

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребёнка- детский сад № 15 «Берёзка»  
посёлка городского типа Ильского  
муниципального образования Северский район



Методическое пособие по  
Формированию у детей  
дошкольного возраста  
здорового образа жизни

2016 год



Рецензент: Ганина Е.В., руководитель МКУ МО Северский район «ИМЦ»

Авторский коллектив МБДОУ ЦРР – ДС № 15 «Берёзка» пгт. Ильского МО Северский район:

Дягиль И.М. – директор;

Матиашвили Г.В. – заместитель директора по методической и воспитательной работе;

Градобоева Л.В. – старший воспитатель;

Петанова В.П. – педагог – психолог;

Кушнова Ж.П. – инструктор по физической культуре;

Торбенко О.М. – воспитатель.

*Данное методическое пособие адресовано педагогам и специалистам дошкольных образовательных организаций и родителям детей дошкольного возраста.*

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	1
2. Занятия физкультурой спортом.....	2-50
2.1. Предисловие .....	3
2.2. Оздоровительная гимнастика после сна .....	4-7
2.3. Картотека корригирующей гимнастики .....	8-16
2.4. Просыпалки .....	17-21
2.5. Сценарии и конспекты .....	22-50
3. Здоровое питание .....	51
3.1. Предисловие .....	52
3.2. В помощь родителям .....	53-65
3.3. Беседа «Наше здоровье зависит от нашего питания».....	66-72
4. Формирование культурно-гигиенических навыков .....	73
4.1. Предисловие.....	74
4.2. Знакомство с правилами личной гигиены .....	75-77
4.4. В помощь родителям .....	78-109
5. Здоровье и его сохранение .....	110
5.1. Предисловие .....	111
5.2. Мини-проект «Дорожка здоровья» .....	112-116
5.3. Закаливание .....	116-120
5.4. В помощь родителям .....	121-164
6. Сохранение психического здоровья детей .....	165
6.1. Предисловие .....	166
6.2. В помощь родителям и воспитателям.....	167-187
7. Список используемой литературы .....	188
8. Приложение	
9. Фотоприложение	



*«Принцип здорового образа жизни, принцип оптимальных физических нагрузок, человек должен усваивать как элементы культуры в худшем случае со школьной скамьи, в лучшем - еще раньше, в семье, в детском саду...»*

**Н. М. Амосов**

### **Пояснительная записка**

На протяжении веков люди искали панацею (средство) от болезней и видели ее секреты то в специфике питания, то в закаливании, то в отдельных видах физических упражнений. А панацея эта, оказывается, рядом. Она кроется в здоровом образе жизни. С первой минуты рождения ребенка эта истина должна находиться в основе его воспитания - именно сейчас закладывается фундамент пирамиды здоровья, к вершине которой человек поднимается всю жизнь.

Чтобы быть здоровым, нужны здоровые жизненные навыки, здоровые привычки.

Правильно воспитывать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно-гигиенических процедур, развития двигательных навыков.

Представленные в пособии теоретические и практические материалы из опыта работы педагогов ДОО (примерные конспекты и сценарии, комплексы различных гимнастик, рекомендации и памятки) направлены на решение очень важной задачи по формированию здорового образа жизни.

Методическое пособие адресовано педагогам ДОО и родителям детей дошкольного возраста, и надеемся, что оно вызовет интерес и окажет практическую помощь в организации работы по формированию здорового образа жизни.

***Наш девиз:***

***«Дружно, смело, с оптимизмом – за здоровый образ жизни!»***



# Занятия физкультурой и спортом



*Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.*

*Гиппократ*

Вырастить здоровых, красиво сложенных детей - непростая задача.

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития. От того, как проведет ребенок этот отрезок своей жизни, будет в дальнейшем зависеть состояние его здоровья.

Прививать интерес к занятиям физкультурой и спортом нужно с дошкольного возраста. Воспитать здорового ребенка – значит создать все условия для его нормального роста и разностороннего гармоничного развития.

Ведущим естественным фактором роста и развития ребенка является движение. Благодаря движению происходит развитие физиологических и психических функций. Только движение стимулирует развитие иммунной системы организма и повышает его устойчивость к действию неблагоприятных факторов.

Вот почему так важно укрепить растущий детский организм, особенно в период дошкольного детства, используя все новейшие технологии физической культуры и спорта, а также включение в физкультурные занятия нестандартных средств и методов.

