ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ В ДЕТСКОМ САДУ На сегодняшний день разработано большое количество различных методик по укреплению здоровья детей. Закаливание может быть как простым и щадящим, так и более интенсивным и время затратным. Многие родители и воспитатели не придают ему особого значения, и зря. Ведь даже такие простые вещи, как проветривание комнат в отсутствие детей, полоскание рта, воздушные «ванные» дают заметные результаты. Закаливание детей в детском саду: что и как должен проводиться В первую очередь воспитатели детского сада должны позаботиться о том, чтобы в помещении группы был оптимальный микроклимат. Комнаты сна и игр должны быть слегка прохладными. Рекомендуемая температура воздуха при обучении составляет 22 градуса, в период сна – 18 градусов. Важным нюансом является то, что в прохладное время года одеяло должно быть тёплое, чтобы под ним держалась температура в 39 градусов. Что касается влажности воздуха, то она должна находиться на уровне в сорок-шестьдесят процентов. Когда дети занимаются в группе, ни в коем случае не рекомендуется создавать сквозняки. Подобного рода проветривание допускается, когда малыши выходят на прогулку. Если в помещении для сна создан правильный температурный режим, то дети спать должны без маек, но в носках. После сна необходимо принимать воздушную «ванну», умываться прохладной водой, полоскать рот. Для указанных целей применяется как обыкновенная вода, так и специально приготовленный раствор (в стакане холодной воды настаивается в течение часа зубчик чеснока (он должен быть раздавленным)). Данный состав особенно оказывает положительное действие в период распространения респираторно-вирусных инфекций. Им можно также закапывать нос. Детям старших групп врачи советуют полоскать рот йодно-солевым раствором (для его приготовления в один литр жидкости добавляется одна столовая ложка поваренной соли и три-четыре капельки йода), а также настоями трав (к примеру, ромашки). Помимо всего вышеперечисленного в детском саду воспитатели могут проводить закаляющие процедуры в виде растирания тела мокрым полотенцем и хождения босыми ногами по «дорожке здоровья» (ковёр с различными неровностями и шипами накрывается влажной салфеткой, смочена которая предварительно была в солевом растворе (10%)) Существует так называемая рижская методика закаливания: после хождения по дорожке, рассмотренной выше, дети в течение пяти-двадцати секунд бегают по сухой поверхности, затем обтирают водой область шеи, лица, руки. Хорошо, если в детском саду имеется бассейн. Занятия в нём также повышают работоспособность иммунной системы. Если его нет, специалисты рекомендуют проводить обширное умывание, которое должно выполняться следующим образом: дети мочат правую руку в воде и проводят ей по левой руке (начинать следует от кончиков пальчиков, заканчивать - в зоне локтя), затем левую и выполняют аналогичные действия; малыши намачивают обе ладошки одновременно и проводят им от затылка к шее, подбородку, скулам; вновь смоченными ладонями дети выполняю массирующие движения верхней части груди; на заключительном этапе процедуры необходимо ещё раз смочить руки, хорошенько умыть лицо и вытереться насухо. В любом детском саду дневной распорядок дня обязательно должен подразумевать прогулки на свежем воздухе. Что касается их продолжительности, то она устанавливается воспитателями с учётом погоды и времени года. Основные правила проведения закаливания в детском дошкольном учреждении Занятия должны быть регулярными. Единственное исключение – плохое самочувствие малыша. Ведь только от систематических тренировок можно ожидать положительных результатов. Воспитатели должны провести беседу с родителями, чтобы те закаливали малыша дома. Читайте также Закаливание детей дошкольного возраста Закаливание ребёнка раннего возраста Закаливание холодной водой Методы закаливания Оздоровление детей Интенсивность процедур должна только увеличиваться. То есть воспитатели должны расширять зону воздействия, «агрессивность » (температуру и т.д.). В частности, температура воды должна уменьшаться каждые несколько дней на два-три градуса. Важно контролировать ответную реакцию детей. Они должны чувствовать себя комфортно, не плакать. Если ребёнок по болезни или какой-то другой причине пропустил более десяти дней занятий, то процедуру стоит начинать с начального уровня. Чтобы ни про кого не забыть, воспитатели должны вести отдельный журнал, где отмечать для конкретного ребёнка, когда и насколько произошёл перерыв. Начинать закаливание можно, если это мероприятие одобряет лечащий врач. Ни в коем случае нельзя привлекать к тренировкам заболевших малышей. Программа закаливания включать должна включать водные, воздушные, солнечные процедуры, работу с механическими и прочими раздражителями. Виды закаливания Водо–солевое закаливание Для его проведения воспитателям потребуется следующий инвентарь: несколько тазов; несколько одеял; ребристая поверхность, к примеру, резиновый коврик с шипами; дуга, через которую могут пролезть дети. раствор, на основе настойки йода (3%), поваренной соли (для его приготовления в пять литров воды надо добавить двести грамм соли, десять грамм йода). Отметим, что на первых порах температура жидкости составлять должна 36 градусов, затем они снижается до двадцати градусов. Методика проведения занятий Помещение должно иметь температуру в 20 градусов. Встав после дневного сна, малыши вместе с воспитателем выполняют комплекс дыхательных упражнений. После этого дети должны подлезть под дугой, пройти по ребристой поверхности. Затем они выполняют ряд упражнений (прыжковых) на смоченном в растворе соли и йода покрывале. Пройдя по сухому одеялу, надо вытереть ноги и одеться. Контрастное закаливание Температура помещения, где закаливаются детки в возрасте от одного до трёх лет, составлять должна двадцать градусов, ребята с трёх до семи лет – 18-20 градусов. Температура воды для здоровых малышей – 38 градусов – 18 градусов - 38 градусов, 18 градусов (то есть процедура заканчивается в холодной воде), для часто болеющих: 38-28-38 (процедура оканчивается тёплой водой). Для проведения контрастного закаливания воспитателям потребуется следующий инвентарь: несколько баков; несколько кружек объёмом половина литра - литр; табурет; скамейка; одеяло и простыня. Методика проведения: Ребёнок становится в бак и его ноги с обеих сторон обливают водой (8 секунд тёплой, 4-прохладной). После этого воспитатели растирают ноги до появления покраснения (малыши ставят носок на скамейку), начиная от пятки и захватывая всю ступню. Обливание всего тела Температура в помещении должна составлять: для малышей до 2-4 лет – 22-20 градусов; для детей с 4 до 7 лет - 22-18 градусов. Температура жидкости для обливания: для крох до трёх лет – начинать надо с температуры в 35 градусов и доводить до 28-26 градусов; для детей с трёх до четырёх лет – с 34 градусов до 24 градусов; с пяти до семи лет - с 33 градусов до 22 градусов.

ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Как вырастить своего ребенка крепким и здоровым? Как защитить его от всех болезней мира? Эти вопросы беспокоят каждую маму и каждого папу. Ответ один: повысить иммунитет, улучшить естественные защитные механизмы. Ни один чудо-препарат не может заменить то, что дано матушкой-природой. Почему в одном и том же детском коллективе один малыш сразу заболевает, как только на него кто-то чихнул? А другой за целый год даже не кашлянет?

Защитные механизмы детского организма до конца не сформированы. Единственный и самый эффективный способ их тренировки – закаливание детей дошкольного возраста. Для достижения максимального результата начинать нужно с раннего возраста.

Что такое закаливание

Это адаптация организма к холодным воздействиям. Данное определение очень примитивно и не раскрывает всей сути понятия. Закаливание детей дошкольного возраста характеризуют следующие положения:

* Это система определенных процедур в ритме дня. **Не отдельный момент! а процесс!** Своего рода, образ здоровой жизни, который родители закладывают своему ребенку, определяя формирование его мышления и дальнейшей деятельности.
* Это активная деятельность, намеренное воздействие холодом для тренировки защитных механизмов тела. Причем повышается устойчивость не только к холодовым влияниям, но и к другим воздействиям.
* Это не самоцель. Оно является средством укрепления и сохранения здоровья ребенка.

Основные принципы закаливания детей дошкольного возраста

Чтобы добиться положительного эффекта необходимо соблюдать следующие схемы:

* регулярность процедур (ежедневные занятия в одно и то же время);
* постепенность процедур (поэтапный переход от более слабых форм закаливания к более сильным);
* чередование общих процедур с местными (невозможно достичь желаемого эффекта, ежедневно только растирая грудь холодной водой);
* использование для закаливания всего, что предлагает природа (земли, воздуха, солнца, снега, воды);
* комплексность процедур ( это не только обливание водой, это и прогулки на свежем воздухе, и катание на лыжах, и плавание, и бег, и баня);
* процедуры должны вызывать у ребенка только положительные эмоции.

