Цель: уточнить знания детей о том, что некоторые предметы можно узнать только по запаху, даже не видя их. Для этого у человека есть орган чувств – нос.

Оборудование: пять закрытых коробочек, в которых лежат: яблоки, чеснок, лук, огурец, лимон. В коробочках сделаны отверстия, через которые нужно нюхать то, что внутри. Карточки с изображением лука, яблока, лимона, чеснока, огурца.

Ход игры: Воспитатель предлагает детям определить по запаху, что в какой коробочке лежит, и обозначить соответствующей карточкой. После выполнения задания дети открывают коробочки и проверяют правильность выполнения задания.

Дидактическая игра «Узнай на вкус».

Цель: упражнять детей в различении вкусов, назвать 4 основные вкуса: сладкий, кислый, горький, солёный; отвечать на вопросы: Что бывает сладкое? Кислое? Солёное? Горькое?

Оборудование: чашечки с водой разного вкуса по количеству детей.

Ход игры: Воспитатель предлагает детям узнать на вкус, что в какой чашке. Определив, что находится в данной чашке, воспитатель предлагает назвать то, что они знают такого вкуса.

Дидактическая игра «Чудесный мешочек».

Цель игры: учить изображать образ предмета, полученный путём тактильно-двигательного восприятия.

Оборудование: маленькие мешочки с различными предметами. В каждом мешочке по одному предмету. Овощи и фрукты.

Ход игры: Детям предлагается определить на ощупь предмет, лежащий в мешочке, и зарисовать его. После выполнения задания дети сравнивают рисунки с предметами.

Дидактическая игра «Когда это бывает?»

Рекомендована для закрепления у детей 3—4 лет знаний о частях суток. Игра может быть интересна для совместной игры детей и родителей в кругу семьи.

Цели: закреплять знания о частях суток; упражнять в сопоставлении картинки с частями суток: утро, день, вечер, ночь.

Игровые правила: по слову, которое произносит педагог, показывать карточку и объяснять, почему он ее поднял.

Игровое действие: поиск нужной картинки.

На столе у играющих разные картинки, отражающие жизнь детей в детском саду: утренняя гимнастика, завтрак, занятия, игры на участке, сон, уборка групповой комнаты, приход родителей и др. К каждой части суток должно быть несколько сюжетных картинок. Дети выбирают себе картинку, внимательно рассматривают ее. На слово «утро» все дети, в руках у которых соответствующие картинки, поднимают их и каждый объясняет, почему он думает, что у него изображено утро: дети приходят в детский сад, их ждет воспитатель, они делают утреннюю гимнастику, умываются, завтракают, занимаются и др. Затем педагог говорит слово «день». Поднимают картинки те, у кого есть изображение какого-либо события или деятельности детей в это время суток: на прогулке, трудятся на участке, обедают, спят.

Дидактическая игра: «Таня простудилась».

Цель: способствовать формированию навыка пользования носовым платком, закреплять знание о том, что при чихании и кашле нужно прикрывать рот носовым платком, а если кто-то находится рядом, отворачиваться

Материал: носовой платок

Ход игры: воспитатель спрашивает: зачем людям нужен носовой платок?

И затем предлагает детям различные ситуации, которые проигрываются вместе с малышами:

- Что нужно сделать, если ты хочешь чихнуть? И т.д.

Загадки про овощи и фрукты.

Здравствуйтесь, друзья! Сегодня предлагаю разгадать с детками загадки про овощи и фрукты. Осень – это пора урожая, самое время познакомить детей с фруктами и овощами в виде загадок.

Он зеленый и большой. Я полью его водой. Как огромный карапуз. Скоро вырастет (арбуз)

Он большой, как мяч футбольный! Если спелый – все довольны! Так приятен он на вкус! Это что? ... (арбуз)



Я — сладкий, рос на юге как солнышко в листве. Оранжевый и круглый, я нравлюсь детворе. (апельсин, мандарин)



Этот вкусный желтый плод к нам из Африки плывет, обезьянам в зоопарке пищу круглый год дает. (банан)



Хоть чернил он не видал, фиолетовым вдруг стал, и лоснится от похвал очень важный... (баклажан)



