

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 24 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
социально-личностного развития воспитанников» города Новосибирска

630091
г. Новосибирск
ул. Крылова, д. 2
телефон: 221- 02-26
222-54-11
Факс: 221-02-26
E-mail: ds_24_nsk@nios.ru
detsad.24@mail.ru

Проект
«За здоровьем в детский сад»

Автор:
Буслаева Галина Васильевна
воспитатель

Новосибирск 2014

Содержание:

1. Краткая аннотация проекта.....	3
2. Описание организации.....	4
3. Постановка проблемы.....	5
4. Цели и задачи проекта.....	7
5. Кадровое обеспечение проекта.....	9
6. Методы реализации проекта.....	10
7. Ожидаемые результаты.....	13
8. Оценка качества реализации проекта.....	14
9. Ресурсы.....	15
10.Список литературы.....	16
11.Приложение.....	17

Краткая аннотация проекта

Целью данного проекта является создание системы эффективного взаимодействия воспитателей с родителями при осуществлении физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Проект рассчитан на 2012-2013 учебный год.

Проект направлен:

- на приобщение детей и родителей к здоровому образу жизни;
- на сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья ребенка;
- на формирование убеждений и привычки к здоровому образу жизни;
- на воспитания осмысленного отношение к своему здоровью, как к единому целому;
- на системное и интегрированное взаимодействие триады «родитель-ребенок-педагог» в физкультурно-оздоровительной деятельности ДООУ для развития культуры здоровья воспитанников;
- организация здоровьесберегающей и развивающей среды в ДООУ, способствующей конструированию вариантов здорового образа жизни;

Возраст детей от 2 до 4 лет.

Проект будет реализовываться во всех вида детской деятельности, через тесное взаимодействие педагогов детского сада и родителей.

Общая стоимость проекта 8000рублей.

Описание организации

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 24 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением социально-личностного развития воспитанников» города Новосибирска функционирует с 1959 года.

Наше учреждение как любое образовательное учреждение проходит этапы: становление (создание целостного коллектива), стабильное функционирование (коррекция образовательного процесса), развитие (работа в инновационном режиме).

В 1983 г. по 1987 г. - ясли № 24 отдела здравоохранения администрации Центрального района.

В 1987 г. в соответствии с решением малого Совета Новосибирского городского Совета народных депутатов созданы муниципальные дошкольные учреждения – детский сад № 23 по ул. Потанинской, 1, детский сад № 24 по ул. Крылова, 2. В январе 2009 г. по распоряжению мэрии Новосибирска МДОУ детский сад № 24 был реорганизован в форме присоединения к нему МДОУ № 23, д/с № 23 приобрёл статус структурного подразделения.

В 2009 г. детский сад прошёл государственную аккредитацию, имеет вторую категорию, лицензию на образовательную деятельность, свидетельства о государственной регистрации права оперативного управления.

МБДОУ № 24 и его структурное подразделение имеют ряд особенностей.

- Детские сады находятся на 1 этажах пятиэтажных жилых зданий в приспособленных помещениях, на пересечении дорог Потанинская, Советская, Крылова.
- Также одной из особенностей ДОУ является то, что детские сады посещают дети с 1,6 до 4 лет, эти дети относятся к категории часто болеющих детей, поэтому требуют особого внимания со стороны персонала и родителей.
- Еще одной особенностью является то, что вокруг детского сада сконцентрировано большое количество культурных и образовательных учреждений, крупных офисов, спортивных сооружений. Такое расположение не могло не отразиться на контингенте родителей воспитанников. Полных семей – 84%, большинство родителей средней обеспеченности.

Социальный состав родителей следующий:

- Рабочие – 12%
- Служащие – 46%
- Военнослужащие – 22%
- Бизнесмены – 20%

Общее количество педагогов 13, из них: с высшим педагогическим образованием – 7, со средним специальным – 6.

Общее количество групп – 6, из них 2 вторых группы детей раннего возраста от 1,5 до 2 лет, 2 первых младших группы от 2 до 3, 2 вторых младших группы от 3 до 4 лет. Общее количество детей – 160.

Постановка проблемы

«Здоровье - драгоценность, и притом единственная, ради которой стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него самой жизни, поскольку жизнь без него становится не интересной и унижительной» (Мишель де Монтень).

Стремление к обновлению и реформированию образовательной практики в дошкольных учреждениях, Закон Российской Федерации «Об образовании» (ст.18) ориентирует педагогов на охрану и укрепление физического и психического здоровья, развитие индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений у детей. Это определяет основное направление и содержание деятельности детского сада: формирование, сохранение и укрепление физического и психического здоровья при помощи образовательных технологий, проведение развивающее - коррекционной работы.

Здоровье дошкольника во многом зависит от правильной организации физкультурно-оздоровительной и воспитательно-образовательной работы по охране и укреплению физического и психического здоровья детей, формированию здорового образа жизни, уровня подготовки взрослого, который должен быть примером для ребенка. На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней цивилизации, чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте. В этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Кроме этого, именно в этом возрасте отмечается более тесная связь ребёнка с семьёй и воспитателем, чем в школьный период, что помогает наиболее эффективно не только на ребенка, но и на членов их семьи.

В связи с этим я считаю, что проблема оздоровления детей не компания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего педагогического коллектива на длительный срок. Здоровье дошкольника во многом зависит от правильной организации физкультурно-оздоровительной и воспитательно-образовательной работы по охране и укреплению физического, социального и психического здоровья детей, формированию здорового образа жизни, уровня подготовки взрослого, который должен быть примером для ребенка.

Сегодня важно у родителей формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своего ребенка. «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте (ст. 18 п. 1 Закон Р.Ф. «Об образовании»)). К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества, здоровье еще не стоит на первом месте в иерархии потребностей человека. Родители плохо

представляют, каким образом нужно приобщать ребенка к здоровому образу жизни. Поэтому в проекте так много внимания уделяется вопросам взаимодействия с родителями.

Педагоги – основные участники проекта. От их знаний, навыков и умений зависит эффективность деятельности с детьми. А введение новых Федеральных требований к структуре образовательной программе предполагает более глубокую интеграцию образовательных областей, а вместе с тем и блочно-тематическое планирование деятельности.

Вот так возникла необходимость активизации работы по данному направлению, и был разработан проект «За здоровьем в детский сад»

В настоящее время идет постоянный поиск методов оздоровления детей в условиях детского сада. Основная цель – снижение заболеваемости детей.

От состояния здоровья в первую очередь зависит возможность овладения детьми всеми умениями и навыками, которые им прививаются в детском саду и которые им необходимы для эффективного обучения в дальнейшем. Для этого необходимо формировать у детей разносторонние знания и положительные черты характера, совершенствовать физическое развитие.

Педагогам необходимо правильно организовать воспитательно-образовательную работу с детьми дошкольного возраста. Надо учитывать возрастные, психологические особенности детей, создавать благоприятные гигиенические условия, оптимальное сочетание разнообразных видов деятельности. Фундамент здоровья человека закладывается в раннем детстве.

Необходимо так же вести постоянный поиск новых форм взаимодействия с семьей воспитанников.

«Одна из важнейших задач детского сада – привить ребятам навыки, укрепляющие их здоровье» (Н.К.Крупская).

«Во главе педагогических мероприятий, проникая всю воспитательную работу, должна стоять забота об укреплении здоровья ребенка»

Е.А.Аркин

Цели и задачи проекта:

Цель:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей и родителей, совместными усилиями обеспечивая воспитание здорового ребенка в здоровых семьях на различных этапах его жизни.
2. Совершенствование физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма, увеличение физической и умственной работоспособности детей.
3. Использование здоровьесберегающего пространства ДОУ как средства разностороннего гармонического развития и воспитания ребенка.

Задачи:

1. Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни.
2. Повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников, прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию.
3. Организация здоровьесберегающей и развивающей среды в ДОУ, способствующей конструированию вариантов здорового образа жизни.
4. Создание оптимального режима дня, обеспечивающего гигиену нервной системы ребёнка, комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие.
5. Способствовать усвоению правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта, связывая воедино элементы анатомических, физиологических и гигиенических знаний.
6. Воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры.

Работа над реализацией данного проекта будет проходить в трёх направлениях:

1. Работа с родителями.
2. Работа с детьми.
3. Работа с педагогами.

Работа с родителями

Буклеты, папки-передвижки, опросы, анкетирование, родительские собрания, консультации, информация, привлечь родителей к пополнению физкультурно – оздоровительного уголка.

Работа с детьми

Физкультурно-оздоровительная направленность будет реализовываться во всех видах детской деятельности, занятиях, утренниках, праздниках.

Работа с педагогами

Изучить методическую литературу, провести анкетирование педагогов и разработать систему работы по физкультурно-оздоровительной работе, создание физкультурного уголка, внедрение здоровьесберегающих технологий, пропаганда здорового образа жизни.

Кадровое обеспечение проекта

Музыкальный руководитель

Использование средств музыкального воспитания в создании положительного эмоционального настроения в течение дня, участие в коррекционно-развивающей работе.

Старший воспитатель

Разработка рекомендаций по реализации физкультурно-оздоровительной работы, организация консультативной работы, мониторинг, нормативно-правовое, программно-методическое обеспечение реализации деятельности, проведение мониторинга, контроль за деятельностью.

Врач, старшая медицинская сестра

Помощь в изучение состояния здоровья детей в группе, утверждение списков часто и длительно-болеющих детей, определение оценки показателей физического развития, контроль гигиенического воспитания и обучения детей и родителей.

Младший воспитатель

Соблюдение санитарно-гигиенического режима, помощь педагогам в организации физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Заместитель заведующей по АХР

Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ, создание материально-технических условий, контроль за выполнением обслуживающего персонала санитарно-гигиенических условий.

Методы реализации проекта

1. Изучение состояния здоровья детей в группе.
2. «Если хочешь быть здоров...» (физкультурно-оздоровительная работа, культурно - гигиенические навыки, закаливание).
3. «Я такой» (занятия по развитию представлений о мире и о себе).
4. «Творческая мастерская» (изобразительная деятельность детей и родителей).
5. «На книжной полке» (чтение детской литературы, заучивание стихотворений, потешек).
6. «Веселись, детвора!» (оздоровительные досуги, праздники, развлечения, дни здоровья, тематические прогулки, игровая деятельность).
7. «Для мам и пап» (информация, буклеты, папки-передвижки, опросы, анкетирование, родительские собрания, консультации.)

Продукт проекта: Фотоотчет группы о проекте "Здоровье - это просто".

1. Изучение состояния здоровья детей в группе

Заполнение «Тетради здоровья» воспитателями группы совместно с медработниками МКДОУ(Приложение 1).

2. «Если хочешь быть здоров...»

ЗАДАЧИ: Использование различных методов оздоровления детей в соответствии с возрастом, индивидуальными особенностями детей и пожеланиями родителей.

1. Папка – передвижка «Закаливание» (Приложение 2.1)
2. Консультация для родителей «Закаливание детей в дошкольном возрасте» (Приложение 2.2)
3. Методы закаливания (Приложение 2.3).
4. Анкета для родителей «Закаливание моего ребенка» (Приложение 2.4)
5. Буклет «Закаливание детей в детском саду» (Приложение 2.5)
6. Опрос родителей «Методы закаливания во второй младшей группе» (Приложение 2.6)

3. «Я такой»

(занятия по развитию представлений о мире и о себе)

ЗАДАЧИ: Дать детям представление о себе: о своем теле, здоровье, безопасности и эмоциях.

Планирование занятий (Приложение 3).

4. «Творческая мастерская»

(изодеятельность детей и родителей).

ЗАДАЧИ: Проведение оздоровительной работы с детьми и обогащение развивающей среды в группе при взаимодействии воспитателей, детей и их родителей.

1. Пополнение уголка Здоровья в группе.
2. Коллективные и индивидуальные работы детей.
3. Создание развивающей среды для развития мелкой моторики рук.
4. Изготовление уголка здоровья для родителей.
5. Планирование занятий по изодеятельности (рисование, лепка, аппликация).
6. Творчество родителей по темам «Я здоров!», «Средства личной гигиены», «Чтобы быть здоровыми...»

5. «На книжной полке»

(чтение детской литературы, заучивание стихотворений, потешек).

ЗАДАЧИ:

- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью через чтение детской литературы.
 - Использование русских народных потешек, приговорок, пестушек при умывании, расчесывании и заплетании волос девочкам.
 - Заучить стихотворения о здоровье.
1. Чтение детской литературы (Приложение 5).
 2. Заучивание потешек, приговорок, пестушек (Приложение 5).
 3. Заучивание стихотворений (Приложение 5).
 4. Рассматривание иллюстраций (Приложение 5).