Общие правила закаливания

* одевать ребенка по погоде, в особо холодные дни – чуть теплее себя (дорогие родители, детей не нужно кутать; «чуть теплее» вовсе не означает больше на две кофточки);
* укладывать малыша спать в хорошо проветренной комнате (желательно в одних трусиках);
* ночная температура в помещении для сна должна быть на два-три градуса ниже, чем дневная;
* после сна ополаскивать лицо и кисти прохладной водой;
* ежедневно гулять с ребенком на улице (независимо от погоды);
* в помещении ребенок должен находиться в легкой одежде.

Если малыш болел, он должен полностью восстановиться после болезни.

Закаливание детей в домашних условиях

Проводя любые закаливающие процедуры, необходимо ориентироваться на состояние ребенка. Если малыш колотится от холода, Вы явно переборщили с этим самым холодом. Каждый ребенок индивидуален, поэтому при проведении закаливающих процедур и выборе температур нужно ориентироваться именно на свое чадо.
Итак, есть разные методики и правила закаливания детей дошкольного возраста:

* Воздушная ванна по утрам в одних трусиках. В течение десяти-пятнадцати минут при открытой форточке сделайте с ребенком гимнастику.
* Умывание до пояса. Сначала теплой водой мойте ребенку лицо, руки до локтя, шею, грудь, спинку. Постепенно температуру воды снижайте. После умывания промокните полотенцем крупные капли воды. Растирать и массажировать не нужно. Умываться необходимо утром и вечером.
* Полощите ежедневно нос, рот и горло теплой водой. Если ребенок часто болеет, используйте для полосканий травяные отвары (с ромашкой, календулой, шалфеем, мать-и-мачехой, березовыми почками) или раствор морской соли (чайная ложка на стакан воды). Как полоскать нос? Наберите в ладошку воды и дайте ребенку втянуть ее носом. Затем – высморкаться. И так несколько раз. Дети спокойно выполняют эту процедуру с четырех лет.
* Позволяйте малышу периодически ходить босиком. Сначала в носочках по пушистому ковру. Затем – без носочков. Летом обязательно разрешайте ребенку ходить босиком по песку и траве (конечно, на безопасных участках). Постепенно увеличивайте время босохождения. Хождение босиком по улице не только отличная процедура, но и хорошая профилактика плоскостопия.
* Закаливание водой. Постепенно начинайте обливать стопы холодной водой утром и вечером.
* Ежедневно гуляйте с ребенком. Ходите пешком в парк, в лес. Четырехлетний малыш вполне способен двигаться на своих ногах без перерыва до сорока минут. Используйте эти его способности.
* Детки любят кататься зимой на санках с горы. Пусть катаются в свое удовольствие! Только не тащите его санки на гору сами. Ребенок должен двигаться, чтобы не озябнуть. Приучайте малыша и к другим зимним забавам: к лыжам (с четырех лет можно начинать учить, сначала без палок), к конькам (профессиональные спортивные клубы принимают детей с четырех лет). И еще. Завязывать шарфом рот и нос нельзя. Заставляйте ребенка дышать носом.
* Лето – пора купания. Плавание в открытом водоеме – самая эффективная процедура. При первом знакомстве с водой важно научить ребенка спокойно заходить в озеро, не бояться воды. Только постепенно позволять заходить глубже, играть в водоеме. Если губы дитяти посинели, сам весь дрожит, срочно на берег. После летних закаливающих процедур в осенне-зимний период малыша желательно водить в бассейн.
* Водные летние процедуры необходимо сочетать с солнечными ваннами. Нежную кожу обязательно обработайте солнцезащитным средством, а голову укройте. Лучше всего посадить малыша играть в тенек (под зонт, например).

**Закаливание детей дошкольного возраста**

Закаливание детей дошкольного возраста рекомендуют для общего укрепления организма, профилактики простуд и повышения иммунитета.

Как правильно закаливать малыша, чтобы не нанести его здоровью вреда?

Корреспондентам Takzdorovo.ru рассказала о закаливании кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник лаборатории гигиены обучения и воспитания НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД РАМН Надежда Березина.

**Как закаливать**

Есть специальные методики закаливания детей. К ним относятся **воздушные ванны** и **водные процедуры**: обливание ног, контрастное обливание, обтирание и купание в открытых водоемах.

Хождение босиком, расширенное умывание ребенка, проветривание квартиры — это закаливание в повседневной жизни.

Оно очень удобно, ведь для такого закаливания не требуется особенных условий. Оно показано всем детям, однако требуется индивидуальный подход. Требуется подобрать режим и учитывать состояние здоровья ребенка и уровень его физического развития.

**Соблюдайте принципы закаливания: систематичность и постепенность**. К началу процедур ребенку надо создать положительный эмоциональный настрой. Если малышу не нравятся какие-либо процедуры закаливания, насильно вводить их в практику нельзя.

**Как принимать воздушные ванны**

Начинать повседневное закаливание детей раннего возраста надо с воздушных ванн. Во-первых, это гигиеническая процедура, а, во-вторых — закаливание.

Для начала выберите **комфортную для ребенка температуру**, постепенно снижая ее до разумных пределов. Стоит учесть, что при температуре ниже +17 и выше +26 мероприятия по закаливанию проводить нельзя. Высокая температура может привести к перегреванию малыша, а низкая — к простуде.

Но ребенок не должен просто стоять в холодном помещении — это не закаливание, и так малыша легко простудить. Когда ребенок выполняет физические упражнения — тогда закаливание работает отлично.

Поэтому хорошо сочетать воздушные ванны с [утренней зарядкой](http://www.takzdorovo.ru/deti/doshkolniki-i-mladshie-klassy/zaryadka-dlya-malyshej/), которая совершенно необходима для всех детей. Проветрите помещение, а малыша лучше не одевайте и оставьте заниматься в трусиках, маечке и носочках. Когда ребенок привыкнет заниматься в прохладном помещении, носки можно не надевать и заниматься босиком.

**Как умываться**

После зарядки [отправляйтесь в ванную](http://www.takzdorovo.ru/deti/doshkolniki-i-mladshie-klassy/priuchaem-rebenka-k-pravilam-lichnoj-gigieny/), чтобы умывать ребенка сначала теплой водой, а, когда он привыкнет, делать воду прохладнее. Хорошо для закаливания **расширенное умывание** — не только кисти и лицо, но и руки до локтей, шею и верхнюю часть груди и шеи.

**Как спать**

Закаливание можно проводить и тогда, когда ребенок спит, днем или ночью. Подходящая для закаливания температура во время сна — **на 2–3 градуса ниже, чем обычная температура**, в которой ребенок бодрствует. Такая же температура подойдет и для принятия воздушных ванн.

Перед сном помещение проветрите или оставьте открытой форточку, если на улице не холодно. Но следите, чтобы не было сквозняков.

Для детей до 3 лет температуру во время сна держите в рамках 21–23 градусов, а для ребят постарше — 20–21 градус, а с 5–7 лет — 19–21 градус.

**Как одеваться**

Большое значение имеет и то, во что ребенок одет дома. [Как и на прогулках](http://www.takzdorovo.ru/deti/doshkolniki-i-mladshie-klassy/kak-pravilno-odevat-rebenka-dlya-progulok/), малыша не стоит сильно кутать. При температуре в квартире выше 23 градусов достаточно белья и тонкой хлопчатобумажной одежды, при 18–22 градусах — можно надеть колготы и кофточку из плотного хлопка с длинным рукавом.

А если стало прохладно, и температура в доме упала до 16–17 градусов, то можно надеть теплую кофточку, колготы и теплые тапочки.

**Как ходить**

Некоторые дети очень любят ходить босиком. Но маленьким детям **вредно долго ходить босиком по твердой поверхности**: ведь у них еще идет формирование свода стопы. А из-за жесткой опоры могут усугубиться уже имеющиеся нарушения или развиться плоскостопие.

Так что и здесь все надо дозировать. Давайте ребенку побегать с голыми ножками, например, во время выполнения физических упражнений. Или, если у вас на полу есть толстый ковер, разрешайте малышу ходить босиком по нему.

Если у вас есть возможность выехать летом с малышом на природу, где есть чистая трава, а обстановка не травмоопасна, то можете позволить малышу ходить по земле и траве.

**Памятка родителям**

Специальные методики закаливания детей дошкольного возраста применять можно – иммунитету ребенка это пойдет только на пользу. Однако снова требуются **время, желание и систематичность**.

К тому же необходимо быть очень грамотным родителем, чтобы четко понимать, когда ребенок чувствует себя не очень хорошо, и закаливание надо приостановить. Ведь есть немало людей, ознакомившихся с методикой и начавших ее исполнение, не считаясь с состоянием ребенка.

