МКУ «Управление образования Администрации города Бийска»

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №1» города Бийска.



Проект

«Здоровый дошкольник –здоровое будущее!»

Червякова М.В. воспитатель

Проект

«**ЗДОРОВЫЙ ДОШКОЛЬНИК – ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ!**»

**Автор проекта:** Червякова М.В. воспитатель

Образовательное учреждение: МБДОУ «Детский сад № 1»

города Бийска.

**Вид проекта:** краткосрочный.

**Актуальность:**

 Современное общество отличается многообразием примеров образа жизни человека, с которыми постоянно сталкивается каждый ребенок. Это многообразие не всегда является образцом для ребенка, в результате создается хаотичность в представлениях ребенка о здоровом и безопасном образе жизни и разрушаются уже сложившиеся представления.

 Дети дошкольного возраста имеют очень мало представлений о своем теле и возможностях организма, у них не сформированы представления о бережном отношении к своему здоровью.

Если учесть, что этот период является основополагающим в становлении личности человека, то становится очевидной актуальность формирования у дошкольников, хотя бы элементарных представлений о здоровом образе жизни. Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

**Участники проекта:** Дети, педагоги, родители.

**Сроки реализации проекта:** 1неделя  **(**с 04.02.2013 - 08.02.2013 г).

**Цели проекта:** Создание условий для формирования у участников образовательного процесса основ здорового образа жизни, осознанного отношения к собственному здоровью, и здоровью окружающих.

**Задачи:**

* Формировать у детей позицию признания ценностей здоровья, чувство ответственности за сохранения и укрепления своего здоровья.
* Разработать и апробировать систему педагогических воздействий, направленных на формирование у дошкольников понимания здоровья как важнейшей ценности, становления уже с детских лет позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих.
* Активизировать педагогический потенциал семьи в вопросах формирования ценностей здоровья через работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни.

**Принципы работы:**

1. **Принцип научности –** подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно- обоснованными и практически апробированными методиками.
2. **Принцип активности и сознательности -** участие всего коллектива педагогов в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
3. **Принцип комплексности и интегративности -** решение оздоровительных задач в системе всего воспитательно-образовательного процесса и всех видов деятельности.

|  |
| --- |
| **Формы работы:** |

|  |
| --- |
| Педагоги |
| Дети |  | Родители |

Различные виды гимнастик: (дахательная, зрительная,

пальчиковая)

Беседы,

НОД,с/ролевая игра,

Подвижные игры в

Группе и на воздухе,

Закаливающие процедуры после сна,

Развлечения.

Деловая игра,

Анкетирование

Консультация

Интенсивный тренинг «Час движения»

Показ презентации.

Анкетирование,

Оформление информационных

стендов,

Консультации,

Индивид.беседы,

Нетрад.род.собрания,

Веселые старты.

**Этапы работы:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы** | **Содержание** | **Ответственные** |
| Подготовительный | - Создание творческой группы для разработки проекта.-Составление перспективного плана.- Составление анкет для воспитателей, родителей.- Разработка сценариев праздников  -Подбор нужного материала для проведения праздников. | Заведующий. |
| Основной | -Реализация перспективного плана по дням недели.День первый:«Я узнаю себя» (приложение 1.1).День второй: «Витаминная семья» (приложение 1.2) День третий:«Это очень плохо для ребячьей кожицы…» (приложение 1.3)День четвертый: «Будь здоров».(приложение 1.4)День пятый: «Если хочешь быть здоров»(приложение 1.5) | Воспитатель. |
| Заключительный |  Оформление проекта:- создание аналитического выпуска газеты детского сада «Росток здоровья»- обработка результатов анкетирования- создание буклета для родителей по комплексу дыхательной гимнастики. | Воспитатель. |

**Ожидаемые результаты:**

*для детей:*

* Сформированное понятие здоровый образ жизни, потребность в здоровом образе жизни.

*для родителей:*

* Сформированная активная родительская позиция, в вопросах здорового образа жизни и укрепления здоровья детей.

