СЕВЕРНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ДЕПАРТАМЕНТА ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ.

Государственное бюджетное образовательное учреждение

Школа № 929

Структурное подразделение № 3.

 **Проект: «Расти здоровым, малыш!»**

 **Тема: «Как расти здоровым?»**

Разработала и провела:

Воспитатель старшей группы № 5.

Шепелева Анастасия Николаевна

Москва

2014г.

В первые дни сентября дети рассказывали о том, как с родителями и другими членами семьи провели лето. Оказалось, что многие оставались в городе, сидели дома, смотрели телевизор, кушали чипсы и самой большой радостью, было посещение Макдональдса или других мест быстрого питания, что совсем не полезно для здоровья. Возник спор о том, нужно ли сохранять здоровье и как это сделать.

**В ходе бесед с детьми было установлено:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Что мы уже знаем? | Что хотим узнать? | Как можем найти ответ? |
| - Здоровый человек это не только тот, кто укрепляет свой организм при помощи физических упражнений, но ещё он следит за своим здоровьем.- Чтобы быть здоровым, надо хорошо и правильно питаться.- Еда бывает вкусная и не вкусная.- Чтобы укрепить и сохранить здоровье, надо заниматься спортом, физкультурой, закаляться, соблюдать режим, гулять на свежем воздухе.- Если не соблюдать правила гигиены, можно заболеть. | - Почему мы болеем?- Как можно защититься от болезней?- Какую пользу приносят полезные продукты организму человека?- Какая пища бывает самая полезная?- Что нужно, чтобы чувствовать себя здоровым?- Зачем и как нужно закаляться? | - спросить у родителей;- в энциклопедии;- в книгах;- в журналах;- в интернете;- посмотреть видеофильмы;- спросить у врача;- спросить у друзей, знакомых;- сходить с родителями в аптеку, поликлинику, магазин;- сходить на экскурсию в медицинский кабинет, пищеблок, помещение для хранения продуктов. |

**Так появилась тема проекта: «Как расти здоровым?»** Совместно с детьми и родителями мы стали собирать информацию.

**Актуальность проблемы.** Проблема охраны и профилактики здоровья детей в детском саду стоит очень остро. На протяжении ряда лет, работая в детском саду, я обратила внимание на увеличение числа заболеваемости дошкольников, преобладание группы II здоровья. Причин роста заболеваемости много, это и плохая экология, несбалансированное питание, и снижение двигательной активности, неграмотность, некомпетентность, нежелание родителей видеть проблему, равнодушие и многое другое.

**Гипотеза.** В процессе реализации проекта будут созданы условия для приобретения детьми опыта самостоятельной и совместной со взрослыми познавательной, продуктивной и творческой деятельности. Применение полученных знаний поможет детям изменить отношение к своему здоровью, к способам его укрепления, что скажется на состоянии здоровья наших воспитанников. Дети и родители овладеют необходимыми навыками по закаливанию организма, получат знания о полезных и вредных продуктах.

**Проблема.** Как сохранить самое дорогое, что у нас есть – здоровье?

**Участники проекта.** Дети старшей группы, родители, педагоги, медсестра и диетсестра детского сада, педагог по физкультуре, повара, кладовщик.

**Вид проекта:** оздоровительный и познавательно - творческий;длительный (1 год).

**Цель проекта.** Развитие познавательного интереса, потребности и способности самостоятельно вести поисковую и практическую деятельность, развитие ценностного отношения к здоровью, формирование навыков здорового образа жизни у детей и родителей.

**Задачи проекта:** - формировать у детей потребность к здоровому образу жизни; - развивать у детей умение находить нужную информацию и объединять полученные сведения для решения данной проблемы; - поощрять творческую инициативу детей и родителей в продуктивной деятельности; - повышать педагогическую и валеологическую культуру родителей (валеология - наука о профилактически-оздоровительных основах медицины, путях и методах сохранения и укрепления здоровья).

**Продукты проекта.**

1. Составление коллажа «Полезные и вредные продукты» (аппликация). 2. Выпуск газеты «Рассуждалки» (Что делать, чтобы быть здоровым? Что такое здоровье? Кто такой здоровый человек?). 3. Фотоотчёт в виде презентации о реализации проекта. 4. Регулярное проведение физкультурных досугов, в том числе с участием родителей. 5. Мастер – класс по закаливанию. Показ для родителей во второй половине дня гимнастики-пробуждения, хождения по массажным коврикам. 6. «Фруктовая фантазия». Организация мастер – класса по карвингу (украшение из овощей и фруктов). 7. Консультация для родителей: «Роль семьи в формировании здорового образа жизни» (оформлена в папке).

**Проект охватывает образовательные области:**

«Физическая культура», «Здоровье», «Безопасность», «Социализация», «Познание», «Коммуникация», «Чтение художественной литературы», «Художественное творчество».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы | Деятельность педагога | Деятельность детей |
| **I этап****Выявление проблемы (целеполагание)** | 1. Во время беседы с детьми о здоровье, выявлены недостаточные знания и умения сохранять своё здоровье. | 1. В ходе беседы дети не ответили на основной вопрос: «Что самое дорогое у человека?», то есть, понятие «здоровье» и «здоровый образ жизни» не сформированы, знания поверхностны. |
| 2. Обсуждение с детьми возникших вопросов:- Почему мы болеем?- Хорошо ли болеть, почему?- Кто такой здоровый человек?- Почему некоторые дети болеют чаще других? - Вся ли пища одинаково полезна?- Что такое закаливание?3. Определены задачи проекта:- формировать у детей потребность к здоровому образу жизни;- развивать у детей умение находить нужную информацию и объединять полученные сведения для решения данной проблемы;- поощрять творческую инициативу детей и родителей в продуктивной деятельности;- повышать педагогическую и валеологическую культуру родителей;- развивать творческие и коммуникативные навыки в процессе реализации проекта. | 2. Обсуждение ответов детей. Внесение детьми предложений по реализации проекта. |
| **II этап****Организация работы над проектом** | 1. Начинаем работу над проектом. Направляю деятельность детей и родителей на решение поставленной проблемы.Беседы с детьми и родителями о том, где найти информацию по данной теме.Размещаю информацию для родителей о начале реализации проекта. | 1.Дети предлагают варианты поиска информации по проблеме:- спросить у родителей;- в энциклопедии;- в книгах;- в журналах;- в интернете;- посмотреть видеофильмы;- спросить у врача;- спросить у друзей, знакомых;- сходить с родителями в аптеку, поликлинику, магазин;- сходить на экскурсию в медицинский кабинет, пищеблок, помещение для хранения продуктов |
| **III этап****Практичес кая деятель ность по решению проблемы** | 1.Активизация детей в играх и игровых ситуациях.2.Тематические беседы с детьми о здоровье и закаливании.3. Экскурсии.4. Чтение художественной литературы. Чтение и разъяснение детям пословиц и поговорок о здоровом образе жизни.Оформление книжного уголка.5. Практическая деятельность детей. Эксперименты.6. Наблюдения.7.Организованная деятельность детей.8. Взаимодействия с родителями. | 1. Сюжетно-ролевые игры: «Семья», «Больница», «Поликлиника», «Кафе», «Магазин», «Парикмахерская».Дидактические игры: лото «Овощи-фрукты», «Разложи картинки по порядку (режим дня)», «угадай по вкусу (звуку, запаху наощупь), органы чувств», «Зеркало (зрительно-моторная память)», «Ты моя частичка (части туловища, лица, головы, ноги и т.д.)», «Опасные предметы», «Что полезно, а что нет (по картинкам)», «Составь меню», «Как нужно ухаживать за собой», «Найди отличия», «Угадай загадку, покажи отгадку», «Как готовиться ко сну», «Какие предметы нам нужны, чтобы быть чистыми, опрятными», «Найди дорогу к полезным продуктам (лабиринт)», «Из чего варят кашу и как её сделать вкусной (продолжение знакомства с крупами, начатое в средней группе)», пазлы и другие игры. 2. «Наши верные друзья», «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит», «Зарядка и простуда», «Полезные и вредные привычки», «Чистота – залог здоровья», «Тело человека (ряд бесед по адаптированному комплекту картинок для детей от трёх лет)».3. На кухню, в кладовку (с целью выяснения условий хранения, упаковки, срока годности продуктов), в медицинский кабинет. Беседы с поварами и медсестрой.4. С. В. Михалков «Про мимозу», «Грипп». К. И. Чуковский «Мойдодыр». В. Крестов «Тепличное растение», «Девочка чумазая» А.Барто, «Расти здоровым» Ротенберг Р., «Волшебный морж», «Спаси Веронику», «Зарядка и Простуда», «Денис и медвежонок Денни» Шоргина Т.А., «Вредные советы» Г. Остер, «Это я» К. Холден, «Уроки Айболита», «Уроки Мойдодыра» Зайцев Т.К., периодика (газеты, журналы). 5. Рисование, раскрашивание; изготовление овощей, фруктов, хлеба, баранок из солёного теста (для игр).Аппликация-коллаж «Полезные и вредные продукты».Проведение экспериментов с газированными напитками с целью показать вредность их употребления (реакция, происходящая при совмещении этих продуктов).6. Посадка и наблюдение за луком, укропом. Наблюдение за тем, как из желудя растёт дубок (посажен в сентябре, весной высажен в грунт).7. Систематические физкультурные занятия в зале и на свежем воздухе.Разучивание и проведение гимнастики-пробуждения (по 3 месяца).Проведение гимнастики для глаз (как физминутка во время занятия).Учимся делать точечный массаж (профилактика простудных заболеваний).Делаем дыхательную гимнастику, восстанавливаем дыхание на занятиях по физкультуре; закрепляем произношение звуков и развиваем звуковую культуру речи на занятиях по коммуникации.Учимся полоскать рот после еды.8. Участие родителей в спортивных досугах, посещение и наблюдение режимных моментов (зарядка, физкультурные занятия, закаливающие мероприятия: босохождение по массажным коврикам, полоскание рта, гимнастика-пробуждения).Консультация для родителей«Роль семьи в формировании здорового образа жизни».Мастер-класс по карвингу (из овощей и фруктов) с участием детей «Фруктовая фантазия».Предложить родителям: - при посещении магазина рассмотреть вместе с детьми упаковку, условия хранения и сроки годности продуктов;- провести экскурсию в ближайшую аптеку, обратить внимание на организацию деятельности в детской поликлинике при посещении педиатра, офтальмолога, других специалистов; - сделать фотографии и рассказать об этом в детском саду. |
| **IV этап Презента ция проекта** | 1.Организация деятельности детей по подготовке презентации (оказание помощи детям). 2. Коллаж.3. Газета «Рассуждалки».4. Викторина «Расти здоровы малыш». | 1. Проведение итоговых бесед, выбор фотографий, чтение стихов, отгадывание загадок. Дети рассказывают родителям, младшим товарищам, что узнали о здоровом образе жизни, показывают гимнастику для глаз, точечный массаж, дыхательную и гимнастику пробуждения.2. Коллективная аппликация «Полезные и вредные продукты».3. Оформление ответов детей, фотографии, рисунки, иллюстрации.4. Закрепление знаний детей. |

