

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
«СОЛНЫШКО» Г. ДЯТЬКОВО

Валеологический проект

«Островок здоровья»

(старшая группа)



Воспитатель: Казакова Т.А.

Пояснительная записка

«Здоровье – это главное жизненное благо»,

так гласит народная мудрость.

Несомненно, что великая ценность каждого человека – здоровье. Здоровье – это сложное понятие, которое включает характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

Здоровье маленького ребёнка с первых дней жизни зависит от того микросоциума, который его окружает. Это обстоятельство налагает на членов семьи, и в первую очередь на родителей, особую ответственность. Часто знания родителей о мерах по сохранению и укреплению здоровья не согласуются с их действиями. Ценностные ориентации относительно значимости здоровья не актуальны и в этой связи не реализованы в повседневной жизни родителей.

Таким образом, дальнейший поиск эффективных способов сохранения и укрепления здоровья дошкольников должен предусматривать повышение роли родителей в оздоровлении детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создание традиций семейного физического воспитания.

В дошкольном возрасте происходит активное формирование всех этих сторон здоровья: физического, психического и социального. В психосоциальном развитии детей можно выделить особую роль положительных мотивов выполнения гигиенических процессов, правил и физических упражнений, лежащих в основе здоровьесберегающего поведения. В ДОУ для этой работы складываются исключительно благоприятные условия. Весь уклад жизни ребенка построен правильно, на научных принципах, последовательность режимных процессов, их длительность, рациональное питание, двигательный режим, закаливание – их проведение формирует у ребенка привычки ЗОЖ. Однако необходимо, чтобы ребенок из объекта для проведения оздоровительных мероприятий превратился в активного участника этого процесса, т.е. научился понимать важность этих процедур для здоровья и осознанно и активно их использовал в повседневной жизни не только в ДОУ, дома, но и в будущем и в период обучения в школе, во взрослой самостоятельной жизни.

Особую роль в решении этих социально значимых задач занимает детский сад, который может выступить в роли своеобразного центра пропаганды здорового образа жизни, воспитания культуры семьи, формирования у родителей знаний, умений и навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья как детей, так и взрослых. Лишь при условии совместной целенаправленной деятельности родителей и

педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни всей семьи в целом .

Таким образом , проект ориентирован в конечном итоге на решение главной проблемы – укрепление здоровья , снижение процента заболеваемости детей дошкольного возраста , к пропаганде и ведению здорового образа жизни детьми и их родителями.

Тема проекта: Островок здоровья

Актуальность:

В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превращается сейчас в первоочередную социальную проблему. За последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось. Проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах, доверительных партнерских отношений сотрудников ДОО с родителями

Быть здоровым - естественное желание каждого человека. Основы физического и психического здоровья закладываются в детском возрасте. Важно с самого детства формировать у человека здоровый образ жизни. Надо учить ребенка любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Здоровье является естественной, абсолютной ценностью. Это основа жизни человека, необходимое условие полноты реализации человеком своих жизненных смыслов. Актуальность проблемы значительно обостряется и тем, что многочисленные статистические данные констатируют негативные тенденции в ухудшении здоровья детей.

Тип проекта: познавательный-исследовательский, творческий; краткосрочный.

Реализация проекта: с 1апреля по 30апреля 2017г.

Цель проекта:

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

Задачи проекта:

- ▶ Продолжать формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.
- ▶ Расширять знания и навыки по гигиенической культуре. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.

- ▶ Закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания.
- ▶ Расширять знания о влиянии закаливания на здоровье человека.
- ▶ Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.

Ресурсное обеспечение проекта:

- ▶ Физкультурный уголок в группе;
- ▶ Спортивный зал;
- ▶ Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь;
- ▶ Дидактические игры, настольно печатные игры;
- ▶ Сюжетно ролевые игры;
- ▶ Книжный уголок: книги о здоровье, о физической культуре, художественные произведения;
- ▶ Плакаты, иллюстрации по ЗОЖ;
- ▶ Методический инструментарий (картотека подвижных игр, схемы бесед, занятий, сценарий спортивного развлечения и т.д.).

Участники проекта: воспитанники старшей группы, воспитатели, специалисты ДОУ, родители.

Ожидаемые результаты:

Сформировано правильное, осознанное отношение детей к своему здоровью.

Воспитана любовь к подвижному образу жизни, физкультуре и спорту.

Расширены знания детей о ЗОЖ, их значимости для здоровья человека.

Усовершенствованы двигательные умения и навыки, физическая красота.

Привиты положительные эмоции от занятий физкультурой и спортом : чувство взаимопомощи, дружбы, сопереживания, здорового соперничества.

Развита исследовательская деятельность.

Формы реализации проекта:

- ▶ Беседы;
- ▶ Разучивание пословиц и поговорок, загадок о здоровье;
- ▶ Чтение художественных произведений;
- ▶ Совместная творческая, игровая и трудовая деятельность;
- ▶ Создание творческих работ детей;
- ▶ Тематические занятия;
- ▶ Применение здоровьезберегающих технологий;
- ▶ Наглядная информация для родителей;

- ▶ Детское экспериментирование;
- ▶ Экскурсии.

Этапы реализации:

1 этап (подготовительный)

Подбор литературы, фотографий, иллюстраций, презентаций, стихотворений, рассказов, загадок, создание в группе соответствующей предметно-развивающей среды, привлечение родителей для оказания разнообразной помощи педагогу.

2 этап (практический)

Совместная деятельность педагога и детей.

Ежедневная профилактическая работа с детьми:

- ▶ воспитание культурно-гигиенических навыков
- ▶ утренняя гимнастика, дыхательная
- ▶ пальчиковая гимнастика
- ▶ физкультминутки
- ▶ упражнения на дыхание
- ▶ динамические паузы
- ▶ подвижные игры
- ▶ гимнастика пробуждения
- ▶ дорожки здоровья

Беседы, НОД:

- ▶ «Полезное неполезное»
- ▶ «Это вредная еда»
- ▶ «Органы чувств»
- ▶ «Овощи и фрукты - полезные продукты»
- ▶ «Где живут витамины»
- ▶ «Как быть здоровым»
- ▶ «Очень нужен людям сон»
- ▶ «Живые витамины»
- ▶ «Встреча с Незнайкой»
- ▶ «Надо, надо умываться по утрам и вечерам...»

