

Проект на тему

«Будь здоров, малыш!»

(вторая младшая группа)

Подготовили воспитатели:

Коквина Юлия Николаевна,

Татанова Ольга Владимировна,

МДОУ "Детский сад № 81"

г.Ярославль

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА

Все чаще и чаще звучат в средствах массовой информации из уст педагогов, медиков и родителей вопросы, связанные с проблемами здоровья детей – подрастающего поколения нашей страны. Эти вопросы актуальны, прежде всего, потому, что идет тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации. И если современные стандарты образования обязывают педагогов более тщательно и активно участвовать в области здоровьесбережения детей, то родители воспитанников ДОУ часто игнорируют советы воспитателей, предпочитая более легкий путь в этом направлении. Вместо систематического закаливания, бесед о пользе свежего воздуха и подвижных игр, четкого соблюдения режима дня и режима питания сердобольные мамы и бабушки «кормят» малышей синтетическими лекарственными препаратами, которые согласно рекламе «помогают восстанавливать жизненные силы организма».

Формирование же отношения ребенка к здоровому образу жизни невозможно без активного участия в этом процессе не только педагогов и всего персонала детского сада, но и непосредственного участия родителей. Только с изменением уклада семьи можно ожидать реальных результатов в изменении отношения дошкольников и их родителей к собственному здоровью.

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

Таким образом, одна из главных задач воспитательно-образовательного процесса на сегодняшний день – помочь малышам и их родителям выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье.

І ЭТАП: ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ

Паспорт проекта:

1. Тема: «Будь здоров, малыш!»
2. Вид проекта: познавательно-игровой
3. Участники проекта: дети второй младшей группы, воспитатели, родители воспитанников
4. Срок проекта: краткосрочный – с 09.11.15 по 27.11.15 (3 недели)

Цель проекта: сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей привычки к здоровому образу жизни.

Задачи проекта:

-для детей:

- 1) укреплять и охранять здоровье детей;
- 2) формировать потребность в соблюдении навыков гигиены;
- 3) дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни;
- 4) дать представление о полезной и вредной пищи для здоровья человека.

-для педагогов:

- 1) установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника, объединить усилия для развития и воспитания детей в вопросах о здоровом образе жизни;
- 2) создать атмосферу общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки в проблемах друг друга;
- 3) активизировать и обогащать воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

-для родителей:

- 1) дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о полезной и вредной пище, о соблюдении навыков гигиены и т.д.;
- 2) способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми;
- 3) заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

Предполагаемые результаты проекта:

-для детей:

- 1) у большинства детей сформированы основы гигиенических навыков;
- 2) дети ежедневно слышат информацию о полезной и вредной пищи для здоровья человека (во время завтрака, полдника, обеда, ужина), о ценности здоровья (подвижные игры, физминутки, различные виды гимнастик).
- 3) сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы;

-для педагогов:

- 1) установление партнерских отношений с семьями детей группы;
- 2) создание атмосферы взаимопонимания, направленной на развитие и укрепление здоровья детей.

-для родителей:

- 1) использование разнообразных форм взаимодействия с родителями с целью повышения уровня знаний по проблеме укрепления и сохранения здоровья детей.

II ЭТАП: ПОДГОТОВКА ПЛАНА СОВМЕСТНЫХ ДЕЙСТВИЙ.

Сбор информации: проведение первичного опроса детей и родителей.

Перед проведением проекта проводился опрос воспитанников 2-ой младшей группы для выявления знаний детей о здоровом образе жизни.

Опрос детей проводился по методу «Модель трех вопросов»:

| <i>Что мы знаем об этом?</i> | <i>Что мы хотим узнать?</i> | <i>Как мы можем узнать?</i> |
|---|---|---|
| - Дети в группе часто болеют. Почему? Ответы детей: Максим:- Чтобы не болеть, надо заниматься спортом. Маша: - Потому, что я плохо кушаю. Алеша:- Не люблю | Зачем мыть руки с мылом? Зачем ходить босиком по коврикам-массажерам? Почему зарядка бывает разная? | - художественная литература (стихи, потешки, книги, загадки); - наблюдения; - прогулки; - подвижные игры; - дидактические игры; - закаливание; - утренняя гимнастика; - спортивные |

| | | |
|--|--|---|
| <p>умываться.</p> <p>Даня:- Мама не разрешает ходить босиком.</p> <p>Денис:- Старенькие люди болеют.</p> | <p>Для чего нужно закаляться?</p> <p>Почему люди болеют?</p> | <p>праздники, развлечения;</p> <p>- физкультминутки;</p> <p>- рекомендации родителям.</p> |
|--|--|---|

По проведенному опросу можно сделать следующий вывод: дети не знакомы с понятием «здоровый образ жизни»; они не осознают значимость и ценность здоровья и не знают, как его сохранить и укрепить.

Кроме этого, перед проведением проекта проводилось анкетирование родителей по вопросам здорового образа жизни ребенка. Опрос родителей проводился методом анкетирования. Вопросы анкеты разрабатывались таким образом, чтобы охватить мнение родителей по всем составляющим понятия «здоровый образ жизни» (см. Приложение).

По проведенному опросу среди родителей можно сделать следующий вывод: многие родители не совсем понимают, что такое здоровый образ жизни; у них отсутствует представление о комплексном характере данного понятия. Родители воспитанников искренне убеждены в том, что они могут поддержать здоровье ребенка с помощью использования синтетических лекарственных препаратов, либо с помощью народных методов лечения во время течения болезни. Практически никто из родителей не использует в быту неагрессивные способы закаливания своего малыша.

План работы над проектом:

1. Сбор информации: подборка фотографий, набор игр и упражнений различной направленности (для осанки, плоскостопия, мышц рук, ног, спины), знакомство с методической литературой по вопросам здоровьесбережения.
2. Работа с детьми: упражнения, игры, чтение стихов и загадок; проведение бесед по темам «Чистота - залог здоровья», «Личная гигиена», «Полезно – не полезно», «Таблетки растут на грядке», «Как надо закаляться», «Кто спортом занимается».
3. Закаливающие процедуры: бодрящая гимнастика, пребывание на свежем воздухе, воздушные ванны, хождение по коврикам-массажерам.

4. Совместная и самостоятельная деятельность: совместные дидактические игры, спортивные упражнения на все виды мышц, самостоятельная двигательная активность детей, художественное творчество.

5. Работа с родителями: выставка познавательной литературы по физическому развитию детей и укреплению здоровья детского организма, консультации, папки-передвижки, полезные советы.

III ЭТАП: РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА

1. Тематические беседы с детьми:

| <i>Беседа</i> | <i>Сроки</i> |
|--|---------------------|
| «Чистота - залог здоровья», «Личная гигиена». | 1-ая неделя |
| «Полезно – не полезно», «Таблетки растут на грядке». | 2-ая неделя |
| «Как надо закаляться», «Кто спортом занимается». | 3-я неделя |

2. Ознакомление с художественной литературой:

| <i>Чтение</i> | <i>Сроки</i> |
|---|---------------------|
| К. Чуковский «Доктор Айболит», стихотворения, загадки и пословицы о здоровье, заучивание считалок | 1-ая неделя |
| А. Барто «Девочка чумазая», К. Чуковский «Мойдодыр» | 2-ая неделя |
| К. Чуковский «Федорино горе», Г. Зайцев «Дружи с водой» | 3-я неделя |

3. Интегрированная образовательная деятельность:

| | <i>Тема, цель</i> | <i>Сроки</i> |
|----------|--|---------------------|
| 1 | «Добрый доктор Айболит в гостях у детей» Цель: закрепить знания детей о личной гигиене с использованием туалетных принадлежностей, способствовать формированию привычки к здоровому образу жизни. | 1-ая неделя |
| 2 | « Витамины – это полезно» Цель: познакомить детей с понятием « Витамины», с тем, какую пользу они приносят людям. Помочь понять детям, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Закрепит знание о наличии | 2-ая неделя |
| 3 | «Путешествие на воздушном шаре в страну Здоровья» Цель: дать знания о значимости зарядки для здоровья детского организма, заинтересовать детей выполнением упражнений, вызвать положительные эмоции. Продолжать формировать представление детей о | 3-я неделя |

4. Игровая деятельность:

| | <i>Название игры, цель</i> | <i>Сроки</i> |
|----|---|-------------------|
| 1 | Подвижная игра: «Солнышко и дождик» Цель: <i>развивать двигательную активность детей.</i> | 1 неделя |
| 2 | Дидактическая игра: «Лото» Цель: <i>развивать внимание, развитие навыка классификации предметов по группам.</i> | |
| 3 | Подвижная игра: «Ты медведя не буди!» Цель: <i>закрепление бега в разных направлениях.</i> | |
| 4 | Дидактические и развивающие игры «Чудесный мешочек», «Узнай и назови овощи» Цель: <i>развивать представление детей о вкусной и полезной еде.</i> | 2 неделя |
| 5 | Подвижная игра: «Мой веселый звонкий мяч» Цель: <i>выполнять подскоки в своем темпе и ритме.</i> | |
| 6 | Подвижная игра: «У медведя во бору» Цель: <i>бегать в определенном направлении не толкая друг друга, ходить на носках.</i> | |
| 7 | Подвижная игра: «Карусели», «Раздувайся пузырь» Цель: <i>развитие навыка действовать согласно тексту</i> | 3 неделя |
| 8 | Подвижная игра: «Маленькие ножки бегут по дорожке» Цель: <i>бегать быстро – медленно, реагировать на сигнал.</i> | |
| 9 | Дидактическая игра: «Что лишнее?» Цель: <i>развитие мышления, зрительного внимания, развивать умение классифицировать предметы(спорт.инвентарь) по существенному признаку, обобщать.</i> | |
| 10 | Сюжетно-ролевые игры: «Больница» Цель: <i>вызвать у детей интерес к профессиям врача, медсестры; воспитывать чуткое, внимательное отношение к больному, доброту, отзывчивость, культуру общения.</i> «Аптека» Цель: <i>вызвать у детей интерес к профессии фармацевта; воспитывать чуткое, внимательное отношение к больному, доброту, отзывчивость, культуру общения.</i> | В течение проекта |
| 11 | Строительные игры: «Больница для зверят» Цель: <i>учить детей сооружать постройки из строительного материала, ставить кирпичики плотно друг к другу, делать постройку с перекрытиями. Воспитывать желание обыгрывать постройку.</i> | |
| 12 | Театрализованные игры: Пантомима «Утренний туалет» Цель: <i>развивать воображение, выразительность жестов.</i> Игры–стихи «Умываемся» Цель: <i>учить детей обыгрывать литературный текст, поддерживать стремление самостоятельно искать выразительные средства для создания образа, используя движение, мимику, позу, жест.</i> | |

5. Художественно-продуктивная деятельность:

| | Название деятельности | Сроки |
|---|---|--------------|
| 1 | Творческая работа в технике пластилинографии «Микробы на руках». | 1 неделя |
| 2 | Аппликация «Консервируем овощи». Нетрадиционное рисование ватными палочками – «Витамины в банке» | 2 неделя |
| 3 | Раскрашивание раскрасок на тему «Физкультура и спорт» | 3 неделя |

6. Наблюдения, экскурсии:

| | Название деятельности | Сроки |
|---|---|--------------|
| 1 | Наблюдение за играми старших детей на прогулке. Цель: воспитание добрых отношений друг к другу, развивать предпосылки детей к играм разного вида: бегать, прыгать, бросать и ловить мяч, подлезать, лазать. | 1 неделя |
| 2 | Экскурсия в спортивный зал детского сада: беседа с инструктором по физическому воспитанию, знакомство со спортивным инвентарем. | 2 неделя |
| 3 | Экскурсия в медицинский кабинет детского сада: беседа с врачом «Как можно заботиться о своем здоровье». | 3 неделя |

7. Совместная деятельность детей и воспитателей:

- Закаливающие мероприятия: воздушные ванны, хождение босиком по коврикам-массажерам.
- Прогулки и подвижные игры на свежем воздухе.
- Все виды гимнастик.

