**Валеологическое воспитание дошкольников**

**Время проведения**: второй квартал ( *декабрь - февраль*).

**Цель:** формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей; повышение педагогического мастерства родителей по разделу «Валеологическое воспитание дошкольников»; развивать чувство единства, сплоченности.

Форма проведения: конкурс «День здоровья».

**Участники:** родители, воспитатели, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре, медсестра.

**План проведения**

1. Вступительное слово.
2. Анализ заболевание детей.
3. Выступление врача-педиатра.
4. Педагогический всеобуч.
5. Заключительный этап собрания.
6. Подведение итогов собрания. Принятие решения.

**Ход мероприятия**

1. **Вступительное слово**

*Ведущий:* «Здравствуйте!». Это слово один из первых, главных. Вы услышали его сразу, как только начали ходить, жить и говорить. Нет дня, чтобы человек не произнес его. Проснулся, открыл глаза: «Здравствуйте!». Так на земле начинается день. «Здравствуйте!».

Кажется на первый взгляд, какое оно простое и самое обыкновенное слово. А какое оно солнечное! И сколько радости, света несет в себе! В нем все: и тепло, и встречи, и рукопожатие друзей, и пожелание здоровья.

«Здравствуйте!», - говорят люди. Одно только «Здравствуйте!»- а на лицах улыбки, и беседа дружней.

На современном этапе проблема профилактики здоровья детей является одной из самых актуальных. Перед нами, взрослыми *(родителями и педагогами*) стоит очень важная задача – воспитать человека XXI века – человека здорового физически, нравственно и духовно, человека всесторонне и гармонично развитого.

От того, насколько успешно удается сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни у детей в раннем возрасте, зависит в последующем реальной образ жизни и здоровье человека.

- Как вы считаете, что такое валеология? *(варианты ответов)*

Валеология – это наука и здоровье, о путях его обеспечения, о формировании и сохранении здоровья в конкретных условиях жизнедеятельности. (*Показывают схему.)* Следует помнить, что три кита, лежащие в основе программы по валеологии, - движение, расслабление и питание – обеспечивают гармонию тела, души и сознания.

Главная идея и цель детского сада – совместно с семьей помочь ребенку вырасти крепким и здоровым, дать малышу понять, что здоровье – главная ценность жизни человека.

1. **Этап проведение конкурса**
2. **Конкурсная программа.**

*Ведущий:* Сегодня мы предлагаем вам принять участие в конкурсе «День здоровья».

Предлагаем разделить на две команды, придумать название своей команды, связанное со здоровьем *(например, «Витаминка» и «Солнышко»).*

Команды, представьтесь и поприветствуйте друг друга! *(Представление и приветствие команд).*

Итак, начинаем наш конкурс.

Слово «Здравствуйте» - очень старое. Связано оно со словом «дерево». Когда-то давно люди, произнося слово «Здравствуйте», желали другим быть здоровым, крепкими, могучими, как дерево дуб (*показывают на макет дуба*). И теперь, когда мы произносим это слово, желаем человеку быть здоровым, крепким, сильным.

**Задание. 1. Ответьте на вопросы: «Что же такое здоровье?»**

Свои ответы предлагает записать (*команда «Витаминка» пишет ответы красным фломастером, команда «Солнышко» - синим).* Время на подготовку – 5 минут.

Один представитель от команды зачитывает варианты, вторая команда дополняет:

* Здоровье – сила и ум, настроение, эмоциональное состояние.
* Здоровье – это красота.
* Здоровье – самое большое богатство.
* Здоровье – счастье.

