

## Выписка

из протокола № 4 заседания педагогического совета муниципального дошкольного бюджетного образовательного учреждения «Детский сад №58»

от 26.05.2021г.

Присутствовало 11 человек

Отсутствовало: 0

Повестка дня:

**6. Представление социально значимых проектов педагогами Литвинцевой О.Н., Денисенко Я.А, Феньковой Л.И., Охрименко Е.В., старшим воспитателем Клишиной М.Г..**

Слушали воспитателя Литвинцеву О.Н. которая представила проект «За здоровьем в детский сад».

Цель проекта : 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. Формировать у детей мотивы самосохранения, воспитания привычки думать и заботиться о своем здоровье.

Задачи проекта:

- 1.Познакомить детей с первичными ценностными представлениями 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.

Далее Ольга Николаевна перечислила все этапы работы над проектом, сделав акцент на **практической значимости проекта**: она заключается в том, что изложенный материал может быть использован педагогами, организующими работу по формированию здорового образа жизни в дошкольном образовательном учреждении , в работе с родителями (законными представителями), для взаимодействия с социумом.

**Решение:**

Утвердить и внедрить в работу ДООУ социально значимый проект « За здоровьем в детский сад»

Решение принято единогласно.

Заведующий МДБОУ «Детский сад №58»

Секретарь ст.воспитатель

Иванова О.В.

Клишина М.Г.



## Отчет

### о реализации социально значимого проекта

#### «За здоровьем в детский сад !»

Данный проект был направлен на укрепление здоровья детей, развитие двигательной активности, приобщение детей и родителей к здоровому образу жизни, воспитание в детях упорства, силы воли, умения побеждать и проигрывать, желания оказывать помощь, закреплять у детей понятие «здоровье».

Основной целью проекта была пропаганда среди воспитанников ДООУ и их родителей приоритетов здорового образа жизни, развития интереса к физической культуре и спорту.

Работа проводилась по следующим 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: «Семья и спорт!», « Правильное питание-здоровый ребенок», «Путь к здоровью ребенка лежит через семью», « Закаливание детей дошкольного возраста в домашних условиях».

В работе с детьми использовались следующие формы:

- чтение и разучивание произведений художественной литературы и фольклора о спорте и здоровом образе жизни;
- рассматривание иллюстраций о видах спорта;
- познавательные беседы: «В здоровом теле-здоровый дух», «Витамины укрепляют организм», «Личная гигиена», « Приятного аппетита», «О чистоте и здоровье», «Эти

вредные микробы», « Зимние игры и забавы», « Надо, надо умываться по утрам и вечерам».

- разнообразные дидактические игры по ЗОЖ: «Полезная еда», «Овощи и фрукты», «Мой день» «Что растет на огороде», «Азбука здоровья», « Полезные и вредные продукты».

- подвижные игры: «Беги к флажку», «У медведя во бору», «Мыши водят хоровод», спортивное развлечение «Любим мы в снежки играть».

Заключительным этапом проекта стала фото выставка «С папой спорт мы очень любим!», конкурс творческих работ «Семья и спорт!», создание картотек игр и упражнений на развитие двигательной активности.

Все эти проведенные мероприятия способствовали закреплению знаний о здоровом образе жизни.

Как показывает практика, пропаганда здорового образа жизни среди родителей способствовала тому, что они стали больше внимания уделять своему здоровью и здоровью своих детей: заниматься с ними физкультурой, совершать пешие прогулки, выполнять закаливающие процедуры, записывать детей в спортивные секции. Проведенная работа в рамках данного проекта дала положительные результаты в оздоровлении и формировании поведенческих навыков здорового образа жизни у дошкольников.

Воспитатель Литвинцева О.Н.



**Муниципальное дошкольное бюджетное  
образовательное учреждение**

**«Детский сад № 58»**

**ст. Новомышастовская Красноармейского района Краснодарского края**

**Социально значимый проект.**

**Технологии стимулирования и сохранения  
здоровья «За здоровьем в детский сад»**

**Разработала: Литвинцева О.Н.**

**2020-2021 у.г.**



## Паспорт педагогического проекта

<b>Тема проекта</b>	«За здоровьем в детский сад»
<b>Автор проекта</b>	Воспитатель Литвинцева Ольга Николаевна
<b>Тип проекта</b>	Социально значимый, практико-ориентированный, групповой, долгосрочный
<b>Участники проекта</b>	Воспитанники младшей группы, воспитатели, родители
<b>Срок реализации</b>	Сентябрь 2020г.- апрель 2021г.
<b>Описание материала</b>	<p>Предлагаю вам проект для детей младшей группы (3-4 лет) «За здоровьем в детский сад!». Этот проект направлен на воспитание потребности в здоровом образе жизни детей младшего дошкольного возраста. Данный проект знакомит детей со здоровьесберегающими технологиями, спортивными и дидактическими играми, воспитывает у них любовь к спорту. Значимость данной работы определяется решением задач оздоровления дошкольников, воспитания культуры безопасного и здорового образа жизни – создания прочной основы для воспитания здорового ребенка.</p>
<b>Актуальность</b>	<p>Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей.</p> <p>Здоровье рассматривается как полное физическое, психологическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различных деятельности, для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботиться о своем 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 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 реализовать свое право на здоровье, на счастливую жизнь?</p>

<p><b>Цель проекта</b></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. Формировать у детей мотивы самосохранения, воспитания привычки думать и заботиться о своем здоровье.</p>
<p><b>Задачи проекта</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить детей с первичными ценностными представлениями о здоровье и здоровом образе жизни.</li> <li>2. Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.</li> <li>3. Развивать двигательные возможности ребенка за счет освоения новых движений и упражнений.</li> <li>4. Сформировать навык взаимодействия со сверстниками, доброжелательность, взаимопомощь.</li> <li>5. Повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.</li> <li>6. Повышать уровень знаний и обогащать опыт родителей о здоровом образе жизни через взаимоотношения с воспитателями группы и через совместное творчество.</li> </ol>
<p><b>Этапы реализации проекта</b></p>	<p><b>Предварительный этап</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассмотрение иллюстраций «Виды спорта».</li> <li>2. Создание памяток «Спорт- это здоровье!».</li> <li>3. Пополнение картотек зрительной, дыхательной гимнастики.</li> <li>4. Пополнение уголка здоровья наглядным материалом с изображением различных видов спорта.</li> <li>5. Анкетирование родителей «Условия здорового образа жизни в семье».</li> </ol> <p><b>Основной этап</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ежедневно-в 1 половине дня - Утренняя гимнастика.</li> </ol>

	<p>2. Ежедневно-во 2 половине дня – Гимнастика после сна.</p> <p>3. Беседы с детьми на тему «О чистоте и здоровье», «Надо, надо умываться по утрам и вечерам», «Витамины укрепляют организм», « Эти вредные микробы», « Зимние игры и забавы», «Приятного аппетита», «Личная гигиена»,» В здоровом теле-здоровый дух».</p> <p>4. Заучивание считалочек для подвижных игр.</p> <p>5. Использования сборника дидактических игр по ЗОЖ « Овощи и фрукты», «Азбука здоровья», «Мой день», «Что растет на огороде», «Полезные и вредные продукты».</p> <p>6. Подвижные игры «Беги к флажку», «У медведя во бору», «Мыши водят хоровод», спортивное развлечение «Любим мы в снежки играть».</p> <p>7. Продуктивная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- художественное творчество: Выставка рисунков « Семья и спорт»</li> <li>-речевое развитие: Чтение отрывка из стихотворения Маяковского « Что такое хорошо и что такое плохо», К. Чуковский «Мойдодыр», «Айболит», А .Барто « Девочка чумазая», С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала».</li> </ul> <p>Работа с родителями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Консультации для родителей «Семья и спорт!», « Правильное питание-здоровый ребенок», «Путь к здоровью ребенка лежит через семью», « Закаливание детей дошкольного возраста в домашних условиях».</li> </ul> <p><b>Заключительный этап</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Конкурс творческих работ « Мы со спортом крепко дружим!»</li> <li>2.Фото выставка « В страну здоровья всей семьей!»</li> <li>3.Создание карточек игр и упражнений на развитие двигательной активности.</li> </ol>
<p><b>Ожидаемые результаты</b></p>	<p>Знакомство детей с ценностными представлениями о здоровье и здоровом образе жизни; появление интереса к здоровому образу жизни; сохранение и укрепление здоровья детей, активное включение родителей в сохранение здоровья детей.</p>

## Тематическое планирование.

Месяцы	Занятия	Совместная работа воспитателя с детьми
Сентябрь	Беседа: « О чистоте и здоровье» Цель: - Формировать представления о гигиенических основах безопасной жизнедеятельности. Привлечь внимание бережного отношения к своему здоровью.	Д/и «Азбука здоровья» Чтение К. Чуковский «Айболит»
Октябрь	Беседа: « Надо, надо умываться по утрам и вечерам!» Цель: Научить детей следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически.	Д/и « Мой день» Просмотр мультфильма К. Чуковского «Мойдодыр»; разучивание потешек о формировании культурно - гигиенических навыков.
Ноябрь	Беседа: «Личная гигиена» Цель: Закрепить представление о ценности здоровья, о культурно-гигиенических навыках.	Чтение произведения К. Чуковского « Девочка чумазая»
Декабрь	Беседа: «Эти вредные микробы» Цель: дать детям элементарные представления о микробах и о способах защиты от них.	Просмотр мультфильма « Фиксики-микробы»
Январь	Беседа: « Зимние игры и забавы» Цель: Познакомить детей с понятием «Зимние забавы». Расширение словаря по теме: забавы, снежки, каток, горка, снеговик, санки, ватрушка, ледянка, полозья, лыжи, кататься, бросать, лепить, упряжка, «тройка», бубенчики.	Спортивное развлечение «Любим мы в снежки играть!»
Февраль	Беседа: « В здоровом теле-здоровый дух!» Цель: формирование у детей желание вести здоровый образ жизни.	Гимнастика после сна, подвижные игры.
Март	Беседа: « Приятного аппетита» Цель: Рассказать детям о здоровой и полезной пище. Помочь понять, что здоровье зависит от правильного питания.	Д/и « Полезная еда», « Полезные и вредные продукты».
Апрель	Беседа: « Витамины укрепляют организм!» Цель:	Д/и « Что растет на огороде ?», « Овощи и фрукты».
Май	Беседа: « Если хочешь быть здоровым-	Воздушные процедуры.