8. Работа с родителями:

- Выставка познавательной литературы по физическому развитию детей и укреплению здоровья детского организма.
- Консультации по темам «Начальное ознакомление детей со спортом», «Зачем заниматься утренней гимнастикой и физкультурой?», «Растите детей здоровыми», «Советы врача», «Здоровый образ жизни в семье», «Здоровье ребёнка».
- Полезные советы «Правила здорового образа жизни», «Растим здорового ребёнка», «Босиком от болезней», «Компьютер «за» и «против», «Как сформировать правильную осанку»
- Памятка «Здоровье детей в наших руках»
- Папки-передвижки «Растите детей здоровыми», «Советы врача», «Витамины».

IV ЭТАП: ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ

Продукты реализации проекта:

1. Разработка конспектов занятий и тематических бесед по теме «Будь здоров, малыш»
2. Составление картотеки дидактических игр и художественно-словесного материала по воспитанию и развитию у младших дошкольников культурно-гигиенических навыков,
3. Оформление стенда «Один день из жизни группы «Малинка»
4. Постоянное консультирование родителей по вопросам здоровьесбережения.
5. Итоговая НОД (для детей) «Путешествие на воздушном шаре»

ЛИТЕРАТУРА

- Баль Л.В. «Букварь здоровья» /Л.В. Баль, В.В. Ветрова
- Бабенкова Е.А. «Игры, которые лечат»
- Гаврючина Л.В. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»,2010 г.
- Ковалько В.И. «Азбука физкультминуток для дошкольников».
- Крылова Н.И. «Здоровьесберегающее пространство ДОУ: проектирование, тренинги, занятия»,2009 г.
- Кудрявцева В.Т. «Развивающая педагогика оздоровления» /В.Т. Кудрявцева, Б.Б. Егоров – М., Линка-пресс, 2000 г./
- Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов ДОУ» /М.А. Рунова – М, Мозаика-Синтез, 2000 г.
- Яколева Т.С. «Здоровьесберегающие технологии воспитания в ДОУ» /Т.С. Яколева, 2006 г /
- Веракса Н. Е., Веракса А. Н. Проектная деятельность дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2008.
- Картушина М.Ю., Зеленый огонек здоровья. Методическое пособие/ М.Ю. Картушина - Архангельск, 2000.
- Маханева М.Д.С физкультурой дружить – здоровым быть. Методическое пособие/ М.Д. Маханева – М.: ТЦ Сфера, 2009.

- «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей», авторы Н.С.Голицына, И.М. Шумова.
- Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. Е.Н.Крылова,М , «Просвещение», 1981г. Учимся быть здоровыми, Л.А.Теплякова, С.З.Шишова,М . 2001г.,
- Занимательная физкультура в детском саду К.К. Утробина.- М.: ГНОМ и Д.,2005г.,
- Оздоровительная гимнастика для детей(3-7лет), Л.И. Пензулаева .- М.: Владос,2002г.
- Прогулки в детском саду. И.В. Кравченко,Т.Л . Долгова,М.,2011г.,
- Технология проектирования в ДОУ. М.: Сфера, 2006г.,
- Лыкова И.А. Изобразительная деятельность в детском саду: планирование, конспекты занятий, методические рекомендации. Младшая группа. – М.: «КАРАПУЗ– ДИДАКТИКА», 2009.
- Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста: Кн. Для воспитателей дет. Сада. – М.: Просвещение, 1986.
- Шипицына Л.М., Защиринская О.В., Воронова А.П., Нилова Т.А. Азбука общения: Развитие личности ребенка, навыков общения со взрослыми и сверстниками. (Для детей от 3 до 6 лет.) – «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2004
- Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2008.

Приложение к проекту
«Будь здоров, малыш»

Чистоплотные дети

Задачи игры. Проверить знания детей о предметах гигиены и их назначении.

Ход игры. Воспитательница говорит детям, что хочет убедиться в том, что они чистоплотные и аккуратные: пусть они скажут, что нужно для того, чтобы волосы, руки и лицо были чистыми (чем больше они смогут об этом рассказать, тем лучше).

Затем воспитательница говорит: "Руки". Дети, которых она вызывает, отвечают: "Мыло, щетка, полотенце". Подобным же образом дети реагируют на слова "волосы" (гребень, щетка, ножницы, шампунь, мыло), "купание" (ванна, полотенце, душ, умывальник, губка, мыло и пр.).

Вариант. Воспитательница задает вопрос: "Что нам нужно, когда мы утром встаем?" Дети знают, что должны назвать предметы гигиены, которые используются утром (щетка для рук, паста, мыло, платок, полотенце).

Что нужно кукле!

Задачи игры. Упражнять культурно-гигиенические навыки.

Пособия Картинки с изображением предметов, используемых при умывании, еде, одевании, мыло, зубная щетка, полотенце, зубная паста, гребень, щетка для рук, заколка, лента для волос, скатерть, ваза, поднос, кружка, ложка, тарелка, столовый прибор, носки, ботинки, шапочка, платье, блузка, юбка, перчатки, курточка).

Ход игры. Воспитательница знакомит детей с картинками, спрашивает их, для чего нужен каждый предмет, затем перемешивает картинки и раздает их, берет куклу и говорит детям: "Наша куколка встала и хотела бы умыться, но чем?"

Дети приносят картинки, на которых нарисованы предметы, нужные кукле для умывания. Игра продолжается. Воспитательница направляет игру так, чтобы чередовались все виды деятельности. Например она говорит: "Наша кукла умылась и хотела бы причесаться, но чем? Наш; кукла умылась, но еще не завтракала. Что мы ей дадим есть? Наша кукла собралась на прогулку, что она наденет?"

"Угостим кукол чаем"

Цель: познакомить ребенка с назначением посуды, учить выполнять предметно-игровые действия (расставлять чашки, блюдца, раскладывать ложки).

Оборудование: куклы, детская мебель и посуда (две чашки, два блюдца, две ложки, чайник).

Ход игры: взрослый говорит малышу: "К нам в гости пришли куклы, их надо посадить за стол, угостить чаем. Давай расставим чашки и блюдца. Теперь разложи ложки к чашкам. Налей чай в чашки. Напой чаем наших гостей". Если ребенок испытывает затруднения, показать, как надо действовать. В конце игры взрослый подытоживает: "Чай мы наливали в чашки, куклы пили чай", произносит потешку:

Чайник на столе поставим,
Блюдца, чашки мы расставим,
Будем мы гостей встречать,
Кукол чаем угощать!

"Вымой руки"

Цель: учить ребенка мыть руки.

Оборудование: заяц резиновый.

Ход занятия: взрослый обращается к ребенку: "Мы пришли с прогулки, нам нужно вымыть ручки. Зайчик будет смотреть, как мы моем ручки". Взрослый ставит игрушку на край умывальника и показывает ребенку движения руками под струей воды. В конце процедуры взрослый от имени зайчика хвалит ребенка.

Что ты можешь о них сказать!

Задача игры. Познакомиться с предметами гигиены и их использованием.

Пособия. Гребень, щетка для ногтей, мыло, полотенце, умывальник, ножнички, вода в кружке, резиновые куколки.

Ход игры. Предметы гигиены лежат возле воспитательницы на столике и на стуле.

Воспитательница называет по имени одного ребенка: "Петя, скажи, что ты видишь здесь?" Ребенок называет отдельные предметы и показывает их. Если он что-либо пропустил, другие дети его дополняют до тех пор, пока все предметы не будут названы. Далее воспитательница задает другому вызванному ребенку следующий вопрос: "Яна, есть у вас дома мыло?"

Когда ребенок ответит утвердительно, воспитательница просит: Принеси мыло.

Посмотри на него внимательно и понюхай его. Что мы с ним делаем? Для чего нам мыло?"

Если ребенок не рассказал о мыле чего-либо важного, воспитательница может вызвать следующего ребенка. (Когда мыло уже не нужно, она откладывает его в сторону.)

Воспитательница может задать и наводящие вопросы: "Для чего мама купила мыло?" (Она хочет стирать.) "Что сделает мама, когда полотенце станет грязным?" (Выстирает его.) "Для чего маме гребень? Какие гребни у вас дома?"

В заключение дети умывают и купают кукол, вытирают их и т.д.

"Кукла идет на прогулку"

Цель: формирование у ребенка представлений об одежде, умению выполнять предметно-игровые действия.

Оборудование: кукла.

Ход игры: взрослый говорит, что кукла собирается на прогулку: "Давай поможем кукле одеться, на улице холодно", предлагает ребенку достать из шкафчика одежду: шапку, куртку, ботиночки. Затем взрослый поочередно берет каждую вещь, показывает ее ребенку, медленно приговаривая:

Надеваем курточку, проденем руки в рукава, застегнем пуговицы. Вот, куртку надели! Надеваем ботиночки на ножки, вот шнурки, я помогу тебе завязать.

Вот, ботиночки надели на ножки. Надеваем шапку на голову.

Вот, так, шапку надели. Кукла собралась на прогулку, может идти гулять. В целях закрепления у ребенка представлений об одежде, игра повторяется с другой куклой, ребенку предоставляется возможность действовать самостоятельно.

"Водичка, водичка!"

Цель: воспитывать стремление к самостоятельности при выполнении навыков самообслуживания.

Оборудование: две куклы.

Ход игры: взрослый показывает детям двух кукол и говорит, что куклы хотят обедать, но у них грязные руки и лицо. Взрослый спрашивает: "Что надо сделать? - Надо вымыть куклам руки! Попросим водичку: Водичка, водичка, умой мое личико, чтобы глазоньки блестели, чтобы щечки краснели, чтоб кусался зубок, чтоб смеялся роток!" Показывает и рассказывает детям, как надо мыть куклам руки и лицо перед

обедом. Далее предлагает детям вымыть свои руки и лицо, при этом взрослый повторяет потешку "Водичка, водичка!"

"Сделаем лодочки"

Цель: учить ребенка последовательно выполнять действия при мытье рук, подражать действиям взрослого.

Ход занятия: взрослый обращает внимание ребенка на то, что при мытье рук надо соблюдать последовательность действий:

засучить рукава (взрослый произносит потешку:

"Кто рукавчик не засучит, тот водички не получит!");

открыть кран;

сложить ладони рук "лодочкой";

подставить руки под струю воды;

закрыть кран;

вытереть руки полотенцем.

Затем ребенку предлагают выполнить действия, подражая взрослому, который обращает внимание ребенка на положение рук.

"Мыльные перчатки"

Цель: учить ребенка намыливать руки с внешней и внутренней стороны.

Оборудование: детское мыло, полотенце.

Ход занятия: взрослый подводит ребенка к умывальнику, стоит за его спиной, берет в руки мыло и показывает круговые движения рук при намыливании. Затем передает ребенку кусок мыла и просит его повторить движения намыливания. Движения нужно делать до тех пор, пока не образуется белая пена. Обращается внимание ребенка на белые ручки, взрослый говорит: "Вот, какие у нас перчатки - белые!"

Далее взрослый помогает ребенку смыть пену под струей воды, при этом произносит одну из потешек:

Например:

Ладушки, ладушки, с мылом моем лапушки,

Чистые ладошки, вот вам хлеб, да ложки!

В кране булькает вода. Очень даже здорово!

Моеет рученьки сама Машенька Егорова

(взрослый называет имя ребенка).

Знаем, знаем да, да, да! Где тут прячется вода!

В конце игры взрослый хвалит ребенка, обращает внимание на его чистые руки. В случае необходимости используются совместные действия взрослого и ребенка.

"Умывалочка"

Цель: учить ребенка умываться.

Оборудование: зеркало, полотенце.

Ход занятия: взрослый приводит ребенка (после сна) в ванную комнату, просит посмотреть на себя в зеркало, обращает его внимание на глазки, ротик, щечки и т.д.

Предлагает ребенку умываться вместе с ним, при этом показывает, как это нужно сделать. Взрослый произносит потешку:

Выходи, водица, мы пришли умыться!

Лейся на ладошку, по-нем-нож-ку...