(*После этого помощник ведущего все ответы родителей размещает на дереве.)*

**Задание 2.Ответьте на вопросы: «Что нужно делать, чтобы быть здоровым (взрослым и детям)?»**

Команды совещаются, записывают ответы, и представитель от команды зачитывает их (*в этом случае начинает вторая команда, а первая дополняет):*

* Следить за физическим состоянием;
* Не заниматься самолечением;
* Правильное питание;
* Следить за состоянием зубов;
* Чередовать виды деятельности;
* Спать не менее 7-8 часов в сутки;
* Заниматься спортом или физическими упражнениями;
* Закаливать свой организм;
* Использовать нетрадиционные средства оздоровления *(ароматерапия, фитотерапия, цветотерпия…).*

(*Ответы также вывешиваются на «дубе».)*

*Ведущий.* Из ваших ответов, которыми украшен этот могучий «Дуб», попытаемся сформировать и обобщать «Кодекс здоровья*». (Текст «Кодекс здоровье» предоставляется обеим командам и каждый родитель по очереди зачитывает по одному пункту Кодекса (Приложение А).)*

А сейчас мы узнаем, как состоят дела со здоровьем наших воспитанников. Слово предоставляется старшей медсестре дошкольного учреждения. *(Выступление старшей медсестры «Результаты анализа заболеваемости детей», ответы на вопросы родителей.)*

Дети часто болеют простудными заболеваниями.

- Какие профилактические мероприятия проводите вы, чтобы избежать этих заболеваний*? (Высказывают родителей.)*

Давайте выполним несколько дыхательных упражнений, которые помогут вашим малышам. *(выполнения родителями дыхательных упражнений. Показывают воспитатель. Можно научить родителей делать точечный массаж*).

А сейчас слово предоставляется врача-педиатру дошкольного учреждения.

1. **Выступление медсестры**

**Медсестры:** Быть здоровым – естественное желание каждого человека. Основы физического и психологического здоровья закладываются в детском возрасте. Учеными установлено: 40% заболеваний взрослых своими истиками уходя в дошкольный возраст. К сожалению, в последнее время увеличилось количество больных детей, посещающих дошкольное учреждение. Этому конечно, есть объяснение-неблагоприятная экологическая обстановка, снижение прожиточного минимума, низкий уровень валеологической культуры.

Частые заболевания, вынужденные перерывы в посещении дошкольного учреждения отрицательно сказываются на продуктивности решения воспитательных и образовательных задач. У детей не приученных заботиться о своем здоровья, неизбежно психологические срывы, им сложнее вникать в реалии «взрослой жизни». А ведь новое тысячелетие заставит их столкнуться с возросшей конкуренцией, когда больших успехов в жизни и карьере добиваться более здоровые и образованные сверстники…

В нашем детском саду с целью оздоровления детей проводится курсы медикаментозной профилактики, организуются комплексные медосмотры с участием врачей – специалистов, проводится общий и точечный массаж, ингаляция, дыхательные гимнастика, централизованное обеспечение йодомарином, витаминизация пищи витамином С, закаливающие процедуры с целью повышения иммунитета, чеснокотерапия в период эпидемии гриппа, кварцевые групповые помещений, кислородный коктейль и другие мероприятия по предупреждению детских заболеваний. (Ответы на вопросы родителей.)

Ведущий: Согласитесь, приятно быть здоровым, бодрым и весёлым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровым теле – здоровый дух».

Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено русским народом.

**Задание 3. Назовите пословицы и поговорок, которых говорятся о здоровье.**

«Здоровье дороже золота.»

«Здоровье ни за какие деньги не купишь».

«Береги нос в большой мороз».

«Болезнь входит пудами, а выходит золотниками».

«Кто не болел, тот здоровью цены не знает».

«Шуба елова, да к сердцу здорова». (*Называют по очереди*)

1. **Педагогический всеобуч «Валеологическое воспитание дошкольников*»*** *(Приложение Б)*
2. **Продолжение конкурса.**

*Ведущий.* Как уже было отмечено ранее, вынужденная статическая поза, умственная работа ведут к утомлению, снижается уровень работоспособности.

Из-за ограниченной амплитуды движений уменьшается подвижность суставов, нарушается поступление кислорода ко внутренним органам, к головному мозгу.