Длинноножка хвалится — я ли не красавица, а сама-то — косточка да красненькая кофточка. (**вишня**)

Мала, как мышь, красна, как кровь, вкусна, как мед. (**вишня**)



Все о ней боксеры знают. С ней удар свой развивают. Хоть она и неуклюжа, но на фрукт похожа ... (**груша**)



Алый сарафан, белы крапинки. (**земляника**)

Красна, сочна, душиста, растет низко, к земле близко. (**земляника**)



Неказиста, шишковата, а придет на стол она — скажут весело ребята: «Ну, рассыпчата, вкусна!» (**картошка**)

Закопали в землю в мае и сто дней не вынимали, а копать под осень стали — не одну нашли, а десять! Как ее названье, дети?



(**картошка**)

Уродилась я на славу, голова бела, кудрява. Кто любит щи — меня в них ищи.
(капуста)

Сто одежек, и все без застежек. (капуста)



Никого не огорчаю, а всех плакать заставляю. (лук)

Сарафан на сарафан, платъице на платъице, а как станешь раздевать — досыта
наплачешься. (лук)

Сидит Федосья, распустила волосья. (лук)

В десять одежек плотно одет, часто приходит к нам на обед. Но лишь за стол ты
его позовешь, сам не заметишь, как слезы прольешь. (лук)



Красна девица сидит в темнице, а коса на улице. (морковь)

За кудрявый хохолок лису из норки поволок. На ощупь — очень гладкая, на
вкус — как сахар сладкая! (морковь)

Расту в земле на грядке я — красная, длинная, сладкая.



(морковь)

Красненькая Матрешка беленькое сердечко. (малина)



Ни окошек, ни дверей, — полна горница людей. (**огурец**)

Телятки гладки, привязаны к грядке. (**огурец**)

Он совсем-совсем зеленый и овальный, удлиненный. Помидора верный брат,
тоже просится в салат. Догадался? Молодец! Ну, конечно ... (**огурец**)



В огороде перед нами куст усыпан колпачками, каждый пламя прячет, а кто съест — заплачет. (**перец**)



Как на нашей грядке выросли загадки сочные да крупные, вот такие круглые.
Летом зеленеют, к осени краснеют. (**помидор**)



Красная мышка с белым хвостиком,
В норке сидела под зелёным хвостиком. (**редиска**)



Ее тянут бабка с внучкой, кошка, дед и мышка с Жучкой. (**репка**)



Хотя и сахарной зовусь, но от дождей я не размокла. крупна, кругла, сладка на вкус. Узнали вы? Я ... (**свекла**)



Две сестры летом зелены, к осени одна краснеет, другая чернеет. (**смородина**)



Синий мундир, белая подкладка, в середине — сладко. (**слива**)



В огороде — жёлтый мяч. только не бежит он вскачь, он как полная луна. Вкусные в нём семена. (**тыква**)

Консультации для родителей.

«Формирование здорового образа жизни у дошкольников»

«Здоровье не всё, но всё без здоровья – ничто».

Сократ.

В настоящее время возрастает актуальность здорового образа жизни, что вызвано увеличением и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического и политического характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Всем известно, что здоровье человека закладывается в детстве и, согласно научным данным, оно на 10 % обуславливается возможностями медицины и здравоохранения, на 20 % - состоянием окружающей среды, на 20 % - наследственностью и на 50% - образом жизни. Образ жизни – как раз та тема, об актуальности которой можно говорить много, и всё будет главное. Как сберечь здоровье? Как укрепить здоровье детей, избежать болезней? Как помочь разобраться в многообразии жизненных ситуаций? Как научить детей заботиться о своем здоровье? Как...?

Эти вопросы волнуют и вас, родителей, и нас, воспитателей, так как все мы хотим, чтобы наши дети не болели, год от года становились здоровее, сильнее, выросли и входили в большую жизнь не только знающими и образованными, но и здоровыми и закалёнными.

Здоровый человек редко задумывается над тем, что такое здоровье. Кажется, что ты здоров, всегда будешь таким, и не стоит об этом беспокоиться. Между тем здоровье – одна из главных ценностей человеческой жизни, источник радости. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Поэтому на этапе дошкольного возраста, когда жизненные установки детей ещё недостаточно прочны и нервная система отличается особой пластичностью, важно сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, мотивацию здоровью, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.



