

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ

«Наше здоровье»

1. Тип проекта

По доминирующей в проектной деятельности: практико-ориентированный.

По содержанию: психолого-педагогический, нормативный.

По числу участников проекта: дошкольники старшего дошкольного возраста (24 человека 5-6 лет).

По времени проведения: краткосрочный 1 неделя (12.11.2018-16.11.2018).

По характеру контактов: в рамках группы Детского сада, в контакте с семьей.

2. Проблема:

За последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось. Недостаточная осведомленность родителей о важности укрепления и сохранения своего здоровья. Негативная статистика по образу жизни в семье (сниженная активность, несбалансированное питание, несоблюдение режима дня, растущие факторы риска).

3. Актуальность проекта

В. А. Сухомлинский писал: «Я не боюсь ещё и ещё раз повторять: забота о здоровье ребенка – это важнейший труд воспитателя...»

На сегодня важным является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому и безопасному образу жизни. Очень важно решать задачи оздоровления дошкольников, воспитания культуры безопасного и здорового образа жизни - создания прочной основы для воспитания здорового ребёнка.

4. Цель проекта - углубить и систематизировать представления детей о факторах, влияющих на состояние здоровья, формировать осознанное выполнение требований к безопасности жизни, развивать интерес к занятию спортом и физической культурой, активизировать работу с семьей по проблеме формирования привычки к здоровому образу жизни.

5. Задачи проектной деятельности

Образовательные:

- Закрепить знания детей о культуре гигиены.
- Обогащать знания детей о витаминах и полезных продуктах питания, формировать представление детей о здоровье и здоровом питании.

Развивающие:

- Способствовать развитию к сохранению своего здоровья.
- Способствовать активному вовлечению родителей в совместную деятельность с ребенком в условиях семьи и детского сада.

Воспитательные:

- Обогащение детско-родительских отношений опытом совместной деятельности через формирование представлений о здоровом образе жизни.
- Формировать у ребёнка мотивы самосохранения, воспитания привычки думать и заботиться о своём здоровье.

6. Обеспечение проектной деятельности

Методическое

1. Моргунова О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ, Воронеж 2007
2. Журнал «Дошкольное воспитание» №4 2008.
3. Журнал «Дошкольное воспитание» №9 2005.
4. «Инструктор по физкультуре» научно - практический журнал №1 2009.

7. Предлагаемый результат:

Для детей:

- ответственное отношение к здоровому образу жизни;
- развитие у детей инициативы, активности, самостоятельности;
- расширение знаний о витаминах, здоровом питании;

- самореализация.

Для педагога:

- повышение профессионализма;
- внедрение новых методов в работе с детьми и родителями;
- личностный и профессиональный рост;
- самореализация.

Для родителей:

- повышение уровня личностного сознания;
- укрепление взаимоотношений между детьми и родителями, самореализация.

8. Методы проекта: наблюдение, консультации, совместная деятельность детей и родителей, краткосрочные образовательные практики.

9. Стратегия осуществления проектной деятельности

Данный проект осуществляется в рамках педагогической системы МБДОУ «ЦРР - детский сад № 31 «Крепыш»: с детьми - в специально организованной деятельности, совместной деятельности педагога, семьи и ребенка (группы детей), самостоятельной детской деятельности; с педагогами - в условиях проведения активной методической работы: интегрированные занятия, дидактические игры, сюжетно-ролевые игры, чтение познавательной и художественной литературы, просмотр мультфильмов; работа с родителями: выставки творческих работ, консультации.

10. План реализации проекта

ПОНЕДЕЛЬНИК (приложение 1)

Утренняя гимнастика.
Пальчиковая гимнастика «Пастушок»
Беседа «Чистота – залог здоровья»
Аппликация коллективная «Фрукты и овощи на тарелке».
Ди «Чудесный мешочек».

ВТОРНИК (приложение 2)

Гимнастика пробуждения
Пальчиковая гимнастика «Апельсин»
Сюжетно-ролевая игра «Больница»
Просмотр мультфильма «Федорино горе»
Беседа «Зачем нужен режим дня?»

СРЕДА (приложение 3)

Утренняя гимнастика
Дыхательная гимнастика
Беседа «Для чего нужен воздух»
Ди «Узнай и назови овощи».
Чтение «Наша зарядка» Е. Кан

ЧЕТВЕРГ (приложение 4)

Гимнастика пробуждения
Беседа «Для чего нужна зарядка»
Игра-эстафета «Разложи на тарелках полезные продукты»
Просмотр мультфильма «Мойдодыр»

ПЯТНИЦА (приложение 5)

Утренняя гимнастика
Дыхательная гимнастика
Беседа «Полезно – не полезно»
Подведение итогов «Где прячется здоровье?», выставка рисунков детей «Наше здоровье»
Чтение «Закаляйся» В. Лебедев-Кумач

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ (приложение 6)

1. Консультации для родителей:
-«Профилактика гриппа и ОРЗ»
-«Роль утренней зарядки в укреплении здоровья детей»
-«Движение и здоровье детей»

Пальчиковая гимнастика «Пастушок»

Ой, ду-ду, ой, ду-ду, потерял пастух дуду.