*Для педагогов:*

* Повышение профессионального мастерства педагогов в вопросах формирования у дошкольников начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Приложение**

Перспективный план

приложение 1.1

|  |
| --- |
| *Вид деятельности и формы работы* |
| Дети | Педагоги | Родители |
| Беседа: - «Мой режим дня» (Приложение 3)Литература:  - Вот какой малыш. Е.Юдина -Слоненок. Р.Киплинг - Мой нос. Э.Мошковская - Откуда берутся болезни Г.Зайцев «Уроки Айболита» - Для чего нужны руки. «Я расту» (автор составитель О.В.Джежелей)Игры - « Кто такой Я» (Приложение 4) - «Кто мы» (Приложение 4) - «Что есть у игрушки» (Приложение 4) - «Я узнаю себя» (Приложение 4)Музыка: - слова О.Дриза, музыка Г.Гладкова «Закрывать и открывать глаза» - слова Я.Халецкого, музыка Ю.Чичикова «Из чего же, из чего же»Досуг: «Путешествие в Страну Здоровья» (Приложение 5)Рисование автопортрета «Это Я» | Анкетирование.Консультация «Возраст-ные особенно-сти детей дошколь-ного возраста» | Консульта-ция «Берегите сердце пока оно бьется»С привле-чением врача-кардиолога ПлотниковойЕ.С. |

приложение 1.2

|  |
| --- |
| *Вид деятельности и формы работы* |
| Дети | Педагоги | Родители |
| Беседа: - «Зачем нужна еда» (Приложение 3)Литература: - «Букварь здоровья» Л.В.Баль, В.В.Ветрова. - «Про еду» Л.М.Шипицына - «Приятного аппетита» Г.Зайцев.Игры: - «Съедобное – несъедобное» - «Что едят сырым, а что вареным»Досуг «Где найти витамины» (Приложение 5)Продуктивная деятельность: «Продукты – чемпионы» составление таблицы (Приложение 6) | Деловая игра «Что вы знаете о здоровье» |   Родитель-ское собрание «Здоровье близко ищи его в миске»Анкетирова-ние. |

приложение 1.3

|  |
| --- |
| *Вид деятельности и формы работы* |
| Дети | Педагоги | Родители |
| Беседа: - «Пожалей свою бедную кожу» (Приложение 3) - « Какие бывают привычки» (Приложение 3)Литература:  - «Девочка чумазая» А.Барто- «Почему кот моется после еды» Литовская народная сказка «Мойдодыр» -чтение; - ЗагадкиИгры: - «Правила гигиены» игра – имитация (Приложение 4)- «Земля, огонь, вода, воздух» подвижная игра (Приложение 4)- «Похлопаем в ладоши» ритмическая гимнастика (Приложение 4) | Показ презента-ции «Ребенок и здоровье» | Выставка детского рисунка «Вита-мины» |

приложение 1.4

|  |
| --- |
| *Вид деятельности и формы работы* |
| Дети | Педагоги | Родители |
| Беседа: «Береги здоровье смолоду» (Приложение 3) - «Какими бывают болезни» (Приложение 3)Литература:  - « Доктор Айболит» К.Чуковский - «Общество чистых тарелок» Б.Бруевич - «Какими бывают болезни». М.ЛукьяновИгры: - «Ой, ой живот болит» (Приложение 4) - « Лесная сказка» упражнение (Приложение 4) - «Испорченный телефон» (Приложение 4) - « Я увидел из окна» (Приложение 4) - «Мы разные» (Приложение 4) - « Не намочи ног» подвижная игра (Приложение 4) -«Делай как я» этюд (Приложение 4) - «Конкурс лентяев» этюд (Приложение 4) - «Болезнь куклы» музыкальное упражнение (Приложение 4)Музыка: - «Прививка» слова С.Михалкова, музыка М.Матвеева - «Песенка о зарядке» слова М.Львовского, музыка. Старокадомского  - «Закаляйся» слова В.Лебедева – Кумача, музыка В.Соловьева-Седого | Интенсив-ный тренинг «Час движения» | Утренний прием в форме игровой гимнастики.Беседа «Питание и здоровье дошколь-ника» |