Чтение художественной литературы:

- ▶ «Доктор Айболит», «Мойдодыр» К. Чуковского
- ▶ «Растём здоровыми и крепкими» Л.И Пензулаевой

- ▶ «Что такое хорошо, что такое плохо» В.Маяковский
- ▶ «Пожарные собаки» - Л.Толстого
- ▶ «Рассказ о неизвестном герое» - С.Маршака;
- ▶ «Петька – микроб» Г.Остер
- ▶ «Девочка чумазная» А.Л. Барто
- ▶ «Вредные советы» Г.Остер
- ▶ «Потешки, приговорки, загадки
- ▶ «Язык и уши» В Бондаренко
- ▶ «Как лечили петуха» А. Крылов
- ▶ «Про мимозу» С.Михалков

Сюжетно-ролевые игры:

- ▶ «Семья», «Кафе»
- ▶ «Скорая помощь»
- ▶ «Больница»
- ▶ «Аптека»
- ▶ «Парикмахерская»
- ▶ «Магазин продуктов»

Продуктивная деятельность:пластилинография «фрукты».

Опытно – исследовательская деятельность :
определение продуктов по вкусу.

Игровая деятельность:

- ▶ « Чудесный мешочек»
- ▶ «Собери картинку»
- ▶ « Поймай мяч и повтори»
- ▶ « Угадай вид спорта»
- ▶ « Назови правильно»
- ▶ «Собери символ»,
- ▶ «Спорт зимой и летом»,
- ▶ «Что я знаю о спорте»
- ▶ «Полезное – вредное»,

Экскурсии:

- ▶ Прогулки по городу
- ▶ Экскурсия в аптеку

Консультации для родителей:

- ▶ «Спортивный уголок ребенка дома»
- ▶ «Прогулки с детьми в природу»
- ▶ «Значение режима дня в жизни дошкольника»
- ▶ «Здоровые дети - в здоровой семье»
- ▶ «Закаливание ребенка в домашних условиях»

3 этап (заключительный)

Спортивное занятие

«Мы дружим со спортом!»

Выводы:

В ходе проекта :

Обобщили и обогатили опыт детей по формированию культуры здоровья детей подготовительной группы путём применения научных методов и приёмов .

Мы собрали информацию о слагаемых ЗОЖ, расширили кругозор детей о многообразии видов спорта , подвижных играх бабушек и дедушек , пополнили словарный запас спортивной терминологией , всё систематизировали и обобщили как опыт работы в данном проекте .

У детей появился устойчивый интерес к здоровому образу жизни, они понимают важность: режима дня, правильного сбалансированного питания, необходимость повседневной двигательной активности , роли зарядки и занятий спортом .

В период работы над проектом дети узнали от чего зависит здоровье человека , какие вредные привычки пагубно влияют на его самочувствие , что необходимо делать чтобы укрепить своё здоровье и постоянно его поддерживать на хорошем уровне . Кроме знаний , полученных детьми о ЗОЖ проект носил практический характер . У детей сформировано желание и потребность использовать теоретические и практические знания в повседневной жизни . Они ответственной стали относиться к посещению и проведению зарядки , занятий по физической культуре , выбору конкретного спорта для активизации двигательной активности в течение дня .

Всё это позволило заинтересовать и побудить также и родителей детей включиться в образовательно-воспитательный процесс по формированию здорового образа жизни. Повышение качества знаний по теме ЗОЖ у родителей и активное участие в

образовательном процессе будет способствовать формированию потребности к здоровому образу жизни всей семьи .

Перспектива проектной деятельности в данном направлении:

С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу по указанной теме через создание и реализацию новых совместных с родителями проектов с использованием интегрированного подхода в этом направлении. Продолжать внедрять в педагогическую практику здоровьесберегательные технологии, направленные на охрану и укрепление здоровья дошкольников.

Литература:

- 1) «Современные подходы к оздоровлению детей в ДОУ» В.Г. Алямовская Москва 2005г.
- 2) «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» Н.С. Галицина Москва 2008г.
- 3) «Мойорганизм» С.А. Козлова Москва 2001г.
- 4) «Здоровьесберегающее пространство в ДОУ» Н.И. Крылова Волгоград 2009г.

- 1) «Взаимодействие ДОУ с родителями дошкольников» А.В. Дронь Санкт-Петербург 2011г.
- 2) «Физкультурно-оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований» Москва 2011г.
- 3) «Технология оздоровления детей в детском саду» Е.А. Бабенкова Москва 2012г.

Приложение

Консультация для родителей на тему:

«Спортивный уголок дома».

Для чего необходимо иметь спортивный уголок дома.

При недостаточном объеме двигательной активности у детей резко ослабевает деятельность мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других важнейших физиологических систем организма.

Полагают, что при различных заболеваниях организм детей находится в неблагоприятных условиях не только из-за нарушения функции какого-либо органа, но и вследствие малой подвижности ребенка. Больные дети не получают необходимой порции движений. Последнее, способствует прогрессированию заболевания. Создается порочный круг: болезнь ведет к ограничению двигательной активности детей, а это в свою очередь ухудшает течение болезни. Этот круг можно ликвидировать применением физических нагрузок и в домашних условиях. Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, развивать ловкость, самостоятельность.

Оборудование домашнего «стадиона».

Оборудовать такой уголок несложно. Одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим. По мере формирования движений и расширения интересов ребенка уголок следует пополнять более сложным инвентарем.

Начинающему ходить ребенку необходимо иметь устойчивые предметы, за которые можно ухватиться. Для этого пригоден большой куб (со сторонами 40/40 см). Затем он может использоваться ребенком для влезания и спрыгивания.

Для предупреждения нарушения осанки к потолку на шнуре подвешивается большой мяч в сетке, который малыш отталкивает, хорошо вытянувшись. После освоения движения мяч следует поднять повыше на 5-8 см. Ребенок может доставать до мяча, подпрыгнув.

Для профилактики плоскостопия можно использовать дорожку из клеенки, нашив на нее круглые пуговицы, при ходьбе по ней упражняются мышцы стоп.

Интересен для упражнений цветной шнур-косичка (длиной 60-70 см.). Он сплетается из трех шнуров разного цвета, концы обшиваются; на одном из них пришивается пуговица, на другом – петля. С таким шнуром выполняют упражнение как с гимнастической палкой, а сделав из него круг, можно использовать для пролезания. В игре такой шнур служит «домиком».