Одна из самых эффективных специальных методик — **контрастное обливание стоп и голеней**. Ножки попеременно обливаются теплой и прохладной водой и, если у ребенка нет хронических заболеваний, серия обливаний заканчивается прохладной водой. Если организма малыша ослаблен, то заканчивать процедуру надо теплой водой.

**Обтирание прохладной водой** тоже не потеряло своей актуальности.

Но вот с чем не стоит экспериментировать — это с интенсивным закаливанием. Нередко по телевидению показывают, как малышей обливают холодной водой на снегу и заставляют по снегу ходить босиком, но делать этого не надо. Нельзя устраивать и заплывы малышей в проруби.

Такое **псевдозакаливание — огромный стресс для детского организма**, и его последствия очень трудно предсказать. А постепенное и последовательное закаливание принесет только пользу и здоровью, и самочувствию малыша.

**Закаливание детей дошкольного возраста**

*Что же такое иммунитет?*

Для того чтобы выяснить, как выработать иммунитет ребенка и ответить на вопрос, как его повысить, необходимо понять природу возникновения самого иммунитета и механизм его работы. Обладая данной информацией, вам будет легче выбрать способ того, как усилить иммунитет вашего чада.

Иммунитетом называют способность организма бороться с инфекционными агентами, которые являются носителями чужеродной генетической информации. Как правило, носителями данной информации являются вирусы, бактерии и грибы. Именно поэтому нельзя судить об уровне иммунитета по количеству простудных заболеваний, не перетекающих в воспалительные процессы.

Иммунитет подразделяется на несколько подвидов:

* *Иммунитет бывает специфическим. Специфический иммунитет вырабатывается после того, как человек перенёс какое – либо заболевание, например, ветрянку или краснуху. В зависимости того, какое было перенесено заболевание, иммунитет может быть на всю жизнь, а может лишь на определённый промежуток времени.*
* *Неспецифическим называют врождённый иммунитет, который начинает формироваться у плода во время беременности.*

Эти два вида иммунитета, в свою очередь, подразделяются на:

* *Антимикробный иммунитет. Действие этого иммунитета направлено непосредственно на сам возбудитель заболевания с целью его уничтожения.*
* *Антитоксичный иммунитет борется с токсичными продуктами жизнедеятельности и распада погибшего возбудителя болезни.*

Кроме того, учёные – иммунологи все вышеперечисленные виды иммунитета подразделяют ещё по двум параметрам:

* *Естественный иммунитет вырабатывается исключительно силами организма после контакта с возбудителями заболевания.*
* *Искусственный иммунитет вырабатывается в результате вакцинации.*

*Роль вакцинации в формировании иммунитета*

Вопрос о том, как повысить иммунитет у ребенка с помощью прививок, мы задали врачу – иммунологу с многолетним стажем работы. Ниже мы приводим ответ врача.
« В последнее время возникают постоянные дискуссии о том, стоит ли делать ребёнку прививки. Несмотря на новомодные течения, пропагандирующие отказ от прививок, по статистическим данным Минздрава, привитые дети болеют намного реже.

В последние годы, к сожалению, появилась тенденция роста случаев таких заболеваний, как дифтерия и полиомиелит. Это можно объяснить тем, что в Россию в большом количестве въезжают инфицированные граждане, выходцы из эпидемиологически неблагополучных государств.

Если ребёнок заболеет, лечение принесёт гораздо больше вреда для организма, чем прививка. В том же случае, если ребёнок привит, у него выработается искусственный иммунитет, который защитит вашего кроху от опасных заболеваний.»

Именно поэтому, прежде чем думать о том, как повысить иммунитет малыша, сначала необходимо сделать все положенные прививки.

*Признаки ослабленного иммунитета*

Однако прежде чем рьяно начинать поднимать иммунитет ребенка, родители должны быть твёрдо уверенные в том, что у ребенка действительно слабый иммунитет. Ведь тот факт, что ребёнок периодически болеет, никоим образом не свидетельствует о том, что у ребёнка ослабленный иммунитет.

Более того, именно болезни стимулируют работу иммунитета вашего ребёнка. Ведь во время болезни организм учится правильно реагировать на возбудителей (вирусы и бактерии), проникающих в организм. Ребёнок, который болеет простудными заболеваниями 3 – 4 раза в год, абсолютно не нуждается во вмешательстве в естественное развитие его иммунной системы. Однако эта грань очень тонка. И главная задача родителей – вовремя понять, когда действительно необходимо укрепление иммунитета у детей. Для этого каждый родитель должен чётко знать, в каких случаях необходимо восстановление иммунитета у детей, а также то, как поддержать иммунитет ребёнка.

* *Если ребёнок болеет такими простудными заболеваниями, как ОРЗ, ОРВИ, грипп, бронхит, более 5 раз в год.*
* *Протекание данных заболеваний без температуры – весьма грозный симптом, который свидетельствует о серьёзном нарушении в работе иммунной системы. В данном случае иммунная система настолько ослаблена, что не в состоянии дать отпор вирусам и бактериям.*
* *Повышенная утомляемость и бледность ребёнка, наличие синих кругов под глазами также могут свидетельствовать о нарушении работы иммунной системы. Однако этот симптом может говорить о наличии у ребёнка различных анемий и прочих заболевание крови, поэтому требует немедленной консультации врача –гематолога.*
* *Обратите внимание на состояние лимфоузлов ребёнка. Если у ребенка слабый иммунитет, шейные и подмышечные узлы, как правило, постоянно увеличены. Эти лимфоузлы на ощупь мягкие, совершенно безболезненные.*
* *У некоторых детей, у которых наблюдается снижение иммунитета, отмечается значительное увеличение селезёнки.*
* *Очень часто аллергические реакции на пищевые продукты также свидетельствуют о снижении иммунитета у ребёнка.*
* *Также для ослабленного иммунитета характерно наличие дисбактериоза. Дисбактериоз характеризуется наличием таких признаков, как снижение аппетита, урчание в животе, повышенное газообразование, запоры и поносы, которые не связанны с кишечными инфекциями, снижение массы тела.*

Первое, что должны сделать родители, заподозрив то, что имеет место быть снижение иммунитета у детей – это обратиться к врачу – иммунологу или же к своему участковому педиатру. Не стоит пытаться справиться с данной проблемой самостоятельно: витамины для детей иммунитета не поднимут, а препараты повышающие иммунитет у детей, достаточно сильные и серьёзные лекарства, лечение которыми можно проводить только под строгим контролем врача.

*Восстановление и укрепление иммунитета после болезни*

К сожалению, после тяжёлых болезней, либо оперативных вмешательств, зачастую происходит значительное ослабление защитных сил организма. И все родители задаются вопросом о том, как укрепить иммунитет своего сокровища после болезни.

В данной ситуации вашим верным союзником должен стать врач – педиатр, который лечил ребёнка во время болезни. Он точно знает как повысить иммунитет именно вашему крохе, с учётом перенесённого заболевания.

Ну а родители могут использовать вековые знания о том, поднять иммунитет народными средствами. Очень часто народные средства помогают поднять иммунитет за считанные дни. Ниже подробнее описывается то, как укрепить иммунитет ребенка народными средствами.

*Природа на страже детского иммунитета*

Ища способы того, как укрепить иммунитет ребенку, родителям рано или поздно встречаются советы о том, как укрепить иммунитет ребенка народными средствами. Народные средства для иммунитета для детей очень часто действуют намного эффективнее фармакологических препаратов. Кроме того, чаще всего они абсолютно лишены побочных действий и действуют на организм гораздо мягче, чем лекарственные препараты для повышения иммунитета для детей.

Ведь лекарственные препараты для иммунитета для детей зачастую негативно на состояние и работу пищеварительного тракта и мочевыделительной системы. Кроме того, те родители, которые, решая вопрос о том, как повысить иммунитет, приняли решение применять препараты для иммунитета, предназначенные для детей, при превышении точной дозировки могут значительно ухудшить состояние иммунной системы ребёнка. Именно поэтому недопустимо заниматься самолечением с применением таких препаратов.

