

Муниципальное образование
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
городской округ город Ханты-Мансийск
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №9 «Одуванчик»

**Краткосрочный проект недели здоровья на тему:
«Мы здоровье сбережем»
(для детей старшей группы)**

Воспитатель: Якобюк Мария Николаевна

2021-2022 уч.г.

Пояснительная записка

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

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

Цель проекта:

Сформировать у детей основы здорового образа жизни, добиваться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

Задачи проекта:

1. Продолжать формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.
2. Расширять знания и навыки по гигиенической культуре. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.
3. Закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания.
4. Расширять знания о влиянии закаливания на здоровье человека.

Планируемые результаты:

Для детей:

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

Для родителей:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей;
2. Педагогическая, психологическая помощь;
3. Повышение уровня комфортности.

Для педагогов:

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

Реализация проекта: с 20 февраля по 24 февраля 2022 года

Тип проекта:

Краткосрочный;

Участники проекта:

Воспитатель, дети, родители

Формы работы с детьми:

- НОД познавательного цикла, чтение художественной литературы, рассматривание энциклопедий и наглядно-дидактического материала;
- НОД продуктивной деятельности: аппликация, лепка, рисование;
- Игровая деятельность: подвижные, дидактические игры, игровые ситуации, созданные воспитателем проблемные ситуации;

Ресурсное обеспечение проекта:

1. Физкультурный уголок в группе;
2. Спортивный зал;
3. Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь.
4. Методический инструментарий (картотека подвижных игр, схемы бесед, занятий, сценарий спортивного развлечения и т.д.).
5. Подборка методической литературы «Физическая культура и оздоровление детей дошкольного возраста», «Развивающая педагогика оздоровления» В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров, интернет ресурсы.

Содержание проектной деятельности:

Этапы и сроки реализации:

- 1 этап: подготовительный;
- 2 этап: практический;
- 3 этап: заключительный;

1 этап – подготовительный:

Разработка перспективного плана;
Подготовка цикла тематических мероприятий;

2 этап – практический:

Проведение цикла тематических мероприятий;
Организация целенаправленной просветительской консультативной деятельности с родителями по вопросам развития у детей познавательных способностей;
Подготовка выставки книжек – малышек «Мы здоровье сбережём»;

3 этап – заключительный:

Проведение спортивного – развлекательного мероприятия «Наше здоровье- в наших руках»;
Оформление выставки «Книжки – малышки «Мы здоровье сбережём»;

Продукт проектной деятельности:

Тематический план недели здоровья;
Подборка дидактических игр;
Выставка «Книжки – малышки «Мы здоровье сбережём»;
Сценарий спортивного – развлекательного мероприятия «Наше здоровье- в наших руках»;
Информационный материал в родительском уголке «Здоровый ребёнок»;

Полученный результат реализации проекта:

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

Приложение:

План реализации тематического проекта «Наше здоровье»;
Подборка дидактических игр;

Сценарий спортивно - развлекательного мероприятия «Наше здоровье – в наших руках»;

Информационный материал в родительском уголке;

Фотоотчет.

План реализации тематического проекта «Наше здоровье»