	<b>закаляйся»</b>	
	Цель: Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.	

## Картотека дыхательной гимнастики

### Дыхательная гимнастика «Сердитый ежик»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

### Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

### Дыхательная гимнастика «Листопад»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

### Дыхательная гимнастика «Гуси летят»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».

### Дыхательная гимнастика «Пушок»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.

### **Дыхательная гимнастика «Жук»**

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

### **Дыхательная гимнастика «Петушок»**

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».

### **Дыхательная гимнастика «Ворона»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [р].

### **Дыхательная гимнастика «Паровозик»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.

### **Дыхательная гимнастика «Вырасти большой»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х!» Повторить 4-5 раз.

### **Дыхательная гимнастика «Часики»**

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.

### **Дыхательная гимнастика «Каша кипит»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

### **Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик»**

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд.

### **Дыхательная гимнастика «Насос»**

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

### **Дыхательная гимнастика «Ножницы»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

И.п. - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом – левая рука вниз, правая вверх. После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.

### **Дыхательная гимнастика «Пружинка»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди (выдох). Вернуться в ИП (вдох). Повторить 6-8 раз.

### **Дыхательная гимнастика «Бегемотик»**

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос  
Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:



Сели бегемотики, потрогали животики.  
То животик поднимается (вдох),  
То животик опускается (выдох).

## Картотека. Гимнастика для глаз.

<p><b>Карточка № 1 «СОЛНЫШКО И ТУЧКА»</b> Солнышко с тучками в прятки играло. Солнышко тучки-летучки считало: (посмотреть глазами вправо-влево) Серые тучки, чёрные тучки. (Вверх – вниз) Лёгких – две штучки, Тяжёлых – три штучки. Тучки попрятались, тучек не стало. (Закрывать глаза ладонями) Солнце на небе всю засияло. (Поморгать глазкам).</p>	<p><b>Карточка № 2 «ПЧЕЛА – ОСА»</b> Воспитатель и музыкальный руководитель встают в разных концах зала. У воспитателя в руках изображение пчелы на палочке, у второго педагога – осы. По звуковому сигналу «Пчела!» воспитатель поднимает пчелу, дети переводят на неё взгляд. На сигнал «Оса!» дети смотрят на осу. Голова должна находиться в фиксированном положении, двигаются только глаз</p>
<p><b>Карточка № 3 «МОРКОВКА – КАПУСТА»</b> Музыкальный руководитель в руках с морковкой встаёт в одном углу зала, воспитатель с капустой – в противоположном. На слово «морковка» вверх поднимают морковь. Дети смотрят на неё, затем вверх поднимают капусту, дети переводят взгляд на неё. Голова при этом не должна шевелиться.</p>	<p><b>Карточка № 4 «ЁЛОЧКА»</b> Дети берут в руку маленькую ёлочку на палочке, чётко проговаривать чистоговорку. При выполнении гимнастики голова всё время находится в одном положении, двигаются только глаза. Ашу-ашу-ашу – нарядим ёлку нашу. (Передвигают ёлку вправо-влево, прослеживая движение взглядом) Ишки-ишки-ишки – вот золотые шишки. (Поднимают вверх и опускают вниз) Ош-ош-ош – шар большой у нас хорош. (Рисуют в воздухе круг) Ша-ша-ша – ёлка тоже хороша. (Рисуют в воздухе ёлочку)</p>
<p><b>Карточка № 5 «ЧТОБ СМЕЯЛСЯ ГЛАЗОК»</b> Без гимнастики, друзья, Нашим глазкам жить нельзя! Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз Повторить 2 раза. Сидя на стуле, руки на коленях. Посмотрите на левое плечо. Затем посмотрите прямо. Теперь посмотрите на правое плечо. Постарайтесь справа увидеть, как можно дальше. Посмотрите</p>	<p><b>Карточка № 6 «ВЕТЕР»</b> Ветер дует нам в лицо. (Часто моргают веками.) Закачалось деревцо. (Не поворачивая головы, смотрят вправо-влево.) Ветер тише, тише, тише... (Медленно приседают, опуская глаза вниз.) Деревца все выше, выше! (Встают и глаза поднимают вверх.)</p>



прямо.	
<p><b>Карточка № 7 «КОТ»</b>  Кот на солнышке сидит,  Глаз закрыт, другой закрыт  (закрыть по очереди оба глаза)  Кот играет в «Жмурки»  (крепко зажмуриться)  — С кем играешь, Васенька?  — Мяу, с солнцем красненьким!  (открыть оба глаза)</p>	<p><b>Карточка № 8 «КАЧЕЛИ»</b>  Есть качели на лугу:  Вверх-вниз, вверх-вниз  (посмотреть глазами вверх, вниз)  Я качаться побегу  Вверх-вниз, вверх-вниз  (посмотреть вверх, вниз)</p>
<p><b>Карточка № 9 «НОЧЬ»</b>  Ночь. Темно на улице.  (Выполняют действия, о которых идет речь)  Надо нам зажмурится.  Раз, два, три, четыре, пять  Можно глазки открывать.  Снова до пяти считаем,  Снова глазки закрываем.  Раз, два, три, четыре, пять  Открываем их опять.  (повторить 3 — 4 раза)</p>	<p><b>Карточка № 10 «ОТДЫХАЛОЧКА»</b>  Мы играли, рисовали  (выполняется действия, о которых идет речь)  Наши глазки так устали  Мы дадим им отдохнуть,  Их закроем на чуть — чуть.  А теперь их открываем  И немного поморгаем.</p>

## Беседа «О чистоте и здоровье»

Цели:

Формировать представления о пользе выполнения режима дня, закаливающих процедур, гигиенических основ безопасности жизнедеятельности.

Задачи:

- Развивать умение самостоятельно определять необходимость мытья рук,
- Развивать речевую активность детей.
- Прививать навыки бережного отношения к своему здоровью,

Ход беседы:

Ребята, что нужно делать, чтобы быть здоровым? (Нужно соблюдать режим, делать зарядку, закаляться).

Правильно, здоровье — это счастье! Это когда вы веселы и все у вас получается. Здоровье нужно всем — и детям, и взрослым, и даже животным.

Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять. Давайте послушаем стихотворение о режиме дня.

Утром в садик все пришли,  
Играть с друзьями будем мы.  
Упражнения, зарядка

Нам нужны, как подзарядка.  
К завтраку готовы мы,  
Нас ждут накрытые столы  
Заниматься интересно,  
Многому научимся.  
Любознательны мы очень,  
С нами не соскучишься.  
Чтобы были мы здоровы,  
Пойдём на улицу гулять.  
Дождик снег и сильный ветер  
Нам не смогут помешать.  
Возвращаемся с прогулки,  
Моем руки, есть хотим,  
И охотно, с аппетитом,  
Что дадут, то всё съедим.  
Вкусный на столе обед,  
Не болтает мой сосед,  
И тарелки опустели,  
Весь обед мы дружно съели.  
Сон подкрался незаметно,  
Одеялом всех укрыл,  
Сны волшебные, как сказки,  
Детям сонным подарил.  
Мы проснулись, потянулись,  
С боку на бок повернулись,  
Умываемся водой,  
Одеваемся с тобой.  
На участке погуляем,  
За погодой наблюдаем.  
В мяч и ловишки  
Играют ребятишки!  
Ужин! Вкусный ужин!  
Очень всем нам нужен!  
Пришли родители за нами.  
Мы спешим домой, все к маме.  
День прошёл, мы не устали,  
С друзьями весело играли!

Для того, что быть здоровым, нужно поддерживать чистоту. Для этого вы должны уметь правильно умываться.

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

Кран, откройся! Нос, умойся!

Мойтесь сразу, оба глаза!

Мойтесь, уши, мойся, шейка!

Шейка, мойся хорошенько!

Мойся, мойся, обливайся!

Грязь, смывайся! Грязь смывайся!

А еще нужно, чтобы вы каждый день делали зарядку, закалялись.  
-Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

Утром сплю в кроватке сладко,  
А по радио с утра  
Начинается зарядка,  
Значит, мне вставать пора!  
Встану прямо, ноги шире  
Руки кверху потяну.  
Тишина во всей квартире –  
Нарушаю тишину.  
Раз, два, три, четыре, пять –  
Вслух приходится считать.  
Посмотрю по сторонам,  
Мама тут, а папа там.  
Вслух со мной они считают,  
Упражненья выполняют.  
Все здоровы, все в порядке  
Наклоняться нам не лень.  
Хорошо, когда с зарядки  
Начинаешь каждый день!

Чтобы не заболеть нужно полоскать горло холодной водой, обтираться влажным полотенцем, играть на улице в подвижные игры.

Чтобы быстрым, крепким быть,  
Нужно спорт Вам полюбить.  
Что б здоровым оставаться,  
Водою нужно закаляться!

А еще нужно следить за питанием. Есть много фруктов и овощей.

Если хочешь быть здоровым,  
Не хандрить и не болеть,  
Все проблемы эти в жизни,  
Можно с честью одолеть!  
Вкусной, правильной едою,  
Что энергию несет,  
Она дарит нам здоровье,  
Силу, бодрость придает!  
Так давайте впредь ребята,  
С такой пищею дружить,  
И тогда проблемы в жизни,  
Будет проще пережить!

Давайте сделаем вывод. Что же нужно, чтобы оставаться всегда бодрым, здоровым и веселым?

Нужно соблюдать режим дня, мыть руки перед едой, закаляться, полоскать горло, делать зарядку каждый день.

## **Беседа «Надо, надо умываться по утрам и вечерам»**

Дети с воспитателем садятся в кружок на ковер, к ним в гости приходит Айболит (перчаточная кукла).

Айболит: Ребята, пока я к вам шел, я встретил Мойдодыра. Он мне рассказал историю про одного мальчика, который не купался, не умывался, был грязнулей.

