

Управление образования администрации  
Ленинск-Кузнецкого муниципального района  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Новогеоргиевская начальная общеобразовательная школа»  
Дошкольная группа

# НЕДЕЛЯ НЕСКУЧНОГО ЗДОРОВЬЯ

Материалы, раскрывающие ресурсы  
физического развития и оздоровления детей и  
формирования здорового образа жизни воспитанников  
в условиях разновозрастной дошкольной группы



Составители:  
**Титова Эмилия Юрьевна,**  
*воспитатель*  
**Федосеева Алина Валерьевна,**  
*воспитатель*

Новогеоргиевка  
2013

# Содержание

Содержание.....	2
Введение .....	3
План проведения мероприятия.....	5
<b>День 1. Анкетирование для родителей и консультации для воспитателей....</b>	<b>6</b>
Анкета для родителей № 1 .....	6
Анкета для родителей № 2 .....	8
<b>День 2. Игровое занятие «Мой рот и язычок. Наши зубки».....</b>	<b>10</b>
Дополнительный материал по теме «Мои зубки» .....	16
<b>День 3. Интегрированное занятие «Как мы содержим зубки в чистоте»....</b>	<b>20</b>
<b>День 4. Оздоровительный досуг «Медовая лакомка» .....</b>	<b>23</b>
<b>День 5. Подведение итогов анкетирования, раздача буклетов, памяток.....</b>	<b>26</b>
Демонстрационный и раздаточный материал для родителей .....	28
Литература .....	30

## Введение

Содержание образовательной области «Здоровье» в рамках программы «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой направлено на достижение целей охраны здоровья и формирование основы культуры здоровья посредством решения следующих **задач**:

- содействовать формированию начальных представлений о здоровом образе жизни, сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей;
- развивать культурно-гигиенических навыки.

В данное время для осуществления этих задач используются разные технологии сохранения и стимулирования здоровья детей: стретчинг, ритмопластика и спортивные динамические паузы, подвижные игры, релаксация, технология эстетической направленности, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, гимнастика дыхания, гимнастика бодрящая, корригирующая гимнастика, гимнастика ортопедическая или возможно использование системы общеоздоровительных мероприятий, которая включает в себя:

- 1) обучение детей уходу за своим телом;
- 2) закаливание (элементы закаливающих процедур – утренний прием на свежем воздухе, умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещениях и на открытом воздухе, солнечные ванны, питьевой режим, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам после сна, контрастные ножные ванны и др.);

- 3) витаминизация блюд;
- 4) фитопрофилактика;
- 5) натуропатия;
- 6) освоение упражнений психосаморегуляции;
- 7) оптимизация двигательной деятельности детей.

Для оздоровления детей в условиях дошкольной группы и формирования основ здорового образа жизни в рамках проведения организованной образовательной деятельности по теме «Я – человек» мы предлагаем провести неделю здоровья для младших дошкольников совместно с родителями и воспитателями. Возможно, использовать такие методы исследования как анкетирование; формы работы с семьей – консультации, беседы; средства для информирования родителей - оформление стендов, памятки или буклеты по данной теме.

Планируя неделю здоровья для младшей группы, мы решили уделить большее внимание гигиене полости рта.

В ходе предварительного опроса, очень многие родители хотели бы получить информацию по данному вопросу. Согласно наблюдениям воспитателей и информации предоставленной медицинским работником, более чем у 50% детей в группе существуют те или иные проблемы с зубами.

Мы надеемся, что данная работа окажет существенную помощь родителям в сохранении и укреплении здоровья их детей.



## План проведения мероприятия

### НЕДЕЛЯ НЕСКУЧНОГО ЗДОРОВЬЯ

- День 1.** Анкетирование для родителей и консультации для воспитателей.
- День 2.** Игровое занятие «Мой рот и язычок. Наши зубки».
- День 3.** Интегрированное занятие «Как мы сохраним зубки в чистоте».
- День 4.** Оздоровительный досуг «Медовая лакомка».
- День 5.** Подведение итогов анкетирования, раздача буклетов или памяток.
- Подведение итогов**

# День 1. Анкетирование для родителей и консультации для воспитателей

## Анкета для родителей № 1

*Уважаемые родители!*

*Приглашаем Вас принять участие в анкетном опросе. Ваши ответы помогут сотрудникам детского сада лучше узнать особенности и желания Вашего ребенка – для создания благоприятных условий его развития.*

### Ребенок:

Ф.И. \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

Домашний адрес, телефон \_\_\_\_\_

### Мать:

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Год рождения \_\_\_\_\_

Образование, специальность, место  
работы \_\_\_\_\_

### Отец:

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Год рождения \_\_\_\_\_

Образование, специальность, место  
работы \_\_\_\_\_

Состав семьи (кто постоянно проживает с ребенком) \_\_\_\_\_

Есть ли в семье другие дети, их возраст, каковы взаимоотношения с ними \_\_\_\_\_

К кому из членов семьи ребенок больше привязан \_\_\_\_\_

Часто ли болеет ребенок, какие тяжелые заболевания, травмы  
перенес \_\_\_\_\_

Основные виды игр и занятий дома \_\_\_\_\_

Какие игрушки любит, кто их убирает \_\_\_\_\_

Охотно ли вступает в контакты, общение (нужное подчеркнуть):