Физическая культура и спорт рассматривается также как основа формирования здорового образа жизни ребенка, в результате которого закладывается фундамент его здоровья.

Очень важно:

- развитие у детей потребности в физических упражнениях;
- воспитание у детей личной физической культуры;
- воспитание чувства заботы о своем здоровье и привычки к здоровому образу жизни.

## **Оздоровительная гимнастика после дневного сна**

Оздоровительная работа с дошкольниками в последние десятилетия приобрела особую актуальность, что связано со стабильной тенденцией ухудшения здоровья всего населения России, в том числе и детей. Причин тому много: это социальные, экологические, политические факторы. К сожалению, во многих дошкольных учреждениях ее либо незаслуженно предали забвению, либо не признают ее потенциала в оздоровлении дошкольников и используют лишь с целью постепенного перехода детей ото сна к бодрствованию (что, конечно, тоже немаловажно). В условиях дефицита свободного времени в режиме дня современного дошкольника, посещающего детский сад, чрезвычайно важно придать гимнастике после дневного сна именно оздоровительную направленность.

Обычно в детском саду после дневного сна проводятся закаливающие процедуры, однако, на практике осуществить эффективное закаливание детей с учетом предъявляемых требований сложно. Группу посещают 20-30 детей, поэтому об индивидуальном подходе при проведении закаливания речь идти не может. К примеру, один ребенок систематически посещает детский сад, другой часто болеет, третий перешел из другого детского сада, где не проводились закаливания, четвертый вышел ослабленным после перенесенного заболевания.

Если не учитывать индивидуальных особенностей, нарушаются принципы систематичности, последовательности по отношению к каждому ребенку. Поэтому, в гимнастику после сна у нас в детском саду включаем щадящие элементы закаливания, для детей, не имеющих противопоказаний или ограничений.

Мы сочетаем их с другими оздоровительными процедурами: дыхательной и звуковой гимнастикой, профилактикой и коррекцией нарушений осанки, плоскостопия, упражнениями для глаз, пальчиковой гимнастикой, самомассажем, аутотренингом.

Примерная схема проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна выглядит так: гимнастика в постели, упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки, дыхательная гимнастика, индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа, водные процедуры.

### **Методика проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна**

Пока дети спят, педагог готовит условия для контрастного закаливания детей: готовит холодную комнату, температура в ней снижается с помощью проветривания. Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает. Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное поднятие и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз. Главное правило - исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели около 2-3 минут. Затем дети переходят в холодную комнату босиком и в трусиках. Там они выполняют ходьбу (на носках, пятках, с высоким поднятием колен, в полуприсяде, в полном присяде, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корригирующим дорожкам) или комплекс упражнений направленных на профилактику плоскостопия. При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений, но и за осанкой и дыханием детей. Длительность этой части гимнастики 2-3 минуты.

Обязательно должны быть включены упражнения на развитие дыхания. Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять

12-15 минут (для старших дошкольников). Таким образом, такая форма двигательной активности помогает ребенку быстрее войти в активное состояние, вызывает у него положительные эмоции, укрепляет мышечный



тонус. Проводится такая гимнастика при открытых фрамугах. В течение года используются разные варианты гимнастики.

### **Разминка в постели и самомассаж**

Под мелодичную, тихую музыку дети просыпаются и выполняют упражнения в постели, повторяя каждое 3-4 раза. В таких упражнениях не должно быть резких движений. Это разные повороты, поглаживание рук, ног, разведение рук в стороны, сжимание и разжимание кистей рук, сгибание ног в коленях. Все упражнения должны выполняться поочередно «с головы до ног». После выполнения упражнений дети встают на массажный коврик и выполняют различные действия на нем. Заканчивается гимнастика дыхательными упражнениями. Приведу пример одного из вариантов гимнастики после сна.

### **Гимнастика после дневного сна**

#### **1. «Потянулись».**

И. п. : лежа на спине; правую руку вытянуть за головой, левую – вдоль туловища.

Вдох — тянуть правую руку вверх, выдох расслабиться.

Вдох - расслабиться, выдох тянуть руку вверх.

Пауза - расслабиться, (4 раза)

#### **2. «Растишка».**

И. п. : лежа на спине, обе руки вытянуть за головой.

Вдох - максимально тянуть руки и ноги, выдох - расслабиться.