6. «Веселись детвора»

ЗАДАЧИ:

- Воспитывать бережное отношение к своему и чужому здоровью.
 - Развивать двигательную активность детей.
 - Создавать психологический и эмоциональный комфорт в группе.
1. Дни здоровья (Приложение 6)
 2. Тематические прогулки
 3. Игровая деятельность: (Приложение 6.1)
 - Дидактические игры
 - Сюжетно-ролевые игры
 - Подвижные игры (Приложение 6.2)
 - Психологические игры (Приложение 6.3)
 4. Оздоровительные минутки
 - Пальчиковые игры (Приложение 6.4)
 - Физминутки (Приложение 6.5)

7. «Для мам и пап»

ЗАДАЧИ:

- Знакомить родителей с методами оздоровления детей в детском саду и дома.
- Привлекать родителей к работе по оздоровлению детей в детском саду.

«Забота о здоровье невозможна без постоянной связи с семьей»

В.А.Сухомлинский

1. Консультация для родителей «Воспитание основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста» (Приложение 7).
2. Информация «Утренняя зарядка для детей», «Советы по укреплению здоровья детей», «Как приучить ребенка чистить зубы», «Полезные советы по питанию», «Здоровье и питание детей дошкольного возраста» (Приложение 7.1).
3. Анкетирование «Здоровье вашего ребенка» (Приложение 7.2).
4. Родительские собрания.
5. Творческая деятельность родителей.

Ожидаемые результаты

1. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.
2. Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни.
3. Овладение навыками самооздоровления.
4. Повысится моя профессиональная деятельность в вопросах физкультурно-оздоровительной деятельности.
5. В группе будут внедрены соответствующие предметы и материалы.
6. Наблюдается положительная динамика эффективности интегрированной деятельности физкультурно-оздоровительной и воспитательно-образовательной работы с детьми (снижение количества заболеваний и их продолжительности, положительная динамика развития детей).
7. Позитивное отношение участников воспитательно-образовательного процесса ко всем элементам физкультурно-оздоровительной политики в ДОУ.
8. Повышение уровня компетентности родителей в вопросах оздоровления детей, увеличение числа родителей – участников мероприятий, проводимых в ДОУ, повышение удовлетворенности родителей деятельностью ДОУ в физкультурно-оздоровительной работе.
9. Будут организованы встречи с родителями, консультации, собрания.
10. Снижение уровня заболеваемости.
11. Родители будут более заинтересованными и отзывчивыми к работе воспитателя.
12. Будет выпущен фотоотчет о проделанной работе.

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, уровня развития здравоохранения и образования, социально – экономической и экологической ситуации в стране.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и оздоровлению детей должны находиться семья и детский сад как две основные социальные структуры, которые, в основном, и определяют уровень здоровья ребёнка.

Оценка качества реализации проекта

Эффективность работы по реализации проекта можно оценить по следующим результатам:

- Диагностика детей на начало и конец года.
- Анкетирование родителей.
- Создание физкультурно-оздоровительного уголка Здоровья в группе.
- Коллективные и индивидуальные работы детей.
- Создание развивающей среды для развития мелкой моторики рук.
- Изготовление уголка здоровья для родителей.
- Творчество родителей.
- Фотоотчет о проекте.

Разработка бюджета

<u>Ресурсы</u>	<u>Имеющиеся</u>	<u>Необходимые</u>
1. Методическая литература	500	1000
2. Услуги интернета	-	500
3. Спортивный инвентарь	700	2000
4. Бумага	500	300
5. Краска для принтера	-	500
6. Канцтовары	300	800
7. Ламинирование	500	200
8. Печать фотографий	200	1000
9. Награды для участников проекта	300	700
10. Призы для детей	500	1000
<u>Итого</u>	3500	8000

Список литературы:

1. Агеева Н.Н., Стёркина Р., О.Л. Князева. Программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста»
2. Алямовская В. Г. «Как воспитать здорового ребенка» М, 1993 г.
3. Алямовская В. Г. «Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания»
4. Антонов Ю. Е. «Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии 21 века», «Аркти» М. , 2001 г.
5. Бабенко Е.А. Организация оздоровительной физической культуры в ДОУ \Медработник № 3, 2009, с 54.
6. Васильева М.А. «Программа воспитания и обучения в детском саду».
7. Ввозная В.И. Организация воспитательной и оздоровительной работы в ДОУ./ Управление ДОУ, 2006.
8. Глазырина Л. Д. «Физическая культура дошкольникам» «Владос» М. ,2001 г.
9. Ермулина Е.А. Построение единого здоровьесберегающего образовательного пространства развития ребенка в ДОУ и семье. \ Управление ДОУ № 4, 2009, с 20
10. Карепова Т. Г., Жуковин И. Ю. Программа формирования культуры здорового образа жизни у дошкольников «Наша традиция – быть здоровыми!» \«Психолог в детском саду». 2006 № 3 с 52-80.
11. Колбанов В. В. Валеология: Основные понятия, термины и определения. СП, ДЕАМ, 1998. 232с.
12. Кудрявцев В. Т. , Нестерюк Т. В. , «Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет», М. ,1997 г.
13. Кудрявцев В. Т. «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста» М. , 1999 г.
14. Л.Д. Глазырина. Программа «Физическая культура - дошкольникам».
15. Леви-Гориневская Е. Г. , Быкова А. И. «Закаливание детского организма» М. , 1962 г.
16. Лукина Л.И. Безопасность дошкольного образовательного учреждения. М, Творческий центр, 2007.
17. Манахеева М. Д. «Воспитание здорового ребенка», «Аркти», М. , 2000 г.
18. Микляева Н.В. Мониторинг в современном детском саду. М, Творческий центр, 2010.
19. Нищева Н.В. Предметно-пространственная развивающая среда в детском саду. С-П, «Детство-пресс»,2007.
20. О.А.Скоролупова. «Контроль как один из этапов методической работы в ДОУ». М, Скрипторий, 2003.
21. Рыжова Н.А. Развивающая среда дошкольных учреждений. М, 2003.
22. Скорынина Г. Юный турист \Дошкольное воспитание. 1999, № 6, с. 61-64
23. Сонькина В.Д. Поэтапная программа закаливания ребенка. \Медработник № 3, 2009, с39
24. Тарасова. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. Управление ДОУ, М, 2005.
25. Широкова Г.А. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении /Ростов на Дону: Феникс, 2009

Приложение

Приложение 1

Изучение состояния здоровья детей.

Сводная таблица заболеваемости детей (ОРВИ и ГРИПП)

Распределение детей по группам здоровья

Группы здоровья	2011 год		2012 год		2013 год	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%
I						
II						
III						
IV						

Анализ заболеваемости по детскому саду

Простудные заболевания	2011 год			2012 год			2013 год		
	количество случаев за год	возраст		количество случаев за год	возраст		количество случаев за год	возраст	
		от	от		от	от			
		1,5	2,5		1,5	2,5		1,5	2,5
	до	до	до	до	до	до	до	до	
	2,5лет	3,5	2,5лет	3,5	2,5лет	3,5	2,5лет	3,5	
	т	лет	т	лет	т	лет	т	лет	

Приложение 2.1

ЗАКАЛИВАНИЕ



**Надо ли закаливать ребенка
и как это делать грамотно?**

Или можно вообще не напрягаться?

Почему одним детям закаливание на пользу, а у других обливание холодной водой провоцирует все новые простуды? Попробуем разобраться, что можно считать закаливанием.



О сути процедур

Можно сказать, что ребенок начинает самостоятельно закаливаться, едва родившись. Появляясь из материнской утробы, где температура была 38° С, он попадает в совершенно иной климатический режим. Это и есть его первый опыт воздушно-контрастного закаливания. Наша терморегуляция происходит на двух уровнях: химическом энергообмене, осуществляемом на уровне клетки, — это нам всем дано от рождения, и на физическом уровне, то есть сокращении сосудов. Вот этот второй уровень можно и необходимо поддерживать и тренировать с самого раннего детства.

Родители закаливают детей по-разному. Для кого-то достаточно ежедневного обливания ножек ребенка прохладной водой в ванне, экстремалы бегают с малышом босиком по снегу. А иные вообще никак специально не закаливают своего ребенка и даже активно выступают против любых методов подобного рода. И нередко дети у этих скептиков болеют не больше, чем у сторонников закаливания.

Все дело в том, что закаливание — вовсе не обязательно только тренировка холодом. Специальные закаливающие процедуры — это и контрастные воздушные, и водные процедуры, и солнечные ванны. Что касается таких методов закаливания, как обливание младенцев или неподготовленных детей ледяной водой или обтирание снегом, подавляющее большинство врачей выступают резко против подобных мер.



Фанатизм в отношении здоровья своего ребенка, к сожалению, редко оставляет место здравому смыслу. Принцип золотой середины в закаливании — самый оптимальный способ сохранить и упрочить здоровье ребенка.

Что естественно, то полезно

Практическими медицинскими исследованиями в московских детских садах доказано, что наиболее эффективным и в то же время щадящим является воздушно-контрастное закаливание детей. Для этого одну комнату прогревают до 21-24°С, а в другой поддерживают температуру на 3-5°С ниже.



Постепенно, в зависимости от возраста детей, температуру во второй комнате в течение нескольких месяцев понижают. Подобный же естественный способ закаливания идеален для дачи (кстати, все закаливающие процедуры лучше начинать в теплое время года). На даче эффект двух комнат с разными температурами выполняет, собственно, сам дом и двор, куда ребенок периодически попеременно забегает.

Замечено, что деревенские жители, вынужденные с малых лет то и дело выбегать в любую погоду во двор, лишь накинув легкую одежду, гораздо меньше подвержены простудным заболеваниям, чем горожане.

Что касается пробежек босиком по травке, то летом они не возбраняются. Не только разная температура поверхности, но и различная ее фактура хорошо влияет на рецепторы стопы, которые, в свою очередь, напрямую связаны с рецепторами слизистой носа.

Не навреди!



Чтобы не нанести вред ребенку, при закаливании необходимо соблюдать несколько элементарных правил. Во-первых, прежде чем начинать закаливающие процедуры, посоветуйтесь с лечащим врачом. Во-вторых, делайте все постепенно. Один из решающих принципов закаливания — регулярность. От перерыва более, чем в две недели закаливающий эффект убывает. Психологическое состояние, и ваше, и ребенка, тоже очень важно. Закаливаетесь вместе с ним, и дело пойдет веселее и эффективнее. Не забывайте о других, кроме водного, способах закаливания. Солнечные ванны, например, показаны перед водными процедурами, а не после. Причем, какая бы ни стояла жара, окунувшись, влажную кожу нужно вытирать насухо, иначе детский организм может переохладиться. Абсолютным противопоказанием к проведению солнечных ванн для детей является температура воздуха $+30^{\circ}\text{C}$.

Помните, что крайне осторожно солнечные ванны при более низкой температуре назначают даже трехлетним, а детям до года они просто вредны. Малышам лучше всего подставлять лицо под солнышко весной и осенью, а летом идеально загорать под рассеянными лучами. Не менее важно и не перекутывать ребенка. Если с прогулки он приходит вспотевшим, значит, его одели слишком тепло.

С чего начать?

Вот несколько весьма простых и безопасных, опробованных и рекомендованных врачами начальных способов закаливания ребятшек детского возраста.

1. Ежевечерне в ванну, где стоит кроха, на ножки до голени выливать ведро воды (37°C). Карапуз, активно топая, должен сбить воду в слив. По окончании процедуры необходимо вытереть малыша насухо.

2. Контрастное обливание. Поставьте в ванну два таза так, чтобы вода покрывала ноги ребенка примерно до середины голени. В одной емкости вода — $38-40^{\circ}\text{C}$, в другой — на $3-4^{\circ}\text{C}$ ниже. Попеременно 3–6 раз погружайте предварительно согретые ноги малыша в воду на 1–2 минуты. Постепенно, день за днем, температуру воды в холодном тазике можно понижать, ориентируясь на состояние ребенка. Здоровым детям заканчивают процедуру холодной водой, ослабленным — горячей.



Обливать или нет?

Действительно, есть дети, которых никогда не закаливали специально, и они при этом не болеют. Что ж, им повезло, у них очень хороший иммунитет. Кроме того, родители сами могут не знать, что они все же закаливают ребенка, даже не догадываясь об этом: легко одевают на улицу, часто проветривают помещение, сохраняя в нем достаточно прохладную температуру, регулярно вывозят малыша за город. В то же время для других детей закаливание даже прохладной водой совершенно не подходит. Их сосуды таковы, что при охлаждении температура тела резко падает сразу на $2-3^{\circ}\text{C}$ и очень медленно восстанавливается до нормальной. Их организму некомфортно в прохладной воде, и они сопротивляются такому закаливанию. В этом случае не нужно мучить ребенка. Контраст — вот, что главное, а он может быть и при чередовании очень теплой и не очень теплой воды в двух тазиках или в душе. И это тоже будет считаться закаливанием.