Более сложно иметь вертикальную лесенку. Это одно из самых увлекательных упражнений, поэтому такое пособие необходимо. Оно оказывает общеукрепляющее воздействие на организм ребенка. Высота вертикальной лесенки 150 – 250 см. На нее можно прикрепить корзину для забрасывания мяча, мишень для метания. Если перекладины съемные, то это дает возможность подвешивать веревочную лестницу, канат, кольца, перекладину — турничок, качели.

В спортивном уголке дома должны быть мелкие физкультурные пособия: мячи (от теннисного до большого надувного), обручи (диаметром 15-20 см, 50-60 см), скакалки, палки разной длины. Можно сшить и набить мешочки 6 x 9 см, 150 г – для метания в цель, 12 x 16 см, 400г – для ношения на голове (развитие правильной осанки).

Располагать уголок следует ближе к свету, чтобы был приток свежего воздуха. Такой уголок может занимать 2м.кв., располагаться в углу комнаты, что позволит подход к нему с двух сторон.

У ребенка не должно быть с самого начала отрицательных эмоций от чрезмерно высоких и малых нагрузок, поэтому родители должны хорошо подготовиться к началу занятий. После успешного освоения упражнений дети могут заниматься самостоятельно.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ - В ЗДОРОВОЙ СЕМЬЕ»

Представление о счастье каждый человек связывает с семьёй. Семья – это опора, крепость, начало всех начал. Это — первый коллектив ребёнка, естественная среда, где закладываются основы будущей личности и здоровья ребенка. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Длительное пребывание в неблагоприятных условиях вызывает перенапряжение адаптационных возможностей организма и приводит к истощению иммунной системы. Возникают хронические заболевания бронхолегочной системы, ЛОР-органов и другие болезни.

Рост количества заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и самим образом жизни семьи ребенка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима. При недостаточной двигательной активности ребенка (гиподинамией) неизбежно происходит ухудшение развития двигательной функции и снижение физической работоспособности ребенка. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. **Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте.**

К сожалению, в силу развитого культурного уровня нашего общества, здоровье ещё не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телепередач и видеофильмов, закаливанию, занятиям физкультурой, прогулки на свежем воздухе. Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни? (высказывания родителей).

Необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма.

Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат в семье.

Перебранки в присутствии ребенка в одних случаях способствуют возникновению у него невроза, а в других усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма.

Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Вспомните, стоит нам улыбнуться – сразу становится легче, нахмуриться – подкрадывается грусть. Нахмурились – начал выделяться адреналин, способствующий грустному, тревожному настроению, улыбнулись – помогли другому гормону – эндорфину, обеспечивающему уверенное и бодрое настроение. Ведь один и тот же факт в одном случае способен быть незаметным для нас, а в другом – вызовет гнев, испортит настроение. А ведь наше раздражение механически переходит и на ребенка.

Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение воспитываются. Здесь важно умение правильно и рационально относиться к тому, что видится, воспринимается, слышится.

Так давайте же больше улыбаться и дарить радость друг другу.

Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным здесь является режим дня.

Правильно организованный режим дня – это режим дня, оптимально сочетающий период бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяющий их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Кроме этого режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

Прогулка является одним из существенных компонентов режима. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и **обувь** должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее 2 раз в день по 2 часа, летом – неограниченно

Сон, является не менее важной составляющей частью режима дня, который особенно необходим ослабленным детям. Важно, чтобы малыш ежедневно (и днем, и ночью) засыпал в одно и то же время.

Ну а если ребенок долго перед сном смотрит телевизор или играет в компьютерные игры, его нервная система набирает много сильных впечатлений и не может расслабиться во время сна. Он будет продолжать «переваривать» увиденное, и всю ночь будет видеть страшные сны. И конечно, утром будет чувствовать себя разбитым и вялым.

Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада и в выходные дни

Полноценное питание – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком.

Слово «витамин» происходит от латинского вита – жизнь. Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные биохимические и физиологические процессы. Недостаток витаминов в пище или изменение процессов их усвоения приводит к нарушению обмена веществ и в конечном счете к развитию гипо- и авитаминозов. Чтобы достичь определенного уровня насыщенности витаминами, необходимо применять препараты, включающие комплексы витаминов в оптимальных соотношениях, особенно в зимне-весенний период. Кстати, использование поливитаминов по 1 – 2 драже в день в обычных дозировках в период эпидемии гриппа и гриппоподобных заболеваний снижает заболеваемость детей не менее чем в 2 раза.

Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок и специй и консервантов. Чаще включать в рацион детей творог, гречневую и овсяную каши.

Немаловажное значение имеет режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи.

У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Если же ребенок насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребенок быстро теряет интерес к этому.

Игра – ведущая деятельность в дошкольном возрасте. Чем лучше ребенок играет в сюжетно-ролевые игры, тем успешнее он будет заниматься в школе. Пока психика у ребенка развивается, он должен играть. Без игры у детей формируется чувство страха, вялость и пассивность. Игра – ведущая человеческая потребность.

Недаром сейчас по телевидению передают много игровых программ для взрослых, которые не наигрались в детстве.

Удар по здоровью ребенка наносят вредные наклонности родителей. Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолегочными заболеваниями чаще, чем дети не курящих.

Тяжелые последствия для здоровья ребенка имеют травмы и несчастные случаи, поэтому детей ни в коем случае нельзя оставлять одних, без присмотра. Дети очень любознательны и во всем стараются подражать нам, взрослым. Они могут включать электронагревательные приборы, любят играть с мелкими предметами. **Помните, здоровье ребенка в ваших руках!**

**Здоровье ребенка превыше всего,
Богатство земли не заменит его.
Здоровье не купишь, никто не продаст
Его берегите, как сердце, как глаз.**

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ О ПОЛЬЗЕ ПРОГУЛОК С ДЕТЬМИ.