Вдох - расслабиться, выдох максимально тянуть руки и ноги. ( 4 раза)

#### **3. «Паучок».**

И. п. : лежа на спине, руки и ноги разведены в стороны.

Вдох - напрячь и тянуть руки и ноги в стороны, выдох - расслабиться. (4 раза)

#### **4. «Колобок».**

И. п. : лежа на спине, руки развести в стороны.

На счет 1-2 - 3 - группировка (подтянуть колени к груди, обхватить их руками, на счет 4 - вернуться в и. п. (4 раза)

#### **5. «Рыбка».**

И. п. : лежа на животе руки под подбородком.

На счет /-3 приподнять голову, руки и ноги тянуть вверх, на счет 4 свернуться в и. п. (4 раза)

**Картотека**  
**корригирующей**  
**гимнастики после сна**  
*(младший и средний*  
*возраст)*

## Карточка №1

Сентябрь

### Упражнения в кровати:

1.«Потягушки» - И. п. : лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки – вверх над головой. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу»

2.«Котёнок» - И. п. : лёжа в позе спящей кошечки, «клубочек». Котенок встает на колени и выгибает спину со звуком «ш-ш-ш» (3 раза) .

### Упражнения на коврик:

Мы хлопаем в ладоши, хлоп, хлоп	<i>хлопки над головой</i>
Мы топаем ногами, топ, топ	<i>высоко поднимаем колени</i>
Качаем головой	<i>головой вперед назад</i>
Мы руки поднимаем, мы руки опускаем	<i>руки поднять, опустить</i>
Мы низко приседаем и прямо мы встаем	<i>присесть и подпрыгнуть</i>

*Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза*

### Ходьба по корригирующим дорожкам

#### Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «ш-ш-ш» (рот плотно закрыт).

2.«Надуй шар». Встать, ноги врозь, держа в руках воображаемый шар. На счет «раз, два» — сделать глубокий вдох через рот. На счет «три, четыре» — усиленный выдох через рот, имитируя движениями рук увеличивающийся шар. Повторить 3—4 раза в медленном темпе.

## Карточка №2

Октябрь

### Упражнения в кровати:

1.«Потягивание» - И. п. : лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5раз) .

2. Массаж шеи. И. п. - сидя по-турецки.

- Поглаживает шею от грудного отдела к подбородку.
- Развернув плечи, гордо поднимает голову на вытянутой шее.
- Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кисти

рук.

Представив, что у него красивая лебединая шея, любит ее, как будто она отражается в зеркале.

### Упражнения на коврик:

Листопад

Падают, падают листья,

В нашем саду листопад.

Желтые, красные листья

По ветру вьются, летят.

*Взмахи руками.*

*Повороты вокруг себя.*

## Ходьба по корригирующим дорожкам

### Дыхательные упражнения:

1.«Ку-ка-ре-ку». И. п. ноги врозь, руки опущены. Поднимают руки в стороны, а затем хлопают ими по бедрам и, выдыхая, произносят «ку-ка-ре-ку».

2.«Ветерок». Сесть на полу, ноги по-турецки. На счет «раз, два» сделать глубокий вдох через нос и рот; «три, четыре» — продолжительный выдох (поочередно медленно - быстро, имитирующий ветер. Повторить 4 -5 раз.

## Карточка №3

Ноябрь

### Упражнения в кроватке:

1.«Потягивание» - И. п. : лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5 раз)

2.«Змея» - И. п. : лёжа на животе, упор на вытянутых руках. Голова гордо поворачивается влево – вправо и издавать звук «Ш... Ш... Ш... » (4 раз) .

3. Массаж живота. И. п. - лежа на животе. Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает.

### Упражнения на коврик:

Жил на свете попугай.

Крылья шире расправляй.

*Руки в стороны, влево, вправо.*

Он любил летать всех выше,

Выше пальм, жирафов выше.

*Потянуться на носках, руки вверх.*

В гости к деткам прилетал,

Вместе с ними отдыхал,

*Делать приседания.*

Прыгал, кланялся, шалил,

*Наклоны головы или туловища вперед.*

С малышами говорил.

## Ходьба по корригирующим дорожкам

### Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «ы-ы-ы» (рот плотно закрыт).