Воспитатель: Доктор, мы знаем про кого вы говорите, мы с ребятами читали про этого мальчика.

Воспитатель с детьми вспоминают и читают отрывки из произведения «Мойдодыр» К. Чуковского.

Айболит: А в вашей группе есть грязнули? Все ли вы любите воду? А что вы делаете, когда просыпаетесь?

Дети отвечают на вопросы.

Айболит: Молодцы! Вы меня порадовали! У меня есть для вас подарок!

Доктор Айболит дарит детям мыло. Уходит.

Воспитатель продолжает беседу с детьми о животных, как они умываются.

Рано утром на рассвете

Умываются мышата,

И утята и котята,

И жучки и паучки.

Ты один не умывался

И грязнулею остался,

И сбежали от грязнули  
И чулки и башмаки



Воспитатель: -Купаться, умывать любят все животные и насекомые. Ребята, кто из вас видел, как они умываются? Как умывается кошка?

Дети: - Лапками и язычком.

Воспитатель: - Правильно, а как умывается собака?

Дети: -Тоже лапками и язычком.

Воспитатель: - Кто знает, как купается слон?

Дети: -Хоботом.

Воспитатель: - Молодцы! Слон может делать своим хоботом себе душ. Хомячок умывается лапками. Попугайчик чистит свои пёрышки клювом.

Детям предлагается игра – имитация «Как животные, птицы, насекомые умываются» - картинки животных и птиц.

Воспитатель: - Молодцы! Ребята, а человек умывается?

Дети: - Да.

Воспитатель: А зачем человек умывается?

Дети: Чтобы быть чистым, красивым, аккуратным, хорошо пахнуть.

Если дети затрудняются, воспитатель помогает.

Воспитатель: Правильно! А ещё, чтобы не заболеть. У нас на теле скапливаются вредные микробы, мы их не видим. Поэтому, надо мыться, ухаживать за собой, даже если ты и не очень грязный. Человек моет всё тело, когда купается в ванне, под душем, а может отдельно вымыть руки, лицо, ноги. Все любят купаться: и люди, и животные, и насекомые, и даже игрушки мы с вами моем. Мы с вами молодцы и будем обязательно здоровыми!

Итог:

-О чем мы сегодня разговаривали?

-Что нужно делать, чтобы не заболеть?

## Беседа «Эти вредные микробы»

Цель: дать детям элементарные представления о микробах и о способах защиты от них.

Сегодня мы поговорим о микробах? А кто они такие? Где они живут? Дети предположительно отвечают.

Учёные назвали микробом мельчайшие микроорганизмами, за их микроскопическую величину.

Выяснилось, что они состоят из одной живой клетки и имеют много разнообразных видов по форме, свойствам, своему влиянию на окружающую среду, образ жизни.

Главное место среди микробов занимают бактерии. От них зависит наша жизнь.

А где их можно встретить как вы думаете? (Дома, в детском саду, в магазине.). Да, они живут всюду. И в воздухе, в воде, и в почве, повсюду на Земле: на животных, растениях, человеке.

Одни бактерии легко погибают, а другие даже спокойно живут, перенося жару и сильные холода.

Микробы настолько малы, что могут вызвать опасные заболевания

А как они попадают к нам в организм? (Если плохо помыть руки, фрукты, овощи, есть с грязной посуды, пить грязную воду.). Правильно, они могут проникнуть даже в процессе нашего дыхания. Они живут под ногтями и в больных зубах. Попадая в наш организм, они вызывают опасные болезни.

Давайте подумаем, как нам надо поступать чтобы не заболеть?

А сейчас мы поиграем в такую игру "Да или Нет".

\*Руки мы моем после прогулки, перед обедом, после туалета. (Да).

\*Есть и пить надо только из чистой посуды (Да).

\*При чихании рот прикрывают рукой. (Нет).

\*При чихании рот прикрывают платком. (Да).

\*Проветривать комнату каждый день (Да).

\*Делать уборку со средством позволяющим уничтожить микробы (Да).

\*Пить воду сырую и не кипячёную (Нет).

Но есть, и полезные микробы они живут в молочных продуктах, таких как простокваша, кефир.

А сейчас давайте посмотрим мультфильм про микробы (Фиксики-Микробы) Ребята, а как вы думаете, чтобы нам с вами быть сильными и здоровыми что нужно нам с вами кушать? (ответы детей)

Мультфильм Фиксики – Витамины.

Спасибо, ребята за интересную беседу.

## Беседа: «Зимние игры и забавы».

Цели:

- 1) Познакомить детей с понятием «Зимние забавы».
- 2) Расширение словаря по теме: забавы, снежки, каток, горка, снеговик, санки, ватрушка, ледянка, полозья, лыжи, кататься, бросать, лепить, упряжка, «тройка», бубенчики.

Демонстрационный материал:

Сюжетная картинка: катающиеся на коньках дети на катке. «Катание детей на санках с горки» «Катание детей на лыжах»

Предметные картинки: зимние забавы (катание на коньках, снеговик, горка, телега, карета «Тройка лошадей» «Оленья упряжка» «Собачья упряжка»), спортивный зимний инвентарь (ватрушка, ледянка, лыжи, коньки, санки).

-Ребята, а вы любите зиму?

-А что можно делать зимой на улице? (ответы детей)

- А вам нравится лепить снеговика?

Ребята, сегодня я Вам предлагаю поговорить на очень интересную тему. Она состоит из двух слов: первое слово «забавы». Что, по-вашему, обозначает это слово? (Ответы детей.)

Забавы – это старинное слово, которое обозначает игры, потехи, шутки. Второе слово - «зимние», и получается «зимние забавы»

Как вы понимаете, что такое зимние забавы? (Ответы детей: зимние игры и развлечения))

Давайте с вами больше узнаем о зимних забавах, которые издавна любили на Руси, причём как дети, так и взрослые.

Но сначала вспомним поговорки о морозе:

- «Береги нос в большой мороз»;
- «Мороз не велик, да стоять не велит»;
- «В зимней шубке и морозы – шутка».

Зимних развлечений очень много. Давайте я сейчас буду вам называть разные зимние развлечения, если я скажу правильно, то хлопайте в ладоши:

Зимой играют в снежки.

Зимой купаются в реке.

Зимой катаются на велосипеде.

Зимой собирают грибы.

Зимой собирают ягоды.

Зимой катаются на коньках по льду.

Зимой катаются на санках.

Зимой лепят снеговиков.

Зимой катаются на лыжах.

-Ребята, что вам больше всего нравится делать зимой? (кататься на санках, коньках, лыжах, играть в снежки...)

-А где можно покататься на санках? (во дворе, в парке, с горки...)

- На чём ещё можно покататься с горки? (на ватрушке, ледянке, на лыжах)

-Как катаются на ватрушке и ледянке с горки? (так же как и на санках: садятся на них и, крепко держась за них, едут вниз с горы)

Отгадайте загадку:

Я катаюсь на нем до вечерней поры.

Но ленивый мой конь возит только с горы.

А на горку всегда сам пешком я хожу

И коня своего за верёвку держу. (Санки.)

(Показ картины «Катание на санках»).

Рассказ об одной из старинных забав на Руси – катание на санях:

«Зима на Руси длилась достаточно долго, была и снежной, и холодной.

Летом в старину все передвигались на чём? (телега, карета)

Колёса крутились, карета ехала.

Но зимой колёса часто подводили.



Как вы думаете, почему? (Ответы детей – застревали в сугробах.)

И люди придумали переставить повозки, кареты с колёс на полозья (лыжи). Так они двигались намного быстрее».

Сравнение старинных саней с современными (Дети анализируют сходство и отличия старинных саней с современными)

Ребята, давайте подумаем: «Кого из животных впрягали в сани в разных регионах России» (кони, собаки, олени) показ картин

Вы говорили, что ещё вам нравится кататься на коньках. А что такое коньки? (ботиночки с полозьями). показ картины

-А где можно покататься на коньках? (на катке)

-Что такое каток? (площадка, покрытая льдом)

-А что на этой картинке делают дети? (играют в снежки)

-А что на этой картине делают дети? (лепят снеговика)

-Ребята, давайте слепим снеговика:(пальчиковая гимнастика)

Мы лепили снежный ком (сжимаем ладошки)

Шляпу сделали на нем (руки "Крыша" над головой)

Нос приделали и вмиг (крутим кулачком у носа)

Получился снеговик! (описываем в воздухе круги)

Дидактическая игра «Чего не стало?»

На доске висят картинки с зимними забавами: коньки, лыжи, санки, снеговик, горка. Всего пять картинок. Закройте глаза. А я уберу одну из картинок. Откройте глаза. Скажите, чего не стало?

Итог беседы:

-Ребята, о чём мы сегодня говорили? (о зимних забавах)

Какие бывают зимние забавы? (ответы)

## Беседа «В здоровом теле – здоровый дух»

Воспитатель -Ребята, сегодня у нас интересная и нужная беседа на тему :

«В здоровом теле- здоровый дух».

Послушайте внимательно какое стихотворение я вам прочту:

- Всем известно, всем понятно

Что здоровым быть приятно,

Только надо знать, как здоровым стать.

Надо рано спать ложиться,

Улыбаться, не лениться

На заре вставать, носом не клевать

Приучи себя к порядку,

Делать каждый день зарядку.

Смейся веселей-будешь здоровей!

Кто со спортом крепко дружит, о здоровье он не тужит

И живет сто лет!

Воспитатель: Понравились вам стихи? Чем?/ответы детей/

Давайте рассмотрим иллюстрации

- Угадали, из каких произведений

- Кто написал такие чудесные стихи? /выслушиваю ответы детей

-Правильно, это всеми любимые и детьми, и взрослыми детские писатели К. И. Чуковский «Мойдодыр» и А. Л. Барто «Девочка чумахая».

- Кто хочет напомнить мне строки из этих произведений? /дети читают наизусть отрывки/

- А скажите пожалуйста, что будет, если не умываться, не мыть руки, не расчёсываться, не чистить зубы? /ответы детей/

- Конечно, можно стать грязнулей.