- с детьми своего возраста            да    нет
- с детьми старшего возраста        да    нет
- с незнакомыми взрослыми        да    нет
- с родными                                да    нет

Каким Вы считаете своего ребенка (подчеркните): *спокойным; малоэмоциональным; очень эмоциональным.*

Что умеет делать ребенок самостоятельно \_\_\_\_\_

Выполнение каких режимных моментов доставляет Вам больше всего трудностей дома (нужное подчеркнуть): *подъем, умывание, кормление, укладывание спать, другое (допишите) \_\_\_\_\_*

Какой аппетит у Вашего малыша (нужное подчеркнуть): *хороший; ест все; плохо и мало; в зависимости от того, что в тарелке.*

Как Вы его кормите дома (нужное подчеркнуть): *он ест сам; сначала ест сам, потом докармливаем; чаще его кормят с ложки взрослые; ест аккуратно; не очень аккуратно; мы добиваемся, чтобы он ел все, что дают; мы разрешаем не есть то, чего он не хочет; пусть ест, сколько хочет; тарелка должна быть чистой.*

Как засыпает ребенок дома (нужное подчеркнуть): *быстро; медленно; сам; с ним рядом сидит кто-то из взрослых; иногда мочится во сне; раздевается перед сном сам; одевается после сна сам; его раздевают и одевают взрослые.*

**Спасибо!**



**Анкета для родителей № 2**

Ф.И. ребенка \_\_\_\_\_

1. Какое настроение преобладает у ребенка?

- а) бодрое, уравновешенное
- б) раздражительное, неустойчивое
- в) подавленное



2. Как ребенок засыпает?

- а) быстро (до 10 мин.)
- б) медленно
- в) спокойно
- г) не спокойно

3. Что Вы делаете, чтобы ребенок заснул?

- а) дополнительные воздействия \_\_\_\_\_ (какие?)
- б) без дополнительных воздействий

4. Какова продолжительность сна ребенка?

- а) 2 часа
- б) менее часа

5. Какой аппетит у Вашего ребенка?

- а) хороший
- б) избирательный
- в) неустойчивый
- г) плохой

6. Как относится Ваш ребенок к высаживанию на горшок?

- а) положительно
- б) отрицательно
- в) не просится, но бывает сухой
- г) не просится и ходит мокрый



7. Есть ли у Вашего ребенка отрицательные привычки?

а) сосет пустышку, сосет палец, раскачивается, другие  
\_\_\_\_\_ (указать)

б) нет отрицательных привычек

8. Интересуется ли Ваш ребенок игрушками, предметами дома и в новой обстановке?

а) да

б) нет

в) иногда

9. Проявляет ли ребенок интерес к действиям взрослых?

а) да

б) нет

в) иногда

10. Как играет Ваш ребенок?

а) умеет играть самостоятельно

б) не всегда

в) не играет сам

11. Взаимоотношения со взрослыми:

а) легко идет на контакт

б) избирательно

в) трудно

12. Взаимоотношения с детьми:

а) легко идет на контакт

б) избирательно

в) трудно



13. Отношение к занятиям (внимателен, усидчив, активен)?

а) да

б) нет

в) не всегда

14. Есть ли у ребенка опыт разлуки с близкими?

а) да

в) перенес разлуку легко

б) нет

г) тяжело

15. Есть ли аффективная привязанность к кому-либо из взрослых?

а) да

б) нет

**Спасибо!**

## День 2. Игровое занятие «Мой рот и язычок. Наши зубки»

### Консультация для воспитателей

Ведя систему работы по формированию у детей представлений о самом себе, мы не должны забывать о воспитании привычек здорового образа жизни. При оценке работы персонала чаще всего приходится сталкиваться со следующими погрешностями:

- неухоженный нос;
- чумазые рот и руки;
- неухоженные ушные раковины;
- кариозные зубы с зубным налетом;
- отсутствие носового платка;
- грязные руки с неостриженными ногтями и т. д.

Большинство малышей не приучены самостоятельно кушать, боятся умываться, не отучены от сосок и т. д. Каким полезным привычкам мы должны приучать детей?

**Туалет носа.** Этой процедуре нужно учить ребенка буквально с первых недель его пребывания в яслях. Заключается она в том, что ребенок смачивает носик, высмаркивает его, поочередно зажимая каждую ноздрю, затем еще раз промывает ноздри водой. Перед выходом на прогулку он совершает еще и такое действие: слегка смачивает и намыливает мизинчик детским мылом и поочередно смазывает каждую ноздрю (во время гриппа оксолиновой мазью, луковым настоем).

Носовые платки должны быть в групповой и верхней одежде. Если родители забывают положить носовой платок, надо иметь так называемую «скорую помощь» (бумажные салфетки). Необходимо приучать детей правильно пользоваться носовым платком. Он должен быть достаточно большим. Высмаркиваться нужно в платок, сложенный вдвое, задерживая до 55 % выдыхаемых микробов, а сложенный вчетверо - до 90 %.