Если ребенка закаливают по всем правилам, а он все простужается, вероятно, в организме существует какой-то инфекционный очаг. Более того, этот очаг — кариозный или гайморитный — может быть даже не у самого ребенка, а у его родителей: Именно поэтому к закаливанию (тем более, если речь идет об обливании холодной водой) стоит подходить серьезно, собрав анамнез и ребенка, и родителей.



Закаливание

Закаливание – это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости механизмов защиты и приспособления организма ребенка ко многим факторам внешней среды, чтобы суточные и сезонные, периодические и внезапные изменения температуры, атмосферного давления, магнитных и электрических полей Земли не вызывали у детей резких изменений в растущем организме.

Благодаря исследованиям ученых (Брехман, Амосов, Аршавский) в современном мире сформировался новый подход к пониманию здоровья: не пытаться обеспечить здоровье, борясь с болезнями, а укреплять изначально, не допуская их возникновения.

Одна из самых эффективных форм укрепления здоровья – это

закаливание.

Систематическое закаливание укрепляет не только нервную систему, тренирует безболезненное восприятие организмом к переменам холода и тепла, но и укрепляет сердце, легкие, улучшает обмен веществ, то есть улучшает работу всех органов и систем.



Какие же существуют формы закаливания?

Закаливание воздухом

- Прогулка в любую погоду в соответствующей одежде
- Сон на воздухе
- Специальные воздушные ванны
- Ходение босиком
- Суховоздушная баня (сауна)

Закаливание водой



- Умывание и другие гигиенические процедуры
- Влажное обтирание
- Обливание ног
- Душ, общее обливание
- Купание в водоеме
- Полоскание горла

Закаливание солнцем

- Световоздушные ванны
- Солнечные ванны
- Отдых в тени



НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ,

что есть **ПЕРЕЧЕНЬ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ**

для проведения закаливающих процедур

- Негативное отношение и страх ребенка
- Срок менее пяти дней после выздоровления от острых заболеваний или профилактической прививки
- Срок менее двух недель после обострения хронического заболевания
- Карантин в детском саду или в семье
- Высокая температура в вечерние часы

Для детей дошкольного возраста моржевание, погружение в ванну с ледяной водой или общее обливание ледяной водой не рекомендуются!

Для того чтобы закаливающие процедуры дали результат, нужно соблюдать определенные **правила закаливания**:

- закаливание должно проводиться систематически, ежедневно;
- постепенно переходить от слабых к более сильным раздражителям;
- учитывать индивидуальные особенности организма ребенка;
- обязателен положительный настрой малыша к закаливающим процедурам;
- перед началом закаливания следует посоветоваться с врачом.



Приложение 2.2

Закаливание детей в дошкольном возрасте

Под закаливанием понимается постепенное повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды (холоду, жаре, изменению атмосферного давления). **Закаливание** укрепляет организм ребенка. Закаленные люди, как правило, меньше подвержены простудным заболеваниям.

Правила проведения водных процедур

Обтирание - оно производится мокрым полотенцем или губкой. Обтирают шею, грудь, руки и спину. После этого кожу растирают сухим полотенцем до красноты по ходу движения крови к сердцу. Для обтирания вначале используется теплая вода: для детей дошкольного возраста 25-28 градусов, для детей школьного возраста 20-25 градусов. Температуру воды следует постепенно понижать на 1 градус через каждые три дня. Таким образом, температуру воды доводят до 19 градусов (для детей дошкольного возраста); для детей младшего школьного возраста – 16 градусов.

Обливание - более сильная процедура. К ее осуществлению следует относиться осторожно. Следует соблюдать рекомендации. Обливание можно проводить только тогда, когда кожа малыша согрета. Так, многие сразу же после улицы (в холодное время года) начинают закалять ребенка, используя обливание. Но, доказано, что такие дети начинают чаще болеть. Поэтому, после прогулки запрещается проводить водные процедуры! Температура тела должна вначале адаптироваться к комнатной температуре. После этого, проследить, чтобы ребенок принял теплый душ. Вот теперь можно проходить к самой процедуре.

Обливание осуществляется с использованием кувшина или таза (на ребенка выливают воду из этой емкости). Вначале поливают воду на спину, затем на грудь, живот и в конце на ноги.

Обливание первоначально проводят при температуре воды от 30 -35 градусов. Постепенно температура воды понижается на 1 -2 градуса (через каждые 10 дней) и доводится до 15-20 градусов.

Еще одна очень полезная водная процедура – **принятие душа**. При ее осуществлении так же следует соблюдать постепенность и последовательность.

Душ рекомендуется применять детям с уже окрепшим здоровьем. Ребенку должно быть не менее 1,5 года.

Эта водная процедура благотворно воздействует на нервную систему, способствует спокойному сну, повышению аппетита. Температура воды в зимний период поначалу должна быть не менее 36 градусов. Летом 33 -35 градусов. Каждую неделю температуру следует понижать на 1 градус. Конечная температура воды должна составлять для детей до 2 лет 28 градусов. Детям от 2-3 подойдет температура воды не ниже 25 градусов. Для более старших детей температура может быть ниже.

С помощью воды можно **закаливать носоглотку**. Для этого следует полоскать горло прохладной водой, затем холодной. Данный вид закаливания рекомендован детям школьного возраста.

Поласкают горло ежедневно утром и вечером. Первоначальная температура воды должна составлять 28-30 градусов. Конечная температура 10-15 градусов. Температура понижается постепенно, каждые десять дней на 1 градус.

Обливание ног – еще одна разновидность водных процедур. Для этого понадобится таз. Ребенку поливают ноги водой (ноги ставят в таз). Начальная температура воды 28-30 градусов. Конечная температура должна быть не ниже 10 градусов.

После обливания, следует сухим полотенцем тщательно вытереть ноги.

Закаливание воздухом

Воздушные ванны рекомендуется начинать проводить весной, при температуре воздуха не ниже 20 градусов. Для этого необходимо выбрать защищенное от солнечных лучей и ветра место. Первоначально длительность этой процедуры составляет 10 -15 минут, затем доходит до 1.5-2 часов. Если ребенок замер, появились мурашки, следует прекратить процедуру немедленно.

Проветривание помещения.

Очень важно при закаливании ребенка соблюдать температурный режим в помещении. Следует как можно чаще проветривать комнаты.

В холодное время года частота проветривания должна быть не меньше 5 раз в день.

Лучший способ проветривания – сквозное.

Так как сквозняки могут негативно сказаться на здоровье, поэтому дети во время такого проветривания должны находиться в другой комнате.

В летнее теплое время года ребенок может находиться в комнате с открытым окном. Но следует исключить сквозняки.

Не забывайте о прогулке. Ребенок должен находиться на улице не меньше 2 раз в день по 2 часа в холодное время года.

Летом же время прогулки неограниченно.

Закаливание – отличный способ для укрепления здоровья детей. Но при проведении процедур по закаливанию следует соблюдать ряд принципов:

- постепенность
- систематичность (процедуры по закаливанию следует проводить ежедневно, только в этом случае будет виден результат)
- учет индивидуальных особенностей (необходимо учитывать возраст, состояние здоровья).

Если вы будите соблюдать эти важные принципы, закаливание пойдет на пользу вашему ребенку. И помните, закаливание – это длительный процесс. Но вас это не должно огорчать, если вы делаете все правильно, ваше дитя будет расти крепким и жизнерадостным, а это самое главное!

Здоровье детей - в ваших руках!

ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

«Сильный, но не закаленный человек подобен крепости с толстыми высокими стенами, в которой забыли поставить ворота»— гласит народная мудрость.

Мы никогда не найдем путь в страну Здоровья, если не будем закалять свой организм. Закаливание - прекрасное и доступное средство профилактики заболеваний и укрепления здоровья. Оно является важным звеном в системе физического воспитания детей, обеспечивая тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды. Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма.

Закаливание ребенка можно начинать с первых недель его жизни и систематически следовать этому в дальнейшем, с ростом ребенка необходимо изменять лишь формы и комплексы закаливающих процедур.

Закаливающие мероприятия начинать предпочтительно:

- ✓ в теплое время года, когда оптимально тепловое состояние детей;
- ✓ при положительной эмоциональной настроенности детей.

Возобновлять занятия после перерыва только с разрешения врача.

Для того чтобы с наибольшей эффективностью, использовать природные факторы для оздоровления, необходимо придерживаться определенных правил и принципов:

- ✓ постепенность увеличения интенсивности закаливающих воздействий,
- ✓ регулярность (или непрерывность),
- ✓ обязательный учет индивидуальных особенностей организма,
- ✓ соответствие дозировки закаливающих факторов функциональным возможностям организма,
- ✓ многофакторность,
- ✓ комбинирование общего и местного закаливания.

Противопоказания к закаливанию

Абсолютных противопоказаний к закаливанию нет. Каждый человек должен закаляться всю жизнь. Важно только правильно дозировать, особенно в начальном периоде, закаливающие процедуры.

Я работаю в первой младшей группе. В своей группе мы используем такие нетрадиционные виды закаливания как, фито - терапия (полоскание рта настоями лекарственных трав), закаливание рук (игры с водой в надувном бассейне).

У водных процедур есть одна особенность. Они, как правило, оказывают на человека и механическое воздействие. Более сильное действие по сравнению с воздухом вода оказывает за счет растворенных в ней минеральных солей, газов и жидкостей.

Полоскание горла

К нетрадиционным методам закаливания относится полоскание горла прохладной водой. Как правило, его используют для профилактики заболеваний горла и верхних дыхательных путей. Полоскание горла можно проводить с 2,5—3 лет, предварительно необходимо получить разрешение врача. Начинают полоскать горло водой температурой +40 °С, затем постепенно, каждые 2—3 дня ее снижают на 1 °С и доводят до +18—20 °С. Для большей эффективности закаливания горла мы используем настои лекарственных трав: ромашки, календулы, тысячелистника, шалфея. Можно полоскать горло минеральной водой, соевым раствором (0,5 ч.л. поваренной соли и 0,5 ч.л. питьевой соды на стакан воды).

Закаливание рук

Игры с водой - одни из любимых детских забав и неудивительно, ведь игры с водой полезны не только для развития тактильных ощущений и для мелкой моторики. Вода развивает различные рецепторы, успокаивает, дарит положительные эмоции. А что может быть лучше, чем счастливое лицо ребенка! И уже неважно то, что у вас вокруг лужи.

Рецепторы на руках и ногах одинаковые, но малышам целесообразнее начинать закаливание рук. Закаливание проводится по подгруппам с учетом групп здоровья детей. Начальная температура воды-37-36 С. Постепенно температуру воды снижают на 1 С каждые 2-3 дня, доводя ее до 22 – 20 С. Детей после болезни начинают закалять с начальной температуры.

Предлагаю вам перечень игр с водой, которые мы используем для закаливания рук.

Водопад

Для этой игры вам пригодятся любые игрушки, с помощью которых можно переливать воду: лейка, маленькая мисочка, небольшой кувшинчик или простой пластиковый стакан. Малыш набирает воду в емкость и, выливая ее, создает шумный водопад с брызгами. Подставляйте под струю ладошку ребенка" изучайте падение воды, разбрызгивайте ее. Обратите внимание ребенка, что чем выше водопад, тем громче он шумит».

Вода принимает форму

Для этой игры понадобятся: надувной шарик, резиновая перчатка, целлофановый мешочек, пластиковый стакан. Малыш наполняет шарик, перчатку или мешочек водой с помощью пластикового стакана. Взрослым стоит обратить его внимание на то, что вода принимает форму того предмета, в который ее налили.

Игра с мылом

Маленький кусок мыла отпускается на дно бассейна. Малыш должен поймать его при помощи резиновых ложек или собственных ладошек.

Тонет - не тонет

Возьмите предметы из разных материалов: металл, дерево, пластмасса, резина, ткань, бумага, мочалка. Опуская по очереди различные предметы, ребенок наблюдает, погружаются ли они в воду и что с ними происходит.

Маленький рыбак

Мелкие предметы бросают в бассейн или тазик. Это будут рыбки. Малышу выдается «удочка» - половник с длинной ручкой, которой он будет вылавливать рыбок. Можно также половить рыбок двумя ложками.