Стук в дверь. Заходит девочка, в руках заносит таз. Ребята, вы узнали кто к нам пришёл? – А да, это девочка, которая не любила умываться. Но с ней произошло чудо, вот она какая красивая.

Воспитатель вынимает из тазика-мыло и полотенце и читает четверостишие:

- Да здравствует мыло душистое,

И полотенце пушистое. /показываю зубную пасту и щетку/

- Будь аккуратен, забудь лень,

Чисти зубы каждый день! /показываю расчёски/

- не забывай, что гребешок

Тоже верный твой дружок!

Воспитатель: Все конечно вы знаете-эти предметы

Но бывает, что подчас

Не хотите их признавать,

Гигиену соблюдать.

Ну, а чтоб здоровым быть

Надо с ними всем дружить! /Предлагаю/

- А сейчас, мы дружно встанем

И, немножко, поиграем

Игра: «Если нравится тебе - то делай так.../ дети выполняют движения за ведущим, имитируя движения-мытьё рук, умывание, мытье ушек, расчёсывание волос и в конце улыбнуться всем

Стук в дверь: входит мальчик-растрёпанный, неряшливый идёт потягиваясь, зевает

Воспитатель: Это кто же грязнее ваксы

На носу с большой кляксой

С растрёпанными волосами

С грязными, не мытыми руками

- Откуда же взялся такой «неряха»

Мальчик: - не пойму, почему мне скучно и всё время спать хочется? Удивительно

Воспитатель: -Тут и удивляться нечему

Ребята, давайте расскажем неряшливому

Мальчику-почему он так выглядит.

Дети: Не умывался и грязнулей остался;

Не чистил зубы, не расчёсывался;

Ложился поздно спать, не делал зарядку;

Не занимался спортом.

Воспитатель: Да, это происходит потому, что ты

Не соблюдаешь режим дня, правила личной гигиены. Скажи- верно я говорю?

Мальчик: Да, правда

Воспитатель: Конечно на «неряху» неприятно смотреть, это всё отражается на здоровье.

Если хочешь быть сильным, ловким, смелым - то ты должен соблюдать режим дня, обязательно по утрам делать зарядку, соблюдать правила личной гигиены.

Понятно почему ты себя плохо чувствуешь и у тебя нет друзей

- Ребята, давайте поможем мальчику исправиться и станем с ним дружить. /ответы/

Мы подарим тебе вот эти предметы: тазик и всё, что в нём находится, они помогут тебе стать хорошим мальчиком.

Мальчик: Спасибо, ребята, я обещаю исправиться.

Воспитатель: А на прощание мы хотим тебе пожелать:

- Быть «неряхой» и лентяем стыд и срам!

Не ленись зарядку делать по утрам!

Закаляйся, обтирайся, зубы чисть!

И в постели не валяйся-подтянись!

Ты воды дружок не бойся!

Чище и почаще мойся!



Станешь как наши ребята-

Приятным, сильным, добрым и опрятным.

А сейчас бери подарки, отправляйся, улыбайся.

До свидания!

Вы же ребята не забывайте и чужие ошибки не повторяйте.

Будьте всегда здоровы и красивы!

## Беседа « Приятного аппетита»

-Ребята, мы сегодня с вами поговорим о здоровой пищи.

Послушайте загадки, отгадайте их, и скажите, какая еда полезна, а какая нет.

Станут дырявыми зубы у Нельки

Если сосать целый день ..... (карамельки)

К чаю мама подаёт

Нам пчелиный майский ..... (мёд)

Я расти быстрее стану, если буду есть ..... (сметану ) Продаются всевозможные, в кондитерской ..... (пирожные). Должен есть и стар и млад, овощной всегда ..... (салат) Я на завтрак с малых лет, пышный, нежный ем ..... (омлет)

- Ребята, как вы думаете, зачем человеку кушать?

(ответы: чтобы расти, быть здоровым, быть сильным, чтобы нам жить и т. д.)

- Ребята, чем питаются животные?

Правильно, одни из них едят только растительную пищу, и называются они травоядными. Даже огромный слон питается травой и ветками деревьев. Другие животные питаются мясом. Это хищники. И только некоторые животные едят и мясо, и растительную пищу их называют всеядными ( например: медведи, как видите, животные едят только то, что им полезно). И поэтому врачи советуют правильно питаться.

Это значит не переедать, потому что это вредно, а наш желудок не успевает всё переваривать.

Нужно есть разные продукты. Потому что ни один продукт не дает всех питательных веществ и витаминов, которые нам необходимы для здоровья. Одни продукты, такие как мёд, гречка, изюм, овсяная каша, масло, дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать.

Другие продукты, такие как творог, рыба, мясо, орехи помогают ст делать наш организм более сильным. А третьи - фрукты и овощи - содержат много витаминов, которые помогают организму расти и развиваться (смородина, малина, клубника, петрушка, капуста, морковь, абрикос, бананы).

- Ребята, как вы думаете, какие органы нашего организма помогают нам питаться?  
(ответы)

Пища попадает в рот, во рту смачивается слюной, мы жуём её зубами. Дальше, с помощью глотательных движений по пищеводу она попадает в желудок. Здесь пища перерабатывается. Переваренная пища попадает в кровь и поступает ко всем органам. Некоторые продукты, которыми питается человек, очень вредны для здоровья.

Правильное питание - это здоровье, неправильное питание - приводит к болезням.

Сейчас поиграем в игру: «Полезные и вредные продукты».

(дети отвечают какой продукт вреден)

Рыба - Чипсы

Кефир - Фанта

Морковь - Сало

Яблоко - Торт

Орехи - Конфеты

-Молодцы ребята, а теперь советы для вас:

Помните: овощи и фрукты - полезные продукты. Главное - не переедать. Важно тщательно пережёвывать пищу.

## **Беседа «Витамины укрепляют организм»**

Воспитатель: Вчера вечером я услышала разговор кукол в кукольном уголке в детском саду. Кукла-мама рассказала, что её куклы-детки стали чаще болеть. Почему? Потому что им не хватает витаминов.

Я вам открою один важный секрет. Оказывается, в некоторых продуктах живут витамины. Витамины – это маленькие вещества, которые защищают от болезней и делают нас сильными и ловкими. Если в организме мало витаминов, то человек может заболеть разными болезнями, становится вялым и грустным. Ребята, посмотрите, какое дерево у нас выросло. На нем растут витамины

А что это такое, витамины? Ответы детей.

Воспитатель: Правильно, ребята! Витамины – это такие вещества, которые помогают нам расти, защищают от болезней и делают нас сильными и ловкими. Если в пище мало витаминов. То человек может заболеть разными болезнями, становится вялым и грустным. Ребята! Посмотрите, какое дерево выросло у нас. На нём растут витамины.

**Витамин А** – он содержится в моркови, рыбе, сладком перце, яйцах, петрушке. Он очень важен для зрения. Повышает внимание, укрепляет иммунитет.

**Витамины группы В**- в мясе, молоке, орехах, хлебе, курице. Он необходим человеку при физической работе, сохраняют здоровыми кожу, ногти, волосы, улучшают аппетит.

**Витамин С** – есть в цитрусовых, капусте, луке, редисе, смородине. Укрепляет иммунитет, защищает организм от простуды и гриппа.

**Витамин Д** – это солнце, рыбий жир (важен для костей). Прежде всего, важен для роста и развития костей и здоровья зубов.

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями? Ответы детей.

Воспитатель: Правильно! Очень полезны сырые овощи и фрукты: в них много витаминов. А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, очень вредны для здоровья. Конечно же, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако необходимо употреблять разнообразную пищу – чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти. Я предлагаю вам приготовить витаминный салат.

### **Физминутка «Капуста»**

Мы капусту рубим, рубим,

Мы капусту трем, трем.



Мы капусту солим, солим,

Мы капусту мнем, мнем.

А потом ее мешаем, мешаем,

И по банкам складываем.

Ну вот получился замечательный салат «квашенная капуста».

Воспитатель: А сейчас наши ребята расскажут нам о витаминах.

**ДЕТИ**

Витаминов много - всех не перечесать,

Но самые главные среди них есть.

Без них не может организм существовать,

Учиться, работать, отдыхать.

**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 с улыбкой на лице

Потому что принимаю витамины АВС.

Воспитатель: Ребята, а вы можете отличить полезные продукты от вредных? Смотрите, я вам сейчас буду показывать продукты и читать стихи, если они правильные, то вы отвечаете: «Правильно, правильно, совершенно верно», а если – неправильные, то молчите.

Ешьте в меру апельсинов,

Пей всегда морковный сок,

И тогда ты точно будешь

Очень строен и высок.

(Правильно, правильно, совершенно верно)

Если хочешь стройным быть,

Надо сладкое любить,

Ешь конфеты, жуй ирис,

Строен стань, как кипарис.

(Неправильно. Молчат.)

Чтобы правильно питаться,

Вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом,

Рыбу, мёд и виноград!

(Правильно, правильно, совершенно верно)

Наша Маша булку ела

И ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти,

В дверь не может проползти.

(Молчание.)

Воспитатель: Молодцы! Умеете выбирать полезные продукты. А сейчас я вам предлагаю наклеить «Витаминное дерево». Только будьте внимательны, выбирайте толь те картинки на которых изображены правильные продукты

Дети подходят к столу, где имеется материал для аппликации: большой лист ватмана, на котором изображено дерево. Дети приклеивают на дерево, полезные продукты. По окончании работы обсуждают, правильно ли они разместили свои рисунки. На этом развлекательное мероприятие «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу» завершается.

## Беседа « Если хочешь быть здоров - закаляйся».

Цель: Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

Задачи:

1. Закрепить представление о ценности здоровья: формировать желание вести здоровый образ жизни.
2. Совершенствовать представления о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
3. Воспитывать опрятность, умение замечать беспорядок в одежде.

Воспитатель: Ребята, сегодня мы поговорим с вами о здоровье. Кто хочет быть здоровым? (Ответы детей)

Воспитатель: Ребята, а вы знаете, что каждый человек может сам себе укрепить здоровье? Недаром говорится:

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу.

Воспитатель: А как вы думаете, что нужно делать, чтобы укрепить свое здоровье.