**Выводы.** 1. В процессе реализации проекта была создана благоприятная здоровьесберегающая среда, позволяющая расширить знания детей о способах укрепления своего здоровья.

2. Повысился уровень гигиенической культуры у детей, появилась потребность в здоровом образе жизни.

3. Дети приобрели реальный опыт самостоятельной и совместной с родителями познавательной, продуктивной и творческой деятельности.

4. Снизился уровень заболеваемости.

5. Пропаганда валеологических знаний среди родителей способствовала тому, что они больше стали уделять внимания своему здоровью и здоровью своих детей.

**Список используемой литературы:** 1. Алябьева Е.А. Игры для детей 4-7 лет; развитие речи и воображения. М, 2009 г. 2. Алябьева Е.А. Нравственно-эстетические беседы и игры с дошкольниками. М. ТЦ Сфера, 2004 г. 3. Артюхова Ю. «Как закалить свой организм» Изд. «Харвест» Минск 1999 г. 3. Блинкова Г.М. Занятия. Познавательное развитие детей 5-7 лет. Москва. 2010 г. 4. Богина Т. Здоровье – прежде всего // Дошкольное воспитание №12, 2004. 5. Вахрушев А.А. Кочемасова Е.Е. Здравствуй, мир! Окружающий мир для дошкольников. М, 2003 г. 6. Галанов А.С. Игры, которые лечат. М, ТЦ Сфера, 2006 г. 7. Зайцев Т.К. Уроки Айболита. СПб. 2003 г. 8. Иванова А.И. Человек. Естественно-научные эксперименты в детском саду. М. 2010 г. 9. Кулик Г.И. Серженко Н.Н. Школа здорового человека. М. ТЦ Сфера, 2010 г. 10. Каркушина М.Ю. Зелёный огонёк здоровья. М. 2009 г. 11. Лаптев А. П. «Закаливайтесь на здоровье», М. «Медецина» 1992г. 12. Люцис К. Азбука здоровья в картинках. Москва. Русское энциклопедическое творчество. 2004 г. 13. Маханеева М. Д. Воспитание здорового ребёнка. – М. : Аркти. 2000. 14. Метенова Н. А. Родительские собрания в детском саду. – М. 2008 15. Попов С.Н. « Лечебная физическая физкультура» Изд. «Физкультура и спорт» М. 1978 г. 16. Ротенберг Р. Расти здоровым. М. Физкультура и спорт. 1993 г. 12. Степаненкова Э. Я. « Теория методики по физическому воспитанию развития ребенка»,2007г. 17. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. М. 1999 г.

<http://www.rodi.ru>; <http://www.schoolofcare.ru>; http://allforchildren.ru/kidstalk/ludoed.php http://www. babycenter.ru; <http://www.dieta.ru/deti/>; http://www.naturecity.ru/zdorovoe-pitanie.

**Упражнения для глаз**

Способствуют предупреждению зрительного утомления и близорукости. Выполняются сидя в течение 3–5 минут.
(Упражнения разработаны профессором Аветисовым Э.С.)

**Упражнение 1.** Откинувшись на спинку стула, сделать глубокий вдох; наклонившись вперед, выдохнуть. Повторить 5–6 раз.

**Упражнение 2.** Откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза и затем открыть. Повторить 5–6 раз.

**Упражнение 3.** Руки на пояс, повернув голову вправо, посмотреть на правый локоть. Повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение. Повторить 5–6 раз.

**Упражнение 4.** Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки. Повторить 5–6 раз.

**Упражнение 5.**Руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев. Поднять руки вверх (вдох). Следить глазами за руками, не поднимая головы. Руки опустить (выдох). Повторить 5–6 раз. **Упражнение 6.** Смотреть прямо перед собой на дальний предмет 2–3 секунды. Перевести взгляд на кончик носа на 3–5 секунд. Повторить 6–8 раз. **Упражнение 7.** Закрыть веки, в течение 30 секунд массировать их кончиками указательных пальцев.

**Схема. Гимнастика для глаз**



**Советы родителям по сохранению зрения.**

1. Не читать лёжа.
2. Не читать в транспорте.
3. Делать гимнастику для глаз.
4. Оберегать глаза от травм.
5. Принимать витамины.
6. Правильно питаться.
7. Расстояние до телевизора должно быть не менее 3 метров.
8. Смотреть телевизор не более 1,5 часов в день.
9. При чтении и письме свет должен падать слева.
10. Расстояние от глаз до книги должно быть 30-35 сантиметров.

 ***Пословицы и поговорки*.** Глаз мал, да далеко видит.
Глаза без души слепы, уши без сердца глухи.
Глаза – бирюза, а душа – сажа.
Глаза – зеркало души.
Глаз черный, взгляд бойкий, обычай волчий.
Глаза на мокром месте.
Глазами и кос, да душой прям.
Глаза с поволокой, роток с позевотой.
Глаз видит, да зуб неймет.
Глаза боятся, а рот радуется.
Глаза завидущие, а руки загребущие.
Глаза проворны, да руки неловки.
Глаза страшатся, а руки делают.
Глазом косишь – в яму угодишь.
У страха глаза велики.
Глазами не досмотришь – мошною дополнишь.

 ***Загадки***

**1** Под мостом, мостищем,
Под соболем, соболищем
Два соболька разыгрались. *(Брови, глаза.)* **2** Под порожком
Катаются два горошка. *(Глаза, брови.)* **3** Круглое озеро
Никогда не замерзает. *(Глаз.)* **4** Маленький, кругленький,
До неба достанет. *(Глаз.)* **5** Живут рядом – ни отстать, ни опередить
Друг друга не могут. *(Глаза.)* **6** Два брата живут рядом,
А сойтись не могут. *(Глаза.)* **7** Два Егорки живут возле горки,
Живут дружно,
А друг друга не видят. *(Глаза, нос.)* **8** Два яблока во мху,
Да морковка наверху. *(Глаза, нос.)* **9** Один говорит, двое глядят,
Двое слушают. *(Язык, глаза, уши).*

**«Самое большое богатство».** Турецкая сказка**.** Один юноша все время жаловался на свою бедность. – Как было бы хорошо, если бы у меня было большое богатство, – постоянно говорил он. Однажды старый каменотес услышал эти слова и спросил: – Чего ты жалуешься? Ведь ты владеешь большим богатством! – Я владею большим богатством? – удивился юноша. – Где же оно? – Твои глаза. Что бы ты хотел получить хотя бы за один глаз? – спросил старик. – Что ты! – в испуге ответил юноша. – Глаза я не отдам ни за какие сокровища. – Хорошо, – сказал каменотес. – Тогда дай отрубить себе руки, и за них ты получишь много золота. – Нет! За золото я не отдам своих рук! – вскричал юноша. – Теперь ты видишь, что ты очень богат, – сказал старый каменотес. – Так чего же ты жалуешься? Самое большое богатство человека – это сила и здоровье. Их нельзя купить ни за какие деньги. Сказал это старик и пошел своей дорогой.