***Далее мы рассмотрим, как укрепить иммунитет ребенка народными средствами, практически пошагово:***

* *В первую очередь пересмотрите детский рацион питания, иначе вся информация о том, как укрепить детский иммунитет народными средствами, окажется абсолютно бесполезной. Исключите из рациона малыша все продукты, содержащие консерванты и красители. Чипсы, жвачки и лимонады ничего, кроме вреда, малышу не приносят. Ребёнок должен получать здоровую, полноценную пищу.*
* *Шиповник является ответом на вопрос, как укрепить и улучшить иммунитет. Замените все напитки ребёнка, кроме молока, отваром шиповника. Для его приготовления вам понадобится 200 грамм свежих плодов шиповника, или же 300 грамм сушёных ягод, 100 грамм сахара и литр воды. Залейте плоды шиповника водой и поставьте на огонь. Варите в течение нескольких часов, пока ягоды полностью не разварятся.После этого добавьте сахар, кипятите ещё около двух минут. Кастрюлю плотно укутайте махровым полотенцем и оставьте настаиваться до полного остывания отвара. После этого процедите отвар, пользуясь марлевой салфеткой. Ребёнок может пить отвар в неограниченном количестве, но не менее 100 грамм на каждые 10 килограмм веса.Применение данного отвара может вызвать незначительное учащение мочеиспускания. Это абсолютно нормальный процесс, который не должен пугать родителей. Однако в том случае, если ребёнок страдает заболеваниями почек, необходима предварительная консультация врача.*
* *Отмечается значительное восстановление иммунитета у детей, которые часто ходят босиком. На подошве человека находится большое количество биологически активных точек, стимуляция которых значительно повышает иммунитет. Очень полезна ходьба босиком по песку, по морской гальке. В зимнее время хождение босиком дома. Для предотвращения простуды достаточно просто надеть на ребёнка носочки.*
* *Детям старшего возраста (10 – 14 лет) замечательно поможет следующее народное средство для поднятия иммунитета. Вам понадобится головка чеснока и 100 грамм липового мёда. Очищенный чеснок пропустите через мясорубку, после чего тщательно перемешайте с мёдом. Дайте данной смеси настояться неделю, после чего давайте ребёнку по одной чайной ложке непосредственно во время еды, как минимум три раза в день. Обратите внимание на то, что при наличии у ребёнка склонности к пищевым аллергиям данное средство употреблять нельзя.*
* *Самым простым, но в тоже время одним из самых действенных средств является поездка к морю. Как правило, несколько недель, проведённых в окружении моря, солнца и воды, дают ребёнку заряд на весь год и замечательно укрепляют иммунитет.*

Мы надеемся, что данная информация окажется полезной для вас, но желаем, что иммунитет вашего ребёнка всегда был крепким, и никогда не нуждался в восстановлении.

*Что же такое иммунитет?*

[Конспект занятия в старшей группе “Здоровый образ жизни”](http://www.chudo-chado.net/konspekt-zanyatiya-v-starshej-gruppe-zdorovyj-obraz-zhizni/)

 сформировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни, познакомить с понятием здорового образа жизни; развивать познавательную активность детей, учить рассуждать, делать выводы, воспитывать волю и характер.

Материлы и оборудование: плакаты с изображением микробов, продуктов питания, содержащий витамины А, В, С. Плакаты с изображением людей чистящих зубы, занимающихся спортом, принимающих ванну, загорающих на берегу водоема и т.д. Игрушки: мишка, еж, щенок, котенок; детский столик, игрушечная посуда, мяч.

Ход: Здоровье – это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

– Ребята, а как понять это выражение «Следить за здоровьем? (ответы детей)

– Правильно! Это, во-первых, соблюдение режима дня. Во-вторых, нужно следить за чистотой своего тела. В-третьих, это гимнастика, физзанятия, закаливание и подвижные игры. В-четвертых, нужно правильно питаться. Итак, поговорим о режиме дня.

Режим дня

Воспитатель обсуждает с детьми основные моменты режима дня дома и в детском саду. Объясняет, почему так важно соблюдать такой режим, какой установлен в детском саду.

Гигиена

Мойся мыло! Не ленись!
Не выскальзывай, не злись!
Ты зачем опять упало?
Буду мыть тебя сначала!
– Какие правила гигиены ребята мы с вами соблюдаем дома и в детском саду? (Мы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы и др.)
– Для чего это надо делать? (Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленными, чтобы смыть микробы.)
– Микробы есть в воздухе, воде, на земле, на нашем теле. Слово «микроб» произошло от двух греч. слов «микрос», что означает «малый», «биос» – «жизнь». Не все микробы вредные. Многие полезные, Например, с помощью молочнокислых бактерий можно приготовить кефир, ряженку. А вредные болезнетворные микробы, попадая в организм человека, размножаются, выделяя яды. От них возникают разные болезни (показ фото микробов).
– Как попадают микробы в организм? (при чихании, кашле не прикрывая рот; если не мыть руки перед едой, после туалета; не мыть овощи, фрукты.)
– Что нужно выполнять, чтобы уберечься от них? (ответы детей)
Вместе с детьми воспитатель делает вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета, есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.
Затем воспитатель предлагает детям посчитать, сколько раз в день им приходится мыть руки.

О микробах

Микроб – ужасно вредное животное,
Коварное и главное щекотное.
Такое вот животное в живот
Залезет – и спокойно там живет.
Залезет шалопай, и где захочется
Гуляет по больному и щекочется.
Он горд, что столько от него хлопот:
И насморк, и чихание, и пот.
Вы, дети, мыли руки перед ужином?
Ой, братец лис, ты выглядишь простуженным
Постой-ка, у тебя горячий лоб
Наверное, в тебе сидит микроб!

Гимнастика, физзанятия, закаливание и подвижные игры

Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. Обязательно проводить гимнастику после дневного сна и упражнения дыхательной гимнастики. Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, проводить гимнастику, чаще играть в подвижные игры.
– Дети, есть такая пословица: «Береги здоровье смолоду». Почему так говорят? (ответы детей)

По утрам зарядку делай
Будешь сильным,
Будешь смелым.
Прогоню остатки сна
Одеяло в сторону,
Мне гимнастика нужна
Помогает здорово.
Чтобы нам не болеть
И не простужаться
Мы зарядкой с тобой
Будем заниматься.
– Что-то мы с вами, ребята, засиделись. Давайте поиграем!

Подвижная игра «Статуи»

В эту игру лучше играть большим мячом. Игроки становятся в круг и перебрасывают мяч друг другу. Кто не поймал мяч, получает наказание: ему придется продолжать игру, стоя на одной ноге. Если в такой позе ему удастся поймать мяч, наказание снимается. Если же он снова пропустит мяч, то ему придется встать на одно колено и пытаться поймать мяч в таком положении. При третьей ошибке неудачливый игрок садится на пол.

Культура питания

Разыгрывается сценка «В гости к Мишутке». Обсуждаются возможные ситуации поведения зверушек (по дороге в гости, перед праздничным обедом, во время обеда и др.) Дети вместе с воспитателем делают выводы:

НЕЛЬЗЯ
– пробовать все подряд
– есть и пить на улице
– есть немытое
– есть грязными руками
– давать кусать
– гладить животных во время еды
– есть много сладкого.
Нужно есть больше овощей и фруктов. Воспитатель рассказывает детям, что в них много витаминов А, В, С, Д. Объясняет в каких еще продуктах они содержатся и для чего нужны.
Витамин А – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.
Витамин В-мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).
Витамин С – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).
Витамин Д – солнце, рыбий жир (для косточек).

Для лучшего запоминания воспитатель использует художественное слово.
Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, Б, С.
Очень важно спозаранку,
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.
Помни истину простую
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую,
Или сок морковный пьёт.
От простуды и ангины помогают апельсины.
Ну, а лучше съесть лимон
Хоть и очень кислый он.

Итог

– Ребята, о чем вы сегодня узнали? (о витаминах, микробах и т.д.)
– Какие правила нужно соблюдать, чтобы оставаться здоровым? (ответы детей)
– Вам понравилось наше сегодняшнее занятие? (да)
– А теперь давайте поиграем в игру «Быстрые ракеты».

«Быстрые ракеты»

Дети расставляют стульчики по кругу. Затем свободно бегают по группе и произносят вместе с воспитателем слова.
Ждут нас быстрые ракеты
Для прогулок по планетам.
На какую захотим –
На такую полетим!
Но в игре один секрет:
Опоздавшим места нет.
Воспитатель убирает несколько стульев. На последние слова дети садятся. Выигрывает тот, кто сядет на стульчик.

***«Путешествие в страну здоровья»***

**Предварительная работа с детьми:**

Сюжетно-ролевая игры: «Стоматологическая поликлиника», «Овощной магазин». Беседа «Полезные и вредные продукты», дидактические игры  «Что такое хорошо, что такое плохо», «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю что съесть». Практикум «Чистка зубов».

**Материал к занятию:**

Письмо, музыкальная аудиозапись песни «Буратино», игрушка Буратино, Предметные картинки: здоровый, весёлый зуб  и грустный, больной зуб; дикие животные: заяц, бобёр, волк; набор карточек на магнитах с изображением продуктов, мольберт; 2 расчески, вата, 2 зубные щётки; раздаточный материал для аппликации по количеству детей: ножницы, клей, белая бумага, кисточки для клея, бумажные салфетки, клеёнки, тесьма, картинки для вырезания с изображением продуктов.