	<i>Цели и задачи</i>	<i>Мероприятия, содержание работы</i>
1	<p>1. Тема дня: «Где прячется здоровье»</p> <p>*Продолжать формировать интерес к собственному организму, самочувствию, связанному с состоянием здоровья.</p> <p>*Удовлетворить потребность детей в двигательной активности.</p> <p>*Развивать быстроту бега, ловкость, Внимательность.</p> <p>*Закрепить знание правил дорожного движения – значение трёх цветов светофора.</p>	<p>*Утренняя гимнастика по картотеке;</p> <p>*Беседа «Личная гигиена» *</p> <p>Сюжетно – ролевая игра «Магазин полезных продуктов питания»;</p> <p>*Дидактическая игра «Что полезно кушать, а что вредно»;</p> <p>*Чтение: А. Барто «Девочка чумазная»;</p> <p>*Продуктивная деятельность: рисование по стихотворению А. Барто «Девочка чумазная» ;</p> <p>*Прогулка: игры с бегом «Быстро возьми, быстро положи», игры с прыжками «Лягушка и цапли»;</p> <p>Вторая половина дня:</p> <p>Корректирующая гимнастика по картотеке;</p> <p>*Беседа «Всем ребятам надо знать, как на улице шагать»;</p> <p>* Дидактическая игра: «Светофор»</p> <p>*Работа с родителями:</p> <p>Подготовка к выставке книжек-малышек «Мы здоровье сбережем»</p> <p>Консультация «10 советов по укреплению физического здоровья детей»</p>
2	<p>2. Тема дня: «Здоровые зубки»</p> <p>*Формировать привычку чистить зубы;</p> <p>*Приучать ребёнка быть внимательным к себе и состоянию своих зубов;</p> <p>*Развивать у детей координацию движений, силу, ловкость, выносливость»</p>	<p>* Утренняя гимнастика по картотеке;</p> <p>*Чтение книжки И.Семенова «Как стать не болейкой»</p> <p>* Дидактическая игра: «Что вредно, а что полезно для зубов»;</p> <p>*Продуктивная деятельность: аппликация «Зубная щётка для мальчика Басана»;</p> <p>*Прогулка: Игры – эстафеты:«Прыжковая эстафета»</p> <p>Вторая половина дня:</p> <p>Корректирующая гимнастика по картотеке;</p> <p>*Работа с родителями: Рекомендации по закаливанию</p>
3	<p>3. Тема дня: «Мойдодыр»</p> <p>*Формирование у детей представлений о правилах личной гигиены;</p> <p>*Дать детям элементарные представления об инфекционных заболеваниях и их возбудителях (микробы и вирусы);</p>	<p>* Утренняя гимнастика по картотеке;</p> <p>* Дидактическая игра «Предметы личной гигиены»;</p> <p>*Чтение: «Потешки, стихи, загадки на заданную тему»</p> <p>*Пальчиковая гимнастика «Моем руки чисто – чисто»;</p> <p>*Продуктивная деятельность:</p> <p>Изготовление атрибутов к подвижной игре «Микробы и чистюли»;</p> <p>Прогулка:</p> <p>Подвижные калмыцкие национальные игры: «Поймай хвостик»/ «Хорма хотн»;</p> <p>Вторая половина дня:</p>

4

4. Тема дня: «Здоровое питание. Витамины»

*Расширять и уточнять знания детей о наличии витаминов во фруктах и овощах;
*Создать условия для формирования у детей представлений о полезных продуктах на нашем столе;
*Способствовать созданию мотивации у детей и родителей на формирование здорового образа жизни

Корректирующая гимнастика по картотеке

Чтение х/лит-ры «Мойдодыр»

*Работа с родителями:

Памятка «Игры для укрепления здоровья малышей»

* Утренняя гимнастика по картотеке;

*Беседа «Витамины и здоровый организм»;

*Разучивание стихов, загадок, потешек ;

*Экспериментальная деятельность: «Волшебный напиток-компот из сухофруктов»;

*Прогулка «Витаминная семья» - эстафета»

*подвижная калмыцкая национальная игра «Загони овец в кошару»

*Вторая половина дня:

Корректирующая гимнастика по картотеке

«Дегустация волшебного напитка из сухофруктов»;

*Дидактическая игра «»Полезная и вредная еда»;

*Работа с родителями:

Буклет «Пусть детство будет здоровым»

* Утренняя гимнастика по картотеке;

*Рассматривание иллюстраций о различных видах спорта;

* Продуктивная деятельность: Изготовление альбома о различных видах спорта;

*Спортивный досуг «Наше здоровье- в наших руках»

*Прогулка: подвижные игры:

п/и на внимание «Найди мяч», п/и «Кто скорее докатит до флажка»;

Вторая половина дня:

Корректирующая гимнастика по картотеке;

*Сюжетно – ролевая игра «Физкультурное занятие»;

*Работа с родителями:

Выставка книжек-малышек «Мы здоровье бережем»

Беседа: «Значение ЗОЖ для здоровья человека»

5

5. Тема дня: «Со спортом дружим мы всегда»

*Формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности, интереса и потребности к физическому самосовершенствованию;
*Воспитывать желание добиваться успехов в спортивных состязаниях, различных соревнованиях;

Дидактические игры:

«Подбери предметы»

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

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

«Кому что нужно»

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

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

«Кто больше назовёт полезных продуктов питания»

Цель игры: Учить детей по контуру подбирать реалистическое изображение.