Для того чтобы избежать этих негативных явлений, необходимо научиться и научить наших детей чередовать умственное напряжение с физической работой, то ест активным отдыхом. К таким малым формам активного отдыха можно отнести физкультурные минутки и динамические паузы.

Родители команды «Витаминки» проводят динамическую паузу. Воспитатель раздает им несколько вариантов динамических пауз, они советуются и проводят одну, наиболее понравившуюся. Помощь родителям в ее проведении оказывает воспитатель.

Затем родители команды «Солнышко» проводят психогимнастику под музыку. Помощь родителям в ее проведении оказывает музыкальный руководитель.

*Ведущий*. Для успешного решения вопроса по валеологическому воспитанию дошкольников необходимо создать соответствующие условия. Как происходит валеологизация предметно-развивающей среды в нашем детском саду, расскажет … (второй воспитатель группы).

1. **Выступление «Валеологизация предметно-развивающей среды в дошкольном образовательном учреждении».**
2. **Продолжение конкурса.**

*Ведущий*. Связь голоса со здоровьем была установлена еще в древности. В ту минуту, когда мы смеёмся, из «зоны смеха» поступают нервные импульс. Эти сигналы составляют мозг вырабатываю вещества удовольствия. Минута смеха продлевает жизнь и очень полезно для наших малышей.

Давайте продлим нашу жизнь, выполнив следующее задание. Анекдоты *(каждая команда рассказывает смешной анекдот или случай из жизни семьи, ребенка; детское высказывание*).

*Ведущий*. Одной из формул здоровье является эмоциональное состояние предлагаю выбрать из палитры красок тот цвет, который соответствует вашему настроению в настоящее время.

Звучит спокойная музыка. Помощник ведущего ставит на каждый стол по одному подносу, на котором лежат листы бумаги разных светов. Родители делают свой выбор.

***Упражнение «Мой цвет»***

Ведущий. Французский художник Жак Вьено утверждает: «Цвет способен на все. Он может все родит свет, ускорение или возбуждение. Он мажет создать гармонию или вызвать потрясение; от него можно ожидать чудес, но он может вызвать и катастрофу».

Сказано очень верно. Ведь цвета влияют организм человека, на его нервную систему и сферу эмоций. Они делится на биологический активные, оказывающие возбуждающая действия на организм (*красный, оранжевый, желтый*) и филологически пассивные, угнетающего действия на нервную систему (*синий, фиолетовый, голубой*) согласно исследованием ряда авторов, физиологическое воздействие цветов можно свести к следующему *(родителям раздается памятка, и они знакомятся интересующим их значением света*) «Свет сам по себе что-то вырежет – вот этого нельзя отказаться, это надо использовать» - считал Винстенг Ван Гок. Наиболее распространенным методом в работе является игра. Давайте поиграем. Мне очень хочется, чтобы все члены команд выполнили следующее задание. *(Родителям предлогается стать вкруг и выполнить упражнения с мячом.* ***Упраждение «Вечелый мяч»-*** *проводит физ инструктор. Под музыку родители выполняют, релаксационные упражнения с небольшими массажным мячом.: самомассаж, на координацию на развитию мелкой моторики концентрацию внимание)*. Заключительный этап собрания.

*Ведущий.* (*Родители продолжают стоять кругу*). Вот и подошел наш конкурс к концу. (День здоровья). В заключении я предлагаю провести игру «Возьмемся за руку». *(Все стоят кругу. Каждый стоящий желает соседу с право что либо и берет его за руку. Действие происходит до тех пор, пока круг не замкнется.)* Наша ниточка не порвалась, я надеюсь, что все мы всегда будем вместе, будем вместе бороться за здоровье наших малышей, будем также крепко дружить, поддерживать в друг друга в трудную минуту. Веть добрые дела, дружба – это тоже здоровье. (*Садятся на свои места*).