Так что же такое здоровье и здоровый образ жизни?

Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов (Всемирная Организация Здравоохранения).

Здоровый образ жизни - это формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют все возможности организма.

Дошкольное детство – самый благоприятный период для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методами совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Проблема оздоровления детей – это целенаправленная работа всего коллектива педагогов и родителей

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе нашего дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

Поэтому главными задачами по сохранению и укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни, научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

В подобной системе должны взаимодействовать три субъекта: семья, ребенок, педагог. Формировать основы здорового образа жизни, мотивы, понятия, убеждения в необходимости сохранения своего здоровья и его укрепления нужно не только у детей, начинать нужно с семьи. Лишь при условии

совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.

Для сохранения, укрепления и формирования здоровья дошкольников необходимо вести определенную системную работу по обеспечению факторов ЗОЖ, по сообщению детям знаний о ЗОЖ и формированию у них навыков ЗОЖ. Какие же факторы необходимы для обеспечения ЗОЖ дошкольников?

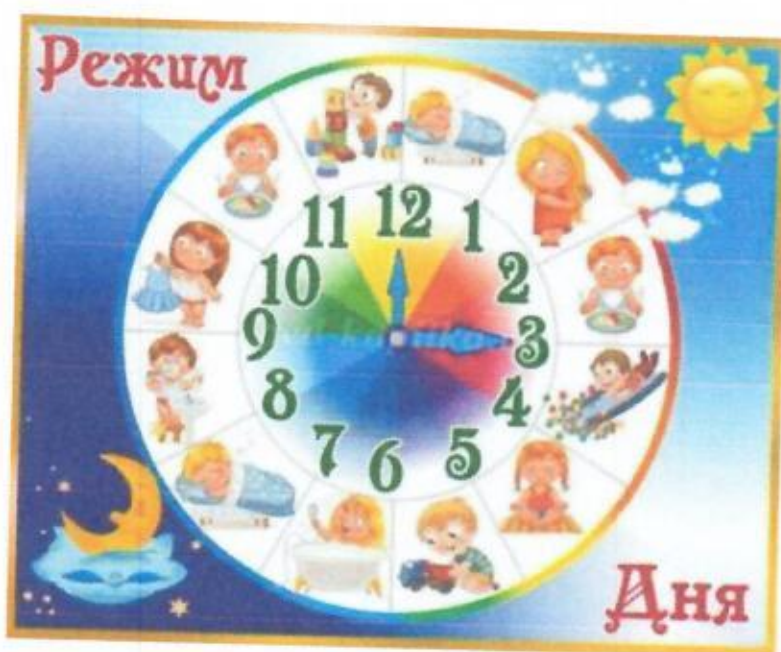


Составляющие факторы здорового образа жизни

1. Режим дня.
2. Сон.
3. Рациональное питание.
4. Гигиена.
5. Движение.
6. Эмоциональное состояние.

1. **Режим дня** - это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности.

Соблюдение режима дня - одно из важнейших условий высокой работоспособности организма человека. При его соблюдении вырабатывается определенный биологический ритм функционирования организма, т.е. вырабатывается стереотип в виде системы чередующихся условных рефлексов. Закрепляясь, они облегчают организму выполнение его работы, поскольку создают условия и возможности внутренней физиологической подготовки к предстоящей деятельности. Режим дня имеет гигиеническое и воспитательное значение, формируются культурно-гигиенические навыки, и осуществляется охрана организма от переутомления и перевозбуждения. При четком выполнении режима дня у ребенка формируются такие качества: организованность, самостоятельность, уверенность в себе.