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

«Что вредно, а что полезно для зубов»

Цель игры: Упражнять в правильном использовании обобщающих слов;

Играют четверо детей. У каждого набор из 7 картинок, на которых изображены различные продукты (например, мороженое, горячий чай, леденцы, орехи, леденцы, морковка, яблоко, лимон)

Ведущий показывает картинку, ребята должны отобрать из имеющихся у каждого из них набора картинок те, которые соответствуют правильному ответу.

«Чего не стало»

Цель: Воспитывать наблюдательность, развивать память.

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

«Подбери нужное»

Цель: Развивать зрительное восприятие, память. Учить детей практически применять полученные ранее знания;

Детям предлагают рассмотреть предложенные картинки и «найти» недостающую часть изображения среди предложенных картинок.

***Спортивный досуг с родителями
«Наше здоровье - в наших руках»***

Цель: Формировать у детей положительный эмоциональный настрой;
воспитывать такие качества, как товарищество, дисциплинированность,
уважительное отношение к соперникам по играм и состязаниям.

Привлечь к участию в досуге и жизни детского сада родителей.

Ход мероприятия.

Воспитатель: Мальчишки и девчонки, а также их родители,

В зал спортивный наш, скорее поспешите вы.

Здесь будут состязания детишек, пап и мам,

Кто будет победителем, потом расскажем вам!

(Под марш дети заходят в зал друг за другом и становятся на полукруг)

Вос-ль: Сегодня у нас праздник. А праздник наш называется «Наше здоровье - в наших руках» (дети хором)

- Дорогие мамы, папы - вот ваши любимые дети, которые очень любят бегать, прыгать, играть. Им так сложно удержаться на одном месте. Вы ведь тоже когда – то были детьми, просто забыли об этом немного. Сегодня у нас замечательная возможность вновь окунуться в мир детства и почувствовать, как же это здорово быть ребёнком. Ребята, давайте расскажем мамам, с чего начинается день в детском саду? (с зарядки).

Вос-ль: А для чего нужна зарядка?

Ребёнок: Для чего нужна зарядка-

Это вовсе не загадка.

Чтобы силу развивать,

И весь день не уставать.

Ребёнок: Если кто-то без оглядки

Убегает от зарядки,

Тот не станет нипочём

Настоящим силачом!

Вос-ль: А вы от зарядки убегаете? (нет)

Все упражнения выполняете? (да)

А по выходным дома зарядку делаете? (да)

Надо родителей научить нашей зарядке и тогда вместе делать зарядку будет веселей*(дети приглашают родителей на зарядку)*

«Весёлая зарядка»

(родители выполняют упражнения в соответствии с текстом, ребёнок впереди мамы)

«Мы хлопаем в ладоши, хлоп, хлоп, хлоп,

Мы топаем ногами, топ, топ, топ,

Качаем головой.

Мы руки поднимаем, мы руки опускаем,

Мы низко приседаем, и прямо мы встаём.

Руки вниз, и на бочок,

Руки вверх и в кулачок,

Разжимаем, на бочок.

На носочки поднимайся,

Приседай, и выпрямляйся,

Ноги врозь и ноги вместе,

И попрыгаем на месте!»

Вос-ль: Какие все молодцы, как красиво и правильно выполняли упражнения. А сейчас команда «Синие звёздочки» займут места справа, а команда «Красные звёздочки» слева *(дети садятся на стульчики впереди родителей)*

(стук в дверь)

Вос-ль: Кто стучится в двери к нам? Проходите в гости к нам!

(входит Петрушками с шарами в руках)

Петрушка: Привет мамочки и папочки! Привет девчонки и мальчишки!

Мой весёлый колпачок

Лихо сдвинут на бочок.

Я – весёлая игрушка,

А зовут меня – Петрушка!

Вас здесь так много, а почему вы все собрались?

Вос-ль: Петрушка! А у нас сегодня спортивный праздник. Наши ребята мам и пап своих пригласили. У нас 2 команды, «Синие звёздочки» и «Красные звёздочки».

Петрушка: Как здорово! А можно и мне с вами поиграть, позаниматься?