приложение 1.5

|  |
| --- |
| *Вид деятельности и формы работы* |
| Дети | Педагоги | Родители |
| Беседы: Как сохранить здоровье»(приложение 3), «Правила безопасной жизни»(приложение 5), «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Беседа-размышление «Что такое здоровый образ жизни?».Развлечение. «Если хочешь быть здоровым» (эстафеты между возрастными группами).Чтение: С. Михалков «Прививка», К. Чуковский «Айболит», «Приключения в стране здоровья» Л. Либерман, В. Ланцетт. | Издание газеты.Обработка результатов анкетирования. | Эстафета «Веселые старты» |

***Анкета для педагогов.***

1. Дайте определение ЗДОРОВЬЕ - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Как Вы думаете, для чего нужно вести здоровый образ жизни? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Как Вы можете определить социальное здоровье? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. На Ваш взгляд, что принято считать наиболее важным критерием психического здоровья? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Какие на Ваш взгляд основные условия развития у ребенка потребности в здоровом образе жизни \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Какие на Ваш взгляд основные принципы педагогики оздоровления \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Какие на Ваш взгляд обязательные разделы программы лечебно-профилактической работы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. Оцените собственное здоровье по пятибалльной шкале

- физическое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

- психоэмоциональное \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

11. Что Вы делаете для укрепления собственного здоровья? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

12. Выберите один вариант ответа.

|  |  |
| --- | --- |
| Считаете ли Вы правильным и здоровым свой режим и рацион питания? | Завтракаете ли Вы дома перед работой? |
| Да |  | Да, всегда завтракаю |  |
| Не вполне |  | Иногда завтракаю |  |
| Нет |  | Нет |  |

13. Выберите один вариант ответа.

|  |  |
| --- | --- |
| Питаетесь ли Вы в детском саду? | Оцените, пожалуйста, качество питания в детском саду: |
| Питаюсь в детском саду |  |  |  |
| В детском саду не питаюсь |  |  |  |

14. Как лично Вы оцениваете состояние здоровья современных дошкольников? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

15. Что, на Ваш взгляд, сильнее всего влияет на формирование культуры здоровья современных дошкольников? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Спасибо за сотрудничество*

 Консультация для педагогов

*Возрастные особенности детей дошкольного возраста.*

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно-важных знаний, умений, навыков. Именно в это время закладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

Дошкольный возраст (3-7 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуют физическое и двигательное развитие ребенка. Быстрыми темпами идет рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игро­вого содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением.

В младшем дошкольном возрасте (3-4 года) создаются условия для освоения ребенком многих видов простей­ших движений, действий и закаливающих процедур.

В 5-6 лет (старший дошкольный возраст) идет осваивание новых видов физических упражнений, повышаем уровень физических способностей, стимулируем участие в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками.

Закаливание становится привычным элементом режима дня. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности еще характерна неустойчивость основных нерв­ных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное ос­воение ребенком этого возраста сложных двигательных умений и действий.

Однако, следует уделять особое внимание освоению и совер­шенствованию новых видов движений - пальцев рук и кисти, лов­кости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой нап­равления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками и пластилином.

 Следует учесть, что 5-й год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребенка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осан­ки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или ее деформация, выпуклый и отвислый живот. Все это затрудняет дыхание. Правильно организованная физи­ческая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

На 6-м году жизни все большее внимание следует уделять на фоне разностороннего физического совершенствования специаль­ному развитию отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период - заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого этапа от предыдущего заключается в усилении ак­цента на развитие физических качеств - преимущественно вынос­ливости и быстроты. Однако это не является самоцелью.

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке ор­ганизма ребенка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалеком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе. Что касается силовых качеств, то речь лишь идет о воспитании спо­собности проявлять незначительные по величине напряжения в течение достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия. Не следует предлагать ребенку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. В то же время масса ме­таемых снарядов не должна превышать 100-150 г.

Общий физический потенциал 6-летнего ребенка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения па выносливость: пробежки трусцой по 5-7 минут, длительные прогулки, ходьбу на лыжах, катание на велосипеде. Общее время составляет 30-35 минут.

К моменту поступления в школу ребенок должен обладать оп­ределенным уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на определенном фундаменте физио­логических резервов функций. Показатели физической подготов­ленности являются, по сути дела, показателями «физической зре­лости» для поступления детей в школу.