**С. Михалков «Грипп».** У меня печальный вид - Голова моя болит, Я чихаю, я охрип. Что такое? Это - грипп. Не румяный гриб в лесу, А поганый грипп в носу! В пять минут меня раздели, Стали все вокруг жалеть. Я лежу в своей постели - Мне положено болеть. Поднялась температура, Я лежу и не ропщу - Пью соленую микстуру, Кислой горло полощу. Ставят мне на грудь горчичник, Говорят: "Терпи, отличник!" После банок на боках Кожа в синих пятаках. Кот Антошка прыг с окошка На кровать одним прыжком. - Хочешь, я тебе, Антошка, Нос засыплю порошком? Кот Антошка выгнул спину И мурлычет мне в ответ: "Прибегать к пенициллину? Мне? Коту? С таких-то лет?!" Я коту не возражаю - Бесполезно возражать, Я лежу, соображаю, Сколько мне еще лежать? День лежу, второй лежу, Третий - в школу не хожу. И друзей не подпускают,- Говорят, что заражу!.. Эх, подняться бы сейчас И войти в четвертый класс: "Зоя Павловна, ответьте, Что тут нового у вас? Зоя Павловна, ответьте!.." Зоя Павловна молчит... Я на Марс лечу в ракете... На меня медведь рычит... - Как дела, неугомонный? Как здоровье? Спишь, больной? Это - лечащий, районный Врач склонился надо мной.

**В. Крестов «Тепличное растение».** Болеет без конца ребёнок.Мать в панике, в слезах: и страх, и грусть.- Ведь я его с пелёнокВсегда в тепле держать стремлюсь.В квартире окна даже летомОткрыть боится – вдруг сквозняк,С ним то, в больницу, то в аптеку,Лекарств и перечесть нельзя. Не мальчик, словом, а страданье. Вот так порой мы из детей Растим тепличное созданье, А не бойцов богатырей.

 **Профилактика простуды и гриппа среди детей.** В период межсезонья, когда на улице, казалось бы, становиться тепло, природа может сыграть с организмом человека злую шутку. Первыми под ее влияние попадают, конечно же, те, чей иммунитет более слабый. В первую очередь это касается наших детишек. Даже если эпидемия гриппа уже находится не на пике своего обострения, надо оставаться начеку. Риск заразиться вирусным заболеванием, по прежнему, остается очень велик.

Обезопасить своего ребенка от простудного или вирусного заболевания мы можем разными способами. В первую очередь организм должен быть изнутри подготовлен к атаке вируса. Весной большинство детишек страдает авитаминозом, иммунитет ослаблен, поэтому необходимо пополнить запас витаминов в организме.

Можно приобрести в аптеке **комплекс витаминов** и обязательно включить в рацион питания малыша больше овощей и фруктов. В самый разгар эпидемии можно давать ребенку противовирусные препараты для профилактики простудных заболеваний, в состав которых входит интерферон.

**Вакцинация.** Современные импортные вакцины очень качественные и не содержат вредные компоненты. Но делать прививку лучше заранее, так как иммунитет против гриппа формируется только на 2-3 неделе после вакцинации. Перед прививкой обязательно проконсультируйтесь с врачом-педиатром, так как, у ребенка может проявится аллергическая реакция.

С внешней стороны можно защитить ребенка от гриппа также несколькими способами. Самое главное - это **соблюдение правил личной гигиены**. Ребенок, должен без напоминаний зайдя в дом с улицы вымыть руки с мылом.

Перед выходом на улицу полость носа смазывайте **оксолиновой мазью**. Оксолиновая мазь препятствует распространению не только простудных вирусов, но еще и вируса герпеса.

Совсем маленьких детишек следует на время вирусной эпидемии оградить от общения со взрослыми, старайтесь не выходить в многолюдные и общественные места. Если болен кто-то из членов семьи, выделите для больного отдельную комнату-изолятор и ограничьте в нее доступ другим. **Чаще проветривайте помещение**.



**Народные методы профилактики простуды и гриппа.**

Хоть их эффективность научно и не доказана, но зато проверена временем!



1**. Чай из шиповника.** Сухие ягоды шиповника продаются в любой аптеке. Необходимо растолочь ягоды, залить кипятком и дать настояться 30 минут. Такой напиток можно употреблять вместо чая в течении всего дня. Шиповник очень богат витамином С, который помогает организму бороться с вирусными заболеваниями.

2. **Бусы из чеснока**. Всем известно, что чеснок - отличное средство для профилактики гриппа. Но не все дети любят его есть, так как для ребенка его горечь не по вкусу. Поэтому из очищенных долек чеснока можно сделать бусы. Малыш будет дышать парами чеснока и обезопасит себя от проникновения вируса в организм.

3. Можно сделать народное средство для профилактики простуды из **лимона, корня имбиря и мёда.** Все компоненты берутся в равных частях. Лимон и корень имбиря тщательно размалываются до образования кашицы, затем добавляется мед. Одна чайная ложка в день для молодого организма будет достаточна. Только такое лекарство можно давать детям уже достигшим трехлетнего возраста.

**Закаливание детей.**

Под закаливанием понимается постепенное повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды (холоду, жаре, изменению атмосферного давления). Закаливание укрепляет организм ребенка. Закаленные люди, как правило, меньше подвержены простудным заболеваниям.

**Закаливание водой.**

**Обтирание** - оно производится мокрым полотенцем или губкой. Обтирают шею, грудь, руки и спину. После этого кожу растирают сухим полотенцем до красноты по ходу движения крови к сердцу. Для обтирания вначале используется теплая вода: для детей дошкольного возраста 25-28. Температуру воды следует постепенно понижать на 1 градус через каждые три дня. Таким образом, температуру воды доводят до 19 градусов, для детей дошкольного возраста.

**Обливание** - более сильная процедура. К ее осуществлению следует отнестись осторожно. Следует соблюдать рекомендации.

Обливание можно проводить только тогда, когда кожа малыша согрета. Так, многие сразу же после улицы (в холодное время года) начинают закалять ребенка, используя обливание. Но, доказано, что такие дети начинают чаще болеть. Поэтому, после прогулки запрещается проводить водные процедуры! Температура тела должна вначале адаптироваться к комнатной температуре. После этого, проследить, чтобы ребенок принял теплый душ. Вот теперь можно проходить к самой процедуре.

Обливание осуществляется с использованием кувшина или таза (на ребенка выливают воду из этой емкости). Вначале поливают воду на спину, затем на грудь, живот и в конце на ноги.

Обливание первоначально проводят при температуре воды от 30 -35 градусов. Постепенно температура воды понижается на 1 -2 градуса (через каждые 10 дней) и доводится до 15-20 градусов.

Еще одна очень полезная водная процедура – **принятие душа**. При ее осуществлении так же следует соблюдать постепенность и последовательность.Душ рекомендуется применять детям с уже окрепшим здоровьем. Ребенку должно быть не менее 1, 5 года.

Эта водная процедура благотворно воздействует на нервную систему, способствует спокойному сну, повышению аппетита. Температура воды в зимний период поначалу должна быть не менее 36 градусов. Летом 33 -35 градусов. Каждую неделю температуру следует понижать на 1 градус. Конечная температура воды должна составлять для детей до 2 лет 28 градусов. Детям от 2-3 подойдет температура воды не ниже 25 градусов. Для более старших детей, температура может быть ниже.

С помощью воды можно закаливать носоглотку. Для этого следует **полоскать горло** прохладной водой, затем холодной. Данный вид закаливания рекомендован детям школьного возраста.

Поласкают горло ежедневно утром и вечером. Первоначальная температура воды должна составлять 28-30 градусов. Конечная температура 10-15 градусов. Температура понижается постепенно, каждые десять дней на 1 градус.

**Обливание ног** – еще одна разновидность водных процедур. Для этого понадобится таз. Ребенку поливают ноги водой (ноги ставят в таз). Начальная температура воды 28-30 градусов. Конечная температура должна быть не ниже 10 градусов. После обливания, следует сухим полотенцем тщательно вытереть ноги.