Вос-ль: Конечно, Петрушка.

Петрушка: У меня есть шарики.

Каждый шарик не простой.

Он и игрою заводной.

Чтоб победы вам добиться

Нужно честно потрудиться,

В играх правила все знать,

Их отлично выполнять.

(берёт первый шарик, читает)

Петрушка: Отгадайте загадку *(обращается к детям)*

«Догадайся, кто такой?

Если бьёшь его рукой,

Он совсем не плачет,

Только выше скачет»

-Молодцы! Это мяч!

1 Эстафета с мячом.

Дети строятся в две команды. В руках у ребёнка мяч. Он бежит, оббегает большой кубик и возвращается обратно, передаёт мяч следующему.

Петрушка: Какие молодцы, ребята!

(берёт второй шарик, читает)

«Прячется от нас с тобой,

Одна куколка в другой.

На косыночках горошки,

Что за куколки? (Матрёшки)

2 Эстафета «Матрёшки»

В этой эстафете участвуют девочки. Строятся в 2 команды. На расстоянии 3-4 метров стоят стульчики, на них сидят двое родителей, у них в руках платочки. Девочки прыгают до стульчика, мамы надевают платочек девочкам и они прыгают назад.

Петрушка: Какие девочки красавицы, все в нарядных платках, настоящие матрёшки.

Петрушка: *(берёт третий шарик, читает)*

«Он живёт где жуткий холод,

Средь снегов живёт и льдин.

В чёрно-белом фраке ходит

Птица гордая... (пингвин)»

3 Эстафета «Пингвины»

В этой эстафете участвуют мальчики. Строятся в две команды. Первый участник от каждой команды зажимает мяч между ног и прыгая с ним, оббегает стульчик и возвращается назад. Передаёт мяч следующему участнику. Руками мяч держать нельзя. Если мяч падает, нужно остановиться, поправить мяч продолжать движение.

Петрушка: Какие все молодцы, шустрые, ловкие.

Петрушка берёт четвёртый шарик, читает

«Без чего нельзя на свете,
Взрослым не прожить и детям,
Кто поддержит вас, друзья,
Ваша дружная (семья)»

4 Эстафета «Дружная семейка»

*В этой эстафете участвуют родители и дети. Строятся в 2 команды.
Родитель ставит на ноги своего ребёнка и таким образом совместно проходят
вокруг ориентира.*

Петрушка: Молодцы!

Вос-ль: Петрушка, а можно мне тоже шарик в руки взять и задания прочитать. А на этом шарике загадки, вы хотите отгадать эти загадки? Слушайте внимательно.

1 «Просыпаюсь утром рано

Вместе с солнышком румяным, (синие звёздочки)

Заправляю сам кроватку,

Быстро делаю (зарядку)»

2 «Не обижен, а надут

Его по полю ведут. (красные звёздочки)

А ударят – нипочём

Не угнаться за (мячом)»

3 «Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки. (синие звёздочки)

А несут меня не ноги,

А блестящие (коньки)»

4 «Два берёзовых коня

По снегу несут меня (красные звёздочки)

Кони эти рыжи

И зовут их (лыжи)»

5 «Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса. (синие звёздочки)

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ,

Это мой (велосипед)»

6 «На ледяной площадке крик,

К воротам мчится ученик, (красные звёздочки)

Кричат все: «Шайба! Ключка! Бей!»

Весёлая игра (хоккей)»

А сейчас отгадывают загадку только дети!

«В руках он лепится легко,

Детишкам – развлечение.

Бросать без устали его,

Друг в друга, без сомнения!

Холодный кругленький комок,

Как зовут его?» (Снежок).

Молодцы! Все загадки отгадали!

А в снежки поиграть хотите?

5 Игра – эстафета «Снежки»

Строятся в 2 команды, друг за другом. Берут снежок в правую руку и попадают в корзинку, которую держат родители.

- Молодцы! А теперь мы посчитаем, сколько снежков забросила каждая команда в корзинку.

Петрушка: Как здорово! Как весело! А сейчас приглашаю родителей.

6 Эстафета «Мой весёлый, звонкий мяч»

Родители строятся в команды. У первого игрока в руках мяч, отбивая мяч об пол, добежать до пирамидки и также назад, передаёт мяч следующему игроку.