Прогулка в жизни ребенка занимает важное место. Во время прогулки происходит познание окружающего мира, ребенок учится общаться со сверстниками, также прогулка имеет оздоровительное значение. Родители понимают, что ребенку нужно гулять как можно больше. Однако не все знают о значении прогулки для детей. Прогулки на свежем воздухе важны для каждого человека, и особенно для детей. Они позитивно влияют на здоровье и эмоциональное состояние крохи. С их помощью можно улучшить состояние организма в целом. В первую очередь во время пребывания на свежем воздухе легкие очищаются от аллергенов и пыли, благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа. Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Наконец, прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении. Если прогулка хорошо и правильно организована, если она достаточна по длительности, дети реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях. Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений. Длительность пребывания на свежем воздухе в разные сезоны года существенно варьирует, но даже в холодное время и ненастную погоду она не

должна быть отменена. Режимом дня в группах дневного пребывания предусмотрены 2 прогулки, продолжительностью около 4-4.5 ч. Зимой прогулки с младшими дошкольниками разрешается проводить при температуре воздуха не ниже -15° , со старшими — не ниже -22° . При этих же значениях температур, но сильном ветре рекомендуется сокращать продолжительность прогулки, если нет возможности защитить детей от ветра специально устроенным навесом. Также прогулка способствует умственному воспитанию. Во время пребывания на участке или на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем: о труде взрослых, о транспорте, о правилах уличного движения и т. д. Из наблюдений они узнают об особенностях сезонных изменений в природе, подмечают связи между различными явлениями, устанавливают элементарную зависимость. Наблюдения вызывают у них интерес, ряд вопросов, на которые они стремятся найти ответ. Все это развивает наблюдательность, расширяет представления об окружающем, будит мысль и воображение детей. Прогулки решают не только воспитательные, но и оздоровительные задачи. На них педагог проводит индивидуальную работу по развитию движений, подвижные, спортивные игры, развлечения и физические упражнения. Специальное время отводится для трудовой и самостоятельной деятельности детей. Разумное чередование и сочетание этих разнообразных занятий делает прогулку интересной, привлекательной. Такая прогулка обеспечивает хороший отдых, создает у детей радостное настроение.

Большинству кажется, что на зимней прогулке ребенок замерзнет и непременно заболеет. И связывают простудные заболевания детей именно с прогулками в зимний период.

Прогулки с ребенком должны быть каждый день и в любую погоду. Вас не должны пугать ветер, дождь, холод или жара. Ребенок должен со всем этим сталкиваться, чтобы в дальнейшем не возникало «сюрпризов» в виде простуды при первом же ветре и прочего.

КАК ОДЕВАТЬ РЕБЕНКА НА ПРОГУЛКУ?

Чтобы прогулка приносила только радость, необходимо знать, как одевать ребенка по погоде. В противном случае перегрев или переохлаждение могут привести к различным заболеваниям, а иммунитет ребенка будет подвергаться постоянным испытаниям.

Летом одежда должна быть из легких тканей, хорошо впитывающих и легко отдающих влагу.

Ребенок легко перегревается и переохлаждается, поэтому ему нужно создать состояние теплового равновесия, которое достигается правильно подобранной одеждой. Последнее особенно важно, если ребенок, гуляя, много двигается.

Не забывайте и о том, что двигательная активность детей на прогулке значительно выше, чем у взрослых. Поэтому одевайте ребенка так, чтобы, если жарко, вы могли что-то снять или если наоборот прохладно, возьмите с собой какую-то кофточку.

Выбирая детскую одежду, ориентируйтесь на то, чтобы ребенок на прогулке не был стеснен в движениях, чтобы ему было удобно бегать, прыгать, подниматься после падений, крутить головой. Детская одежда должна быть не только красивой, но и удобной и практичной! Как же все-таки одевать ребенка летом, осенью, зимой? Существует очень простая система, но не многие о ней знают. Называется она «один – два – три». Расшифровывается она достаточно просто: прогулки с детьми летом сопровождаются одним слоем одежды, весной и осенью двумя, ну а зимой одевают три слоя одежды. Прогулки с детьми летом старайтесь устраивать не в самую жару, но и выходя на улицу утром и вечером на улице достаточно жарко. Поэтому выбирайте дышащие ткани, лучше всего хлопчатобумажные. Не поддевайте майку, достаточно будет тоненькой футболки или

сарафанчика. Под сандалики надевайте тоненькие льняные носочки. Без носков ребенок может натереть ножки.

Нельзя гулять!

— Нельзя гулять, когда ребенок болен (высокая температура, слабость, боль, тем более, если болезнь заразна, чтобы не заражать других людей).

— Но в период выздоровления гулять можно и нужно. Свежий прохладный воздух способствует выздоровлению. Особенно при болезнях дыхательных путей. Так как он способствует разжижению слизи. На улице ребенок будет эффективно кашлять, отхаркивая мокроту. Это хорошо, и не является признаком ухудшения его состояния!

Плюсы прогулки:

- + повышает приспособляемость и работоспособность организмов и систем растущего организма;
- + содействует закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
- + формирует здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее двигательное поведение;
- + формирует правильные навыки выполнения основных движений, важных элементов сложных движений;
- + идет ускоренное развитие речи через движение;
- + воспитывает положительное отношение к природе, чувство ответственности за состояние окружающей среды и природы в целом;
- + развивает способность отмечать и производить первичный анализ сезонных изменений в жизни окружающей среды.

Каждый ребенок должен как можно больше бывать на свежем воздухе – это совершенно необходимо для его здоровья. Прогулка – это замечательное время, когда взрослый может постепенно приобщать малыша к тайнам природы – живой и неживой, рассказывать о жизни самых различных растений и животных. Это можно делать везде и в любое время года – во дворе городского и сельского дома, в парке, в лесу и на поляне, возле реки, озера или моря. Гуляйте больше со своими детьми и получайте от прогулок как можно больше удовольствия.

Консультация для родителей на тему:

«Закаливание ребенка в домашних условиях»

Забота о здоровье человека всегда занимала во всем мире приоритетные позиции. Воспитание здорового ребенка является главной целью любого дошкольного учреждения. Потому что дошкольное детство - время интенсивного развития ребенка :приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых не возможен здоровый образ жизни.

Значит, перед нами, взрослыми, стоит очень важная задача: воспитать физически, нравственно и духовно здорового человека.

Что же кроме чистого свежего воздуха, яркого солнца и воды может быть лучшим средством поддержания сил и здоровья в молодом организме, который только формируется.

В этом случае, закаливание один из наиболее подходящих вариантов для тех, кто хочет сохранить свое здоровье и здоровье детей. Закаливание поможет избежать заболеваний, повысить иммунитет.

Конечно, родители боятся начинать закалывать своих детей в домашних условиях.