Нет, не понемножку - посмелей,

Будем умываться веселей!

В конце умывания взрослый учит малыша вытирать лицо насухо полотенцем, просит посмотреть на себя в зеркало, говорит: "Аи, какой чистый ребенок, посмотри на себя в зеркало!"

"Делаем прическу"

Цель: учить ребенка держать в руке расческу и расчесывать волосы движениями сверху-вниз.

Оборудование: зеркало, расческа, нарядная кукла.

Ход игры: взрослый демонстрирует ребенку куклу и обращает внимание на ее прическу: "Посмотри, у куклы красивая прическа: длинные, ровные волосы, бантик. Красивая кукла! Давай и тебе сделаем красивую прическу!" Взрослый расчесывает перед зеркалом волосы ребенка, затем просит малыша попробовать это сделать самому: дает расческу в руки ребенку при этом помогает удерживать ее, вести руку с расческой сверху вниз. В конце расчесывания просит ребенка посмотреть в зеркало, обращает его внимание на то, что он стал таким же красивым, как кукла.

"Почистим зубки"

Цель: учить ребенка чистить зубы.

Оборудование: две зубные щетки, стакан с водой, зеркало.

Ход занятия: взрослый просит ребенка посмотреть в зеркало и улыбнуться, при этом обращает его внимание на зубы. Затем говорит, чтобы зубы не болели, нужно их чистить. Взрослый достает две щетки: одну дает в руки ребенку, а другой показывает, как нужно проводить щеткой по зубам, при этом произносит потешку:

Ротик, ротик! Где ты ротик?

Зубки, зубки! Где вы зубки?

Щечка, щечка! Где ты щечка?

Будет чистенькая дочка!

В конце игры взрослый вместе с ребенком смотрят в зеркало и улыбаются, показывая чистые зубы. При необходимости используются совместные действия взрослого и ребенка.

"Фонтанчики"

Цель: учить ребенка полоскать рот.

Оборудование: стакан.

Ход занятия: взрослый подводит ребенка к зеркалу в ванной комнате и предлагает пускать фонтанчики, произносит потешку:

Наберем водичку в рот пусть фонтанчик оживет! Взрослый набирает в рот воду и показывает, как выпустить воду изо рта, затем, как надо полоскать рот. Ребенку предлагается сделать так же. В конце занятия взрослый хвалит ребенка.

"Кукла заболела"

Цель: учить ребенка пользоваться носовым платком.

Оборудование: кукла, носовые платки.

Ход игры: взрослый демонстрирует детям куклу и говорит: "Вот кукла Маша, она заболела, у нее насморк, ей трудно дышать через нос. В кармане у нее лежит носовой платок. Поможем Маше очистить носик!" Взрослый произносит потешку:

Маша заболела, трудно ей дышать,

Мы платочком будем носик вытирать!

Взрослый показывает детям, как правильно использовать носовой платок, демонстрируя это на кукле. Предлагает детям повторить действие.

"Носики-курносики"

Цель: учить ребенка пользоваться индивидуальным носовым платком.

Оборудование: индивидуальные носовые платки.

Ход занятия: взрослый произносит потешку, демонстрируя каждое действие:

Носовой платок в кармашке (достаёт платок из кармана),

Будем нос им вытирать (показывает действие с платком),

Чтобы носик, наш курносик, снова чистым был опять (убирает платок в карман).

Взрослый просит каждого ребенка показать, как он умеет пользоваться носовым платком.

**Художественные произведения, используемые для формирования у детей
культурно-гигиенических навыков**

1. Каша вкусная дымится,

Лёша кашу есть садится,

Очень каша хороша,

Ели кашу не спеша.

Ложка за ложкой,

Ели по-немножку.

2. Это - ложка,

Это - чашка.

В чашке - гречневая кашка.

Ложка в чашке побывала –

Кашки гречневой не стало!

3. Утка утенка,

Кошка котенка,

Мышка мышонка

Зовет на обед.

Утки поели,

Кошки поели,

Мышки поели.

А ты еще нет?

Где твоя ложечка?

Скушай, хоть немножечко!

Пышка, лепёшка

В печи сидела,

На нас глядела,

В рот захотела.

4. Наш Сережа непосед,

Не доест никак обед.

Сели, встали, снова сели,

А потом всю кашу съели.

5. Ой, люли, люли, люли,

В море плыли корабли,

Насте кашку привезли.

Кашенька молочненька

Для любимой доченьки.

Настя, ротик открывай,

Кашку сладкую глотай.

А кто кашку кушает,

Маму с папой слушает,

Вырастает сильным,

Здоровым и красивым.

6. Кто у нас любимый самый?

- Ложку первую за маму,

А вторую за кого?
- Да за папу твоего,
За кого же третью ложку?
- За веселую матрешку,
Съешь за бабу,
Съешь за деду,
За мальчишку - за соседа,
За подружек и друзей,
Съешь побольше не жалеи!
Съешь за праздник, шумный,
яркий,
За гостей и за подарки,
За котёнка, за Тимошку
Эту маленькую ложку
И за рыжего кота,
Вот тарелка и пуста!
7. Кастрюля – хитруля
Славе кашку сварила
Платочком накрыла.
И ждет, пождет,
Слава первым придет?
8. Тили - час, тили – час
вот обед у нас сейчас
Скушаем за маму ложку,
Скушаем за папу ложку,
За собачку и за кошку,
воробей стучит в окошко,
дайте ложечку и мне...
вот и кончился обед.
9. Люли, люли, люленьки,

Прилетели гуленьки,
Стали гули говорить:
«Чем нам Машеньку кормить?»
Один скажет: «кашкой»,
Другой – «простоквашкой»,
Третий скажет – «молочком,
И румяным пирожком».
10. Ай, ту - ту, ай, ту - ту,
Вари кашку круту,
Подливай молочка,
Накорми казачка
11. Ванечка, Ванюша,
Кашку всю ты скушай.
Стукни ложкой,
Топни ножкой.
Хлопни ты в ладоши,
И погладь ты кошку.
12. У котенка в чашке
Было много кашки.
Две тетери прилетели,
Две тетери кашку съели.
И кричат они котенку:
- Ротозей ты, ротозей!
13. Если дали тебе кашку,
нужно съесть её скорей!
14. Пошёл котик по дорожке,
Купил Машеньке сапожки,
Пошёл котик на торжок,
Купил котик пирожок,
Пошёл котик на улочку,

Купил котик булочку.

Самому ли есть

Или Машеньке снесть?

Я и сам укушу,

Да и Машеньке снесу.

Стихи о здоровье и здоровом образе жизни

О здоровье

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться —
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты —
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

Тот, кто с солнышком встаёт,
Делает зарядку,
Чистит зубы по утрам
И играет в прятки, —
Тот спортивный человек,
И вполне весёлый.
Постарайся быть таким
В школе или дома.

Болабаи Анастасия

Закалка

По утрам ты закаляйся,
Водой холодной обливайся.
Будешь ты всегда здоров.
Тут не нужно лишних слов.

Если будешь унывать,
Плакать, ныть, скучать, страдать,
Можешь даже очень быстро
Ты здоровье потерять.

Соблюдайте режим дня!

У курицы нынче болит голова:
Вчера позвала её в гости сова,
Они прогуляли всю ночь напролёт,
А днём наша курица носом клюёт.

О зубках

Перестану зубки чистить,
и пойду я в сад гулять.
 Попрошу я папу, маму,
на качельке покачать.

А с качели-карусели
захочу в бассейн пойти,
ох, как зубки заболели...
мне пора к врачу идти...

Зубки врач мой посмотрит,
плохо дело-то, дружок —
бормашиною посверлит
коренной уже зубок...

Ну а если ты не будешь,
зубки чистить по утрам,
боль зубную не забудешь,
будешь ныть по вечерам...

Ребяткам мой совет такой,
Чисти зубки, руки мой!!!
О врачах тогда забудешь,
и здоровеньким ты будешь.
Лидия Гржибовская

Не ешьте сладкого!

Громко стонет бегемотик:
«Ой-ой-ой! Болит животик!
Зря я не послушал маму –
Съел конфет два килограмма!»

Солнце, воздух и вода –
Наши лучшие друзья.
С ними будем мы дружить,
Чтоб здоровыми нам быть.

О ногтях

Кто ногтей не чистит
И не подстригает,
Тот своих знакомых
Здорово пугает.

Ведь с ногтями грязными,
Длинными и острыми
Могут очень просто вас
Перепутать с монстрами.
Андрей Усачев

Надо спортом заниматься!

Надо спортом заниматься,
Надо – надо закаляться!
Надо первым быть во всем,
Нам морозы ни почем!

С айсберга ныряем мы,
Мы хорошие пловцы.
Мы совсем почти большие,
Мы прилежные юнцы.

После водного купанья,
Начинаем растиранья.
И гимнастику опять ,
Начинаем выполнять.

Покатаемся в снегу,
Полежим на берегу.
А потом нырнем под воду,
Чтоб добыть себе еду.

Эскимо-сосульку скушав,
Мама песенку послушав.
Мы ложимся дружно спать,
Сны скорее увидеть.

В них мы взрослые ,большие,
В них воспитаны красиво.
В них охотники ,спортсмены,
В них мы видим перемены.

Мы во сне всегда растем,
Отдыхаем мы при том.
Набираемся здоровья,
Дружно, весело живем!
Антонина Бах

Песни кто всегда поёт
И с улыбочкой живёт,
Ничего тому не страшно –
Много лет он проживёт

Болейте на здоровье
Горлышко болит у Светки.
Надо принимать таблетки
Очень горькие на вкус.
Светка тут же, словно трус,
Головою закрутила,
Рот ладошками закрыла.
Не желает пить таблетку,
Как ни просит мама Светку.
Не желает нипочём!
«Вот как стану я врачом,
Только сладкие таблетки
У меня пить будут детки.
Запрещу колоть уколы,
И освобожу от школы.
Я скажу: «Примите, детки,

От простуды три конфетки.
А от кашля шоколад
Принимать два дня подряд.
Пейте молоко коровье
И болейте на здоровье!»
Валентина Черняева

Чтобы не было микробов,
В чистоте должны все жить.
Чтобы не было болезней,
Верить в силы, не грустить.

Стихи о закаливании детей.
Малыш ты хочешь быть здоров,
Не пить плохих таблеток,
Забывать уколы докторов,
И капли из пипеток.
Чтобы носом не сопеть,
И не кашлять сильно,
Обливайся каждый день,
Лей весьма обильно.
Чтоб в учебе преуспеть,
И была смекалка,
Всем ребятушкам нужна
Водная закалка.
автор Т. Семисынова

Бедный доктор Айболит
Бедный доктор Айболит!
Третий день не ест не спит,
Раздает таблетки
Непослушным деткам,

Тем, кто рук не мыл к обеду,
Кто без счета ел конфеты,
Кто босой гулял по лужам,
Тем, кто мамочку не слушал,

Тем, кому теперь живот
Спать спокойно не дает,
У кого температура,
Доктор раздает микстуру,

Он всю ночь лечить готов,
Чтобы каждый был здоров.
Автор Элены Керра

Не читайте лёжа!

С журналом улёгся барсук под сосну,
Тотчас барсука потянуло ко сну.
Но шишка упала с большого сука,
И шишка вскочила на лбу барсука.

Я здорова и красива.

В этом главная вся сила.
Малышей не обижаю,
Старших слушаю и уважаю.

Чтоб здоровым быть сполна

Чтоб здоровым быть сполна
Физкультура всем нужна.
Для начала по порядку -
Утром сделаем зарядку!

И без всякого сомненья
Есть хорошее решенье -
Бег полезен и игра
Занимайся детвора!

Чтоб успешно развиваться
Нужно спортом заниматься
От занятий физкультурой
Будет стройная фигура

Нам полезно без сомненья
Все, что связано с движеньем.
Вот, поэтому ребятки
Будем делать мы зарядку.

Будем вместе мы играть
Бегать, прыгать и скакать
Чтобы было веселее
Мяч возьмем мы поскорее.