(нужно сложить ладони колечком, одну ближе ко рту, другую чуть дальше, изображая игру на дудочке; дети при этом также крутят ладонями)

А я дудочку нашла, пастушку я отдала.

(наклониться вперёд, поднимая воображаемую дудочку и протянуть руки к ребёнку, словно передавая ему находку)

- Ну-ка, милый пастушок, ты спеши-ка на лужок,

(перебирая указательным и средним пальцами, «идти» по столу)

Там Бурёнка лежит, на теляток глядит,

(открывая и закрывая ладони изобразить глаза)

А домой не идет, молочка не несет.

(отталкивающий жест двумя ладонями)

Надо кашу варить, Сашу кашей кормить.

(кашу варить, вращая указательным пальцем и поднося воображаемую ложку ко рту)

Беседа «Чистота – залог здоровья»

Цель: закрепить знания о чистоте тела и окружающей чистоте, порядке и аккуратности. Обратить внимание на то, что порядок и чистота способствуют укреплению здоровья.

Много правил есть на свете. Соблюдайте все их, дети! — Сейчас я загадаю вам загадки. Вы их отгадаете и догадаетесь, о чём пойдёт сегодня речь.

Маленький кусочек, Чистоты брусочек. (Мыло)

Два раза в день меня берут, Бывает даже больше, Во рту я время провожу. Минуты две, не дольше. (Зубная щётка)

— Вы догадались, о чём сегодня пойдёт речь? — О чистоте и здоровье. Давайте прочитаем тему на доске.

Воспитатель: — Как вы думаете, какая часть нашего тела быстрее всего пачкается? (Руки) — Почему? (Постоянно что-нибудь берем, трогаем разные предметы) — Почему грязные руки – это плохо? (Микробы могут навредить коже, попасть в рот и вызвать болезни) — В народе так и говорят: «Грязные руки – живота муки». — Что же нужно делать с грязными руками, чтобы не заболеть? (Мыть) — Когда необходимо мыть руки?

- А теперь «Замысловатые вопросы»:

1. Какие 4-е предмета нужны, чтобы содержать зубы в порядке? (Вода, щетка, паста, зубочистка)

2. Как превратить грязную одежду в чистую? (Постирать, почистить)

3. Чем начищают обувь? (Щеткой с кремом)

4. «Чистюля» — это чистая кастрюля? (Человек)

5. Что делает парикмахер?

6. У людей когти или ногти?

7. Сколько раз в неделю нужно купаться?

8. Зачем стричь ногти?

9. Ноги моют утром или вечером? — Молодцы!

Пальчиковая гимнастика «Апельсин»

Мы делили апельсин -

(Двумя руками «держат» предполагаемый апельсин)

Много нас, а он один.

(Показывают сначала десять пальцев, а потом один)

Эта долька – для ежа,

(Загибают большой палец руки)

Эта долька – для стрижа,

(Загибают указательный палец)

Эта долька для утят,

(Загибают средний палец)

Эта долька – для котят,

(Загибают безымянный палец)

Эта долька – для бобра,

(загибают мизинец)

А для волка – кожура.

(Бросают предполагаемую кожуру рукой)

Он сердит на нас – беда!!!

(Делают испуганный вид)

Разбегайся кто куда!

(Делают движения руками в стороны)

Беседа «Зачем нужен режим дня?»

Цель: сформировать у детей представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья.

Организм человека имеет одну особенность, о которой нельзя забывать: он старается соблюдать свое внутреннее расписание и страдает, когда этот порядок нарушается.

– Ты играешь с друзьями во дворе и совсем забыл, что уже время обедать.

– И вдруг что-то начинает беспокоить в животе, урчит. Это твой организм дает сигнал, что пора обедать.

– Он привык получать пищу в определенное время, и сообщает тебе об этом чувством голода.

– Ты понимаешь, что проголодался, и идешь домой обедать.

Если мешать своему организму, соблюдать режим дня, то организм рассердится. Поссорится с тобой.

– Ты садишься обедать, а аппетита нет.

– Ложишься спать, а заснуть никак не можешь.

– Пора вставать, а глаза слипаются, голова клонится к подушке.

Нужно соблюдать правильный режим дня: спать, есть, гулять и играть в определенное время.

– Ребята, а какой у нас режим в детском саду?

– А что вы делаете дома в выходные?

– А теперь отгадайте мою загадку.

Они ходят, но не спят

Всем о времени твердят,

Когда спать, когда вставать

Когда можно погулять...