В закаливании, как и в любом другом начинании, важен позитивный настрой. На первых порах нужно постараться эту процедуру преобразовать в интересную игру.

Закаливание солнцем – эффективное средство оздоровления и стимулирование роста ребёнка. Успешно используется закаливание солнцем в борьбе с рахитом. Солнечный свет, проходя через орган зрения, возбуждает нервную систему. Нервная система, в свою очередь, регулирует состояние и тонус всех систем организма; регулирует биоритмы, активизирует обменные процессы. Обладающие высокой биологической

активностью ультрафиолетовые лучи, воздействуя на человека через кожу, повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, болезнетворным микробам, повышают иммунитет, снижают риск заболеваний.

Закаливание воздухом следует начинать с воздушных ванн, которые полезны как детям, так и взрослым, в том числе бабушкам и дедушкам. Закаливание воздухом повышает устойчивость организма к длительным воздействиям низких температур.

Ножные ванны – погружение ног до голеностопных суставов в таз с горячей водой. Ноги погружают на 3-10 секунд. Затем каждые 3 – 4 дня температуру воды следует снижать на 1 градус, доведя её в итоге до 20 –24 градусов С.

Контрастные ножные ванны являются хорошей профилактической закаливающей процедурой против ангины и катаров верхних дыхательных путей. Подобные процедуры рекомендуется выполнять по утрам, после сна.

Вам понадобятся 2 таза: один - с горячей водой (+38 гр. С), второй - с водой на 3 – 4 градуса холоднее. Сначала ребенок опускает ноги до голеностопных суставов на 2-3 секунды в горячую воду, потом сразу же в более прохладную на 5 секунд. Затем опять в первый таз, потом во второй, но уже на 10 секунд.

Обтирание - мероприятие подготавливающее организм человека к таким закаливающим процедурам, как обливание и холодный душ.

- Температура воды для первого обтирания должна быть 36-34 градуса С.
- Через каждые три процедуры температуру воды снижайте на два градуса С.
- Для детей и пожилых людей температура воды не должна быть ниже 20 градусов С.
- Здоровым взрослым рекомендуется снизить температуру до 12 С.
- Сначала обтирают руки и сразу же насухо вытирают их.
- Затем обтирают ноги, далее грудь, потом живот и спину.
- Обтирание лучше проводить после утренней гимнастики или после дневного сна.
- По мере снижения температуры воды продолжительность обтирания следует уменьшать с двух минут до полминуты.

Обливание водой - закаливающая процедура, которую следует начинать летом.

Лейку или ведро наполните водой температурой 36-34 градуса С. Далее в течение 2 минут последовательно, начиная с головы, обливайте все части тела.

Продолжительность закаливающего мероприятия и температура воды регулируется так же как и при обтирании.

Душ - закаливающая процедура, которая сочетает в себе температурное и механическое воздействие. Душ прекрасно тонизирует организм, поэтому его целесообразно делать утром, днем и вечером, а так же после физических упражнений.

Некоторые правила закаливания ребенка

- Закаливающие процедуры окажутся гораздо эффективнее, если будут приносить удовольствие и вызывать веселый смех.
- Станьте примером для подражания.

- Начинайте закаливание ребенка в домашних условиях только в том случае, если он полностью здоров.
- Продолжительность процедур увеличивайте постепенно.
- Не допускайте переохлаждения ребенка.
- Процедуры должны проводиться систематически.

Если мы будем придерживаться основных правил закаливания ребенка в домашних условиях, мы сможем защитить ребенка от частых простуд и хронических заболеваний и плохого настроения. Не зря же говорят: в здоровом теле здоровый дух.

Свое слово хочу закончить известной притчей.

В одном доме жил мужчина. Вместе с ним жили его жена, престарелая больная мать и его дочь – взрослая девушка. Однажды поздно вечером, когда все уже спали, в дверь кто-то постучал. Хозяин встал и отворил дверь. На пороге дома стояли трое. «Как вас зовут?» – спросил хозяин. Ему ответили: «Нас зовут Здоровье, Богатство и Любовь. Пусти нас к себе в дом». Мужчина задумался: «Вы знаете, – сказал он, – у нас в доме только одно свободное место, а вас трое. Я пойду, посоветуюсь с домочадцами, кого из вас мы сможем принять в нашем доме». Больная мать предложила впустить Здоровье, юная дочь захотела впустить Любовь, а жена настаивала на том, чтобы в дом вошло Богатство. Женщины очень долго спорили между собой. Когда мужчина открыл дверь, за порогом уже ни кого не было...

Желаю всем, чтобы в каждом доме было место и Здоровью, и Богатству, и Любви! Все в наших руках, стоит только захотеть...

Консультация для родителей

«ЗНАЧЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ В ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКА»

Режим дня имеет большое значение для здоровья и физического развития детей. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий - то, что И.П. Павлов называл внешним стереотипом, - обязательное условие правильного воспитания ребенка.

Что же такое режим дня? Режим дня - это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей. Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение ребенка в большой мере зависит от строгого выполнения режима. Нарушение же режима отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

Режим дня - это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности.

Почему же необходимо четкое соблюдение режима дня, особенно в дошкольном возрасте? Воспитание здорового ребенка, всестороннее развитие его психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями неразрывно связано с разработкой рационального режима дня и гигиенической регламентацией различных сторон жизнедеятельности дошкольника. Деятельность является основным фактором развития растущего организма ребенка.

Рациональный режим предполагает соответствие его содержания, организации и построения определенным гигиеническим принципам.

Эти принципы обоснованы законами высшей нервной деятельности человека, анатомо-физиологическими особенностями и психологическими возможностями растущего организма.

Приучать детей выполнять режим дня необходимо с раннего возраста, когда легче всего вырабатывается привычка к организованности и порядку, к систематическому труду и правильному отдыху с максимальным проведением его на свежем воздухе. Делать это необходимо постепенно, последовательно и ежедневно. У детей еще относительно слабы процессы внутреннего торможения и мала подвижность нервных процессов.

Физиологические особенности дошкольника определяют один из гигиенических принципов построения правильного режима дня - строгое его соблюдение, недопустимость частых изменений, а также постепенность перехода к новому режиму обучения и воспитания.

Содержание режима и суммарная продолжительность всех режимных моментов (суточный бюджет времени) определяются вторым гигиеническим принципом: все виды деятельности и отдыха должны учитывать возрастные особенности организма. Характер и длительность различных видов деятельности должны соответствовать функциональным возможностям детского организма. Отдых должен обеспечивать полное восстановление всех физиологических систем организма.