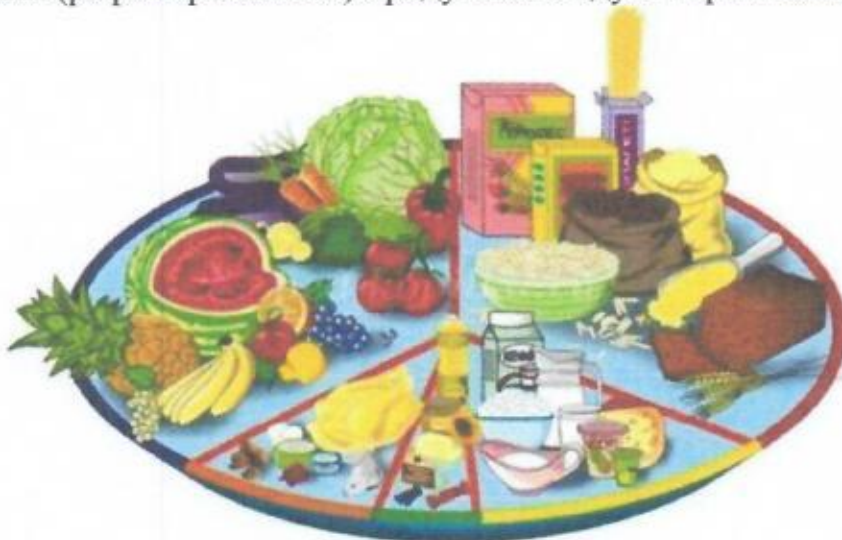


2. Под понятием **сон** подразумевается физиологическая защита организма, потребность в нем обусловлена сложными психическими процессами. Сон - один из важнейших составляющих режима дня и здорового образа жизни. Сон устраняет утомление и предупреждает истощение нервных клеток. Хронические недосыпания способствуют появлению неврозов, ухудшению функциональных сил организма и снижению защитных сил организма. Режим сна детей складывается из ночного - примерно десять часов тридцать минут, и дневного сна - примерно два часа. Гигиеной сна предусматривается укладывание на сон и подъем в одно и то же время. Для лучшего и более полезного сна нужно создать условия:
- Удобная постель.
 - Тишина.
 - Затемнение окон.
 - Приток свежего воздуха.
 - Прием пищи, не возбуждающей организм, - за полтора, два часа до сна.
 - Предварительная прогулка на свежем воздухе.



3. **Питание** - это пища, еда, т.е. специальная энергия для нормального функционирования человека.

Питание - это одно из важнейших условий существования человека, сохранения его здоровья и трудоспособности. Все жизненные процессы в организме находятся в большой зависимости от того, как строится питание с первых дней жизни. Для обеспечения правильного питания необходимы наличие в пище всех нужных ингредиентов, рациональные режим питания и распределение пищи по калорийности в течение дня. Традиционно 4-х разовое питание. Для восполнения дефицита витаминов обязательно включать в рацион свежие овощи, фрукты, соки, а также продукты, обладающие радиопротекторными свойствами (защищающими от радиации – свекла столовая, облепиха, черноплодная рябина, шиповник, черника, клюква). Дефицит натуральных фруктов можно восполнить за счет сухофруктов. Употребление искусственно приготовленных (рафинированных) продуктов следует ограничить.



4. **Гигиена** - это раздел медицины, изучающий условия сохранения здоровья, а также система действий, мероприятий, направленных на поддержание чистоты, здоровья.

Гигиенические навыки - это навыки по соблюдению чистоты тела, культуры еды, аккуратного и бережного обращения с вещами личного пользования, поддержание порядка в окружающей обстановке. Гигиенические навыки включают в себя:

- Закаливание.
- Занятия физическими упражнениями.
- Уход за телом.
- Использование рациональной одежды и обуви.

Наиболее эффективным видом закаливания является естественное закаливание. Ежедневные прогулки детей необходимы для детей дошкольного возраста, так как потребность растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает таковую у взрослых. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной систем, но и возрастает количество эритроцитов и гемоглобина в крови. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Оказавшись на свежем воздухе, не забывайте походить босиком.

Ванна, душ, купание – прекрасное средство закаливания и своеобразный массаж. Вода тонизирует, укрепляет нервную систему, улучшает кровообращение организма – поэтому душ надо принимать ежедневно. Приучайте ребенка к воздушным ваннам, делайте массаж сухой щеткой.