**Полоскание рта и чистка зубов.** Закаливающий эффект дает полоскание рта прохладной водой. Обучают детей постепенно. Для этого приглашают не более 2—3 ребят. Ставят на стол тазик, дают им стаканчики с кипяченой водой, сажают напротив игрушку, и воспитатель показывает, сколько нужно набрать в рот воды, как сжать челюсть, как работать щечками, чтобы водичка «урчала», как «выпустить ее на свободу». Вода заготавливается заранее и ставится в отведенное место.

Когда ребенок начинает пользоваться зубной щеткой, заводится стаканчик и для нее. Приучать ребенка следить за щеткой начинают сразу. Перед употреблением он ее моет, после чистки зубов моет еще раз и тщательно намыливает мылом.

**Умывание.** Надо придерживаться принципа: чем чаще, тем лучше. Умываются дети несколько раз в день: утром после завтрака (и перед), после физкультурных занятий, перед обедом и после сна. Перед обучением умыванию сначала предложите ребенку выполнить действия самостоятельно. Если ему трудно, то покажите, как нужно умываться. После прогулки руки у детей бывают очень грязными. Поэтому можно налить в большой таз теплой воды и добавить немного мыла, бросить в воду мелкие резиновые игрушки. Дети играют с мыльной водой и получают лечебную ванну (от прогревания рук и нос дополнительно прочищается). Развивается кисть руки и моторика пальцев. Поплескавшись в теплой воде, ребенок моет уже руки под краном. Длительность горячей ванны 3-5 минут.

**Ушные раковины.** Ушные раковины у детей должны быть всегда чистыми. Если воспитатель заметил у малыша грязные ушки, то он может сам специальной ватной палочкой (смоченной в теплой воде) почистить ушную раковину от серы. Если в ушке появился гной или слизь, надо немедленно обратиться к медсестре, так как появление гноя может свидетельствовать о наличии серьезного заболевания уха (отит).

Обучение малышей полезным привычкам должно проходить в атмосфере любви и доверия, что способствует наилучшим результатам.

## Конспект игрового занятия

### МОЙ РОТ И ЯЗЫЧОК. МОИ ЗУБКИ

#### Цели:

- формирование представление детей о том, что у каждого человека есть рот, для чего он нужен и как его беречь;
- активизация в речи детей слова: рот, губы, язык, зубы;
- обучение правильному звукопроизношению, миогимнастике, различать и называть разные эмоции;
- воспитание культурно-гигиенических навыков.

**Оборудование:** картонная кукла Ваня; нарисованный рот из бумаги и фланели; две картинки с изображением эмоций человека (весёлый и грустный); рисунок с изображением языка человека; набор продуктов (хлеб, яблоко, кусковой сахар и др.); зубная щётка и паста; картинка с изображением неумытого мальчика.

#### Ход занятия

##### 1. Мой ротик!

- Ребята, посмотрите на нашего Ваню. Что случилось с его лицом?
- Какой части не хватает? (У него нет ротика.)
- Давайте приставим его ротик на место. Серёжа, иди помоги Ване.
- Теперь послушайте мою загадку:

*В домике этом Красные двери,  
Рядом с дверями Белые звери.  
Любят зверюшки  
Конфеты и плюшки.  
-Что это? (Рот.)*

- У каждого человека есть рот - это губы, язык, зубы.

Воспитатель показывает на картинке, а дети на себе.

## 2. Мои губы.

- Покажите свои губы.
- Для чего они нужны?

С помощью губ можно понять настроение человека. Посмотрите на эти картинки.

- Где весёлый человек?
- Почему вы так решили? (Его губы улыбаются, концы губ подняты вверх.)
- А это какой человек? (Грустный.)
- Да, ребята, его губы не улыбаются, а их концы опущены вниз.
- Покажите, как вы улыбаетесь. А когда грустите или плачете - покажите.
- Сейчас я покажу упражнение, которое называется «Поцелуй». Вытяните губы вперёд хоботком и представьте, что вы целуете маму.

Дети выполняют упражнение.

- Ещё губы человека помогают произносить разные звуки. Давайте подойдём к зеркалу и посмотрим, как будут меняться наши губы.

Дети за воспитателем произносят разные звуки: А, У, О, Ы и другие. Воспитатель ещё раз обращает внимание на то, как двигаются и меняются губы.

## 3. Мой язык.

- Зачем нам нужен язык?
- С помощью языка мы можем разговаривать и даже петь.
- Давайте поиграем в такую игру. Я говорю слово, а вы должны правильно его повторить.

*Примечание.* При назывании слов воспитатель можно даже менять громкость и интонацию своего голоса.

- Ещё, ребята, язычок помогает различать вкус нашей пищи: горькая, сладкая, солёная, кислая. (Показ рисунка.) А также ее качества: холодная или горячая, твёрдая или мягкая.

#### 4. Мои зубы.

- Теперь покажите свои зубки. Сколько их у человека (Много.)
- Какие они, наши зубы?

Дети рассматривают в зеркале.