Лейся, лейся

Для этой забавы нужна воронка, пластиковый стакан и различные пластиковые емкости с узким горлышком. С помощью стакана малыш наливает воду в бутылки через воронку. Можно просто лить воду через воронку, высоко подняв ее.

Выжми мочалку

Взрослый дает ребенку губку и просит наполнить водой миску, которую он держит в руках. Но сделать это надо только с помощью губки, набирая воду и отжимая потом в миску.

Сквозь сито

Пусть малыш льет воду из стакана в сито. Объясните ему, почему вода утекает. В игре ребенок познает назначение предметов и свойства вещества.

Поиск сокровищ

"Дайте ребенку несколько игрушек, которые он должен рассмотреть и ощупать, а затем опустите их в бассейн. Завяжите малышу глаза и предложите ему отгадать, какую игрушку он нащупал в воде.

Оценка эффективности закаливания детей

Круглогодичное проведение системы закаливающих мероприятий у детей способствует повышению общей неспецифической резистентности детского организма, снижению острой заболеваемости, улучшению нервно-психического развития детей.

Контроль эффективности закаливания осуществляется по следующим показателям:

1. Снижение возбудимости, быстрое засыпание, глубокий сон.
2. Желание детей выполнять закаливающие процедуры, положительный эмоциональный настрой во время их проведения.
3. Совершенствование вегето-сосудистой реакции у детей- повышение кожной температуры кистей рук (теплые руки в течении дня).
4. Комплексная оценка здоровья детей и перераспределение по группам здоровья.
5. Динамика заболеваемости у детей:
 - Уменьшение числа часто болеющих детей
 - Число случаев заболеваний ОРЗ на одного ребенка
 - Сокращение длительности одного заболевания (в днях)
 - Число дней, пропущенных одним ребенком по болезни за год.

Аналитические данные позволяют сделать вывод что, используя нетрадиционные формы оздоровления, мы добились положительных результатов в работе. Дети, с которыми систематически проводились данные закаливающие процедуры, реже болеют, лучше развиваются физически, у них выше жизненный тонус. Все это не только повышает адаптацию детей к внешним условиям, но и закладывает надежный фундамент будущего здоровья детей.

Методы закаливания:

- Утренняя гимнастика
- Одежда в группе и на улице по погоде
- Прогулки каждый день с подвижными играми
- Сон без маек (с учетом температуры воздуха в группе и пожеланиями родителей)
- Гимнастика после сна
- Хождение босиком до и после сна
- Гимнастика и хождение по ребристым дорожкам
- Фитонциды – лук, чеснок
- Умывание холодной водой
- Полоскание горла
- Закаливание рук

Анкета для родителей «Закаливание моего ребенка»

Уважаемые родители!

Для того чтобы укрепить здоровье Вашего ребенка, необходимы специальные закаливающие процедуры.

Просим Вас ответить на некоторые вопросы. Это поможет выбрать необходимое средство и методику закаливания для Вашего ребенка и достичь успеха в его оздоровлении.

1. Какое закаливание проводилось ребенку с рождения до поступления в детский сад (подчеркните): раннее плавание, сон на воздухе, гимнастика и массаж, влажные обтирания, обливания, другое (напишите)? _____
2. Где Вы получаете рекомендации по закаливанию ребенка: в поликлинике, чтение книг, телевидение, нигде, другое? _____
3. Какие специальные закаливающие процедуры Вы могли бы организовать дома: прогулка, хождение босиком по полу, обливание стоп, душ, полоскание горла, воздушные ванны, купание, посещение бани, другое? _____
4. Что мешает Вам проводить специальное закаливание ребенка: отсутствие индивидуальных рекомендаций, отсутствие условий, занятость, другое? _____
5. Делаете ли Вы сами зарядку по утрам? _____
6. Применяете ли Вы сами какие либо закаливающие средства? _____
7. Что бы Вы хотели узнать о возможности оздоровления своего ребенка? _____

Заранее благодарны Вам за ответ.

Приложение 3

Планирование занятий по развитию представлений о мире и о себе.

Занятия важно строить так, чтобы дети получали знания о том, от чего зависит наше здоровье, приобретали навыки самосовершенствования.

Занятия о пище, питании можно проводить прямо за столом перед приемом пищи (знакомить с правилами хорошего тона, формировать положительный настрой, закреплять здоровые принципы питания (тщательное пережевывание, разумное отношение к приему жидкости)).

Примерное планирование занятий:

1. Где живет витаминка? (Рассказать детям о пользе овощей и фруктов для здоровья человека. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью).

2. Это я! (Дать ребенку знание о себе, о своем теле, формировать любовь к жизни, чувство радости существования).

3. Органы чувств (глаза, уши, нос). Общее понятие. (Закреплять знания детей о своем теле. Рассказать детям, что на голове у человека много нужных и полезных органов).

4. Для чего нужны глаза? (Познакомить детей с тем, что такое глаза и зачем они нужны. Воспитывать бережное отношение к своим глазам, желание ухаживать за ними (мыть, делать гимнастику, соблюдать правила безопасности)).

5. Орган слуха – уши. (Познакомить детей с тем, что такое уши и для чего они нужны. Воспитывать бережное отношение к ушам, желание ухаживать за ними (мыть, не совать посторонние предметы)).

6. Органы слуха, вкуса, обоняния (уши, рот – язык, нос). (Познакомить детей с тем, что такое нос, рот и для чего они нужны. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью).

7. Для чего нужны зубы? (Познакомить детей с тем, что такое зубы и для чего они нужны. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью).

8. Моя одежда (зима, весна, лето, осень). Занятия проводятся по временам года. (Учить детей правильно одеваться, учитывая природные особенности).

9. Экскурсия в медицинский кабинет детского сада. (Познакомить с медработниками детского сада, их кабинетом, для чего необходим медкабинет, что в нем есть; учить не бояться врачей).

10. Как быть здоровым? (Воспитывать бережное отношение к своему здоровью). Комплексное занятие развитие представлений о мире и о себе + изо.

Приложение 5

1. Детская художественная литература:

- Чуковский К.И. «Айболит», «Мойдодыр»
- Тувим Ю. «Овощи»
- Шалаева Г.П., Журавлёва О.М., Сазонова О.Г. «Правила поведения для воспитанных детей»
- Михалков С. «Про девочку, которая плохо кушала»
- Токмакова И. «Колыбельная», «Мне грустно – я лежу больной»
- Крылов А. «Как лечили петуха»
- Маяковский В. «Что такое хорошо и что такое плохо»
- «Ладушки» (Русские народные песенки)
- Прокофьев А. «Как на горке, на горе»

2. Потешки, пестушки, приговорки, загадки:

Водичка, водичка.

Водичка, водичка.

Умой моё личико,

Чтобы щечки покраснели,

Чтобы глазки блестели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок.

Расти, коса.

Чешу, чешу волосыньки,

Расчесываю косыньки.

Расти, коса, до пояса,

Не вырони ни волоса!

Расти, коса, не путайся...

Дочка, маму слушайся.

Ай, лады.

Ай, лады, лады, лады,

Не боимся мы воды.

Чисто умываемся,

Маме улыбаемся.

От простой воды и мыла

У микробов тают силы.

3. Стихи для заучивания.

Смотрит солнышко в окошко.

Светит в нашу комнатку,

Мы захлопаем в ладоши,

Очень рады солнышку!

А.Барто

Мыло, мыло заюлило,

А потом запузерило!

Ты, водица, лей, лей!

Будут щёки розовой!

Г. Лагздынь

Приложение 6

Физкультурное развлечение «Петушок - золотой гребешок»

Цель: Приобщить детей к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Формировать устойчивый интерес к выполнению физических упражнений.
2. Развивать основные физические качества.
3. Воспитывать целеустремленность, настойчивость.
4. Вызвать положительные эмоции у детей.
5. Формировать здоровый образ жизни у детей.

Материал:

Письмо. Петух, утка, курица, коза, кот (шапочки или игрушки). Две ленты; мешочки с песком, кубики. Гимнастическая скамейка, доска. Забор (низкая ширма). Эмблема с изображением цыпленка, флажок — на каждого ребенка Декорации: избушка, деревья.

Предварительная работа:

1. Изготовление атрибутов;
2. Движения под музыку;

Ход занятия:

Воспитатель: Сегодня к нам в группу пришло письмо. (Читает). «Здравствуй дети! Пишет вам петушок — золотой гребешок. Жил я у бабушки вместе со своей курочкой. Но разбойник кот прогнал курочку со двора. Приезжайте, пожалуйста. Помогите мне ее найти! Петушок» Надо помочь петушку. Поедем к бабушке?

Дети: Да!

Воспитатель: Только она далеко живет, поедем к ней на лошадках.

Поскакали!!!

Звучит веселая музыка. Дети бегут за воспитателем, высоко поднимая колени.

Воспитатель: На лошадке, на лошадке

Покататься я хочу.

Сяду, сяду на лошадку, быстро-быстро поскачу! Цок-цок-цок.

Вот мы и приехали! Спасибо лошадкам, быстро нас довели! *Входит петушок.*

Петушок: Здравствуй дети! Как хорошо, что вы приехали! Помогите мне, пожалуйста, мою курочку найти. Сам я пойти не могу, цыплят от кота берегу.

Воспитатель: Пойдем, дети, курочку искать.

Дети проходят по тропинке - гимнастической доске, приподнятой одним концом от пола на 10-15 см.

Воспитатель: Кто это в луже плавает? Да это утка! Может быть, она видела курочку? Здравствуй уточка! Ты не видела, куда курочка побежала, когда ее кот испугал?

Уточка: Конечно, видела! Все вам расскажу, но сначала поиграйте со мной.

Звучит музыка «Танец маленьких утят».

Уточка: Молодцы, хорошо танцуете! А курочка туда побежала.

Воспитатель: Спасибо, уточка. Пойдем, дети, дальше.

Дети идут по тропинке: проходят между двумя лентами, доходят до « груды камней» (мешочки с песком).

Воспитатель: Как же нам пройти? Камни на пути. Нужно их через забор забросить, чтобы они никому не мешали.

Дети перебрасывают мешочки с песком через забор (ширму), идут дальше.

Возле куста встречают козу.

Воспитатель: Здравствуй, коза-дереза. Кот курочку со двора прогнал. Ты не знаешь, куда она побежала?

Коза: Здравствуйте, дети! Конечно, я вам скажу, куда побежала курочка. Но сначала поиграйте со мной.

Идет коза рогатая

За малыми ребятками.

Ножками топ-топ,

Глазками хлоп-хлоп.

Кто каши не ест,

Молока не пьет,

Того забодает, забодает, забодает.

Под музыку коза догоняет детей, которые убегают от нее. Игра проводится три раза.

Коза: Какие вы ловкие! Никого догнать не смогла. А курочка вон туда побежала.

идут за воспитателем. Поочередно встают на кубики и сходят с них подходят к гимнастической скамейке, на которой лежит кот.

Кот: здравствуйте дети. Зачем пожаловали?

Воспитатель: Мы курочку ищем. Она тебя, кот, испугалась и убежала ой, нельзя уж в догонялки поиграть. Я не виноват, что она такая пугливая.

Воспитатель: Как нам ее найти?

Кот: Поиграем в игру « Кот и цыплята». Вы будете маленькими цыплятами, бегайте по полянке, зернышки ищите, крылышками машите, а я буду вас ловить, курочка услышит, и сама к вам прибежит.

Воспитатель: поиграем дети, может и правда нас курочка услышит.

Кот надевает детям маски с изображением цыплят.

Воспитатель:

На скамейке у ворот

Дремлет лежа рыжий кот.

Котик глазки открывает

И цыпляток догоняет.

Кот ловит цыплят.

Курочка: куд-куда, куд-куда!

Ну-ка, ну-ка, все сюда.

Быстро к маме под крыло!

Цыплята бегут к курочке.

Воспитатель: Нашлась наша курочка. Вот как хорошо! А ты, кот, больше не обижай курочку. Нам пора к петушку. Он ждет, волнуется. Ой, ребятки-цыплятки, пока вы бегали и играли - подросли, в петушков и курочек превратились. Вот петушок удивиться.

Петушок: дети, как вы похожи на настоящих петушков! Я вас сразу не узнал. Вы мне помогли: курочку нашли. Вот спасибо! За это я вам дарю флажки. издает флажки и танцует с детьми. Танец с флажками. Дети уходят под музыку.

Праздник «День Здоровья»

Общие положения:

- ❖ Формирование у детей здорового образа жизни.
- ❖ Обеспечить процесс заботы о своём здоровье.

Задачи:

- ❖ Привить детям основные санитарно - гигиенические навыки здорового образа жизни
- ❖ Воспитывать бережное отношение к своему здоровью и окружающей природе.