Петрушка: А сейчас приглашаю ребят поиграть в игру

7 Игра «Загони овец в кошару»

Ведущая: А сейчас, Петрушка, мы покажем, какие у нас хорошие и быстрые пастухи, как они умело и ловко загонят всех овец в кошару.

8 Эстафета «Кто сильнее?»

(Перетягивание каната)

(Петрушка берёт шарик, читает)

Петрушка: «Вот последний шар красивый,

По тропинке вы пройдите,

Клад волшебный отыщите»

Ребята, чтобы отыскать клад, нужно вам преодолеть полосу препятствий.

(дети становятся друг за другом, 1-бегут между пирамидок, 2- прыгают с кочки на кочку, 3- подлезают под дугу)

Петрушка: Посмотрите, волшебный сундук (дети подходят к сундуку)

«Сундучок, сундучок,

Открывай, ты, свой бочок» (не открывается)

«Сундучок –то не простой,

Просит танец заводной!

«Танец маленьких утят»

(все садятся на свои места)

Петрушка: Как красиво вы все танцевали, мне очень понравилось у вас, вы все такие быстрые, сильные, ловкие. Я очень внимательно следил за командами, когда вы соревновались и хочу сказать, что победили обе команды «Синие звёздочки» и «Красные звёздочки».

Вос-ль: Ребята, а главное что победила?

Дети: ДРУЖБА!

Петрушка: Ребята, давайте ещё подойдём к сундучку. «Сундучок, сундучок, открывай, ты, свой бочок» *(достаёт угощение для ребят и мам, угощает)*.

- До свидания, друзья! (Петрушка убегает)

Вос-ль:

Праздник весёлый удался на славу.

Я думаю, всем он пришёлся по нраву.

Мы праздник кончаем и всем пожелаем,

Здоровья, успехов и счастья во всём!

Рекомендации для родителей «Закаливание»

Уважаемые родители, большое значение для правильного физического воспитания детей в семье имеет отношение родителей к вопросам здорового быта. Понятие «Здоровый быт» включает в себя разумный, твердо установленный режим, чистоту самого ребенка всего, чего его окружает систематическое использование воздуха, солнца и воды для закаливания правильную организацию игры и физических упражнений. Для закаливания хотелось бы посоветовать нашим родителям:

Основными факторами закаливания является солнце, воздух и вода. Начинать закаливание детей можно с первого месяца жизни, после осмотра малыша врачом – педиатром.

«Холодный тазик»

Налейте в таз холодную воду с температурой не выше +12С и облейте ступни ребенка, стоящего в ванне. Попросите ребенка потопать ножками, пока стекает вода. Отверстие для стока воды должно быть открытым. Промокните ноги полотенцем. В первый день продолжительность ходьбы – 1 минута, ежедневно добавляйте по 1 минуте, доводя до 5 минут. Помните! Лучше проводить закаливание в течение 1 минуты в хорошем настроении ребенка, чем 5 минут с капризами.

«Холодное полотенце»

Если ребенку не нравится отираться холодной водой, постелите в ванне полотенце, смоченное холодной водой, Рекомендуемая температура +12С. Попросите ребенка потопать ножками в течение 1 минуты. Вытрите ребенку ноги, не растирая, а промокая полотенцем. Процедуру нужно проводить утром и на ночь.

«Контрастный душ»

Ребенок вечером купается в ванне. Пусть он согреется в теплой воде. Затем скажите ребенку: « Давай мы с тобой устроим холодный дождик или побегаем по лужам». Вы открываете холодную воду, ребенок подставляет в воде свои пяточки, ладошки. Процедуру повторяют не менее 3-х раз. После укутайте ребенка в теплую простыню, не вытирая, а, промокая воду, затем оденьте его для сна и положите в кровать.

Если ребенок боится, воздействие холодного душа, то сначала можно использовать тазик

Естественно, что быт семьи зависит от многих причин, поэтому его не всегда можно строго организовать определенными рамками. Однако родители должны стремиться к тому, чтобы ребенку были созданы все условия для его правильного физического развития. Понимание того, что является наиболее существенным для воспитания здорового, физического крепкого ребенка даст возможность при сравнительно скромных условиях, организовать необходимый режим и наладить правильное физическое воспитание.