Станем прямо, ноги шире
Мяч поднимем – три-четыре,
Поднимаясь на носки.
Все движения легки.

В руки мы возьмём скакалку
Обруч, кубик или палку.
Все движения разучим
Станем крепче мы и лучше.

Чтобы прыгать научиться
Нам скакалка пригодится
Будем прыгать высоко
Как кузнечики – легко.

Обруч, кубики помогут
Гибкость нам развить немного
Будем чаще наклоняться
Приседать и нагибаться.

Вот отличная картинка
Мы как гибкая пружинка
Пусть не сразу все дается
Поработать нам придется!

Чтоб проворным стать атлетом
Проведем мы эстафету.
Будем бегать быстро, дружно
Победить нам очень нужно!

Каток

Люблю кататься на катке
В расшитом блесками платке!
Сиять улыбкой глаз и губ!
И выполнять тройной тулуп!
То задом ехать, то бочком!
Вращаться бешеным волчком!
На повороте, на витке
Люблю подпрыгнуть на катке!
А приземлившись, вновь скольжу
Вперед к зигзагу-виражу!
И пусть каток совсем не тот,
Где ждет тебя зеркальный лед.
Асфальт укладывает он
И весит пару-тройку тонн.
Но очень дорог мне каток,
Как свежий воздуха глоток!
И летом в жаркие деньки
Он заменяет мне коньки!

Галина Дядина

Зимой в игры мы играем
Или катимся с горы,
Мы здоровье укрепляем,
Отдыхаем от души!

Тот, кто верит в свои силы,
В доброту и красоту,
Никогда и у здоровья
Не останется в долгу.

Чистота – залог здоровья...

Чистота – залог здоровья,
Чистота нужна везде:
Дома, в школе, на работе,
И на суше, и в воде.

Руки с мылом надо мыть,
Чтоб здоровенькими быть.
Чтоб микробам жизнь не дать,
Руки в рот не надо брать.

Всякий раз, когда едим,
О здоровье думаем:
Мне не нужен жирный крем,
Лучше я морковку съем.

Физкультурой занимайся,
Чтоб здоровье сохранять,
И от лени постарайся
Побыстрее убежать.

От простой воды и мыла
У микробов тают силы.
Чтоб микробам жизнь не дать,
Руки в рот не надо брать.

Ты зарядкой занимайся,
Если хочешь быть здоров.
Водой холодной обливайся—
Позабудешь докторов.

Любим спортом заниматься:
Бегать, прыгать, кувыркаться.
А зима настанет—
Все на лыжи встанем.

Вот я прыгнул дальше всех,
Ждет теперь меня успех.
А проснулся – не пойму,
Почему я на полу?

Если что-то вдруг случится,
Ты сумеешь дозвониться:

Адрес точный назови
И на помощь позови.

Злой разбойник КАРИЕС

У детей он зубы ест
Зубы ровные, кривые,
И клыки, и коренные.
Днем и ночью — ест-ест-ест
Злой разбойник КАРИЕС.
Как нам справиться с бандитом?
Мало лишь ходить умытым!
Надо также по утрам
Зубы чистить — нам и вам!

За осанкой ты следи,
Спину, выпрямив, седи.
Если ты ложишься спать,
Жёстче выбери кровать!

Чтобы мне здоровым быть,
Надо овощи любить.
Свёкла, репка, лук, морковь —
Моя первая любовь.

Глупый снежный человек
Глупый снежный человек
Зуб не чистил целый век,
Грыз кокос, бананы ел,
Чистить зубы не хотел!
И однажды, в самом деле
Эти зубы — заболели!
Вот, с тех пор, он ходит-рыщет,
И врача с щипцами — ищет!

Ты расчёску уважай,
А другим её не давай.
Без неё, друзья мои,
Будем мы, как дикари!

О зубах для детей
Если людям всем на свете
Зубы вырвать. Знайте, дети:
Ряд зубов такой большой —
Опяшет шар земной!

Не пейте сырой воды!
Из речки водички попил крокодил

И вместе с водичкой бревно проглотил,
Не видит от боли ни ночи, ни дня
И просит и молит: «Спасите меня!»

Чтобы быть всегда здоровым,

Нужно бегать и скакать.

Больше спортом заниматься,

И здоровым не скучать. В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить.

Научись его ценить!

О здоровье для детей

Хорошо здоровым быть!

Соков надо больше пить!

Гамбургер забросить в урну,

И купаться в речке бурной!!!

Закаляться, обливаться,

Спортом разным заниматься!

И болезней не боясь,

В тёплом доме не таясь,

По Земле гулять свободно,

Красоте дивясь природной!!!

Вот тогда начнете жить!

Здорово здоровым быть!!!

Быть здоровым – это модно!

Быть здоровым – это модно!

Дружно, весело, задорно

Становитесь на зарядку.

Организму – подзарядка!

Знают взрослые и дети

Пользу витаминов этих:

Фрукты, овощи на грядке –

Со здоровьем все в порядке!

Также нужно закаляться,

Контрастным душем обливаться,

Больше бегать и гулять,

Не ленится, в меру спать!

Ну а с вредными привычками

Мы простимся навсегда!

Организм отблагодарит –

Будет самый лучший вид!

Аня Никулина.

Если хочешь быть здоров.

Можешь прыгать и скакать,

Можешь бегать и играть.

Добрым быть, весёлым быть.
Руки всегда с мылом мыть.
Зубы чисти в день два раза,
Чтоб не выпали все сразу.
Береги ты с детства уши
И не лезь ты, друг мой, в лужи.
Будешь спортом заниматься,
Тебе нечего бояться.
Ты здоровье береги,
Сам себе ты помоги!

Чтоб здоровье раздобыть...

Чтоб здоровье раздобыть,
Не надо далеко ходить.
Нужно нам самим стараться,
И всё будет получаться.

Буду спортом заниматься
Танцем, песней увлекаться.
Отжиматься, приседать,
Не лежать и не скучать.
Я хочу здоровой быть,
Чтоб к врачам мне не ходить.

О здоровье для детей

Во дворе играл в песок,
Рядом ямку рыл щенок.
Дома нужно очень быстро
Вымыть ручки чисто-чисто.

Хороша морковка с грядки!
И сочна, и ароматна,
Вымой прежде корнеплод,
Чем отправить его в рот.

Часто врач спешит на помощь,
Где едят немытым овощ,
Там живот болит, озноб,
А всему виной – микроб.

Он малюткой-невидимкой
Ждет на ягодах в корзинке,
Вдруг малыш в один присест
Горсть немытых ягод съест?

Лето – время закаляться,
Загорать, в реке купаться,

Но в веселье развлечений
Не забудь о гигиене!
Лариса Авдеева

Чтоб у вас здоровье было,
Не забудь про пасту с мылом.
С физкультурой подружись
И работать не ленись.

Я здоровье берегу –
Тело в чистоте держу.
Чтоб душа была здоровой,
С физкультурой я дружу.

Утром делаю зарядку,
Зубы чищу я всегда.
Приучаюсь по порядку
Выполнять я все дела.

Каждый раз после прогулки
Руки мы спешим помыть
Чтобы не было микробов,
В чистоте должны все жить!

Стихи о здоровье для детей
В жизни главное – здоровье,
Согласитесь, господа.
И к нему с большой любовью
Мы относимся всегда
Вам расскажем по порядку
Как здоровье сохранить.
Нужно день начать с зарядки,
Вслед за нами повторить:
Ноги шире, руки шире –
Три-четыре, три-четыре.
Начинаем приседать –
Раз-два-три-четыре-пять.
И с особым вдохновеньем
Дружно делаем вращения:
Раз-два-три-четыре.
Не мешает нам порой
Поработать головой,
А еще точнее –
Поработать шеей.
Раз-два-три-четыре.
В заключении все вместе

Совершаем бег на месте.
Ноги в руки дружно взяли –

Побежали, побежали!
На месте стой, раз-два!!!
Вот окончена зарядка,
Обливаемся водой
И бегом бежим на грядку
За полезною едой!
Все знают, что питание
Здоровье сохраняет,
Когда оно полезное
И легкое бывает.

О витаминах

В жизни нам необходимо
Очень много витаминов,
Всех сейчас не перечесть.
Нужно нам побольше есть
Мясо, овощи и фрукты –
Натуральные продукты,
А вот чипсы, знай всегда,
Это вредная еда.

Пословицы и поговорки о здоровье

Где здоровье, там и красота.

Человека лень не кормит, а здоровье только портит.

Деньги потерял — ничего не потерял, время потерял многое потерял, здоровье потерял — все потерял.

Кто встал до дня, тот днем здоров.

Будь не красен, да здоров.

Болен — лечись, а здоров — берегись.

Береги платье снову, а здоровье смолоду.

В здоровом теле — здоровый дух.

Загадки о здоровье

О врачах

Педиатра ты не бойся,
Не волнуйся, успокойся,

Не капризничай, не плачь,

Это просто детский ...

(Врач)

О лекарствах

Хоть ранку щиплет он и жжёт

Отлично лечит — рыжий...

(Йод)

Для царапинок Алёнки

Полный есть флакон...

(Зеленки)

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины...

(А, В, С)

Я под мышкой посижу

И что делать укажу:

Или разрешу гулять,

Или уложу в кровать.

(Термометр)

Очень горький — но полезный!

Защищает от болезней!

И микробам он не друг —

Потому что это —

(Лук)

Спала чтоб температура

Вот вам жидкая...

(Микстура)

Не везёт сегодня Светке —

Врач дал горькие...

(Таблетки)

О здоровом образе жизни

Сок таблеток всех полезней,
Нас спасёт от всех...

(Болезней)

Чтобы не был хилым, вялым,
Не лежал под одеялом,
Не хворал и был в порядке,
Делай каждый день...

(Зарядку)

Болею мне некогда друзья,
В футбол, хоккей играю я.
И я собою очень горд,
Что дарит мне здоровье...

(Спорт)

Позабудь ты про компьютер.
Беги на улицу гулять.
Для детей полезно очень
Свежим воздухом...

(Дышать)

О гигиене

Разгрызёшь стальные трубы,
Если будешь чистить...

(Зубы)

Объявили бой бациллам:
Моем руки чисто с...

(Мылом)

Он в кармане караулит
Рёву, плаксу и грязнулю,
Им утрет потоки слез,
Не забудет и про нос.

(Носовой платок)

Горяча и холодна
Я всегда тебе нужна.
Позовёшь меня – бегу,
От болезней берегу.

(Вода)

Считалки о здоровье

Жили-были сто ребят,
Все ходили в детский сад.
Все садились за обед
И съедали сто котлет,
А потом ложились спать.
Начинай опять считать!

Три, четыре, пять!
Хватит спать!
Солнышко давно уж встало,
Нам пора идти играть!

Беседа «Чистота - залог здоровья».

Интеграция образовательных областей: «Здоровье», «Познание», «Коммуникация», «Физическая культура».

Цели:

- Формировать представления о гигиенических основах безопасной жизнедеятельности,
- Прививать навыки бережного отношения к своему здоровью,
- Развивать умение самостоятельно определять необходимость мытья рук,
- Развивать речевую активность детей.

Предварительная работа: чтение сказок К.И. Чуковского «Мойдодыр», «Федорино горе», Т.Рик «Здоровье и микроб Грязнулькин», стихов А. Барто «Девочка чумазая», В.Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо».

Воспитатель вносит в группу игрушку – зайчика. Дети приглашают зайчика поиграть. Зайчик сообщает ребятам, что съел морковку и у него заболел живот, поэтому ему грустно и не хочется играть.

-Ребята, как вы думаете, почему у зайчика заболел живот? (ответы детей).

- Давайте расскажем зайчику почему необходимо мыть овощи и фрукты перед едой. (высказывания детей).

- Правильно, ребята, на них живет множество микробов. Кто же они такие эти микробы? (ответы детей).

- Микробы содержатся на руках и на всех окружающих нас предметах. А как они попадают в рот? (ответы детей).

- Посмотрите внимательно на свои руки. Вы видите микробов? (нет). Почему? (предположения детей).