Распорядок дня:

- ❖ Утренняя гимнастика «В гостях у зверей»
- ❖ Витаминизированный завтрак (завтрак + апельсины)
- ❖ Закаливание - ходьба по ребристой дорожке
- ❖ Витаминизированный полдник (полдник + витамины «Ревит»)
- ❖ Краткая беседа о пользе гигиены, закаливания, зарядки
- ❖ Эстафеты-игры с водой

Этот чудесный праздник зарядил нас всех доброй энергией и подкрепил наши силы!

Приложение 6.1

Игровая деятельность:

«Игра есть потребность растущего детского организма. В игре развиваются физические силы ребенка, тверже делается рука, гибче тело, вернее глаз, развиваются сообразительность, находчивость, инициатива»

Н.К.Крупская

Дидактические игры

1. «Овощи - фрукты» разложить отдельно овощи и фрукты).
2. «Узнай на ощупь», «Узнай по запаху», «Узнай по вкусу» на развитие тактильно-вкусовых ощущений.
3. «Что полезно и что вредно для зубов?», «Подбери зубную щетку к стаканчику», «Что лишнее?».
4. «Что одеть на улицу», «Одень куклу на прогулку».

Игры с зеркалом

1. «Мои зубки»
2. «Мои глазки»
3. «Мои ушки»

Развивающие игры

1. «Послушаем тишину»
2. «Сравни картинки»

Сюжетно-ролевые игры

1. «Больница» (врач – пациент, врач проверяет шофера перед поездкой).
2. «Телефонный разговор» (вызов «Скорой помощи»).
3. «Кукла заболела» (воспитывать у детей умение сопереживать, сочувствовать, внимательно относиться к больному).
4. «Магазин» (покупаем продукты, полезные для здоровья).

Игровая обучающая ситуация:

Заяц приносит в корзинке овощи. Пытается угостить детей, дети объясняют, почему нельзя есть невымытые овощи.

Игры малой подвижности на развитие внимания

1. «Покажите мне...» (Дети показывают те части тела, которые называет ведущий).
2. «Повтори за мной» (Дети повторяют движения воспитателя).
3. «Запретное движение» (Ведущий говорит, какое движение нельзя повторять и в дальнейшем старается запутать играющих).

Приложение 6.2

Рыбалка.

Проводится с большой группой детей.

Игра со скакалкой. Из числа игроков выбирают рыбака – ведущего. Он берет в руки скакалку – удочку. Дети становятся в круг, они – рыбки, а рыбак в центре круга и вращает скакалкой так, чтобы она скользила под ногами играющих. Рыбки следят за движениями удочки, и подпрыгивают, пропуская ее под ногами. Рыбка, которая не успела подпрыгнуть и «попалась на удочку», занимает место рыбака или выходит из игры.

Самолеты.

Игра проводится как спортивное занятие из серии упражнений, с одним ребенком или с группой детей, с организующим участием взрослого.

Взрослый – диспетчер, он дает команды и руководит полетом летной эскадрильи. Дети – самолеты, они выполняют по команде диспетчера упражнения – фигур пилотажа.

Упр.1. Отправляемся в полет. Бег по площадке, руки в стороны.

Упр.2. Помахать крыльями – наклониться направо, налево.

Упр.3. Снижаемся. Ходьба в полуприседе – руки в стороны. Набираем скорость – встали и побежали.

Упр.4. Маневрирование. Поворот направо, налево – повороты туловища.

Лукошко.

Проводится с большой группой детей.

Для игры потребуется ведро средней величины (корзинка, мисочка и т.д.), пробки разного цвета.

Ведро ставится на землю. Дети должны забросить в него пробки с определенного расстояния. Можно провести игру в виде соревнования, если игроков 2-3 человека; вместо ведра можно использовать рисунок на песке в виде круга.

Перепрыгни ручеек или переправа.

Проводится с большой группой детей.

Начертить на песке «ручеек» - 2 параллельные линии на небольшом расстоянии друг от друга (для 3-летнего ребенка расстояние должно быть 30см, для старших детей – до 1м). Предложить детям перепрыгнуть через этот

«ручеек», отталкиваясь двумя ногами. Главное условие - «не намочить ножки» (не заступить за линию).

У медведя на бору.

Проводится с большой группой детей.

Выбирается водящий – медведь, он становится на определенное место – в берлоге. Остальные играющие – дети. Они располагаются на другой стороне площадки в своем доме. Пространство между домом и берлогой медведя – лес (бор), дети идут в бор за грибами и ягодами, постепенно приближаясь к медведю. Во время сбора грибов и ягод дети припевают:

У медведя на бору
Грибы, ягоды беру.
Медведь простыл,
На печи застыл!

Медведь притворяется спящим во время припева ребят. На последних словах медведь потягивается и бежит за ребятами, а они быстро поворачиваются и убегают к себе домой или разбегаются в стороны, стараясь не попасться медведю, и спасаются у себя дома.

Кого медведь поймает, тот меняется с ним ролью.

Правила:

1. Медведь не имеет права выбегать и ловить ребят, пока они не скажут последние слова речитатива.
2. Ловить только в установленных пределах площадки.
3. Если кто-либо из ребят убежит за пределы площадки, он становится водящим медведем или выбывает из игры (по договоренности).

Кто дальше прыгнет.

Проводится с большой группой детей.

Обозначить чертой место начала прыжка. Показать детям, как можно прыгнуть с места или с разбега. Если детей много то можно провести игру в виде соревнования. При сравнении длины прыжка следует употреблять слова «дальше», «ближе».

Не разбуди удава!

Проводится с большой группой детей.

Нарисовать на песке змею или просто начертить линию и объяснить детям, что это спящая змея. По команде «Раз!» попросить детей прыгнуть вперед, по команде «Два!», не поворачиваясь, прыгнуть через линию назад. Предупредить детей, что удав не проснется лишь в том случае, если на него не наступать.

По камушкам.

Проводится с большой группой детей.

Нарисовать на песке или асфальте круги на разном расстоянии друг от друга и предложить детям перебраться по ним от старта к финишу, словно по камушкам через речку или по кочкам через болото. Прыгая из кружка в кружок, дети должны не оступиться, чтобы не угодить в «воду». Для детей старшего дошкольного возраста кружки могут быть пронумерованы. Можно написать в них буквы какого-нибудь слова.

Кто быстрее.

В игре принимают участие не менее двух человек.

На одной линии рисуются круги (по числу играющих), в каждый, из которых кладется одинаковое количество игрушек, камешков, шишек. На расстоянии 5-10м от кругов чертится один большой прямоугольник. Перед началом игры каждый ребенок стоит у своего круга. По сигналу ведущего (взрослого) дети должны взять из круга одну игрушку и, передвигаясь бегом, отнести ее в прямоугольник, а затем вернуться за другой. Игра продолжается до тех пор, пока все игрушки не будут перенесены. Выигрывает тот, кто быстрее других сумеет справиться с заданием.

Приложение 6.3

1. Мяч по кругу.

Цель: развитие коммуникативных способностей, внимания и общей координации.

Ход игры:

Предлагается детям, передавая мяч по кругу, глядя в глаза улыбнуться друг другу.

2. Подари улыбку другу.

Цель: развитие мимики, активизация эмоциональной памяти, развитие положительного отношения друг к другу.

Ход игры:

1. Дети стоят в кругу, ведущий предлагает найти себе пару, покружиться, улыбнуться друг другу, погладить друг друга по голове, обняться. Разбежаться и снова найти, но другую пару.

2. Детям предлагается повторять движения со словами: Светит солнышко в окошко, а глазки наши, как лучики солнца посмотрели друг на друга, улыбнулись. Правую руку положили на сердечко, послушали, как оно стучит, и собрали в кулачок солнечные лучики и отдали другу.

3. Минута шалости.

Цель: психологическая разгрузка.

Ход игры:

Ведущий по сигналу (удар в бубен и др.) предлагает детям шалить: каждый делает то, что ему хочется – прыгает, бегает, кувыркается и т.д. Повторный сигнал ведущего через 1-3 минуты объявляет конец шалостям.

4. Обзывалки.

Цель: снятие вербальной агрессии.

Ход игры:

Участники игры передают друг другу мяч, при этом называют друг друга разными необидными словами. Это могут быть названия деревьев, фруктов, овощей, грибов, рыб, цветов и т.д. каждое обращение обязательно должно начинаться со слов «А ты...». Например: «А ты – морковка».

В заключительном круге играющие обязательно говорят своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты – моя радость!»

Примечание: Игра будет полезной, если проводить ее в быстром темпе. Перед началом следует предупредить, что это только игра и обижаться друг на друга не надо.

5. Ласковое имя.

Цель: развитие способности произносить ласковые имена сверстников, формирование положительного отношения к сверстникам, развитие интонационной стороны речи.

Ход игры:

Дети, сидя в кругу, глядя в глаза, друг другу, передают мяч и произносят имя соседа ласково.

6. Птицы.

Цель: развитие эмоциональной симпатии друг к другу, активизация мимических мышц, учиться приветствовать друг друга.

Ход игры:

Ведущий «превращает» с помощью волшебной палочки детей в птиц.

«Солнце встало, и лучи всех согрели, вдруг птицы глазки открыли, крылышки свои встряхнули, полетели, понесли восточку с родной земли».

Дети летают по комнате и, подлетая, друг к другу, машут «крыльями» и улыбаются друг другу, говорят «Привет».

7. Узнай по голосу.

Цель: Развитие речевой интонации, слуховой памяти и внимания.

Ход игры:

Дети садятся на ковер, один из детей садится спиной к остальным. Дети зовут его по-разному, ребенок должен узнать, кто его позвал.

8. Да – да и нет - нет.

Цель: Определение своего места в окружающем мире, развитие согласованности действий в группе, развитие речевой интонации.

Ход игры:

Дети стоят вокруг ведущего, который задает вопросы.

Детям предлагается ответить сначала тихо, затем чуть – чуть громче и совсем громко. Словами «да – да» или «нет – нет».

Ведущий:

- Я прошу вас ответить вместе и очень тихо. Вы – котята?

Дети:

- Нет – нет (тихо).

- А теперь погромче. Вы котята?

Дети громче: «Нет – нет».

- А сейчас ответьте очень громко. Вы котята?

Дети отвечают очень громко.

- А сейчас ответьте тихо. Вы дети? И т.д.

(Вы – цветы, цыплята, куклы и т.д.)

9. Жужа.

Цель: Снятие общей коллективной агрессии.

Ход игры:

Ведущий выбирает «Жужжу», которая садится на стул (домик), остальные дети начинают дразнить «Жужжу», кривляться перед ней.

Жужжа, Жужжа, выходи,

Жужжа, Жужжа, догони!

«Жужжа» смотрит из окошка своего домика (стула), показывает кулаки, топает ногами от злости, а когда дети заходят за «волшебную черту», выбегает и ловит детей. Кого «Жужжа» поймала, тот выбывает из игры (попадает в плен).

Игры на развитие эмоций.

Цель: Расширять диапазон эмоций у детей через понимание и переживание чувства радости; формировать положительные чувства и эмоции через улыбку; учить эмоционально воспринимать веселое настроение людей.

1. Мы улыбаемся.

Игру можно проводить при поздравлении именинников.

Дети поздравляют именинника с улыбкой.

2. Этюд «Делай как я».

Клоун при помощи мимики и жестов старается развеселить ребят. Дети повторяют вслед за ним движения:

1. Указательным пальцем нажимают на кончик носа;
2. Растягивают уголки губ;
3. Ладонью одной руки машут из-за головы, другой чешут кончик носа;
4. Показывают длинный нос, как у Буратино.
5. Изображают смешное лицо обезьянки.

Приложение 6.4

Апельсин

Мы делили апельсин
(левая рука в кулачке, правая её обхватывает)
Много нас – а он – один
Эта долька – для ежа
(правой рукой поочередно разжимаем пальчики на левой руке)
Эта долька – для чижа
Эта долька – для котят
Эта долька - для утят
Эта долька - для бобра
А для волка – кожура!
(встряхиваем обе кисти)

Гости

К Кате гости прибежали,
(бежим пальчиками по столу или по полу)
Все друг другу руки жали.
Здравствуй Жора,
(соединяем большой и указательные пальчики)
Здравствуй Жанна,(большой и средний)
Рад Серёжа,(большой и безымянный)
Рад Снежана (большой и мизинец)
Не хотите ль пирожок? (ладошки складываем вместе)
Может коржик (показываем 2 открытые ладошки)
Иль рожок(2 кулачка ставим друг на дружку)
Вот драже вам на дорожку
(пальчиком тычем в открытую ладошку)
Вы берите понемножку
(несколько раз сгибаем ладошки в кулачки)
Все стряхнули быстро крошки
И захлопали в ладошки!