**Закаливание воздухом.**

**Воздушные ванны** рекомендуется начинать проводить весной, при температуре воздуха не ниже 20 градусов. Для этого необходимо выбрать защищенное от солнечных лучей и ветра место. Первоначально длительность этой процедуры составляет 10 -15 минут, затем доходит до 1.5-2 часов. Если ребенок замер, появились мурашки, следует прекратить процедуру немедленно.

**Проветривание помещения**. Очень важно при закаливании ребенка соблюдать температурный режим в помещении. Следует как можно чаще проветривать комнаты. В холодное время года частота проветривания должна быть не меньше 5 раз в день. Лучший способ проветривания – сквозное. Так как сквозняки могут негативно сказаться на здоровье, поэтому дети во время такого проветривания должны находиться в другой комнате.

В летнее теплое время года ребенок может находиться в комнате с открытым окном. Но следует исключить сквозняки.

Не забывайте о прогулке. Ребенок должен находиться на улице не меньше 2 раз в день по 2 часа в холодное время года. Летом же время прогулки неограниченно.

**Принципы закаливания:** - постепенность;- систематичность (процедуры по закаливанию следует проводить ежедневно, только в этом случае будет виден результат);- учет индивидуальных особенностей (необходимо учитывать возраст, состояние здоровья).

Если вы будите соблюдать эти важные принципы, закаливание пойдет на пользу вашему ребенку. И помните, закаливание – это длительный процесс. Но вас это не должно огорчать, если вы делаете все правильно, ваше дитя будет расти крепким и жизнерадостным, а это самое главное! Здоровье детей - в ваших руках!

**Вывод:** если вы хотите видеть своего ребёнка здоровым, надо постоянно, каждодневно уделять время для закаливающих процедур. В «минимум» закаливания входят обязательное использование не перегревающей одежды, воздушные и водные процедуры. Со многими видами закаливания вы познакомились: каждой семье была предоставлена возможность познакомиться в домашней обстановке с содержанием памяток. Более подробную информацию в индивидуальном порядке вы можете получить у воспитателя группы или медицинской сестры детского сада.

**О пользе и необходимости детских прогулок.**

*Друзья мои! Возьмите посох свой,*

*Идите в лес, бродите по долине.*

*И в долгу ночь глубок ваш будет сон…*

*А.С.Пушкин*

Все мамы хорошо понимают, что ребенку необходимо гулять как можно больше. Однако не все точно знают значение прогулки для детей, чем они так полезны. Прежде всего, во время прогулок на воздухе легкие очищаются от аллергенов и пыли, благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа.



1. Прогулки на улице способствуют нормальной функции жизненно важных систем организма, а также мозга.

2. Прогулки – это дополнительный расход энергии на двигательную активность, а также сохранение температуры тела, что улучшает работу всех систем организма, и прежде всего иммунную и сердечнососудистую.

3. Когда ребенок контактирует с различными факторами окружающей среды, такими как мороз, жара, ветер, дождь, включаются адаптационные механизмы организма.

4. В коже, при получении УФ лучей, вырабатывается витамин D, при нехватке которого может развиться рахит.

5. Прогулки на свежем воздухе способствуют профилактике близорукости. Взгляд в ограниченном пространстве фокусируется на предметах, которые расположены вблизи, а на улице – на тех, что расположены вдали.

6. Во время прогулок у малыша появляется много позитивных эмоций и новых впечатлений, от которых зависит как его интеллектуальное, так и социальное развитие.

**Правильная организация прогулки.**

Важно правильно организовать прогулку с ребенком, чтобы в процессе ее не возникло сложностей, и вы со своим крохой могли спокойно ею наслаждаться. Продумайте заранее, какие предметы в соответствии с возрастом крохи могут понадобиться: вода, запасной подгузник, салфетки и так далее.

Выходя за пределы своего дома, малыш видит много новых предметов и явлений, начинает в самой общей форме познавать социальный мир, в котором живет. Вот почему прогулка играет огромную роль не только в физическом развитии ребенка, не только удовлетворяет его потребность в движении. Она способствует и его психическому развитию.

Заранее поинтересуйтесь погодой, при необходимости возьмите с собой дождевик или сетку от насекомых.

**Сколько, когда и как можно гулять?**

Гулять следует практически при любой погоде. Прогулки обеспечивают взаимодействие малыша с разнообразными факторами окружающей среды, и помогают для укрепления иммунной системы. Польза прогулок для детей неоценима.

**Длительность прогулки может быть не ограничена.**

Прогулки на улице должны быть активными. Движение способствует стимулированию физического и интеллектуального развития ребенка, а также функционированию его сердечно-сосудистой и иммунной систем.

Родителей порой удивляет, с каким напряженным вниманием ребенок наблюдает за действиями, незнакомых ему людей - маляра, дворника, шофера. Но как иначе мог бы он обогащаться новыми впечатлениями?

Такие наблюдения следует поощрять, привлекая его внимание ко всему интересному. А интересны, для ребенка самые прозаические, обыденные ситуации: стайка воробьев клюет зернышки; бойкий голубь купается в лужице; кошка, щуря от яркого света зеленые глаза, греется на солнышке; люди сажают деревья, асфальтируют дорогу - все ново и занимательно!

Приучайте ребенка замечать происходящие вокруг изменения, наблюдать за явлениями природы. Светит ли сегодня солнышко, идет дождь или дует ветер, холодно или тепло? Обратите на это его внимание, как только вы вышли на улицу - в момент смены обстановки ориентировочные реакции особенно обострены.

Ребенок способен тонко подметить сезонные изменения в природе, рост растений, появление новых цветов на клумбе. Можно через определенные интервалы времени приходить с ним в парк, сад, на огород и смотреть, что здесь изменилось, причем не только рассказывать ему, но и стараться, чтобы говорил он.

Обращаясь с вопросом к ребенку, взрослый побуждает его к мыслительной деятельности, учит «смотреть и видеть», «слушать и слышать».

Лучше, конечно, выбирать для прогулок зеленые массивы, но иногда можно гулять по улице. Малыша увлекает динамичность окружающего: проезжают грузовые и легковые машины; к остановке подъехал автобус; машина поливает мостовую - асфальт стал блестящим.

Детей, и особенно мальчиков, всегда привлекает техника. Если недалеко от вашего дома есть стройплощадка, можно, встав подальше от стройки, в безопасном, но удобном для обозрения месте, посмотреть, как идет работа. Обратите внимание ребенка на то, как подъемным краном, машиной, самосвалом управляет человек.

Такие прогулки обогатят игру ребенка, которая к концу третьего года становится ролевой. Это значит, что ребенок не просто пытается воспроизвести виденную ситуацию, а сам становится «крановщиком», «шофером», «рабочим», изображает конкретных людей, иногда даже называет себя их именами.

И не только явления общественной жизни находят отражение в играх ребенка, а и мир живой природы. Приглядываясь к животным, он использует свои наблюдения для создания образов; изображает скачущего зайчика, летающего воробья, игривого котенка, неуклюжего мишутку. Все это тоже обогащает круг понятий и представлений, способствует всестороннему развитию.

**Как определить, что ребёнок замёрз.**

Если ваш малыш ни на что не жалуется, то можно спокойно гулять. Но когда ребенок все же замерз, рганизуйте активные игры, чтобы он больше двигался и бегал.

Когда малыш немного согреется, его надо одеть потеплее.

А вот при перегреве у малыша появляется чувство жажды, и он станет просить пить. Хорошо при этом малыша раздеть. Давайте ему пить больше жидкости, например, компот, сок, морс, минеральную воду.

Вывод: Ежедневные прогулки для детей дошкольного возраста могут и должны быть эффективным методом закаливания, так как потребность растущего организма в кислороде более чем в 2 раза превышает таковую у взрослых. Под влиянием воздушных ванн не только повышает тонус нервной, дыхательной и пищеварительной системы, но и возрастает количество эритроцитов и гемоглобина в крови. Хорошо сочетать прогулки со спортивными подвижными играми. Дети должны гулять не мене двух раз в день по 1-2 часа, летом неограниченно.

**Профилактика детского травматизма.** В профилактике детского травматизма взрослые должны постоянно учитывать особенности развития и поведения ребенка раннего возраста.