- Зубы у человека белые и твёрдые. Для чего они нужны? (Чтобы жевать пищу.)
- Да, ребята, зубы помогают измельчать любую пищу: и конфеты, и хлеб, и мясо.
- Ну а чтобы зубки не болели, надо их чистить зубной щёткой и пастой два раза в день: утром и вечером.

Воспитатель показывает зубную щётку и пасту.

#### 5. Игра «Что вы съели?».





У детей закрыты глаза. Воспитатель кладёт им в рот кусочек какого-либо знакомого продукта. Прожевав предложенную пищу, дети отвечают на вопрос: «Что вы съели?».

В конце года уже можно каждому ребёнку предлагать разную пищу, и только он сможет её назвать.

#### 6. Правила гигиены и безопасности.

- Ну, а как беречь свой ротик и ухаживать за ним? Вам опять помогут мои картинки.

Воспитатель показывает картинки и знакомит с правилами.

-  Нельзя брать в рот мелкие предметы (пуговицы, бусинки и др.), потому что случайно можно проглотить пуговицу и сильно навредить своему телу.
-  Нельзя брать в рот грязные пальцы и какие-либо предметы. Ведь с ними к нам в рот попадают микробы, и может заболеть живот.
-  Нельзя кушать невымытые фрукты и овощи, потому что может заболеть живот.
-  После еды всегда надо мыть свой рот, ополаскивать.

Воспитатель показывает картинку, где нарисован мальчик с грязным ртом.

– Послушайте стихотворение!

*Замарашка рот не мыл,  
Месяц грязный он ходил!  
Бедный ротик всё молчал,  
Даже слова не сказал.  
Помоги, малыш, быстрее,  
Вымой ротик поскорей!*

Воспитатель предлагает детям ещё раз умыть свои ротики.



## Дополнительный материал по теме «Мои зубки»

### ЗАГАДКИ

- |   |  |
|---|--|
| <p>1) Красные двери<br/>В пещере моей,<br/>Белые двери<br/>Сидят у дверей.<br/>И мясо, и хлеб -<br/>Всю добычу мою -<br/>Я с радостью<br/>Белым зверям отдаю!<br/>(Губы и зубы.)<br/>К. Чуковский</p> | <p>2) В домике этом<br/>Красные двери,<br/>Рядом с дверями<br/>Белые звери.<br/>Любят зверюшки<br/>Конфеты и плюшки. (Рот.)</p> <p>3) За красными жердочками<br/>Сидят белые курочки.<br/>(Рот, губы, зубы.)</p> <p>4) Михаил залез на дуб,<br/>Чтобы врач не вырвал... (зуб).</p> |
|---|--|

### ИГРА «УЗНАЙ НА ВКУС»

Воспитатель предлагает детям попробовать два продукта: апельсин, соленый огурец (Первое занятие).

- Апельсин какой? (Сладкий.)

Огурец какой? (Соленый.)

В рот мы кладем пищу, с помощью языка различаем вкус, зубами мы жуем.

На втором занятии дали лук и лимон (горький и кислый).

Еще раз обращаем внимание на значение каждого органа.



## ИГРА «ЧТО ТЫ СЪЕЛ?»

У детей закрыты глаза, воспитатель предлагает съесть кусочек какого-то продукта и ответить на вопрос: «Что ты съел?». (Конфета, сахар, хлеб, яблоко, морковь и др.)

## СТИХОТВОРЕНИЕ

- Кто съел пирог?

- Мы не ели.

То есть мы съели, но не хотели.

Это все птицы. Они прилетели,

И, если б не мы, они бы все съели.

О. Григорьев

## ЗАЧЕМ НУЖЕН ЯЗЫК? ЗУБЫ?

(беседа-рассуждение)

Как ты уже понял, язык помогает различать вкус пищи (кислая, сладкая, горькая, соленая), а также состояние пищи (горячая, холодная, мягкая, твердая).

А еще наш язычок сообщает о состоянии твоего организма. Если ты заболел, язык закручивается в плотное белое покрывало. Он, как говорит мама, «обложен». Все кажется ему теперь невкусным, а у тебя пропадает аппетит. Приходит доктор, прописывает лекарства, и тебе приходится исправно глотать горькие порошки и таблетки.

- Ты знаешь, сколько у тебя зубов? (32.)

- А все ли твои зубы одинаковые? (Нет.)

- Есть резцы (ими грызешь морковку), клыки (помогают кусать твердую пищу), коренные зубы (перетирают пищу).

Зубы - самые твердые части твоего организма. Раз в жизни каждый человек меняет свои зубы на новые. Но как ни тверды зубы, они так же боятся вредных микробов, как и другие части организма.

После каждой еды между зубами остаются крошки. А в пище, воде и воздухе всегда полно опасных микробов.

Оказавшись вместе с крошками между зубами, они чувствуют себя там удобно и сытно. Избавиться от них можно только при помощи зубной щетки. Вот почему надо обязательно чистить зубы порошком или пастой утром и вечером. Жесткие волоски зубной щетки «выметут» микробов, а порошок и паста снимут следы пищи. Зубы снова станут белыми.

### ПРО ЯЗЫК И НОС

У Кати было два глаза, два уха, две руки, две ноги. А язык один и нос тоже один.