5. **Движение** - это состояние, противоположное неподвижности, покою, это биологическая потребность растущего организма, от степени, удовлетворения которой зависит здоровье детей. Движения улучшают работу опорно-двигательного аппарата, увеличивается сила, объем, эластичность мышц. Недостаток движений приводит к гиподинамии. В результате наблюдается понижение умственной и физической работоспособности, более быстрая утомляемость, снижение сопротивляемости организма к вредным влияниям внешней среды, приводящее в дальнейшем к развитию заболеваний сердечнососудистой и нервной системы, органов дыхания и пищеварения. Многие ученые главным фактором укрепления и сохранения здоровья считают систематическую двигательную активность, формирующуюся в процессе физического воспитания.

Следует учитывать, что в дошкольном возрасте биологическая потребность в движении является ведущей и оказывает мобилизующее влияние на интеллектуальное и эмоциональное развитие ребёнка, его привычки и поведение. На интересе детей к физкультурной деятельности следует формировать умения и навыки здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье.

Следует заметить: формы поведения, которым подражает ребёнок, определяются влиянием взрослых. Поэтому роль взрослых, обеспечивающих целенаправленное формирование культуры самосохранения и ответственности за собственное здоровье и здоровье близких, является определяющей.



6. Основным условием профилактики эмоционального неблагополучия является создание благоприятной атмосферы,

характеризующейся взаимным доверием и уважением, открытым и благожелательным общением.



Все вышеперечисленные составляющие факторы ЗОЖ возможно и необходимо соблюдать в семье. Кроме того, нельзя забывать об основных требованиях к режиму, обеспечивающих формирование, укрепление и сохранение здоровья детей:

- Рациональное чередование бодрствования и отдыха.
- Регулярное и полноценное питание, не менее четырех раз в день в одни и те же часы.
- Пребывание на свежем воздухе, не менее двух - трех часов в день.
- Строгое соблюдение гигиены сна, не менее десяти часов в сутки, желательно, чтобы ночной сон был в одно и то же время.
- Единство требований со стороны взрослых (соблюдение режима дня даже в выходные, когда ребенок находится с родителями).

Каждый малыш должен расти здоровым, но, чтобы этого добиться, надо приложить определенные усилия не только педагогам ДОУ, но и родителям, и самому ребенку.

Проблема профилактики здоровья, здорового образа жизни одна из самых актуальных. Перед нами, взрослыми, стоит важная задача – воспитать ребенка крепким и здоровым. И от этого насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни у детей, зависят в дальнейшем реальный образ жизни и здоровья человека.

Здоровья вам и вашим детям!

Консультация для родителей. **«РЕЖИМ ДНЯ ДОШКОЛЬНИКА»**

Режим дня - это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Соблюдение режима дня - одно из важнейших условий высокой работоспособности организма человека. При его соблюдении вырабатывается определенный биологический ритм функционирования организма, т.е. вырабатывается стереотип в виде системы чередующихся условных рефлексов. Закрепляясь, они облегчают организму выполнение его работы, поскольку создают условия и возможности внутренней физиологической подготовки к предстоящей деятельности. Режим дня имеет гигиеническое и воспитательное значение, благодаря ему формируются культурно-гигиенические навыки, и осуществляется охрана организма от переутомления и перевозбуждения.

При четком выполнении режима дня у ребенка формируются прекрасные качества: организованность, самостоятельность, уверенность в себе.

Режим дня должен соблюдаться не только в детском саду, но и дома!

Режим дня должен соблюдаться не только в учебном году, но и в отпуске, летом!

Несоблюдение режима дня ведет к детским неврозам и прочим нарушениям детского здоровья!

Очень важно приучить ребенка к правильному режиму. В определенное время ребенок должен ложиться спать и вставать, в одни и те же часы завтракать, обедать и ужинать. В режиме дня дошкольника необходимо отвести время для игр и прогулок, причем, прогулки рекомендуется чередовать с подвижными играми. **В режиме дня важное место занимают питание, сон, прогулки, игры.** Устанавливая режим питания дошкольника, нужно помнить о том, что ребенок должен принимать пищу 4-5 раз в день. Завтракать надо не позднее, чем через 45 минут – 1 часа после пробуждения, а ужин планировать за 1,5-2 часа до сна. Также нужно определить время обеда, полдника и ужина, в соответствии с общим распорядком в семье.