**Основные меры профилактики детского травматизма:** - недоступность спичек, лекарств, бытовой химии, - хранение препаратов бытовой химии в недоступных для детей местах, - осторожность во время кормления ребенка горячей жидкой пищей, - повышенное внимание и осторожность при переносе посуды с горячей жидкостью в тех местах квартиры, где внезапно могут появиться дети, - запрещение детям находится во время приготовления пищи, мытья посуды, стирки белья и других работ на кухне, - постоянный надзор взрослых при купании детей, - защита детей от горящих газовых плит, обогревательных приборов, - обеспечение «техники безопасности» в жилых помещениях (ограждения батарей отопительной системы, закрытие розеток в доступных детям местах, - организация интересных и безопасных игр и занятий, отвлекающих детей от опасных шалостей, - обучение детей правилам дорожного движения.

В предупреждении травм у детей существенное значение имеет уровень физического развития ребенка. Хорошо физически развитые дети, ловкие, с хорошей координацией движений редко получают травмы. Следовательно, занятия физическими упражнениями, подвижными играми, спортивными развлечениями являются не только средством укрепления здоровья ребенка, но и одной из мер профилактики травматизма.

Против детского травматизма должны выступать взрослые: медики, педагоги, социальные работники, но именно родители могут и обязаны предотвратить большинство чрезвычайных ситуаций со своими собственными детьми.

Многие дети любят играть мелкими предметами (пуговицами, кольцами, булавками, иголками и т. п.) Дети могут сосать мелкие предметы, засовывать их в нос, уши, что приводит к неприятным последствиям. Поэтому родителям не следует оставлять на виду перстни, заколки, иглы и т. п.

**С целью профилактики травматизма:** - Не оставлять детей без присмотра;- Регулярно проводить осмотры участка, группы;- Перед выходом в детский сад, осматривать карманы ребёнка, с целью не допустить, чтобы дети брали с собой острые и мелкие предметы.

**Список используемой литературы.** 1. Богина Т. Здоровье – прежде всего // Дошкольное воспитание №12, 2004.2. Маханеева М. Д. Воспитание здорового ребёнка. – М. : Аркти. 2000.3. Метенова Н. А. Родительские собрания в детском саду. – М. : «Издательство Скрипторий 2003» 2008