У ребенка, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определенные промежутки времени и сопровождается ритмическими изменениями в деятельности всех внутренних органов. Организм как бы заблаговременно настраивается на предстоящую деятельность, поэтому она осуществляется достаточно эффективно, без лишней траты нервной энергии и не вызывает выраженного утомления.

Немаловажным для дошкольника является режим дня в дошкольном образовательном учреждении (далее - ДООУ). Режим дня в ДООУ - это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение 12-часового пребывания в детском саду. Основным принципом построения режима в ДООУ является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

Режим может быть скорректирован с учетом работы конкретного ДООУ (контингента детей, климата в регионе, наличия бассейна, времени года, длительности светового дня и т. п.).

При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать также индивидуальные особенности ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и т. д.). Чем ближе к индивидуальным особенностям ребенка режим ДООУ, тем комфортнее он себя чувствует тем лучше его настроение и выше активность.

Основными компонентами режима в ДООУ являются: сон, пребывание на открытом воздухе (прогулка), непосредственно образовательная деятельность, игровая деятельность и отдых по собственному выбору (свободное время), прием пищи, личная гигиена. Содержание и длительность каждого из компонентов, а также роль их в определенные возрастные периоды закономерно изменяются, приобретая новые характерные черты и особенности.

Режим дня считается правильным, если обеспечивает достаточное время для выполнения всех необходимых элементов жизнедеятельности и высокую работоспособность на протяжении всего периода бодрствования, предупреждает развитие утомления, повышает общую сопротивляемость организма.

Валеологические беседы

Тема «Очень нужен людям сон»

Программное содержание:

- развивать у детей интерес к своему здоровью;
- учить заботиться о себе;
- закреплять знания о том, что сон необходим человеку, запоминать правила поведения перед сном;
- развивать умения делать простейшие выводы;
- учить эмоционально, выразительно читать пестушки, песенки.

Предварительная работа:

- разучивание и обыгрывание пестушек, песенок;
- беседы с детьми и родителями;
- чтение произведений художественной литературы и рассматривание картин (по выбору педагога в соответствии с темой занятия).

Материалы к занятию: стульчики с игрушками, туалетные принадлежности, иллюстрации с изображением спящих животных.

Ход занятия

Раздается плач. Воспитатель вместе с детьми ищут, кто плачет? Находят куклу Алену.

Воспитатель. Ребята, как вы думаете, почему Алена плачет? (*Выслушивает разные ответы, детей и высказывает свое мнение.*) Алена просто не выспалась, и поэтому у нее плохое настроение. Давайте уложим куклу спать. А как надо подготовиться ко сну? Что надо сделать? (*Ответы детей.*) Правильно, надо проветрить комнату, принять душ, почистить зубы, сходить в туалет.

Воспитатель. Аленушке надобно спать,

Нужно ее искупать:

Ребенок. Теплую водичку льем на нашу птичку.

Ой, с гуся — вода, с Аленушки — худоба!

Дайте-ка пеленку завернуть Аленку!

(*Укладывает куклу.*)

Воспитатель. Посмотрите, ребята, игрушки-животные тоже устали, они очень рано проснулись. Давайте их тоже уложим спать. (*Дети укладывают, воспитатель показывает эмоционально-игровые действия.*)

Баю-баю. Баюшок!

Ложись, детка, на бочок,

На пуховую кровать.

Будешь, детка, крепко спать!

Спит ли наша девочка,

Девочка-припевочка?

Уходите, зайчики, не мешайте баиньки!

Люли-люли-люленьки — улетели гуленьки!

Дайте спать дочуленьке!

Завтра встанет солнышко,

Встанет и Аленушка!

Ребята, вы знаете, что на земле нет ни одного живого существа, которое могло бы

обойтись без сна. Цветы закрывают лепестки на ночь; птицы спят в гнездышках; животные спят в норах. Кто скажет, какой зверь спит всю зиму? Где он спит? (Ответ.) А где спят дети? Когда они спят? (Ответ.) Ребята, есть птица, которая спит днем, а ночью летает. Как она называется? (Ответы.) Рассмотрите картинки.

Педагог предлагает поиграть с пальчиками.

Этот пальчик хочет спать.

Этот пальчик — прыг в кровать.

Этот пальчик прикорнул.

Этот пальчик уж уснул.

Тише, пальчик, не шуми,

Братиков не разбуди.

Кто скажет, почему сон нужен всем людям, особенно детям? (Ответы детей.)

Звучит тихая музыка пробуждения.

Вот и отдохнули наши звери и кукла Аленка. Сейчас мы их умоем, причешем и будем играть.

Тема «Надо, надо умываться по утрам и вечерам...»

Программное содержание

- развивать мелкую моторику и словотворчество;
- продолжать формировать навыки гигиены;
- умываться, чистить зубы, расчесывать волосы;
- вытирать лицо только своим чистым полотенцем;
- воспитывать желание быть опрятным и аккуратным.

Материалы, к занятию: рюкзачок, туалетные принадлежности, книги, карандаши, игрушка (любая), набор «Хозяюшка» (тазик, кувшин с водой, мыльница, маленькое полотенце), кукла-голыш на каждого ребенка, зеркало.

Ход занятия

Раздается стук в дверь. Входит девочка — непричесанная, неумытая, у нее растрепанные волосы, неопрятная одежда. За спиной рюкзачок. В нем туалетные принадлежности, книги, карандаши, игрушка. Девочка здоровается с детьми.

Воспитатель. Какая необычная гостя пришла к нам. Как тебя зовут, девочка?

Таня. Меня называют по-разному, и я этим горжусь. Давайте поиграем в игру «Назови меня». Я буду называть, что я люблю делать, а вы по этим словам угадывать, как меня называют.

Таня.

Я люблю шалить.

Я теряю вещи.

Я долго копаюсь.

Я ем одни сладости.

Я люблю хвастаться.

Я часто плачу.

Дети.

Ты — шалунья.

Ты —

растеряша.

Ты — копуша.

Ты — сластена.

Ты — хвастунья.

Ты — плакса.

Воспитатель. Вот, оказывается, как ее называют. Разве можно этим гордиться? (Обращается к кому-либо из детей и просит рассказать для Тани стихотворение про

Кто зубы не чистит, Не моется с мылом, Тот вырасти может Болезненным,

ХИЛЫМ.