Суточный рацион питания распределяется таким образом: Завтрак – 20-25%, обед – 35-40%, полдник – 10-15% и ужин – 20%. Не разрешайте детям перекусывать печеньем, конфетой и пр. в неположенное время.

Поговорим о режиме сна. Сон - один из важнейших составляющих режима дня и здорового образа жизни. Под понятием сон подразумевается физиологическая защита организма, потребность в нем обусловлена сложными психическими процессами. Сон устраняет утомление и предупреждает истощение нервных клеток. Хронические недосыпания способствуют появлению неврозов, ухудшению функциональных сил организма и снижению защитных сил

организма. Режим сна детей складывается из ночного - примерно десять часов тридцать минут, и дневного сна - примерно два часа. Нормальная продолжительность сна для ребенка 4-5 лет – 13-14 часов. Часть из этого времени выделяется для дневного сна. Дети 4-5 лет обычно днем спят 2 часа. Также нужно ещё учитывать состояние здоровья ребенка – ослабленные дети нуждаются в более продолжительном сне. На ночь укладывать детей надо в 8-9 часов вечера. Для этого нужно создать спокойную обстановку, тогда ребенок быстро заснет.

В режиме дня дошкольника обязательно следует предусмотреть время для ежедневных прогулок на свежем воздухе. Зимой дети должны гулять на воздухе не меньше 3 часов, а летом гораздо дольше.

В режиме дня дошкольника должно быть время для разнообразных занятий и игр. Нужно чередовать шумные и подвижные игры с более спокойными.

Вечером перед сном лучше организовать спокойное занятие: складывать кубики, рисовать, лепить, можно почитать им книгу или рассказать что-нибудь. Вечером родители обязательно должны выделить время для общения с ребенком.

Помните - при четком выполнении режима дня у ребенка формируются прекрасные качества: организованность, самостоятельность, уверенность в себе!

Консультация для родителей.

«Как сохранить здоровье ребенка»

«Берегите здоровье смолоду!» — эта пословица имеет глубокий смысл.

Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

Даже в раннем школьном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями по возможно более ранней выработки у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.

Конечно, здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования.

Как правило, у взрослых возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Готовность к здоровому образу

жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.

ЗОЖ служит укреплению всей семьи. Ребенок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Духовное здоровье — это та вершина, на которую каждый должен подняться сам.

Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого. Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья.

Существует правило: «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!».

Даже в раннем дошкольном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями по возможно более ранней выработки у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья.

Домашний режим дошкольника — одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим — сон, оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, личную гигиену, нравственное и этическое воспитание, отказ от разрушителей здоровья и т.д. Режим в детском саду должен соответствовать домашнему режиму.

Еще очень важная проблема, связанная со здоровьем детей — это просмотр телевизора и пользование компьютером. Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать 30 минут.

Формируя здоровый образ жизни ребенка, семья должна привить ребенку следующие основные знания, навыки и умения:

- знание правил личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;

- умение взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (дом, класс, улица, дорога, лес) безопасна для жизни;
- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- умение измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания, понимание значения определения этих показателей для контроля за состоянием здоровья и его коррекции;
- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- знание основных правил рационального питания с учетом возраста;
- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;
- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- знание основных природных факторов, укрепляющих здоровье, и правил их использования;
- знание правил сохранения здоровья от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний;
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах, ожогах, обморожениях;
- знание лечебных учреждений, где возможно получить помощь в случае болезни.

Родителям необходимо знать критерии эффективности воспитания ЗОЖ:

- положительная динамика физического состояния вашего ребенка;
- уменьшение заболеваемости;
- формирование у ребенка умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми;
- снижение уровня тревожности и агрессивности.

Совершенно очевидно, что решение проблемы оздоровления дошкольников возможно только при условии реализации единой программы гигиенического обучения и воспитания в семье и детском саду.

Консультация для родителей.

«Способы закаливания дошкольников»

Как вырастить своего ребенка крепким и здоровым? Как защитить его от всех болезней мира? Эти вопросы беспокоят каждую маму и каждого папу. Ответ один: повысить иммунитет, улучшить естественные защитные механизмы.

Защитные механизмы детского организма до конца не сформированы. Единственный и самый эффективный способ их тренировки – закаливание детей дошкольного возраста. Для достижения максимального результата начинать нужно с раннего возраста.