|  |  |
| --- | --- |
| **О здоровье.**Чтоб здоровье сохранить,Организм свой укрепить,Знает вся моя семьяДолжен быть режим у дня.Следует, ребята, знатьНужно всем подольше спать.Ну а утром не лениться —На зарядку становиться! Чистить зубы, умываться,И почаще улыбаться,Закаляться, и тогдаНе страшна тебе хандра. У здоровья есть враги,С ними дружбы не води!Среди них тихоня лень,С ней борись ты каждый день. Чтобы ни один микробНе попал случайно в рот,Руки мыть перед едойНужно мылом и водой. Кушать овощи и фрукты,Рыбу, молокопродукты —Вот полезная еда,Витаминами полна! На прогулку выходи,Свежим воздухом дыши.Только помни при уходе:Одеваться по погоде! Ну, а если уж случилось:Разболеться получилось,Знай, к врачу тебе пора.Он поможет нам всегда! Вот те добрые советы,В них и спрятаны секреты,Как здоровье сохранить.Научись его ценить! **Стих о здоровье для детей**Тот, кто с солнышком встаёт,Делает зарядку,Чистит зубы по утрамИ играет в прятки, —Тот спортивный человек,И вполне весёлый.Постарайся быть таким в школе или дома. **Закалка**По утрам ты закаляйся,Водой холодной обливайся.Будешь ты всегда здоров.Тут не нужно лишних слов.**Если будешь унывать**,Плакать, ныть, скучать, страдать,Можешь даже очень быстроТы здоровье потерять.**Соблюдайте режим дня!**У курицы нынче болит голова:Вчера позвала её в гости сова,Они прогуляли всю ночь напролёт,А днём наша курица носом клюёт.**О зубках**Перестану зубки чистить,и пойду я в сад гулять.Попрошу я папу, маму,на качельке покачать.А с качели‐каруселизахочу в бассейн пойти,ох, как зубки заболели…мне пора к врачу идти…Зубки врач мои посмотрит,плохо дело‐то, дружок —бормашиною посверлиткоренной уже зубок…Ну а если ты не будешь,зубки чистить по утрам,боль зубную не забудешь,будешь ныть по вечерам…Ребяткам мой совет такой,Чисти зубки, руки мой!!!О врачах тогда забудешь,и здоровеньким ты будешь.**Не ешьте сладкого!**Громко стонет бегемотик:«Ой‐ой‐ой! Болит животик!Зря я не послушал маму —Съел конфет два килограмма!»**Солнце, воздух и вода**—Наши лучшие друзья.**О ногтях**Кто ногтей не чиститИ не подстригает,Тот своих знакомыхЗдорово пугает.Ведь с ногтями грязными,Длинными и острымиМогут очень просто васПерепутать с монстрами.**Надо спортом заниматься!**Надо спортом заниматься,Надо — надо закаляться!Надо первым быть во всем,Нам морозы ни почем!С айсберга ныряем мы,Мы хорошие пловцы.Мы совсем почти большие,Мы прилежные юнцы.После водного купанья,Начинаем растиранья.И гимнастику опять ,Начинаем выполнять.Покатаемся в снегу,Полежим на берегу.А потом нырнем под воду,Чтоб добыть себе еду.Эскимо‐сосульку скушав,Мамы песенку послушав.Мы ложимся дружно спать,Сны скорее увидать.В них мы взрослые ,большие,В них воспитаны красиво.В них охотники ,спортсмены,В них мы видим перемены.Мы во сне всегда растем,Отдыхаем мы при том.Набираемся здоровья,Дружно,весело живем!**Не смотрите долго телевизор!**По телевизору тюленьСмотрел мультфильмы целый день.А после до конца неделиУ бедного глаза болели.**Мышка плохо лапки мыла**Мышка плохо лапки мыла:Лишь водичкою смочила,Мылить мылом не старалась,И на лапках грязь осталась.Полотенце в черных пятнах!Как же это неприятно!Попадут микробы в рот.Может заболеть живот.Так что, (имя ребенка) старайся,Чаще с мылом умывайся!Надо теплою водойРуки мыть перед едой!**Что бы было?**Что бы было,Что бы было,Если б Не было бы мыла?Если б Не было бы мыла,Таня грязной бы Ходила!И на ней бы, Как на грядке,Рыли землю Поросятки!**Болейте на здоровье**Горлышко болит у Светки.Надо принимать таблеткиОчень горькие на вкус.Светка тут же, словно трус,Головою закрутила,Рот ладошками закрыла.Не желает пить таблетку,Как ни просит мама Светку.Не желает нипочём!«Вот как стану я врачом,Только сладкие таблеткиУ меня пить будут детки.»Запрещу колоть уколы,И освобожу от школы.Я скажу: «Примите, детки,От простуды три конфетки.А от кашля шоколадПринимать два дня подряд.Пейте молоко коровьеИ болейте на здоровье!»**Чтобы не было микробов,**В чистоте должны все жить.Чтобы не было болезней,Верить в силы, не грустить.**Мойте руки перед едой!**Вздыхает мартышка: «Какая судьба!Я, кажется, стала глазами слаба.Беру я из хлебницы белый батон,И сразу же чёрным становится он!»**Стихи о закаливании детей.**Малыш ты хочешь быть здоров,Не пить плохих таблеток,Забыть уколы докторов,И капли из пипеток.Чтобы носом не сопеть,И не кашлять сильно,Обливайся каждый день,Лей весьма обильно.Чтоб в учебе преуспеть,И была смекалка,Всем ребятушкам нужнаВодная закалка.**Бедный доктор Айболит**Бедный доктор Айболит!Третий день не ест не спит,Раздает таблеткиНепослушным деткам,Тем, кто рук не мыл к обеду,Кто без счета ел конфеты,Кто босой гулял по лужам,Тем, кто мамочку не слушал,Тем, кому теперь животСпать спокойно не дает,У кого температура,Доктор раздает микстуру,Он всю ночь лечить готов,Чтобы каждый был здоров.**Не читайте лёжа!**С журналом улёгся барсук под сосну,Тотчас барсука потянуло ко сну.Но шишка упала с большого сука,И шишка вскочила на лбу барсука.**Я здорова и красива.**В этом главная вся сила.Малышей не обижаю,Старших слушаю и уважаю.**Каток**Люблю кататься на каткеВ расшитом блестками платке!Сиять улыбкой глаз и губ!И выполнять тройной тулуп!То задом ехать, то бочком!Вращаться бешеным волчком!На повороте, на виткеЛюблю подпрыгнуть на катке!А приземлившись, вновь скольжуВперед к зигзагу‐виражу!И пусть каток совсем не тот,Где ждет тебя зеркальный лед.Асфальт укладывает онИ весит пару‐тройку тонн.Но очень дорог мне каток,Как свежий воздуха глоток!И летом в жаркие денькиОн заменяет мне коньки!**Утренняя зарядка**Утренняя зарядкаРаз, два, три, четыре, пять —Начинаем мы вставать.Ну-ка, быстро — не ленись,На зарядку становись!Раз, два, три, четыре —Руки выше! Ноги шире!И наклон туда — сюда,Как по горочке вода!Я водички не боюсь,Из ведёрка обольюсь.Будем закаляться,Спортом заниматься!**Зимой в игры мы играем**Или катимся с горы,Мы здоровье укрепляем,Отдыхаем от души!**Спорт для жизни очень важен…**Спорт для жизни очень важен.Он здоровье всем дает.На уроке физкультурыУзнаем мы про него.Мы играем в баскетбол,И футбол, и волейбол.Мы зарядку делаем,Приседаем, бегаем.Очень важен спорт для всех.Он — здоровье и успех.Зарядку делаем с утра —Здоровы будем мы всегда.**Тот, кто верит в свои силы,**В доброту и красоту,Никогда и у здоровьяНе останется в долгу.**День здоровья**На “ушах” стоял весь класс —День здоровья был у нас.Мишка бицепсы качал —Штангой по стене стучал.Светка прыгалки досталаИ скакать по кругу стала.Вовка гирю раздобыл —Ей орехи классно бил.Четверть класса, с ними яВзгромоздились на коня.Прыгать многие пытались,Кто слетели, кто остались.Брусья словно виноград —Там одиннадцать ребят.Восемь мальчиков подрались -Мячик отобрать пытались.Все смеялись и галдели -Быть здоровыми хотели.Вдруг вошёл учитель в класс -Стимул прыгать в раз угасПо линейке все стоялиКогда выйдет снова ждали.Как здоровья здесь набратьсяВедь при взрослых скучно драться.**О пользе спорта и физкультуры**Для здоровья, не для смехаНас подняли в пять утра,Чтоб добились мы успеха,—Так сказали доктора.Начинаем тренировку —Бег трусцой доступен всем,Без уменья и сноровкиИ без опыта совсем.Добежали? Продолжаем,Нету времени стоять,Нормативы выполняем —Нужно гири нам поднять,На асфальт упасть, отжатьсяСорок восемь раз подряд,И при этом улыбаться,Физкультуре каждый рад.После этих упражненийГлубже воздуха вдохнуть,И без страха и сомненийВ речку или в пруд нырнуть.Тем, кто плавать не умеет,Не орать по пустякам! —Не спасет и не согреет,Лучше волю дать рукам.После этих упражненийНас уже не одолеть,И микробы, без сомнений,Не заставят нас болеть.**Вы не пейте кока‐колу…**Вы не пейте кока‐колу,Не полезная она,Лучше съешьте вы капустуПоделюсь ей с вами я.Если есть не будешь лук,Сто болезней схватишь друг,А не будешь есть чеснок,То простуда свалит с ног.Кушай овощи, дружок,Будешь ты здоровым!Ешь морковку и чеснок,К жизни будь готовым!Вы не пейте газировку,Ведь она вам вред несёт,А попейте лучше квас —Он вкусней во много раз!Я сегодня рано встала,И морковку я достала.Можно скушать бутербродТолько заболит живот. Ешьте овощи и фрукты —Они полезные продукты!Конфеты, пряники, печеньеПортят зубкам настроение. Надя ела кириешкии солёные орешки,заболел у ней животлучше б съела кашу. Вот! Каждый день с утра пораньшеЕшь банан и апельсин,Чтоб на личике пригожемБольше не было морщин. Чтобы хворь вас не застала,В зимний утренний денекВ пищу, вы употребляйте:Лук зеленый и чеснок. Дорасти нам до небесПоможет каша «Геркулес»,А улучшить зрение —Черничное варенье.**Зубы — как цветы на грядке…**Зубы — как цветы на грядкеПомни! и без лишних словСодержи их все в порядкеСадовод своих зубов!Правда, конечно, всякое бывает. Мы вчера в врачей играли.Ромке — зубы выдирали.А наутро его мать -Повела их все — вставлять! То ли дело — птички.Вот летают воробьята Хорошо им жить, ребятаНикогда у воробьятЗубы в клюве не болят!**Чтоб здоровым, крепким быть,**Надо развиваться.И для тела и душиСпортом заниматься.**Спорт — это жизнь**Спорт для жизни очень важен.Он здоровье всем дает.На уроке физкультурыУзнаем мы про него.Мы играем в баскетбол,И футбол, и волейбол.Мы зарядку делаем,Приседаем, бегаем.Очень важен спорт для всех.Он — здоровье и успех.Зарядку делаем с утра —Здоровы будем мы всегда.**Если будешь улыбаться,**Добрым будешь ты всегда,Тебе нечего бояться —Жить ты будешь лет до ста!**Загорать нужно в меру!**На солнышке нежился белый медведь,Он в летнюю пору решил побуреть,И белый медведь побурел до того,Что бурая шкура слезает с него!.**Стих о здоровом образе жизни для детей**Человек на свет родился,Встал на ножки и пошел.С ветром, солнцем подружился,Чтоб дышалось хорошо.Приучал себя к порядку:Рано утром он вставал.Бодро делал он зарядку,Душ холодный принимал.Он к зубным врачам, представьте,Не боясь совсем, пришел.Он ведь чистил зубы пастой,Чистил зубы порошком.Человечек за обедомЧерный хлеб и кашу ел.Вовсе не был привередой,Не худел и не толстел.Спать ложился в девять тридцать,Очень быстро засыпал.С интересом шел учитьсяИ пятерки получал.Каждый день он бегал, прыгал,Много плавал, в мяч играл.Набирал для жизни силы,И не ныл, и не хворал.**Зеркало любит чистые лица**Зеркало любит чистые лица.Зеркало скажет:— Надо умыться.Зеркало охнет:— Где же гребёнка?Что же она не причешет ребёнка?Зеркало даже темнеет от страха,Если в него поглядится неряха!**Если хочешь быть здоровым**,Обойтись без докторов —Закаляйся, умывайся,Спортом разным занимайся. | **Не читайте лёжа!**С журналом улёгся барсук под сосну,Тотчас барсука потянуло ко сну.Но шишка упала с большого сука,И шишка вскочила на лбу барсука.**Злой разбойник КАРИЕС**У детей он зубы естЗубы ровные, кривые,И клыки, и коренные.