**Беседа для родителей**

**«Питание и здоровье дошкольника»**

 **Питание детей дошкольников**должно учитывать особенности его пищеварительной системы, она еще не окрепла и не сформировалась. **Рацион питания ребенка** должен состоять из легко усваиваемых компонентов.

**Здоровое питание дошкольников**. Основные принципы следующие:

-энергетическая ценность должна соответствовать возрасту; завтрак должен составлять 25% суточной энергетической ценности, обед – до 40%, полдник – 10%, а ужин 25%;

-режим питания дошкольника организован или родителями или дошкольным учреждением с соблюдением санитарных норм; часы приема пищи должны быть строго постоянными, не менее 4 раз в сутки.

-все пищевые факторы должны быть сбалансированы; немного расширяется меню.

Также под запретом острые приправы и грибы. Можно делать блюда чуть острее за счет лука, чеснок и совсем небольшого количества перца в различных соусах к мясу или рыбе.

Из круп отдайте предпочтение перловой, пшенной – в них есть клетчатка.

Что в рационе ребенка – дошкольника: теплая и горячая пища не менее ¾ всего дневного рациона. И, конечно, основа – мясо, рыба, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, овощи и фрукты.

Белок. Организм растет, и только белок является строительным материалом. Источником легкоусваиваемого белка является мясо, лучше, если это будет телятина, мясо кур и индейки. Рыбу предпочтительно взять нежирную: треску, судака, хек, минтай, горбушу.Не угощайте ребенка деликатесами – икрой, копченостями. Можно олучитьраздражение нежной слизистой оболочки желудка, а пользы 0%.

Можете прибегать и к жарению при приготовлении еды для ребенка, но сильно не зажаривайте. М все-таки лучше готовьте на пару котлетки и тефтельки  или в соусе.

Не забывайте, что каждый день **рацион питания ребенка** должен состоять из  молочных продуктов. Это могут быть кисломолочные – кефир, йогурт, ряженка, творог не более 5% жирности,[молоко](http://http/tvoezdorovie21vek.ru/pravilnoe-pitanie/pochemu-polezno-moloko). Добавляйте молочные продукты  в десерты, запеканки, каши, на бутерброды.

Ежедневно кормим ребенка овощами, фруктами и соками. В сутки дошкольник должен получать 250 г овощей, до 200 г картофеля, фруктов и ягод по сезону до 250 г. Витамины Ваш ребенок может получить только из свежих овощей-фруктов. Какие овощи? Пусть это будет капуста, огурцы, помидоры, редиска, салат, зелень укропа и петрушки. Соки и нектары тоже давайте каждый день. Если не поучается давать свежий сок, покупайте соки, предназначенные для детского питания.

Хлеб выбирайте правильный, из цельных зерен, ржаной, а макароны, сделанные из муки твердых сортов пшеницы.

Сливочное не более 20 г в день и растительное масло (10 г),  конечно, используем, лучше в уже готовые блюда. Не давайте жирную пищу ребенку вечером. К ночи активность работы желудка сильно снижается у ребенка, и если пища не успеет перевариться до сна, то получите не только проблемы с пищеварением, но и с крепким сном!

#### Что еще должен знать родитель?

1.Если Вы кормите ребенка дома после детсада, взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те продукты или блюда, которые он уже ел.

2.Основные продукты для ежедневно питания были перечислены, а вот такие , как твердый сыр, сметана, яйца, рыба – не для ежедневного приема, 1 раз в 2- дня.

3.Пищу готовьте безопасную, например, мясо не целым куском, а рубленное, чтобы ребенок не подавился.

4.Тоже относится и к рыбе: вынимайте все до оной кости, или делайте фарш..

5.Бывает, что ребенок отказывается есть ту или иную пищу. Не уговаривайте, не заставляйте. Поинтересуйтесь, почему не хочет, попробуйте сами. Вы же тоже не все едите. Измените рецепт. Или этот же продукт добавьте в другое блюдо.

6.Чистую питьевую воду ребенок может пить, сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать и ограничивать, а особенно это касается магазинных напитков.

В этом возрасте норма сахара – 50 г в день. В сладкой газированной воде это превышение в 7 раз! Задумайтесь, прежде чем покупать такой напиток.

7.Общая калорийность пищи примерно 1800 ккал, а по весу в день ребенок должен съедать около 1,5 кг пищи.