Уважаемые родители предлагаем для Вас 10 советов по укреплению физического здоровья детей.

Совет 1. Старайтесь активно учувствовать в оздоровлении своего ребенка, не только рассказывать ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывать полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

Совет 2. Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

Совет 3. Приучите ребенка строить свой день, чередуя отдых и труд. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон – лучшая профилактика утомления и болезни.

Совет 4. Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит и т.д.)

Совет 5. Научите ребенка правильно пользоваться оздоровительными факторами – солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.

Совет 6. Помните, что в движении – жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, - залог здоровья ребенка.

Совет 7. Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

Совет 8. Научите ребенка элементарным правилам инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначение врача.

Совет 9. Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.

Совет 10. Читайте научно популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том как научить его укреплять свое здоровье.

К сожалению, некоторые родители считают, что ребенок с первого месяца жизни необходимо лишь кормить и одевать, чтобы он не проснулся. Что же касается физического воспитания, то оно откладывается на то время, когда он подрастает.

Однако, прежде чем приступить к закаливанию, необходимо преодолевать страхи, не редко бытующие в семьях. Надо ежедневно находить время для проведения закаливающих процедур, гимнастики, массажа и игр.

Особенна, велика роль примера при воспитании детей. «Как вы одеваетесь, как вы разговариваете с другими людьми, и о других людях. «Как вы радуетесь или печалитесь, как вы общаетесь с друзьями и с врагами, как вы смеетесь, читаете газету» - все это имеет для ребенка большое значение. Родительское требование к себе, родительское уважение к своей семье, родительский контроль над каждым своим шагом – вот первый и самый главный метод воспитания, - пишет выдающийся педагог А. С. Макаренко.

Памятка для родителей «Игры для укрепления здоровья малышей»

Уважаемые родители! Предложенная мною памятка, изготовлена с целью вовлечения семьи в подготовку повышения педагогической культуры родителей в вопросах ЗОЖ, ознакомление с играми и упражнениями для укрепления здоровья малышей, распространению семейного опыта ведения здорового образа жизни.

Игры на формирования правильной осанки.

Основой профилактики и лечение нарушения осанки является общая тренировка организма ребенка. В задачи игр входят: укрепление опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного «корсета» позвоночника, улучшение функций дыхания, сердечнососудистой системы.

Игра «В гости к мишке»

Посадив игрушку - медведя на высокий кубик и сделав горку из длинной доски, положенной на гимнастическую стенку, ведущий говорит:

Маша (*имя ребенка*) и Егорка

Часто ходят к мишке с горки.

Ребенок входит на горку (*можно на игровой площадке во дворе использовать горку, только надо быть внимательным и помогать ребенку взобраться на высоту около метра*), затем сбегает с нее и подбегает к мишке, гладит его и садится отдохнуть. Ведущему необходимо внимательно следить за осанкой ребенка.

Цель игры: развитие ловкости, быстроты реакции и движений, чувства равновесия, координации зрительного и слухового анализаторов, устойчивого внимания.

Игра «Качели-карусели»

Родители поднимают ребенка в положении лежа на спине до уровня своего пояса. Один держит ребенка под мышки, другой - за обе ноги, и раскачивает его в выпрямленном положении со словами: «Кач, кач, качели». Затем один из взрослых продолжает держать ребенка под мышки (*другой отпускает*) и кружится вместе с ним вправо и влево (*получаются карусели*) со словами: «Полетели карусели». Желательно игру проводить под ритмичную музыку. Игра проводится в заключительной фазе занятий, когда ребенок почувствовал усталость.

Цель игры: расслабление мышц туловища, улучшение вестибулярного аппарата.

Оздоровительные игры при заболеваниях носа и горла.

При заболеваниях верхних дыхательных путей необходимо восстановить носовое дыхание. При ритмичном, с полным выдохом носовом дыхании, лучше расслабляются дыхательные мышцы и рефлекторно расслабляется гладкая мускулатура бронхов. При проведении игр с детьми необходимо одновременно контролировать правильность осанки и смыкания губ.