Днем и ночью — ест‐ест‐естЗлой разбойник КАРИЕС.Как нам справиться с бандитом?Мало лишь ходить умытым!Надо также по утрамЗубы чистить — нам и вам!**За осанкой ты следи**,Спину, выпрямив, сиди.Если ты ложишься спать,Жёстче выбери кровать!**Чтобы мне здоровым быть**,Надо овощи любить.Свёкла, репка, лук, морковь —Моя первая любовь.**Глупый снежный человек**Глупый снежный человекЗуб не чистил целый век,Грыз кокос, бананы ел,Чистить зубы не хотел!И однажды, в самом делеЭти зубы — заболели!Вот, с тех пор, он ходит‐рыщет,И врача с щипцами — ищет!**Ты расчёску уважай**,А другим её не давай.Без неё, друзья мои,Будем мы, как дикари!**Стих о зубах для детей**Если людям всем на светеЗубы вырвать. Знайте, дети:Ряд зубов такой большой —Опояшет шар земной!**Я качаюсь на качели**,На скакалочке скачу,Ведь здоровый образ жизниОчень я вести хочу.**Чтобы быть всегда здоровым**,Нужно бегать и скакать.Больше спортом заниматься,И здоровым не скучать.**Чтобы быть здоровым…**Чтобы быть здоровым,Бегать и играть,Надо вам, ребята,5 правил соблюдать:1. Лень, ребята, очень плохо —Не ленитесь никогда.Если будете лениться —Ждёт вас страшная беда:Будете лежать на печкеС толстым пузом по углам.И всё кушать шоколадкиС винегретом пополам.И придёт тот страшный час,И недельки через 3Лопните вы в страшных мукахОт обжорства и еды.2. В баскетбол мы все играли,И в кольцо мы мяч бросали.Ну, а кто играл в футбол,Тот спортивный чемпион!Спорт наш лучший, лучший друг.Говорю вам это вслух!!!3. Тот, кто водку с пивом пьёт,Очень мало проживёт.4. Все ребята точно знают,Что куренье — это вред.Тот кто курит, заражаетИ себя, и рядом всех.5. Тот, кто с солнышком встаёт,Делает зарядку,Чистит зубы по утрамИ играет в прятки, -Тот спортивный человек,И вполне весёлый.Постарайся быть такимВ школе или дома**Быть здоровым — это модно!**Быть здоровым — это модно!Дружно, весело, задорноСтановитесь на зарядку.Организму — подзарядка!Знают взрослые и детиПользу витаминов этих:Фрукты, овощи на грядке —Со здоровьем все в порядке!Также нужно закаляться,Контрастным душем обливаться,Больше бегать и гулять,Не ленится, в меру спать!Ну а с вредными привычкамиМы простимся навсегда!Организм отблагодарит —Будет самый лучший вид!**Ты осанку береги** —Правильно сиди, ходи,Пей побольше молока —Кальций нужен нам всегда.**Если хочешь быть здоров.**Можешь прыгать и скакать,Можешь бегать и играть.Добрым быть, весёлым быть.Руки всегда с мылом мыть.Зубы чисти в день два раза,Чтоб не выпали все сразу.Береги ты с детства ушиИ не лезь ты, друг мой, в лужи.Будешь спортом заниматься,Тебе нечего бояться.И зевать ты не будешь,Если про зарядку не забудешь.Мойся в бане, закаляйся.Правильно всегда питайся.Правильно всегда сиди,За осанкой следи.Не травись ты табаком,Чтоб не выглядеть глупцом.Ты здоровье береги,Сам себе ты помоги!**Если хочешь быть здоровым**,Чисти зубы по утрам,Умывайся и гимнастикой занимайся.Бегай, прыгай, закаляйсяИ режим свой соблюдай.Малышей не обижай,Маму с папой слушайся.Старших всех ты уважай.И всё у тебя получится!**Всей семьёй в поход мы ходим**,Отдыхаем на природе.Бегаем и загораем.Так здоровье укрепляем.Рано утром мы встаём,На зарядку все идём,Потому что физкультураУкрепляет мускулатуру.Если хочешь долго жить —Правильно питайся.Овощи и фрукты ешь,Зарядкой занимайся.**Чтоб красивой, стройной быть**,Обруч надо мне крутить,На скакалочке скакать,В игры разные играть.**Чтоб расти и закаляться**Не по дням, а по часам,Физкультурой заниматьсяНадо всем, ребята, нам!Взрослые, при детях не курите.Вы нам с детства помогите.Чтобы мы здоровыми росли,Как цветы в саду, всегда цвели.**Буду спортом заниматься**Танцем, песней увлекаться.Отжиматься, приседать,Не лежать и не скучать.Я хочу здоровой быть,Чтоб к врачам мне не ходить.Очень хорошо, что яБегать научился.Был бы повнимательней,В яму б не свалился.**Нужно спину так держать…**Нужно спину так держать,Чтобы ровненько стоять.Люди смотрят не дыша:Ох, осанка хороша!Утром, ровно в семь часов,Я встаю с кроватки.Для пробежки я готов,А также для зарядки!Каждый день стою у стенки,У меня болят коленки,Но без устали стою —За осанкою смотрю.Буду по лесу гулять,Буду тело закалять.Я здоровым быть мечтаю,Свои мускулы качаю.На уроке я сижу,На учителя гляжу.Мне учитель говорит:«Сядь ровней, не повредит!»Очень любим свой бассейн,Плавать обожаем все.Приходите, всех зовем—Дружно вместе поплывем.За осанкой не слежу,Скрученный весь день хожу.Чтобы мне здоровым быть,Надо за спиной следить.С книгою в руках лежу,У компьютера сижу.Ой, купите мне очки—Не работают зрачки.Если долго в даль глядеть,На зеленый цвет смотреть,Будешь ты здоров всегда,Будут сильными глаза.**Стих о здоровье для детей**Во дворе играл в песок,Рядом ямку рыл щенок.Дома нужно очень быстроВымыть ручки чисто‐чисто.Хороша морковка с грядки!И сочна, и ароматна,Вымой прежде корнеплод,Чем отправить его в рот.Часто врач спешит на помощь,Где едят немытым овощ,Там живот болит, озноб,А всему виной — микроб.Он малюткой‐невидимкойЖдет на ягодах в корзинке,Вдруг малыш в один присестГорсть немытых ягод съест? Лето — время закаляться,Загорать, в реке купаться,Но в веселье развлеченийНе забудь о гигиене!**Чтоб у вас здоровье было**,Не забудь про пасту с мылом.С физкультурой подружисьИ работать не ленись.Я здоровье берегу —Тело в чистоте держу.Чтоб душа была здоровой,С физкультурой я дружу. Утром делаю зарядку,Зубы чищу я всегда.Приучаюсь по порядкуВыполнять я все дела.**Танцами мы увлеклись**Для здоровья, для души.А потом нам все сказали,Что во всем мы хороши.Удивить я всех хочу —Спортом занимаюсь.А ещё я каждый деньСпортом занимаюсь.**Стихи о здоровье для детей**Мы сегодня рано встали,Наши лица улыбались.Полотенце взяли в руки,Прочь уныние и скука.На зарядку встали дружно,Наклоняться нам не трудно.За здоровьем мы следимИ болеть мы не хотим.Если друг твой будет пить,То не стоит с ним дружить.**Спорт и физкультура**,Всех вперёд ведут.В трудную минутуНас не подведут.**Стихи о здоровом образе жизни**Однажды волк по кличке «Моня» курить попробовать решилОн сигаретку взял и мирно закурил…И вдруг наш серый покраснел, а хвост его побагровелЧетыре лапы затряслись, а пасть затравлено рычитИ кашляет наш «Моня» гулко и слёзы сыплются из глазИ понял он курить не нужно, а то останешься без лап**Каждый раз после прогулки**Руки мы спешим помытьЧтобы не было микробов,В чистоте должны все жить!**Сказка о Здоровье и Красоте**Жили‐были в деревне Будь ЗдоровКрасота и Здоровье.И вдруг к ним в гости приехал …Туберкулёз.Отправился сразу онК Здоровью и Красоте,Но те, его испугавшись,Спрятались в уголке.Разобиделся Туберкулёз,Не обошлось тут без слёз.Стал вспоминать,Как раньше они дружили,Всюду вместе ходили.Почему же сейчасДрузья от него скрываются?Что‐то случилось…Что‐то припоминается…«Ах да, я стал курить,Колоться и водку пить.Потом Здоровье ушло от меня,А следом за ним — Красота».Долго сидел он, размышлял.После «мобилу» взял,Друзьям sms‐ку послал:« Я тоже хочу быть здоровым,Давайте опять дружить,Не стану я больше колоться,Хочу я красивым быть».Не было счастью друзей предела,Здоровье в аптеку вмиг полетело,А Красота прелестныйготовила ужин,Друг их вернулся!Друг настоящий каждому нужен!Другу помочь — святое дело,Взялись лечить егодружно и смело.Неделя прошла —Нет больше Туберкулёза,Есть Чистые Лёгкие,Прекрасное НастроениеВо всем Удача,В делах большое Везение.**Стихи о здоровье для детей**Где здоровье, там и я.Со здоровьем мы друзья.Сила нервы бережёт,Сила мужество даёт.Спорт нам только помогаетНе кури и не пей,Станешь только ты сильней,Нам зарядка помогает,Она здоровье укрепляет.**Стих о**[**витамине С**](http://beauty-in-health.net/vitaminy/v-kakih-produktah-soderzhitsya-vitamin-c/)«С» — важнейший витамин,Всем вокруг необходим,Лучше средства в мире нетУкреплять иммунитет.Каждый день съедай лимон —Будешь крепок и силен,Перестанешь ты болетьИ от счастья будешь петь!**Стих о**[**витамине В**](http://beauty-in-health.net/vitaminy/v-kakih-produktah-soderzhitsya-vitamin-b1/)Витамины группы «В»Пользу принесут тебе.Надо их употреблять,Чтобы нервы укреплять,Улучшать обмен веществ,Уменьшать излишний вес.Кстати, сбросить лишний весМожно вовсе без чудес.Меньше кушать, больше спать,Брейк активно танцевать.**Стих о витаминах**В жизни нам необходимоОчень много витаминов,Всех сейчас не перечесть.Нужно нам побольше естьМясо, овощи и фрукты —Натуральные продукты,А вот чипсы, знай всегда,Это вредная еда.**Стих о здоровом образе жизни**Тренировкой и морковьюСохраняется здоровье,Но хотим продолжить речьКак еще его сберечь.Чтоб дожить нам с оптимизмомДо глубокой седины,Обязательно туризмомЗаниматься мы должны.**На ночь есть вредно!**Лиса захотела поесть вечерком.В курятник она пробиралась тайком,Но пёс в темноте на лисицу напал,И в миг аппетит у плутовки пропал.**Мы в походе отдыхали.**В игры разные играли —Бегали, соревновались.Так здоровья набирались**Стих о здоровье для детей**Со здоровьем дружен спорт.Стадион, бассейны, корт,Зал, каток — везде вам рады.За старание в наградуБудут кубки и рекорды,Станут мышцы ваши тверды.Только помните: спортсменыКаждый день свой непременноНачинают с физзарядки.Не играйте с дремой в прятки,Быстро сбросьте одеяло,Встали — сна как не бывало!**Буду я зарядку делать**,Буду крепок я всегда.И сибирского здоровьяБудет много у меня.**Стих о здоровье для детей**Мы зимой катались с горки,Летом плавали в реке,Чтоб потом у нас пятеркиЗазвенели в дневнике.Мы зарядку делали,Прыгали и бегали,Стали загорелыми,Сильными и смелыми.**Если хочешь быть здоровым**,Ешь чеснок и лук.В них есть много витаминов,Они помогут от всех недуг.**Будь спортивным и здоровым!**Будь спортивным и здоровым!Спортивным быть теперь вновь модно!Со  спортом много ты поймёшь:Спорт — и здоровье без таблеток,Спорт — и веселье без забот.С друзьями спортом заниматься,Поверь, реально круглый год!Мороз — коньки ты одеваешь,Затем  на лыжи уж встаёшь!Попробуй делать каждый деньЗарядку утром! Будет леньВначале, но привыкнешь скоро…Здоровым станешь — это клёво!**Чтоб всегда здоровыми быть**,Нужно нам в поход ходить.На природе отдыхать.Свежим воздухом дышать.**Не лечитесь сами!Обращайтесь к доктору!**Однажды слонёнок чихнул невзначай,Он выпил микстуру и липовый чай,Он принял касторки, оделся тепло,Он скушал таблеток четыре кило,Поставил горчичники, сделал компресс,Под вечер в холодную ванну залез.Наутро его лихорадка трясла,Но «Скорая помощь» беднягу спасла.**Утренняя зарядка**Утренняя зарядкаРаз, два, три, четыре, пять —Начинаем мы вставать.Ну‐ка, быстро — не ленись,На зарядку становись!Раз, два, три, четыре —Руки выше! Ноги шире!И наклон туда — сюда,Как по горочке вода!Я водички не боюсь,Из ведёрка обольюсь.Будем закаляться,Спортом заниматься! |