– Правильно. Это – часы. Они помогают человеку ориентироваться во времени и соблюдать свой режим дня.

Послушайте стихотворение о том, как девочка Маша проводит свой день.

Я люблю свой режим дня!

Он – помощник для меня!

Рано я встаю с утра,

В садик мне идти пора!

Не люблю я торопиться,

Не люблю я суетиться,

А режим не соблюдать,

Можно сильно опоздать!

Можно завтрак пропустить

И зарядку пропустить,

А потом мне до обеда

Быть голодной, слабой быть!

Я встаю и умываюсь,

Потихоньку собираюсь,

По погоде одеваюсь

И красиво заплетаюсь.

Я люблю свой режим дня!

Он – помощник для меня!

Прихожу когда с прогулки,

Переодеваюсь я,

Ведь на улице валяюсь,

На качелях я качаюсь,

С горки долго я катаюсь,

Весело гуляю я!

Я всё грязное снимаю,

А для дома надеваю

И никогда не забываю

Руки с мылом вымыть я!

Я люблю свой режим дня!

Он – помощник для меня!

Есть время у меня играть,

А есть игрушки собирать!

Игрушку каждую возьму,

На своё место положу,

Теперь всегда свои игрушки

Я очень быстро нахожу!

Меня мама зовёт мыться –

Надо мне поторопиться!

Скоро спать уже пора,

Чтоб легко мне встать с утра.

Чищу зубы, умываюсь,

И в пижамку одеваюсь,
Маме, папе улыбаюсь
И спокойно засыпаю с-с-с-с!

– Давайте посмотрим на картинки. Расставьте их по порядку. А подсказкой для нас будут цифры. Расположите цифры в правильной последовательности.

Приложение 3

Беседа «Для чего нужен воздух»

Цель: познакомить с «воздухом» как фактором, влияющим на здоровье человека.

Ребята, в последнее время мы с вами много говорим о таких наших друзьях, как «солнце», «вода». А сегодня я, хочу побеседовать о воздухе! Посмотрите у меня в руках воздушный шарик, как вы думаете, что находится внутри шара? (Ничего не видно, он пустой).

Давайте проверим, я развяжу шарик, а вы подставите ладони и скажите, почувствовали что – то или нет.

Дети подставляют ладони под струю воздуха.

Так есть что – то в шарике или нет? (Да). Ведь мы ничего не видим, но что – то чувствуем. Что же это? Отгадайте загадку:

Он нам нужен, чтоб дышать, Чтобы шарик надувать. С нами рядом каждый час, Но не виден он для нас! (Воздух)

Воздух – прозрачный, значит через него все видно, без запаха и без вкуса и очень легкий.

А где есть воздух? (Везде).

Скажите, а кто дышит воздухом? (Люди, птицы, животные, насекомые, растения, рыбы, деревья).

Воздух всегда вокруг нас, мы дышим воздухом, и не только, но и все живые существа – всем нужен воздух, чтобы дышать.

Сделайте глубокий вдох и держите его, а я сосчитаю до пяти. На счет пять вы выпустите воздух.

Трудно вам было без воздуха? (Да)

А можно жить без воздуха? (Нет)

Человек не может жить без воздуха, если нет воздуха, то он может задохнуться. Если кто – то не умеет плавать и окажется под водой, то он может утонуть – ведь под водой нет воздуха.

Воздух находится вокруг нас, мы его не видим, но можем почувствовать: дуньте на ладошки. Вы чувствуете воздух? (Да)
Если помахать ладошкой, то можно почувствовать воздух. Помашите ладошками вот так. (Дети машут). Чувствуете? Это и есть воздух. Летом, когда тепло, воздух не видно, а зимой его можно увидеть, когда мы дышим – из рта выходит пар, это и есть воздух.

Скажите, пожалуйста, так что такое воздух? (Воздух, это то, чем мы дышим).

Правильно! А раз мы им дышим, значит, нам нужен чистый, свежий воздух, правда? (Да)

Как вы думаете, где же находится этот чистый свежий воздух? (В парке). Самый чистый воздух – в лесах, садах и парках, так как там много растений и деревьев. А растения еще называют «легкими нашей планеты», потому что растения очищают воздух от загрязнения.

А в городах, что загрязняет воздух? (Транспорт, фабрики и заводы).

Ребята, а когда мы в помещении находимся, мы дышим свежим воздухом? (Не всегда). Что надо делать, чтобы воздух был свежим? (Проветривать). Верно! Только проветривать помещение следует тогда, когда в нем нет людей. Как вы думаете почему? (Может продуть и заболеешь).

Все верно, ребята! Мы дышим воздухом, поэтому надо чаще гулять на улице, проветривать помещение и стараться чаще бывать в лесу, парках и садах, где много растений. И подальше находится от дорог, где много транспорта.