Дети: (Заниматься физкультурой, правильно питаться, соблюдать режим дня, закаляться).

Воспитатель: И это нужно делать каждый день. А давайте начнем с самого утра.  
(Пальчиковая гимнастика)

Утречко

Утро настало, солнышко встало,

Эй, братец Федя, разбуди соседей.

Вставай, большак! Вставай, указка!

Вставай, середка! Вставай, сиротка

И крошка Митрошка! Привет ладошка!

Воспитатель: А еще укрепляет здоровье закаливание. Не забывайте делать важные процедуры:

Все, кто хочет быть здоров -

Закаляйтесь вы со мной.

Утром бег и душ бодрящий,



Как для взрослых, настоящий,  
На ночь окна открывать,  
Свежим воздухом дышать,  
Ноги мыть водой холодной,  
И тогда микроб голодный  
Вас вовек не одолеет.

Воспитатель: Крепким стать нельзя мгновенно – закаляйтесь постепенно. Летом ребята очень полезно побегать босиком по траве, искупаться в речке. Но есть такой замечательный способ закаливания, который можно делать каждый день.

(Массаж биологически активных зон «Неболеяка» для профилактики простудных заболеваний).

Воспитатель:

Чтобы горло не болело, (Поглаживание ладонями шеи.)

Мы его погладим смело. (Надавливание на крылья носа и круговые движения указательными пальцами.)

Чтоб не кашлять, не чихать,  
надо носик растирать.

Знаем, знаем да-да-да

Нам простуда не страшна.

Воспитатель: Беседа наша подошла к концу. Я думаю, вы запомнили, что нужно делать, чтобы быть здоровыми. (Ответы детей).

Воспитатель: Давайте подарим друг другу свои улыбки и хорошее настроение.

Доброго вам всем здоровья!

# Сценарий зимнего развлечения

Цель:

1. Создание положительной эмоциональной атмосферы в детском коллективе.
2. Воспитывать у детей потребность в движении.
3. Закрепить умение выполнять основные виды движений: бег, ходьба.
4. Развивать выносливость, ловкость, смекалку.

Ход развлечения:

Инструктор в костюме Снеговика сидит в зале у стены. В зал под музыку заходят дети.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, кто-то нас ждет в зале?

Да это ведь Снеговик!

Ростом он не велик.

Посреди снегов стоит

И почему-то он грустит?

Здравствуй, Снеговик. Ты почему грустишь?

Снеговик: Меня из снега вы слепили, да про меня и забыли.

Воспитатель: Нет, Снеговик, мы про тебя не забыли и пришли с тобой поиграть.

Снеговик: Я – веселый Снеговик!

С детства к холоду привык.

Я ищу себе друзей, подходи ко мне скорей.

Хочу я с вами поиграть, а еще потанцевать.

**Танец разминка «Зимушка-Зима»**

Снеговик: Вот такой я Снеговик, к играм с детства я привык.

Играть в снежки умею ловко.

Давайте весело играть, снежки в корзину собирать.

**Игра «Собери снежки»**



Снеговик рассыпает снежки по залу, дети должны собрать снежки. Мальчики собирают снежки в зеленую корзину, а девочки - в красную.

Снеговик: Ой, ребята, какие вы молодцы. Все снежки собрали в зале. А теперь я хочу с вами на саночках прокатиться.

(Дети образуют пары-саночки и по кругу, и по команде врассыпную двигаются по залу под музыку)

**Музыка «Саночки»**



**Снеговик:**

Здесь зима в снежки играла, много снега накидала,

Нет совсем теперь пути, и проехать, ни пройти!

Посмотрите, у нас тоже есть снежок и похож он на сугроб. Хотите узнать, кто спрятался в нем?

**Игра «Сугроб»**



Снежок поднимается  
Дети собираются.  
Всех укрываю  
Волшебство начинаю.

Снеговик и воспитатель держат в руках «сугроб-покрывало», поднимают на слова вверх. Дети должны все собраться под ним в одну кучку.

Снежок опускается  
Чудо начинается!

Опускается «сугроб-покрывало» и покрывает детей.

1,2,3,4,5 зайчики идут плясать

Поднимается «сугроб-покрывало», убирается, а дети изображают зайчиков.

1,2,3,4,5 мишки идут плясать

Поднимается «сугроб-покрывало», убирается, а дети изображают мишек.

1,2,3,4,5 птички идут плясать

Поднимается «сугроб-покрывало»,



	убирается, а дети изображают птичек.
1,2,3,4,5 ребятки идут плясать	Поднимается «сугроб-покрывало», убирается, а дети изображают ребятшек.

Снеговик: Кто же прятался в сугробе? (дети отвечают)

Воспитатель: Снеговик, а где ты свою рукавичку потерял? Неужели пока с ребятами играл.

Снеговик: И, правда, потерял. Сам не знаю, где?

Воспитатель: А вот она, догони.

**Игра «Догони рукавичку».**



Дети по кругу передают рукавичку, Снеговик догоняет ее.

Снеговик: Ох, догнал. Ну и шустрые вы ребята. А рукавичка то у меня волшебная, с сюрпризом, хотите узнать? (дети отвечают)

Детям раздаются конфеты.

Снеговик: Вам понравилась играть, веселиться, танцевать? Очень рад за вас друзья, до свиданье детвора.



## Картотека дидактических игр по ЗОЖ для младшего дошкольного возраста.

### Игра «Овощи и фрукты».

#### Цели:

Систематизировать представления детей об отличительных признаках овощей;

Воспитывать бережливое отношение к растениям;

Развивать мелкую моторику рук, память, речь.

#### Материал:

Муляжи овощей (капуста, морковь, огурец, чеснок, картофель, перец, кукуруза, помидор), корзинки, муляжи фруктов (яблоко, груша, апельсин, мандарин, банан).

#### Ход игры:

Воспитатель: Ребята, давайте рассмотрим с вами, что находится в корзинке.

Воспитатель достает корзинку с муляжами овощей и фруктов и предлагает рассмотреть их.

Воспитатель: Смотрите это овощи и фрукты. Давайте разложим овощи и фрукты по разным корзинкам.

В огороде, в огороде весело гуляли

В огороде, в огороде грядки мы вскопали.

В грядку семена сажали, в ямку их опускали

А потом водою теплой грядку поливали.

Ты расти скорей морковка, перец и чеснок!

Грядку мы прополем.

Водичкою польём!

Воспитатель читает стихи про овощи и фрукты.

Мы за столик сели,

Фартучки надели,

Будем есть мы фрукты –

Вкусные продукты.

Ай да груша! Что за диво!

И румяна, и красива.

Очень просит груша:

"Съешь меня, Ванюша

Яблочко родное,

Наше, наливное.

Вырастет у нас в саду,

Осенью за ним пойду.

Спелый, сочный апельсин -

В фруктах первый витамин.

До чего же он хорош

И на солнышко похож.

Посмотрите-ка, арбуз,

Вот забавный карапуз!

Сверху важный, гладкий,

А внутри-то сладкий.

Воспитатель: Молодцы ребятки.

Усложнение игры: Предложить детям рассмотреть овощи и фрукты, и разложить по цветам.

**Игра «Что растет в огороде».**

Цель: Учить различать овощи по вкусу и по внешнему виду.

Игровое правило. Доставать овощи и определять их по вкусу, рассмотрев их внешний вид и наощупь.

Ход игры:

Воспитатель приносит в группу ежика и говорит: «Ежик вырастил на своем огороде урожай овощей. Ежик хороший повар. Он решил сварить суп. Порезал овощи, сложил в кастрюлю, а потом ему позвонили по телефону, и он отвлекся. Когда ежик вернулся, то не смог вспомнить, какие овощи он резал на дощечке. Помогите ежику узнать овощи для супа».

Воспитатель дает детям попробовать порезанные овощи: морковь капусту, репу. Овощи можно сложить в глубокую чашку, чтобы дети брали овощ, не видя его, наощупь и определяли на вкус.

### **Игра «Мой день».**

Цель: рассказать о режиме дня; учить объяснять и доказывать свою точку зрения; учить находить нарушения закономерностей в последовательном ряду.

Оборудование: 3-4 комплекта карточек с изображениями разных режимных моментов.

Ход игры: Располагать карточки надо последовательно, в соответствии с режимом (от утреннего подъёма до укладывания спать вечером), объяснить детям, почему так, а не иначе следует выкладывать карточки.

Вариант 1. Соревнование «Кто быстрее выложит ряд?».

Вариант 2. «Продолжи ряд». Воспитатель начинает выкладывать последовательность, а ребёнок продолжает.

Вариант 3. «Исправь ошибку». Воспитатель выкладывает всю последовательность карточек, нарушив её в одном или нескольких местах, дети находят и исправляют ошибки.

### **Игра «Азбука здоровья».**

Цель: систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память.

Материал: иллюстрации

Ход игры: играют от 1 до ... человек. Воспитатель называет правило, а ребёнок находит карточку – иллюстрацию этого правила. Или воспитатель показывает карточку, ребёнок говорит, что нужно делать в данной ситуации.

### **Игра «Полезные и вредные продукты»**

Цель: систематизировать представления детей о вредных и полезных продуктах, упражнять в умении их дифференцировать, формировать потребность заботиться о своём здоровье

Материал: картинки с изображением различных продуктов, два обруча

Ход игры: для того чтобы быть здоровым, нужно правильно питаться. Сейчас мы узнаем, известно ли вам, какие продукты полезны.

Воспитатель предлагает детям картинки по двум обручам. В один обруч дети отбирают полезные продукты и объясняют свой выбор, во второй – продукты, которые вредны для здоровья.

## Картотека подвижных игр

### «Беги к флажку»

Воспитатель раздает детям флажки двух цветов: красного и синего. Держа в одной руке красный, в другой - синий флажок, он разводит руки в стороны; дети свободно группируются напротив флажка соответствующего цвета. Затем воспитатель предлагает малышам погулять - побегать по площадке. Пока они гуляют, педагог переходит на другую сторону, говорит: "Раз, два, три - скорей сюда беги!" - при этом он разводит руки с флажками в стороны. Дети бегут к нему и собираются возле флажка соответствующего цвета. Когда соберутся все, воспитатель предлагает поднять флажки вверх и помахать ими. Игра повторяется 3-4 раза.