Можно предложить использовать прием «**Будьте здоровы**»

***Инструкция.*** Участники делится на три группы. Каждая должна громко прокричать «Алыча», или «Ящик», или «Хрящик». Сначала проводится репетиция: каждая группа по отдельности четко произносит свое слово. За тем по сигналу ведущего все группы вместе кричат. При слитном звучании должно получиться (пчихий), вместе кричат, на что ведущий отвечает: «**Будьте здоровы**».

I**V Принятие решения родительского собрания.**

**Рекомендации для родителей по ЗОЖ**

**Кодекс здоровья**

1. Помни: здоровья не все, но все без здоровья – ни что.
2. Здоровье нужно не только тебе, но и людям, котором ты обязан помогать и защищать.
3. Здоровье – не только физическая сила, но и душевное равновесие.
4. Здоровья – это твоя способность удовлетворят в разумных пределах свои потребности.
5. Здоровья – это физическая и гигиеническая культура нашего тела: нет ничего красивее человеческого тела.
6. Здоровье – это душевное культура человека: доброта, надежда, вера и любовь к тем, кто тебя окружает.
7. Здоровья – социальная культура человека, культура человеческих отношений.
8. Здоровья - это любовь и береженое отношение к природе: природа не брат и не сестра, а отец и мать человечества.
9. Здоровье - это стиль и образ твоей жизни.
10. Хочешь быть здоровым подружись с физической культурой, и чистым воздухом и здоровой пищей.

**Валеологическое воспитание дошкольников.**

Современный человек не имеет право считать себя образованным, не освоив культуры здоровья.

***Формирование у детей валеологической культуры включает:***

* Валеологические знания;
* Интерес к оздоровлению собственного организма и сознательную установку на ведение здорового образа жизни;
* Развитие навыка и формирование привычек ведение здорового образа жизни;
* Ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих;

ЗОЖ – это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях.

Главная цель валеологического образование – помочь ребенку вырасти крепким и здоровым, дать малышу понять, что здоровья главная ценность жизни человека.

***Принципы валеологического образования дошкольников:***

1. **Системный подход** – то есть воспитание осуществляется в связи с нравственным, эстетическим, психофизическим, формированием уровня развития ребенка. Невозможно сохранить дело здоровым, если не совершенствовать эмоционально – волевую сферу, не работать с душой и нравственностью.
2. **Деятельностный** **подход.**

Валеологическая культура осваивается с детьми в процессе совместной деятельности со взрослыми. Успешное решение задач валеологического воспитания возможно только при объединении усилий всех специалистов детского сада.

1. **Принцип «Не навреди».**

Пересматривает использование валеологической работе только безопасных приемов оздоровления.

1. **Принцип гуманизма.**

В валеологическом воспитании признается самоценность личности ребенка. Нравственными ориентирами воспитания является общечеловеческое ценности.

1. **Принцип альтруизм** предусматривает потребность делиться освоенными ценностями валеологической культуру: «Научился сам – научи друга».
2. **Принцип меры**. Для здоровья хорошо кто, что в меру.

Овладение детьми валеологическими знаниями и умениями происходит через самые разнообразные формы работы. Это игры занятия, занятия беседы, экскурсии, целевые прогулки, спортивные праздники и развлечения.

***На занятиях валеологии дети знакомится:***

* С элементарными знаниями о внешних видах человека, то и есть теме, какие доступны для изучения и наблюдения;
* С основами первой помощь при травмах.
* С основами безопасности поведения приобретают навыки ухода за органами;
* Приобретает навыки сохранения и укрепления осанки профилактики плоскостопия.

Среди **методов и приемов** используются беседы, дидактические игры, труд, наблюдения, чтения книг, решение житейских ситуаций, сюжетно - ролевые игры.