- Правильно. Микробы очень маленькие, их нельзя увидеть без специального увеличительного прибора- микроскопа, но попадая в организм, они наносят большой вред здоровью:

«Опасное животное микроб

Мечтает, чтоб попасть к ребятам в рот,

Чтоб горло заболело и живот,

А он себе спокойненько живет».

-Ребята, давайте научим зайчика, как можно уберечься от микробов.

Проводится игра « любит — не любит». Дети отбирают карточки с изображениями, что полезно и вредно для здоровья.

Динамическая пауза:

На болоте две лягушки

Дети изображают

Две зеленые подружки

ЛЯГУШЕК.

Рано утром просыпались,

Потягиваются.

Дружно умывались

Полотенцем растирались.

Выполняют движения

Влево вправо наклонялись

по тексту.

И обратно возвращались

Вот здоровья в чем секрет

Всем друзьям Физкульт- привет.

- Все болезни у ребят от микробов, говорят,
Чтоб всегда здоровым быть- надо руки с мылом мыть.

Давайте напомним зайчику когда необходимо мыть руки.

Воспитатель показывает картинки с изображением тарелки, кошки, игрушек и т. д., а дети говорят когда мыть руки: (перед едой, после прогулки, после общения с животными, после игр, после туалета).

Зайчик благодарит детей и предлагает поиграть с ними.

Проводится игра «Чудесный мешочек» с предметами личной гигиены.

В заключение беседы воспитатель рассказывает отрывок из стихотворения К.И.Чуковского «Мойдодыр».

Беседа «Личная гигиена».

Цель: Закрепить последовательность действий при умывании и знаний о назначении предметов туалета; воспитывать желание быть чистым и аккуратным; развивать диалогическую речь, учить доброжелательному общению друг с другом и со взрослыми.

Ход беседы

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

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

Мойдодыр: Я – великий умывальник,

 Знаменитый Мойдодыр,

 Умывальников начальник

 И мочалок командир.

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

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

Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, да волосам,

И зубы у меня длинней,
Чем у волков и у мышей.

(Расческа)

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

(Душ)

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

(Мыло)

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

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

Беседа «Полезно – не полезно».

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

Ход беседы:

Воспитатель: Сегодня мы поговорим о полезной и вредной пище. Но для начала я хотела бы узнать, что вы больше всего любите кушать. (Каждый ребенок называет свои любимые блюда.) Как много всего вы назвали, молодцы.

А если съесть слишком много пищи, что может произойти? (может заболеть живот, может стошнить.)

Стук в дверь (приходит Карлсон).

К.: Здравствуйте ребята. (дети здороваются) Я узнал что вы здесь говорите о полезной пище. Я тоже хочу с вами поделиться своим опытом о полезной пище.

Например, я люблю конфеты, пирожные, торты, жвачки, чипсы. Я их ем на завтрак, обед и ужин.

В.: Ребята, правильно ли питается Карлсон?

Д.: нет

В.: А что необходимо кушать на завтрак, обед и ужин?

Д.: на завтрак: кашу, на обед: суп, на ужин:

В.: А если есть только сладости что может произойти с Карлсоном?

Д.: заболит

В.: Давайте приготовим обед и угостим Карлсона. Для начала надо решить, что мы приготовим. Сегодня у нас будет не праздничный, а обычный обед. Что мы с вами едим на обед каждый день? (Суп, второе, салат, хлеб, компот.) Нам нужно купить все необходимое в магазине.

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

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

Беседа «Таблетки растут на грядке».

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

Ход беседы:

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

Герои здороваются. Степашка спрашивает Хрюшу, почему он грустный. Тот отвечает, что у него болит голова и ему очень плохо, хочется полежать. Степашка спрашивает Хрюшу, куда он идет. Хрюша отвечает – в аптеку, покупать лекарства и витамины, чтобы вылечиться. Степашка учит Хрюшу, как нужно правильно поступить: «Если ты заболел, то надо вызвать врача, только врач может вылечить»

больного. Но ты, Хрюша, скорее всего, просто неправильно питался и поэтому ослаб. Ну-ка расскажи нам честно, чем ты питался в последнее время». Хрюша признается – мороженым, шоколадом, печеньем, вафлями. Воспитатель предлагает детям объяснить Хрюше, что он делал неправильно.

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

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

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

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

Беседа «Как надо закаляться».

Цель: Дать детям представления о здоровом образе жизни.

Ход беседы.

Ребята! Сегодня я расскажу вам историю о девочке Тане.

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

стороной со звездочками и месяцем. Ей казалось, будто звездочки кружатся вокруг месяца и напевают ей тихую колыбельную песенку. Вот такую:

Стали звездочки ясней —

Засыпай-ка поскорей,

«Бай-бай!

Спи, Танюша, засыпай!»

Девочка сразу засыпала, и ей снились удивительные сны - сказки.

А утром, когда Таня просыпалась, подушка всегда прижималась к ее щеке другой — «утренней» — стороной. Тюльпаны шелестели лепестками и тихонько шептали девочке на ушко: «С добрым утром».

— С добрым утром, милая подушечка! — отвечала ей девочка, вставала с кровати и бежала в ванную умыться, чистить зубы, напевая веселую песенку.

По утрам и вечерам

Открываю в ванной кран.

Я воды не пожалею,

Уши вымою и шею.

Пусть течет водица —

Я хочу умыться!

Посильнее кран открыла

И взяла кусочек мыла,

Пышно пена поднялась —

Смыла с рук и пыль и грязь.

Пусть бежит водица —

Я хочу умыться!

Таня всегда умывалась прохладной водой. Мыла лицо, руки, уши, шею и даже плечи. Потом хорошенько вытиралась махровым полотенцем.

«А теперь нужно почистить зубы и прополоскать горло прохладной водой», — думала Таня. Она наливала в стакан воды, выдавливала на щетку пасту из тюбика и принималась чистить зубы.

Чищу зубы пастой мятной,

Ароматной и приятной.

Щеткой действую умело,

Зубы будут очень белы!

Вопросы детям:

Ребята, как проходит ваше утро?

Поднимите руки, кто сегодня умывался и чистил зубы!

Молодцы! Все умывались и чистили зубы.

Умывание прохладной водой, полоскание горла водой комнатной температуры закаливают ваш организм.

Беседа с детьми о приемах закаливания.

Давайте поговорим о том, как вода помогает нашему здоровью.

Закаливающие процедуры могут быть разными.

Одна из замечательных закаливающих процедур — мытье ног прохладной водой.

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

Итог беседы.

Ребята, давайте подведем итог нашей беседы о закаливании и ответим на вопросы.

- Какая волшебная подушечка, была у девочки Тани.
- Как помогала ей подушка вечером и утром.
- Что Таня делала по утрам.
- Какие водные процедуры делаете по утрам и вечерам вы.
- Чистите ли вы зубы, утром или вечером.
- Как вы думаете, что такое закаливание.
- Какие способы закаливания вы знаете.

Вывод:

Все, что направлено на повышение устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды — холоду, ветру, болезнетворным микробам называется закаливанием.

Способы закаливания - умывание, полоскание горла, мытье ног.

Беседа «Кто спортом занимается»

Цель:

Формировать навыки здорового образа жизни;

Способствовать формированию потребности у ребенка быть здоровым, формировать знания о полезном воздействии физкультуры и спорта в укреплении здоровья;

Развивать способность выполнять совместные действия с воспитателем, координировать слова с движением.

Предварительная работа:

Рассматривание иллюстраций с зимними видами спорта, создание игровых ситуаций с использованием спортивного инвентаря, отгадывание загадок о спорте.

Ход беседы:

Организационный момент:

Дети и воспитатель «находят» картинки и стенгазеты с изображением детей и их семей, занимающихся спортом.

Воспитатель:

Посмотрите, кто изображен на картинках? Что они делают? Как вы думаете, эти дети могут заболеть?

- Нет.

- Правильно. Они и их родители занимаются спортом. А как вы думаете, что может быть, если не заниматься спортом, не соблюдать режим, не делать зарядку?

- Правильно. Можно заболеть.

- Мы можем заболеть, и нам нужно будет срочно отправляться в страну «Здоровячков». Это такая страна, где никто ни когда не болеет, у всех хорошее настроение, никто не плачет. Хотите отправиться в страну «Здоровячков»?

Отправляемся вперед! Много нас открытий ждет!

Основная часть.

Мы шагаем друг за другом,

Лесом и зеленым лугом (*Просто ходьба*)

Мы по мостику пройдем,

На тот берег попадем (*Дорожка, коврик*)

Дальше, дальше мы шагаем,

Ножки выше поднимаем.

Мы преграду перейдем,

И по кочке мы пойдем! (*Шагают через «кочки»*)

Воспитатель:

Вот мы и попали в страну «Здоровячков»

Дети присаживаются на стульчики.

- Ребята, приятно чувствовать себя здоровыми и бодрыми. Мы с вами так долго шли, преодолели препятствия и совсем не устали, нам весело, мы бодрые. Как говорили древние греки: «В здоровом теле здоровый дух» Немало пословиц и поговорок сложено русским народом. Например: «Здоровье дороже золота» «Здоровье не за какие деньги не купишь»

- А давайте с вами подумаем, что помогает нам быть здоровым?

- Правильно. Это наш первый друг – **зарядка.**

Мы каждое утро в детском саду мы делаем зарядку.

Как мы ее делаем?

(Идем шагом, бегаем, прыгаем, приседаем, делаем наклоны и т. д.)

Физминутка. Зарядка.

- Пролетела ночка!

С добрым утром, дочка!

В доме солнышко, светло.

Иней опушил стекло.

Это Дед Мороз принес

Нам букет из роз.

Просыпайся, поднимайся!

Застилай свою кроватку,

Вместе сделаем зарядку!

Руки вверх, руки вниз.

На носках приподнимись.

Повтори наклон раз пять.

А теперь, дружок, присядь!

- После зарядки повышается настроение, появляется аппетит.

- А вы дома с мамой и папой делаете зарядку? А как вы делаете? Вы бегаєте? Прыгаете? (ответы детей)

- А еще быть здоровыми нам помогает наш второй друг – это **прогулка на улице, на свежем воздухе.**

В детском саду, когда было тепло мы с вами выходили на прогулку.

- А с родителями вы гуляете? Что вы делаете?

Воспитатель рассматривает фотографии в газете.

- Ребята, у жителей страны «Здоровячков» есть еще один друг.

Это – движение. Если вы будете лежать на диване или много сидеть, ваше здоровье будет слабым, вы будете быстро уставать. Поэтому в детском саду мы с вами играем в подвижные игры. Вы много бегаєте, прыгаете, кружитесь, танцуете.

- А дома вы играете в игры вместе с родителями? А в какие игры вы играете? Что вы делаете?

Обращает внимание на газеты. Рассказывает, как родители играют с детьми дома.

Подвижная игра «Снежок».

Выпал беленький снежок.

Собираемся в кружок.

Будем весело плясать,

Будем руки согревать.

Мы похлопаем, мы похлопаем!

Будем прыгать веселей,

Чтобы было потеплей!

Мы попрыгаем, мы попрыгаем!

- Сейчас на улице зима. Все белым – бело. Деревья и кусты нарядились в пушистые тулупы. Зимой можно кататься на лыжах и коньках. Весело скатиться с горы на санках.

- А вы любите кататься на санках? А где вы каетесь? С кем?

Воспитатель обращает внимание детей на картинку, где дети съезжают с горы.

- Физические упражнения делают вас сильными и смелыми, ловкими, здоровыми, бодрыми.

Я хочу здоровым быть –
Буду с лыжами дружить.
Подружусь с закалкой,
С обручем, скакалкой.
С теннисной ракеткой,
Буду сильным, крепким!

- Сейчас я хочу показать вам картинки, здесь есть загадки, поможете мне их разгадать.

Дети разгадывают загадки, используя картинки – подсказки.

На чем катаются дети?

- Палками я оттолкнусь,
И с крутой горы помчусь.

На лыжах.