Ребята, а вы знаете, что мы дышим не только носиком и ротиком, но и кожей. Если присмотреться к нашей коже, мы увидим маленькие отверстия. Это – поры, через них кожа дышит. Мы должны помнить об этом и давать ей возможность каждый день дышать. Что это значит? Вечером перед сном, надо несколько минут, или час побыть в легкой одежде, например, маечке на ляпочках и шортиках, босиком. Кожа открыта и ей легко дышать, а вы в эти время еще и закаляйтесь.

Отгадайте загадку: С нами рядом каждый час, но не виден он для нас? (Воздух).

Правильно, ребята! Воздух вокруг нас, и он может помогать людям. Например: он надувает паруса, ведь ветер – это воздух, и кораблик движется. Ветер дует на ветряную мельницу, и она вращается, помогает людям молоть муку. С помощью воздуха переносятся семена.

Ребята, как вы думаете, почему птички летают и не падают? (У них есть крылья).

Правильно! Крыльями птицы опираются на воздух и летят. Также и самолеты – у них есть крылья, и они ими опираются на воздух и летят. Если бы не было воздуха, то птицы и самолеты не смогли бы летать.

А где еще есть воздух? Воздух есть в шинах автомобилей, в шинах велосипеда, в мячах.

Я, думаю, вы запомните, что воздух необходим для жизни на Земле. И необходимо его беречь, не загрязнять, а делать на заводах и фабриках очистительные сооружения для очистки воздуха. И конечно сажать зеленые насаждения.

Чтение «Наша зарядка» Е. Кан

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать!

Спешите на зарядку,

Мы вас не будем ждать!

Распахнуто окошко.

Нам холод нипочем!

Походим мы немножко

И сон с себя стряхнем.

Но чтоб совсем проснуться,

Нам нужно «потянуться».

Начинай! Не спеши!

Через нос ровней дыши.

Я возьму мяч большой,

Подниму над головой.

Прогну спину,

Мяч назад кину.

Чтоб ногам работу дать,

Будем дружно приседать.

Взял Сережа обруч свой,

Держит обруч за спиной.

Все, что делает Сережу,

Повторить попробуй тоже.

А теперь детвора,

Умываться пора!

Беседа «Для чего нужна зарядка»

Цель: формирование у детей потребности в здоровом образе жизни.

«Для чего нужна зарядка?» (П. Синявский)

Для чего нужна зарядка? Это вовсе не загадка-

Чтобы силу ... (развивать) И весь день ... (не уставать)!

Если кто-то от зарядки Убегает без оглядки, -

Он не станет и почём Настоящим... (силачом)

1. Беседа «Вопрос – ответ»

-Поднимите руки кто делал сегодня зарядку?

-Какие упражнения вы выполняете?

Давайте вместе подумаем, какую пользу приносит утренняя зарядка? (ответы детей- прогоняет сон, укрепляет мышцы, закаляет наше здоровье)

2. Послушайте загадку:

«Я хозяин леса строгий,

Спать люблю в своей берлоге.

Но горжусь своей фигурой-

Занимаюсь физкультурой (Медведь)

Сейчас я вам прочитаю сказку про одного медвежонка, который стал чемпионом в лесу? («Мишка-Топтыжка» Б. Заходер)

3. Рассказ воспитателя: А теперь хочу вам, рассказать, как утреннюю зарядку делали в древности.

-Эскимосы, народы, живущие на Крайнем Севере, проводили зарядку так: маленькому ребёнку давали камень, который следовало унести на определённое расстояние, а затем бежать за ним, перепрыгивая препятствия. Чем старше был ребёнок, тем тяжелее был камень.

-У индейцев основными упражнениями были-прыжки, ходьба, бег, плавание, стрельба из лука.

-Олимпийские игры пришли к нам из глубокой древности, и связаны с именем Геракла, в городе Олимпии. Он установил правила и награду-венки победителю из веток оливы. Соревновались в беге, прыжках, в метании копья, диска и в борьбе.

Олимпийские игры проходят и в наши дни. Кто знает, где будут проходить Зимние олимпийские игры? (ответ детей - Сочи)

-Предки- славяне любили играть в городки, в лапту, зимой – катание с высоких ледяных гор и взятие снежных крепостей, летом гуляли соревновались в силе, ловкости, быстроте, смелости, поднимали тяжести, взбирались по гладким столбам на самый верх.

На ярмарках соревновались в силе, ловкости, быстроте, смелости, поднимали тяжести, взбирались по гладким столбам на самый верх.

-Предки –коми любили играть в игры, состязались, чтобы воспитывать силу, ловкость, выносливость, потому что очень суровый климат и он требовал закалки и силы. В коми играх много прыжков, метаний (копья, камни, кости, аркан, перетягиваний (палки) .

Упражнения, включаемые, в утреннюю зарядку могут быть разными, но главное, чтобы они развивали весь организм.

Начинать зарядку следует с ходьбы - это упражнение подготавливает организм к предстоящей физической нагрузке.

Поднимание рук вверх или в стороны помогают выпрямить позвоночник, улучшить кровообращение в мышцах плечевого пояса и рук.

Приседания укрепляют мышцы ног, увеличивая подвижность суставов ног и улучшения кровообращения.

Различные наклоны вперед назад, вверх вниз укрепляют мышцы туловища, спины и живота, увеличивают подвижность и эластичность позвоночника, улучшают деятельность органов брюшной полости.

Прыжки и бег (можно на месте) усиливают обмен веществ в организме, повышают деятельность органов дыхания и кровообращения.

Медленные шаги на месте и взмахи руками вверх и вниз - упражнение для успокоения дыхания.

Итог:

-Какую пользу приносит зарядка?

- Из какой страны пришли к нам Олимпийские игры?

-Какие физические упражнения делали эскимосы, индейцы, славяне-русские и наши коми предки для того чтобы быть здоровыми

Беседа «Полезно – не полезно»

Дорогие ребята! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и весёлым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле – здоровый дух».

Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, такие: «Здоровье дороже золота» или «Здоровье ни за какие деньги не купишь».

Задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей?

Взрослый поддерживает обсуждение, поощряя творческую активность ребёнка.

Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым.

Правильно! Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся и обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с неё грязь, пот и болезнетворные микробы.

Второй наш друг – это утренняя зарядка.

Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идём быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны вперёд, назад, вправо и влево, берём мяч, обруч или скакалку.

После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

Как вы думаете, что ещё помогает нам быть здоровыми?

Верно! Тёплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных сосновых и еловых борах. Этот воздух – настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои.

И в лиственных лесах, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов – особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Фитонциды – тоже наши друзья!

Представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижёт ногти. Дома у него пыльно и грязно. На кухне – горы невымытой посуды, крошки и объедки. Вокруг них вьются мухи – грязнухи. Как вы считаете, заботиться ли этот человек о своём здоровье?

Верно! Не заботиться!

Ведь и невымытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных заразных болезней – желтухи или дизентерии. Эти болезни так и называют – «болезнями грязных рук».

А мух в старину не зря величали «вредными птичками». Летая по помойкам, свалкам, выгребным ямам, а потом залетая в дома, они переносят на своих лапках опасных микробов, которые могут вызывать болезни.

Надеюсь, вы поняли: чтобы быть здоровым, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти. Убирать свою комнату и мыть посуду. Ведь недаром говорится: «Чистота – залог здоровья».

Я знаю немало ребятшек, которые не любят соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, невыспавшимися, забывая замечательное правило: «Рано в кровать, рано вставать – горя и хвори не будете знать!»

А ведь режим дня – прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаём с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определённый биологический ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость.

Но мы с вами забыли ещё об одном нашем преданном друге – о движении.

Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведёт неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване?

Верно! Не может!

А почему? Его мышцы и сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода.

Малая подвижность ослабляет здоровье!

А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закалёнными!

Велосипед, самокат, роликовые коньки... Как чудесно мчаться на них по дорожкам, вдоль цветов и густой травы.

Лето дарит нам не только тепло и солнечный свет, но и возможность купаться в речке или озере, играть в футбол, волейбол и другие подвижные весёлые игры на улице.

А зимой, когда всё белым – бело, деревья и кусты наряжаются в пушистые снежные тулупы, можно кататься на лыжах и санках, играть в хоккей или кружиться на коньках вокруг сияющей огнями ели.

Физические упражнения в детском саду, занятия физкультурой в школе, посещения спортивных секций помогают нам укреплять здоровье, закаляют тело и волю, делают нас смелыми и сильными.

Я хочу здоровым быть –
Буду с лыжами дружить.
Подружусь с закалкой,
С обручем, скакалкой,

С теннисной ракеткой.
Буду сильным, крепким!

Ответь на вопросы

1. Каких друзей нашего здоровья ты знаешь? Расскажи о них.
2. Какие водные процедуры ты делаешь по утрам?
3. Делаешь ли ты ежедневно утреннюю зарядку? Чем она полезна?
4. Почему грязнули и неряхи часто болеют?
5. Соблюдаешь ли ты режим дня? Чем он тебе помогает?
6. Что дарит нам движение?
7. Какие подвижные игры тебе нравятся?
8. Почему полезно ходить на прогулку в лес или парк?

Отгадай загадку

Его бьют, а он не плачет,
Только прыгает и скачет. (Мяч)
Высоко волан взлетает,
Лёгкий и подвижный он.
Мы с подругою играем
На площадке в ... (Бадминтон.)
Стоят игроки друг против друга,
Сетка меж ними натянута туго,
Бьют по мячу и красиво, и метко,
И оживает в руках их ракетка. (Теннис.)

Выполни задание

Нарисуй и раскрась: мяч, волан для игры в бадминтон, теннисную ракетку, скакалку, спортивный обруч.

Чтение «Закаляйся» В. Лебедев-Кумач

Закаляйся,
если хочешь быть здоров!
Постарайся
позабывать про докторов.
Водой холодной обтирайся,
если хочешь быть здоров!

Будь умерен
и в одежде и в еде,
Будь уверен
на земле и на воде,
Всегда и всюду будь уверен
и не трусь, мой друг, нигде!

Ты не кутай
и не прячь от ветра нос
Даже в лютый,
показательный мороз.
Ходи прямой, а не согнутый,
как какой-нибудь вопрос!

Всех полезней
солнце, воздух и вода!
От болезней
помогают нам всегда.
От всех болезней всех полезней
солнце, воздух и вода!

Бодр и весел
настоящий чемпион,
Много песен,
много шуток знает он.
А кто печально нос повесил,
будет сразу побежден!

Мамы, папы!
Не балуйте вы детей —
Выйдут шляпы
вместо правильных людей.
Прошу вас очень, мамы, папы:
— Не балуйте вы детей!

Мне о спорте
все известно, мой родной,
Зря не спорьте
вы поэтому со мной.
Прошу,— пожалуйста, о спорте
вы не спорьте, мой родной!

Консультации для родителей

1. «Профилактика гриппа и ОРЗ»

Острая респираторная вирусная инфекция (*ОРВИ, ранее ОРЗ*) — самая распространенная группа инфекционных заболеваний **детей** и взрослых в нашей стране. Источником заболевания является больной **гриппом**, который при кашле, чихании, разговоре, вместе с брызгами слюны и слизи, выделяет в воздух миллионы возбудителей **гриппа**. При вдыхании зараженного воздуха – возбудители **гриппа** – вирусы попадают в организм здорового человека и вызывают заболевание.

Заболеемость **гриппом и ОРВИ среди детей** ежегодно в 4-5 раз выше, чем среди взрослых. Это объясняется возрастным несовершенством иммунных и анатомо-физиологических механизмов, обеспечивающих защиту детского организма. Пока они не сформированы, ребенок чутко реагирует на вирусы и инфекции. По наблюдениям врачей, дети болеют ОРВИ и **гриппом** от 6 до 10 раз в год. При этом, у **детей** от рождения до 5 лет ОРВИ и **грипп** протекают наиболее тяжело, с риском возникновения осложнений.

Наиболее велик риск заражения простудными заболеваниями у **детей**, посещающих дошкольные учреждения и **школы**: в больших коллективах инфекции распространяются очень быстро. Переносчиками ОРВИ и **гриппа** могут стать и члены семьи. К **профилактике гриппа у детей** надо подходить очень серьезно.

Вовремя проведенная **профилактика** простудных заболеваний у **детей** уберезет от болезней и одновременно не позволит простуде превратиться в хроническое заболевание, с которым придется бороться всю жизнь. **Профилактика** респираторных инфекций у **детей** неразрывно связана с проведением санитарно-гигиенических мероприятий. **Родителям** в сезон простудных заболеваний нужно взять на заметку следующие **правила**:

- больше времени проводите с детьми на свежем воздухе
- регулярно проветривайте квартиру и мойте полы
- пользуйтесь увлажнителем воздуха
- по возможности не используйте электрических и других дополнительных обогревателей (температура воздуха в квартире должна быть около 20° С, влажность воздуха — 50–70 %; сухой, теплый и неподвижный воздух отапливаемых помещений вызывает пересыхание слизистых оболочек верхних дыхательных путей — а это открывает вирусу дорогу в организм.
- учите ребенка не тянуть руки к лицу и регулярно их мыть

Заразиться ОРВИ и **гриппом** можно не только от кашляющих и чихающих больных. Не менее важный источник заражения — руки. Если нет возможности быстро помыть руки ребенка после контакта, например, с поручнями общественного транспорта или дверными ручками в общественном помещении — используйте влажные салфетки;

Соблюдайте сами гигиенические требования, выполнения которых вы требуете от ребенка — это важно как в целях **профилактики ОРВИ**, так и в воспитательных целях.

Поддержать и усилить защитные силы организма ребенка помогут лекарства группы интерферонов. То есть такие средства, действие которых направлено на усиление иммунитета. В аптеке можно найти интерферон в разных **вариантах**: капли, мазь, таблетки или свечи.

Выберите удобный для вас и вашего малыша способ введения лекарства в организм - важно только, чтобы малышу было комфортно.

Если ребенок все же заболел, следует помнить, что лечение ОРВИ вообще и **гриппа** в частности – это не глотание таблеток! Это создание таких условий, чтобы организм легко с вирусом справился. Основные правила лечения

1. Наденьте теплую одежду, а воздух в комнате сделайте прохладным и влажным.
2. Употребляйте в пищу что-нибудь легкое, углеводное, жидкое.
3. Пейте обязательно, как можно больше и чаще. Температура жидкости равна температуре тела. Компоты, морсы, чай. Идеально для питья – готовые растворы для пероральной регидратации, такие **как**: регидрон, хумана электролит, гастролит и т. д.
4. В нос распыляйте солевые растворы.
5. Банки, горчичники, припарки, ванны для ног – абсолютно ненужные процедуры.
6. Борьба с высокой температурой помогут парацетамол или **ибупрофен**. Категорически нельзя аспирин.
7. При поражении верхних дыхательных путей (*нос, горло, гортань*) отхаркивающие средства не нужны – они только усилят кашель. А вот поражение нижних дыхательных путей (*бронхиты, пневмонии*) нужно лечить соответствующими препаратами, выписанными врачом.
8. Противоаллергические средства не имеют к лечению ОРВИ никакого отношения.
9. Вирусные инфекции не лечатся антибиотиками. Антибиотики не уменьшают, а увеличивают риск осложнений.
10. Все интерфероны для местного применения – лекарства с недоказанной эффективностью.

Особенность **детей** дошкольного возраста является их большая восприимчивость к инфекционным заболеваниям. Основными симптомами заболевания служат **следующие**: повышение температуры, недомогание, головная боль, рвота, плохой аппетит, слабость, потливость, неустойчивое настроение. При малейших признаках заболевания **гриппом родители** должны немедленно пригласить врача на дом.

2. «Роль утренней зарядки в укреплении здоровья детей»

Значение утренней гимнастики для детей трудно переоценить. Зарядка – это главный шаг приучения ребенка к физкультуре. В последнее время основные увлечения детей сильно изменились (компьютер, видео игры). Такое понятие, как гиподинамия становится все более распространенным. Сидячий образ жизни, малоподвижные игры, приводят к недостатку движения, а это негативно сказывается на здоровье любого организма, тем более детского. И если взрослому легко объяснить всю пользу физкультуры, то ребенка надо увлекать. Именно поэтому очень важно проводить правильную утреннюю зарядку.

Практически все люди начинали и начинают свой день с утренней зарядки. Это не значит, что каждый из них делал махи руками, прыгал, приседал и т.д. М.М. Пришвин, например, совершал длительные прогулки по лесу. Утренняя зарядка должна быть индивидуальна, только в этом случае она принесет пользу. Как же составить свой комплекс зарядки? Прежде всего, нужно знать, что утренняя гимнастика предназначена не для тренировки, а для подготовки организма к активной дневной деятельности.

Очень часто родители сталкиваются с тем, что ребенок отказывается выполнять те или иные задания и упражнения. Не нужно его ругать. Возможно, ему тяжело выполнять их или просто неинтересно. И тут к вам на помощь придет ваша фантазия. Вместо простых махов руками можно предложить ребенку стать птичкой и полететь в теплые края, можно превратиться в зайчиков и прыгать от кустика к кусту, можно стать косолапым мишкой, который собирает шишки, и тогда приседания не покажутся ребенку такими скучными и рутинными.

Вот несколько советов по проведению зарядки с вашим малышом:

Совет № 1. Правильно выбирайте упражнения, и конечно же количество повторений. По мере взросления ребенка увеличивайте сложность и количество упражнений.

Совет № 2. Следите за состоянием вашего ребенка. Дыхание должно быть ровным и ритмичным. Пульс не должен превышать 150 ударов в минуту.

Помните, что утренняя гимнастика должна подготовить организм ребенка, пробудить его, а не перегрузить. Поэтому не стоит давать малышу чрезмерную нагрузку, ведь это может привести к тому, что ребенок просто потеряет интерес к физическим упражнениям.

Совет № 3. Амплитуду движений, их скорость и интенсивность необходимо увеличивать постепенно.

Не стоит резко начинать то или иное упражнение. Сначала нужно делать медленно, чтобы избежать травм, затем уже быстрее и ритмичнее. Начинать зарядку нужно с упражнений для мышц плечевого пояса и заканчивать прыжками и подскоками. В конце утренней гимнастики рекомендуются упражнения на восстановление дыхания, такие как ходьба в умеренном темпе, ходьба на носочках как «мышки» и с выполнением дыхательных упражнений.

Совет № 4. Упражнений должно быть не более 5 – 8.

Совет № 5. Комплекс упражнений периодически надо менять.