2.«Вырастим большими». На счет «раз, два» подняться на носки, руки в стороны, вверх, ладонями вовнутрь, потянуться — глубокий вдох через нос; на счет «три, четыре» — руки вниз, сгибая ноги в коленях, наклониться вперед — выдох через рот. Повторить в медленном темпе 3-4раза.

## Карточка №4

### Декабрь

#### Упражнения в кровати:

1.«Потягушки» - И. п. : лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки – вверх над головой. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу»

2. Точечный массаж с дыхательной гимнастикой (1-й комплекс)

"Греем наши ручки" *Соединить ладони и потереть ими до нагрева*  
"Проверяем носик" *Нажимать указательным пальцем точку под носом*

"Лепим ушки" *Указательным и большим пальцем "лепим" ушки*

"Правая ноздря, левая ноздря" *Вдох через правую ноздрию, левая закрыта указательным пальцем, выдох через левую ноздрию, правая закрыта указательным пальцем*

"Сдуваем листик" *Дуем на ладонь, вдох через нос, выдох через рот*

#### Упражнения на коврике:

Снегопад

Белый снег, пушистый.

*Взмахи руками*

В воздухе кружится

*Повороты вокруг себя*

И на землю тихо

Падает, ложится.

*Опуститься на корточки*

### Ходьба по корригирующим дорожкам

#### Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «о-о-о» (рот плотно закрыт).

2.«Паровоз». Ходьба на месте или по комнате с попеременным движением согнутыми руками и имитацией звука отходящего или останавливающегося поезда: «Ч-у-х! Ч-у-х!» Повторять в течение 35—40 секунд.

## Карточка №5

### Январь

#### Упражнения в кровати:

1.«Потягивание» - И. п.: лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5 раз)

2. Точечный массаж с дыхательной гимнастикой (2-й комплекс)

"Греем наши ручки" *Соединить ладони и потереть ими до нагрева*

"Проверяем кончик носа" *Слегка подергать кончик носа*

"Сделаем носик тоненьким" *Указательными пальцами массировать ноздри*

"Примазываем ушки, чтоб не отклеились" *Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами*

"Как мычит теленок" *Сделаем вдох и на выдохе произносить звук м-м-м, при этом постукивая пальцами по крыльям носа*

"Сдуем снежинку с ладони" *Вдох через нос, выдох через рот*

#### **Упражнения на коврике:**

Вечер зимний в небе синем *встать из-за стола*  
Звезды синие зажег *встать на носки, потянуться*  
Ветви сыплют синий иней *потряхивая руками, потихоньку сесть*  
На снежок.

#### **Ходьба по корригирующим дорожкам**

##### **Дыхательные упражнения:**

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «э-э-э» (рот плотно закрыт).
2. «Сдуй снежинку». Стоя на полу, ноги врозь, рука возле рта, сдувать с руки воображаемую снежинку. На счет «раз, два» сделать глубокий вдох через нос и рот; «три, четыре» — продолжительны и медленный выдох, имитирующий задувание свечи. Повторить 3—4 раза.

#### **Карточка №6**

##### **Февраль**

##### **Упражнения в кроватке:**

1. «Потягушки» - И. п.: лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки – вверх над головой. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу»

2. Точечный массаж с дыхательной гимнастикой (3-й комплекс)

"Моем руки" *Движения кистями, как при мытье рук*

"Шагаем по пальчикам" *Указательным и большим пальцами надавливаем на каждый ноготь другой руки*

"Лебединая шея" *Легко поглаживаем от грудного отдела до подбородка*

"Крепко спим" *Вдох через нос, задержка дыхания, выдох через рот*

"Мы проснулись" *Несколько раз зевнуть и потянуться.*

##### **Упражнения на коврике:**

*Прогулка*

На дворе мороз и ветер, на дворе гуляют дети. *Шагать на месте*

Ручки согревают, ручки потирают.

Чтоб не зябли ножки, потопаем немножко.

Нам мороз не страшен, весело мы пляшем.

*Потирать рукой об руку, топать, приплясывать по тексту.*

#### **Ходьба по корригирующим дорожкам**

##### **Дыхательные упражнения:**

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «м-м-м» (рот плотно закрыт).
2. Наклоны вперед – вдох при каждом наклоне. Выполнить 4 раза.