Дружат с грязнулями
Только грязнули,
Которые сами в грязи утонули.
Грязнули боятся воды и простуд
И иногда совсем не растут.

Таня. Что же мне нужно делать, чтобы стать чистой? (*Дети предлагают разные варианты.*)

Проводится игра «Скажи, какое...» Дети придумывают определения к слову «мыло» (мыло — душистое, розовое, туалетное и т.д.). На вопрос, зачем нужно мыло, дети предлагают свои ответы.

Таня. Спасибо, ребята. А как называется коробочка, в которую кладут мыло? (*Мыльница.*)

Воспитатель. Таня положит мыло с мыльницей в рюкзак. Таня (*обращаясь к детям*). Для чего нужно полотенце?

Дети отвечают и рассказывают Тане, какое бывает полотенце (пушистое, мягкое, вафельное, грязное, мокрое, сухое, красивое, разноцветное, махровое, большое, маленькое, чистое).

Воспитатель. У тебя, Таня, полотенце махровое, положи его в рюкзак. Затем дети рассказывают, зачем нужна расческа, зубная щетка.

Таня. Сегодня я много узнала, для чего нужны все эти вещи, и могу самостоятельно с помощью этих предметов привести себя в порядок. (*Уходит.*)

Ребятам предлагают помыть игрушки. Проверяют, все ли для этого готово на столах. Проводится игра «Чего не хватает». Дети подбирают необходимые предметы, начинают мыть. Воспитатель обращает внимание на последовательность умывания (руки, лицо).

Затем дети вместе с педагогом рассматривают и придумывают определения, какими стали игрушки? (Красивые, чистые, разноцветные и т.д.) Вновь входит Таня. Она умылась, причесалась, у нее опрятная одежда. Педагог обращает внимание детей на Таню. Дети рассказывают о своих наблюдениях.

Таня. Ребята, я все поняла, я всегда буду следить за собой. Спасибо. Воспитатель. Мы очень рады за тебя. Мы дарим зеркальце, оно всегда подскажет тебе, когда необходимо привести себя в порядок. Таня благодарит. Прощается, уходит.

Воспитатель (*вместе с детьми*).

Да здравствует мыло душистое, И полотенце пушистое, И зубной порошок,
И густой гребешок.
Всегда и везде
Вечная слава воде!

Тема «Встреча с Незнайкой»

Программное содержание:

• продолжать закреплять культурно-гигиенические навыки:

— нельзя пользоваться общим полотенцем, зубной щеткой, расческой, носовым платком;

— нельзя пить из общих стаканов;

— при чихании и кашле следует закрывать платком рот;

— нельзя есть грязные фрукты и овощи;

— нельзя лежа рассматривать книги, картинки;

• воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, внимание к другим детям,

учить оказывать взаимопомощь;

- развивать умение наблюдать, делать простейшие выводы.

Материалы к занятию: носовой платок, расческа, зубная щетка, сетка с яблоками, книга, сок, стаканчики.

Ход занятия

В группу входит неряшливо одетый мальчик, руки грязные, несет в руке сетку с яблоками, в ней же книга.

Воспитатель. Ребята, кто это? Не приветствовал нас, неряшливый, с грязными руками. *(Ответы детей.)* А почему он не знает, что надо здороваться?

Незнайка. Ну я, ну здравствуйте! *(Начинает чихать, вытирать нос рукавом.)*

Воспитатель. Ой! Ой! У тебя есть носовой платок?

Незнайка. А зачем?

Воспитатель. Ребята, поможем Незнайке. Расскажем ему, для чего нужен носовой платок. *(Дети рассказывают.)*

Воспитатель. Видишь, у каждого свой платок.

Незнайка. Ну, так это так просто. *(Обращается к одному из детей.)* Дай-ка мне твой платок.

Воспитатель. Ребята, давайте подарим Незнайке носовой платок и подскажем ему, что еще у нас должно быть индивидуальное — только для себя.

Дети называют: расческа, зубная щетка, полотенце. Педагог поясняет, почему все это должно быть.

Незнайка. Ну ладно! Устал я что-то. Книжка у меня есть. лягу, почитаю и включу свою любимую музыку. *(Ложится на живот, низко наклоняется над книжкой, включает громко магнитофон и читает.)*

Дети замечают, что Незнайка делает неправильно.

Опять неправильно? Почему? *(Ребята показывают и рассказывают.)* Сколько же я сегодня узнал. Вы меня многому научили. У меня есть что-то вкусное. *(Достает сок)* Подождите, я глотну *(открывает пакет и пытается пить)* и вам всем дам по глоточку *(предлагает детям)*. Дети. Так нельзя!

Незнайка. Я все понял. Хорошо, что у меня есть еще сок. А у вас есть стаканчики? *(Разливает сок в стаканчики и угощает ребят.)* А у меня вот еще чего есть — жвачка. Я пожую и вам дам пожевать. Ладно?

Дети. Нельзя!

Незнайка. Почему? *(Дети объясняют.)* Что-то я есть захотел. Яблоки у меня есть. *(Достает из сетки и начинает есть.)* Воспитатель. Ой! Ой!

Незнайка. Что-то опять не так? *(Дети объясняют.)* Незнайка *(схватился за живот)*. Ой, болит! Воспитатель. А помните, ребята, чему нас учил доктор Айболит? Дети *(читают)*.

Сливы, яблоки и груши
Не спешите сразу кушать,
Не кладите сразу в рот, —
Заболит у вас живот!
Пыль к ним всякая пристала,
Отнесите их домой,
И помойте их сначала
Кипяченою водой.

Незнайка. Сколько же я теперь знаю! И для чего носовой платок, и как пользоваться

полотенцем, и что пить надо только из своего стакана, и нельзя изо рта ничего давать и т.д. Хорошо! Эти яблоки я помою кипяченою водой и принесу вас угостить. До свиданья, что же вам еще сказать? Разрешите на прощанье всем здоровья пожелать.

Тема «Живые витамины»

(логопедическая группа)

Программное содержание:

- закреплять знания детей о влиянии пищи на здоровье;
- дать элементарные представления о витаминах;
- развивать желание быть здоровым

Материалы к занятию: две корзины, пакеты на каждого ребенка с детскими вещами маленьких размеров (носки, варежки, колготки, кофточки, брюки, чепчик, шапочка, платье), конверт с письмом, овощи (картофель, морковь), зеленые овощи (лук, укроп), фрукты (лимон, апельсин, хурма, абрикос), ягоды (черная смородина, брусника, рябина, шиповник);

Предварительная работа: чтение сказки Дж. Родари «Приключения Чиполлино»; работа в огороде (на участке), в «огороде на окне»; игровая деятельность, настольные игры («Лото», «Пазлы» и др.).

Ход занятия

В группу вбегает веселый Чиполлино под музыку из одноименного спектакля и поет: «Я веселый Чиполлино...»

Чиполлино. Здравствуйте, ребята! Ой! Какие вы хорошенькие (*ласкает, может дотронуться до кого-нибудь*). Да у вас в группе есть мои братья! (*Обращает внимание на посадки лука.*) Вы меня узнали? (*Ответы.*) Я действительно веселый мальчик — луковка Чиполлино. Приехал я из далекой солнечной Италии, где зреют апельсины и лимоны. Я вырос на грядке, рядом с капустой и укропом. Кто написал про меня сказку? (*Ответ.*) Как она называется? (*Ответ.*)

Ребята, я дарю вам две корзинки; в одной загадки для каждого, а в другой — отгадки.

В первой корзинке лежат пакеты, в них детские вещи маленьких размеров по одному предмету. Во второй — много разных овощей и фруктов, предметов питания.

Согласны отгадывать мои загадки? Тогда начните с первой. Я к вам еще загляну, желаю успеха (*убегает под музыку*).

Воспитатель. Давайте посмотрим, что в первой корзине... Ребята, тут письмо (*открывает, читает*).

Как откроешь ты пакет, Ты увидишь в нем предмет... Эта вещь была твоей. Так надень ее скорей...

(*Раздает пакеты, приговаривая.*) Интересное задание, надо его выполнить.

Дети открывают пакеты, пытаются надеть на себя ту или иную вещь, но не получается.

Как жалко, что мы не можем выполнить задание Чиполлино. Я предлагаю сложить вещи в пакеты и заглянуть во вторую корзинку, в ней тоже лежит конверт (*открывает, читает*).

Дорогие мои ребятки, С вами я играю в прятки. Вижу, нету больше сил надеть вещь, у

что носил. Вы ответьте «почему»? И фрукты-овощи к чему?

Ребята, почему вы не могли надеть свои вещи? (*Ответы детей.*) Да, вы выросли, и ваши вещи стали вам малы. Зачем Чиполлино положил во вторую корзинку овощи, фрукты, разные продукты? Для чего? (*Ответы детей.*) Алеша правильно сказал, именно в этих продуктах, овощах и фруктах содержатся витамины.

Чиполлино(*вбегают*). Вот вам другое задание (*берет детей за руки*). На столе лежат три подноса, в корзине лежат овощи, фрукты, ягоды. Надо разложить содержимое корзины на подносы так, чтобы предметы на каждом подносе можно было назвать одним словом. Например: овощи, фрукты, ягоды.

Звучит спокойная музыка. Дети выполняют задание.

Воспитатель. Ребята, почему Чиполлино нам предложил задание об овощах, фруктах, ягодах? (*Предполагаемые ответы детей.*)

Чиполлино(*показывая на свой румянец*). Ребята, знаете ли вы, почему у вас щеки румяные? (*Ответы детей.*)

Воспитатель предлагает сесть на ковер и послушать рассказ о самых важных витаминах — С и А (называет и кладет перед детьми большие вырезанные буквы).

Воспитатель. Витамины — это маленькие вещества, которые есть в любой пище. Но больше всего их в овощах и фруктах. Не повар их туда добавляет, а сама природа. Вот яблочко, в нем много витамина С. Его еще называют аскорбиновой кислотой. Витамин С много в цитрусовых, зеленых овощах, картофеле, черной смородине.

Знаете, чем полезен витамин С? Он укрепляет десны, заживляет раны. Если человек не получает витамина С, он может заболеть. А теперь выполните задание — принесите в корзину овощи, фрукты и ягоды, в которых, как вы считаете, есть витамин С. (*Дети выполняют задание.*)

А теперь давайте поговорим о витамине А. Это витамин роста. Он тоже есть в овощах фруктах, ягодах: в абрикосе, моркови, шиповнике, рябине, хурме. Витамин А очень полезен для зрения. Особенно нужны витамины зимой и после болезни.

Чиполлино. Ребята, а что вы знаете обо мне, о луке? (*Ответы детей*). Я мальчик-луковка, а лук, говорят, от семи недуг. Он богат веществами — фитонцидами, которые не дают распространяться различной инфекции. Давайте поиграем. Игра называется «Угадай витамин». Под музыкальное сопровождение движениями вы будете показывать образ любого фрукта или овоща, а я буду отгадывать. Если я ошибусь, помогите мне. (*Дети играют.*)

На прощанье я вам назову еще одно качество витаминов. Они создают настроение. Мне очень хочется, чтобы в такой зимний день у всех вас было очень хорошее настроение и вы всегда были бы здоровы. Вот вам мои подарки с разными живыми витаминами.

Звучит веселая музыка, дети благодарят Чиполлино. Он уходит, напевая свою песенку.

Пословицы и поговорки про здоровье и спорт.

1. Закаляй свое тело с пользой для дела.
2. Холода не бойся, сам по пояс мойся.
3. Кто спортом занимается, тот силы набирается.
4. Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.
5. Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
6. Смекалка нужна, и закалка важна.
7. В здоровом теле здоровый дух.
8. Паруса да снасти у спортсмена во власти.
9. Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.
10. Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.
11. Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.
Крепок телом - богат и делом.
12. Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.
13. Пешком ходить — долго жить.
14. Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

Рассматривание альбома «Виды спорта»



Экскурсия в аптеку

Целью экскурсии являлось расширение знаний о профессиях работников социальной сферы



Сюжетно – ролевые игры «Больница», «Кукла заболела»



Дидактические игры «Узнай по запаху», «Узнай по вкусу».



Продуктивная деятельность. Художественное творчество
«пластилинография» - «Фрукты»



Физкультурное занятие «Мы дружим со спортом!»





Ежедневные профилактические работы: прогулки, гимнастика пробуждения»



«Живые витамины»





Пропаганда здорового образа жизни среди родителей.