Игра Совушка-сова»

Дети садятся полукругом перед ведущим. По сигналу ведущего «день» дети - «совы» медленно поворачивают головы влево вправо. По сигналу ночь дети смотрят вперед, взмахивают руками - «крыльями». Опуская их вниз, протяжно, без напряжения произносят: «У-уффф». Повторяют два-четыре раза.

Цель игры: развитие коррекции рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшение функций дыхания (*углубленный выдох*).

Игры при плоскостопии.

Плоскостопие чаще всего встречается у слабых, физически плохо развитых детей. Нередко нагрузка на своды стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие. Поэтому игры должны быть подобраны таким образом, чтобы упражнения укрепляли связочно-мышечный аппарат голени и стопы, способствовали общему оздоровлению организма и воспитанию навыка правильной ходьбы.

Игра «Донеси, не урони»

Игроки сидят на стульях. У каждого под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги простынку и дотащить ее любым способом (*скача на одной ноге или четвереньках*) до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой. Выигрывает тот, кто это сделает быстрее, не уронив простынки.

Цель игры: укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, развитие ловкости.

Оборудование: стулья, простынки.

Художественное слово, используемое в работе с детьми:

Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, Б, С.
Очень важно спозаранку,
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.
Помни истину простую
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую,
Или сок морковный пьёт.
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
И неплохо есть лимон
Хоть и очень кислый он
Мойся мыло! Не ленись!
Не выскользывай, не злись!
Ты зачем опять упало?
Буду мыть тебя сначала!
По утрам
Зарядку делай
Будешь сильным,
Будешь смелым.
Прогоню остатки сна
Одеяло в сторону,
Мне гимнастика нужна
Помогает здорово.
Чтобы нам не болеть
И не простужаться
Мы зарядкой с тобой
Будем заниматься.
Нельзя:
- пробовать все подряд
- есть и пить на улице
- есть немытое
- есть грязными руками
- давать кусать
- гладить животных во время еды
- есть много сладкого.

В каких продуктах содержатся витамины и для чего нужны?

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца)

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Беседы

1 день

Тема: «Личная гигиена»

Цель: развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур. Уточнить, какими принадлежностями пользуются дети при умывании. Учить эмоционально, четко читать чистоговорку.

Ход занятия:

1) Чтение отрывка из стихотворения Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо».

2) Вопросы:

1. Какой из мальчиков вам больше нравится?
2. Почему вам понравился опрятный, аккуратный мальчик?
3. А другой мальчик кому-нибудь понравился?
4. Почему не понравился?
5. Какие туалетные принадлежности нужны, чтобы смыть грязь и быть чистым?
6. Что, кроме мыла и губки, необходимо для мытья?

Предложить детям показать, как дети моют руки и лицо (имитации движений)

3) Предложить выучить чистоговорку:

1. Мама Милу

С мылом мыла...

2 половина дня

Тема: «Всем ребятам надо знать, как по улице шагать»

Цель: Закрепить правила поведения на улице: ПДД, понятие о светофоре и его назначении. Воспитывать правила безопасного поведения на улицах. Способствовать формированию культуры речевого общения в транспорте.

Ход занятия:

1) Внести и рассмотреть макет перекрестка. Уточнить значение сигналов светофора, действия пешеходов и водителей.

2) Вопросы:

1. Кто регулирует движение на дорогах?
2. Что означает каждый сигнал светофора?
3. Где можно переходить через дорогу?

3) С/р игра «Автобус»

4 день

Тема: «Витамины и здоровый организм»

Цель: Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека. Познакомить детей с назначением витамина А, В, С. Активизировать названия овощей и фруктов. Познакомить с продуктами, которые можно употреблять в небольшом количестве.

Ход занятия:

1) Показать картинки с изображением крепких, здоровых людей, подвести к пониманию, что для хорошего здоровья необходимо правильное питание. Побеседовать о любимых блюдах детей.

2) Рассказать о витаминах, в каких продуктах содержатся и работе каких органов помогают.

3) Рассказать о продуктах, которые не очень полезны (конфеты, черный кофе).

Используемая литература:

Моргунова О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ, Воронеж 2007

Журнал «Дошкольное воспитание» №4 2008.

Журнал «Дошкольное воспитание» №9 2005.

«Инструктор по физкультуре» научно - практический журнал №1 2009.

«Развивающая педагогика оздоровления» В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров.