|  |
| --- |
| **МКҚК «Қостанай қаласы әкімдігінің білім бөлімінің Костанай қаласы әкімдігінің№12 бөбекжай - бақшасы»**  **ГККП «Ясли-сад№12 акимата города Костаная отдела образования акимата города Костаная»**  ***«В здоровом теле – здоровый дух»***  **Методическое пособие**  **по формированию здорового образа жизни у детей и родителей старшего дошкольного возраста**  Картинки по запросу здоровье картинки для детей  **Составитель: Ножнина И.Н.**  **инструктор по физкультуре** |

**Оглавление**

1. Оглавление………………………………………………………………….2 с.

2. Введение…………………………………………………………………….3 с.

3. Цели и задачи………………………………………….……………………4 с.

4. Рекомендации по проведению работы с детьми ........….…………….....5 с.

5. Перспективный план по формирование представлений

о здоровом образе жизни…………………………………………………6 - 8 с.

6. Разработки бесед, занятий, консультаций для родителей…………….9 – 50 с.

7. Литература ……………………….……………………………………..…...51 с.

***Введение***

***(актуальность методического пособия)***

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — является одной из главных задач. Здоровье — это не только отсутствие болезней, но и состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни, научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Успешное формирование основ ЗОЖ у дошкольников во многом зависит от целенаправленной систематической воспитательной – образовательной работы в дошкольном образовательном учреждении и семье, создания условий для осуществления педагогического процесса, согласованного взаимодействия в триаде ребенок – педагог – родитель, инициатором и координатором которого должен выступать педагог.

***Цель***: - воспитать желание вести здоровый образ жизни, ежедневно заниматься физическими упражнениями, знать свой организм и уметь к нему прислушиваться.

***Задачи:***

* Дать детям общее представление о здоровье, как о ценности, расширить представления детей о состоянии собственного тела, узнать свой организм, научить беречь свое здоровье и заботится о нем.
* Помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно - гигиенических навыков.
* Расширят знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.
* Формировать положительные качества личности ребенка, нравственного и культурного поведения - мотивов укрепления здоровья.
* Формировать представление детей о зависимости здоровья, от двигательной активности и закаливания.
* Приобщить детей и их родителей к здоровому образу жизни.



**Рекомендации по проведению работы с детьми**

В методическом пособие предлагается практический материал, пользуясь которым, можно помочь ребенку вырасти здоровым и выносливым. В пособии отдается приоритет игровым методам работы с дошкольниками и познавательный материал для родителей.

Предложенное методическое пособие рассчитана на 1 год обучения и предназначена для родителей детей старшего дошкольного возраста.

В предлагаемой методической разработке представлен цикл бесед, занятий, которые помогут расширить представления детей о состоянии собственного тела, узнать свой организм, научить беречь свое здоровье и заботится о нем, помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно - гигиенических навыков.

Беседы, занятия длительностью 25 - 30 минут проводятся в течение всего учебного года, 1 раза в месяц. А для родителей подготовлены консультации по предложенным темам:

* Знание наиболее опасных факторов риска для здоровья и жизни;
* Знание правил гигиены и ухода за своим телом;
* Знание о том, как устроен человек, какие органы нуждаются в особой защите;
* Знание о своем физическом развитии, уровне физической подготовленности.

Материал предназначен для применения:

- педагогам детских садов;

- воспитателям мини центров;

- родителям.

**Перспективный план по формирование представлений о здоровом образе жизни у детей и родителей**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Месяц*** | ***Мероприятия*** |
| **Сентябрь**  4. | **1. Беседа: «*Я и мое здоровье*»**  Цель: Формирование ценностного отношения к  здоровью и здоровому образу жизни.  **2. Занятие:** "***Страна волшебная - здоровье"***  Цель: Дать детям общее представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботится. Воспитывать желание заботится о своем здоровье.  **3. Информация для родителей:**  **«*Бережем здоровье с детства или 10 заповедей здоровья»***  Цель: Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. |
| **Октябрь** | 1. **Беседа: «*Овощи и фрукты – полезные продукты*».**   *Цель:* Закреплять представления детей о пользе для здоровья человека овощей и фруктов; познакомить с приготовлением салата.  **2. Занятие: «*Что нам осень принесла*»** Цель: Закрепить умение различать и называть овощи и фрукты. Развивать логическое мышление. Воспитывать в детях стремление к здоровому образу жизни, правильному питанию. **3.Консультация для родителей "*Витаминная азбука здоровья*"**  Цель: Формировать представление о ценности и пользе продуктами питания для правильного роста и развития детей. |
| **ноябрь** | **1. Беседа с детьми о приемах закаливания.**  Цель: Закрепить представление детей о признаках здоровья и болезни. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.  Роль закаливающих мероприятий в профилактике простудных заболеваний.  **2.Занятие ««*Чтобы быть здоровым – надо закаляться!»***  Цель: Уделить особое внимание закаливанию организма. Учить детей вести здоровый образ жизни. Закрепить знания для чего ежедневно нужно делать зарядку , умываться прохладной водой, соблюдать чистоту и режим дня.  3. Консультация для родителей.  **«Закаливание ребенка в домашних условиях»**  Цель: Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. |
| **декабрь** | 1.**Беседа: «*ЗАЧЕМ НАДО МЫТЬ РУКИ?»***  ЦЕЛЬ: Формирование представлений о гигиенических основах безопасности жизнедеятельности; Совершенствовать представления детей о значении гигиенических процедур (мытье рук). Развивать умение самостоятельно замечать необходимость мытья рук. Прививать потребность вести здоровый образ жизни.   1. **Занятия: "ЧИСТОТА - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ".**   **Цель:** Учить детей заботится о своем здоровье, формировать у детей сознательное стремление быть здоровыми; Расширять и закреплять знания детей о пользе и вреде различных продуктов для зубов;  Пояснить детям, какую пользу приносят солнце, воздух и вода, совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены.  **3.Консультация для родителей: «Профилактика гриппа» (папка-передвижка)** |
| **январь** | 1. **БЕСЕДА: «Полезные и вредные привычки»**   Цель: формировать элементарные знания о «полезных» и «вредных» привычках, объясняя их влияние на здоровье человека;  **2. занятия. «*Полезные и вредные привычки***»  Цель: Углубить знания детей о полезных и вредных привычках; воспитывать у них отрицательное отношение к всем вредным привычкам, большое желание вести здоровый образ жизни.  **3.Консультация для родителей: «*Вредные привычки* *у детей*»** |
| **Февраль** | **1.Беседа:** «***Зачем нам глаза?*»**  Цель: Формировать представление о том, зачем человеку нужны глаза. Познакомить с правилами гигиены для глаз. Учить заботиться о своем здоровье.  **2.Занятие: «Зоркие глазки»**  Цели: Дать детям доступные для понимания знания о глазах, их назначение и роли в жизни человека.  Развивать умение легко и чётко излагать своё мнение, не перебивать товарищей.  Приобрести гигиенические навыки, как беречь глаза.  Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. 3.Консультация для родителей «*Берегите зрение детей*» |
| **Март** | 1. **Беседа*: «*Чтоб свои родные зубки мог ты дальше сохранить*»***   Цель: Познакомить детей с правилами ухода за зубами; Объяснить детям необходимость постоянного ухода за ними; Воспитывать желание иметь красивые и здоровые зубы.  **2. Занятие: «*Путешествие в Страну здоровых зубов*»**  Цель: Обобщить знания детей о профилактике кариеса. Развивать умение самостоятельно находить решение проблем. Развивать внимание, память, воображение. Воспитывать желание и умение работать в коллективе, воспитывать чувство сопереживания, сочувствия.  **3. Консультация для родителей*: «Заботимся о зубах с нежного возраста: полезные советы»*** |
| **Апрель** | **1. Беседа «Нос - орган дыхания и обоняния»**  Цель:- Познакомить детей с особенностями работы органа дыхания и обоняния.- Доказать необходимость вдоха для определения запаха.  2.**Занятие «Где можно найти воздух?»**  Цель: Обнаружить воздух в предметах. Значение воздуха для жизни человека.  **3.Консультация для родителей. «*Все о дыхательной гимнастики*.»** |
| **Май** | 1. **Беседа *« В здоровом теле – здоровый дух»***   Цель: Формирование ценностного отношения к  здоровью и здоровому образу жизни.   1. **Итоговое занятие совместно с родителями:**   **«Путешествие в страну Здоровейка»**  Цель:  Прививать здоровый образ жизни детям и их родителям. Закреплять культурно-гигиенические навыки. Укреплять здоровье детей. Совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены. Объяснить, что у нашего организма есть друзья. Приобщать родителей и детей к значимости здорового образа жизни.   1. **Консультация "О летнем отдыхе детей"** |

**Сентябрь**

**1. Беседа: «*Я и мое здоровье*»**

*Цель: Формирование ценностного отношения к  здоровью и здоровому образу жизни.*

*- формировать любовь и осознанное отношение к выполнению упражнений и игр, которые наиболее полезны для укрепления здоровья.*

Ход беседы:

 -  Дети, давайте поговорим о здоровье. Как вы думаете, какого человека можно назвать здоровым?

  (У здорового человека ничего не болит, он весел, бодр. Он сильный и смелый.)

-А кто из вас знает, что нам надо делать для того, чтобы всегда быть здоровыми?  (Надо беречь себя, заниматься спортом, закаляться, правильно питаться, больше гулять на улице).

Ребята, вы всё правильно сказали, значит – “Спорт – помощник, спорт – здоровье, спорт – игра, физкульт-ура!”. Раз спорт очень важен для укрепления здоровья то, предлагаю вам немного им позаниматься. Давайте в начале, проверим нашу осанку и подготовимся к занятию.

Различные виды ходьбы:

Обычная ходьба.

1. ходьба на носках, на пятках;
2. ходьба: пятки вместе, носки врозь;
3. ходьба: носки вместе, пятки врозь;
4. “Паучки” - ходьба на ладонях и ступнях;

Различные виды бега:

- бег с высоко поднятыми коленями; с захлёстыванием голени; с прямыми ногами;

- ходьба, восстановление дыхание.

Педагог контролирует качество выполнения упражнений, исходные положения, подсказывает в случае затруднений.

ОРУ с мячом большого диаметра.

— Молодцы! Хорошо позанимались! А кто мне сейчас ответит, какую песенку поёт сердце? ( Тук-тук-тук) Правильно: тук-тук-тук.

- Так бьется сердце у вашей мамы. Такую же песню исполняет и сердце у каждого из вас. Мы с вами побегали, поиграли, и сердце начало биться сильнее.

Своему сердцу необходимо помогать. За день вы много двигаетесь, испытываете множество впечатлений, поэтому необходимо, вовремя отдыхать. Именно потому вы ложитесь после обеда в кроватки, а по вечерам ваши мамы и папы укладывают вас спать раньше, чем ложатся они сами, взрослые. Когда вы отдыхаете, сердце тоже отдыхает и бьется медленнее».

Дошкольники  выполняют релаксацию в положении лежа на спине и замеряют частоту биения своего сердца.

«Солнечный зайчик» (Релаксационное упражнение)

       - Представьте себе, что  солнечный зайчик  заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги.  Он  забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним (повторить 2-3 раза).

Воспитатель  и дети разрабатывают правила, соблюдая которые можно сохранить свое  здоровье.

Правила

1. Регулярно занимайтесь физкультурой, бегайте и играйте.

2. Обязательно отдыхайте днем и ночью.

3. Ешьте то, что дает мама или воспитатель, — все эти продукты очень полезны.

4. Если вы больны, то  лежите в постели столько времени, сколько назначил врач.

**2**. **Конспект занятия** "***Страна волшебная - здоровье"***

*Цель: Дать детям общее представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботится. Воспитывать желание заботится о своем здоровье.*

Материал: Картинки с изображением 2 гномов или куклы: один гном веселый, здоровый, второй гном грустный, с перевязанной рукой, неаккуратный; на каждого ребенка альбомный лист и карандаши.

Словарная работа: уточнить и закрепить слова: здоровье, здоровяк, редко болеющий.

Предварительная работа : привитие детям гигиенических навыков, беседа с детьми о пользе зарядки, чтение художественной и познавательной литературы по теме, рассматривание иллюстраций, просмотр видеофильмов.

Ход занятия

Воспитатель: Ребята! Сегодня я хотела с вами поговорить на очень важную тему - о здоровье. Как вы думаете. Что такое здоровье? (суждения детей). Да, дети, некоторые из вас понимают. Что же такое здоровье, но не все знают, что же надо делать для того, чтобы быть здоровы. Вот сегодня на занятии мне и помогут два новых моих друга поведать вам о волшебной стране - здоровье. Они пришли к нам из чудесной страны сказок. Это гномы. Одного зовут Здоровяк, а другого - растяпа( обращает внимание детей на персонажей)

Посмотрите. Как вы думаете, кто из них Здоровяк, а кто Растяпа?

Ответы детей.

А почему вы так решили? Кто поделится своим мнением? (суждения детей)

Да, я согласна с вашим мнением. Крепких, сильных, редко болеющих детей называют здоровяками. Посмотрите, какой цвет лица у нашего Здоровяка. У него румяные щеки, крепкая стройная фигура, я думаю, что он занимается спортом, много гуляет на свежем воздухе, он соблюдает правила поведения на улице, не ест не мытые фрукты и овощи, не забывает делать зарядку. И он конечно знает, что полезно. А что вредно для здоровья.

Вы со мной согласны? Или кто - то думает по - другому? Поделитесь своим мнением, или добавьте, может я что - то упустила и не сказала о Здоровяке.

А как вы думаете, растяпа ведет такой - же образ жизни или нет? А почему? Правильно, по нему видно. что он растяпа. Давайте с вами поможем стать ему таким как Здоровяк. Итак начинаем помогать Растяпе, но прежде всего мы должны сами показать ему пример. Я правильно говорю? Предлагает провести оздоровительную минутку.

Физ. минутка "Божья коровка"

1. Вокруг себя покружились

И в божьих коровок превратились Кружатся

2. Божьи коровки, покажите ваши головки,

Носики, ротики, крылышки - ручки, ножки. Животики Показывают названные части тела

3. Божьи коровки, поверните на право головки,

Божьи коровки, поверните на лево головки, Повороты головой вправо, влево

4. Ножками притопните, крылышками хлопните Топают ногами. Хлопают руками

5. Друг к другу повернулись И мило улыбнулись

Поворачиваются, улыбаются, садятся

Воспитатель: Дети, какого человека мы называем здоровым?

Если человек болен. Ему нездоровится, то как он выглядит? Какие вы молодцы ребята! Что должен сделать Растяпа, чтобы быть красивым, сильным, умным, здоровым? (Ответы детей).

Итак, теперь гном и мы знаем, что здоровье - это сила и ум. Что здоровье - это волшебная страна, это красота, это то. Что нужно беречь всегда, это самое большое богатство каждого человека. Здоровье - это когда ты весел, когда у тебя все получается, когда у тебя нет температуры и ты можешь ходить в садик, гулять на свежем воздухе, кататься с горки, когда у тебя ничего не болит. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. Вы со мной согласны? Я думаю. Что мы с вами помогли Растяпе и не хотелось бы, чтобы у него оставалось такое не красивое имя. Давайте с вами придумаем ему новое имя, но и внешний вид ему поменять тоже необходимо. Правда?

Сейчас каждый из вас придумает нового гнома, собственного и нарисует его. Это может быть гном - мальчик или гном - девочка. Придумайте его сами и нарисуйте, но уже опрятного, красивого, здорового (самостоятельная деятельность детей). Анализ занятия и рисунков.

**3. Информация для родителей: «*Бережем здоровье с детства или 10 заповедей здоровья»***

Цель: Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

**1. Соблюдаем режим дня!**

Очень важно приучить ребенка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и то же время.

Уделять особое внимание полноценному сну (своевременное засыпание – не позднее 21.00-22.00, минимальная длительность сна – 8-10 часов);

Регламентировать просмотр телепередач как по времени (не более 40 мин. – 1 часа, так и по содержанию – вечером избегать возбуждающей тематики).

Это вселяет чувство безопасности, уверенности и устойчивости.

Это учит ребенка распределять и сохранять физические и психические силы в течение дня. Это делает его более спокойным и позитивным.

**2. Регламентируем нагрузки!**

- физические;

- эмоциональные;

- интеллектуальные.

Живем под девизом: «Делу – время, потехе - час».

Внимательно следим за поведением ребенка. При этом необходимо ориентироваться на состояние ребенка. Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности, расторможенность являются сигналом перегрузок.

При первых признаках этих проявлений следует прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения. При первой возможности дать ребенку возможность отдохнуть. Лучший отдых – двигательная активность на свежем воздухе.

***Внимание! Даже превышение эмоционально положительных нагрузок: увлекательные игры, радостное общение может привести к перегрузкам и, как следствие, к неблагополучным результатам. Если мы, взрослые, вовремя не примем меры и не прекратим или не снизим нагрузки на ребенка, за этим состоянием может последовать истощение, недомогание, истерика, а затем и болезнь.***

**3. Свежий воздух!**

Недостаток кислорода приводит к значительному снижению деятельности. В непроветренном, душном помещении ребенок не может находиться в активном, бодром состоянии, а тем более выполнять какие-либо задания, требующие сосредоточения внимания. Нехватка кислорода приводит к быстрой утомляемости и истощаемости.

Для хорошего самочувствия и успешной деятельности ребенку необходимо пребывание на открытом свежем воздухе и в проветренном помещении:

- обязательно во время сна;

- обязательна двигательная активность на свежем воздухе – минимум 2 часа в день.

**4. Двигательная активность!**

Даже у младших школьников еще не завершилось формирование опорно-двигательного аппарата. Поэтому детям очень трудно находиться в статическом положении в течение длительного времени. Движение - это естественное состояние ребенка.

Задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребенка. Лучшая среда для этого – детская площадка, парк, т.к. они сочетает два важных условия для двигательной активности – пространство и свежий воздух.

Пусть ваш ребенок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры,

бегает, прыгает, лазает, плавает….. Это очень важно для полноценной

деятельности мозга, а, следовательно, и всего организма ребенка!

**5. Физическая культура!**

Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер. Они способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить.

- Утренняя зарядка – желательно с растяжками и прыжками:

- дыхательная гимнастика; гимнастика для глаз;

- спортивные секции – любые виды спорта, которые нравятся ребенку.

**6. Водные процедуры!**

Они очень полезны для здоровья, хорошего самочувствия, прекрасного настроения.

Вы можете выбрать любой, подходящий для вашего ребенка вид водных процедур или же чередовать разные виды:

- обливания утром после сна и вечером перед сном 1-2 небольшими ведрами теплой, прохладной или холодной воды;

- контрастный душ, контрастные ванны для рук и ног (3-7 контрастов, начиная с теплой или горячей и заканчивая холодной, продолжительность теплого или горячего в 2 раза длиннее, чем холодного);

- обтирания мокрым полотенцем.

Главное! Пусть Ваш ребенок получает удовольствие от этой прекрасной процедуры.

**7. Теплый, доброжелательный психологический климат в семье**

Обстановка, в которой воспитывается ребенок, психологический климат в семье имеет огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка. В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. Он «впитывает» в себя все позитивное, что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком.

И наоборот, если ребенок растет в неблагоприятной среде, где присутствует агрессия, раздражение, злость, тревожность, страх, он «заражается» этими негативными эмоциями и чувствами, что приводит к различного рода расстройствам его здоровья и, следовательно, к задержке в развитии.

Чтоб ваш ребенок рос здоровым и счастливым мы предлагаем Вам установить в семье «кодекс чести», провозглашавший:

***- позитивное доброжелательное настроение всех членов семьи;***

***- ровный спокойный тон в процессе общения в семье;***

***- единство требований к ребенку со стороны всех членов семьи во всех ситуациях;***

***- обязательное поощрение ребенка при минимальных успехах и даже, если их нет, но ребенок постарался;***

***- при любой возможности осуществление с ребенком телесного (погладить, обнять, взять за руку, легкий массаж тела и т.д.) и визуального контакта (посмотреть ребенку в глаза желательно на одном уровне с ним, т.е. присесть);***

***- организация совместной деятельности с ребенком (по возможности чаще).***

Никогда не отказывайте ребенку в общении!

Установить в семье запрет на:

- **бурные негативные (и даже позитивные) эмоции, особенно вечером, перед сном**;

**- крик, раздражение, запугивание, агрессию, злость.**

**- непонятное для ребенка наказание (особенно в жестких формах);**

Главный секрет, мудрость воспитания заключается в соблюдении баланса между запретами и разрешениями – запретов должно быть немного, и они должны быть однозначными и постоянными. В большинстве ситуаций необходимо избегать слова «нельзя», следует дать ребенку правильную программу поведения (не нужно говорить «не беги», нужно сказать «давай пойдем шагом»… и т.д.). В то же время не должно быть вседозволенности. Ограничения воспитывают волю, способность регламентировать свои желания и действия. Таким образом, они тоже тренируют мозг.

Стремитесь быть мудрыми в воспитании своего ребенка!

Позитивно общаясь с ребенком, вы заряжаете его энергией.

Наш негатив (крик, раздражение) разрушает неокрепшую психику ребенка, дезориентирует его.

А следовательно, ослабляет его возможности и конечном счете здоровье.

**8. Простые приемы массажа и самомассажа:**

Рук, ступней, ушных раковин, лица, биологически активных точек тела.

**9. Творчество:**

В творчестве ребенок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции. Он может создать свой мир по своим законам, почувствовать радость и удовлетворение. В творчестве ребенок может проявить негативные чувства и переживания и освободиться от них. Через творчество ребенок постигает прекрасное, гармонию мира.

Дети – творцы. Взрослым необходимо только создать условия для их творческой активности.

Помогите ребенку увидеть прекрасное в мире, помогите ему «влюбиться в

красоту» и поддержите его желание созидать.

Для этого подходят различные виды деятельности:

- рисование; лепка (из пластилина, глины, теста);

- шитье, вязание, плетение;

- слушание классической и детской музыки и звуков природы;

- занятия музыкой и пением;

- занятия танцами, артистической деятельностью.

Все это и многое другое дает возможность эмоционального выражения,

учит ребенка любить труд, гордиться собой.

**10. Питание:**

Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное полноценное питание. В организации питания Вашего ребенка постарайтесь придерживаться простых, но очень важных правил:

- **питание по режиму –** выработайте у ребенка привычку есть в строго определенные часы;

- **для приготовления пищи используйте только натуральные продукты**, не содержащие консервантов, синтетических добавок;

- **включайте в рацион питания ребенка богатые витаминами и минеральными веществами продукты**, особенно в весенний период;

- **важно, чтобы питание было хорошо сбалансировано**: в пище должно быть достаточное количество белков, жиров и углеводов;

- **ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи**;

- **аппетит ребенка зачастую зависит от внешнего вида еды.**

Малыш будет есть с большим удовольствием, если Вы творчески оформите блюдо, создавая из продуктов какие-либо узнаваемые им фигурки.

Будьте здоровы! Успехов Вам!



**Октябрь**

1. **Беседа: «*Овощи и фрукты – полезные продукты*».**

*Цель:* Закреплять представления детей о пользе для здоровья человека овощей и фруктов; познакомить с приготовлением салата.

Ход: Воспитатель: Вчера Кукла – мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Её дети их очень любят. Витамины вкусные, красивые.

- А вы, ребята, пробовали витамины?

- Витамины бывают не только в таблетках.

- А в каких продуктах есть витамины?

Нужно есть больше овощей и фруктов.  В них много витаминов А, В, С, Д.

А сейчас послушайте  в  каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

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

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

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

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

Сейчас я вам буду показывать картинки, а вы мне будете говорить, что на них изображено, и мы с вами узнаем в чем же содержится большое количество витаминов!

( Показываю по очереди изображение овощей и фруктов, а дети называют не только само название , но и отвечают на вопросы: какой (цвет, форма, вкус)),

Лимон – желтый, сочный, кислый, овальный;

Апельсин – оранжевый, круглый, сладкий, сочный;

Груша – сладкая, желтая, сочная, твердая;

Яблоко – сладкое, красное, сочное, круглое;

Слива – синяя, овальная, сладкая, сочная;

Персик – круглый, сочный, розовый, сладкий.

И так далее.

Физминутка «Садовник»

Мы вчера в саду гуляли,                  *Идут по кругу, взявшись за руки.*

Мы смородину сажали.                  *«Выкапывают»  яму и «сажают» в нее куст.*

Яблони белили мы известью, белилами.  *Движения правой рукой вверх, вниз.*

Починили мы забор,              *«Ударяют» молотком.*

Завели мы разговор:               *В круг выходит один ребенок.*

– Ты скажи, садовник наш,

Что ты нам в награду дашь?

-  Дам в награду слив лиловых,                *Загибают по одному пальцу.*

Груш медовых, самых крупных,

Спелых яблок, вишен целый килограмм.

Вот что вам в награду дам!

        Воспитатель: Ой,. К нам кто-то идет! Кто это ребята? (Открывается дверь , в гости к ребятам пришла кукла Аленка).

        Кукла Аленка: Ребята, здравствуйте! Я слышала, что вы часто болеете? А вот я нет! А знаете почему? Вот послушайте!

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

 Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

**Игра: «Правильно-неправильно!»**

Я  зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!»

-  А если о том, что для здоровья вредно, вы  молчите.

1.Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2.Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3.Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4.Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5.Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6.Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

         - Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

**Комплексное занятие "Что нам осень принесла!"**

# Цель: Закрепить умение различать и называть овощи и фрукты. Развивать логическое мышление.

Воспитывать в детях стремление к здоровому образу жизни, правильному питанию.

**Ход занятия**

**Воспитатель:** Ребята, скажите какое сейчас время года?

**Дети:** Осень.

**Воспитатель:** Правильно. Сегодня мы поговорим о том, что нам осень принесла! Но сначала вы должны отгадать мои загадки.

*Стук в дверь (воспитатель выходит за дверь и одевает на руку куклу - Петушок).*

**Воспитатель:** Кто это к нам пришел?

Здравствуй Петушок, заходи к нам помоги ребятам отгадать загадки.

*Круглый бок, Желтый бок,  
Сидит на грядке колобок Врос в землю крепко, - Кто же это?*Петушок: Колобок.

**Воспитатель:** А вы, как думаете, дети?

**Дети:** Репка.

**Воспитатель:** Следующая загадка

Летом в огороде свежие зеленые,  
А зимою в бочке - хрустящие соленые.

**Дети:** Огурцы.

**Воспитатель:**

Красная мышка с белым хвостом  
В норке сидит под зеленым кустом.

**Дети**: Редиска.

**Воспитатель:** Дети, а как можно одним словом назвать огурец, морковь, редиску?

**Дети:** Овощи.

**Воспитатель:** А какие овощи вы еще знаете?

*Дети перечисляют остальные овощи.*

**Петушок:** Яблоко.

**Воспитатель:** Ребята, правильно Петушок сказал?

**Дети:** Нет, неправильно. Яблоко - это фрукт.

**Воспитатель:** А какие фрукты вы еще знаете?

*Дети перечисляют названия фруктов.*

**Воспитатель:** Молодцы. Все правильно мне назвали. Скажите, где растут фрукты?

**Дети:** Фрукты растут на деревьях в саду.

**Воспитатель:** А где же тогда растут овощи?

**Дети:** Овощи растут на грядках в огороде.

**Воспитатель:** Какие вы молодцы! А сейчас мы с вами поиграем в игру "Собери урожай", а Петушок посмотрит и научится различать овощи и фрукты. В одну корзину нужно сложить овощи, а в другую фрукты.

*Проводятся игры*

**Воспитатель:** А вы знаете, что все овощи и фрукты очень полезные, в них много витаминов и полезных веществ. Чтобы быть здоровыми, нужно кушать свежие овощи и фрукты. И сейчас, мы поиграем в игру: "Узнай на вкус".

*Проводится игра, Петушок играет вместе с детьми.*

**Петушок:** Ребята, какие вы молодцы, все знаете и мне помогли запомнить названия овощей и фруктов.

**Воспитатель:** Ребята, давайте мы на память Петушку нарисуем овощи и фрукты.

Дети первого ряда будут рисовать овощи, а второго - фрукты.

*Самостоятельная работа детей.*

**Воспитатель:** Петушок, посмотри, какие хорошие рисунки для тебя нарисовали дети, они очень старались.

**Петушок:** Большое спасибо, ребята, за ваши рисунки! Мне было очень интересно у вас на занятии. До свидания.

**3 Консультация для родителей "Витаминная азбука здоровья"**

**Витамин «*А*» - «**Ретинол» – только в животных продуктах (**рыбий жир, печень, яйца, молоко**).

Источник каротина есть и в растительных продуктах (**томатах, моркови, овощах, фруктах и ягодах желтого цвета**). Перечисленные продукты лучше употреблять с маслом, сметаной или сливками.

* **Чем ценен витамин А?**

Сохраняет зрение, помогает в лечение его расстройств. Он повышает сопротивляемость организма к инфекциям дыхательных путей, а также сокращает длительность других заболеваний.

Поддерживает хорошее состояние кожи и волос.

Способствует росту и укреплению костей, здоровому состоянию зубов и десен.

* **Чем угрожает нехватка витамина?**

Дефицит витамина А с большей вероятностью может развиться у детей от года до трех лет. Причина – недостаток этого витамина в пищевом рационе. Когда ребенка заканчивают кормить грудью, случается так, что в рационе малыша недостает этого витамина.

* **Признаки нехватки витамина А**

– сухость кожи, покраснения и шелушения;

– повышенная восприимчивость к инфекциям;

– покраснение глаз, ощущение жжения, нарушение сумеречного зрения.

Если врач назначает вашему малышу препарат витамина А, надо точно соблюдать дозировку.

**Витамин «D»** – кальциферол или “витамин солнца”.

* **Где найти витамин D?**

Солнечные лучи взаимодействуют с жировыми веществами на коже, способствуя образованию этого витамина, который затем всасывается внутрь.

Богаты кальциферолом и пищевые продукты (**рыбий жир, сардины, сельдь, тунец, молоко**).

* **Чем ценен витамин D?**

Помогает организму усваивать кальций и фосфор, необходимые для роста и укрепления костей и зубов.

Действуя вместе с витаминами А и С, помогает в профилактике простудных заболеваний.

**Чем угрожает нехватка витамина D?**

Развитием рахита. Среди его ранних признаков – раздражительность, нарушения сна, потливость кожи на затылке и поредение волос в этой области, разрушение зубов, как бы “размягчение” костей с искривлением ног.

Лучшая профилактика рахита – дневные прогулки, солнечные ванны под тентом. Загрязненный воздух разрушает витамин D.

**Витамин Е -**состоит из нескольких соединений, которые называются токоферолами.

* **Где найти витамин Е?**

Из животных продуктов это **яйца**. Из растительных – **проростки пшеницы**, **растительные масла, соевые бобы, брюссельская капуста, брокколи, шпинат, листовая зелень, цельное зерно и злаки**. Чтобы витамин Е лучше усваивался, заправьте салат из листовой зелени или суп из шпината сметаной, кашу – маслом, дайте ребенку кусочек зернового хлеба с молоком. Такие продукты включайте в рацион ребенка ежедневно.

* **Чем угрожает нехватка витамина Е?**

Разрушением красных кровяных клеток, развитием некоторых видов анемии (малокровия), ослабление мышечных волокон.

При использовании хлорированной водопроводной воды нужно давать малышу дополнительное количество пищевых продуктов, богатых витамином Е (хлопья из зародышей пшеницы, шпинат, растительные масла).

**Витамин К -** это менадион, который образуется в кишечнике с помощью природных бактерий, которые там обитают. При дисбактериозе, когда количество полезных бактерий уменьшается, лучше специально позаботиться о том, чтобы в рационе были источники этого витамина.

* **Где найти витамин К?**

Наиболее богаты менадионом **листовые зеленые овощи,** но только свежие, а не замороженные. Много витамина К **в йогурте,** люцерне, **яичном желтке, соевом масле, рыбьем жире**.

* **Чем ценен витамин К?**

Способствует поддержанию нормальной свертываемости крови. Помогает предупредить кровотечения, особенно носовые.

* **Чем угрожает нехватка витамина К?**

Следствием недостатка витамина может быть сильный понос. Народная медицина издавна применяла при любых поносах отвар кашки или корневища конского щавеля, произрастающего в средней полосе повсевместно. Отвар их соцветий содержит, кроме вяжущего вещества компоненты, губительно действующие на болезнетворные организмы, еще и витамин К.

Риск развития дефицита витамина К возникает, если малыша пришлось длительно лечить антибиотиками. В обычных условиях дефицит этого витамина – большая редкость.



**Ноябрь**

**Беседа с детьми о приемах закаливания.**

Цель: Закрепить представление детей о признаках здоровья и болезни. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Давайте поговорим о том, как вода помогает нашему здоровью.

Закаливающие процедуры могут быть разными. Можно обтираться специальной махровой рукавичкой. Для этого в таз наливают прохладную воду, растворяют в ней щепотку морской соли и, смочив рукавицу в воде, обтирают плечи, руки, ноги, шею и грудь. Это очень полезная процедура — совершается кровообращение. Вы сразу чувствуете себя бодрым и веселым. После обтирания нужно насухо растереть кожу махровым полотенцем.

Здоровой будь!

Воду в тазик я налью,

Горстку соли растворю,

Лучше соли не простой,

А особенной — морской!

Рукавицей разотру

Спину, руки, шею, грудь.

Вопросы детям:

Ребята, может быть, кто-то из вас принимает по утрам душ?

Расскажите, как вы принимаете душ: какую воду выбираете: теплую или прохладную?

Принимаете ли вы душ каждое утро?

И умывание, и обтирание, и прохладный душ — прекрасное закаливание. Но запомните, что у закаливания есть два важных правила:

правило первое - постепенность,

правило второе — постоянство.

Что означают эти правила?

Начинать водные процедуры надо с температуры примерно 28—30 градусов и постепенно снижать ее каждые два-три дня на 1 градус, доведя, в конце концов, до температуры 15—18 градусов. В этом и заключается постепенность закалки.

А постоянство означает, что делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков. Для этого нужна, нема лая сила воли! Выходит, водные процедуры закаляют не только организм, но и волю человека!

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.

Расскажи о волшебной подушечке, которая была у девочки Тани.

Как помогала ей подушка вечером и утром?

Что Таня делала по утрам?

Какие водные процедуры делаешь по утрам и вечерам ты?

Чистишь ли ты зубы?

Что такое закаливание?

Ответ: это все, что направлено на повышение устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды — холоду, ветру, болезнетворным микробам.

С какими методами закаливания вы знакомы?

Ответ: умывание, обливание, обтирание, полоскание горла, душ, мытье ног.

**Занятие «*Чтобы быть здоровым – надо закаляться!»***

Цель. Уделить особое внимание закаливанию организма. Учить детей вести здоровый образ жизни. Закрепить знания для чего ежедневно нужно делать зарядку , умываться прохладной водой, соблюдать чистоту и режим дня.

Ход:

Здравствуйте, дорогие ребята! Сегодня мы с вами поговорим о закаливании. А начну я беседу с того, как проводит утро маленькая девочка Таня.

«Есть у Тани волшебная подушка. На вид подушка как подушка, совершенно обыкновенная, только очень маленькая. Такие подушки в старину «думочками» называли. Клали 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 тюльпана ми — 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!

Может быть, тебе приснится

Яркое перо жар-птицы,

Или аленький цветок,

Иль конечек - горбунок.

В темном небе месяц светит,

Словно цветик - семицветик,

Звездный хор поет: «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, дорогая!

Просыпайся поскорей.

За окном проснулось солнце,

Зачирикал воробей.

В гости новый день пришел,

Просыпайся поскорей!

— С добрым утром, милая подушечка! — отвечала ей девочка, вставала с кровати и бежала в ванную мыть руки, умываться, 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, приговаривая:

Полотенчиком махровым,

Полотенцем чистым, новым

Вытру руки, плечи, шею.

Чувствую себя бодрее!

«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!

— Танюша! Ты уже умылась? —окликала девочку мама. — Тогда иди съешь йогурт.

— А какой сегодня йогурт? — спрашивала Таня.

— Малиновый!

— Йогурт из малины — самый мой любимый! — в рифму отвечала девочка, ела вкусный йогурт и шла с мамой в школу».

Вопросы детям:

Дорогие ребята! Расскажите, 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.

# 3.Консультация для родителей: «Закаливание ребенка в домашних условиях»

# Все мы знаем, что закаливание оказывает благоприятное воздействие на организм. Закаливание улучшает кровообращение, повышает иммунитет, что ведет к сокращению простудных заболеваний. Но не все знают, как правильно закаливать ребенка.

Приступать к закаливанию можно в любом возрасте, но обязательно нужно перед этим посоветоваться с врачом.

Соблюдайте принципы закаливания:

* Систематичность

(Закаливание должно быть систематичным, только в этом случае будет достигнут желаемый результат)

* Постепенность

(Процедуры следует начинать выполнять постепенно, переходя на последовательное их увеличение)

* Учет индивидуальных особенностей

(проведение любых процедур требует индивидуального подхода, который зависит от здоровья)

* Разнообразие средств и форм
* Сочетание общих и местных процедур

( Закаливающие процедуры разделяют на общие, когда воздействию подвергается вся поверхность тела, и местные, направленные на закаливание отдельных частей тела).

Если вы правильно соблюдаете все принципы закаливания, то у вашего ребенка будет хороший сон, хороший аппетит, улучшенное самочувствие и настроение.

С чего следует начинать закаливание.

Закаливание воздухом. Это самая безопасная процедура. Именно воздушных ванн следует начинать систематическое закаливание. Начинать приём воздушных ванн рекомендуется в предварительно проветренном помещении. Делаете с ребенком зарядку в комнате с открытым окном. Затем, по мере закаливания, перенесите занятия на открытый воздух. Лучшее место для закаливания - затенённые участки с зелёными насаждениями парк, лес, тихий сквер, просто садовый участок. Принимать воздушные ванны лучше всего в движении: легкая пробежка, зарядка или просто игра. В сырую и ветреную погоду продолжительность процедуры сокращается. При дожде, тумане и сильном ветре провести закаливание можно дома в комнате с открытым окном. Начинать прием воздушных ванн следует с 20-30 минут при температуре воздуха +15...+20° С. В дальнейшем продолжительность процедур увеличивается ежедневно на 10 минут и доводится, таким образом, до 2 часов.

Водные процедуры - более интенсивная закаливающая процедура, так как вода обладает теплопроводностью в 28 раз большей, чем воздух. Главным фактором закаливания служит температура воды. Систематическое применение водных процедур - надёжное профилактическое средство против вредных влияний случайного охлаждения тела. Самое благоприятное время для начала закаливания водой - лето и осень. Лучше всего проводить процедуры в утренние часы, сразу же после сна или в конце утренней зарядки. Приступая к закаливанию водой, вначале принимают лёгкие водные процедуры с температурой воды +33...+34° С. Затем снижают каждые 3- 4 дня температуру воды на 1°, и постепенно, за 1,5-2 месяца, доводят её в зависимости от самочувствия и состояния здоровья до +10...+15° С. В июльскую жару температура может быть еще ниже. Чем холоднее вода, тем короче должно быть время процедуры. При закаливании водой рекомендуются следующие виды процедур: обтирание, обливание, души, купания.

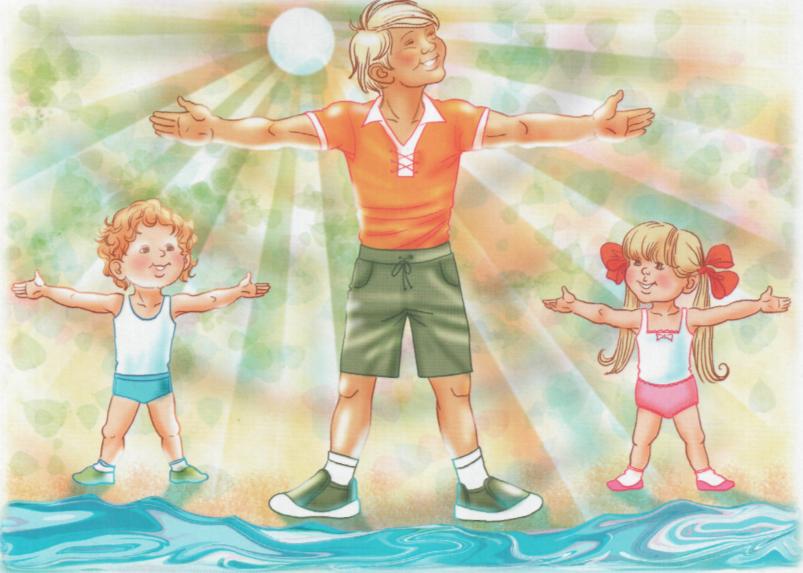
Обтирание - начальный этап закаливания водой. В течение нескольких дней производят обтирание полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Сначала эту процедуру делают лишь по пояс, а затем переходят к обтиранию всего тела. Обтирание осуществляется последовательно, начиная с верхней половины туловища: обтерев водой шею, грудь, руки и спину, вытирают их насухо и растирают полотенцем до красноты по ходу движения крови к сердцу. После этого так же обтирают попу и ноги. Вся процедура, включая и растирание, не должна превышать 5 минут.

Обливание - следующий этап закаливания водой. При этой процедуре к действию на организм низкой температуры воды присоединяется небольшое давление струи воды. При обливаниях вода выливается из какого-либо сосуда или шланга. Для первых обливаний применяется вода с температурой около +30°, в дальнейшем температура снижается до +10°С, а в сильную жару на улице - даже и ниже. После обливания производится энергичное растирание тела полотенцем. Длительность всей процедуры - 3-4 минуты.

Разновидностью обливания можно считать и летние детские игры с водой на открытом воздухе - "брызгалки", купание кукол, стирку кукольной одежды, пускание корабликов. Малыши могут в них играть как на даче, так и на пляже. Если ребенку нет еще 6 лет, то лучше, если он будет играть с водой совершенно голеньким - мокрые трусы, а тем более купальник не пойдут на пользу коже ребенка, и в них, к тому же, легко простыть. Никакую обувь лучше не одевать - "вьетнамки" скользкие, и в них можно поскользнуться, а сандалики или босоножки - без носочков и мокрые натрут ногу ребенку, а мокрые носочки - еще хуже. Да и сами дети не откажутся побегать босиком. А вот панаму или косынки одеть надо обязательно, если ребенок находится на открытом солнце. Если на даче есть летний водопровод, то можно в жаркие дни установить разбрызгиватель воды, который распыляет воду до мелких, медленно оседающих капель, и разрешать детям бегать и играть под таким "дождиком". Можно периодически обливать детей, играющих во дворе, прямо из шланга. Визг, смех и закаливающий эффект гарантированы.

Душ - ещё более эффективная водная процедура. В начале закаливания вода в душе должна быть +30...+35°С, а продолжительность процедуры - не более одной минуты. Затем температура воды постепенно снижается, а время приёма душа увеличивается до 2 минут. Процедура заканчивается энергичным растиранием тела полотенцем. Как правило, после приёма душа появляется бодрое и хорошее настроение.

Если, вы дорогие родители, будете соблюдать все принципы закаливания, то здоровье вас и ваших детей будет намного крепче!



**Декабрь**

**БЕСЕДА:«ЗАЧЕМ НАДО МЫТЬ РУКИ?»**

ЦЕЛЬ: Формирование представлений о гигиенических основах безопасности жизнедеятельности; Совершенствовать представления детей о значении гигиенических процедур (мытье рук). Развивать умение самостоятельно замечать необходимость мытья рук.

- Прививать потребность вести здоровый образ жизни.

Ход беседы:

- Ребята, каждый день, и дома и в детском саду, приходя с прогулки и после туалета, после игр и перед едой вам говорят одно и то же - «Не забудь помыть руки!»

-« **Зачем же их так часто мыть? Они же и так чистые?!»**

**«На руках, как и на всех окружающих предметах, содержится множество микробов, которые, попадая с пищей в рот, могут вызвать заболевание».**

- А вы как думаете, ребята? (ответы детей)

- На самом деле

- Внимательно посмотрите на свои руки.

Вы видите микробов? Почему?

- Микробы очень маленькие и их нельзя увидеть без

специальных увеличительных приборов,

их можно разглядеть только под микроскопом.

- А кто же они такие, эти микробы? (варианты ответов детей)

***Микроб — ужасно вредное животное:  
Коварное и, главное, щекотное.  
Такое вот животное в живот  
Залезет — и спокойно там живет.***

***Залезет, шалопай, и где захочется  
Гуляет по больному и щекочется.  
Он горд, что столько от него хлопот:  
И насморк, и чихание, и пот.***

***Ты спросишь:***

***«Как туда он попадет?!»***

***- Ну конечно через рот!***



\* микробы живут везде - в воздухе, в воде, на руках, продуктах, шерсти животных и игрушках и других предметах.

\*микробы - это очень маленькие существа, их нельзя разглядеть без микроскопа.

\* микробы бывают полезные и вредные  
(полезные помогают, а вредные вызывают болезни).

\* чтобы не заболеть – надо обязательно мыть овощи и фрукты, не грызть ногти и чаще мыть руки, особенно перед едой.

- Как помогают полезные микробы?

Полезные микробы

помогают при создании разных лекарств,

при выработке молочных продуктов: кефира, йогурта, сметаны…,

в сельском хозяйстве для создания удобрений для растений.

- Ребята, кто знает, чем опасны вредные микробы?

Вредные микробы,

попадая внутрь организма вместе с пищей, начинают очень быстро размножаться и вредить ему. В результате у человека начинает болеть живот, начинается тошнота и рвота, может подняться температура и человек попадает в больницу.

- Что нужно сделать, чтобы избавиться от вредных микробов?

**Все болезни у ребят,**

**От микробов, говорят.**

**Чтоб всегда здоровым быть,**

**Надо руки с мылом мыть!**

**Конспект занятия: "ЧИСТОТА - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ".**

**Цель:** Учить детей заботится о своем здоровье, формировать у детей сознательное стремление быть здоровыми; Расширять и закреплять знания детей о пользе и вреде различных продуктов для зубов;

Пояснить детям, какую пользу приносят солнце, воздух и вода, совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены;

**Материал:**

Магнитная доска с иллюстрациями гигиенических предметов, полезных и вредных продуктов, зубов - веселого и грустного, воздушные шарики на каждого ребёнка, музыкальное сопровождение.

**Ход:** - Ребята, как вы все хорошо выглядите, наверное, и чувствуете себя хорошо? Я предлагаю вам отправиться в очень интересное путешествие, в котором мы узнаем, что нужно для того, чтобы всегда быть здоровыми и весёлыми. А поедем мы на нашем воображаемом автобусе!

- Готовы? Отправляемся!

*(Звучит музыка, выполняется коррекционно- имитационное упражнение «Автобус»).*

– Вот мы и приехали. Если вы отгадаете мою загадку, то узнаете, что очень важно для нашего здоровья…

- Меня пьют, меня льют,

Всем нужна я, кто я такая? *(Вода).*

- Подумайте и скажите, для чего нужна вода?

Дети: - Чтобы мыться, плескаться, умываться.

- Когда мы моем руки?

Ответы детей: *(Мы моем руки перед едой, после прогулки, когда испачкаются руки после рисования или лепки, после того, как погладили животных и т.д.).*

- Как часто надо мыться, умываться?

Дети: *(Умываться надо каждое утро, а мыться - каждую неделю, а еще перед сном каждый вечер надо мыть ноги).*

- А умеете ли вы правильно мыть руки? Давайте рассмотрим схему и ещё раз расскажем, как правильно мыть руки.

Рассматривание схемы и действие по схеме: *(мочим руки – намыливаем – трём кисти и каждый пальчик – смываем мыло – стряхиваем лишнюю воду «замком» - вытираем руки полотенцем).*

- Чтобы нам отправиться дальше мы должны с вами отдохнуть, а лучший отдых – это физические упражнения.

**Динамическая пауза «Разминка».**

- Отправляемся дальше в путь и пройдём мы его пешком.

*(На магнитной доске прикреплены изображения ванной комнаты, зубные щетки, пасты, расчески и т.д.).*

Воспитатель: Ребята, что это?

*( Зубные щетки, пасты, расчески, мыло, полотенце).*

Мы уже знаем, для чего нужны мыло и полотенце…

Дети: (*Чтобы мыть руки и вытирать их).*

- Правильно. – А для чего нужна расческа? *(Чтобы расчесываться).*

- Можно ли пользоваться чужой расчёской? Почему нельзя?

*-Отгадайте ещё одну загадку:*

Вверх и вниз несутся в спешке,

Хлеб грызут, грызут орешки.

Уцепившись друг за друга

Тридцать два веселых………………….. *(зуба).*

- Как вы думаете, ребята, сколько раз в день надо чистить зубы?

Дети: *(Два раза в день - утром и вечером).*

- Для чего надо чистить зубы? *(Чтобы сохранить зубы здоровыми, белыми).*

- А сколько раз в день нужно полоскать зубы7*(После каждого приёма пищи).*

- Ребята, улыбнитесь друг другу и посмотрите, много у вас зубов? Какие вы красивые, когда улыбаетесь.

- Посмотрите, какой это зуб? (показ веселого зуба) *(Веселый).*

- Почему он веселый?*(Он белый, здоровый).*

- А почему этому зубу грустно? (У него дырочка, он болеет).

Если дети затрудняются, то говорю, что у зуба кариес.

*Показ иллюстраций: полезные и вредные для здоровья зубов продукты.*

- Как вы думаете, ребята, какие из этих продуктов полезны для зубов?*(Фрукты, овощи).*

- Правильно, яблоки, груши и морковь очищают зубы, чеснок и лук укрепляют десны

- А какие продукты вредны? Почему?

Дети: Много конфет вредно для зубов.

Воспитатель: Почему мы должны беречь зубы?

- Да, мы должны за ними хорошо ухаживать, чтобы не потерять их.

– Ребята, вы уже поняли, как важны для нас вода, полезные продукты и физические упражнения, а ещё нам полезен свежий воздух. А где самый свежий воздух? Давайте мы с вами представим, что попали в чудесный лес. Почему в лесу дышится легче?  
Дети: Потому что здесь чистый воздух.

* Как вы думаете, чистый воздух полезен для здоровья?  
  Дети: Да, полезен.

- Давайте сделаем глубокий вдох, выдох. (2-3 раза)  
**Дыхательная гимнастика.**  
- Сейчас поучимся дышать  
Чтоб никогда не уставать  
- Ах, как дышим хорошо "а-а-а"  
Нам уютно и тепло "у-у-у"  
Маму будем обнимать "ы-ы-ы"  
Будем весело играть "и-и-и"  
Научились мы дышать

Чтоб никогда не уставать.

- А еще, ребята, человеку необходимо солнечное тепло.  
Послушайте, какое я вспомнила стихотворение про солнце.

- Встало утром Солнышко

И гулять отправилось.

И на нашей улице Все ему понравилось.

Побежало Солнце

Золотой дорожкой

И попало Солнце

Прямо к нам в окошко!

Вместе мы отправились

С Солнцем в детский сад,

Приласкало Солнышко

Сразу всех ребят!

- Так кто же наши друзья?Дети: *(Солнце, воздух и вода).*

- Давайте все вместе скажем: «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!».

– А ещё наши лучшие друзья - физические упражнения и полезные продукты, фрукты и овощи.

**Релаксационная игра «Шарики».** - Вы все такие разные: ваши волосы, глаза, одежда. Все это можно увидеть. Однако в каждом из нас есть то, что увидеть невозможно. Это ваш внутренний мир: ваши желания, настроения, любовь к кому-то и чему-то. Если в нём живет радость, счастье, любовь - человек здоров и полон энергии. А если в этот мир закралась злость, обида, зависть - человек становится слабым и начинает болеть.  
**Игра «Шарики».** Предлагаю детям воздушные шарики, и предупреждаю, что это специальные шарики для тех, кто хочет выпустить из себя свои обиды. Каждый ребенок называет свои обиды, затем надувает шарик, представляя, что выдувает в него свои обиды.  
**-** Ваши обиды пропадут, когда шарик сдуется и выпустит воздух.

– Сегодня мы с вами многое вспомнили и многому научились, и я думаю, что вы никогда не будете болеть! А сейчас нам пора возвращаться из путешествия на нашем автобусе. *(Звучит музыка, выполняется коррекционно - имитационное упражнение «Автобус»).*

**Консультация для родителей: *«Кое – что о гриппе»***

Знаете ли вы как отличить грипп от простуды?

Если у вас «потек» нос, начался кашель, заболело горло и плавно расти температура тела – это простуда.

Грипп же начинается внезапно – с озноба, высокой температуры, ломоты в суставах и без явных простудных признаков, к которым относится кашель и насморк.

Вирус гриппа довольно живуч: он остается не только на чашке больного, но и на полотенце, дверных ручках, и т. д.- то есть на всех тех вещах, которых касался «гриппозник». Поэтому для заболевшего гриппом все же лучше выделить отдельную комнату, которую стоит почаще проветривать и устраивать там влажную уборку!

Восприимчивость к гриппу у людей чрезвычайно высока. Один загрипповавший человек, чихая и кашляя, может одновременно заразить до 25 людей.

- Для защиты от гриппа перед выходом на улицу смазывайте ноздри *оксолиновой мазью,* чтобы болезнетворные микроорганизмы не проникали в слизистую.

-А после того, как вы пришли с улицы домой, *тщательно помойте руки с мылом и прополощите горло любым дезинфицирующим раствором.*

-*Старайтесь меньше бывать в людных местах.*

-В период эпидемии не стоит заранее накликать на себя болезнь: «Все вокруг болеют, и соседи, и друзья, значит, моя очередь вот-вот подойдет». Ведь, как известно, наши мысли тесно связаны с самочувствием. Если вы внушите себе, что скоро заболеете, то так оно и произойдет. Поэтому дайте себе внутреннюю установку: «*не болеть ни под каким предлогом*». Примите все меры защиты и коварный вирус не приблизится к вам даже на пушечный выстрел!

***5 правил для заболевших гриппом.***

Как действовать, если все же вы заболели гриппом. Прежде всего забудьте о том, что у вас срочная работа.

1. – срочно в постель!

Физические нагрузки во время болезни могут привести к тяжелым осложнениям.

1. – вызовите на дом врача – в первую очередь это относится к тем, у кого имеется целый букет хронических заболеваний.(Ведь нередко они обостряются во время гриппа.)
2. – старайтесь не кашлять и не чихать на родственников.(пользуйтесь марлевой повязкой)
3. – пейте больше жидкости, чтобы токсины энергичнее выводились из организма. Это могут быть различные витаминные чаи: с лимоном, малиной, черной смородиной, шиповником или теплое молоко с медом, соки, минеральная вода.
4. – не перегружайте свой организм тяжелой жирной пищей, такой, как свинина, торты с кремом и пр. Во время болезни отдайте предпочтение постному мясу, курице, рыбе,

овощам и фруктам. Не забудьте про витамины, особенно С и группы В-это поможет вам быстрее вернуться в строй.



**Январь**

* 1. **БЕСЕДА: «Полезные и вредные привычки»**

Цель: формировать элементарные знания о «полезных» и «вредных» привычках, объясняя их влияние на здоровье человека;

Есть у сестрички

Хорошие привычки:

Собираясь в гости,

холить пышный хвостик,

Приучать лисяток

соблюдать порядок.

Есть у лисички

Дурные привычки:

В курятник - шасть

И курочку украсть.

Здравствуйте ребята! Сегодня мы с вами поговорим о привычках.

Как вы думаете, что такое привычка?

Привычка – это такое действие, которое становится для нас тем, без чего мы не можем жить.

Полезные, хорошие привычки делают человека более свободным, так как о многих своих действиях он перестает задумываться, они словно совершаются сами собой.

Полезные привычки помогают сохранить здоровье и облегчить нашу жизнь.

Что это за привычки?

Правильно. По чаще мыть руки с мылом, умываться и закаливаться холодной водой по утрам, делать зарядку, соблюдать режим дня.

А ещё? Какие ещё очень нужные действия мы совершаем как бы автоматически.?

Верно! Приходя с улицы, переобуваемся в домашнюю обувь, переодеваемся в домашнюю одежду. А ту, что сняли, аккуратно вешаем в шкаф.

Как вы думаете хорошо ли всюду разбрасывать свои предметы: книги, одежду?

Конечно, плохо. А почему?

Да потому, что на поиск нужной вещи вы потратите много времени. А вы знаете, что время надо ценить! У каждой вещи должно быть свое место! Класть вещи на место – полезная привычка!

Кстати, привычка ценит время, и своё, и своих родных и друзей, - замечательная привычка. Недаром говорят: «точность – вежливость королей». Значит, невежливо опаздывать на встречу с другом, на занятия в школу или в спортивную секцию.

О каких ещё хороших привычках мы забыли? Кто нам напомни

т? Да вы правы! Соблюдение чистоты и порядка в доме, уборка комнаты пылесосом, влажная уборка, мытьё посуды –это хорошие привычки.

Полезная привычка – соблюдение правил личной гигиены. Всегда быть чисто и опрятно одетым, аккуратно причесанным –замечательная привычка.

Но существуют, к сожалению, и вредные привычки. Поговорим о них. Вредные привычки плохо влияют на организм человека, портят нам жизнь. Это не соблюдение режима дня, малая подвижность, курение и другие плохие привычки.

В чем же состоит вред курения? в табачном дыме, который человек вдыхает в легкие, содержится множество вредных веществ: это и никотин и угарный газ, и вещества, вызывающие тяжелую болезнь- рак. Эти вещества называются канцерогенами.

Курящие люди чаще болеют воспалительными заболеваниями: воспаление легких, бронхитом, и бронхиальной астмой.

Курильщики губят не только свое здоровье, но и здоровье окружающих. Человек, который провел четыре часа в накуренном помещении, отравляется также, как человек, выкуривший 4 сигареты. Такое вдыхание сигаретного дыма называют пассивным курением.

Если ребенок рано пристрастился к курению, он плохо растет, становится ниже ростом и слабее своих сверстников, у него чаще болит голова. Курение снижает физическую силу, ухудшает координацию движения, уменьшает выносливость.

Запомните! Курение и здоровье не совместимы!

У некоторых из нас есть и хорошие привычки и дурные. Редко встретишь человека, у которого только хорошие полезные привычки. Нос вредными привычками надо бороться, а сила воли поможет их победить.

Отгадай, какие привычки полезны, а какие вредные?

Разбросал я книги, вещи

И искал их целый вечер. (вредная)

Мою грязную посуду,

Пол помыть я не забуду. (полезная)

Пылесосом убираю

Пыли я не оставляю (полезная)

Ногти очень грызть люблю,

Всех микробов я ловлю (вредная)

Чисто с мылом я умоюсь,

У меня опрятный вид. (полезная).

* 1. **Конспект занятия. *Полезные и вредные привычки***.

Цель занятия. Углубить знания детей о полезных и вредных привычках; воспитывать у них отрицательное отношение к всем вредным привычкам, большое желание вести здоровый образ жизни.

Ход занятия

- Я очень рада видеть вас всех такими красивыми, радостными и здоровыми. Надеюсь, вы пришли с отличным настроением. (Психологический настрой).

С вредными привычками бороться

Решили мы таким путём!

без перерыва мы смеёмся,

А раз смеёмся - не пропадём!

- Дети, с этих строк стихотворения вы могли понять, о чем пойдет сейчас речь на нашем занятии. Так, это - привычки.

К детям вбегают госпожа Польза и госпожа Вредность.

Воспитатель:- Позвольте спросить, а кто вы такие? И чего вы пришли к нам?

Госпожа Польза и госпожа Вредина:

- Мы пришли дать советы вашим детям.

Воспитатель:- Давайте, пожалуйста!

Госпожа Польза дает детям советы:

- Дети, нужно делать добро, говорить всем только одну правду, быть всегда вежливыми и опрятными.

Госпожа Вредина дает советы:

- Дети, нужно не соблюдать правила гигиены, также культуры поведения, нельзя гулять на свежем воздухе.

Воспитатель:- Дети, скажите, чьи вам понравившиеся советы?

Дети:- Конечно, советы госпожа Пользы.

Воспитатель:- Мы дети, давайте сейчас доведём госпоже Вредности, что ее советы очень плохие.

(Госпожа Польза и госпожа Вредина садятся за стол).

Проводится игра «Микрофон».

Привычка - это ...

(Дети все вместе перечисляют известные им привычки - и полезные, и вредные).

**Проводится игра «Полезно - вредно».**

Воспитатель называет детям карточки с рисунком привычки, дети сигнализируют своими карточками: зеленая карта - полезно, красная карточка - вредно.

-Делать утреннюю гимнастику;

-Грызть ногти;

-Соблюдать режим дня;

- Долго смотреть телевизор;

-Правильно питаться

-Говорить неправду.

-Принимать алкоголь;

-Общаться с людьми;

**Отгадывание загадок.**

- Продукт вкусный, сладкий. эффективен как лекарство. (Мед)

-Чистый, с запахом цветов, без него дышать нельзя. (Воздух)

- Содержит никотин растение, здоровью не найти спасения. (Табак)

- Умный мальчик не пойдет играть зимой на скользкий и опасный ... (Лед)

- Но не выпущу его я. Белой пеной пенится, руки мыть не ленится (мыло).

- Знают взрослые и дети, не все полезно пить на свете. В жизни плохое играет вредную роль. Здоровью недруг - ... (Алкоголь)

- Дети, скажите, что необходимо для здоровья?

- А что опасно для здоровья?.

**Давайте сделаем физкультминутку.**

Я рисую зайчика. Это - раз.

Это у него, смотрите, голова. Это -два.

Это у него ушки вверх. Это - три.

Это торчит у него хвостик - мех. Это - четыре.

Это глазки весело горят. Это - пять.

Ротик с зубками морковку едят. Это - шесть.

Шубка теплая меховая на нем. Это -семь.

Ножки, чтобы бегал по лесу он днем. Это - восемь.

Еще вокруг посажу кусты. Это- девять.

И пусть солнце сияет, растут цветы. Это - десять.

-Воспитатель обращается к госпоже Вредности:

- Не читайте книгу в ... (Постели)

Уважаемые наши гости, Госпожа Польза и госпожа Вредина, осознали ли вы к чему призывали наших детей?

Госпожа Вредина:

Я изменила свое мнение.

И детям я хочу сказать:

Пока вы еще маленькие –

Приобретите хорошие привычки.

Чтоб здоровье сохранить

И счастливыми быть.

Подвести итог занятия.

- Давайте наше занятие закончим мы такими словами: Если у нас есть здоровье – то будет все. Берегите его с детства!

Консультация для родителей **«Полезные и вредные привычки»**

|  |
| --- |
| *«Новорожденные везде плачут одинаково. Когда же они вырастут, у них оказывается не одинаковые привычки. Это – результат воспитания»*  *Сюнь-Цзы* |

       «Вредные привычки – навязчивые действия, отрицательно сказывающиеся на поведении ребёнка, его физическом и психическом развитии» - такое  толкование могут найти родители в энциклопедии. Пугающее. Потому что вредные привычки, оказывается, далеко не так безобидны и пальчик во рту должен быть сигналом тревоги: малышу плохо!

       Всё в поведении ребенка имеет свое значение, свой смысл. Он может бессознательно злиться на родителей, оставивших его одного, может испытывать сильные негативные чувства к бабушке, вдруг занявшей место любимой мамы. Следом накатывает волна стыда за такие мысли, и малыш срывает чувства на собственном теле: грызет ногти, накручивает на пальчик волосы, то есть на подсознательном уровне пытается причинить себе боль. Вся разрушительная сила этих трудных переживаний обращается на него самого. В этой ситуации специалисты советуют ни в коем случае не одергивать малыша, не делать ему замечания, а тем более наказывать: ведь он так уже себя наказывает. Тогда, может быть, не стоит обращать внимания на такое поведение? Нет, как раз стоит -  только свое внимание, а не внимание ребенка! И, прежде всего, нужно критически отнестись к тому, как вы воспитываете его, каков ваш стиль общения с ним.