### «У медведя во бору»

Цель: закреплять умение двигаться в рассыпную, имитировать игровые движения, двигаться в соответствии с текстом.

Ход игры: Дети располагаются на одной стороне зала, а водящий на другой. Игроки двигаются к спящему медведю со словами:

У медведя во бору

Грибы-ягоды беру.

А медведь не спит, всё на нас глядит!

А потом как зарычит! И за нами побежит!

Медведь с рычанием пытается поймать детей, те убегают. Поймав кого-либо, отводит к себе. Игра повторяется.

### «Мыши водят хоровод»

Дети — «мыши» — водят хоровод, в середине «спит» «кот» (один из детей)

Мыши водят хоровод,  
На лежанке дремлет кот.

Тише, мыши, не шумите,  
Кота Ваську не будите.  
Как проснётся Васька кот  
Разобьёт наш хоровод!

На последних словах «кот» просыпается и ловит «мышей».



## Консультация для родителей

### «Закаливание детей дошкольного возраста в домашних условиях»

Многие родители замечают, что их ребенок, начав посещать детское дошкольное учреждение, стал часто болеть. Предрасполагающими к этому факторами являются: обилие контактов с детьми и взрослыми с больными острыми респираторными заболеваниями, незрелость защитных систем организма в дошкольном возрасте, неблагоприятное воздействие экологических факторов, неправильная организация режима дня, излишнее «укутывание» детей родителями по принципу «сибиряк тот, кто теплее одевается», недостаток в рационе витаминов и микроэлементов, отсутствие регулярных закаливающих мероприятий.

Все это создает угрозу для нормального физического развития ребенка и представляет серьезную проблему для родителей, как психологического плана, так и материального. Зачастую ребенок, пролеченный по поводу респираторной инфекции, вновь заболевает через короткий промежуток времени, не успев оправиться от предыдущего заболевания. В связи с этим мамы и папы, боясь простудить детей, не гуляют с ними в прохладную погоду, одевают излишне тепло, не проводят проветривание в квартирах, не умывают холодной водой. Но все их усилия не приносят успеха. В результате «тепличного» воспитания организм ребенка становится изнеженным, слабым.

Реального оздоровительного эффекта можно добиться с помощью регулярных закаливающих мероприятий.

Существуют специальные методики закаливания детей дошкольного возраста. 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 - тоже закаливание. Это проводить очень удобно, потому что не требуется особых условий. Закаливание показано всем детям, однако требуется индивидуальный подход. Требуется подобрать режим и учитывать состояние здоровья ребенка и уровень его физического развития. Соблюдайте главные 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 правильно принимать воздушные ванны.** Начинать повседневное закаливание детей дошкольного 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. Стоит учесть, что при температуре ниже +17 и выше +26 мероприятия по закаливанию проводить нельзя. Высокая температура может привести к перегреванию малыша, а низкая — к простуде. Но 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 не одевайте и оставьте заниматься в трусиках, майке и носочках. Когда ребенок привыкнет заниматься в прохладном помещении, носки можно не надевать и заниматься босиком.

**Как правильно умываться.** После зарядки отправляйтесь в ванную, чтобы умывать ребенка сначала теплой водой, а когда он привыкнет, делать 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 правильно 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 проветрите или оставьте открытой форточку, если на улице не холодно. Но следите, чтобы не было сквозняков. Для детей до 3 лет температуру во время сна держите в рамках 21–23 градусов, а для ребят постарше — 20–21 градус, с 5–7 лет — 19–21 градус.

**Как правильно одеваться.** Большое значение имеет то, во что ребенок одет дома. Как и на прогулках, малыша не стоит сильно кутать. 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. А если стало прохладно, и температура в доме упала до 16–17 градусов, то можно надеть теплую кофточку, колготы и теплые тапочки.

**Как правильно 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. Так что и здесь все надо дозировать. Давайте ребенку только иногда побегать с голыми ножками, например, во время выполнения физических упражнений. Или, если у вас на полу есть толстый ковер, разрешайте малышу недолго ходить босиком по нему.

Если у вас есть возможность выехать летом с малышом на природу, где есть чистая трава, а обстановка не травмоопасна, то можете позволить малышу немного походить по земле и траве.

**Специальные методики закаливания детей дошкольного возраста.** Специальные методики закаливания детей дошкольного возраста применять можно — иммунитету ребенка это пойдет только на пользу. Однако снова требуются время, желание и систематичность. Необходимо быть очень грамотным родителем, чтобы четко понимать, когда ребенок чувствует себя не очень хорошо, и закаливание надо приостановить. Ведь есть немало людей, ознакомившихся с методикой и начавших ее исполнение, не считаясь с состоянием ребенка.



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 вот с чем никогда не стоит экспериментировать — это с интенсивным закаливанием! Нередко по телевидению показывают, как малышей обливают холодной водой на снегу и заставляют по снегу ходить босиком, но делать этого не надо. Нельзя устраивать и заплывы малышей в проруби. Такое псевдозакаливание — огромный стресс для детского организма, и его последствия очень трудно предсказать.

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

***Желаем Вашим детям никогда не болеть!***

## Консультация для родителей

### «Здоровый ребенок – счастливая семья!»

Воспитание здорового ребенка в семье включает в себя очень много аспектов. Что можно подразумевать под словосочетанием "здоровый ребенок"? В первую очередь, это физическое здоровье малыша. Но и совсем немаловажное значение имеет психическое состояние здоровья ребенка. Большую часть жизни ребенок проводит в семье, через нее он познает мир и получает первые навыки и жизненные установки. Все родители хотят, чтобы их ребенок имел полноценное здоровье и хорошее физическое развитие. Чтобы этого достигнуть необходимо сформировать в семье хороший психоэмоциональный фон, хорошие привычки, организовать физическое воспитание и рациональное питание.

От чего же зависит правильное воспитание здорового ребенка в семье?

Следует учитывать, что на детское здоровье влияют следующие факторы:

врожденные физические особенности;

условия жизни в семье;

соблюдение санитарно-гигиенических норм;

уровень развития системы здравоохранения государства;

социально-экономическая и экологическая ситуация, сложившаяся в населенном пункте, а также в стране в целом.

Безусловно, на некоторые факторы невозможно повлиять силами только родителей ребенка, но создать благоприятный климат в семье под силу всем любящим родителям. Ребенок должен постоянно ощущать любовь, заботу и поддержку со стороны мамы и папы, только в этом случае можно не беспокоиться за психическое здоровье малыша.

Невероятно важно с детства приучить ребенка соблюдать личную гигиену и вести здоровый образ жизни. Очень важное значение имеет распорядок дня, закаливания организма и, безусловно, занятия спортом. Здоровье каждого человека зависит от его поведения и образа жизни, поэтому необходимо еще с детства привить ребенку бережное отношение к самому себе и заботу о собственном здоровье. Правильное воспитание здорового ребенка в семье поможет сформировать физически и психически устойчивого члена общества.

Воспитание здорового ребенка - одна из важнейших задач семьи. Из курса дошкольной педагогики вы знаете о тесной взаимосвязи физического и психического развития ребенка, о том, что полноценное физическое развитие - своеобразный фундамент, на котором «выстраивается» каркас личности. Между тем современная

статистика свидетельствует о неблагополучии физического развития и здоровья детей и подростков. Все активнее входит в профессиональную лексику понятие «децелерация», означающее, что поколение современных детей отличается более низкими показателями физического развития, чем их сверстники 10-15 лет назад.

Казалось бы, что современные супруги должны чувствовать особую ответственность за здоровье будущего ребенка. На деле это далеко не так. К услугам специалистов медико-генетической службы обращаются очень немного молодых людей, намеревающихся вступить в брак и испытывающих тревогу за физическое благополучие будущих наследников. А это благополучие может оказаться иллюзорным, если учесть груз наследственных и иных заболеваний, которыми отягощены супруги, особенности их образа жизни, приверженность к некоторым, мягко говоря, вредным привычкам (алкоголь, курение, наркомания). В результате значительная часть новорожденных появляются на свет с теми или иными отклонениями в физическом, а часто и психическом развитии. Родители бывают очень обеспокоены здоровьем ребенка, особенно когда он часто болеет, но не прилагают специальных усилий для его укрепления, профилактики болезней, тем более уделяют недостаточно внимания развитию движений, физических качеств, культурно-гигиенических навыков, приобщению к спорту.

Поскольку воспитание здорового ребенка содержит много аспектов, напомним о наиболее важных для современной семьи.

Физическое воспитание является основой для развития личности ребенка в семье. Но в чем же заключается его значение во всестороннем формировании детей? Прежде всего физическое развитие человека создает предпосылки для полноценной умственной работы. Известно, что интеллектуальный труд требует большого напряжения физических сил. Болезненность же человека, отсутствие физической закалки значительно снижают эффективность умственной деятельности. Физически здоровый человек может лучше проявлять себя в производительном труде, преодолевать большие нагрузки, меньше утомляться. Наконец, правильное физическое воспитание в семье способствуют формированию нравственности, товарищества, коллективизма, требовательности к себе, а также укреплению воли.

В чем же состоит сущность физического воспитания? Для осмысления этого понятия попытаемся сравнить его с другим, близким по значению термином - физическое развитие. Физическое развитие детей - качественные изменения, которые происходят в укреплении и совершенствовании физических сил ребенка и его здоровья под воздействием благоприятной природной среды и специально организованного воспитания. В этом смысле оно выступает лишь как один из результатов физического воспитания. Само же физическое воспитание охватывает более широкую область педагогического влияния на детей. Наряду с физическим развитием оно призвано возбуждать у них потребность и интерес к занятиям физической культурой и спортом, способствовать глубокому осмыслению психофизиологических основ физического развития и укреплению здоровья, а также умственному, нравственному и эстетическому формированию.



Физическое воспитание в семье - многогранный процесс организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности детей, направленной на укрепление потребности в занятиях физической культурой и спортом, осмысление их психофизиологических основ, развитие физических сил и здоровья, а также выработку санитарно-гигиенических навыков и привычек и здорового образа жизни.