Да, хлопотно это готовить отдельно **здоровое питание дошкольников**, но ведь можно и для себя, взрослого готовить правильную здоровую еду без острого, жирного, сладкого. А предпочтение – овощами, фруктам. Это еще будет отличны [примером для ребенка](http://tvoezdorovie21vek.ru/pravilnoe-pitanie/zdorovyiy-obraz-zhizni-v-seme) и залогом семейного здоровья!

Консультация для родителей

«Берегите сердце, пока оно бьется»

### Кто такой Детский кардиолог –

### Детская кардиология охватывает широкий спектр нарушений сердечно-сосудистой деятельности - начиная от нарушений внутриутробного развития сердца и сосудов, до воспалительных заболеваний сердца и его оболочек (миокардит, перикардит, эндокардит). Как правило, детский кардиолог ведет прием больных в специализированных медицинских центрах, оснащенных современным диагностическим оборудованием.

### Что входит в компетенцию врача Детского кардиолога

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://www.eurolab.ua/img/spacer.gif | Кардиолог в детской практике - врач, занимающийся профилактическим осмотром, диагностикой и лечением заболеваний сердечно-сосудистой системы, заболеваний соединительной ткани.Консультация кардиолога необходима для своевременного выявления у ребенка пороков сердца, ревматизма, диффузных заболеваний соединительной ткани, артритов и другой патологии сердечно-сосудистой системы. Консультация кардиолога включает в себя осмотр ребенка (перкуссия, аускультация, определение пульса на магистральных сосудах, определение размеров печени, осмотр и оценка функции суставов), сбор анамнеза, консультация проведенных ранее исследований (ЭКГ, УЗИ сердца, анализов крови), назначение дополнительных обследований при необходимости, назначение соответствующей терапии и контроль лечения. | http://www.eurolab.ua/img/spacer.gif |

### Какими заболеваниями занимается Детский кардиолог

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://www.eurolab.ua/img/spacer.gif | - Шум в сердце (может быть т.н. функциональным, неопасным, а может свидетельствовать о серьезной патологии);- Дистрофия миокарда;- Нарушения ритма и проводимости (аритмии);- Воспаления сердечной мышцы и окружающих тканей (инфекционно-аллергические миокардиты, ревмокардиты (эндокардит));- Вегетативная сосудистая дисфункция;- Гипотония/гипертония;- Пороки сердца;- Ревматические заболевания. | http://www.eurolab.ua/img/spacer.gif |

### Когда следует обращаться к Детскому кардиологу

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://www.eurolab.ua/img/spacer.gif | К кардиологу обращаются в следующих случаях:- ребенок грудного возраста быстро устает при сосании из груди или бутылочки, появляется синева губ и вокруг ротика;- ребенок старшего возраста жалуется на боли в области сердца, быстро утомляется, отмечает учащенное или уреженное сердцебиение, ощущение перебоев в работе сердца и др.- потеря сознания;- боли в области суставов и/или их опухание; | http://www.eurolab.ua/img/spacer.gif |

### Когда и какие анализы нужно делать

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://www.eurolab.ua/img/gr_topleft.gif | http://www.eurolab.ua/img/spacer.gif | http://www.eurolab.ua/img/gr_topright.gif |
| http://www.eurolab.ua/img/spacer.gif | Кардиориск:- холестерин общий, холестерин - ЛПВП, - мозговой натрий-уретрический пептид, - С-реактивный протеин высокой чувствительности, - гомочистеин, - фибриноген,- международное нормализованное отношение. | http://www.eurolab.ua/img/spacer.gif |

### Какие основные виды диагностик обычно проводит Детский кардиолог

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://www.eurolab.ua/img/gr_topleft.gif | http://www.eurolab.ua/img/spacer.gif | http://www.eurolab.ua/img/gr_topright.gif |
| http://www.eurolab.ua/img/spacer.gif | - Эхокардиография с доплерографией;- Проба с дозированной физической нагрузкой (велоэргометрия);- Суточный неинвазивный мониторинг артериального давления;- Холтеровский мониторинг ЭКГ (суточный);- Ангиография.- Компьютерная / магнитно-резонансная томография. | http://www.eurolab.ua/img/spacer.gif |