**Содержание деятельности с детьми:**

*Организационный момент:*

Становитесь дружно в круг

Ты мой друг и я твой друг

Вместе за руки возьмёмся

И друг другу улыбнёмся!

В: Какие красивые у вас улыбки!  Вспомните, какие события из вашей жизни могут вызвать у вас улыбку? (высказывания детей).

В: А я улыбаюсь, когда вижу вас здоровыми и дружными, и  хочу поделиться с вами новостью: сегодня утром мне по электронной почте пришло письмо от моего друга Буратино. Вы хотите знать, что было в этом письме? (воспитатель зачитывает письмо).

«Уважаемая Марина Алексеевна! К сожалению, я не могу пойти с вами на день рождения к Исаковой Милене, так как сегодня ночью у меня разболелись зубы».  Ваш друг Буратино.

В: Ребята, вам жалко Буратино? Почему? (высказывания детей).

В: Вы очень много знаете о том, как правильно ухаживать за зубами, какие продукты полезны для зубов и поэтому я тоже отправила утром по электронной почте письмо Буратино и пригласила его к нам в гости, вы не против? Может вы, сможете ему помочь?

Звучит музыка. Появляется Буратино.

Б: (грустно) Здравствуйте, ребята.

В: Здравствуй, Буратино! Мы уже знаем о твоей беде и попробуем тебе помочь. Ребята расскажут тебе всё, что знают о зубах.

Б: Да надоели мне эти зубы, зачем вообще они нужны?

В: А разве ты не знаешь для чего нужны зубы? (показывает предметные картинки).  Ребята, зачем зубы зайцу?

Д: Чтобы грызть морковку, кору деревьев, веточки, растения.

В: Зачем зубы бобру?

Д: Чтобы строить домик-хатку, строить плотины, перегрызать тонкие стволы деревьев, перегрызать веточки.

В: А волку, зачем зубы?

Д: Волк, он хищник, ему зубы нужны для охоты.

В: А человеку, для чего нужны зубы?

Д: Для того, чтобы пережевывать пищу.

Б: А я думал, зубы для того, чтобы раскусывать орехи, есть конфеты, торты, варенье, мороженое, пирожное. Я так люблю всё это!

В: Дорогой, Буратино, ты ешь много сладкого, это вредно! Ребята, а как  можно назвать того, кто ест много сладкого?

Д: Сладкоежка

В: Из каких двух слов состоит слово СЛАДКОЕЖКА.

Д: сладкоежка, значит, **ест сладкое.**

В: Буратино, если есть много сладкого, то на зубах появится кариес. Кариес  разрушает эмаль зуба и впоследствии появляется в зубе чёрная дырочка.

Давайте, это новое слово положим в свою новую копилочку.

В: Ребята, перед вами на досках 2 зуба. Определите, где больной зуб, а где здоровый. (Дети выдвигают версии).

В: Молодцы, ребята. Сейчас мы поиграем с вами в игру: «Всему своё место».

Внимание, правила игры!  Перед вами карточки с продуктами.

Девочки будут отбирать карточки с полезными продуктами, а мальчики, с теми продуктами, которые пользу зубам не приносят.

В: Настя, назови, какие продукты вы выбрали и  почему? Оля, ты согласна с Настей? А ты, Света, думаешь так же, как Настя, или у тебя есть своя версия?

В: Вова, какое задание выполняли мальчики? Расскажи, что вы сделали? (высказывание детей).

В: Ну, что Буратино, запомнил, какие продукты полезны для зубов?

Б: Да. Вот здорово. Буду, есть только полезные продукты, и зубы будут здоровы всегда.

В: Знаешь, Буратино, это еще не всё.

Б: Как не всё?

В: Ребята, а что ещё нужно делать, чтобы сохранить зубы здоровыми?

Д: Правильно за ними ухаживать!

Б: Знаю, знаю. Я вечером зубы чищу, вот так (показывает).

В: Ребята, а Буратино правильно чистит? (высказывания детей).

В: Давайте, ребята расскажем и покажем Буратино, как нужно правильно чистить зубы.

В: Представь,  расческа – это зубы, а вата – это остатки пищи. Ты чистишь слева направо – вычищается пища?

Б: нет, не вычищается.

В: Посмотри, ребята тебе покажут. Девочки чистят верхние зубы.

В: Расскажи, Кира, как ты умеешь правильно чистить зубы?

К: Правильно чистят верхние зубы сверху вниз.

В: А мальчики чистят нижние зубы.

В: Расскажи, Алёша, как правильно ты почистил зубы?

А:  Правильно, чистят нижние зубы снизу вверх.

В: Очистилась вата? Всю пищу «вымели» зубными щётками?

Б: Верно. Зубы стали чистыми.

В: Ещё зубам  необходим и другой дополнительный уход.

Д: Полощи рот после еды в течение 5 минут. Можно использовать и жевательную резинку после еды, а жевать её нужно не более 10 минут. Посещать стоматолога  2 раза в год.

Д: *Как поел, почисти зубки*

*Делай так 2 раза в сутки*

*И тогда улыбки свет сохранишь на много лет!*

В: Запомнил, Буратино.

Б: Запомнил.

В: А сейчас мы немного поиграем.

**Физкультурная минутка:**

Буратино потянулся,

Раз нагнулся, два нагнулся,

Три нагнулся

Руки в стороны развел

Видно ключик не нашел.

Чтобы ключ ему достать,

Надо на носочки встать.

крепче Буратино стой,

Вот он – ключик золотой.

В: А чтобы ты не забывал кушать овощи и фрукты и полезные продукты, рыбу, мясо, зелень, лук, который избавит от многих недуг ребята изготовят для тебя **«Книгу о вкусной и полезной пище».**(Продуктивная деятельность).

Б: Я обещаю вам, что буду выполнять всё, что вы мне рассказали. И постараюсь многому научиться, потому что я хочу быть похожим на вас: много знать и уметь. До свидания!

[**Картотека бесед по ЗОЖ**](http://minitema.ru/harakteristika/kartoteka-besed-po-zozh/)

[**Картотека бесед по ЗОЖ**](http://minitema.ru/harakteristika/kartoteka-besed-po-zozh/)

\

Картотека бесед по ЗОЖ

«Я-человек»

**Цель.**Формировать у детей представления о человеке как одном из живых существ, населяющих землю. Расширять и закреплять представления об элементарном строении человека. Раскрыть условия, необходимые человеку для жизни. Формировать представления о значении общения между людьми.

Ход занятия

Предложите детям рассмотреть изображения живых существ, обитающих на земле, назвать знакомые изображения, сгруппировать их следующим образом: насекомые, рыбы, птицы, звери, люди.

Попросите детей проанализировать внешнее строение людей и ответить на вопросы: «Чем отличаются люди от других жителей земли?», «Чем похожи люди?»

Познакомьте детей с условиями, необходимыми человеку для жизни, опираясь на детский опыт и ощущения.

Пища.Предложите детям из множества предметных картинок выбрать те, на которых изображены продукты питания. Обратите внимание ребят на то, что плоды многих растений являются полезными для человека продуктами.

Вода.Предложите детям попробовать питьевую воду. Раскройте значение для здоровья чистой воды.

Воздух.Предложите ребятам сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, при этом ощутить выдыхаемую струю воздуха ладонью. Раскройте значение для здоровья вдыхаемого чистого воздуха. Скажите о влиянии растений на качество воздушной среды.

Тепло.Подведите детей к выводу о значении солнечного тепла для жизни человека. Предложите отгадать загадки про различные предметы одежды и найти картинки-отгадки среди других картинок. Попросите детей выбрать зимнюю одежду, летнюю и ту, в которой можно выйти на прогулку сегодня. Подведите ребят к установлению взаимосвязи между надеваемой одеждой и комфортным для человека тепловым режимом.

Пространство.Предложите детям выполнить различные движения — прыжки, растяжки, наклоны и т.д. Подведите их к выводу о необходимости пространства для жизнедеятельности человека.

Общение с другими людьми.Продемонстрируйте, как при встрече два человека, говорящие на разных языках, сначала не поняли друг друга, а затем договорились и вместе построили лом. Рассмотрите с детьми дом как защиту от непогоды и холода, удобное жилище. Предложите ребятам совместно выполнить постройку дома (конструирование).

«Растения вокруг нас. Овощи»

**Цель.**Расширять и закреплять представления детей о пользе для здоровья овощей, о сборе урожая и использовании в пищу различных частей огородных растений.

Ход занятия

Предложите детям назвать растения, выросшие на огородных грядках, рассмотреть различные овощи и сравнить их по цвету, форме, величине, запаху, а также на ощупь.

Предложите рассмотреть и назвать съедобные части различных огородных растений. Предложите попробовать на вкус заранее приготовленные сырые овощи. Расскажите о пользе овощей для здоровья. Игры «Подбери вершки к корешкам», «Узнай овощ по описанию».