**В оздоровительные работу включаются первые моменты:**

1. Обучение детей таким средствам и методам оздоровления, как точечный массаж; ручной массаж лица, ладони, ушной раковины; упражнения на расслабления мышечного напряжения (релаксация), психогимнастика, гимнастики для глаз, и др виды гимнастик .
2. Формирование навыков само регуляции поведения (коммуникативные, игры на развитие эмоциональной сферы).
3. Проведение оценки и контроля уровня соматического здоровья детей.
4. Организация работу по оздоровлению у детей через систему занятий валеологическом центре среди них можно выделить живопись с помощь пальчиков, рук, ног с последующим успокаивающим массажем; включение в занятия валеологических песен релаксационных музыкальных фрагментов, оздоровительных игр, просмотров мультфильмов.
5. Реализуются валеологические проекты «Настроение», «Полезные продукты», «Человек и его защита».
6. Пропаганда ЗОЖ среди педагогов и родителей по средством конкурсов, спортивных мероприятий.

Приложения В. Физиологическое воздействий цветов.

* Красный – проникающий, увеличивает, мускульная напряжения, а, следовательно, кровяное давления и ритм дыхания. Стимулируют мозг, активизирует все функции организма. Цвет жизни и организма.
* Оранжевый – одно временно является и согревающим, и стимулирующим но может в разных случаях и успокаивает и раздражать. Этот свет улучшает пищеварение, ускоряет пульсацию крови.

Желтый - тонизирующий, способствуют

**Желтый** – тонизирующий способствует мускульный деятельность, стимулирует зрение, а следовательно, и нервы. Успокаивает слишком возбужденное состояние, стимулирует мозг, активирует умственную работу. Цвет хорошего настроения и веселья.

**Зеленый** – уменьшает кровяное давление и расширяет капилляры. Успокаивает и облегчает неврологии и мигрени. Пробуждает в человека терпение, на продолжительное время повышает двигательно – мускульную работоспособность; главный символ мусульманского рая.

**Голубой** – снижает мускульное напряжение и кровяное давление, успокаивает пульс и снижает ритм дыхания. Он наиболее успокаивающий, вызывает чувство свежести.

**Синий** – успокаивающее действие переходит в угнетающее, способствует затормаживанию функций физиологических систем организма.

**Фиолетовый** – соединяет эффект красного и синего цветов, угнетающее влияет на нервную систему, действует на сердце, легкие и кровеносные сосуды, увеличивая их органическую выносливость.

**Коричневый** – успокаивает, вызывает депрессию и печаль, усыпляет, его нужно применять с добавлением желтого и оранжевого.

**Анкета для родителей**

Подчеркните нужный ответ.

1. Часто ли болеет Ваш ребенок?

А) совсем не болеет;

Б) редко болеет;

В) часто болеет.

2. Каковы причины болезней Вашего ребенка?

А) недостаточное физическое воспитание ребенка в детском и саду;

Б) недостаточное физическое воспитание ребенка в семье;

В) наследственность, предрасположенность.

3. Знаете ли Вы физическое показатели, по которым можно определить, правильно ли развивается Ваш ребенок?

А) да; Б) нет; В) частично.

4. На что, на Ваш взгляд, должны семья и детский сад обращать особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребенка?

а) соблюдение режима дня;

б) полноценный сон;

в) достаточное пребывание на свежем воздухе;

г) здоровое гигиеническое среда;

д) благоприятное психологическое атмосфера;

е) физические занятие;

ж) закаливающие мероприятие;

з) рациональное и калорийное питание;

и) наличие спортивных площадок, физоборудования.

5. Какие закаливающие процедура наиболее приемлемы для Вашего ребенка?

а) облегченная одежда во время прогулки, в группе;

б) обливание ног водой контрастной температуры;

в) хождение босиком;

г) систематические проветривания;

д) прогулки в любую погоду;

е) ежедневное полоскание горла водой комнатной температуры.

6. знаете ли вы как укреплять здоровье вашего ребенка дома?

а) да; б) частично; в) нет;

7. Нужна ли вам помощь детского сада?