• Скажи, бабушка, - просит Катя, - почему это у меня всего по два, а язык один и нос один?

• А потому, милая внучка, - отвечает бабушка, - чтобы ты больше видела, больше слышала, больше ходила и меньше болтала и нос свой курносый куда не надо не совала.

Вот, оказывается, почему языков и носов бывает только по одному.

Ясно?

### ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ И БЕЗОПАСНОСТИ

- ✚ • Нельзя брать в рот мелкие предметы (пуговицы, бусинки и т. д.).
- ✚ • Нельзя брать в рот грязные пальцы и какие-либо предметы.
- ✚ • Нельзя кушать слишком горячую или слишком холодную пищу.
- ✚ • Нельзя ковыряться в зубах острыми предметами (спичкой, иголкой).
- ✚ • Надо утром и вечером чистить зубы специальной щеткой.
- ✚ • Надо 2 раза в год показываться зубному врачу.
- ✚ • Нельзя кушать невымытые овощи и фрукты.

## МИОГИМНАСТИКА

1. **Лошадки.** Цоканье языком в течение 30 секунд.



- \* вытянуть губы
- \* приоткрыть рот
- \* цоккать "узким" языком (как цокают копытами лошадки)



2. **Заводим машину.** Длительное произнесение звука «д-д-д-д» в течение 30 секунд.



3. **Поцелуй.** Вытянуть губы вперед хоботком и чмокнуть.



- \* вытянув вперед губы трубочкой, образовать «хобот слоника»
- \* «набирать водичку», слегка при этом причмокивая



4. **Погладим зубки.** Кончиком языка упереться в небо, а затем водить им по острому краю верхних и нижних зубов вправо-влево.



- \* улыбнуться, открыть рот
- \* кончиком языка с внутренней стороны «почистить» поочередно нижние и верхние зубы



5. **Шарик лопнул.** Надуть щеки и медленно выдавить воздух через сжатые губы кулаками.



Шарик

Шарик надулся - надуть щеки  
Шарик лопнул - сдуть щеки

## **День 3. Интегрированное занятие «Как мы сохраним зубки в чистоте»**

Ознакомление с окружающим миром

**Заботимся о своем здоровье.**

**Как мы сохраним зубы в чистоте.**

(занятие с детьми 2-3 лет)

### **Программное содержание:**

- научить детей правильно ухаживать за зубами. Объяснить, почему необходимо беречь зубы с детства;
- связная речь: формировать умение отвечать на вопросы;
- звуковая культура речи: закреплять правильное произношение звука «О» (изолированно, в звукосочетаниях, словах).

**Материал:** игрушки - кукла Степа с перевязанной платком щекой, кукла Гриша, кукла Айболит, телефон, зубная щетка, зубная паста, мыло, полотенце, тазик, кувшин, стакан, 2-3 зубные щетки для детей.

### **Ход занятия**

Малыши сидят на коврик. Воспитатель приносит с собой куклу Гришу и обращается к детям:

**Воспитатель.** Ребята, к нам в гости сегодня захотели прийти два друга - Степа и Гриша. Гриша уже здесь, а Степа что-то задерживается. Интересно, что же произошло? Может быть, он заболел? (Обращается к кукле Грише.)

**Гриша.** Не знаю, мы вчера были в гостях у Фили. Степа был совсем здоровым, даже съел три банки варенья да банку меда, много конфет да еще пакет грецких орехов.

**Воспитатель** (удивленно). Так много сладкого? И все это он съел один? И, конечно же, орехи он разгрызал зубами?

**Гриша.** Да.

Тут появляется Степа с перевязанной щекой.

**Воспитатель** (обращается к детям). Как вы думаете, что же произошло со Степой?

Выслушав предположения детей, воспитатель обращается к кукле Степе с вопросом:

- Что с тобой случилось? Почему у тебя перевязана щека?

Степа рассказывает, что он был в гостях и там съел очень много сладкого, а потом стал зубами разгрызать орехи и сломал себе зуб, а ночью он вообще не мог спать, так как у него разболелись зубы и распухла щека.

**Воспитатель.** Ребята, как вы считаете, можно есть так много конфет, и грызть зубами орехи? (Ответы детей.)

(Степе). А зубы ты на ночь почистил?

**Степа.** Вот еще, стану я свои зубки мучить и какой-то колючей щеткой в рот лазить, она же невкусная.

**Воспитатель** с удивлением обращается к малышам:

- Так он, оказывается, думает, что щетку надо есть. Ребята, а вы знаете, зачем нам нужна зубная щетка? (Ответы детей.)

А как вы думаете, зачем нужно чистить зубы? (Выслушивает ответы детей.)

В заключение **воспитатель** говорит:

- Да, ребята, зубы надо беречь с детства, их нужно утром и вечером чистить зубной щеткой и пастой, а после еды полоскать рот теплой водой, и ни в коем случае нельзя есть много конфет, и разгрызать орехи зубами. Для наших зубов очень полезно есть морковь, капусту и яблоки.

Вот посмотрите, какие красивые белые зубки у Гриши! Гриша бережет свои зубки и поэтому они у него такие здоровые.