Что такое закаливание

Это адаптация организма к холодным воздействиям. Данное определение не раскрывает всей сути понятия. Закаливание детей дошкольного возраста – это система определенных процедур в режиме дня. Своего рода, образ здоровой жизни, который родители закладывают своему ребенку.

Это активная деятельность, намеренное воздействие холодом для тренировки защитных механизмов тела. При этом повышается устойчивость не только к холодным влияниям, но и к другим воздействиям.

Это не самоцель – это средство укрепления и сохранения здоровья ребенка.

Основные принципы закаливания

Чтобы добиться положительного эффекта необходимо соблюдать следующие схемы:

- регулярность процедур (ежедневные занятия в одно и то же время);
- постепенность процедур (постепенный переход от более слабых форм закаливания к более сильным);
- чередование общих процедур с местными (невозможно достичь желаемого эффекта, только растирая грудь холодной водой);
- использование для закаливания всего, что предлагает природа (земли, воздуха, солнца, снега, воды);
- комплексность процедур (это не только обливание водой, но и прогулки на свежем воздухе, катание на лыжах, плавание, бег, баня);
- процедуры должны вызывать у ребенка только положительные эмоции.

Общие правила закаливания

- одевать ребенка по погоде, в особо холодные дни – чуть теплее себя (дорогие родители, детей не нужно кутать; «чуть теплее» вовсе не означает больше на две кофточки);
- укладывать малыша спать в хорошо проветренной комнате (желательно в одних трусиках);
- ночная температура в помещении для сна должна быть на два-три градуса ниже, чем дневная;
- после сна ополаскивать лицо и кисти прохладной водой;
- ежедневно гулять с ребенком на улице (независимо от погоды);
- в помещении ребенок должен находиться в легкой одежде;
- если малыш болел, он должен полностью восстановиться после болезни.

Закаливание детей в домашних условиях

Проводя любые закаливающие процедуры, необходимо ориентироваться на состояние ребенка. Если малыш колотится от холода, Вы явно переборщили с этим самым холодом. Каждый ребенок индивидуален, поэтому при проведении закаливающих процедур и выборе температур нужно ориентироваться именно на свое чадо. Есть специальные методики закаливания детей.

К ним относятся воздушные ванны и водные процедуры: обливание ног, контрастное обливание, обтирание и купание в открытых водоемах.

Хождение босиком, расширенное умывание ребенка, проветривание квартиры — это закаливание в повседневной жизни.

Оно очень удобно, ведь для такого закаливания не требуются особенных условий. Оно показано всем детям, однако требуется индивидуальный подход. Требуется подобрать режим и учитывать состояние здоровья ребенка и уровень его физического развития.

Соблюдайте принципы закаливания: систематичность и постепенность. К началу процедур ребенку надо создать положительный эмоциональный настрой. Если малышу не нравятся какие-либо процедуры закаливания, насильно вводить их в практику нельзя.

Как принимать воздушные ванны

Начинать повседневное закаливание детей раннего возраста надо с воздушных ванн. Во-первых, это гигиеническая процедура, а, во-вторых — закаливание.

Для начала выберите комфортную для ребенка температуру, постепенно снижая ее до разумных пределов. При температуре ниже +17 и выше +26 мероприятия по закаливанию проводить нельзя. Высокая температура может привести к перегреванию малыша, а низкая — к простуде.

Ребенок не должен просто стоять в холодном помещении — это не закаливание, и так малыша легко простудить. Когда ребенок выполняет физические упражнения — тогда закаливание работает отлично. Поэтому хорошо сочетать воздушные ванны с утренней зарядкой, которая совершенно необходима для всех детей. Проветрите помещение, а малыша лучше оставить заниматься в трусиках, маечке и носочках. Когда ребенок привыкнет заниматься в прохладном помещении, носки можно не надевать и заниматься босиком.

Как умываться

После зарядки умываем ребенка сначала теплой водой, а, когда он привыкнет, делаем воду прохладнее. Хорошо для закаливания расширенное умывание — не только кисти и лицо, но и руки до локтей, шею и верхнюю часть груди и шеи.