Обычно, комплекс утренней гимнастики меняется каждые 2 недели, но если ребенку очень понравились какие-то определенные упражнения, то можно их оставить. Ведь главная цель – это привить интерес к здоровому образу жизни. Например, в упражнении с приседаниями можно первые 2 недели поиграть в лилипутов и великанов, а потом превратиться в лягушонка, который спрятался и ждет, когда же пролетит комарик, чтобы его поймать, высоко выпрыгивая вверх. Здесь, родители, широкий простор для вашей фантазии!

Совет № 6. Время проведения зарядки 10 – 12 минут.

Не стоит перегружать утреннюю гимнастику упражнениями, иначе вы добьетесь обратного эффекта: не взбодрите ребенка, а только утомите. А вам это не нужно! Учитывайте это!

Совет № 7. Хвалите своего малыша!

Высокая самооценка – один из мощных стимулов для ребенка выполнять любую работу, будь то домашнее задание или утренняя гигиеническая гимнастика. Всемерно поддерживайте в своем ребенке высокую самооценку — поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите ещё большее старание. На занятиях физической культурой необходимо выдерживать единую «линию поведения» обоих родителей – не должно быть противоположных распоряжений (мама – «хватит бегать»; папа – «побегай ещё минут пять»). Если это происходит, ни о каком положительном отношении ребенка к физкультуре просто не может быть и речи.

Совет № 8. Не ругайте своего ребенка!

Не ругайте своего ребенка за временные неудачи. Ребенок делает только первые шаги в неизвестном для него мире, а потому он очень болезненно реагирует на то, когда другие считают его слабым и неумелым. Особенно остро это проявляется, если родители не знают, как дать ребенку понять, что они уважают его чувства, желание и мнения.

И самое главное, дорогие наши мамы и папы, будьте живым примером для подражания для своего ребенка! Если вы любите физкультуру и спорт, то и ваш малыш, глядя на вас, тоже обязательно полюбит физические упражнения!!!

И будьте здоровы!!!

3. «Движение и здоровье детей»

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети.

А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной работоспособности.

Насколько важно движение в человеческой жизни, известно каждому. Но между знанием и практикой часто расстояние бывает больше, чем до Луны. А между тем известно также то, что люди, тренирующие свою мышечную систему, пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью, гораздо менее подвержены несчастным случаям. Статистические данные из практики детских врачей, врачебных комиссий и страховых компаний свидетельствуют о чрезвычайной важности движений и правильного питания в жизни детей. К слову, и взрослых тоже.

Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют: уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше. Высокий процент физиологической незрелости (более 60%), которая становится причиной роста функциональных (70%) и хронических (до 50%) заболеваний. Более 20% детей имеют дефицит массы тела.

Дети, как известно, продукт своей среды - она формирует их сознание, привычки. Природой предусмотрено, что молодые существа изучают мир, прежде всего через опыт и поведение своих родителей. Именно родители прививают детям стратегии выживания, закладывают, скажем, так, рабочие программы.

Человеческий мозг, особенно это касается бессознательного мышления, напитывается впечатлениями. В дальнейшем 80% нашей деятельности руководствуется этим бессознательным опытом. Поэтому чрезвычайно важную роль играют просвещение детей в вопросах потребностей здорового тела, обучение, тренировка, как в детском саду, так и в семье. Детям необходимо объяснить значимость не только тех или иных действий и привычек, но - и это главное – подавать собственный пример.

1. Утром еще в постели, надо, чтобы ребенок сделал не сколько упражнений по растяжке мышц.
2. Душ! От этой утренней процедуры ребенок должен получить наслаждение настоящего веселого водного праздника.
3. Теперь за аппетитный завтрак! Ведь это важнейшая трапеза дня. Поэтому ни в коем случае не завтракайте на ходу. Лучше всего, если к столу на протяжении долгого времени подается одно и то же. Это способствует выработке в организме настоящей потребности в завтраке. За завтраком важны мирные разговоры о предстоящем дне, в том числе о потребностях организма.
4. Обратите внимание на сумку ребенка, постарайтесь максимально ее разгрузить. Объясните, что происходит с позвоночником при слишком большой или не правильной нагрузке на него.

А в выходные дни устройте настоящий семейный праздник (праздник, к слову, не всегда означает застолье).

Неплохо заранее его спланировать, посвятив исключительно вопросам здоровья:

1. Завтрак в этот день хорошо готовить вместе, всей семьей;
2. Вместе заняться гимнастикой, поиграть в подвижные игры;
3. Отправившись на прогулку, например в лес, в поисках различных лечебных трав, поговорите об их действии и о благородном влиянии природы на здоровье;
4. Желательно, чтобы в течение дня ребенок выполнял различные упражнения: («Если ты потянешься и потом расслабишь мышцы, у тебя появится ощущение тепла во всем теле. Напряги затылочные мускулы, и ты почувствуешь, как усиливается после этого кровообращение».)

Однако только говорить о значимости здоровья – это мало, надо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни. Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь свое здоровье и заботиться о нем.