Уяснение сущности физического воспитания позволяет более конкретно представить его внутреннюю структуру и содержание. С этой точки зрения, важное значение в содержании физического воспитания имеет формирование у детей потребности в занятиях физкультурой и спортом и укреплении своих физических сил и здоровья. Потребность в данном случае мыслится не только как внутренний побудительный стимул, но и как определенная привычка личности заниматься различными физическими упражнениями с целью совершенствования своих физических сил и общей работоспособности, а также укрепления воли.

Существенным компонентом содержания физического воспитания является обогащение детей системой знаний о сущности и общественном значении физкультуры и спорта и их влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания расширяют умственный и нравственный кругозор детей, повышают их общую культуру.

Весьма важной содержательной частью физического воспитания является развитие у детей двигательных умений и навыков, воспитание и совершенствование внешней культуры поведения: осанки, походки, ловкости, быстроты двигательных реакций и т.д.

Физическое воспитание также включает в себя развитие у детей физических способностей и стремления к занятиям в различных видах физкультуры и спорта: в легкой или тяжелой атлетике, в спортивных играх, плавании и т.д.

Формирование у детей физической культуры и решение основных задач физического воспитания требуют использования разнообразных средств и методов физического развития детей.

К средствам физического воспитания относятся:

- а) естественные силы природы: солнце, воздух и вода;
- б) режим питания, труда и отдыха;
- в) утренняя гимнастика;
- г) физическая культура;
- д) разнообразные формы спортивно-массовой работы: гимнастика, спортивные игры, туризм.

В то же время цель воспитания здорового ребенка не ограничивается одним только физическим воспитанием. Особо здесь следует отметить связь здоровья ребенка с гигиеническим воспитанием. Оно начинается с создания соответствующих требованиям гигиены условий воспитания ребенка (чистота и порядок в квартире, особенно на кухне, в детской комнате; детская мебель, приспособленная к его росту; индивидуальные постельные и гигиенические принадлежности, посуда; одежда из натуральных материалов, подобранная по погоде, и пр.). Важной обязанностью родителей является воспитание у детей привычки мыть руки (перед едой, после прогулки, посещения туалета), тщательно чистить зубы утром (после завтрака) и вечером; ежедневно принимать душ, подмываться; по мере надобности пользоваться носовым платком; убирать постель, ухаживать за своей одеждой.

Подлинная забота родителей о полноценном физическом и психическом здоровье - залог рационального режима дня, в котором предусмотрено достаточное время для полноценного сна (ночного и дневного), прогулок на свежем воздухе (не менее 4 ч), часы приема пищи, игр. Необходимо избегать нарушений привычного режима в праздничные и выходные дни, когда у ребенка много впечатлений, он утомляется, вследствие чего особо нуждается в отдыхе, спокойных занятиях. Поэтому в интересах охраны здоровья ребенка следует исключить позднее возвращение из гостей, отказ от дневного сна, неупорядоченное питание, как это часто случается, особенно в молодых семьях.

Рост, развитие ребенка, предупреждение многих заболеваний напрямую зависят от рационального питания: достаточного, доброкачественного, разнообразного, с необходимым количеством витаминов. Сегодня можно говорить о двух крайностях в организации детского питания в семье: усиленное внимание родителей к питанию ребенка, что ведет к перееданию, ожирению, и, напротив, достаточно безразличное отношение к тому, когда и что поел ребенок. Излишняя упитанность детей из-за перекармливания проявляется уже в раннем возрасте, однако она редко волнует родителей, хотя и бывает одной из причин крапивницы или экземы, респираторных заболеваний, более позднего овладения ходьбой и т.д. Напротив, молодые родители часто с гордостью говорят о быстрой прибавке в весе ребенка первого года жизни, ошибочно считая это признаком хорошего развития малыша. Между тем именно в первый год жизни из-за перекармливания происходит рост жировых клеток, которые остаются на всю жизнь, увеличиваясь в размерах в сотни раз. Полные, упитанные дети-дошкольники обычно слабее худощавых, чаще и тяжелее болеют.

При безразличном отношении родителей к детскому питанию ребенка рано переводят на «общий стол», не заботятся о разнообразии пищи, не учитывают возрастную потребность в витаминах, тех или иных продуктах (например, молочных, фруктах). В данном случае родители придерживаются правила: еда - это не предмет культа, что есть, то и поели. Естественно, что при таком отношении к детскому питанию в нем преобладают «взрослые блюда», технология приготовления которых не всегда соответствует особенностям растущего организма (жарка, многократные подогревы пищи, использование консервов, острых специй, колбас). Полноценным такое питание назвать трудно. При таком безалаберном отношении к детскому питанию в его «рацион» нередко попадают и алкогольные напитки.

Одно из средств повышения защитных сил организма - закаливание. Известно, что к моменту рождения ребенка его физиологические механизмы полностью не сформированы, поэтому у него более высокая теплоотдача, чем у старших детей и взрослых, что может привести к более быстрым переохлаждениям или перегреваниям. Это надо иметь в виду родителям, которые буквально с первых дней жизни малыша стараются его укутать, потеплее одеть. Такая «забота» о детях не дает возможности для тренировки, совершенствования аппарата терморегуляции, формируется большая уязвимость растущего организма. Прежде всего ребенка необходимо избавить от имеющегося перегревания (снизить температуру воздуха в комнате до 18 градусов, воды для умывания, проветривать помещение). Далее следует обеспечить его рациональной одеждой, не препятствующей его движениям. В условиях семьи целесообразно использовать такие закаливающие процедуры, как создание контрастных температур в быту (например, игра с бегом из прохладного помещения в теплое), ходьба босиком (по коврику, паркетному полу, траве, песку), сон на свежем воздухе, обливание, душ, купание в открытом водоеме, солнечные ванны.

Нельзя не сказать о так называемых нетрадиционных методах закаливания, которые в последние годы завоевывают сторонников среди родителей, особенно молодых. Речь идет об использовании для закаливания детей, начиная с грудного возраста, сильных холодовых факторов: обливания и купания в ледяной воде («моржевание»), хождения босиком по снегу без одежды и т.д. При этом родители-энтузиасты доказывают эффективность такого закаливания. Возможно, они и правы в отношении отдельных детей, обладающих определенными индивидуально-типологическими характеристиками температурной чувствительности. Но ученые возражают против массового распространения подобной практики закаливания маленьких детей. Экстремальные сверхсильные холодовые перегрузки вызывают резкую перестройку всех физиологических систем, при этом наиболее уязвимыми оказываются аппараты регуляции (нервная система) и выделения (почки). Родители, подвергая своих детей сильным холодовым нагрузкам, рискуют их здоровьем, причем последствия могут возникнуть годы спустя и оказаться очень печальными, вплоть до летального исхода.

В последние годы многие родители стали приобретать разного рода тренажеры, спортивные центры, заниматься с детьми гимнастикой, бегом, ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде и т.д. Все это заслуживает всяческого одобрения при условии соблюдения правил безопасности, четкой дозировки занятий, учета возрастных возможностей детей, чтобы не допустить их переутомления. Каждой семье доступны занятия спортом, подвижные игры, пешие прогулки, туристические походы, которые способствуют развитию у детей двигательных качеств, ловкости, силы, выносливости организма. И еще один важный момент: воспитание здорового ребенка облегчается, если протекает на положительном эмоциональном фоне, если в семье царит мажорный тон, преобладает оптимистическое настроение.

Наиболее заразительным для маленьких детей бывает пример родителей, других членов семьи, демонстрирующих свою любовь к физической культуре, спортивную подготовку, приверженность к здоровому образу жизни.



# Консультация для родителей

## «Правильное питание- залог здоровья»

Правильное питание – важный компонент здорового образа жизни, особенно для детей дошкольного возраста.

Чтобы питание приносило пользу, оно должно быть сбалансированным и здоровым!

О том, что правильное питание – залог здоровья, знает каждый из нас.

Очень часто в детских садах сталкиваются с несоблюдением режима питания детей дома:

часы приема пищи должны быть постоянными;

в рационе ребенка основа - мясо, рыба, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, овощи и фрукты.

Ребёнок должен получать достаточное количество питательных веществ, которые обеспечат его потребности в энергии и основных компонентах (белки, жиры, углеводы, минералы, микроэлементы, витамины).

В детском саду дети кушают 4 раза.

Первый прием пищи - завтрак - иногда это молочная каша, бутерброд со сливочным маслом и сыром, чай или какао.

Чуть позже по распорядку следует второй завтрак, на который обычно дают фруктовый сок или фрукт (яблоко).

Обед – самая важная трапеза, которая состоит из полноценного первого, второго с гарниром, салата из овощей, ну и, конечно, сок, кисель или компот в качестве третьего.

После сна у детей полдник – чаще всего в это время в саду дают блюда из творога, вкусные булочки или пирожки, чай, молоко, кефир.

Меню в детском саду всегда разнообразно, и даже супы в течение не-дели не повторяются. Все это позволяет детям кушать с большим аппетитом, и блюда не надоедают. Должное внимание оказывается и совместимости продуктов. К примеру, овощи сочетаются с мясом, курица – с макаронами или пюре, рыбу подают с рисом или картофелем.

В приготовлении блюд нужно отдавать предпочтение следующим способам готовки: запекание, тушение, варка.

Много зависит, как питается ребенок в семье. Все реже увидишь маму, купившую кефир, ряженку для своего ребенка – зачем, когда есть йогурт, фругурт и т. д. и зачем варить компот из сухофруктов – когда есть соки, фанты и кока – колы.

Не забывайте, что каждый день рацион питания ребенка должен состоять из молочных продуктов. Это могут быть кисломолочные - кефир, йогурт, ряженка, творог не более 5% жирности, молоко. Добавляйте молочные продукты в десерты, запеканки, каши, на бутерброды.

Чем молоко полезно детям? МОЛОКО:

- Укрепляет зубы и кости;
- Утоляет жажду;
- Снижает вес;
- Укрепляет волосы и ногти;
- Укрепляет иммунитет;
- Успокаивает;
- Защищает сердце.