- Быстро я лечу вперед,
Серебристый режу лед.

На коньках.

- С горки сами вниз летят,
А на горку не хотят,
Надо в горку за веревку
Каждый раз тянуть назад.

На санках.

- Молодцы ребята, все загадки разгадали, в чудесной стране мы побывали, много интересного узнали, а сейчас надо возвращаться опять в детский сад

Мы шагаем друг за другом,
Лесом и зеленым лугом (*Просто ходьба*)

Мы по мостику пройдем,
На тот берег попадем (*Дорожка, коврик*)

Дальше, дальше мы шагаем,
Ножки выше поднимаем.

Мы преграду перейдем,

И по кочке мы пойдем! (*Шагают через «кочки»*)

Вот мы и вернулись. Что нового вы узнали из нашей беседы?

Игры–стихи.

Цель: учить детей обыгрывать литературный текст, поддерживать стремление самостоятельно искать выразительные средства для создания образа, используя движение, мимику, позу, жест.

Умываемся

Кран откройся,

Нос умойся,

Воды не бойся!

Лобик помоем,

Щечки помоем,

Подбородочек,

Височки помоем,

Одно ухо, второе ухо —

Вытрем сухо!

Ой, какие мы чистенькие стали!

А теперь пора гулять,

В лес пойдем мы играть,

А на чем поедem— вы должны сказать. (Самолет, трамвай, автобус, велосипед.) (И едут.)

Стоп!

Дальше ехать нам нельзя,

Шины лопнули, друзья.

Будем мы насос качать,

Воздух в шины надувать.

Ух! Накачали.

Пантомима «Утренний туалет»

Цель: развивать воображение, выразительность жестов.

Воспитатель говорит, дети выполняют

— Представьте себе, что вы лежите в постели. Но нужно вставать, потянулись, зевнули, почесали затылок. Как не хочется вставать! Но — подъем!

Идемте в ванну. Чистите зубы, умываетесь, причесываетесь, надеваете одежду.

Идите завтракать. Фу, опять каша! Но есть надо. Едите

без удовольствия, но вам дают конфету. Ура! Вы разворачиваете ее и кладете за щеку. Да, а фантик где? Правильно, бросаете его в ведро. И бегом на улицу!

НОД «Добрый доктор Айболит в гостях у детей»

Цель: продолжать формировать представление детей о здоровом образе жизни.

Напомнить детям, что болеть – плохо и что нужно делать, чтобы не болеть.

Оборудование: Иллюстрированная книга К. Чуковского “Мойдодыр”, музыкальная запись по усмотрению воспитателя, красочные надписи с советами от Айболита, голубые ленточки для игры “Собери ручейки в речку”, мыло, гребень, зубная щетка, мочалка, полотенце.

Участники: сказочные герои Айболит и Вода.

Ход занятия.

В начале дня перед завтраком с детьми проводится процедура мытья рук, проговаривание потешки «водичка – водичка умой мое личико».

Дети: Водичка, водичка!

Умой мое личико,

Чтобы глазки блестели,

Чтобы щечки горели,

Чтобы смеялся роток,

Чтоб кусался зубок.

После завтрака, когда дети снова идут в ванную комнату и умываются после приема пищи, воспитатель с детьми проговаривает потешку «мы покушали кашку».

Дети : Водичка – водичка,

Умой детям личико,

Дети кушали кашку,

Испачкали мордашку,

Чтобы дети были

Самыми чистенькими всегда,

Помоги, водичка,

Умыть детям личико.

Далее дети идут в группу, начинают играть.

(Раздается стук в дверь) в группу заходит Айболит.

Айболит : Рано утром просыпайся,

Всем на свете улыбайся,

Ты зарядкой занимайся,

Обливайся, вытирайся,

Всегда правильно питайся,

Аккуратно одевайся,

В детский садик отправляйся!

Айболит: Здравствуйте дети! Я очень рад, что попал в ваш детский сад. Дети сегодня у нас необычный день, мы поговорим о нашем здоровье

А теперь скорее (Айболит зовет к себе детей.) Отвечайте мне!

-Вы здоровенькие?

- Да! (Дети показывают, какие они здоровенькие.)

-Вы чистенькие?

- Да! (Дети показывают, какие они чистенькие.)

-С Водой дружите?

-Да!

А вы меня узнали? (ответы детей) Вот спасибо, отгадали. Сказку вы мою узнали?

Но я пришел сюда не один. Со мной пришли мои друзья. Я сейчас загадаю вам загадку:

Я мокрая, зимой замерзаю, весной журчу, летом теку, а осенью капаю (вода)

Не знаете? А угадаете другую?

Если руки наши в ваксе,

Если на нос сели кляксы,

Кто тогда нам первый друг,

Снимет грязь с лица и рук?

Без чего не может мама

Ни готовить, ни стирать,
Без чего, мы скажем прямо,
Человеку умирать?
Чтобы лился дождик с неба,
Чтоб росли колосья хлеба,
Чтобы плыли корабли -
Жить нельзя нам без. (воды)

Под музыку входит Вода

Вода: Здравствуйте, зачем вы меня позвали? Я - Вода!

Воспитатель: Мы сегодня отправляемся в Страну здоровья, а без тебя и Айболита мы туда не попадем.

Вода: Молодцы, а еще я нужна, чтобы пить, мыть, поливать, готовить и стирать.

Ничего я не забыла дети? (Ответы детей)

Побежали в Страну здоровья (легкий бег на носках, с ускорением и замедлением) .

Айболит: Вспомните, в какой сказке говорится о том, как все любят умываться, как она называется.

Дети: «Мойдодыр», (К. Чуковский.)

Вода и Айболит: Правильно! Давайте вместе вспомним:

Рано утром на рассвете

Умываются мышата

И котята, и утята,

И жучки, и паучки.

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

Дети: - Лапками и язычком.

Айболит : Правильно, а как умывается собака?

Дети: - Тоже лапками и язычком.

Айболит : Кто знает, как купается слон?

Дети: - Хоботом.

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

Детям предлагается игра – имитация «Как животные, птицы, насекомые умываются»

Айболит : Молодцы! Ребята, а человек умывается?

Дети: - Да.

Айболит : А зачем человек умывается?

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

Если дети затрудняются, Айболит помогает.

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

Айболит и Вода: Дети в Стране здоровья жители выполняют правила, которые вы должны знать и выполнять (Правила прикреплены к доске)

1-й совет. Умывайтесь по утрам и вечерам. Мойте руки, лицо, шею и уши.

2-й совет. Мойте руки и ноги перед сном каждый день.

3-й совет. Мойте руки после игры, прогулки и туалета.

4-й совет. Мойте руки перед едой с мылом.

5-й совет. Чаще принимайте душ и ванну.

Айболит и дети: Запомнили советы (опросить индивидуально?)

«Надо, надо умываться

По утрам и вечерам,

А нечистым трубочистам -

Стыд и срам!

Стыд и срам! »

Вода: Всех зову я вас к воде,

Есть она у нас везде — И в реке, и в океане, В озере, ручье и ванне (раздает голубые ленточки). Проведем игру сейчас.

Игра «Собери ручейки в речку».

Дети бегут в рассыпанную с ленточками под музыку, а затем собираются в речку и все вместе, вибрируя рукой с ленточкой.

Айболит: Какую вы большую речку собрали! Теперь воды в нашем детском саду много. Ой, а что это по речке приплыло (показывает мыло и слушает ответы детей)?

Айболит : Правильно, это мыло! Мыло и вода - настоящие друзья! А что нам для чистоты еще надо (показать мочалку, зубную щетку, пасту, гребень, полотенце)?

Дети : «Да здравствует мыло душистое,

И полотенце пушистое,

И зубной порошок,

И густой гребешок!

Давайте же мыться, плескаться

В ушате, в корыте, в лохани,

В реке, в ручейке, в океане,

И в ванне, и в бане,

Всегда и везде -

Вечная слава воде! »

Айболит : А какие еще есть средства, чтобы избавиться от микробов (ответы детей, можно подсказать)?

-Это чистый воздух. Нужно чаще проветривать комнату и гулять на воздухе.

-Это физические упражнения, сейчас мы вместе выполним веселые упражнения:

Раз, два, три, четыре, пять,

Начал зайныка скакать.

Прыгать, зайныка горазд,

Он подпрыгнул десять раз.

Взялся зайка за бока,

Заплясал он гопака.

Прилетели утки.

Заиграли в дудки.

Ах, какая красота.

Заплясал он гопака.

Лапки вверх, лапки вниз.

На носочках подтянись.

Лапки ставим на бочок.

На носочках скок-скок-скок.

А затем в присядку,

А потом на пятку.

Вода и Айболит: Молодцы, мы вам дарим замечательные мыльные пузыри.

Играйте, улыбайтесь и будьте здоровыми всегда! До свидания!

Далее дети идут на прогулку, после чего в течении дня необходимо с детками вспоминать все правила, которые они узнали от Айболита и Воды.

Конспект НОД « Витамины – это полезно»

Цель:

- познакомить детей с понятием « Витамины», с тем, какую пользу они приносят людям;
- учить детей различать витаминосодержащие продукты
- помочь понять детям, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной;
- закрепит знание о наличии витаминов в овощах, фруктах и продуктах питания;
- воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье

Предварительная работа:

загадывание загадок об овощах и фруктах; рассматривание иллюстраций с их изображением; раскрашивание овощей и фруктов; дидактические игры – « Чудесный мешочек», « Найди полезный продукт», « Что лишнее».

Материал:

Набор муляжей овощей, фруктов, продуктов; фасоль (красная и белая), тарелки, чудесный мешочек, игрушка Лиса

Ход занятия:

Воспитатель: Ой, ребята, а кто это лежит у нас на диване? (ответы детей)

Да это же Лиса в гости к нам пришла. Здравствуй, Лисонька.

Лиса: Здравствуйте, ребята!

Воспитатель: Лисонька, а почему ты такая не веселая? Лежишь на диване? И зачем ты горлышко шарфом завязала?

Лиса: Ох, ох. Я, кажется, заболела.

Воспитатель: И что же у тебя болит?

Лиса: Все болит – от ушей до хвоста.

Воспитатель: Дети, что же нам делать? Лиса наша заболела!

(ответы детей – Вызвать доктора, полечить).

Лиса: А вы сходите в аптеку и купите мне много-много таблеток, и я быстро поправлюсь.

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, а может быть сначала надо спросить у доктора, какие необходимы лекарства? (ответы детей).

А ты, Лиса, скорее всего, просто не правильно питалась и поэтому ослабла и заболела. Мало ешь витаминов.

Лиса: А что это такое - витамины?

Воспитатель: Витамины живут в разных полезных продуктах- фруктах, овощах и других продуктах питания, только они такие маленькие, что их нельзя увидеть. Они нужны для того, чтобы быть здоровыми, сильными, быстрыми, хорошо видеть и слышать.

Лиса: А разве есть продукты, которые полезны и которые не полезны?

Воспитатель: Конечно!

Лиса: Ребята, а вы знаете такие продукты? (ответы детей).

Воспитатель: У нас есть целый мешок витаминов, и наши ребята тебе сейчас покажут и расскажут все о витаминах.

Проводится дидактическая игра « Чудесный мешочек» - дети достают по одному фрукту или овощу, называют его, рассказывают о нем.

Воспитатель: Молодцы, ребята! Ну как, Лиса, ты все запомнила?

А сейчас, я предлагаю пойти в магазин, и научить Лису выбирать полезные продукты, чтобы никогда не болеть, оставаться бодрой, веселой.

Проводится дидактическая игра « Полезно, не полезно» - выбрать в магазине только те продукты, которые полезны для здоровья, а не полезные оставить в магазине.

Лиса: Что – то я устала, давайте немного отдохнем? (ответы детей)

Воспитатель: Полезно не только есть витамины, но и заниматься гимнастикой, физкультурой. Давайте немного разомнемся!