Привлеките детей к сбору урожая овощей. Предложите рассказать о том, что можно приготовить из овощей.

«Растения вокруг нас. Деревья и кустарники»

**Цель.**Расширять и закреплять представления детей о деревьях и кустарниках; формировать представления о значении деревьев и кустарником для здоровья человека, об использовании плодов некоторых из них.

Ход занятия

Предложите детям рассмотреть листья березы, клена, рябины, питомника, сравнить их.

Привлеките внимание ребят к листьям шиповника и предложите показать растение с такими же листьями на картосхеме экологической тропинки, найти это растение на территории сада. Напомните, что в сказке о спящей красавице шиповник образовывал непроходимые заросли. Рассмотрите с детьми куст шиповника. Расскажите о полезных для здоровья человека свойствах плодов этого растения**.**Угостите детей напитком из плодов шиповника.

Привлеките внимание детей к листьям березы и предложите показать растение с такими же листьями на картосхеме экологической тропинки, найти это дерево на территории сада. Рассмотрите с детьми березу. Расскажите о полезных свойствах этого дерева. Предложите детям поводить вокруг березы хоровод.

Привлеките внимание ребят к листьям клена и предложите показать растение с такими же листьями на картосхеме экологической тропинки, найти это дерево на территории сада. Рассмотрите с детьми клен. Предложите собрать опавшие с дерева крупные листья и обвести их мелками на асфальте, сделать букет из кленовых листьев. Покажите фотографии, которые напомнят детям, как листва клена укрывала их летом от солнца.

Привлеките внимание ребят к листьям рябины и предложите показать растение с такими же листьями на картосхеме экологической тропинки, найти это дерево на территории сада. Рассмотрите с детьми рябину. Расскажите о полезных свойствах ягод этого растения. Обратите внимание детей на то, что плодами шиповника и рябины любят лакомиться птицы.

Предложите детям сравнить плоды рябины и шиповника, рассмотреть их, а затем попробовать пюре из ягод рябины. Предложите посадить плоды шиповника и рябины в заранее подготовленном месте на территории детского сада.

Попросите детей рассказать о проделанном маршруте при опоре на картосхему экологической тропинки.

«Что я знаю о себе? Мой организм»

**Цель.**Формировать элементарные представления детей об организме человека, об органах чувств и их значении.

Ход занятия

Предложите детям, опираясь на собственный опыт, ответить на вопрос: «Что может делать человек?»

Попросите найти отличия между предметами: две одинаковые кружки, в которых находится вода контрастной температуры; затем две кружки, разные по размеру и цвету, в которых вода одинаковой температуры. Спросите детей о том, какие органы помогли им выявить отличия. Предъявите соответствующие ответам опорные картинки (глаза, руки).

Предложите детям узнать, что находится в закрытых коробочках (в крышках коробочек предварительно сделаны маленькие отверстия). После того как дети по запaxy определят продукты (например, лук, сыр и кофе), уточните, какой орган помог им это сделать. После ответа предъявите соответствующуюопорную картинку (нос).

Предложите детям выйти на середину комнаты, закрыть глаза и определить источник звука, а затем найти его. В качестве звучащих предметов могут выступить колокольчик, бубен, погремушка и т.д. Спросите у детей, какой орган помог им определить звучавший предмет. После ответа предъявите соответствующую опорную картинку (уши).

Предложите детям попробовать через соломинку напитки из стаканчиков, закрытых крышками. После того как ребята определят, что это чай, лимонный напиток и отвар из плодов шиповника, уточните, какой орган помог им это сделать. После ответа предъявите соответствующую опорную картинку (язык).

Привлеките внимание детей к плакату с изображением мальчика и девочки. Скажите, что люди похожи своим строением. Некоторые органы мы видим, другие органы находятся внутри, и мы их только ощущаем. Все эти органы вместе называются организмом человека. Если все органы хорошо выполняют свою работу, человек здоров.

Предложите детям сконструировать на плоскости фигуру движущегося человека с помощью геометрических фигур.

Предложите ребятам нарисовать органы чувств, которые помогли им выполнить задания на занятии, при этом обратите внимание дошкольников на выставленные опорные картинки.

«Я — ребенок. Мой образ жизни»

**Цель.**Расширять и закреплять представления детей об отличии организма ребенка от организма взрослого человека. Формировать представления об образе жизни и его значении для здоровья человека, о специальной организации образа жизни ребенка в детском саду.

Ход занятия

Предложите детям рассмотреть картинки с изображением взрослых и детей. Задайте вопросы: «Кто из этих людей вырастет? Кто может нести самый большой и тяжелый чемодан? Кто прочитал много книг?»

Попросите детей назвать различия между детьми и взрослыми. Подведите к выводу о непрерывном росте детского организма; о постепенном формировании умений, навыков, представлений; об изменении игровых интересов ребенка. Предложите разложить последовательность картинок с изображением человека в разном возрасте и рассказать о достижениях каждого возрастa.

Расскажите, что деятельность каждого человека происходит в определенных условиях жизни и зависит от них. Раскройте условия жизни ребенка: климатические условия, место проживания, бытовую обустроенность, психологическую ситуацию в семье и в детском саду. Раскройте деятельность ребенка как игровую и учебную, двигательную подвижность, общение, бытовые взаимоотношения.

Предложите детям рассказать о последовательности событий, которые происходят с ними в детском саду, и подобрать соответствующие иллюстрации. Обратите внимание дошкольников на различные виды деятельности, которыми они имеют возможность заниматься во время пребывания в детском саду.

Раскройте особенности режима дня в детском саду и моменты, важные для укрепления детского здоровья. Подведите детей к выводу: на здоровье человека влияют чистота тела, одежды и жилища, полезное питание, сон, отдых, прогулки, проветривание помещения, занятия физической культурой, закаливание, психологический комфорт.

«Я живу в большом городе»

**Цель.**Формировать представления детей о факторах окружающей среды большого города, оказывающих влияние на здоровье человека (шум, загрязнение окружающей среды, интенсивные транспортные потоки, большое количество людей, реклама). Познакомить с правилами безопасного поведения на улице города.

**Предварительная работа.**Во время прогулки с родителями понаблюдать за движением транспорта на улице. Обратить внимание на загрязненность снега вблизи автомобильных дорог, на выбросы из труб котельных, промышленных предприятий, ТЭЦ.

ХОДзанятия

Привлеките детей к составлению изображения улицы большого города на магнитной доске с помощью предметных картинок. Обсудите, какие здания находятся на этой улице.

Предложите детям прослушать аудиозапись звуков города, назвать знакомые источники шума, а затем расположить их изображения на магнитной доске.

Обратитесь к опыту ребят — покажите им прозрачный контейнер с ватными дисками, которые дети принесли после наблюдений за состоянием зеленых насаждений вблизи дорог; коллективные детские рисунки, на которых по следам наблюдений отражено состояние снега вблизи дорог и автомобильных стоянок.

Познакомьте детей с другими источниками загрязнений в природе, (котельные, ТЭЦ, промышленные предприятия). Попросите поместить изображения этих объектов на магнитную доску.

Предложите просмотреть видеозапись, сделанную на многолюдной улице. Привлеките внимание ребят к интенсивному движению транспорта, большому количеству пешеходов. Предложите высказать предположения о том, куда направляются идущие но улице люди. Подведите детей к выводу о зависимости психологического состояния и поведения людей от разных дел и забот.

Раскройте детям особенности большого города — возможную территориальную удаленность значимых для человека обьектов, необходимость использования транспорта для передвижения по городу, неизбежный контакт с большим количеством людей на улицах, и транспорте, в магазинах, большое количество рекламы и т.д.

Познакомьте детей с правилами безопасного поведения на улицах большого города: переходить улицу по пешеходному переходу, держаться вблизи родителей, избегать толпы.

«Я —пешеход и пассажир»

**Цель.**Закреплять представления детей о значении транспорта для большого города; формировать представления о безопасном для здоровья поведении при переходе улицы и в транспорте.

Ход занятия

Привлеките внимание детей к сюжетной картинке с изображением транспорта, движущегося по улице большого города. Предложите вспомнить, какой транспорт ребята видели по пути в детский сад; поездка на каком транспорте им запомнилась. Подведите детей к выводу о значении транспорта для большого города. Раскройте значение понятий «пешеход», «пассажир», «проезжая часть», «пешеходная дорожка», «пешеходный переход».

Предложите детям просмотреть видеозапись, сделанную около пешеходного перехода со светофором. Привлеките их внимание к смене сигналов светофора, подчинению пешеходов и водителей определенным правилам.

Обратитесь к опыту детей и предложите им рассказать о том, как они с родителями переходили улицу. Раскройте правила безопасного перехода улицы.