Гриша «берет» зубную щетку и «чистит зубы». Воспитатель предлагает двум-трем ребятам почистить зубы вместе с Гришей.

**Степа** (плачет]. О-О-О-О, я больше не буду так делать, буду чистить зубы, но сейчас-то что мне делать? Помогите!

**Воспитатель**. Ребята, нам надо помочь Степе. Давайте позовем доктора Айболита, он запломбирует Степе зубы.

**Степа** (испуганно). Ой-ой-ой, не надо, боюсь!!!

Дети и воспитатель уговаривают Степу, убеждают, что это не очень больно, что надо потерпеть. Степа соглашается. Воспитатель звонит по телефону и вызывает доктора Айболита.

Появляется доктор Айболит. Он спрашивает: «Что случилось? Кто меня вызывал? Где больной?»

Воспитатель предлагает кому-то из детей рассказать доктору, что случилось со Степой. Вызывает одного ребенка (по желанию), при необходимости подсказывает ему.

Следует инсценировка: доктор Айболит лечит Степе зубы, предварительно вымыв руки. Все благодарят доктора.

**Воспитатель**. Вот и вылечил Айболит зубы нашему Степе.

**Степа**. Спасибо вам, ребята, спасибо, доктор Айболит, теперь я буду беречь свои зубы, чистить их и полоскать рот. До свидания, ребята, нам пора домой.

(Дети прощаются с куклами.)

**Воспитатель**:

— Как плакал Степа, когда у него болели зубки? (О-о-о);

— А кто помог ему? (Доктор Айболит.)

— Как гудела бормашина? (З-з-з!)

— Что мы научили Степу делать? (Чистить зубы.)

— А почему у Гриши зубы такие красивые и белые, крепкие? (Он их бережет, чистит.)

— Вы хотите иметь такие же красивые белые зубки, как у Гриши?

**Дети.** Да! Хотим!

**Воспитатель.** Тогда надо ухаживать за ними, как это делает Гриша.

Закончить занятие можно легко отгадываемой в данном случае загадкой:

Когда мы едим - они работают, Когда не едим - отдыхают. Не будем их чистить - они заболят.



## День 4. Оздоровительный досуг «Медовая лакомка»

**Историческая справка:** 10 октября, в день Савватия Пчеловника, убирают ульи на зиму, угощают детей медом.

**Оборудование:** игрушки на палочке – пчела и оса; цветок для каждого ребенка, медовые пряники для детей, игрушечный улей, игрушечный домик.

В зал входит Мишка: Хочу ребята, пригласить вас в гости к дедушке Савватию Пчеловнику, ведь сегодня пчелиный праздник.

(ведет ребятшек к домику). Давайте, постучимся!

Выходит **Савватий:** Здравствуйте, ребята! Здравствуй Мишка-Лакомка! Садитесь на лавочки, гостями будете!

**Мишка** (показывая на улей): Дедушка, что это?

**Савватий:** Есть в саду пчелиный домик, ульем все его зовут.

**Мишка:** Кто живет в нем? Сладкий гномик?

**Савватий:** Пчелы, милый, в нем живут.

**Мишка:** Дедушка, расскажи, как пчелки мед собирают.

**Савватий:** Где цветок, там и медок.

Мишка и Савватий проводят народную игру «Пчелы». Дети делятся на 2 команды – «Пчелы» и «Цветы». Мишка читает стих:

*Пчелки, пчелки,  
Поверху летают,*

*Жальца жалки  
К цветам припадают,*

*Медок собирают,  
Крылышки алые.*

*В колоду таскают. Ж-ж-ж.*

«Пчелы» начинают ловить «цветы». «Пчела», поймавшая цветок, говорит: «Замри!», и «Цветок» стоит на месте, не двигаясь. Когда «пчелы» переловят все «цветы», то меняются с ними ролями, и игра продолжается.



**Мишка:** Ой, вдруг налетел ветер. Давайте покажем, как ветерок цветочки качает

(проводит дыхательные упражнения, выполняя движения соответственно тексту, делая продолжительный выдох с произнесением звука «Ф-ф-ф.....»)

*Ветер пролетал: ф-ф-ф....*

*Цветы качал: ф-ф-ф...*

*Влево качнулись, низко пригнулись: ф-ф-ф...*

*Вправо качнулись, низко пригнулись: ф-ф-ф.....*

*Ветер, ветер, улетай! Ты цветы не ломай.*

*Ф-ф-ф – улетел.*

**Савватий:** ребята, а к нам в гости еще и оса прилетела. Давайте-ка на нее поглядим (Дети выполняют упражнение для глаз. Мишка держит осу на палочке и стоит в одном углу зала; Савватий держит пчелу, находится в другом углу. (Они поочередно поднимают вверх пчелу и осу, дети смотрят, кто из насекомых сейчас летит, не поворачивая головы, двигая только глазами вправо-влево.)

**Мишка:** Покажем, как пчелка в улей пробирается (проводит пальчиковую игру «Пчела»)

Пчелки чужих в улей не пускают,  
свой мед они охраняют.