а) да; б) частично; в) нет;

**Анкета для родителей «Режим дня в жизни ребенка»**

1. Существует ли Вашей семье определенные распорядок – режим дня?
2. Если существует, то в течении какого периода времени?
3. Если вашей семье нет определённого режима дня, то появилось ли желание попробовать жить по определенному расписанию?
4. Ощущаете ли вы полезность соблюдения режима дня?
5. Может ли оказывать влияние, соблюдения режима дня на самочувствие вашего ребенка?
6. Какие режимные моменты могут оказаться наиболее сложными для выполнения вашей семье?
7. Какие режимные моменты легки и просты для вашей семьи?
8. Связано ли соблюдение режима ребенка на прямую сохранением и укреплением его здоровья?

Приложение Е. Жизнь по правилам: с добрым утром!

Как правило организовать режим дня? Когда малышу лучше завтракать и обедать, заниматься спортом, играть, гулять, слушать музыку? Попробуйте ориентировать на биоритмы организма.

Биоритмы – по сути дела, программы жизнедеятельности отдельных органов, систем и своего организма в целом. Они регулируют время и продолжительность сна, скорость роста, прибавки веса и другие параметры детского развития. Чтобы не сбить настройку биологических часов, с ними нужно обращаться очень бережно!

**5:00.** Почки отдыхают, мышцы дремлют, обмен веществ замедлен – словом, полнейшая идиллия в организме. Ребенок уже сменил несколько фаз сна, и, в принципе, готов к пробуждению. Ели вам и вправду надо поднять его в такую несусветную рань, смело ставьте будильник на 5 утра. В это время дети быстрее всего приходят в состояние бодрствования: в 5 часов встать легче, чем 4 или в 6.

**6:00**. Срабатывает внутренний будильник: надпочечники выбрасывают особые гормоны – адреналин и норадреналин, которые повышают артериальное давление, заставляют сердце биться чаще – словом, готовят организм к пробуждению, даже если детское сознание еще дремлет.

**7:00**. Звездный час иммунной системы! Самое время поставить еще не до конца проснувшееся дитя под контрастный душ, активизирующий защитные силы организма. В эти мгновения они самоотверженно сражаются с вирусами, бактериями и прочими микроскопическими оккупантами, да и антибиотики и многие лекарства усваиваются лучше, чем в другое время суток. После такой бодрой утренней профилактики простуда и детские инфекции ребенку не страшны.

**8:00**. Золушка пищеварительной системы – печень – взялась за «уборку» организма. Она трудится в авральном режиме, нейтрализуя вредные вещества, накопившиеся за сутки. Никакой жирной и тяжелой пищи за завтраком – в этот час нельзя перегружать печень! Молочная каша, йогурт, фрукты – вот что нужно утром вашему малышу.

**9:00.** Психическая активность растет, сердце запущено на всю «катушку», чувствительность к боли уменьшается. В это время ребенку можно сделать прививку и отвести к стоматологу, не опасаясь, что прольётся море слезы.

**10:00**. Организм начал восхождение на пик активности (он продлится примерно до часа дня). Используйте это время с пользой для дела. Обучение грамоте и спортивные тренировки лучше всего приурочить к этому времени! Юный вундеркинд превзойдет самого себя!

**11:00.** Организм в отличной форме. Биологический компьютер – мозг – щелкает трудные задачи, а пламенный мотор – сердце – с энтузиазмом разгоняет кровь по сосудам. В это время результаты тестирование при поступлении в гимназию, прослушивания в музыкальной школе, выступления в спортивной секции будут у ребенка выше всяких похвал. Ну а если никаких важных дел на этот час у малыша не намечено, отведите его на прогулку.

**12:00**. Кульминация: в пол день дитя способно буквально горы свернуть или же, если бурная энергия не найдет достойного применения, перевернуть всю квартиру вверх дном, устроив грандиозной ералаш. А что вы хотели - организм мобилизует для этого все имеющиеся резервы.

**13:00**. Пора отдохнуть! Происходит временный спад внутренних процессах, печень и поджелудочная железа, отвечающие за переход гликогена в необходимую мозгу глюкозу, трудиться в вполсилы и не обеспечивают нейроны достаточном количеством клеточного топлива. Самое время накормить ребенка обедом и отправить в постель.