Познакомьте детей с правилами поведения в транспорте, используя фрагмент сюжетно-ролевой игры «В автобусе». Предъявите проблемные ситуации, способствующие формированию правильного поведении в oбщественном транспорте.

Подведите детей к выводу о том, что их безопасность на улице города и в общественном транспорте во многом зависит от их собственного поведения.

«Здоровый образ жизни в большом городе»

**Цель.**Формировать у детей представление о необходимости заботиться о собственном здоровье, о составляющих здорового образа жизни, об организации досуга в большом городе.

Ход занятия

Предложите детям рассмотреть изображения людей, идущих по улице города, и определить их настроение. Привлеките внимание к изображению человека с грустным выражением лица. Подведите детей к выводу о взаимосвязи физического здоровья и эмоционального благополучия.

Обсудите с ребятами возможности здорового человека.

Раскройте составляющие здорового образа жизни. Предложите детям выбрать среди множества картинок картинки с изображением полезной для здоровья жизнедеятельности. Попросите отразить режим дня с помощью последовательности сюжетных картинок.

Расскажите о пользе для здоровья двигательной активности, занятий физической культурой и спортом. Познакомьте с назначением спортивных сооружений большого города—дворца спорта, бассейна, стадиона. Обратитесь к опыту детей, спросите, какие спортивные секции они посещают.

Предложите детям упражнения: а) найти по теням фигуры ребят, занимающихся спортом; б) сконструировать из геометрических форм на плоскости фигуры людей в движении.

Предложите ребятам рассмотреть сюжетные картинки, на которых изображены объекты большого города — зоопарк, цирк, театр, парк аттракционов. Попросите детей вспомнить и рассказать о посещении этих мест вместе с родителями. Подведите ребят к выводу о значении досуга в жизни человека.

«Игра „Больница»»

**Цель.**Формировать представления детей о возможности укрепления здоровья с помощью физических упражнений, точечного массажа, гимнастики для глаз, полезных продуктов. Расширить содержание сюжетно-ролевой игры «Больница».

Ход занятия

Предложите детям поделиться опытом обращения к врачу за медицинской помощью, о лечении.

Расскажите о том, что наряду с лекарственными препаратами вос-становлению и укреплению здоровья способствуют другие методы. Раскройте возможность предупреждения болезней. Подведите детей к установлению связи между болезнью некоторых органов и причинами, вызвавшими их.

Познакомьте ребят с ролевым поведением «врача» и «пациента» в следующих ситуациях:

у «пациента» болит горло. «Врач» рекомендует чай с лимоном,сироп шиповника, теплое питье, а в дальнейшем дыхательную гимнастику. Предложите детям попробовать эти напитки, научите выполнять несколько дыхательных упражнений. «Больному» вручите пакетс лимоном;

у «пациента» болит спина. «Врач» рекомендует физические упражнения и растяжки. Познакомьте детей с этими упражнениями,предложите выполнить их самостоятельно при опоре на карточки с изображениями ребят, выполняющих физкультурные упражнения. Вручите «больному» набор таких карточек;

у «пациента» болят глаза. «Врач» рекомендует гимнастику дляглаз, сокращение времени просмотра телевизионных передач и компьютерных игр, употребление в пищу сока черники, моркови. Предложите детям выполнить гимнастику для глаз, попробовать черничныйсок. «Больному» вручите пакет с морковью;

у «пациента» насморк. «Врач» рекомендует точечный массаж. Познакомьте детей с приемами массажа определенных точек на лице, около ушей. Расскажите о лечебных свойствах чеснока и овощных соков.Предложите ребятам попробовать тыквенный и томатный соки. «Больному» вручите «чесночные бусы», сделанные из капсулы от киндер-сюрприза с чесноком внутри.

Подведите детей к выводу о возможности использования подобных ситуаций в самостоятельной игре.

«Растения вокруг нас. Лекарственные растения»

**Цель.**Формировать представления детей о лекарственных свойствах растений. Познакомить с практическим использованием некоторых лекарственных растений.

Ход занятия

Познакомьте детей с книгой «Лекарственные растения». Покажите несколько цветных иллюстраций в этой книге.

Привлеките внимание ребят к изображению туи (можжевельника). Попросите найти это растение на картосхеме экологической тропинки, а затем на территории детского сада. Предложите рассмотреть растение, потрогать его листочки, понюхать. Расскажите о свойстве туи (можжевельника) выделять в воздух особые вещества, фитонциды, уничтожающие вредные для здоровья микроорганизмы. Подведите детей к выводу о значении для здоровья человека чистого воздуха. Предложите ребятам выполнить около туи (можжевельника) дыхательную гимнастику.

Привлеките внимание детей к изображению подорожника в книге «Лекарственных растения». Предложите найти это растение на картосхеме экологической тропинки, а затем на территории детского сада. Предложите рассмотреть подорожник. Раскройте его лекарственные свойства, продемонстрируйте использование подорожника. Предложите раскрасить листья подорожника на коллективной работе «Растения, которые лечат».

Загадайте ребятам загадку о чесноке. Предложите найти это растение на картосхеме экологической тропинки, а затем на территории детского сада. Предложите детям рассмотреть растущий на грядке чеснок, затем головку чеснока. Расскажите о лечебных свойствах этого растения. Предложите игру с овощами «Что изменилось?» (стр. 86).

Познакомьте детей с чистотелом, расскажите о его использовании в лечебных целях. Предложите среди множества картинок с изображениями растений найти изображения чистотела. Вместе с ребятами поместите изображение растения на картосхему экологической тропинки.

Предложите детям сложить разрезные картинки, на которых изображены лекарственные растения.

Объясните, что лекарственные растения нельзя собирать вблизи автомобильных дорог.

**«Ребенок и здоровье»**

**П.с.:**формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья. На основе ситуационных моментов учить делать выводы о безопасности жизнедеятельности. Воспитывать чувство взаимовыручки, стремление оказать помощь друг другу.

**Ход занятия:**

1) Поговорить о здоровье, выяснить, как дети понимают слово «здоровье»:

здоровье – лучшее богатство;

здоровому – все здорово.

2) Внести куклу-мальчика небрежно одетого. Обратить внимание на то, что, одеваясь таким образом можно навредить своему здоровью.

3) Разобрать ситуации, когда нужно вести себя осторожно, беречь здоровье (как пройти по мокрому полу, чтобы не поскользнуться; как спускаться по лестнице; как одеваться, собираясь на прогулку).

Чтение стихов – советов.

**«Полезные продукты»**

**П.с.:**уточнить знания детей о полезных продуктах, их назначении для здоровья и хорошего настроения. Закрепить названия овощей, их вкусовые качества. Воспитывать желание употреблять в пищу фрукты.

**Ход занятия:**

1) Предложить детям вспомнить какое сейчас время года, показать подарки осени – корзину с фруктами (рассмотреть и описать их).

2) Рассказать детям о пользе фруктов для здоровья детей и взрослых.

3) Спросить какие фрукты покупают детям родители, напомнить, что для того, чтобы быть сильными и здоровыми, обязательно нужно кушать свежие фрукты.

**«Личная гигиена»**

**П.с.:**развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур. Уточнить, какими принадлежностями пользуются дети при умывании. Учить эмоционально, четко читать чистоговорку.

**Ход занятия:**

1) Чтение отрывка из стихотворения Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо».

2) Вопросы:

Какой из мальчиков вам больше нравиться?

Почему вам понравился опрятный, аккуратный мальчик?

А другой мальчик кому-нибудь понравился?

Почему не понравился?

Какие туалетные принадлежности нужны, чтобы смыть грязь и быть чистым?

Что, кроме мыла и губки, необходимо для мытья?

Предложить детям показать, как дети моют руки и лицо (имитации движений)

3) Предложить выучить чистоговорку:

Мама Милу

С мылом мыла…

**«Тело человека»**

**П.с.:**Уточнить знания детей, из каких частей состоит тело человека, рассказать о роли органов чувств. Учить понимать значение определенных частей тела: рук, ног, головы, туловища. Понятно отвечать на вопросы воспитателя. Воспитывать желание вырасти сильными и здоровыми.

**Ход занятия:**

1) В гости пришла кукла Маша и принесла картинки с изображениями своих подруг. Обратить внимание, что все куклы разные (рост, цвет волос и глаз), предложить найти различия, подвести к выводу: у всех одни и те же части тела (предложить показать их на себе).

2) Вопросы:

Что можно делать ногами, в какие игры играть?

Что делают руками?

Почему руки называют первыми помощниками?

Для чего нужны уши?

От чего нужно беречь глаза?

3) Рассмотреть фотографии детей разного возраста, обратить внимание на изменение их роста.