## Карточка №7

### Март

#### Упражнения в кровати:

1.«Потягивание» - И. п.: лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5 раз)

2.«Велосипед» - И. п.: лёжа на спине, крутим педали со звуковым сопровождением «ж-ж-ж» (3-4 раза)

3.«Месим тесто» - И. п.: сидя «по-турецки». Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения при замешивании теста. (3-4 раза)

#### Упражнения на коврике:

Закаляемся

Я утром закаляюсь,

*Движения хлопанья по воде*

Водичкой обливаюсь.

*Движения набрасывания на себя воды*

Пусть тельце будет красненьким,

*Поглаживание рук.*

А ротик пусть зубастеньким.

Улыбка

Пусть ручки будут чистыми,

*имитация намыливания рук*

А ножки будут быстрыми.

*Бег на месте*

#### Ходьба по корригирующим дорожкам

#### Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «у-у-у» (рот плотно закрыт).

2.«Шарик надулся и лопнул». Положить руки на живот, сделать вдох, ощущая, что живот надулся, как шар, на выдохе произносить «ш-ш-ш».

## Карточка №8

### Апрель

#### Упражнения в кровати:

1.«Потягушки» - И. п.: лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки – вверх над головой. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу»

2.«Часы» - И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо – влево.

#### 3. Массаж рук

- Дети моют кисти рук, активно трут ладошки до ощущения сильного тепла.

- Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.

- Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой, словно по стиральной доске.

- Трут «мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; «смывают водичкой мыло», ведут одной рукой вверх, затем ладошкой вниз и «стряхивают воду».



### **Упражнения на коврике:**

Весёлые матрёшки

Мы веселые матрешки, ладушки, ладушки.

На ногах у нас сапожки, ладушки, ладушки.

В сарафанах наших пестрых, ладушки, ладушки,

Мы похожи, словно сестры, ладушки, ладушки.

*Дети выполняют легкие плясовые движения. Дыхание свободное. Следите за осанкой. Взрослый поет вместе с детьми.*

### **Ходьба по корригирующим дорожкам**

#### **Дыхательные упражнения:**

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «а-а-а» (рот плотно закрыт).

2.«Ежики» - И. п. : сидя на коврике, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке: «Ф-ф-ф». Выпрямить ноги - вдох. (4-5 раз).

### **Карточка №9**

#### **Май**

#### **Упражнения в кроватке:**

1.«Потягивание» - И. п.: лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5 раз).

2.«Покачай малышку» - И. п.: сидя. Ребенок прижимает к груди стопу ноги, качивает «малышку», касается лбом колена, стопы, поднимает «малышку» выше головы, делает вращательные движения вокруг лица.

#### **Упражнения на коврике:**

Жук

На лужайке по ромашкам

Жук летал в цветной рубашке. —

Жу-жу-жу, жу-жу-жу,

Я с ромашками дружу,

Тихо на ветру качаюсь,

Низко-низко наклоняюсь.

*Встать, руки в стороны. Наклон влево, переступая ногами. То же — вправо. Повторить 2—4 раза в среднем темпе. Встать, ноги — врозь. Наклон вперед, руки вниз. Одновременные маятникообразные движения рук слева направо и справа налево. Повторить 2—3 раза в медленном темпе.*

### **Ходьба по корригирующим дорожкам**

#### **Дыхательные упражнения:**

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «з-з-з» (рот плотно закрыт).

2.«Подуй на свечку». Сесть на полу, ноги врозь, держа в руке воображаемую свечу. На счет «раз, два» сделать глубокий вдох через нос и рот; «три, четыре» — продолжительны и медленный выдох, имитирующий задувание свечи. Повторить 3—4 раза.

## **Карточка №10**

### **Июнь**

#### **Упражнения в кровати:**

1.«Потягушки» - И. п. : лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки – вверх над головой. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу»

2. Массаж ног. И. п. - сидя по-турецки. Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы, делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладошкой по всей стопе. Словно вбивая пожелания, говорит: «Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым. » То же - с правой ногой.

#### **Упражнения на коврик:**

Зайка умывается

Зайка серый умывается,

Видно в гости собирается,

Вымыл носик, вымыл хвостик,

Вымыл ухо, вытер сухо!

*Дети выполняют соответствующие движения. Затем дети скачут на двух ногах, продвигаясь вперед, - зайки идут в гости. После этого дети возвращаются на свои места.*

#### **Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам**

##### **Дыхательные упражнения:**

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «ж-ж-ж» (рот плотно закрыт).