Пчела – в улье

Пчела – в улье

*Пальцы правой руки собраны в щепотку («пчела»), левая ладонь ловит кончики пальцев правой руки («Улей прячет пчелку»).*

**Савватий:** Наш праздник завершается. Все сегодня молодцы! Вот, Мишка, тебе мед, а для ребят другое угощение – пряники медовые, сладкие, душистые. Давайте с ними чай пить.

*Чай с вареньем и лимоном,*

*С пряниками и поклоном.*

*Он бальзам от всех болезней,*

*И напиток нет полезней.*

## **День 5. Подведение итогов анкетирования, раздача буклетов, памяток**

### ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ Общие рекомендации

Прием детей осуществляется с 7.00 до 8.00 ежедневно, кроме выходных и праздничных дней. Своевременный приход в детский сад - необходимое условие правильной организации воспитательно-образовательного процесса.

- В отпуск воспитанник уходит на 75 дней, с сохранением места в детском саду.

- Все дети возвращаются с летних каникул со справкой об отсутствии контактов с инфекционными больными и о состоянии здоровья из поликлиники.

- К педагогам группы, независимо от их возраста, необходимо обращаться на Вы, по имени и отчеству. Конфликтные спорные ситуации необходимо разрешать в отсутствие детей. Если вы не смогли решить какой-либо вопрос с педагогами группы, обратитесь к старшему воспитателю или заведующему.

- Просим Вас не давать ребенку с собой в детский сад жевательную резинку, сосательные конфеты, чипсы и сухарики.

- Не рекомендуем одевать ребенку золотые и серебряные украшения, давать с собой дорогостоящие игрушки.

#### Требования к внешнему виду детей

- Опрятный вид, застегнутая на все пуговицы одежда и обувь;
- Умытое лицо;
- Чистые нос, руки, подстриженные ногти;
- Подстриженные и тщательно расчесанные волосы;

- Чистое нижнее белье;
- Наличие достаточного количества носовых платков.

Для создания комфортных условий пребывания ребенка в ДОУ необходимо:

- Не менее 2-х комплектов сменного белья: мальчикам - шорты, трусики, колготки; девочкам - колготки, трусики. В теплое время - носки, гольфы.

- комплект сменного белья для сна (пижама, пеленка, клеенка).
- Два пакета для хранения чистого и использованного белья.
- Белье, одежда и прочие вещи должны быть промаркированы.

Перед тем, как вести ребенка в детский сад, проверьте, соответствует ли его костюм времени года и температуре воздуха. Проследите, чтобы одежда не была слишком велика и не сковывала его движений. Завязки и застежки должны быть расположены так, чтобы ребенок мог самостоятельно себя обслужить. Обувь должна быть легкой, теплой, точно соответствовать ноге ребенка, легко сниматься и надеваться. Нежелательно ношение комбинезонов. Носовой платок необходим ребенку, как в помещении, так и на прогулке. Сделайте на одежде удобные карманы для его хранения.

Чтобы избежать случаев травматизма, родителям необходимо проверить содержимое карманов в одежде ребенка на наличие опасных предметов. Категорически запрещается приносить в группу острые, режущие стеклянные предметы (ножницы, ножи, булавки, гвозди, проволоку, зеркала, стеклянные флаконы), а также мелкие предметы (бусинки, пуговицы и т.п.), таблетки.

# Демонстрационный и раздаточный материал для родителей



**ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ**  
Для отличного результата выбрать хорошую щетку. Нужно еще и правильно чистить зубы!

- 1 Прежде всего хорошо двигаться: сверху вниз и по кругу.
- 2 Внутреннюю поверхность щеткой чистим сверху вниз, а внутреннюю поверхность снизу вверх.
- 3 Уберите налет с межзубных промежутков. Начните с середины и постепенно продвигайтесь к крайним зубам.

**ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ**  
Для отличного результата выбрать хорошую щетку и пасту. Нужно еще и правильно чистить зубы!

- 1 Прежде всего хорошо двигаться: сверху вниз и по кругу.
- 2 Внутреннюю поверхность щеткой чистим сверху вниз, а внутреннюю поверхность снизу вверх.
- 3 Уберите налет с межзубных промежутков. Начните с середины и постепенно продвигайтесь к крайним зубам.

**ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ**  
Для отличного результата выбрать хорошую щетку и пасту. Нужно еще и правильно чистить зубы!

- 1 Прежде всего хорошо двигаться: сверху вниз и по кругу.
- 2 Внутреннюю поверхность щеткой чистим сверху вниз, а внутреннюю поверхность снизу вверх.
- 3 Уберите налет с межзубных промежутков. Начните с середины и постепенно продвигайтесь к крайним зубам.

**ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ**  
Для отличного результата выбрать хорошую щетку и пасту. Нужно еще и правильно чистить зубы!

- 1 Прежде всего хорошо двигаться: сверху вниз и по кругу.
- 2 Внутреннюю поверхность щеткой чистим сверху вниз, а внутреннюю поверхность снизу вверх.
- 3 Уберите налет с межзубных промежутков. Начните с середины и постепенно продвигайтесь к крайним зубам.

## ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ОТ ДЕТЕЙ!

Не балуйте нас. Вы нас этим портите. Совсем не обязательно предоставлять нам все, что мы просим. Мы просто Вас испытываем.

Не делайте за нас то, что мы в состоянии сделать сами. Мы можем продолжать использовать Вас в качестве прислуги.

Не давайте пустых обещаний - это подорвет нашу веру в Вас.

Не беспокойтесь о том, что мы мало времени проводим вместе. Для нас важно то, КАК мы его проводим.

Не требуйте от нас немедленных объяснений, зачем мы сделали то или иное. Мы часто сами не знаем почему так поступаем.

Мы чувствуем, когда Вам трудно и тяжело. Не прячьтесь от нас. Дайте нам возможность пережить все вместе с Вами. Если Вы доверяете нам, то и мы будем доверять Вам.

Не защищайте нас от последствий наших ошибок. Мы, как и Вы, учимся на собственном опыте.

Будьте последовательны! Не сбивайте нас с толку.

Не придирайтесь! Не вынуждайте нас защищаться!

Берегите нас! Заботьтесь о нас!

## РЕЖИМ ДНЯ ДОШКОЛЬНИКА

**УТРО**

**ДЕНЬ**

**ВЕЧЕР**

**НОЧЬ**

**Ой, как зубкам хороши!**

**Улыбка крокодила**

Цель урока - помочь малышу почистить зубы.

Задача - чистить зубы, совершая самостоятельные движения щёткой.

Когда в роли учителя выступает мама, это так привычно, что так или иначе сама совершает крокодилью работу. А что тогда сказать о научить крокодила чистить зубы? И поработать, почему от защиты здоровья малыша не следует отказываться?

Спросите: «Почему крокодил грустный? Никто же не заболит! Его же нужно похвалить! Поощрить, сделать карточку, наклейку, зеленые, и все это проблема. Дайте крокодилу и пасту, пусть покажет эту процедуру, как это делается. Каким образом крокодилу можно похвалить? Внести, пока не надоесть доходить? «Ой, как зубкам хороши!», «Вот как зубки радуются и жуют», «Чтобы их похвалить!»

А потом через зеркало вместе посмотреть на чистые и довольные зубки. Похвалите малыша. Вот теперь нет никаких проблем!

**Улыбка крокодила**

Цель урока - помочь малышу почистить зубы.

Задача - чистить зубы, совершая самостоятельные движения щёткой.

Когда в роли учителя выступает мама, это так привычно, что так или иначе сама совершает крокодилью работу. А что тогда сказать о научить крокодила чистить зубы? И поработать, почему от защиты здоровья малыша не следует отказываться?

Спросите: «Почему крокодил грустный? Никто же не заболит! Его же нужно похвалить! Поощрить, сделать карточку, наклейку, зеленые, и все это проблема. Дайте крокодилу и пасту, пусть покажет эту процедуру, как это делается. Каким образом крокодилу можно похвалить? Внести, пока не надоесть доходить? «Ой, как зубкам хороши!», «Вот как зубки радуются и жуют», «Чтобы их похвалить!»

А потом через зеркало вместе посмотреть на чистые и довольные зубки. Похвалите малыша. Вот теперь нет никаких проблем!

**Улыбка крокодила**

Цель урока - помочь малышу почистить зубы.

Задача - чистить зубы, совершая самостоятельные движения щёткой.

Когда в роли учителя выступает мама, это так привычно, что так или иначе сама совершает крокодилью работу. А что тогда сказать о научить крокодила чистить зубы? И поработать, почему от защиты здоровья малыша не следует отказываться?

Спросите: «Почему крокодил грустный? Никто же не заболит! Его же нужно похвалить! Поощрить, сделать карточку, наклейку, зеленые, и все это проблема. Дайте крокодилу и пасту, пусть покажет эту процедуру, как это делается. Каким образом крокодилу можно похвалить? Внести, пока не надоесть доходить? «Ой, как зубкам хороши!», «Вот как зубки радуются и жуют», «Чтобы их похвалить!»

А потом через зеркало вместе посмотреть на чистые и довольные зубки. Похвалите малыша. Вот теперь нет никаких проблем!

## Литература

1. Картушина, М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей. - М.:ТЦ Сфера, 2004. – 128 с.
2. Ребенок познает мир (игровые занятия по формированию представлений о себе для младших дошкольников)/ Сост. Т.В.Смирнова. - Волгоград: Учитель, 2011.-101с.
3. Самые маленькие в детсаду (Из опыта работы московских педагогов)/ Сост. В.Сотникова. - М.:Линка-Пресс,2005.-136с.
4. Памятки для родителей/Ложкина С.Л. //Интернет журнал «Планета Детства»
5. <http://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/kruzhka-zdorovyy-malysh>
6. <http://odtdocs.ru/pravo/17046/index.html?page=3>
7. [http://educontest.net/STORAGE\\_1/FILES/article/10324/konkursnaya\\_rabota\\_zybyi.doc](http://educontest.net/STORAGE_1/FILES/article/10324/konkursnaya_rabota_zybyi.doc)
8. <http://festival.1september.ru/articles/553691/pril1.doc>