Горшок

Жили – были в домике (сжимать и разжимать кулачки)
Маленькие гномики:
Токи, Бики, Лики, Чики, Микки.
(загибать пальчики, начиная с мизинца)
Раз,два,три,четыре,пять (разгибать пальчики)
Стали гномики стирать (тереть кулачки друг о друга)
Таки – рубашки, (загибать пальчики,начиная с большого)
Тики – платочки,
Лики – штанишки,
Чики – носочки,
Микки умница был,
Всем водичку носил.

Дом

Стук -стук- постук, раздаётся где то стук.
Молоточки стучат, строят домик для зайчат -
Вот с такою крышей, (ладошки над головой)
Вот с такими стенами, (ладошки около щёчек)
Вот с такими окнами, (ладошки перед лицом)
Вот с такою дверью, (одна ладошка перед лицом)
И вот с таким замком! (сцепили ручки)

Домик

Я гуляю во дворе (хлопки ладошками по коленкам поочередно каждой рукой)
Вижу домик на горе (ритмичные хлопки ладошками)
Я по лесенке взберусь (раскрыть перед собой ладони и, касаясь поочередно кончиками пальцев, сложить лесенку, начиная с больших пальцев)
И в окошко постучусь.
Тук, тук, тук, тук! (поочередно стучать кулачком одной руки в ладошку другой)

Ёжик

(у малыша в руках резиновый колючий ёжик)
Ёжик, ёжик колкий, где твои иголки?
(малыш катает ёжика ладошками)
Надо бельчонку сшить распашонку
(малыш катает ёжика по животику)
Шалуну зайчишке починить штанишки (катаем по ножкам)
Фыркнул ёжик - отойдите и не плачьте, не просите
(катаем по полу)
Если дам иголки - съедят меня волки!!!
(ёжик убегает в домик, на место в коробку или на полку)

Замок

На двери висит замок (руки в замке)
Кто его открыть бы смог? (пальчики тянем, не разжимая)
Потянули, (потянули)
Покрутили, (вращаем руки)
Постучали (стучим основанием ладоней)
И – открыли! (руки разжимаются)

Капуста

Мы капусту рубим, рубим (ладошками рубим)
Мы капусту трём, трём (кулачки трут друг друга)
Мы капусту солим, солим (солим щепоткой)
Мы капусту мнём, мнём (пальчики сжимаем и разжимаем)
В баночку кладём и пробуем.

Комар

Летит муха вокруг уха, жжж (водим пальчиком вокруг уха)
Летят осы вокруг носа, сссс (водим пальчиком вокруг носа)
Летит комар, на лоб - оп (пальчиком дотрагиваемся до лба)
А мы его - хлоп (ладошкой до лба)
И к уху, зззз (зажимаем кулачок, подносим его к уху)
Отпустим комара? Отпустим!
(подносим кулачок ко рту и дуем на него, разжимая ладошку)

Котик

(выполнять действия по смыслу)

Котик лапкой умывается
Видно, в гости собирается
Вымыл носик.
Вымыл ротик.
Вымыл ухо.
Вытер сухо.

Котёнок

Шёл один я по дорожке, (показываем один пальчик)
Шли со мной мои две ножки, (показывает два пальчика)
Вдруг на встречу три мышонка, (показываем три пальчика)
Ой, мы видели котенка!(хлопает себя ладошками по щечкам и как бы качает ладошками голову)
У него четыре лапки, (показываем четыре пальчика)
На лапках - острые царапки, (царапаем ноготками поверхность того что под рукой)
Один, два, три, четыре, пять, (на каждый счёт показываем соответствующее число пальчиков)
Нужно быстро убежать ! (двумя пальчиками, указательным и средним, убегаем по поверхности)

Курочка

Вышла курочка гулять, свежей травки пощипать
(хлопаем ручками по коленкам)
А за ней ребятки - жёлтые цыплятки (идём пальчиками)
Ко-ко-ко, ко-ко-ко, не ходите далеко! (грозим пальчиком)
Лапками гребите (загребаем ручками),
Зёрнышки ищите (клюём пальчиками зёрнышки)
Съели толстого жука, дождевого червяка
(показываем ручками, какой толстый жук)
Выпили водицы полное корытце
(показываем как черпаем воду и пьём).

Ладошки

Ладошки вверх,
Ладошки вниз,
А теперь их на бочок
И зажали в кулачок.

Листья

Листья жёлтые летят и под ножками шуршат.
(руки сверху вниз опускаются, ладони поворачиваются, изображая падающие листья)

Вшик, вшик, вшик. Вшик, вшик, вшик
(шаркаем ладонью об ладонь)

Листья жёлтые летят и под ножками шуршат
Вшик, вшик, вшик. Вшик, вшик, вшик. (шаркаем ножками)

Листья жёлтые летят и под ножками шуршат
Вшик, вшик, вшик. Вшик, вшик, вшик.
(указательные пальцы шаркают друг об друга).

Лужок

На лужок пришли зайчата,
Медвежата, барсучата,
Лягушата и енот.
На зелёный на лужок
Приходи и ты, дружок! (сгибать пальчики в кулачок в ритме потешки, при перечислении животных сгибать пальчики на обеих руках поочередно, на последней строчке помахать ладонями)

Моя семья

Этот пальчик – дедушка (разжимаем поочередно пальцы из кулачка, начиная с большого)

Этот пальчик – бабушка

Этот пальчик – папочка

Этот пальчик – мамочка

Этот пальчик – я

Вот и вся моя семья! (вращаем разжатой ладошкой)

Ножки

Нарядили ножки (поочередно поглаживать одной рукой другую)

В новые сапожки.

Вы шагайте, ножки, (шагать пальчиками по столу)

Прямо по дорожке.

Вы шагайте - топайте, (постукивать пальчиками)

По лужам не шлёпайте, (погрозить пальчиком)

В грязь не заходите,

Сапожки не рвите.

Прогулка

Раз, два, три, четыре, пять (загибаем пальчики)
Мы во двор пошли гулять
(указательным и средними пальчиками "идем" по столу)
Бабу снежную слепили (катаем ручками "комок")
Птичек крошками кормили ("кормим птичек")
С горки мы потом катались
(ведём указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)
А ещё в снегу валялись
(кладём ладошки на стол то одной стороной, то другой)
Все в снегу домой пришли (отряхиваем ладошки)
Суп поели ("едим суп"),
спать легли (ладошки под щечку).

Пчёлы

Вот улей, (показываем кулачек)
Здесь живут пчелы.
Вот они показались из домика,
(поочередно отгибаем пальчики)
Одна, две, три, четыре, пять!
З-з-з-з-з-з....." (щекочем ребенка)

Рыбка

Рыбка в озере живёт
Рыбка в озере плывёт
(ладошки соединены и делают плавные движения)
Хвостиком ударит вдруг
(ладошки разъединить и ударить по коленкам)
И услышим мы – плюх, плюх!
(ладошки соединить у основания и так похлопать)

Сапожник

Имитируйте движения сапожника, забивающего гвозди: пальцы одной руки держат гвозди, другой - молоток.
Мастер, мастер,
Помоги -
Прохудились
Сапоги.
Забивай покрепче
Гвозди -
Мы пойдем сегодня
В гости!

Снежок

Раз, два, три, четыре, (загибать пальчики)
Мы с тобой снежок слепили

(лепить,меняя положение ладоней)
Круглый,крепкий,очень гладкий.
(показывают круг,глядят ладони друг о друга)
Раз – подбросим, ("подбросить",посмотреть вверх)
Два – поймаем. (" ловят", приседают)
Три – уроним (встают, "роняют")
И ... сломаем! (топают)

Солнышко

Утром солнышко встаёт выше, выше, (руки высоко вверх).
Ночью солнышко зайдет ниже, ниже. (руки вниз).
Хорошо-хорошо солнышку живётся,
(делаем ручками фонарики)
И нам вместе с солнышком весело живётся
(хлопаем в ладоши)

Счёт

Один, два, три, четыре, пять -
(разжимаем поочередно пальчики из кулачка)
Вышли пальчики гулять.
Один, два, три, четыре, пять -
(зажимаем пальчики в кулачок)
В домик спрятались опять!

Тесто

Тесто мы месили (сжимаем кисти рук)
Мы пирог лепили (ладошки лепят)
Шлёп, шлёп,
Шлёп, шлёп
Слепим мы большой пирог! (разводим руки)

Хозяйка

Кукле кашу я сварю: (мешаем кашу)
В миску молока налью, (наливаем молоко)
Положу туда крупу (насыпать крупу)
И поставлю на плиту.(поставить на плиту)
Будет каша хороша! (хлопать в ладоши)
Кушай, кукла, не спеша. (пригрозить пальчиком)

Червячки

Раз, два, три, четыре, пять,
Червячки пошли гулять (ручки лежат на столе, ладошками вниз, сгибаем и разгибаем пальчики)
Вдруг, ворона выбегает, (пальчики "бегут" по столу)
Каркает:"Вот и обед"
(указательный и большой пальчики "каркают".)
Глядь (разводим ручками),
а червячков уж нет (сжимаем пальчики в кулачки).

Приложение 6.5

Как у наших у ребят
Ножки весело стучат:
Топ-топ-топ,
Топ-топ-топ.
А устали ножки-
Хлопают ладошки:
Хлоп-хлоп-хлоп,
Хлоп-хлоп-хлоп.
Ножками потопаем
Топ-топ-топ.
Ручками похлопаем
Хлоп-хлоп-хлоп.
Глазками помигаем
Миг-миг-миг.
А потом попрыгаем
Прыг-прыг-прыг.
Мы сначала будем хлопать:
Хлоп-хлоп-хлоп.
А потом мы будем топтать:
Топ-топ-топ.
А теперь мы повернемся
И друг другу улыбнемся.

Три медведя шли домой
Папа был большой-большой.
Мама чуть поменьше ростом,
А сынок малютка просто.
Погремушками гремел:
Дзынь-дзынь-дзынь,
дзынь-дзынь-дзынь.

Руки подняли и покачали-
Это деревья в лесу.
Руки согнули, кисти встряхнули-
Ветер сбивает росу.
В стороны руки, плавно помашем -
Это к нам птицы летят.
Как они сели тоже покажем,
Крылья сложили назад.

Умеют все ребятки
С носочка встать на пятки,
Вздохнуть и потянуться,
Присесть и разогнуться.

Мы руки поднимаем.
Мы руки опускаем.
Мы руки подаем,
И бегаем кругом.

Лесорубами мы стали
Топоры мы в руки взяли.
И руками сделав взмах,
По полену сильно: «Бах!»

Хомка-хомка, хомячок
Полосатенький бочок.
Хомка раненько встает,
Щечки моет, шейку трет.
Подметает хомка хатку
И выходит на зарядку:
Раз-два-три-четыре-пять
Хомка сильно хочет спать.

Вот летают птички
Птички-невелички.
Все летают, все летают,
Крыльями махают.
Прыгают по веткам,
Чтоб сильнее быть деткам.
Прыг-скок, прыг-скок.
Прыгают по веткам.

Медвежата в чаще жили,
Головой они кружили.
Вот так, вот так головой они
кружили.
Медвежата мед искали,
Дружно дерево качали.
Вот так, вот так дружно дерево
качали.
Медвежата воду пили.
Вперевалочку ходили.
Вот так, вот так вперевалочку ходили.
А потом они плясали,
Выше лапы поднимали.
Вот так, вот так выше лапы
поднимали.

Приложение 7

Консультация для родителей «Воспитание основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»

Является ли чистота залогом здоровья? Большинство из нас ответят "да" и будут правы. "...Чистота приближает человека к божеству", – заметил один европейский социолог. Само слово "гигиена" произошло от имени одной из дочерей греческого бога-врачевателя Асклепия – Гигеи (богини чистоты и здоровья).

Гигиенические навыки очень важная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержание в чистоте лица, тела, прически, одежды, обуви, они продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Дети должны понимать, что если они регулярно будут соблюдать эти правила, то у них проявляется уважение к окружающим и возникнет представление о том, что неряшливый человек, не умеющий следить за собой, своей внешностью, поступками, как правило, не будет одобрен окружающими людьми. Воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах. В конечном счете, от знания и выполнения детьми необходимых гигиенических правил и норм поведения зависит не только их здоровье, но и здоровье других детей и взрослых.

В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались. В начале детей приучают к выполнению элементарных правил: самостоятельно мыть руки с мылом, намыливая их до образования пены и насухо их вытирать, пользоваться индивидуальным полотенцем, расческой, стаканом для полоскания рта, следить, чтобы все вещи содержались в чистоте. Поэтому работа по формированию у детей навыков личной гигиены должна начинаться в раннем дошкольном возрасте.