2.«Гуси шипят». Встать, ноги врозь на ширине плеч, руки на пояс. «Раз, два, три, четыре» — наклониться вперед и, вытягивая шею, произнести на удлинённом выдохе: «Ш-ш-ш-ш». Повторить 3-4 раза в медленном темпе.

## **Карточка №11**

### **Июль**

#### **Упражнения в кровати:**

1.«Потягивание» - И. п. : лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5 раз)

2. Массаж грудной области. И. п. - сидя по-турецки.

- Поглаживание области грудной клетки.

- «Заводим машину». Ребенок ставит пальчики на середину грудины от вилочковой железы вниз (кроме больших пальцев, все восемь остальных ставятся на одной линии сверху вниз, делает вращательные движения 5-6 раз по часовой стрелке со звуком «ж-ж-ж-ж». Затем 5-6 раз вращательные движения против часовой стрелки.

#### **Упражнения на коврик:**

Пятачок  
 Поросенок Пятачок *Сидя повернуться вправо, влево, руки на поясе.*  
 Отлежал себе бочок.  
 Встал на ножки,  
 Потянулся, *Встать, руки вверх и потянуться*  
 А потом присел, нагнулся *Присесть, встать, сделать наклон вперед,*  
*выпрямиться.*  
 И немножко поскакал, *Руки на пояс, прыжки на двух ногах на месте.*  
 И на месте пошагал. *Руки вниз, шаг на месте.*  
 А потом опять прилег,  
 Но уже на левый бок.

### **Ходьба по корригирующим дорожкам**

#### **Дыхательные упражнения:**

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «о-о-о» (рот плотно закрыт).
- 2.«Одуванчик». Взрослый предлагает подуть на цветок так, чтобы слетели все пушинки. Глубокий вдох через нос и рот резкий выдох. Повторить (3-4 раза).

### **Карточка №12**

#### **Август**

#### **Упражнения в кроватке:**

- 1.«Потягушки» - И. п. : лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки – вверх над головой. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу»
- 2.«Волна» - И. п. : лёжа на спине. Согнуть ноги и подтянуть колени к животу, выпрямить. Пауза 3-5 сек. и опустить ноги (3-4 раза) .
- 3.«Качалочка» - И. п.: лёжа на спине. Подтянуть за колени ноги к животу. Раскачиваться, вдоль позвоночника (3-4раза).

#### **Упражнения на коврике:**

Леший

По тропинке леший шёл, *ходьба на месте*  
 На поляне гриб нашел.  
 Раз –грибок, два – грибок  
 Вот и полный кузовок. *приседания*  
 Леший охает, устал,  
 От того, что приседал. *потягивание*  
 Леший выполнил разминку  
 И уселся на тропинку. *ходьба на месте*

### **Ходьба по корригирующим дорожкам**

#### **Дыхательные упражнения:**

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «с-с-с» (рот плотно закрыт).
- 2.«Водолазы». Разводим руки в стороны, делаем вдох ртом. Обхватываем себя руками и приседаем (опускаемся под воду). Выдох ртом.

# ПРОСЬБАЛКИ



Мы поспали и проснулись,



После сна все потянулись.





Повернулись на животик –  
Помурлыкали, как котик



Повернулись мы на спинку  
И представили картинку:  
Как - будто на велосипеде  
Быстро, быстро с горки едем.





Вот затормозили и остановились.  
Дружно на полянке поиграем в мяч,





Хула-хуп покрутим и помчимся вскачь.



Все устали – отдохнем,



Дружно в группу мы пойдем.



# **Сценарии и конспекты**

**Конспект  
интегрированного физкультурного сюжетно-игрового занятия для  
детей старшего дошкольного возраста «Космонавты»**

**Цель:**

Формировать у детей представления о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

- уточнить представления детей о сердце и значении упражнений, развивающих и укрепляющих сердечную мышцу;
- продолжать формировать умение ходить по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч, удерживая равновесие и сохраняя правильную осанку;
- закрепить умение подтягиваться на скамейке с помощью рук;
- упражнять в прыжках на двух ногах через набивные мячи;
- развивать быстроту реакции, ловкость в подвижной игре;
- воспитывать самостоятельность и самоконтроль при выполнении физических упражнений.

**Оборудование:** две гимнастические скамейки, четыре набивных мяча, гимнастические палки (по количеству детей), обручи, обруч на стойке, мат (3 шт.) гимнастическая стенка, модули, карточки с изображением овощей и фруктов, схемы основных движений.