**14:00**. Силы на нуле, реакции замедлены, голова пустая, и немудрено: после обеда кровь отлила от мозга к желудку. Поскорее укладывайте малыша спать – в это момент он прекрасно уснет сам без долгих уговоров.

**15:00**. Ваше чадо спит и набирается сил, которые понадобятся ему во второй половине дня. А тем временем аппетит и в вкусовая чувствительность обостряются до предела – готовьте юному гурману лёгкий полдник!

**16**:**00.** Налицо интеллектуальный и физический спад. Не обольщайтесь: он продлится недолго. Впереди целый вечер, и ваше неугомонное дитя еще покажет, на что способно. А пока почитайте ему книжку, дайте лист бумаги и карандаш или усадите за спокойные игры – куклы, кубики, пазлы.

**17:00.** Энергия бьет ключом, вопросы «Как?», «Почему?» сыпятся как из рога изобилия. Прекрасно, если на это время назначены занятие рисованием, иностранным языком, музыкой или спортом – ребенок будет выполнять упражнения с удвоенной силой и наилучшим результатом.

**18:00**. Пора на прогулку: тело требует движения, а вот умственная работоспособность снижается – серым клеточкам тоже требуется отдых.

**19:00**. Ухудшается настроение, нарастают признаки утомления, главный из которых – несговорчивость и капризы.

**Имейте в виду**: в это время часто разгораются ссоры по пустякам. Пусть малыш проведет взрывоопасный час в детской, уединившись с игрушками, альбомом для рисования, пластилин и мозаикой.

**20:00**. Поставьте ребеночка на весы – показания будут максимальными за сутки. В остальном этот час в общем ничем не примечателен: никаких выдающихся достижений ждать не приходится – пора ужинать и готовиться ко сну.

**21:00**. Ловите момент – перед отходом ко сну память особенно остра и способна запечатлеть огромный объем самой разной информации. Почитайте ребенку главу из детского энциклопедии, спойте песенку на английском языке, расскажите стихотворение, и утром он воспроизведет сказанное.

**22**:**00**. Кровь переполнена белыми тельцами – 12 тысяч лейкоцитов в миллилитре вместо обычных 5-8 тысяч. Это защитная система на сон грядущих проводит контрольное патрулирование вверенной ей телесной территории. Немного снижается температура тела, чтобы сон был спокойным и глубоким.

**23:00**. В столь поздний час мыщцы все больше расслабляются, на при этом организм не теряет время зря – в каждой клетке идут восстановительные процессы.

**24:00**. Дремлющим сознанием потихоньку овладеют сновидения, а мозг продолжает трудиться, раскладывая по полочкам полученную за день информацию и отбрасывая все ненужное.

**1:00**. В это время сон очень чуток. Кроме того, повышается чувствительность к боли – травмированная коленка или проблемный зуб, на котором давно уже следовало поменять пломбу, скорее всего, разноются именно сейчас и не дадут малышу уснуть до утра. Не доводите до этого – устраняйте неисправности в детском организме по мере их возникновения!

**2:00**. Почти все органы отдыхают, и только печени нет покоя: она «чистит» спящий организм, освобождая ткани от конечных продуктов обмен – шлаков.

**3:00**. Нижняя граница физиологического спада: низкое артериальное давление, а пульс и дыхание – предельно редкие.

**4:00**. Мозг снабжается минимальным количеством крови и еще не готов к пробуждению. Зато слух обострен до предела – ребенок может легко проснуться от малейшего шума. Отключите телефон на случай, если в этот ранний час кому-нибудь вздумается потревожить его покой звонком.