Проводится физ.минутка:

Будешь кушать витамины,

Будешь очень, очень сильным (показывают силу в руках)

Будешь бегать далеко (бег на месте)

Будешь прыгать высоко (прыжки на двух ногах)

Будут ножки танцевать (выставляют ногу на носок)

И усталости не знать!

Лиса: Спасибо ребята, я узнала много нового и интересного. А теперь я пойду домой...

Воспитатель: Постой, Лиса. В магазине ты поступила неправильно – ты перемешала фасоль красную с белой, так оставлять нельзя. Нужно навести порядок, и перебрать ее.

Лиса: Ой, я одна не справлюсь. Ребята, а вы не могли бы мне помочь? (ответы детей)

Воспитатель: Молодцы! Давайте поделимся на две команды, что бы быстрее помочь. Одна команда будет перебирать фасоль с Лисой, а другая со мной.

Проводится игра «Перебери фасоль».

Воспитатель: Ну вот, Лисонька. Теперь ты знаешь как правильно надо питаться, чтобы быть здоровой.

Лиса: Спасибо, вам всем! Мне пора возвращаться домой, и теперь я буду правильно питаться, буду есть много фруктов и овощей. До свидания!

Воспитатель:

Вот закончилась игра,

попрощаться нам пора,

и Лисичке на прощанье,

скажем дружно «До свидания!».

НОД «Путешествие на воздушном шаре в страну Здоровья»

Цель: дать знания о значимости зарядки для здоровья детского организма, заинтересовать детей выполнением упражнений, вызвать положительные эмоции. Закрепить знания о предметах личной гигиены. Продолжать формировать представление детей о здоровом образе жизни, воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Ход НОД.

1) Организационный момент.

Воспитатель: Ребята я сегодня предлагаю отправиться в путешествие, чтобы узнать, что нужно делать, чтобы быть здоровым. Хотите?

Дети: Да.

Воспитатель : Скажите мне ,пожалуйста на чем можно отправится в путешествие.

Ответы детей:

Воспитатель: Путешествовать можно не только пешком, но и на самолете, корабле, поезде. У нас с вами волшебное путешествие , поэтому мы отправимся на воздушном шаре.

Воспитатель: За морями, за лесами есть чудесная страна. Страною Здоровья зовется она!

Звучит музыка: Воспитатель обращает в внимание детей на воздушный шарик . Ребята что то наш шарик очень маленький нам надо его на дуть .

Дыхательная гимнастика :

Мой воздушный шарик.

Каждый день я шарик дую.

Над дыханием колдую.

Шарик я надуть стремлюсь.

И сильнее становлюсь.

Ну что же наш шарик готов к путешествию.

- Беритесь скорей за веревочку, и мы отправляемся в путь, закройте глазки покружитесь и стране здоровья очутитесь.

Ну вот мы и прилетели, на нашем воздушном шаре. Посмотрите ребята, какой чудесный лес стране здоровья . Здравствуй лес чудесный лес полон сказок и чудес , что в глуши твоей таится что с деревьями творится все открой не у тай ты же видишь это мы.

Ребята посмотрите ,лес открыл передними свой владения мы можем войти. Посмотрите ребята какое необычное дерево, что на нем растет ?

Ответы детей:

Зубные щетки, пасты, расчески, мыло, полотенце.

Вы встречали такие деревья?

Такие необычные деревья растут только в Стране здоровья.

Ребята, а как вы думаете, для чего нужны эти предметы.

Ответы детей: Дети рассказывают про каждый предмет?

Воспитатель: Чтобы быть здоровыми, мы должны ухаживать за своим телом, чистить зубы, умываться и расчесываться.

Воспитатель: Ребята чтобы быть здоровыми, еще нужно каждый день делать зарядку.

А вы, ребята, умеете делать зарядку?

Давайте покажем.

Ребята встали , улыбнулись

Выше к солнцу потянулись

Вправо , влево повернулись,

Сели , встали , Сели , встали .

И на месте побежали .

Воспитатель: Молодцы, ребята. Мы зарядились бодростью, и теперь сможем продолжать путешествие.

Волшебный сундучок:

Раздается волшебная музыка.

Воспитатель: ,Что за чудо сундучок всем ребятам он дружок очень хочется всем нам посмотреть ну что же там. (В сундучке лежат мячики). Ребята вы хотите поиграть с волшебными мячами?

Дети: Да.

Этот шарик не простой (Движения выполняются по тексту)

Весь колючий, вот такой.

Меж ладошками кладем.

Им ладошки разотрем.

Вверх и вниз его катаем

Свои ручки развиваем!

Можно шар катать по кругу

Перекидывать друг другу.

1, 2, 3, 4, 5 –

Всем пора нам отдыхать.

Звучит музыка :

Воспитатель: Наше путешествие по Стране Здоровья закончилось, нам пора возвращаться в детский сад на нашем воздушном шаре .Ребята а где наш воздушный шар .

Гимнастика для глаз.

Глазки смотрят высоко (посмотреть верх).

Глазки смотрят низко,(посмотреть вниз).

Глазки смотрят далеко, (посмотреть в окно).

Глазки смотрят близко ,(посмотреть друг на друга) .

Появляется шарик.

Воспитатель:

Ребята наш шарик прилетел и нам пора возвращаться в детский сад, беритесь за веревочку . Закрыли глазки, покружились, в детский сад мы возвратились. Ну вот, мы и побывали в Стране Здоровья. Что же вы запомнили? Что нужно делать, для того чтобы быть здоровым. Ответы детей.

1. Чаще улыбаться.

2. Чистить зубы по утрам и вечерам.

3. Делать заряд

4. Гулять на свежем воздухе.

Воспитатель: Давайте дадим маленькие советы нашим гостям.

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой

И всегда дружить с водой.

Воспитатель: Будьте здоровы!

Конспект НОД по изобразительности (рисование в нетрадиционной технике «пластилинография») «Вредные микробы»

Цель: освоение воспитанниками способа работы в технике «пластилинография».

Раздаточный материал: картон с нарисованными контурами руки, тарелки, пластилин черного цвета, стеки на каждого ребенка, доски для лепки, влажные салфетки.

Предварительная работа: рассматривание иллюстраций с предметами личной гигиены, создание игровых ситуаций по пользованию предметами личной гигиены, чтение литературных произведений о гигиене, отгадывание загадок.

Ход организованной деятельности детей:

1. Организационный момент.

Дети и воспитатель «находят» книгу со стихотворением А. Барто «Девочка чумазая». (Рассматривание иллюстраций)

Вос-ль: Посмотрите, какая девочка в стихотворении? (Грязная, чумазая, неумытая, некрасивая) Почему она стала такой? (Она не умывалась, не мыла руки, лицо).

Вос-ль: Как вы думаете, что может случиться, если не умываться? (микробы попадут, может заболеть, будет некрасивой). Ребята, а вы знаете, что у каждого человека есть постоянные соседи. Это микробы. Среди них есть полезные и вредные для человека. Их тысячи и даже миллионы. Они живут у нас не только снаружи - на коже, на волосах или под ногтями, но и внутри нас. У каждого человека во рту и в животе есть свои собственные, «домашние» микробы. Они дружат со своим человеком-хозяином и воюют с чужаками-посторонними и вредными микробами, которые пробираются в человеческий организм».

Вос-ль: Ребята, а что нужно делать, чтобы микробы не проникли в наш организм?

Ответы детей, дети рассуждают.

Вос-ль: Правильно, думаете, для того чтобы вредные посторонние микробы не попадали в организм, нужно выполнять самое главное правило: старательно мыть руки с мылом! Ведь руками мы берем самые разные предметы на улице, в магазине, на речке, здороваемся с другими людьми за руку, гладим животных, и от этого множество зловредных микробов остается на наших ладонках. Но если часто и старательно мыть руки, то этим врагам путь будет закрыт - микробы как огня

боятся чистой воды и мыла. Девочка может заболеть, ей нужно срочно в страну «Здоровячков»! Это такая страна, где никто никогда не болеет, у всех всегда хорошее настроение, где никто не плачет. Хотите отправиться в страну «Здоровячков»? Отправляемся вперед! Много нас открытий ждет!

2. Основная часть.

Мы шагаем друг за другом.

Лесом и зеленым лугом! (Просто ходьба)

Мы по мостику пройдем,

На тот берег попадем! (Дорожка, коврик)

Дальше, дальше мы шагаем,

Ножки выше поднимаем!

Мы преграду перейдем,

И по кочкам мы пойдем! (Шагают через «кочки»)

Воспитатель: Вот мы и попали с вами в страну «Здоровячков».

В: Посмотрите – вот она, девочка чумазая, зовут ее Маша.

Маша:

Я на солнышке лежала,

Руки кверху держала,

Вот они и загорели.

В.: Как вы думаете, она грязная? Что нужно сделать, чтобы она была чистая?

(умыться)

В: Когда нам нужно мыть руки? (перед едой, после туалета, после прогулки, после сна).

«Каждый раз перед едой

Нужно руки мыть водой!

Чтобы быть здоровым, сильным

Мой лицо и руки с мылом»

Игра: «Зайка белый умывается».

Все дети встают стайкой. Дети произносят вместе с воспитателем и выполняют движения.

Зайка серый умывается,

Видно, в гости собирается.

Вымыл носик,

Вымыл ротик,

Вымыл ухо,

Вытер сухо!

Проходите дети за свои столы и сейчас мы нарисуем для Маши подарки в память о нашей сегодняшней встрече.

Практическая деятельность.

Перед вами лежат изображения ладошек. На них мы и будем рисовать микробов, а рисовать мы их будем не красками, не карандашами, а пластилином.

Отщипните небольшой кусочек от куска, положите между ладошками и скатать шарик круговыми движениями обеих рук. Получившийся шарик наложите на изображение ладошки и прижмите к картинке. Далее размажьте его в стороны.

Таким же образом сделать и других микробов.

Итог.

- Дети, вам понравилось рисовать пластилином? Что вам понравилось? А что не понравилось? Посмотрите, наша Маша стала чистая, красивая!

Маша: Я поняла, что нужно быть чистой и аккуратной, чтобы сохранить свое здоровье.

- Давайте с вами разучим стишок, который поможет нам бороться со зловредными микробами:

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

А теперь вспомним, как нужно мыть руки. Вос-ль вместе с детьми проговаривают: хорошенько намылим руки, потрем ладошки со всех сторон, вымоем каждый пальчик, каждый ноготок. Смоем грязную пену и хорошенько вытрем руки.

И сейчас я предлагаю вам пройти и помыть руки с мылом.

Информация для родителей:

Памятка «Здоровье детей в наших руках»

Пример взрослых, окружающая среда и вся обстановка представляют важные факторы для развития высшей нервной деятельности. В атмосфере недовольства, волнений, раздоров возникают самые разнообразные формы детских неврозов, а спокойное гармоничное окружение ребенка есть лучшее средство для формирования твердого, законченного характера.

Н.И.Красногорский

Двигательные навыки, сформированные у детей до 7 лет, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. Правильно организованное физическое воспитание способствует умственному развитию детей, так как создаются благоприятные условия для нормальной деятельности нервной системы и всех других органов и систем, что помогает лучшему восприятию и запоминанию. У детей развиваются все психические процессы (мышление, воображение, речь и др.), а также мыслительные операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение и др.), поэтому:

- Учите детей играть в спортивные игры и выполнять элементы спортивных игр.
- Постарайтесь дома, на даче иметь любой спортивный комплекс, так как это способствует совершенствованию двигательных навыков.
- Формируйте навык правильной осанки в положении сидя, стоя и при ходьбе.
- Прививайте первоначальные навыки личной и общественной гигиены (мытьё рук, забота об одежде, обуви, поддержание в чистоте игрушек и прочее).
- Учите детей названиям частей тела, направлениям движений (вверх, вниз, вперед, назад, вправо, влево, кругом и другие).
- Закрепляйте знания о явлениях природы, общественной жизни, повадках животных, птиц, насекомых в процессе занятий физическими упражнениями,

так как в игре у детей развивается воображение, уточняются представления (дети воображают себя зайкой, птичкой), которые подкрепляются игровыми действиями самих детей и сопровождаются радостным настроением.