         Справиться с плохими привычками в повседневной жизни очень трудно. Появляется раздражительность, гнев, желание найти радикальный способ изменить «неправильное» поведение. Чаще всего родители стремятся ограничить, контролировать во всем детей. Однако подобные реакции взрослых воспринимаются  ребенком как враждебные и пробуждают в нем ощущение одиночества и отчаяния. Кода эти эмоции становятся невыносимыми, ему ничего не остается, как избавится от них привычным подручным способом – пососать палец …

          Таким образом, вредные привычки – признак сильной тревожности. Важно понимать, что причины, провоцирующие такое поведение, имеют под собой реальную почву. Часто это проблема общения между детьми и родителями. Приведем варианты возможных тревожных ситуаций.

* Очень тяжело бывает детям, родители которых к ним безразличны. Даже без слов, по мимике и жестам ребенок принимает сигналы о том, что окружающий мир враждебен. И место родителей в его душе тогда может занять кто-то другой, например, обыкновенный жук в спичечной коробочке, с которым можно болтать, делиться своими горестями, который принимает тебя.
* Родители слишком заняты собой, выяснением своих отношений, а ребенок, в лучшем случае, предоставлен самому себе, а чаще – становится оружием матери или отца в борьбе между собой. Такой ребенок безмерно страдает от конфликта между самыми близкими людьми или вырастает прекрасным манипулятором.
* Властные мамы и папы стремятся управлять своим ребенком, подавляя его волю и не предоставляя возможности быть самим собой. Они вызывают у ребенка не столько любовь, сколько страх. Особенно опасно, если в качестве наказания практикуется моральная изоляция, лишение родительской любви. Нежелание быть воспитанным - это завуалированный протест против существующего положения вещей. Ребенок смотри на мир настороженно, не доверяет ему и защищается даже тогда, когда никто и не думает на него нападать.
* Мама-наседка во всем опекает маленького цыпленка, прибегает по первому зову, делает за него любую мелочь. Ребенок подрос, а палей о палец ударить не хочет и не умеет. Вот и находятся для него другие занятия. Тем более, когда ребенок в семье «царь и бог», он становится избалованным и привыкает к тому, что все его капризам потакают.
* Дети вечно занятых родителей пытаются привлечь к себе внимание, в котором так нуждаются, пусть даже негативным способом. Они действуют по принципу: «Лучше пусть отругают, чем не заметят». Тогда ребенок неосознанно пристраститься к любой вредной привычке, лишь бы попасть в поле вашего зрения.
* Взрослые зачастую игнорируют то, что происходит во внутреннем мире ребенка, считая, что у него нет проблем, что он притворяется или балуется. В результате у ребенка складывается впечатление, что взрослые совершенно не способны его понять, а значит и помочь. Вокруг ребенка сгущается атмосфера одиночества и безысходности, он чувствует себя напуганным, незащищенным и беспомощным.
* «Хватит заниматься ерундой!» восклицают часто взрослые. Ребенок порой и не спорит, привыкает, что его занятия по сравнению с делами взрослых – несерьезные. Получается, что мама и папа такие значимые, а ребенок – несмышленое существо. Хотя в душе он с этим не согласен.
* Многие родители полагают, что у ребенка не может быть секретов, забывая о том, какими были сами. Как только, малыш начинает осознавать свое «Я», ему требуется свое место под солнцем, свой уголок, где он может обустроить все по своему вкусу.

          Ребенок не игрушка! нельзя по мановению волшебной палочки вложить в него собственные мысли, чувства, взгляды. Вместо «доброго и вечного» можно посеять страхи, неврозы, агрессию.

          Как помочь ребенку избавиться от вредных привычек, какие хитрости можно использовать взрослым для этого?

**Привычка держать палец во рту**

          Если ребенок держит палец во рту – значит, он чувствует внутренний дискомфорт. Часто эту привычку приобретают дети, которым уделяется мало внимания.

Специалисты советуют предпринять следующие шаги.

1. Разговаривать с ребенком перед сном, подержать его за ручку, ведь это как раз  то время, когда между родителями и детьми возникает наибольшая близость. Спокойное и нежное общение изо дня в день сделает ребенка менее возбудимым.
2. Если вам приходиться ненадолго расстаться, поцелуйте по очереди все его пальчики и попросите сохранить поцелуй до встречи.
3. Уложив ребенка в кроватку, можно рассказать какую-нибудь сказку, но обязательно с хорошим концом. А затем напомнить ему о все его хороших поступках. Это поможет ему стать таким, каким вы хотите его видеть. Затем скажите, что пора спать, пожелайте спокойной ночи, попробуйте включить тихую музыку. Например, «Колыбельная» Брамса, «Лунный свет» Дебюсси, «Аве Мария» Шуберта обладают успокаивающим действием. «Лунная соната» Бетховена, симфония Гайдна снимают раздражительность.

**Привычка плакать, ныть и хныкать**

         Если ребенок любитель похныкать, то окружающим его можно посочувствовать и пожелать запастись вагоном терпения. Потому что привычки «давать концерты» не излечить ребенка за один день.

          Причины хныканья могут быть различными: малыш по натуре слезлив; ему не здоровиться или он устал к концу дня; ему трудно сосредоточиться на одном деле. Но возможно, что ребенок – юный солист-манипулятор.

* Главное – не поддаваться соблазну принять крайние меры. Такая реакция ребенка ничему не научит, только переведет его агрессию из активного состояния в пассивное, то есть еще больше ухудшит ситуацию.
* Поскольку ноющий ребенок говорит неразборчиво, можно объяснить ему, что пока он не успокоится и не сможет говорить нормально, его никто не сможет понять.
* Когда деточка «уперлась рогом и завела волынку» по возможности старайтесь не обращать на нее внимания. Хитрецы очень хорошо знают, когда их капризы будут удовлетворены, а когда им плакать «незачем».

**Привычка кусаться**

      Одной из причин агрессивного поведения детей по отношению к близким людям, является подсознательная реакция на требования взрослых, нежелание их выполнять. Но, возможно, это попытка привлечь к себе внимание. Может быть и то, что ребенок враждебно настроен и хочет всем вокруг сделать больно. В таком случае следует определить, связано ли это только с его амбициями или в основе лежат какие-то семейные проблемы.

        Специалисты предлагают следующие инструкции по искоренению.

* Научите драчуна договариваться, отстаивать свое мнение, подтверждать свою правоту словами. Если ребенок кусается, очевидно, такое поведение в семье ненаказуемо или, несмотря на осуждение, приносит ему желаемый результат. Чтобы направить энергию в другое русло, необходимо ответить себе на такие вопросы: почему ребенок считает такое поведение допустимым и почему это воспринимается им как эффективный ход?
* Когда ребенок случайно сделал вам больно, обязательно скажите ему об этом. Если вы сами, общаясь с ребенком, никогда не прибегаете к «методам физического воздействия», обсуждаете  острые ситуации и ищите компромиссы, он принимает эту позитивную установку: в случае противоречий всегда нужно попробовать найти решение, устраивающее обе стороны.

**Привычка ругаться**

    Вы в шоке! Ваш ребенок поизносит совсем не детское выражение. Рано или поздно с этой проблемой сталкиваются все родители.

    Это явление можно объяснить следующими причинами. С раннего детства на детей обрушивается огромный поток информации. Слушая речь окружающих, малыш воспроизводит новые слова и выражения, подражая взрослым. Если для ребенка «нехорошие» слова не имеют смысловой «начинки», значит, родители сражаются с ветряными мельницами.

    Что можно посоветовать взрослым в таких случаях?

* Говоруна переполняют разнообразные чувства, но ему катастрофически не хватает слов, чтобы их выразить. Подыскивая выражения, он вдруг начинает добавлять крепкие словечки. Если не заострять на этом внимание ребенка, как правило «увлечение» ругательствами проходит само собой по мере обогащения его словарного запаса.
* Если реагировать на ругательство бурно, ребенок с удовольствием будет их повторять снова и снова только ради того, чтобы насладиться вашим негодованием или возмущением окружающих людей.
* Когда ваш ребенок станет старше, поговорите с ним по душам и убедите его, что щеголять ненормативной лексикой не очень-то красиво. В пять-шесть лет ребенок уже достаточно большой, чтобы понять, что есть лексика, совершенно не допустимая в приличном обществе.

**ПРАВИЛА  РУКОВОДСТВА**

**ДЛЯ  ВЗРОСЛЫХ**

**ПРИ  ВОСПИТАНИИ РЕБЕНКА**

|  |
| --- |
| 1. Нельзя унижать ребенка. |
| 1. Никогда не нужно угрожать. |
| 1. Не следует вымогать обещаний. |
| 1. Не нужно допекать, опекая. |
| 1. Не разумно требовать немедленного повиновения. |
| 1. Нельзя потакать ребенку и слепо идти у него на поводу. |
| 1. Чтобы достичь понимания, нужно быть последовательным. |

**Февраль**

**Беседа: «Зачем нам глаза»**

Цель: Формировать представление о том, зачем человеку нужны глаза. Познакомить с правилами гигиены для глаз. Учить заботиться о своем здоровье.

**Ход беседы**

Разберёмся вместе дети,

Для чего глаза на свете?

И зачем у всех у нас

На лице есть пара глаз?

(Ответы детей)

Проводится **игра «Что ты видишь?»**

Предложить детям закрыть глаза ладошками (сопровождая словами: «не видно», «темно»).

- А теперь откройте глазки. Что это? (воспитатель показывает игрушку)

Воспитатель обращает внимание на значимость глаз для человека. Каждый раз, проводя данную игру, надо стараться найти новую необычную игрушку, которая радовала бы каждого малыша.

Глаз – это орган зрения. Глаза нужны, чтобы видеть удивительный мир, друг друга, солнце, игрушки. Не зря говорят, что «лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать».

Посмотри на свои глаза в зеркало, ты увидишь посредине круглое цветное пятнышко. У всех оно разного цвета: коричневое, зелённое, серое, голубое. Это радужная оболочка. Посредине видна чёрная точка (отверстие). Оно называется «зрачок». Через него лучи света попадают внутрь глаза и рисуют на сетчатке уменьшенное изображение. А ещё внутри есть глазное яблоко, которое покрыто твёрдой оболочкой (склерой), как яйцо скорлупой.

Природа заботливо оберегает глаза. Пот течёт со лба – его остановит густая изгородь бровей. Ветер понесёт в лицо пыль – её задержат ресницы. А если несколько пылинок попадут в глаз, их тотчас слизнёт мигающее веко. С внутренней стороны веки влажные, они работают, как «дворники» - стеклоочистители на стекле автомобиля.

Если же близко к глазу появится какой-нибудь предмет - веки захлопнуться сами раньше, чем ты об этом подумаешь

Есть люди, которые не видят. Это слепые люди. Их жизнь намного тяжелее, чем у нас. Они не видят окружающий нас мир, новую игрушку, маму и т.д. без глаз нет радости в жизни. Не зря говорят: «Глаза – зеркало души».

**СКАЗКА**

Жила – была девочка Катя. Послала её мама в магазин за бубликами. Купила Катя бублики и пошла обратно домой. Встретила Катя старушку. Бабушка попросила бублик, девочка её угостила.

- Вот тебе за твою доброту волшебная палочка. Загадаешь одно любое желание, и оно исполниться, - сказала старушка.

Поблагодарила Катя бабушку и побежала. Стала девочка думать, какое ей желание загадать. Сначала она хотела много игрушек, но передумала. Потом захотела собаку, как у соседа. Но собака стала громко лаять и рычать. Катя испугалась. Увидев продавца мороженного, девочка решила наесться много мороженного. Но тут она увидела мальчика, сидящего на скамейке. Мальчик сидел тихо, в руке у него была палочка.

- Мальчик, как тебя зовут?

- Серёжа.

- А меня Катя. Давай играть в догонялки.

- Я не могу бегать. Я слепой, мои глаза не видят.

- Ничего страшного, - сказала девочка. Сейчас я тебя вылечу

Взмахнула волшебной палочкой, произнесла своё желание, и мальчик сразу выздоровел. И стали ребята играть в догонялки: бегать, скакать и смеяться.

Вот как важны для человека глаза!

**ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ И БЕЗОПАСНОСТИ.**

* Осторожно обращаться с острыми предметами, чтобы не поранить глаза.
* Нельзя сыпать в глаза песок и тереть их грязными руками.
* Нельзя близко смотреть телевизор.
* Каждое утро надо умывать глазки тёплой водой.
* Нельзя лёжа читать книгу или близко наклоняться к буквам.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ.**

ВРАЩЕНИЕ ГЛАЗАМИ

(упражнение выполняется сидя или стоя):

Посмотри одними глазами вверх и задержи взгляд на одну секунду. Теперь смотри вправо (воспитатель меняет направление глаз с помощью игрушки). Затем вниз, потом влево.

ЖМУРКИ:

Исходное положение тоже. Закрой глаза. Посильнее зажмурь их. Теперь открой глаза широко.

МОРГАНИЕ:

Исходное положение тоже. Моргай глазами несколько секунд.

ТЕМНОТА:

Исходное положение тоже. Ладони лежат на веках закрытых глаз. Полюбуйся темнотой, дай своим глазам отдохнуть от света.

МАССАЖ ВЕК:

Исходное положение тоже. Глаза закрыты. Кончиками пальцев слегка погладить прикрытые веки.

**ИТОГ:**

- Зачем человеку глаза?

- Что нужно делать, чтобы наши глаза были здоровыми?

**Конспект занятия по теме: «Зоркие глазки»**

Цели: Дать детям доступные для понимания знания о глазах, их назначение и роли в жизни человека.

Развивать умение легко и чётко излагать своё мнение, не перебивать товарищей.

Приобрести гигиенические навыки, как беречь глаза.

Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

**Ход занятия:**

**Пальчиковая гимнастика «С добрым утром, глазки! Вы проснулись?»**

С добрым утром, глазки! Вы проснулись?

(Указательными пальцами поглаживать глаза ,сделать из пальцев "бинокль", посмотреть в него)

С добрым утром, ушки! Вы проснулись?

(Ладонями поглаживать уши, приложить ладони к ушам - "Чебурашка")

С добрым утром, ручки! Вы проснулись?

(Поглаживать то одну, то другую ручки, хлопки в ладоши)

С добрым утром, ножки! Вы проснулись?

Поглаживание коленок, топать ногами)

С добрым утром, солнце! Я - проснулся!

(Поднять руки вверх, посмотреть на солнце)

2. Вместе с детьми подходим к столу, на котором сидит кукла. Ребята, кто это?

**Дети:** Это кукла.

**Воспитатель:** Правильно, а кто мне скажет, чем кукла отличается от человека?

**Дети:** Кукла не живая, а человек живой

Человек дышит, а кукла нет.

Человек двигается, а кукла нет.

У человека руки сгибаются, а у куклы нет…

**Воспитатель:** Ребята, а вы знаете. Что человек это большой компьютер. И у него много волшебных кнопочек. Посмотрите пожалуйста на экран (изображены 5 знаков вопроса ). Давайте откроем первую кнопочку.

**Дети**: Это – ноги. Они нужны, чтобы ходить, бегать.

Открываем вторую кнопочку.

**Дети**: Это - руки. Они нужны, чтобы брать…

Открываем третью кнопочку.

**Дети**: Это – уши. Они нужны, чтобы слышать.

Открываем четвёртую кнопочку.

**Дети**: Это - нос, он нужен, чтобы нюхать, дышать.

**Воспитатель:**

Ребята, а вот что это за кнопочка, мы узнаем, если отгадаем загадку.

На ночь два оконца сами закрываются,

А с восходом солнца сами открываются. (глаза)

**Воспитатель:** Открываем пятую кнопочку. Правильно, это глаза.

**3. Вопросы разминки:**

(согласование сущ. с числительным)

**Воспитатель:** Может ли человек родиться без глаз?

**Дети**: Нет.

**Воспитатель:** Сколько у человека глаз?

**Дети**: Два глаза.

**Воспитатель:** Каких частей тела у человека по два?

**Дети**: Две ноги, две руки, два уха, две брови….

**Воспитатель:** А каких частей по одной?

**Дети**: Одна голова, один рот, один нос, одно сердце

**Воспитатель:** А чего у человека много?

**Дети**: Много костей, много волос, много пальцев, много зубов.

**Предлагаю детям сесть на ковер.**

**Воспитатель:** Ребята, а как вы думаете, легко ли жить людям, которые плохо видят, или вообще не видят? Давайте попробуем закрыть глаза и пройти по группе или взять указанную мной игрушку. Ну, что трудно?

А знаете ли вы, что у слепых людей очень хорошо развит слух, и пальцы у них чувствуют намного лучше , чем у зрячих людей. И запахи, и вкус они чувствуют тоже лучше.

Давайте попробуем, сможете ли вы, не видя предмет узнать его по запаху?

Копилка запахов (лимон, кофе, мята, духи, апельсин, чеснок, огурец)

А теперь давайте посмотрим, как же устроен наш глаз. Как вы думаете, какой формы наш глаз?

**Дети:** Круглой.

**Воспитатель:** А какие предметы вы знаете круглой формы?

**Дети:** Мяч, глобус, арбуз, яблоко…

**Работа с зеркалами**

Правильно, наш глаз круглой формы (показываю на компьютере картинку (круг голубого цвета). Снаружи наш глаз покрыт белой оболочкой. Она защищает наш глаз (показываю следующий кадр). А кто знает, что ещё защищает наш глаз?

**Дети:** Веки, брови, ресницы.

- в центре глаза есть радужная оболочка, она у всех людей разного цвета (показываю следующий кадр). Дети рассматривают, и рассказывают, какого цвета у них глаза.

Посмотрите внимательно, в центре радужной оболочки есть чёрный кружок, который называется… (зрачок) Через зрачок проникает свет (показываю кадр ,как реагирует зрачок на свет).

**Проводим опыт: (дети рассматривают себя в зеркало)**

Рассматриваем зрачок при включенном свете (зрачок маленький ) и выключаем свет(зрачок расширяется),включаем свет и зрачок снова стал… (маленьким)

**Подвижная игра:**

Дана одна мне голова,- наклоны головы влево, вправо, назад, вперёд.

А уха два, и глаза два - оттягиваем мочки ушей, следим глазами за своим пальцем.

И две брови, и две щеки - поглаживаем брови и щёки.

И две руки, и две ноги – поднимаем руки, разводим в сторону, прыжки.

**Дидактическая игра** **«Подбери правильно»**

**Цель:** подбирать картинки, на которых изображено, как надо ухаживать за глазами.

На стульчике сидит Петрушка (Би-ба-бо) Трёт глаз и громко плачет.

**Воспитатель:** Дети, как вы думаете, что случилось с Петрушкой? Почему он плачет?

**Дети:** Ему что-то попало в глаз.

**Воспитатель:** Давайте ему поможем. Чистым платком вытащим соринку. Петрушка, садись с нами и дети тебе расскажут, как надо заботиться о глазах.

**Дети:**

Надо хорошо промывать веки

Читать и рисовать надо при хорошем освещении.

Нельзя смотреть на яркий свет.

Нельзя близко смотреть телевизор.

Нельзя долго играть в компьютер.

А если ты почувствовал, что стал хуже видеть, скажи об этом родителям и они отведут тебя к врачу – окулисту.

Петрушка благодарит детей, за то, что они научили его ухаживать за глазами. И прощается с детьми.

# Консультация для родителей «Берегите зрение детей»

Глаза – это чудесный дар, которым наградила нас природа. И ведь это действительно так. С помощью глаз человек способен воспринимать более 80 процентов информации. Едва ли найдется вид человеческой деятельности, где бы не участвовало зрение. В наш стремительный век различного рода нагрузки на организм неуклонно возрастают, в том числе на органы зрения. С каждым годом все больше становится детей с расстройствами зрения. Того, кто хорошо видит, можно без преувеличения назвать счастливцем. Выражение “Береги как зеницу ока” дошло до нас из глубокой старины. Глаза надо беречь. Сегодня, к сожалению, мы нередко забываем об этом, а порой проявляем непростительную беспечность. Близорукость сейчас очень распространена среди дошкольников. В школе почти каждый пятый ученик страдает ею. Плохое зрение — немалая помеха в жизни. Но если так распорядилась природа, и у ребенка уже есть отклонения в зрении для этого надо постоянно заботиться о своих глазах. Помочь в этом может физкультура: специализированные зрительные упражнения и игры. Они способны активно снимать зрительное напряжение и утомление, расслабляя наружные и внутренние мышцы глаза, улучшать кровообращение глаза и циркуляцию внутриглазной жидкости. Помогают они также стабилизировать и направленно повышать уровень зрительной выносливости, т.е. выносливости к зрительному утомлению.

 Комплекс упражнений для предотвращения близорукости (Авторы комплекса В. Ф.Базарный, В.П. Биран).

Упражнение 1. И.п. - стоя или сидя. Сделать 15 колебательных движений глазами по вертикали вверх - вниз, затем вниз - вверх.

Упражнение 2. И.п. - то же. Сделать 15 колебательных движений по горизонтали справа - налево, затем слева - направо.

Упражнение 3. И.п. - то же. Сделать 15 круговых движений глазами слева – вверх - направо – вниз - влево.

Упражнение 4. И.п. - то же. Сделать 15 круговых движений глазами справа – вверх –налево – вниз - вправо.

Упражнение 5. И. п. - то же. Сделать 15 круговых движений глазами вначале в правую, затем в левую стороны, как бы вычерчивая опрокинутую набок цифру 8 (символ бесконечности в математике ?).

Комплекс можно выполнять как в школьных, так и в домашних условиях через каждые 20 - 25 мин. зрительной работы.

Советы йогов.

Глазам, как и всему организму, нужны физические упражнения. Тут можно воспользоваться советами йогов. Рекомендуемые ими упражнения не могут, конечно, избавить глаза от серьезного заболевания, но, бесспорно, они помогут сохранить зрение в хорошем состоянии. Эти упражнения при регулярном их выполнении укрепляют глазные мышцы, увеличивают циркуляцию крови в органе зрения, а значит улучшают его питание.

1. Посмотреть вверх, вниз. Повторить 3 раза. Закрыть глаза. Повторить все упражнения 6—12 раз.

2. Посмотреть вверх, прямо, вниз. 3 раза. Закрыть глаза. Повторить 6—8 раз.

3. Посмотреть вправо, влево. 3 раза. Закрыть глаза. 6—9 раз.

4. Посмотреть вправо, прямо, влево, прямо. 2 раза. Закрыть глаза. 4—6 раз.

5. Посмотреть вверх — вправо, вниз — влево. 2 раза. Закрыть глаза. 4—6 раз.

6. Посмотреть вниз — вправо, вверх — влево. 2 раза. Закрыть глаза. 4—6 раз.

7. Вращать глаза по кругу, сначала влево, затем вправо. 4—6 раз в каждую сторону.

8. Посмотреть на кончик носа, затем в пространство. 4—6 раз.

9. Посмотреть на кончик пальца, держа его примерно в 30 см от лица, затем в пространство. 4—6 раз.

10. Смотреть пристально, не моргая, на предмет, стараясь вглядеться в него. Но без напряжения. Несколько секунд.

11. Сомкнуть веки, а затем моргнуть несколько раз, снова сомкнуть и т. д. 15—30 сек.

12. Массировать веки, поглаживая их мягко указательным и большим пальцами в направлении от носа к внешним углам глаз. 15—30 сек.

Упражнения можно выполнять в течение дня в любое время, а также лежа в постели утром и вечером. Следует ещё воспользоваться и таким советом: если хотите увидеть какой-то предмет, находящийся в поле зрения, то не поворачивайте голову, а передвиньте в его сторону глаза. Следите глазами за движущимся автомобилем, пешеходом и т. п.

**Специальные игры.**

В основу игр положены два ведущих принципа тренировки глаза (по Э.С. Аветисову). Первый — “раскачка” аккомодации (способность глаза ясно видеть предметы, находящиеся от него на различных расстояниях), второй — релаксация (уменьшение напряжения) основных функциональных структур зрительного аппарата. Данные игры можно применять в качестве домашних игр.

Специально- восстановительные зрительные игры

Цветные сны. Игру проводят в положении сидя после напряженной зрительной работы. По указанию взрослого ребенок закрывает глаза, прикрывая их ладошками, и опускают головы. Взрослый называет цвет, а играющие стремятся с закрытыми глазами “увидеть” в чем-то заданный цвет (синее небо, зеленая трава и т.д.). Опросив детей о том, что же они увидели, взрослый называет другой цвет. Отвечая взрослому, который подходит к детям и касается их, сохраняют исходное положение. Длительность одного цикла игры (каждого цвета) 15—20 сек., общая продолжительность игры 1 мин.

Метелки. Организуют после нагрузок, требующих как зрительного напряжения, так и статико-динамических напряжений мышц кисти. Ребенок выполняет частое моргание, проговаривая текст: “Вы, метелки, усталость сметите, мы еще заниматься хотим до звонка. Глазки нам хорошо освежите, в учебный мир окунуться пора”. Проговаривание сочетают с быстрым (для снятия статического напряжения) сгибанием-разгибанием пальцев, кистей. Длительность выполнения 6—8 сек., повторить 2—3 раза.

 Специально-тренирующие зрительные игры.

Цветная мозаика. Ребенок свободно располагаются возле окон, на расстоянии 30—40 см. На уровне глаз на стеклах (на ограничительных решетках) предварительно крепят одноцветные кружочки-метки диаметром 3—5 мм, изготовленные из синей, зеленой клейкой ленты или изоленты. Взрослый называет вначале окраску кружка-метки, а затем цвет различных удаленных предметов за окном. Зрительное задание каждый раз изменяют, например синий—красный, синий—черный, синий—зеленый и т. д. Через 3—4 игровых тура взрослый выборочно опрашивает детей, чтобы убедиться в правильном выполнении игрового действия. В конце игры отмечают лучших игроков-наблюдателей. Темп выполнения медленный. Длительность игрового тура 25—30 сек. Общая продолжительность игры до 3 мин.

Далеко—близко. Ребенок свободно располагаются в поле зрения взрослого, который называет вначале какой-либо удаленный, а через 2—3 сек. близко расположенный предмет (объект). Ребенок стремится последовательно быстро отыскать глазами предмет в дальней и ближней зрительных зонах. Ребенок, выполнивший задание, молча поднимает руку. Для контроля взрослый может проверить правильность выполнения задания у ребенка, поднявших руки быстро. Темп выполнения средний. Общая продолжительность игры 2—2,5 мин.

**Март**

* 1. **Беседа: "Чтоб свои родные зубки мог ты дальше сохранить"**

Цель: Познакомить детей с правилами ухода за зубами; Объяснить детям необходимость постоянного ухода за ними; Воспитывать желание иметь красивые и здоровые зубы

Материал: картинка с изображением здорового и больного зуба, зеркало на каждого ребенка, картинки с изображением последовательности действий при чистке зубов, зубные щетки на каждого ребенка,.

Ход:

Воспитатель: Ребята, я хочу вам загадать загадку, которую придумал К.Чуковский. Послушайте:

Красные двери в пещере моей,

Белые звери сидят у дверей,

И мясо и хлеб - всю добычу мою,

Я с радостью белым зверям отдаю.

-Как вы думаете, о чем эта загадка? Правильно! Белые звери - это зубы. Хорошо пережевывать может тот человек, у которого здоровые зубы.

Зубы покрыты эмалью. Она очень твердая. Но если за зубами плохо ухаживать, то этот твердый материал может не выдержать. В зубах тогда появляются дырки - кариес. Посмотрите на картинку - слева изображен здоровый зуб, а справа - больной. Скажите, чем они отличаются?

-Ребята, сейчас я каждому из вас дам по зеркалу. Посмотрите, все ли ваши зубы здоровы, или есть и больные? Ребята, а что нужно делать, если есть больные зубы? Если вы обнаружили на своем зубе даже маленькую дырочку, нужно скорее идти к врачу. Если зубы лечить своевременно, то и боли при лечении не будете совсем чувствовать. А сейчас мы с вами проведем оздоровительную минутку ( предлагает выйти детям на середину групповой комнаты и построиться друг за другом)

1. Предлагаю вам, ребята, Я пробраться в зимний лес Обычная ходьба.

2. Там еще не спят зайчата, Там сугробы до небес Ходьба с высоким подниманием колена

3. Зимний лес такой дремучий, И мороз такой колючий Дети растирают щеки и потирают руки

4. От мороза убежим скорее

Наши ноженьки согреем Легкий бег Выполняют мягкие пружинки

-А сейчас дети тихонечко садимся на свои места и продолжим наше занятие.

Кто из вас лечил зубы?

Кто не боится этого делать?

А кто из вас знает, как можно еще назвать зубного врача?

А нужно ли ходить к стоматологу, если вам кажется, что ваши зубы целы?

Дети, даже если зубы не болят, то все равно их нужно показывать врачу: а вдруг он заметит самое начало заболевания зуба? К зубному врачу обязательно нужно ходить 2 раза в год. Тогда ваши зубы всегда будут целыми. А что еще нужно делать. Чтобы зубы не болели?

-Я сейчас вас ознакомлю с правилами, которые вы все должны обязательно знать.

**Полощи зубы теплой водой после каждого приема пищи;**

**Чисти зубы утром после завтрака и перед сном;**

**Обязательно 2 раза в год посещай зубного врача - стоматолога;**

**Не ешь очень горячую и очень холодную пищу;**

**Никогда не грызи твердые предметы.**

Дети вы должны всегда помнить, что зубы вы должны чистить только своей щеткой, которую следует хранить в чистоте, хорошо промытую. Хранить в специальном стаканчике ручкой вниз. Тогда щетка быстро подсохнет, а это очень важно, так как микробы долго сохраняются на влажной щетке.

-Ребята, посмотрите на картинки на которых изображено в какой последовательности и как правильно чистить зубы. А теперь давайте с вами повторим правила, которые помогают нам сохранить зубы здоровыми. (Предложить детям повторить движения зубной щетки в той последовательности, что и на картинках).

**Занятие** «***Путешествие в Страну здоровых зубов*»**

Цель: Обобщить знания детей о профилактике кариеса. Развивать умение самостоятельно находить решение проблем. Развивать внимание, память, воображение. Воспитывать желание и умение работать в коллективе, воспитывать чувство сопереживания, сочувствия.

Словарная работа:

Кариес, стоматолог, аутотренинг.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Ребята, я вам сегодня предлагаю отправиться в путешествие. Для этого нужно сказать волшебные слова и встать под этот волшебный обруч. Говорим: «Крибле-крабле-буре, буре-базилюре!»

Ой, ребята, куда это мы с вами попали? ( «Страна здоровых зубов».

Интересно, что это за страна такая? Как вы думаете? (Это добрая, весёлая страна. Страна, где живут маленькие человечки — здоровые зубы. Они очень дружные и очень любят трудиться).

Давайте рассмотрим всё внимательно. Смотрите, как здесь красиво, светит солнышко, цветы растут, свежий воздух.

А что это? ( Дети находят банку. Читаем: «Витамины» ).

Сейчас я тоже посмотрю. Это, ребята, волшебные витамины. Тот, кто проглотит их, превратится в красивый белый зуб. Вы хотите стать красивыми зубами?

Интересно, какие из вас получатся зубы? Я дам каждому витаминку. Закройте глаза и откройте рот. (Даю детям витамины и надеваю на голову каждого маску с изображением зуба).

До трёх считайте, глаза откройте! Посмотрите на себя, какими вы стали.

Расскажите, что вы знаете о зубах? (Дети рассматривают и рассказывают: Зубы живут в нашем ротике, там есть верхние и нижние зубы. Зубы покрыты эмалью. Она твёрдая, защищает зубы от повреждения. Зуб — это живой орган. Каждый зуб имеет корень.)

Но если за зубами неправильно ухаживать или неправильно питаться, появляются дырочки — кариес. Кариес — это болезнь зубов.

(Неожиданно раздаётся странный звук и появляется ребёнок, изображающий Кариес.)

Кариес: «Пустите меня в ваше волшебное царство белых зубов! Вы знаете кто я?» (Дети читают надпись: «Кариес»).

Правильно прочитали. А вы знаете кто такой Кариес? (Дети напоминают, что это болезнь зубов)

Кариес: «Верно! Сейчас я проберусь в ваше царство! (Пытается пройти в него, но дети его прогоняют).

Что же нам делать, посоветуйте? (Можно убежать, спрятаться под защиту зубной пасты и щётки.)

(Пока решают, Кариес ловит и забирает один зуб. В это время на белый зуб наклеивают чёрные дырки. Кариес скрывается.

Возвращается больной зуб и рассказывает как сильно он болеет).

Как нам помочь больному зубику? Может кто-то из вас знает средство? (мама даёт таблетку от зубной боли;

можно прополоскать зубы раствором воды и питьевой соды; вычистить зубочисткой пищу из зуба, а потом прополоскать;

идти к зубному врачу).

Ребята, а я тоже знаю одно средство от зубной боли. Это АУТОТРЕНИНГ. Аутотренинг в переводе означает расслабление организма. Когда человек расслабляется, боль утихает. Хотите я вас научу? (Да!)

Надо удобно сесть, а ещё лучше лечь и расслабиться. Закрыть глаза. А теперь представим, что мы загораем на солнышке. Солнышко светит, и вам становится очень тепло, даже жарко. Вот стало жарко правой ноге, а теперь тепло охватило левую ногу. Жарко правой руке, а затем и левой руке, и голове. Тепло всему вашему телу. Ваш организм расслабился, и боль становится всё слабее и слабее, и постепенно уходит.

Но все названные способы — это временное средство от зубной боли. При первой возможности нужно идти к зубному врачу (стоматологу). Только врач может вылечить зуб и тем самым избавить от зубной боли.

Молодцы, ребята, о своих зубах вы много знаете. А как нужно беречь свои зубы? Расскажите. ( Нужно за ними ухаживать: после каждого приёма пищи полоскать рот; утром и вечером чистить зубы).

Какие предметы гигиены нужны человеку, чтобы ухаживать за зубами? (Зубная паста, щётка, зубочистки. Щётку надо часто мыть и менять один раз в 3 месяца).

Давайте рассмотрим иллюстрации и вы скажите, что для зубов вредно. (Грызть зубами орехи;

Ковырять в зубах металлическими предметами; Есть одновременно и холодное и горячее).

А теперь, ребята, я предлагаю вам поиграть в игру «Что полезно и что вредно для зубов». Давайте разделимся на две команды. Одна команда выберет полезные для зубов продукты, а другая команда — вредные. ПОЛЕЗНЫЕ ВРЕДНЫЕ

рыба шоколад

кефир чипсы

геркулес семечки

морковь пепси-кола

лук кока-кола

чеснок сникерс

яблоки

Молодцы, справились с заданием.

И сейчас Роза прочитает нам стихотворение Б. Заходера «Всё о зубах».

Как поешь, почисти зубки,

Делай так два раза в сутки.

Предпочти конфетам фрукты,

Очень важные продукты.

Чтобы зуб не беспокоил,

Помни правило такое:

К стоматологу идём

В год два раза на приём.

И тогда улыбки свет

Сохранишь на много лет!

Ну что, ребята, пора нам уже возвращаться. В путешествии вы все были смелыми, весёлыми и умными. И теперь, я уверена, что если у кого-то заболят зубы, то вы сможете помочь и себе, и другому человеку. Встанем под обруч, все вместе скажем волшебные слова и вернёмся в свою группу.

**Консультация для родителей*: «Заботимся о зубах с нежного возраста: полезные советы»***

**С какого возраста начинают чистить зубы?**

Чистить зубы нужно начинать с первого же дня после их прорезывания. После чистки зубов нужно научить ребенка выплевывать пасту. Подобные манипуляции приучают малыша к тому, что ежедневно нужно ухаживать за зубами, что в более взрослом возрасте должно войти в привычку.

**Так нужно или нет полоскать рот водой после чистки?**

Стоматологи рекомендуют не полоскать водой рот после чистки, а просто сплевывать пену, чтобы полезные вещества из пасты остались на зубах и деснах.

**Какую щетку выбрать?**

Детская зубная щетка должна быть мягкой, чтобы не испортить эмаль. Сделана она из специальных искусственных материалов, т.к. натуральная щетина менее долговечна, а имеющийся внутри каждой натуральной щетинки канал является вместилищем для микробов. Сейчас и взрослым не рекомендуют чистить зубы щетками из натуральной щетины. Зубную щетку нужно менять максимум через 3 месяца, а у электрической щетки меняют вращающуюся головку. Электрические щетки нужно использовать с осторожностью, не прижимать их слишком сильно к зубам и не держать на одном месте слишком долго, чтобы опять же не стереть детскую зубную эмаль.

Электрические щетки: из-за особенностей строения эмали электрической детской зубной щеткой можно пользоваться не раньше чем, с 6-8 летнего возраста.

**Детские зубные пасты**

Применение зубных паст рекомендуется с двухлетнего возраста! Взрослая зубная паста детям никак не подходит, и иметь один тюбик на всю семью совершенно неграмотно.

В отличие от взрослых, предпочитающих мятный вкус, у детей он часто вызывает рвотный рефлекс. Поэтому в детских зубных пастах используют нейтральные или фруктовые ароматизаторы.

Основные требования к зубным пастам для детей младшего возраста, с 2 до 6 лет.

1. Низкое содержание фтора или его отсутствие.

2. Низкая абразивность.

3. Максимальная защита от кариеса для детей младшего возраста.

4. Привлекательный внешний вид, удобная и безопасная для ребёнка упаковка.

**Правило чистки:** маленькая щеточка, небольшое количество и чтоб это было в удовольствие, а не в рев. Тогда пойдет на пользу.

Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), зубная паста для детей должна быть невкусной и не должна обладать приятным запахом. Соблюдается ли эта рекомендация? Конечно, нет. Поэтому следите, чтобы ребенок не глотал пасту втихушку.

Что делать, если ребенок проглотил слишком много пасты (слопал полтюбика)? Зубная паста имеет собственный "фактор безопасности", она содержит компоненты, которые вызывают рвоту при проглатывании большого ее количества. Практически никакого риска нет для ребенка, проглотившего небольшое количество зубной пасты при чистке зубов. Но если налицо все признаки отравления – вызывайте скорую.

**Чистка зубов в старшем возрасте**

Родители заботятся о чистоте зубов ребенка примерно до 8 лет. А дальше ребенок чистит как будто бы сам. Нужно следить, чтобы ребенок использовал небольшое количество пасты – размером с горошину. Если ребенок неохотно чистит зубы - ищите способы превратить чистку зубов в игру - дайте понять, что это может быть развлечением, а не нудной обязанностью. Используйте подходящие стишки, пантомиму перед зеркалом или другие завлекаловки. Если ваш ребенок любит, чтобы ему почитали сказку, рассказали историю или спели перед сном, делайте это только после того, как он умылся и почистил зубы. Дайте ребенку самому выбрать его личную щетку, пасту и даже стаканчик для полоскания или табуретку, с которой он сможет видеть в зеркало, как он чистит зубы.

Чистите свои зубы одновременно с ребенком. Это поможет ему увидеть, насколько это важно для вас и как это правильно делать. Имитация поведения родителей - очень сильная мотивация для детей младше 7-8 лет!

**Как укреплять зубы?**

Конечно же, нужно правильно питаться. С первого же дня жизни ребенок должен получать с продуктами достаточно кальция. Больше всего грудной ребенок получит необходимых веществ с молоком матери. **Более старшим детям обязательно нужно давать кефир, сыр, творог и другие продукты, содержащие кальций. Продукты живые!** Наряду с тем, что полезно, родители должны знать и то, что крайне вредно для зубов! Это, конечно, ночное питье (сладкий чай, сок). Ведь ночью ребенок не пойдет полоскать рот или чистить зубы. Злоупотребление сладким также ведет к кариесу. Это не значит, что сладкое должно быть напрочь исключено из рациона. Просто есть его нужно строго дозировано и сразу после этого желательно либо полоскать рот, либо чистить зубы.

Исследования показали, что после приема сахара его повышенная концентрация сохраняется во рту еще в течение 20–40 минут. Следовательно, чем чаще вы перекусываете, тем дольше ваши зубы подвергаются опасности развития кариеса. Пакетик конфет, съедаемых одна за другой в течение дня, наносит зубам гораздо больше вреда, чем если бы вы съели все конфеты сразу. Лучше всего есть сладости и пить сладкие напитки во время основных приемов пищи. Приобщайтесь к безопасной для зубов пище — сырым фруктам и овощам, орехам, семенам, натуральному йогурту, частично обезжиренному молоку и сырам. Сырые овощи, твердые фрукты способствуют самоочищению полости рта и служат хорошей тренировкой для зубо-челюстной системы, а у детей способствуют росту и развитию челюстей. Молоко, сыр, мясо и зеленые овощи содержат кальций, который помогает зубам расти здоровыми и крепкими. Почти любая рыба, чай и иногда водопроводная вода (если она фторируется) содержат фториды, которые укрепляют зубную эмаль. В растениях, фруктах (клубнике), овощах (луке и моркови) содержится природный подсластитель (ксилит). Он такой же сладкий, как сахар, но при этом не может использоваться бактериями зубного налета для образования кислот и не вызывает развития кариеса.



**Апрель**

**Беседа «Нос - орган дыхания и обоняния»**

Цель:- Познакомить детей с особенностями работы органа дыхания и обоняния.- Доказать необходимость вдоха для определения запаха.- Упражнять детей в различении пищи по запаху.

Наглядный материал: вазы с цветами, продукты с явно выраженным характерным запахом, флакон духов, мешочки с туалетным мылом, апельсином, луком и т. д.

Ход занятия:

В начале занятия воспитатель выявляет знания детей о работе носа, затем подытоживает информацию.

Рассказ воспитателя:Некоторые считают, что нос - это только украшение на лице. Другие думают, что природа дала нам нос, чтобы задирать его кверху. Есть даже выражения «Ишь ты, нос задрал!» или «Ну что ты нос повесил?» Это шутка. На самом деле даже самый маленький нос - весьма важная часть тела. Носом мы дышим. А ещё нос помогает чувствовать и различать запахи. Как же нос воспринимает запахи?

Воздух, который мы вдыхаем, раздражает нервные окончания. Если он имеет какой-нибудь запах, мы его немедленно почувствуем.

- Давайте попробуем определить по запахам, что находится в мешочках.

Воспитатель кладёт перед каждым ребёнком плотный матерчатый мешочек, внутри которого спрятан кусочек мыла, флакончик духов, кожура от мандарина и т. п.

После ответов детей воспитатель уточняет: для того, чтобы почувствовать и определить запах, нужно сделать несколько глубоких вдохов подряд.

- С помощью обоняния человек как бы контролирует качество воздуха. В случае появления в воздухе приятного запаха, мы стараемся дышать глубже (воздух после дождя, на прогулке в лесу и т. п.). А при ощущении неприятного запаха, наоборот, стараемся дышать как можно реже.

**Подвижная игра «Надуваем шарик»**

Цель: закреплять у детей умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох .

**Занятие *«Где можно найти воздух?»***

Цель: Обнаружить воздух в предметах. Роль чистого воздуха для здоровья человека

Материалы: воздушные шарики, соломинки и мыльный раствор, целлофановые пакеты.

Перед опытом воспитатель проводит беседу о воздухе и предлагает детям обнаружить воздух вокруг себя и в различных предметах.

Опыт:- Возьмите ленточки и подуйте на них. Что происходит и почему? (Мы собираем ртом воздух и этим воздухом дуем на ленточки, они начинают двигаться).

- Возьмите воздушные шарики и надуйте их, что получилось и почему? (Шарики надулись, потому что мы в них задули воздух).

- Возьмите соломинки и стаканчики с водой. Соломинки опустите в воду. Через соломинку вдувайте воздух. Что вы видите? (Со дна поднимаются пузырьки). Что это? (воздух).

- Возьмите соломинки, опустите в мыльную воду и сделайте мыльные пузыри. Что получилось и почему? (Мы вдуваем воздух через соломинку в мыльные капельки. Мыльные капельки надуваются и летят, как воздушные шарики).

- Возьмите целлофановые пакеты и попробуйте, не надувая их, собрать в пакет воздух. Как можно набрать в пакет воздух? (дети раскрывают пакет и набирают воздух).

Итоги:- Ленточки колышутся.

- Воздушные шарики надуваются и летят.

- Мыльные пузыри надулись и летят.

- Воздух попал в целлофановый пакет.

Почему? Ленточки колышутся, потому что мы на них дуем. В воде появляются пузырьки, потому что мы дуем через трубочку. Шарики изменили свою форму, потому что мы их надули. Мыльные капельки полетели, потому что мы их надули воздухом. Целлофановый пакет изменил свою форму, потому что мы им собрали воздух.

### Вывод: Вокруг нас находится воздух. Он невидим, но он может попадать в предметы и изменять их

### Физкультминутка «Ветер дует нам в лицо»

### Ветер дует нам в лицо.

### Закачалось деревцо.

### Ветер тише, тише, тише

### Деревцо всё выше, выше.

### Дети поднимают руки вверх, изображая ветки деревьев во время ветра.

### 

### Консультация для родителей. «Все о дыхательной гимнастики»

1. «Дыхательная гимнастика».

    Дыхание — одно из основных проявлений жизнедеятельности организма. Древние люди замечали: «Пока дышу — надеюсь». Дыхательная система занимает особое место среди других систем, обеспечивающих жизнедеятельность организма. И, в первую очередь, это связано с тем, что дыхание может меняться по нашему желанию (то есть произвольно) — глубже и реже, чаще и поверхностное, с задержкой или ускорением дыхания. Гимнастика способствует ускоренному развитию мышц, помогающих дыханию, укрепляет голосовые связки, тонизирует верхние дыхательные пути встречные противотоком воздуха, который поступает в легкие при сжатии грудной клетки:  
Цель дыхательных упражнений – обеспечить полноценную работу бронхов, очистить слизистую дыхательных путей, укрепить дыхательную мускулатуру.

2. «Влияние дыхательной гимнастики на здоровье детей».

Правильное дыхание - это дыхание через нос и без шума.  
Ребенка, не умеющего правильно дышать, можно узнать сразу: узкие плечи, слабая грудь, рот открыт, движения нервозны. Если он полностью не выдыхает, то в глубине легких остается изрядное количество испорченного воздуха, а кровь получает мало кислорода. Научив ребенка дышать через нос, вы поможете ему избавиться от частых насморков, гриппа, ангины и т.п. Нужно приучить ребенка к полному дыханию, чтобы он расширял грудную клетку и развивал мышцы живота. Покажите, как втягивать живот во время дыхания, сделать его плоским и впалым. Понять, что такое дыхание, поможет игра с розой и одуванчиком. Дайте ему понюхать цветок (рот закрыт, ноздри развернуты). Многие дети сопят, а не нюхают. Помогите почувствовать разницу. Затем дайте подуть на одуванчик: сначала ртом, чтобы он видел, как разлетаются зернышки, потом носом (поочередно прижимая к переносице то одну ноздрю, то другую). Можно продолжить игру: заставить кружиться бумажную мельницу, задуть свечу. Эти упражнения тоже выполняются попеременно (ртом и носом). Детей очень веселят мыльные пузыри – тоже полезное занятие для развития правильного дыхания. Дыхательные упражнения могут проводиться во время утренней гимнастики, гимнастики после пробуждения или на прогулке. На первых порах дыхательные упражнения кажутся детям одними из самых сложных. И тем важнее помочь детям, превратив скучные упражнения в веселую игру. Не следует ставить цель выполнить все упражнения сразу. Можно выполнять несколько хорошо знакомых, постепенно дополняя их новыми, или менять, разбив по дням недели. При всей ценности и безусловной полезности дыхательных упражнений внимательно следите, чтобы у малыша не возникло гипервентиляции легких. Если Вы заметили, что его дыхание учащено, он резко побледнел или покраснел или начал жаловаться на покалывания в ногах или кистях рук, значит, Вы перестарались. В обязательном порядке прерываем занятие и делаем такое упражнение для восстановления: ладошки складываем «ковшиком», накрываем ими лицо и 2-3 раза в них дышим, медленно и глубоко. После этого, по самочувствию ребенка принимаем решение, либо продолжаем гимнастику, либо переносим занятие на завтра. Дыхательная гимнастика для ребенка может стать как приятным времяпровождением, к которому он сам будет стремиться, так и тягостным рутинным действием, от которого лишь негативные эмоции. Все в ваших руках!

3. «Рекомендации для родителей по проведению дыхательной гимнастики».

1. Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его, если в доме имеется увлажнитель воздуха, воспользоваться им.

2. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натощак.

3. Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.

4. Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.

 4. « Проведение дыхательной гимнастики».

Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики для детей:

- воздух набирать через нос;

- плечи не поднимать;

- выдох должен быть длительным и плавным;

- необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками).

5. «Упражнения для дыхательной гимнастики».

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

*Бегемотик.*(облегченный вариант предыдущего упр.) ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос. Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

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

*Надуй шарик*

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

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

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

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

*Бросим мяч.* ИП: стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед, при выдохе длительное «у-х-х-х». Повторить 5-6 раз.

Обычно последнее упражнение перерастает в игру с мячом, пока кому-то (взрослому или ребенку) не надоест.

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

*Волна.* ИП: лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

Май

**Беседа *« В здоровом теле – здоровый дух»***

     Цель: Формирование ценностного отношения к  здоровью и здоровому образу жизни.

      -  Ребята, сегодня мы поговорим с вами о здоровье.  Кто  хочет быть здоровым?

      -  Согласитесь,  приятно чувствовать себя здоровым,  бодрым и весёлым.  Даже в

старину говорили:  «  В  здоровом теле – здоровый дух».  Немало пословиц и поговорок  сложено о здоровье.  Например: «Здоровье  дороже всего»,  «Здоровье за деньги  не купишь »,  «Где здоровье, там и красота»,  «Лекарств тысяча, а здоровье одно».

                - Ребята, кто может ответить, что такое здоровье?

 ( Это  сила, это красота, это ум, это счастье, это богатство, его нужно беречь, это хорошее  настроение, это добро, это когда всё получается, это забота о себе)

          -  Ребята, а вы знаете, что каждый человек может сам себе укрепить здоровье.

            Недаром  говорится: Я здоровье сберегу,

                                               Сам себе я помогу.

                        -  А как можно укрепить своё здоровье?

    (Заниматься физкультурой, правильно питаться, соблюдать режим дня, закаляться и много   двигаться). 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, сердце не тренируется. 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  по  дорожкам.  А  играть  в   футбол,  волейбол  и  другие  подвижные  игры  на  улице,  как  интересно.

           -  Ребята, а  в  детском  саду  мы  чем  занимаемся  (ответы  детей)

            -  А  ещё,  помогает  быть  здоровым  человеку,  это  чистая  прохладная  вода.

       Мы  умываемся,  обливаемся  или  обтираемся  водичкой  по  утрам.  Она  закаляет  наш  организм, прогоняет  сон,  очищает  кожу,  смывая  с  неё  грязь,  пот  и  болезнетворные  микробы.  Если  мы  будем  полоскать  горло  водой  комнатной    температуры – то  эта  процедура  будет  закаливать  наш  организм.  Прекрасная       закалка – это  купание  в  речке  или  море  летом,     хождение  босиком  по        влажному песку,  потраве.

     Как  вы  думаете,  что  ещё  помогает  нам  быть  здоровыми?  Верно!  Тёплые

     солнечные  лучи  и  свежий  воздух.  Особенно  полезный  воздух  в  хвойных,

     сосновых  и еловых  лесах.  Этот  воздух – настоящий  целительный  настой.

      В нашем  саду  тоже  много  деревьев  и  поэтому  прогулка  на  воздухе  помогает  нам  закаляться.

             -  А  ещё  есть  один  друг  здоровья – это  утренняя  зарядка.  После  утренней гимнастики  повышается  настроение,  появляется  аппетит,  ведь  зарядка,  регулируя  работу  всех  органов,  помогает  нашему  организму  проснуться  и  включиться  в  дневную  работу.

        Я  хочу  здоровым  быть – Буду  с  лыжами  дружить.

        Подружусь  с  закалкой, с  обручем,  скакалкой,

                С  теннисной  ракеткой буду  сильным,  крепким!

      -  Ребята,  и  самое  главное – это  улыбка  на  ваших  лицах.  Ведь  улыбка – это

   залог  хорошего  настроения.  Так  мы  дарим  друг  другу  здоровье  и  радость.

   Так давайте  дарить  друг  другу  свои  улыбки  и  хорошее  настроение!

**Итоговое занятие совместно с родителями: «Путешествие в страну Здоровейка»**

Цель:  Прививать здоровый образ жизни детям и их родителям. Закреплять культурно-гигиенические навыки. Укреплять здоровье детей. Совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены. Объяснить, что у нашего организма есть друзья. Приобщать родителей и детей к значимости здорового образа жизни.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ:

-Ребята, вы знаете, что существует волшебная страна Здоровейка.

В ней живут самые красивые, здоровые, сильные и смелые люди.

Они очень дружные и всем гостям своей страны они помогают стать здоровыми.

-А вы хотите быть здоровыми? Тогда шагайте вместе со мной в чудесную страну Здоровейка.

**1.Вводная часть**

Ходьба обыкновенным шагом, на носках, пятках, лёгкий бег, ходьба по кругу.

**2.« ЗВЕРОБИКА» ритмическая гимнастика**

Чтобы стать здоровыми, сильными, красивыми мы каждое

утро делаем … (зарядку)

**3. Цветопись настроения**

(определение психологического самочувствия детей)

-Посмотрите, на какую чудесную поляну мы попали.

-Что на ней растёт? (Цветы)

А цветы эти, ребята, волшебные. Посмотрите, у них лепестки разного цвета. Выберите себе по одному лепесточку , который вам нравится и покажите их мне.

(Дети выбирают лепестки определённых цветов)

Какие красивые ,яркие лепестки сорвали у нас ( называю имена детей)

Я вижу, что настроение у вас сегодня хорошее.

Но настроение у людей часто меняется.

-Как вы думаете, от чего меняется настроение?

(Если болит голова, если его обидели. А если человек здоров или у него всё хорошо- у него хорошее настроение)

Я очень рада, что у вас сегодня хорошее настроение и вы хорошо себя чувствуете.

-Идём дальше, держим путь в страну Здоровейка.

(подходим к волшебному дереву)

**4. Волшебное дерево**

( на дереве висят зубные щётки, пасты, мыло, расчёски, полотенце)

\_Что это за дерево? Просто чудо-дерево. Ни листочки на нём, ни цветочки на нём, а что же растёт на нашем дереве?

Детей встречает врач-стоматолог(родитель):

-Зачем нам нужны эти предметы? (Дети отвечают)

-А вы знаете, сколько раз в день надо чистить зубы? ( 2 раза в день – утром и вечером)

-Для чего надо чистить зубы? (Чтобы сохранить зубы чистыми и здоровыми)

Ребята, улыбнитесь друг другу и посмотрите, много у вас зубов?

Какие вы красивые, когда улыбаетесь.

(Под деревом находят иллюстрации зубов)

-Посмотрите, какой это зуб? (весёлый)

-Почему он весёлый? (он здоровый)

А этому зубу почему грустно? ( он болеет, у него кариес)

ИНСТРУКТОР:

Ребята, как вы думаете, какие из этих продуктов питания полезны для зубов?

(Показываю иллюстрации продуктов питания)

-Для чего нам нужны зубы? (жевать)

МАМА-ВРАЧ:

-Желаю вам быть здоровыми и никогда не забывайте чистить зубы и кушайте полезные продукты.

(Дети благодарят)

**5. В гостях у Солнышка**

Ребята, какое сейчас время года? (Весна)

А весной пригревает солнце. Дарит людям своё тепло и хорошее настроение. Кто знает стихотворение про солнышко?

(Дети рассказывают подобное стихотворение)

Встало утром солнышко

И гулять отправилось

И на нашей улице

Всё ему понравилось

Побежало Солнце

Золотой дорожкой

И попало Солнце

Прямо к нам в окошко!

Замечательное стихотворение, оно очень понравилось солнышку.

-Ребята, Солнце – наш друг, оно дарит нам тепло и свет.

Поиграем с Солнышком в весёлую игру?

**Подвижная игра «Солнце и дождь»**

Идём дальше, всё ближе и ближе к нам страна Здоровейка.

Ребята, посмотрите, дедушка и бабушка сидят на лавочке и плачут.

-Давайте спросим, что у них случилось?

БАБУШКА И ДЕДУШКА(родители):

Испекли мы Колобок. Колобок- румяный бок. Положили его на окошко студиться, а он убежал (плачут)

ИНСТРУКТОР:

Не плачь Дед, не плачь Баба! Мы сейчас вам сказку расскажем,

а вы послушайте и поиграйте вместе с нами.

(Дети берут мячи, предлагаем взять мяч Бабушке и Дедушке)

**6.Физкультурная сказка «Колобок»**

**(**концовку сказки изменяем и дарим всех колобков родителям)

-Ребята, а вы хотите, чтобы Лиса съела Колобка? (нет)

-Давайте придумаем новую сказку, в которой никто не плачет, и никто никого не ест.

**7. Дыхательное упражнение (** по методике Сметанкина)

Устали наши детки шагать в волшебную страну.

Отдыхаем.

Дыхание животом.

-Надуйте шарик животиком.

-Выдыхаем медленно трубочкой.

-Отдохнули? Молодцы! Идём дальше.

**8. Беседа о витаминах.**

-Посмотрите, ребята, на пути нас встречает мама (фармацевт).

Ребята, я сегодня вас хочу угостить витаминами. (Угощает детей)

-Как вы думаете, витамины полезны людям?

-А где ещё могут прятаться витамины? (В овощах и фруктах)

Молодцы, ребята!

ИНСТРУКТОР:

Ребята, хотите приготовить вкусный витаминный салат?

**9. Пальчиковая игра «Салат»**

Мы морковку чистим, чистим *Энергично проводим кулачком правой*

*руки по ладони левой*

Мы морковку трём, трём *Прижимают кулачки к груди и делают*

*Движения резкие взад-вперёд*

Сахарком её посыпем *«Посыпают сахаром», мелко перебирая*

*пальчиками*

И сметанкою польём *Движения сверху-вниз*

Вот какой у нас салат, *Протягивают ладони вперёд*

Витаминами богат ! *Поглаживают ладошкой живот.*

-А вот витамины и сами к нам пожаловали!

Входят дети старшей группы:

Витамины:

Здравствуйте, ребята! Мы- витамины

Принесли мы вам дары,

В корзину собраны они:

И морковка, и капуста,

Яблоки, лимоны- вкусно!

Эти овощи и фрукты-

Очень важные продукты.

Ешьте, не болейте,

Все болезни одолеете,

Только мыть не забывайте,

В пищу чистыми употребляйте.

*Дети и инструктор благодарят витамины за угощение, прощаются с ними.*

-Ребята, наше путешествие подошло к концу. Чтобы быть здоровыми, сильными и смелыми надо помнить о том, что полезно нашему организму, тем более наши мамы и папы, бабушки и дедушки нам помогли это узнать.

- Я хочу вам пожелать , чтобы вы были здоровыми, весёлыми, красивыми.

Нашим родителям и гостям пожелаем:

Не болейте, не старейте,

Молодейте, хорошейте.

Пусть солнечное тепло радует вас,

Унесёт все ваши невзгоды и печали.

**3. Консультация "О летнем отдыхе детей"**

-О путешествиях с детьми

-Солнце хорошо, но в меру

-Осторожно: тепловой и солнечный удар!

-Купание – прекрасное закаливающее средство

Лето не только время путешествий, но и наиболее благоприятная пора для отдыха, закаливания и оздоровления детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем. Вместе с тем возникает немало вопросов, как это лучше сделать. И здесь, как нам кажется, в известной мере вам могут пригодиться наши советы.

О путешествиях с детьми

Ехать или не ехать с ребёнком на юг? - вопрос встаёт перед родителями довольно часто.

Что можно посоветовать по этому поводу? Если вы живёте в средней полосе и если речь идёт о грудном ребёнке, то вряд ли стоит отправляться с ним в продолжительную поездку. Поэтому самое лучшее – вывезти его на дачу. Точно так же нужно поступить и в тех случаях, если вашей дочери или сыну не исполнилось ещё трёх лет. Чем меньше ребёнок, тем тяжелее он приспосабливается к изменениям обстановки и климата. В этих благодатных местах в первые дни малыши становятся капризными, у них пропадает аппетит, появляются нарушения пищеварения и сна. Приспособление к новым климатическим условиям у детей первых трёх лет жизни продолжается иногда неделю, а то и две. Едва ребёнок успеет привыкнуть к новому климату, как надо собираться в обратный путь. Такой отдых для ребёнка чреват развитием различных заболеваний. В результате все затраты, заботы и хлопоты могут пойти впустую.

**Солнце хорошо, но в меру**

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Это касается и самых маленьких – грудных детей. Однако если более старшим дошкольникам разрешается понемногу загорать, то малышам прямые солнечные лучи могут причинить вред. Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна.

До трёх лет световоздушные ванны можно проводить под навесом или в тени деревьев. При этом нужно соблюдать принцип постепенного обнажения тела ребёнка. Сначала от одежды освобождаются руки и ноги, а затем остальные части тела. Уже с 1,5 летнего возраста световоздушные ванны ребёнок может принимать в одних трусиках. Продолжительность первой такой ванны – 5 минут, затем время постепенно увеличивается до 30-40 минут. Световоздушные ванны особенно рекомендованы детям с ослабленным организмом. Лучшее время проведения – с 9 до 12 часов, на юге – с 8 до 10 часов. Каждую световоздушную ванну лучше всего заканчивать водной процедурой.

Дети дошкольного возраста после недельного курса световоздушных ванн могут начать принимать солнечные ванны. Загорать ребёнок может лёжа, а ещё лучше во время игр и движении.

Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Дети становятся устойчивее к гриппоподобным заболеваниям, нежели те ребята, которые мало загорали.

**Осторожно: тепловой и солнечный удар!**

Специалисты не делают больших различий между этими состояниями. И это понятно. В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма. Причиной теплового удара является затруднение теплоотдачи с поверхности тела. Часто это связано с длительным пребыванием в жаркой, влажной атмосфере. При солнечном ударе возникает нарушение кровообращения в головном мозге. Обычно это бывает, когда ребёнок ходит на солнце с непокрытой головой.

Чем меньше возраст ребёнка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Поэтому перегрев организма у маленького ребёнка иногда может уже случиться во время приёма световоздушных ванн.

При лёгком солнечном или тепловом ударе симптомы в основном однотипны. Это – головокружение, слабость, головная боль. У малышей часто отмечается расстройство кишечника. В тяжёлых случаях могут появиться судороги, рвота, потеря сознания. Во всех таких ситуациях нужно срочно вызвать врача, а до его прихода перенести ребёнка в тень, смочит голову и грудь холодной водой, не переносицу положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребёнку попить и успокойте его.

**Купание – прекрасное закаливающее средство**

Купаться в открытых водоёмах можно начиная с двух лет. Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней. В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.

При купании необходимо соблюдать правила:

Не разрешается купаться натощак и раньше чем через 1-1,5 часа после еды

В воде дети должны находиться в движении

При появлении озноба немедленно выйти из воды

Нельзя разгорячённым окунаться в прохладную воду.

**Список литературы**

1. Типовая учебная программа дошкольного воспитания и обучения (новая редакция)- Астана 2016

2. Воробьева, М. Воспитание здорового образа жизни у дошкольников / М.Воробьева // Дошкольное воспитание. – 1998. - № 7. – С. 5 - 9.

3. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века / сост. Ю.Е.Антонов, М.Н.Кузнецова и др. – М. : Гардарики, 2008. – 164 с.

4. Пичугина, Н.О. Дошкольная педагогика: конспект лекций / Н.О.Пичугина. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 384 с.

5. Юрко, Г.П. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста / Г.П.Юрко. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2008. – 98 с.

6. Фомина, А.И. Физкультурные занятия, игры и упражнения в детском саду / А.И.Фомина. – М. : Гардарики, 2007. – 183 с.

7. Юматова, А.В. Формирование здорового образа жизни дошкольников / А.В. Юматова // Дошкольное воспитание. – 1996. - № 3. – С. 12 - 14.

8. Онищенко Г. Г., Тутельян В. А. Здоровое питание недорого/ Г. Г.Онищенко, В. А. Тутельян// ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. — №3. – С.22-25

9. Змановский, Ю.Ф. Воспитание здорового ребенка: физиологический аспект / Ю.Ф.Змановский // Дошкольное воспитание. – 1993. - № 9. – С.34-36.

10. Интернет – ресурсов.