**Высказывания и афоризмы о здоровье**

* «Здоровье – дороже золота» (Вильям Шекспир)
* «Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля» (Артур Шопенгауэр).
* «Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно» (Лев Николаевич Толстой)
* «Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь» (Гораций).
* «Воздержанность и труд – вот два истинных врача человека: труд обостряет его аппетит, воздержанность мешает злоупотреблять им.» (Жан Жак Руссо)
* «Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость духа» (Виктор Гюго)

**Валеологическая сказка «Репка»**

Действующие лица

*Ведущий 1.*

*Ведущий 2.*

*Репка –ребенок.*

*Дед – родитель.*

*Бабка – воспитатель.*

*Внучка – мед. Работник.*

*Жучка – физрук.*

*Мурка – музык. Руководитель.*

*Мышка – заведующий.*

*Дополнительный персонаж – общество.*

**Ведущий1***.* Родился человек*…*

Он в этот мир пришел с чистейшею душой.

Каким потом он станет?

Усвоить должен каждый хорошо:

В здоровом обществе – здоровый вырастает.

Наших детей должны мы научить

Своим здоровьем с детства дорожить.

**Ведущий 2**. В наших с вами детсадах есть еще проблемы,

Их родители решают, их решаем все мы.

**Ведущий 1.** Посадил дед репку…

**Ведущий 2.** Пахнет Репка, зреет Репка…

Да тревожится наш Дедка:

Этот дивный корнеплод из земли-то не идет!

Силу корень набирает, что здоровию мешает.

**Репка**. Тихо выросла сама я, с виду крупная такая,

Содержимое мое-ой-ей-о..!

ОРЗ и анемия, кариес и миопия,

Отклоненья в поведении, перебои в настроении.

**Ведущий 1**. Вот и Репка Дед берется.

**Репка**. (*ехидно*) А она не поддается.

**Дед.** Вот и Бабка воспитатель!

Ты бабуля, очень кстати

Ну-ка, вместе! (*Тянут*) Нет, не взять!

Надо Внучку в помощь звать.

Эй, помощница, за дело!

**Втроем**. Ну-ка, дружно! Ну-ка, смело!

**Бабка**. Ох! Не вытянуть пока. Надо вызвать физрука!

Не осилить нам никак, а физрук-то здоровяк!

Жучка. Тяв! Я не физрук – физручка,

А по сказке – просто Жучка.

Я за Внучку ухвачусь, вместе с вами напрягусь!

*(Тянут вчетвером, затем останавливаются)*

**Репка.** Что ж вы тянете едва! Все-кто в лес, кто по дрова,

Кто потянет, кто наляжет, прямо неудобно даже.

**Внучка**. Чтобы в работе успех, нужен ритм!

Один на всех!

Где музрук? Скорей позвать! Нужен общий ритм задать!

Бабка. Кошка! Мурка! Выдь из дому!

Ты с проблемами знакома пр духовном-то делам,

Помоги сегодня нам!

*(Кошка присоединяется, тянут вместе.)*

**Ведущий 2**. Дедка держится за репку,

Бабка держится за дедку,

Внучка тоже – мертвой хваткой

Ухватился за бабку,

Жучка держится за Внучку,

Мурка держится за Жучку,

Тянут, тянут, тянут…

**Дед.** Стой результаты нулевой!

**Бабка.** (задумчиво) С Мышкой бы пошел процесс.

Как ни как имеет вес,

Много книжек изучает,

Нас в работе направляет

И заведует у нас…

Вот бы Мышку нам сейчас!

**Мышка.** Нет, друзья, уж это слишком,

Не потянет одна Мышка,

Что в работе был успех,

Подключит нам надо всех!

*(Появляется новый персонаж общество. Под музыкальный аккомпанемент «Эй, ухним» все вместе извлекают Репку.)*

**Репка.** А вот она я!

**Ведущий 1**. Вот исправились с задачей!

Разве может быть иначе?

Если дружен коллектив, подходящий дан мотив,

То с веселой звонкой песней,

Ждет удача тех, кто вместе.

*(Ведущие поднимают плакат: «Сад здоровья».*

*Под музыку «Вместе весело шагать» поют: «Вместе будем создавать – сад здоровья» 3раза )*