Консультация для родителей

Начальное ознакомление детей со спортом

Физическое воспитание - составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка. Порой в ребенке рассеянность, беспорядок и непослушание, мы требуем и во время занятий повторять упражнения до тех пор, пока ребенку не удастся выполнить его правильно. Общение с ребенком родители должны осуществлять как бы в форме игры, при этом следует учитывать возраст ребенка, его возможности. Во время занятий ценятся главным образом те упражнения, которые ребенок выполняет с радостью, без нажима со стороны взрослых, не подозревая о том, что подчиняется их желаниям. Мягкая, последовательная манера обращения с ребенком требует от родителей большого терпения и самообладания.

Не должно возникать ссор и споров, которые могли бы отвратить ребенка от занятий и тем самым лишить его благотворного влияния физического воспитания.

Воспитывать спортивные наклонности нужно с раннего детства. Важно обострить у ребенка чувство «мышечной радости» - чувство наслаждения, испытываемое здоровым человеком при мышечной работе. Чувство это есть у каждого человека от рождения. Но длительный малоподвижный образ жизни может привести к почти полному его угасанию. Не упустить время - вот главное, что надо знать родителям на этот счет.

Занятия спортом также помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству; положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния подростка.

Родителям необходимо изучать стадии физического развития ребенка, а также его возрастные и индивидуальные особенности. Рост и развитие ребенка - сложный процесс, одним из компонентов которого является развитие движений. Как правильно подобрать упражнения, в какой последовательности их выполнять, как познакомить с ними ребенка и приступить к разучиванию, сколько раз их повторять - родители могут правильно ответить на все эти вопросы только на основе тщательного изучения и глубокого знания индивидуальных особенностей своего ребенка.

Ребенок развивается неравномерно. Ориентиром может служить возраст, однако в двигательном развитии ребенок может опережать свой возраст или, наоборот, отставать. Поэтому родители должны не ограничиваться только данными возрастной группы, а внимательно отбирать движения, предпочитая те, к которым ребенок готов: либо возвращаться к задачам для детей младшего возраста, либо, напротив, предоставить свободу движений ребенку, который по развитию перегнал свой возраст.

Правильно подобранные упражнения с эмоциональным зарядом, которые дети выполняют с увлечением, положительно влияют на эмоциональное, эстетическое и этическое воспитание ребенка. В наше время, которое психологи называют зачастую временем нарастающей отчужденности детей, очень важно найти средства, способствующие созданию теплой, домашней атмосфере, внушающие ребенку чувство уверенности и безопасности, убеждающие его в родительской любви и взаимопонимании. Хорошо продуманные занятия родителей с ребенком являются одним из таких средств.

С медицинской и педагогической точки зрения развитие ребенка может разделить на следующие этапы:

грудной возраст - до 1 года,

младший возраст - от 1 года до 3 лет,

дошкольный возраст - от 3 до 6 лет,

школьный возраст - от 6 до 17 лет.

Забота о двигательном развитии ребенка столь же важна для его гармоничного развития, как рациональный режим, регулярное и полноценное питание, достаточный сон, частое пребывание на свежем воздухе, чистая постель и необходимая одежда.

Грудной возраст (до 1 года)

Процесс развития двигательных навыков у ребенка в течение 1-го года жизни хорошо изучен.

На первом месяце жизни ребенок должен самостоятельно двигаться.

В 2 - 3 месяца кладите ребенка на животик, берите его на руки и, показывая игрушку, стимулируйте движения мышц шеи.

В 4 - 6 месяцев к уже освоенным движениям добавляйте переворот ребенка на бок и на животик.

В 7 - 9 месяцев побуждайте ребенка ползать, сидеть и стоять, а некоторых детей уже можно учить ходить, держась за какую-либо опору.

В 10 - 12 месяцев продолжайте развивать у ребенка умение ползать, стоять и ходить, опираясь на что-нибудь, а затем побуждайте его к первым самостоятельным шагам.

Здоровые дети в годовалом возрасте, как правило, умеют ходить с помощью взрослого или же держась за мебель, а некоторые - и самостоятельно. Дети начинают ходить около 9 мес. или более поздно.

Младший возраст (от 1 года до 3 лет)

На 2-ом году жизни главная задача родителей - поддерживать врожденное стремление ребенка к разнообразным движениям, учить его менять позы и положения.

На 3-ем году жизни интенсивно развивается подвижность рук и ног, ребенок набирает силы. Задача родителей - способствовать всестороннему развитию у ребенка умение ходить, бегать, прыгать и т.д.

Дошкольный возраст (от 3 до 6 лет)

На 4-ом году жизни задача родителей выработать у ребенка правильную осанку и легкую, красивую походку.

На 5-ом году жизни ребенок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмические движения.

На 6-ом ребенок должен показать, что им освоены все основные виды движений. Его умственно и физически нужно приготовить к школьной работе. Чтобы всего этого достичь следует в течение дошкольного периода систематически направлять двигательную активность.

Школьный возраст (от 6 до 17 лет)

Ребенок приобщается к более серьезным подвижным командным играм - футбол, баскетбол, волейбол и др. Этот возраст наибольшей активности у детей, поэтому многие родители грамотно распределяют нагрузки своего ребенка, сочетая школьные занятия и досуг ребенка. Они записывают своих детей на различные спортивные кружки и занятия: плавание, танцы, футбол, теннис, восточные единоборства.

Конечно, это всего лишь краткая характеристика первых шагов к спорту. Важно: уметь сделать их правильно, во всем помогая и направляя ребенка.

Зачем заниматься утренней гимнастикой и физкультурой?

Многие родители, у которых дети часто и подолгу болеют, считают, что слабого здоровьем ребенка не стоит нагружать физическими упражнениями. Это мнение ошибочно: противопоказаний для занятий физкультурой нет. Сейчас разработано множество различных комплексов физических упражнений. Главное, подобрать каждому ребенку необходимую ему физическую нагрузку. Самый простой критерий отбора — хорошее самочувствие и настроение ребенка во время и после занятий. Очень важно также соблюдать принцип постепенности, чтобы физическая активность улучшала работу всех жизненно важных органов.


Систематические занятия, посильные для малыша физические упражнения непременно укрепят его здоровье, сделают сильным, ловким, выносливым. Как родители могут организовать оздоровление ребенка с помощью физической культуры? Средства эти давно известны: утренняя зарядка, бег трусцой, плавание, катание на велосипеде, турпоходы и экскурсии, зимой — ходьба на лыжах, катание на коньках. Нужно только применять эти средства не от случая к случаю, а постоянно, чтобы они вошли в ваш семейный обиход, стали необходимыми и привычными для вас и вашего ребенка.

Учите ребенка навыкам самоконтроля за состоянием собственного здоровья. Например, он должен уметь проверять свою осанку и следить за ней. Вы, конечно же, знаете этот прием. Встать спиной к стене, плотно прижав к ней пятки, ягодицы, лопатки и голову. Зафиксировать это положение и, отойдя от стены, запомнить. При многократном повторении вырабатывается мышечная «память». Взрослые должны закрепить навык контроля осанки собственным примером — сами должны правильно сидеть, ходить, держать спину, делать зарядку, укрепляющую мышцы.

Отечественный врач и педагог Е.А. Аркин указывал: «Как физическая постановка нашего тела, так и душевная установка по отношению к окружающему миру — всецело дело воспитания, результат тех примеров и образцов, которые ребенок видит и слышит со стороны родителей».

Пусть ваш малыш будет здоровым и счастливым!

Правила здорового образа жизни



+ Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, но не перенапрягать организм интенсивными физическими нагрузками. Обязательно найти для себя подходящий способ двигательной активности, основу которой составляют упражнения - аэробного характера.

+ Не переедать и не голодать. Питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, но не ограничивая себя в животных жирах и сладостях.

+ Не переутомляться, стараться получать удовлетворение от того, чем ты занимаешься.

+ Доброжелательно относиться к людям. Знать и соблюдать правила общения. Найти для себя эффективный вариант выхода из стрессового состояния, научиться предупреждать его.

+ Выработать с учетом индивидуальных особенностей своего характера подходящий способ отхода ко сну, позволяющий быстро заснуть и полностью восстановить силы.

+ Ежедневно заниматься закаливанием своего организма. Чтобы вошло в привычку, надо испробовать различные закаливающие процедуры (обтирание мокрым полотенцем, обливание холодной водой всего туловища и отдельных участков, купание, контрастный душ, сауна). Выбрать для себя те, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.

+ Учиться сдерживаться и не поддаваться вредным привычкам, разрушающими ваше здоровье.



Растим здорового ребенка

Семья – первый скульптор, который формирует мягкую, как воск, неоформленную душу и ум, волю и характер ребенка. Ребенок изучает мир через семью, в свете семьи. Несомненно, что свои первые жизненные установки он получает именно в семье.

Полноценное здоровье и гармоничное физическое развитие ребенка – то, к чему стремятся все родители. Для реализации этой мечты нужны не только рациональное питание, положительный психоэмоциональный фон, но и формирование хороших привычек, грамотно организованный процесс физического воспитания. Чтобы добиться позитивных результатов, необходимо тесное сотрудничество семьи и детского сада.

В первую очередь родители должны стать эмоциональной опорой для ребенка. Очень важна помощь семьи в налаживании нормальной жизни малыша в детском саду: дать ему возможность постепенно привыкать к новым условиям, максимально подробно и точно отвечать на все вопросы педагогов, продумать, какие любимые вещи, игрушки, книги малыш возьмет с собой в группу детского сада.

Родители должны обеспечить дошкольное учреждение полной информацией о здоровье ребенка. Режим сна и питания, диету, принятые в детском саду, нужно соблюдать и дома.

Воспитателям намного легче работать, если в домашних условиях продолжается формирование привычек, вырабатываемых в детском саду:

- Умываться;
- Принимать по утрам и вечерам душ или мыться до пояса;
- Мыть ноги летом и перед дневным сном;
- Следить за состоянием рук, мыть их после прогулки;
- Пользоваться унитазом и туалетной бумагой;
- Чистить зубы и полоскать рот после еды;



БОСИКОМ ОТ БОЛЕЗНЕЙ

Едва ребенок спустит ноги с постели, как тут же родители спешат напомнить ему: «Надеть тапочки!»

Увидят его шлепающим босым в ванную, немедленно следует: «Не смей ходить босиком! Простудишься!»

Ну а о том, чтобы побегать босиком во дворе, вообще не может быть речи...

Ходьба босиком по полу, траве, песку – один из эффективных способов закаливания. Ведь еще в Древней Греции хождение босиком было своего рода культом. Оно входило в систему закаливания воинов. Право ношения обуви воспитанники получали только с 18 лет.

Грек Сократ «в целях обострения мысли» постоянно ходил босиком и требовал того же от своих учеников.

Русский полководец А. В. Суворов ежедневно по утрам (даже в сильные морозы) совершал прогулку босиком, после чего обливался холодной водой.

Любителями походить босиком по снегу были писатели А. С. Пушкин, Лев Толстой, физиолог Павлов и многие другие известные люди.

Начать ходить босиком не поздно в любом возрасте. Но, лучше, если это произойдет тогда, когда малыш только встает на ножки. Необходимо помнить основные принципы закаливания – постепенность и регулярность.

Зимой и весной ходите по квартире сначала в течении 5–6 дней ежедневно по 1 минуте; через каждые 5–6 дней увеличивайте продолжительность процедуры на одну минуту и доведите ее до 15–20 минут.

Затем можно ежедневно перед сном обливать ноги водой, постепенно снижая температуру воды (с 32 °C до 20–22 °C). Ослабленным детям рекомендуются водные процедуры с обтирания стоп полотенцем, смоченного водой.

Затем можно использовать более энергичный вид закаливания – контрастные ножные ванны. Сначала опускайте ноги в теплую воду на 15–20 секунд, затем в прохладную на 15–20 секунд. Повторить несколько раз и вытереть ноги насухо полотенцем.

В летние дни старайтесь больше ходить босиком по траве, песку, гальке.