Для воспитания у детей хорошей привычки мыть руки можно пользоваться маленькими стишками:

*Водичка, водичка,
Умой моё личико,
Чтобы глазоньки блестели,
Чтобы щечки краснели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.*

*Без воды умылся котик.
Лапкой вымыл глазки, ротик.
А вот мне нельзя так мыться
Мама может рассердиться...
В. Науменко*

В ванне.

*Любо плавать Ване
В белом море - в ванне.
Только вот обидно -
Берега не видно.
Видимость пропала,
Мыло в глаз попало...
А. Шлыгин*

Вода и мыло

*- Грязнуля ты!
На лбу твоём чернила! –
Воскликнула Вода,
Увидев Мыло.
- Да, - Мыло говорит, -
Я это знаю,
Зато других от грязи
Я спасаю!
В речке кончилась вода
Ой, беда, беда, беда -
В речке кончилась вода!
Это из-за Вали:
Валю - умывали!!!
В. Шуржик*

Задача взрослых при формировании культурно-гигиенических навыков, развивать самоконтроль при выполнении правил и норм личной гигиены. Предлагаем вместе с детьми научиться, правильно мыть руки.

Обязанность родителей – постоянно закреплять гигиенические навыки, воспитываемые у ребенка в детском саду. Важно, чтобы взрослые подавали ребенку пример, сами всегда их соблюдали. Надеемся, что наши рекомендации помогут Вам.

Многие родители считают, что ребёнка надо одевать теплее. Дети, которых кутают, чаще болеют. Движения сами по себе согревают организм, и помощь "ста одежек" излишня. В организме нарушается теплообмен, и в результате он перегревается. Тогда достаточно даже легкого сквозняка, чтобы простыть.

Многие считают: чтобы удерживать тепло, одежда должна плотно прилегать к телу. Парадоксально, но самое надежное средство от холода -воздух. Оказывается, чтобы лучше защищаться от низкой температуры, надо создать вокруг тела воздушную прослойку. Для этого подойдет теплая, но достаточно просторная одежда. Что надеть под куртку или пальто? Сначала майку или футболку из хлопка, который хорошо впитывает пот, потом пуловер или шерстяной свитер, свободный, но плотно прилегающий на шее и запястьях. На ноги - шерстяные носки и теплые ботинки на меху или сапожки, но не тесные, а такие, чтобы большой палец ноги мог легко двигаться внутри.

Многие считают, что зимой вполне достаточно погулять часок. На этот счет нет строгих правил. Все зависит от закаленности ребенка и уличной температуры. Дети лучше переносят холод, если их покормить перед прогулкой - особенное тепло дает пища, богатая углеводами и жирами.

Многие считают - беда, если у ребенка замерзли уши. В сильный мороз, боясь отита, мамы и бабушки используют целый арсенал, состоящий из платочков, шапок - ушанок, шапок - шлемов. Однако если у ребенка воспаление ушей, это вовсе не значит, что переохладились именно они. Позаботьтесь плотнее закрыть шею и затылок ребенка - именно здесь происходит наибольшая потеря тепла.

Нас всех много лет поражает грустная статистика частоты заболеваний детей дошкольного и младшего школьного возраста. Каждый третий ребенок имеет отклонения в физическом развитии. Сейчас положение еще больше ухудшилось: 50 – 80 % детей имеют различные заболевания. Причин тому множество: и экономических, и социальных, и генетических, и медицинских. Одна из них это не внимание взрослых к здоровью своего ребенка. Мы, конечно же, любим свое дитя, усердно лечим, когда оно заболевает. В повседневности же не используем весь арсенал средств и методов, исходя из условий жизни и детской деятельности.

Главной причиной большинства простудных заболеваний у детей является несоответствие одежды и обуви ребенка температурному режиму. Значит, необходимо всегда сопоставлять температуру воздуха и одежду ребенка, не допуская как перегревания, так и переохлаждения тела.

Очень важны для здоровья ребенка музыкальная терапия и терапия запаха, как компоненты в создании фона, той обстановки, где живет ребенок.

- **Режим.** Всегда был и остается основой полноценного физического развития детей. Не случайно замечено, что по понедельникам дети приходят в детский сад нервные, трудные. Вероятно потому, что в выходные дни дети отходят от привычного режима и живут по расписанию взрослых; поздно встают, не гуляют, к ночи (из-за гостей) поздно укладываются спать. Дети от этого капризны, потому что нарушается устоявшийся стереотип детского организма.
- **Утренняя гимнастика.** Как хорошо, когда в семье существует традиция - ежедневно проводить утреннюю гимнастику.
- **Прогулка.** Физиологами и психологами научно доказано, что ребенок выполняет в день 6 – 13 тысяч движений. Причем замечено, что если ребенок совершает меньше 6 тысяч движений – ребенок испытывает дискомфорт. В условиях гиподинамии малыш хуже развивается, капризничает. Двигательный комфорт дошкольнику лучше всего обеспечивать на свежем воздухе. В ненастную погоду: ливень, снегопад, сильный мороз – дети, как правило, остаются дома. Тем самым дети лишаются кислорода, общения со сверстниками. В таком случае, рекомендуем использовать дома так называемые «комнатные прогулки». Советуем проводить их так: всем тепло одеться (шерстяные носки, спортивный костюм, шапку), открыть балконную дверь и в течение 30 – 40 минут активно двигаться, играть. А на обычных прогулках практиковать походы, бег, как универсальные средства укрепления здоровья.

- **Подвижные игры.** Хорошо, когда родители и дети имеют свои любимые подвижные игры. Среди которых могут быть «лапта», «третий лишний», «классики». Ребенок обязательно будет играть, если увидит играющих, папу и маму, бабушку и дедушку.
- **Пантомима.** Немаловажную роль в обеспечении двигательной активности детей играет пантомима.
- **Спортивные игры.** Разумеется, о настоящем спорте в дошкольном возрасте еще рано говорить, но различные виды игр с элементами спорта вполне доступны детям 5 -6 лет (и даже более раннего возраста). Дети, как пищу, должны с ранних лет иметь свой спортивный инвентарь. Это могут быть - санки, лыжи, коньки, резиновый круг, велосипед, ракетки для бадминтона или мячи, кегли, городки, шашки и шахматы. Таким образом, физическая культура – понятие емкое. И только в комплексе процедур, с учетом здоровья детей мы сумеем добиться положительных результатов в этом первостепенном вопросе.

Болезни – штука неприятная, особенно детские. Но на календаре зима, а значит избежать многочисленных простуд, скорее всего не удастся. Дети очень часто не любят лечиться, поэтому, как только первые «горячие денечки» остаются позади, они требуют немедленного прекращения постельного режима, считая его делом скучным и не обязательным. Жизнерадостные и бодрые малыши гораздо лучше справляются с инфекцией и быстрее поправляются, а некоторые подвижные игры не только поддерживают хорошее настроение, но и умеют лечить! Психоэмоциональное состояние ребенка играет положительную роль в оздоровлении. Если у взрослых людей более 70% заболеваний имеют психосоматическую основу, т.е. заболевание является реакцией организма на наши эмоциональные проблемы, то дети зачастую «отвечают» болезнью на беспокойство и озабоченность родителей. А именно в таком состоянии пребывают родители, когда болеют дети. Этот негативный эмоциональный фон мешает выздоровлению ребенка.

Другая особенность организма ребенка – постоянный рост органов. Следовательно, развиваются интенсивнее те мышцы, к которым направлен более сильный приток крови, т.е. к органам, находящимся в движении. Кроме того, известно, что мышечная система в раннем возрасте имеет тесную связь с главными регуляторными механизмами. Ограничение движения негативно сказывается не только на больном органе, но и на нервной, эндокринной и медиаторной системах в целом. Ограничение движения влияет на нарушение осанки, ослабление функций дыхания, кровообращения. Снижение естественной двигательной активности у детей ведет к уменьшению потока раздражений, возникающих во время движения и воспринимающихся нервными окончаниями кожи, мышц, суставов, в зрительных и слуховых анализаторах, идущих к коре больших полушарий головного мозга. В результате этого могут развиваться расстройства ЦНС и внутренних органов: понижается эмоциональный тонус, ослабляется нервно-мышечный аппарат, слабеет сердечнососудистая и дыхательная системы. А значит, ослабляется организм в целом, что ведет к более частым заболеваниям. Эти наблюдения о роли движения в развитии и здоровье человека нашли отражение в целой

области медицины – ЛФК. Однако психика ребенка особенно в раннем возрасте, устроена так, что малыша практически невозможно заставить целенаправленно выполнять какие-либо, даже самые полезные упражнения. Ребенку должно быть интересно, заниматься. Именно поэтому упражнения по оздоровлению и профилактике заболеваний адаптированы и изменены в виде игры. Игры, проведенные на свежем воздухе, закаляют организм, укрепляют иммунитет. Следует помнить, что оздоровительный эффект от игр возможен лишь при частых и длительных занятиях.

В горле «запершило», из носа потекло, а через два дня появляется кашель. Это отек, который поразил слизистую носа, затронул и бронхи. Ребенку стало тяжело дышать. А тут еще мокрота, которую воспаленное лимфоидное кольцо носоглотки щедро выделяет день и ночь, стекает по бронхиальному дереву вниз. Если ребенок лежит, мокрота застаивается, не откашливается, микробы в ней размножаются, вот уже и до воспаления легких недалеко.

Но дети интуитивно чувствуют; не надо лежать. И как только температура снижается, а высокой она бывает при ОРЗ от силы день-два, они сразу начинают скакать по постели. И правильно делают. Во время прыжков и беготни малыши интенсивнее дышат, получается своего рода аутомассаж. Бронхи при этом освобождаются от мокроты, кашель быстрее проходит и осложнения непоседам не грозит.

В первый же день после снижения температуры можно начать делать лечебную гимнастику. Вот упражнения для детей среднего дошкольного возраста.

«Солдатским шагом».

Спокойная ходьба по комнате с переходом на маршировку. Высоко поднимаем ноги, согнутые в коленях. Дышать при этом надо через нос, ровно держать спину. Время выполнения – 1 минута.

«Самолетик».

Бег с разведенными в стороны на уровне плеч руками. При этом ребенок тянет звук «у-у-у». За 10-15 секунд до окончания бега темп постепенно замедляется.

«Тикают часики».

Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо – «тик». Наклон влево – «так». Спинка не сутулится, слова произносятся громко. Упражнение выполняется 4-5 раз.

Окружающие человека природные факторы: солнце, воздух и вода – постоянно влияют на закаливание организма, а система терморегуляции у нас включается при жаре или холоде. Закаливание нужно рассматривать как естественное (влияние природных факторов на человека в повседневной жизни) и специально организованное, с выполнением обязательных условий.

Специально организованное закаливание, хотя и более кратковременно по дозированию, но значительно эффективнее по своему воздействию. Воздух

оказывает сильнодействующее влияние на человека. От рождения и до конца жизни мы дышим воздухом в основном через легкие и кожу. И от того, каков воздух, какой он температуры, зависит наше здоровье. Если мы дышим постоянно воздухом комнатной температуры, то никакого закаливающего эффекта происходить не будет. Полезнее находиться на свежем воздухе или в проветриваемом помещении.

Спать необходимо в прохладной комнате. Кто спит при температуре 17 – 18 *, тот дольше остается молодым. По мере утраты связи с природой, человек стал терять и свое здоровье. Раньше крестьяне все время трудились на природе, женщины зимой полоскали белье в ледяной проруби ... Весь крестьянский труд выполнялся в поте лица, с постоянным изменением теплового баланса в организме – тепла и холода. Человек ходил босыми ногами по земле и тем самым не нарушал биологические законы.

Болезнь века – психологические стрессы. Борьба с ними: более частое пребывание на воздухе (даче, рыбалке, в лесу). Многие же из нас отдают предпочтение пребыванию в квартире у телевизора – бича нашего здоровья. Насладившись природой, человек заряжается положительной биоэнергией, снимает с себя отрицательные психические эмоции, получает необходимую физическую подготовку.

Свежий воздух помогает и быстрому излечению от простудных заболеваний. Вода – неотъемлемый источник нашей жизни. Чем больше принимается воды вовнутрь, тем больше усваивается твердых веществ. Холодная вода при наружном применении производит раздражение, передающееся нервной системе, а потом кровеносной. Горячая вода, наоборот, оказывает успокаивающее расслабляющее действие.