Побудить прийти к выводу: чтобы вырасти большим, сильными и здоровыми, нужно хорошо кушать, заниматься спортом и заботиться о своем здоровье.

**«Витамины и здоровый организм»**

**П.с.:**Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека. Познакомить детей с назначением витамина А, В, С. Активизировать названия овощей и фруктов. Познакомить с продуктами, которые можно употреблять в небольшом количестве.

**Ход занятия:**

1) Показать картинки с изображением крепких, здоровых людей, подвести к пониманию, что для хорошего здоровья необходимо правильное питание. Побеседовать о любимых блюдах детей.

2) Рассказать о витаминах, в каких продуктах содержатся и работе каких органов помогают.

3) Рассказать о продуктах, которые не очень полезны (конфеты, черный кофе).

**«Всем ребятам надо знать, как по улице шагать»**

**П.С.:**Закрепить правила поведения на улице: ПДД, понятие о светофоре и его назначении. Воспитывать правила безопасного поведения на улицах. Способствовать формированию культуры речевого общения в транспорте.

**Ход занятия:**

1) Внести и рассмотреть макет перекрестка. Уточнить значение сигналов светофора, действия пешеходов и водителей.

2) Вопросы:

Кто регулирует движение на дорогах?

Что означает каждый сигнал светофора?

Где можно переходить через дорогу?

3) С/р игра «Автобус»

**Развлечение по основам здорового образа жизни «Путешествие в страну здоровячков» (в старшей и подготовительной группе)**

**Программное содержание:**формировать представление о здоровье, как одной из главных ценностей жизни; выделить правила навыков культурно-гигиенического поведения; определить и закрепить полученные знания о значении витаминов, навыков гигиены; выделить компоненты здоровья человека и установить их взаимосвязь; воспитывать интерес к здоровому образу жизни; создать радостное настроение.

**Ход занятия-развлечения**

**Воспитатель:**
Мы живем в стране большой, щедрой и богатой!
И не жалко ничего ей для вас, ребята!
Стадионы новые дарят вам не зря!
Чтобы мы здоровыми выросли, друзья!
Чтобы каждый стал смелей
И хорошими делами помогал стране своей!
У нас бассейны, стадионы, забота Родины огромна.

Наше государство заботится о том, чтобы все дети страны были здоровыми! И вот сегодня мы отправимся в путь по дороге к доброму здоровью в страну «здоровячков»

**Воспитатель:**Ну вот и страна «здоровячков»

Появляется доктор Айболит

**Айболит:**Здравствуйте, ребята, рад вас видеть!
**Дети:** Здравствуй, доктор Айболит!

**Айболит:** Зачем пожаловали?

**Воспитатель:**Мы хотим, чтобы показал и рассказал нам о своей волшебной стране.

**Айболит:** Ну что ж, с удовольствием!

Нынче к доброй медицине
Путь спешу я показать!
Чтобы были вы красивы,
Чтобы были не плакливы,
Чтоб в руках любое дело
Дружно спорилось, горело.
Чтобы громче пелись песни,
Жить чтоб было интересней.

Ребята, а вы знаете что такое здоровье? (ответы детей)

**Айболит:**Правильно, ребята! Здоровье – это зарядка, это розовые щечки, это когда мы сильные, ловкие, смелые и веселые, это когда мы дружим с витаминами, употребляем в пищу лук, чеснок, овощи и фрукты. А главное – это подвижный образ жизни. Вы любите играть?

Проводится игра «Если весело живется»

**Айболит:**Как вы думаете, человек может прожить без еды?

**Дети:** Нет.

**Айболит:** Какое-то время может, но совсем немного. Чтобы человек хорошо
рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать. В продуктах содержатся питательные вещества – витамины. Витамины обозначаются буквами A, B, C, D (показывает буквы), но читаются они по латыни. Когда пойдете в школу, вы научитесь читать эти буквы.
Витамин А – очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке.
Витамин В – помогает работать нашему сердцу. Его можно найти в молоке, мясе, хлебе.
Витамин С – укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке.
Витамин D – делает наши руки и ног крепкими. Его много в молоке, яйцах, растительном масле.

Эстафета «Перенеси витамины»

**Воспитатель:** Доктор Айболит, а наши ребята знают даже стихи о продуктах,
содержащих витамины.

**Стихи**

Помни истину простую,
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку,
Чёрный хлеб полезен нам
И не только по утрам.

Рыбий жир всего полезней
Хоть противный – надо пить
Он спасает от болезней
Без болезней – лучше нам.

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну, а лучше есть лимон,
Хоть и кислый очень он.

Ты попробуй-ка решить
Нехитрую задачку:
Что полезнее жевать
Грушу или жвачку?

Д/и «Полезное-вредное» (полезное – хлопаем, вредное – топаем)
 **Айболит:**
Я никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины АВС.

А хотите узнать чем я питаюсь? Тогда отгадайте загадки.

Должен есть и стар и млад
Овощной всегда (салат)

Будет строен и высок
Тот, кто пьет фруктовый (сок)

Знай, корове нелегко
Делать детям (молоко)

Я расти, быстрее стану,
Если буду, есть (сметану)

Знает твердо с детства Глеб
На столе главней всех (хлеб)

Ты конфеты не ищи –
Ешь с капустой свежей (щи)

За окном зима иль лето
На второе нам – (котлета)

Ждем обеденного часа-
Будет жаренное (мясо)

Нужна она в каше, нужна и в супы,
Десятки есть блюд из различной (крупы)

Мясо, рыба, крупы, фрукты –
Вместе все они – (продукты)

**Айболит:** А сладости вы любите? А какие сладости вы знаете?

**Воспитатель:** Доктор Айболит, все дети любят сладости, а наши ребята даже танец об этом знают.

Танец «Сладости»

**Айболит:**А можно сладостей много есть? Что может случиться? А что
нужно делать, чтоб не болели зубы? Ну-ка, отгадайте-ка загадку:

Волосистою головкой
В рот она влезает ловко,
И считает зубы нам
Но утрам и вечерам. (зубная щетка)
 **Айболит:**Это наша помощница для рта. А еще, чтобы зубы всегда были здоровыми, надо знать, что:
• нельзя грызть зубами орехи,
• не открывать зубами бутылки,
• не есть одновременно горячую и холодную пищу,
• есть больше овощей и фруктов,
• полоскать рот после еды,
• чистить зубы утром и вечером,
• посещать зубного врача – стоматолога.

А вот еще загадка:

Целых 25 зубков
Для кудрей и хохолков,
И под каждым под зубком
Лягут волосы рядком. (расческа)
 **Айболит:**А причесываться вы любите? А умываться?
 **Воспитатель:**
Умываемся мы быстро,
Вытираемся мы чисто!
Все опрятны, аккуратны,
И смотреть на нас приятно.
 **Айболит:**С аккуратными и опрятными детьми и играть всегда хочется.

Игра «Уши, плечи, руки, нос»

**Воспитатель:** Наши ребята очень любят играть, они знают даже танец про игру, не
простую, а разноцветную.

Танец «Разноцветная игра»
 **Айболит:** Ну что нравится вам у меня в стране «Здоровячков»? я вижу, вы
знаете и правила гигиены, и о пище вкусной и полезной. А вот спортом любите заниматься? Бегать, прыгать, закаляться?

**Воспитатель:**И не только закаляться, но еще и соревноваться.

Проводятся эстафеты: «Наклей горчичники», «Перебинтуй руку»

**Айболит:**
Со здоровьем дружен спорт:
Стадион, бассейн, корт,
Зал, каток и велотрек,
Здоровым будешь ты навек.
Только помните, ребятки,
Крепким стать нельзя мгновенно,
Начинайте постепенно,
Чтобы было все в порядке
Утром делайте зарядку.
Зарядку делают на свете
Не только взрослые и дети.
Даже зверюшку, птички, жучки,
Рыбки, лягушки, червячки.
Давайте встанем по порядку,
И вместе сделаем зарядку.

Танец «Зверобика»

**Айболит:**Молодцы! Устали? Вот какой огромный путь проделали мы с вами
по стране «Здоровячков». Узнали много нового и интересного о здоровом образе жизни. Вы мне очень понравились, но пока прощаться, вам надо в садик возвращаться. А на прощанье я хочу подарить вам витамины.

Доктор Айболит дарит витамины, прощается и уходит.
Дети возвращаются в группу.

**Развлечение по основам здорового образа жизни «Путешествие в страну здоровячков» (в старшей и подготовительной группе)**

[**Картотека бесед по ЗОЖ**](http://minitema.ru/harakteristika/kartoteka-besed-po-zozh/)

[**Картотека бесед по ЗОЖ**](http://minitema.ru/harakteristika/kartoteka-besed-po-zozh/)