Как спать

Закаливание можно проводить и тогда, когда ребенок спит, днем или ночью. Подходящая для закаливания температура во время сна — на 2–3 градуса

ниже, чем обычная температура, в которой ребенок бодрствует. Такая же температура подойдет и для принятия воздушных ванн.

Перед сном помещение проветриваем или оставляем открытой форточку, если на улице не холодно. Следим, чтобы не было сквозняков.

Для детей до 3 лет температура во время сна держим в рамках 21–23 градусов, а для ребят постарше — 20–21 градус, а с 5–7 лет — 19–21 градус.

Как одеваться

Большое значение имеет и то, во что ребенок одет дома. При температуре в квартире выше 23 градусов достаточно белья и тонкой хлопчатобумажной одежды, при 18–22 градусах — можно надеть колготы и кофточку из плотного хлопка с длинным рукавом. Если стало прохладно, и температура в квартире упала до 16–17 градусов, то можно надеть теплую кофточку, колготы и теплые тапочки.

Как ходить

Некоторые дети очень любят ходить босиком. Но маленьким детям вредно долго ходить босиком по твердой поверхности: ведь у них еще идет формирование свода стопы. А из-за жесткой опоры могут усугубиться уже имеющиеся нарушения или развиться плоскостопие.

Дайте ребенку побегать с голыми ножками, например, во время выполнения физических упражнений. Или, если у вас на полу есть толстый ковер, разрешайте малышу ходить босиком по нему.

Если у вас есть возможность выехать летом с малышом на природу, где есть чистая трава, а обстановка не травмоопасна, то малыш может ходить по земле и траве.

Ежедневно гуляйте с ребенком. Ходите пешком в парк, в лес. Четырехлетний малыш вполне способен двигаться на своих ногах без перерыва до сорока минут.

Дети любят кататься зимой на санках с горы. Пусть катаются! Только тащить санки на гору он должен сам. Ребенок должен двигаться, чтобы не замерзнуть. Приучайте малыша к лыжам (с четырех лет можно начинать учить, сначала без палок), к конькам (профессиональные спортивные клубы принимают детей с четырех лет).

Запомните, дороги родители! Завязывать шарфом рот и нос нельзя. Ребенка надо заставлять дышать носом.

Лето – пора купания. Плавание в открытом водоеме – самая эффективная процедура. При первом знакомстве с водой важно научить ребенка спокойно заходить в озеро, не бояться воды. Только постепенно позволять заходить глубже, играть в водоеме. Если губы ребенка посинели, сам весь дрожит, срочно на берег. После летних закалывающих процедур в осенне-зимний период малыша желательно водить в бассейн.

Водные летние процедуры необходимо сочетать с солнечными ваннами. Нежную кожу необходимо обработать солнцезащитным средством, а голову укрыть. Лучше всего посадить малыша играть в тень (под зонт).

Если ребенок болеет, многие родители держат его дома до полного выздоровления. Это не всегда верно. Больному малышу вдвойне нужен свежий воздух. При температуре сидите дома, но если у ребенка нет температуры, то смело идите гулять.

Памятка родителям

Специальные методики закаливания детей дошкольного возраста применять можно – иммунитету ребенка это пойдет только на пользу. Однако снова требуются время, желание и систематичность.

К тому же необходимо быть очень грамотным родителем, чтобы четко понимать, когда ребенок чувствует себя не очень хорошо, и закаливание надо приостановить.

Одна из самых эффективных специальных методик — контрастное обливание стоп и голеней. Ножки попеременно обливаются теплой и прохладной водой и, если у ребенка нет хронических заболеваний, серия обливаний заканчивается прохладной водой. Если организм малыша ослаблен, то заканчивать процедуру надо теплой водой.

Обтирание прохладной водой тоже не потеряло своей актуальности. Но не стоит экспериментировать с интенсивным закаливанием. Не надо обливать малыша холодной водой на снегу, заставлять его ходить босиком по снегу. Нельзя устраивать и заплывы малышей в проруби.

Такое псевдозакаливание — огромный стресс для детского организма, и его последствия трудно предсказать.

А постепенное и последовательное закаливание, наоборот, принесет только пользу здоровью и самочувствию малыша.

Закаляйтесь и будьте здоровы!