Последние научные данные говорят о том, что холодный душ дает положительную биоэнергию, а горячий и тем более. Утром полезнее принять холодный душ, а вечером – горячие ванны или душ. Холодные водные процедуры положительно влияют на работоспособность, т.е. заряжают организм, придают бодрость и уверенность. Еще древние греки считали, что «вода смывает все страдания». Наиболее сильнодействующими являются холодные процедуры со снегом, хождение по снегу с босыми ногами, обтирание снегом. Чем больше разница температур разогретого тела с окружающей средой в момент закаливания, тем большее физиологическое воздействие мы получаем. При систематическом закаливании организма происходит не только привыкание, приспособление физиологической перестройки организма, но и гораздо большее – потребности к систематическим повторениям. По мнению специалистов, человек должен находиться не менее 2 часов в сутки обнаженным, как можно больше с босыми ногами, да еще лучше в соприкосновении с землей.

Говорят: «У природы нет плохой погоды». Любая погода для нас – это в несколько раз лучше, чем спертый квартальный воздух. Чем отдаленнее от жилой местности, тем меньше у нас проблем со здоровьем.

Всякий раз, когда начинается очередной летний сезон, значительно возрастает число отпускников с детьми. И это не удивительно. Лето по праву считается наиболее благоприятной порой для отдыха. Одни родители

предпочитают выезжать на юг, где много солнца и теплое ласковое море, другие – в Прибалтику, где есть море, но не так жарко. Третьи остаются на отдыхе в средней полосе. Но есть такие, которые еще только обсуждают свой маршрут, взвешивают все «за» и «против» ... И правильно делают. Вопрос о том, где лучше всего отдыхать с детьми, не так прост, как это может показаться на первый взгляд. И дело тут вовсе не в том, есть ли путевка, трудно ли достать билеты или не будет ли переполненным пляж.

Самое главное – как себя будет чувствовать ребенок на новом месте, пойдет ли ему данный климат. К сожалению, некоторые родители порой упускают эту важную сторону. Наша страна по своему климату далеко не однородна. Вместе с тем, каждый климат по-своему действует на организм человека, а на детей в особенности. Причем, чем меньше ребенок, тем хуже он адаптируется на новом месте. Больше всего люди чувствуют себя хорошо в пределах той зоны, которая им привычна. Поэтому стремление родителей вывезти ребенка за сотни километров не всегда оправдано. Многие просто недооценивают возможности климатолечения в условиях нашей средней полосы. Акклиматизация в данных условиях не представляет больших трудностей, даже для самых маленьких. Районы лесов средней полосы являются лучшим местом отдыха для ослабленных детей, особенно приезжающих с Севера. Чудесный воздух, настоящий на аромате хвои и лесных цветов, богатый озоном, наполняет живительной силой легкие.

Во многом сродни климату средней полосы климат Прибалтики. Лето здесь теплое, небольшие колебания температуры, прекрасные пляжи. Данный климат благоприятно влияет на детей с хроническими заболеваниями органов дыхания, больных ревматизмом.

Тренировать организм можно и в сауне. Основной лечебный фактор сауны – воздействие сухим паром. Горячий воздух прогревает тело, открывает поры, расширяет капилляры. В результате чего все жидкие среды организма приводятся в активное движение. Благодаря этому улучшается снабжение клеток кислородом и питательными веществами, повышаются защитные функции человека. Иными словами происходит активная тренировка организма.

Нечто подобное мы испытываем, когда попадаем в условия степного климата. Данный климат присущ югу Украины и Северному Кавказу, вплоть до Южного Забайкалья. Здесь теплый и сухой воздух. Частые ветры способствуют вентиляции воздуха и смягчают жару. Этот климат специалисты рассматривают как закаливающий. Благоприятен этот климат для детей с больными почками, заболеваниями верхних дыхательных путей.

Горный климат - это чистый воздух с повышенным содержанием озона. Воздух здесь сухой и прохладный, богат ароматическими веществами лесов и лугов. Здесь обилие курортов (Кисловодск, Пятигорск, Железноводск, Трускавец) с источниками минеральных вод. Горный воздух оказывает возбуждающее, тренирующее и закаливающее действие. Горный воздух показан при заболеваниях крови, легких, ревматизме и астме, расстройствах нервной системы. Черноморское побережье. Для отдыха с детьми благоприятным считается берег Крыма, кавказское побережье (от Анапа до

Туапсе). Здесь умеренно жаркое солнечное и сухое лето. Влажность невысокая, поэтому жару дети переносят хорошо. Наиболее благоприятны эти условия для детей с заболеваниями почек, легких и носоглотки, туберкулезом.

Как видите, отдых не берегу одного и того же моря может давать разные результаты. Поэтому отправляясь на отдых с ребенком, обязательно советуйтесь со специалистами.

Родители должны знать наизусть особенности своего ребенка. Если ребенок обладает повышенной нервной возбудимостью, то его в жаркие летние месяцы на юг лучше не вывозить. Используйте в полной мере для активного отдыха отпуск и все выходные дни.

Здоровье детей определяется уровнем здоровья родителей, общества, состоянием окружающей среды.

Выдающийся ученый, философ, врач Авиценна, делил всех людей по степени здоровья:

1. Тело, здоровое до предела.
2. Тело, здоровое, но не до предела.
3. Тело, не здоровое, но и не больное.
4. Тело, хорошо воспринимающее здоровье.
5. Тело, плохо воспринимающее здоровье.
6. Тело больное до предела.

Современная статистика свидетельствует: здоровье детей от рождения к моменту поступления в школу не улучшается, а ухудшается, что отрицательно влияет на процесс усвоения школьной программы.

***«Физическая культура должна обеспечить осознанное отношение детей к собственному организму, выработать умение щадить здоровье, укреплять его правильным режимом труда, отдыха, питания, гимнастикой и спортом, закаливать физические и нервные силы, предупреждать заболевание ...»
(В.А.Сухомлинский)***

Когда и сколько заниматься.

Возможность включить в распорядок дня совместимые знания одного из родителей с ребенком существует почти всегда. Необходимо уделять ребенку ежедневно хотя бы несколько минут. Постарайтесь определить оптимальное время для занятий в режиме вашей семьи и затем придерживайтесь его. Прежде всего, следует соблюдать принцип систематичности, чтобы они стали для него ежедневной потребностью.

Продолжительность занятий родителей с ребенком различна: она зависит от возраста ребенка, от лимита времени родителей, от времени суток, а также от того, что делает ребенок до или после занятий (если ребенок устал после

долгой прогулки или прогулка еще предстоит, продолжительность занятий будет меньше, чем после отдыха).

Утренние занятия обладают тем преимуществом, что сразу после сна «разминаются» мышцы тела, улучшается кровообращение в тканях. Во время

зарядки лучше использовать легкие и уже знакомые упражнения, поскольку обычно не хватает времени и терпения для разучивания новых, более сложных упражнений. Продолжительность утренних занятий – не более 10 минут. Для нормального развития ребенка очень важно ежедневное пребывание на свежем воздухе. Интересен тот факт: пока ребенок в грудном возрасте, родители добросовестно соблюдают это требование, но когда дети подрастают, родители частенько о нем забывают. Ребенок нуждается в активных движениях на воздухе, причем в любую погоду, это особенно благоприятно отражается на его физическом развитии.

Соблюдение элементарных правил личной гигиены должно прививаться с ранних лет. Под этим понятием, мы привыкли понимать умывание, чистку зубов, соблюдение частоты рук, тела, одежды. Под чистотой часто подразумевается внешнее отсутствие грязи, которую можно увидеть глазами. Но ведь случается не только внешняя, но и «внутренняя грязь» - так называемые токсины, которые выделяются через потовые железы. Если их не смывать, то происходит самоотравление, которое выражается в проявлении утомления, раздражения, нервозности. Чтобы избежать этого, нужны ежедневные водные процедуры, желательны два раза в день: утром и вечером. Отсутствие привычки к обливанию всего тела водой или обтирания мокрым полотенцем может привести к ослаблению организма и частым простудным заболеваниям.

ВАННА, ДУШ, КУПАНИЕ – прекрасное средство закаливания и своеобразный массаж.

Приложение 7.1

Как приучить ребенка чистить зубы

Всем известно, что чистка зубов - это не просто утренний ритуал, а вынужденная необходимость. Ведь с помощью зубной щетки и пасты мы осуществляем гигиену полости рта. Вот только как донести это до малыша так, чтобы он самостоятельно регулярно чистил зубы? На первый взгляд это довольно сложная задача..

Красивая зубная щетка

Позвольте ребенку самому выбрать атрибуты для гигиены. Ребенок лучше вас знает, чем ему приятней будет чистить зубы, будь то зубная щетка в виде бэтмена или шрэка. Вам останется лишь косвенно принять участие в выборе, рекомендуя щетки ребенку исходя из его возраста. Если имеющиеся модели щеток малышу не нравятся, попробуйте заинтересовать его электрической зубной щеткой (учтите, электрическая зубная щетка показана к использованию детям только с 3х лет).

Вкус зубной пасты тоже имеет значение!

Прежде чем приобретать зубную пасту, поинтересуйтесь вкусовыми пристрастиями ребенка. Зубная паста должна быть приятной.

Пример для подражания

Нет ничего лучше чтобы **приучить ребенка чистить зубы**, как собственный пример. Акцентируйте внимание, когда собираетесь совершать чистку зубов. Уточните, что все люди чистят зубы два раза в день. Пусть чистка зубов станет для ребенка неким атрибутом «взрослости».

Проявите фантазию

Легче приучать ребенка чистить зубы в игровой форме. Сделайте процесс чистки зубов привлекательным для ребенка. Сочините небольшой рассказ про зубки и зубную щетку, и озвучивайте его во время чистки зубов. Или, например, представьте с малышом, что зубы – это забор, а щетка – это малярная кисточка, которой нужно покрасить забор.

Стихи про чистку зубов

Если возраст малыша позволяет, используйте стихи во время чистки зубов:

*Рано утром звери встали,
Зубки чистить побежали.
Чистят зубки мишки
Щеточкой из шишки.
Белка в рыжей шубке
Тоже чистит зубки.
Серые мышата,
Веселые ежата.*

*Серый волк зубастый
Чистят зубки пастой.
Чистят поросенок
И смешной лосенок.
Чтобы зубки не болели,
Как снежинки чтоб белели,
Чистить вкусной пастой
Надо зубки часто!*

*Зайчики и белочки,
Мальчики и девочки
Утром две минутки
Чистят себе зубки.
Маленькие котики
Открывают ротики
Зубки выстроились в ряд,
Щетку с пастой ждут опять!
Снует зубная щетка,
Как по морю лодка,
Как по речке пароход
По зубам она идет,
Вверх и вниз, туда-обратно.
Счистим мы налет и пятна.
Чтобы зубки не болели,
Чтоб как зимний снег белели
Дружно чистят перья птички,
Умываются синички.
Белки, зайчики, мишутки
Утром тоже чистят зубки.
Мы теперь с тобой спецназ,
Есть задание у нас!
Щетку в руки, и вперед,
Удалять зубной налет!*

Нет плохим эмоциям!

Постарайтесь сделать так, чтобы ребенок не воспринимал чистку зубов как тягостную обязанность. Если по каким-то причинам малыш не почистил зубы, ни в коем случае не наказывайте его, там самым вы только закрепите отрицательные эмоции.

Для приучения малыша к чистке зубов потребуется всего лишь немного ваших усилий и фантазии и результат не заставит себя ждать!

Приложение 7.2

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «Здоровье вашего ребенка»

1. Часто ли, на Ваш взгляд, болеет Ваш ребенок?

2. Причина болезни:

- недостаточное физическое развитие, воспитание ребенка в детском саду;
- недостаточное физическое воспитание в семье;
- и то, и другое;
- наследственность, предрасположенность.

3. Знаете ли Вы физические показатели, по которым можете следить за правильным развитием Вашего ребенка?

Да, частично, нет.

4. На что, на Ваш взгляд, должны семья и детский сад обращать особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребенка ?

- соблюдение режима;
- рациональное, калорийное питание;
- полноценный сон;
- достаточное пребывание на свежем воздухе;
- благоприятная психологическая атмосфера;
- наличие спортивных и детских площадок;
- физкультурные занятия;
- закаливающие мероприятия.

5. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для вашего ребенка?

- облегченная форма одежды для прогулок;
- облегченная одежда в группе (носки, короткий рукав);
- обливание ног водой контрастной температуры;
- хождение босиком;
- систематическое проветривание группы;
- прогулка в любую погоду;
- полоскание горла комнатной температуры и ниже;
- умывание лица, шеи, рук до локтя водой комнатной температуры.

6. Знаете ли Вы, как укреплять здоровье ребенка?

Да, частично, нет.

7. Нужна ли Вам помощь детского сада?

Да, частично, нет

Спасибо!