Давайте остановимся чуть подробнее на полезных свойствах молока. Именно этот напиток способен удовлетворить потребности растущего организма в кальции, белке и других веществах, которые наиболее важны для гармоничного развития ребенка.

Что самое ценное в молоке?

**БЕЛКИ**- необходимые для полноценного роста.

**ЖИРЫ**, которые прекрасно усваиваются и перевариваются даже в неокрепшем детском организме.

**УГЛЕВОДЫ**, которые при переваривании образуют галактозу и глюкозу, снабжающие детей необходимым количеством энергии.

**МИНЕРАЛЫ** (натрий, кальций, фосфор, калий, магний).

**ВИТАМИНЫ** - А, В, В2,С, D, Е.

Если построить рацион ребенка так, чтобы обеспечить организм всеми ему необходимыми пищевыми веществами, но исключить из этого рациона молоко, то результат будет неудовлетворительный, ребенок начнет отставать в весе и росте. Пища, в которую ежедневно входит молоко, обеспечивает нормальный рост ребенка, помогает ему легче справляться с нагрузкой и играет существенную роль в предупреждении инфекционных заболеваний.



С детства пью я молоко,  
В нем и сила, и тепло!  
Ведь оно волшебное,  
Доброе, полезное!  
С ним расту я по часам  
И совет хороший дам –  
Вместо пепси, лимонада  
Молоко пить чаще надо!  
Молоко всем помогает:  
Зубы, десны укрепляет!  
Чувствуешь себя легко,  
Если пьешь ты молоко!  
Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Должна знать моя семья,  
Кушать надо нам всегда:  
Овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты-  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!

Да, хлопотно готовить отдельно здоровое питание дошкольников, но ведь можно и для себя, взрослого готовить правильную здоровую еду без острого, жирного, сладкого, а отдать предпочтение - овощам, фруктам и молочным продуктам. Это будет отличным примером для ребенка и залогом семейного здоровья!

## ПАМЯТКА

### СЕМЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

1. Пища должна быть привлекательна и ароматна.
2. Голод утоляют не сладкой пищей, а продуктами, содержащими белок (творог, молоко и т. д.)
3. Любой прием пищи начинать с овощей или фруктового сока.
4. Выпивать перед ночным сном полстакана кефира.
5. Утром, если до завтрака в детском саду более 1,5 часов можно съесть яблоко, салат или полчашки сока.
6. Не применять пищевое насилие, ребенок должен есть, если голоден!
7. Не выражать вслух негативное отношение к продуктам питания.

ПОМНИТЕ:

«ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК – ЭТО СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ!»

# Консультация для родителей.

## « Семья и спорт»

Здоровье взрослого человека на 75 % определяется условиями его формирования в детском возрасте. Именно с раннего возраста нужно приобщать ребёнка заботиться о своём здоровье, воспитывать у него заинтересованность в собственном развитии и самосохранении - и это должно стать традицией в вашей семье.

Как-то, беседуя с детьми о здоровье, я спросила: " Что нужно делать человеку, чтобы не болеть?" Ответ был однозначным - пить таблетки. "Подождите", - сказала я. "Ведь человек не болен. Что нужно делать чтобы оставаться здоровым?" "Пить таблетки". Начали разбираться и пришли к выводу, чтобы оставаться здоровым, нужно вести здоровый образ жизни, который включает несколько положений.

1. Правильное питание
2. Режим
3. Культурно- гигиенические навыки
4. Закаливание
5. Физкультура
6. Прогулки на свежем воздухе.
7. Отказ от вредных привычек.

Чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, его функциях, узнает о важности правильного питания, режима дня, закаливания, движения, тем раньше он приобщится к здоровому образу жизни.

Движение – это не только естественная потребность человека, но и необходимый компонент сохранения и укрепления его здоровья – физического, психического, умственного. Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением. Развитие ребенка тесно связано с образом жизни семьи и родителям необходимо заботиться о правильном физическом развитии детей, регулярно заниматься с ними физкультурой. Что может дать родитель своему ребенку, если он сам не очень здоров. Так давайте вместе решать проблему оздоровления всех членов семьи. Человек должен постоянно находиться в движении.

Мама четырехлетнего Саши в беседе с психологом призналась, что раньше старалась останавливать своего сына, когда он, по ее мнению, очень много бегал и шумно играл. Вскоре она заметила, что ребенок стал раздражительным, хуже спит, чаще простужается. Родители начали регулярно заниматься вместе с сыном утренней



зарядкой, совершать прогулки на свежем воздухе, и эти негативные явления прошли. Для занятий физическими упражнениями всей семьей подойдет любое место в комнате, которое следует освободить от посторонних и опасных вещей (стульев, табуреток, бьющихся предметов и т. п.) Хорошо, если оно будет постоянным: это дисциплинирует, подчеркивает важность занятий физкультурой и серьезное отношение к ним родителей. Практически все великие люди во все времена начинали свой день с утренней гимнастики. Это не значит, что они непременно приседали, делали махи руками и ногами, отжимались. Каждый по-своему настраивал свой организм на рабочий лад.

Для совместных занятий желательно приобрести следующий инвентарь: скакалку, роликовый массажер, набивной мяч весом 1 кг, гантели разного веса (от 0,5 до 1 кг, гимнастическую палку размером 70-80 см, перекладину для подтягиваний (устанавливается в проеме двери, коврик для упражнений лежа и сидя (на расслабление, статические и дыхательные, эспандер для развития еще слабых мелких мышц кисти и пальцев рук. Хранить спортивный инвентарь нужно в специальном месте. Не забудьте о специальной обуви и одежде, которые должны содержаться в чистоте и использоваться только для физкультурных занятий.

Если возможно, проводите занятия на свежем воздухе – во дворе, в близлежащем парке или сквере. В этом случае потребуются мячи (футбольный, волейбольный, баскетбольный или простой резиновый). Хорошо, если хотя бы раз в неделю вы будете выезжать за город для активных занятий физической культурой и пешеходных прогулок. Помимо тренировочного эффекта встречи с природой обогащают ребенка эмоционально и эстетически. Возьмите с собой скакалки, небольшой мяч для метания, ракетки и воланы для бадминтона. Можно пробежаться с ребенком по лесу или пройтись в быстром темпе. А велосипедные прогулки – так это просто здорово! Зимой особенно полезны лыжные походы – прекрасное средство оздоровления, тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, мышечного аппарата. Дети с удовольствием занимаются физическими упражнениями вместе с родителями. Семья, в которой растет ребенок, во многом определяет его поведение и установки. Пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так и будет относиться к ней и ваш ребенок.

Чтобы ребенок рос уверенным в себе и легко общался со сверстниками, родителям стоит с раннего детства приучать его ухаживать за собой. Например, заниматься зарядкой, следовать принципам правильного питания, правильно причесываться. Когда ребенок здоров и полон сил, счастливы и его родители. С приближением весны родители начинают задумываться о том, как организовать для своих детей дополнительное внешкольное образование и досуг. Кто-то отдает своего ребенка в музыкальную или художественную школу, а кто-то приходит в местные дворцы творчества и записывает детей во все подряд кружки.

Психологи получили ряд интересных результатов. Практически все родители, принимавшие участие в исследовании «Семья и спорт. А нужно ли это?», проявляли очень большой интерес к занятиям своих детей спортом, что приводило к укреплению отношений между родителями и детьми. У них появилась почти неисчерпаемая тема



для общения. «Спорт является своего рода платформой для отношений между родителями и детьми, и многие взрослые признавались нам, что у них наконец-то нашлась тема для разговоров со своим ребенком».

Некоторые участники исследования проявили повышенный интерес к тем видам спорта, которыми занимались их дети. Так, одна женщина честно призналась, что сама по себе никогда бы не начала заниматься теннисом, но поскольку ее ребенок стал заниматься этим видом спорта, то она сама решила попробовать, и в результате сейчас ей очень нравится держать ракетку в руках. Правда, у занятий детьми в спортивных секциях есть и другая сторона медали. Родители более взрослых детей честно признавались психологам в том, что испытали разочарование, когда становилось ясно, что их ребенок не добился успеха в спорте, несмотря на все потраченное время, деньги и душевные силы.

Здоровье Вашего ребёнка в Ваших руках, дорогие родители!

## **Анкета для родителей «Условия здорового образа жизни в семье»**

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

**1. Читаете ли вы литературу о здоровом образе жизни?**

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

**2. Используете ли Вы полученные знания в воспитании ребёнка?**

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

**3. Можно ли назвать образ жизни в Вашей семье здоровым?**

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

**4. Делаете ли Вы утреннюю зарядку?**

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

**5. Есть ли у Вас или у других членов семьи вредные привычки?**

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

**6. Как Вы организуете питание в вашей семье?**

А) полноценное питание;

Б) предпочтение отдаёте каким – то одним видам продуктов;

В) соблюдается диета;

Г) Ваш вариант \_\_\_\_\_

**7. Как воздействует на вашего ребёнка климат в семье?**

А) положительно;

Б) отрицательно;

В) не воздействует.

**8. Воздействуете ли Вы на своих детей с целью формирования у них привычки к здоровому образу жизни?**

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

**9. Занимаетесь ли Вы физической культурой и играми вместе с детьми?**

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

**10. Занимаетесь ли Вы закаливанием детей?**

А) ДА; Б) Нет; В) ИНОГДА.

**11. Часто ли болеет Ваш ребёнок?**

А) ДА; Б) Нет.

**12. Каковы причины болезни Вашего ребёнка;**

А) недостаточное физическое воспитание в детском саду;

Б) недостаточное физическое воспитание в семье;

В) наследственность;

Г) предрасположенность к болезням.

**13. Что, по вашему мнению, будет способствовать укреплению его здоровья?**

а) Физкультурные занятия в детском саду;

б) закаливание;

в) прогулки на свежем воздухе в любую погоду;

г) совместные физкультурные занятия детей и взрослых в детском саду и дома;

д) утренняя гимнастика;

е) соблюдение режима дня;

ж) другие варианты, \_\_\_\_\_

**14. Что Вы считаете здоровым образом жизни? (напишите)**

\_\_\_\_\_

# Выставка рисунков «Мы со спортом крепко дружим»





# В страну здоровья всей семьёй