**Пословицы и поговорки о здоровье.**

Здоровье дороже богатства. Не спрашивай здоровья, а глянь на лицо.

Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.

От перееданья люди умирают чаще, чем от голода.

Двигайся больше, проживёшь дольше.

Болезнь человека не красит.

Здоров на еду, да хил на работу.

Береги платье снова, здоровье смолоду.

Были бы кости, а мясо нарастёт.

Добрый человек здоровее злого.

В стоячей воде всякая нечисть заводится.

Какие мысли такие и сны.

Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой.

Ешь чеснок и лук — не возьмёт недуг.

Не лечиться худо, а лечиться ещё хуже.

От старости могила лечит.

Желание выздороветь помогает лечению.

Сладко есть и пить, по врачам ходить.

Здоровье дороже денег.

Здоров буду и денег добуду.

Здоровья не купишь.

Горьким лечат, а сладким калечат.

Лук семь недуг лечит.

Доброе слово лечит, а злое калечит.

Не рад больной и золотой кровати.

В здоровом теле — здоровый дух.

Сидеть да лежать, болезни поджидать.

Здоровье на болезнь не меняй.

Добрым быть — долго жить.

Ходи больше, жить будешь дольше.

Недосыпаешь — здоровье теряешь.

Заболеть легко, вылечится — трудно.

Кто много лежит, у того бок болит.

Чистота — залог здоровья.
Здоровья за деньги не купишь. Двигайся больше - проживешь дольше.

**Консультация для родителей.**

**«Режим дня дошкольника в выходные и праздничные дни»**.

     Уважаемые родители, большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня не только в дошкольном учреждении, но и дома в выходные дни. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий очень важно для дошкольника.

**Режим дня** — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических     и   оздоровительных процедур, занятий  и   самостоятельной деятельности     детей.

Бодрое,  жизнерадостное  и  в  то  же   время   уравновешенное   настроение  детей  в  большой мере зависит от  выполнения режима. Запаздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и  спят беспокойно.

Одним из  немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего является режим жизни. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает ребёнка к аккуратности, точности, порядку. Правильный прием пищи в одно и то же время способствует росту здорового организма.

Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а также в выходные дни.

**Выходные дни** дети проводят дома, как правило, с существенными отклонениями и даже нарушениями привычного режима детского сада. Не случайно функциональный уровень дошкольников в понедельник бывает хуже, чем во второй и третий день недели. Необходима серьезная организационная и воспитательная работа среди родителей по упорядочению домашнего режима и приведению его в соответствие с установленным в детском саду. Внимание родителей следует привлечь к организации вечерней прогулки, ночного сна, а в выходные дни к полноценному отдыху на воздухе, регламентации просмотра телевизионных передач, особенно перед сном.

**Уважаемые родители, помните, что**

правильное физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием является  залогом нормального роста и развития ребенка. У детей, воспитывающихся в детском саду, день подчинен строгому распорядку с предусмотренными прогулками и подвижными играми на свежем воздухе, занятиями гимнастикой, ритмикой и т. д. Вам, родителям остается следить лишь за тем, чтобы дома, в выходные дни, режим не отличался от установленного в детском саду и ставшего для ребенка привычным. Если сын или дочь воспитываются дома, также надо выработать строгий режим и следить за его неуклонным выполнением. Они должны в одно и то же время ложиться спать и вставать, ходить гулять – это важно для нормального, гармоничного развития вашего ребёнка.

Если ваш ребёнок не ходит в детский садик и остается дома, то вариаций дня может быть множество. Так или иначе, график дня ребенка делится на две части: «до обеда» и «после обеда». В дообеденное время ребенку полезно поиграть в активные развивающие игры, а после обеда мы рекомендуем вам почитать книги, посмотреть мультфильмы или детские передачи.  Вечернее время лучше всего отвести для общения ребёнка  с родителями: в этом возрасте  потребность ребёнка в общении с мамой и папой очень велика. Истории, не всегда правдивые,     но поучительные, заинтересуют вашего ребенка и, при помощи ярких образов, которые так впечатляют детей, отложатся на всю жизнь как правила и стереотипы поведения в тех или иных жизненных ситуациях.

**Примерный режим дня дома:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | Пробуждение, утренняя зарядка, водные процедуры,    умывание  | 7**.00**-8.00 |
| **2.** | Завтрак  | 8.00-9.10 |
| **3.** | Игры и занятия дома | 9.10 -10.00 |
| **4.** | Прогулка и игры на свежем воздухе | 10.00-12.30 |
| **5.** | Обед | 12.30-13.20 |
| **6.** | Дневной сон (при открытых фрамуге, окне или на веранде) | 13.20-15.30 |
| **7.** | Свободное время для спокойных игр и приготовления к полднику  | 15.30 -16.00 |
| **8.** | Полдник | 16.00-16.30 |
| **9.** | Прогулка и игры на свежем воздухе | 16.30-18.30 |
| **10.** | Ужин | 18.30-19.00 |
| **11.** | Свободное время, спокойные игры | 19.00 -21.00 |
| **12 .** | Ночной сон | 21.00-7.00 |

**Консультация для родителей**

**« Хорошо быть здоровым».**

  Для  сохранения полноценного здоровья необходимо вести здоровый образ жизни. В понятие «здоровый образ жизни» входят следующие составляющие:

· отказ от вредных привычек (курения, алкоголя, наркотических веществ);

· оптимальный двигательный режим;

· рациональное питание;

· закаливание;

· личная гигиена;

· положительные эмоции.

**Если вы хотите быть здоровыми, избегайте вредных привычек!**

 Полезные привычки:

 \* утро начинать с добрых мыслей и зарядки;

 \* чистить зубы после еды;

 \* дышать носом;

 \* мыть руки перед едой;

 \* желать окружающим здоровья

 \* осмысливать прочитанное, увиденное, услышанное

 Вредные привычки:

 \* курить;

 \* употреблять алкоголь;

 \* поздно ложиться спать;

 \* принимать наркотики;

 \* завидовать.

**Правильное питание** – один из элементов здорового образа жизни.

 Основные правила питания:

 1. Пищу принимать 4 – 5 раз в день в определенные часы.

 2. Пережевывать пищу медленно и тщательно.

 3. Вечером не пить чай, кофе.

 4. Сахар заменять медом, ягодами, фруктами.

 5. Белый хлеб есть как можно реже.

 6. Стараться обходиться без соли.

 7. Воду пить небольшими порциями до 2л в день.

 8. Пищу принимать свежеприготовленную, в тёплом виде.