### Советы врача Детского кардиолога

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://www.eurolab.ua/img/spacer.gif | Советы родителямСледует попросить врачей выслушать сердце вашего ребёнка в роддоме и через один месяц для исключения врождённой патологии сердца.Не пугайтесь, если у вашего ребёнка обнаружен шум. Существует высокая вероятность, что он может носить «невинный» характер, не сопровождаться нарушениями кровообращения и не ограничивать физическую активность крохи.Для выяснения причины шума постарайтесь пройти квалифицированное эхокардиографическое исследование.При наличии врождённой патологии сердца необходимо наблюдение у детского кардиолога с периодичностью, соответствующей тяжести заболевания.  | http://www.eurolab.ua/img/spacer.gif |
| http://www.eurolab.ua/img/gr_botleft.gif | http://www.eurolab.ua/img/spacer.gif | http://www.eurolab.ua/img/gr_botright.gif |

 ***Деловая игра для педагогов.***

***«Что вы знаете о здоровье»***

*Цель игры:* выяснить знания воспитателей методики физического воспитания, методов оздоровления детей. Воспитывать умение решать педагогические ситуации. Совершенствовать навыки общения с коллегами.

*Правила игры:* всем участникам разделиться на 2 команды, каждая команда выбирает капитана. Время подготовки к конкурсу: 1-2 минуты. Жюри оценивает каждый конкурс и подводит общий итог.

***Ход игры:***

*Конкурс 1: «Приветствие»*

Придумать название и девиз команды, приветствие и пожелания команде соперников. Максимальная оценка - 3 балла.

*Конкурс 2: «Разминка»*

Провести со своей командой пальчиковую гимнастику. Максимальная оценка - 3 балла.

*Конкурс 3: Блиц* - *игра.*

Команды по очереди дают по одному ответу на каждый вопрос:

- перечислить упражнения на формирование правильной осанки у детей;

- назвать упражнения для профилактики плоскостопия у детей;

- перечислить дыхательные упражнения для детей;

- назвать упражнения для расслабления.

Оценка: по 1 баллу за правильный ответ, баллы суммируются.

*Конкурс 4: Профессионалы.*

На обсуждение командам предлагаются практические ситуации. Максимальная оценка - 3 балла за каждую ситуацию.

/. Валина мама часто жалуется врачу, что её дочь болеет.

- Чуть сквозит, она начинает кашлять. Зимой все дети на санках, а моя сидит дома бледная, с насморком. Почему одни дети не боятся простуды, а моя то и дело болеет? Советуют: надо закаливать ребёнка. А нам не до закаливания! Пусть здоровых закаливают!

*Права ли мама! Как можно укрепить здоровье ослабленного ребёнка?*

*II.* Пятилетний Виталик, появляясь утром в детском саду, сразу же затевает беготню. Трудно переключить его спокойные занятия. А если, подчиняясь требованиям воспитателя, он начинает с детьми играть, то вспыхивает ссора, которая нередко заканчивается слезами. Так он стал вести себя недавно. В беседе с отцом выясняется, что после переезда на новую квартиру, родители вынуждены долго вести сына в автобусе в детский сад. «Значит, ребёнок устаёт», - предполагает воспитатель.

- Да нет, не может этого быть. Ведь он сидит всю дорогу, - возражает отец. - Если бы уставал, так не затевал бы возню, придя в детский сад!

*Прав ли отец? Может ли ребёнок уставать от того, что долго находиться в однообразном положении? Почему?*

*Конкурс 5: Знатоки.*

Командам предлагается ответить на вопросы, побеждает команда, давшая наиболее полный и правильный ответ. Максимальная оценка - 3 балла.

- перечислить методы оздоровления детей;

- назвать формы двигательной активности детей в течение дня;

- назвать правила здорового питания.

*Конкурс 6: Задания для капитанов.*

капитан проводит с командой - соперницей подвижную игру, одной из основных задач которой является воспитание у детей: - выдержки; -смелости. Максимальная оценка - 3 балла.

*Конкурс 7: Поиграем!*

Команды демонстрируют элементы игр, которые лечат: - с песком;- с водой. Максимальная оценка - 3 балла.

***Жюри подводит общий итог.***