**I часть – вводная**

1. Беседа: Ребята! Вы знаете что есть такой праздник – Международный день Космонавтики. Его отмечают 12 апреля. Кто был первым космонавтом? (Юрий Гагарин). В наше время все знают что в космос летают на космической станции, которую уносит в космос ракета.

А сейчас, ребята, вам,

Я один вопрос задам:

«Школу юных космонавтов»

Собираюсь открывать.

Вы хотели бы, ребята,

В эту школу поступать?

**Дети:** Да.

**Воспитатель:**

А придет пора лететь,

Вы не станете реветь?

**Дети.** Нет!

**Воспитатель:**

Очень рада, но сначала,

Говоря без лишних слов,

Одного желания мало –

Каждый должен быть здоров!

**Воспитатель:** Ребята, в космонавты берут очень здоровых людей. Ведь во время космического полета организм человека испытывает большие перегрузки. И у космонавта, в первую очередь, должно быть здоровое сердце. А вы знаете, какое сердце по размеру? (*Дети показывают кулачок*). Правильно, ребята, сердце размером примерно с ваш кулачок. А где находится сердце? Покажите.

Ребята, сердце это такой орган, который состоит из мышц. А значит, как и любую мышцу, сердце можно тренировать, приучать к большим нагрузкам. Давайте, приложим руку к сердцу и послушаем что с ним происходит. Как оно бьется – быстро или медленно? (Медленно). После тренировки проверим, что изменится. Договорились?

Начинаем подготовку,

Выходи на тренировку.

Равняйся! Смирно! В обход по залу шагом марш! (*Дети в колонне по одному идут по залу*).

## **2. Разминка**

- Ходьба на носочках (руки вверх);
- ходьба на пятках (руки сзади в «замок»);
- ходьба на внешней стороне стопы (руки на поясе);
- легкий бег;
- бег с захлестом голени (носок тянуть);

- бег «змейкой» (за направляющим);
- бег приставным шагом по кругу (левым и правым боком);
- медленный бег с остановкой.

**Воспитатель:** Ребята, приложите руку к сердцу и послушайте. Как оно сейчас бьется? (Быстро). Правильно, так и должно быть. Мы дали нагрузку нашему сердечку. Это очень полезно. А сейчас мы восстановим дыхание специальным упражнением и успокоим наше сердце. Делаем вдох – руки через стороны вверх; выдох – руки вниз. *(Дети идут в колонне по одному и строятся в шеренгу).*

Подготовкой я довольна,  
Из ребят никто не болен,  
Каждый весел и здоров.  
Наш корабль в путь готов  
Начинаем обратный отсчет.

(Дети: 10, 9, 8, 7, 6, ...1 Пуск).

**Воспитатель:** Направо, шагом марш (дети идут в колонне по одному, берут по ходу движения гимнастические палки).

За направляющим через центр зала тройками шагом марш! *(Перестроение в 3 колонны).*

## **II часть – основная**

### 1. ОРУ с гимнастической палкой:

#### **Подготовка к полету**

И. п. ноги вместе, держа палку за концы, отвести ее за плечи на уровне лопаток. Подняться на носки, руки вверх, посмотреть на палку. Вернуться в и.п.

#### **Невесомость**

И.п. – о. с., палка внизу, хват спереди. Наклоны головы вперед – назад, влево – вправо (6-8 раз).

#### **Пульт управления**

И.п. – о.с., палка в вытянутых руках перед собой. Вращение палки вправо – влево; опускать вниз то один конец, то другой ( 8-10 раз).

#### **Полет между звезд**

И.п. – о. с., палка в обеих руках за плечами. 1 – наклон корпуса вправо; 2-вернуться в и.п.; 3 – наклон корпуса влево; 4 – вернуться в и.п. (6 – 8 раз).

### **Взлет – посадка**

И.п. – о. с., палка поднята вверх. 1 – встать на носочки; 2 – присесть палку вытянуть вперед; 3 – подняться, встать на носочки; 4 – вернуться в и.п. (8 раз).

### **Болтанка**

И.п. – о. с., руки на поясе, палка на полу. Прыжки через палку в чередовании с ходьбой.

(После ОРУ дети перестраиваются, складывают гимнастические палки и строятся в шеренгу).

## **2 ОВД по подгруппам**

**Воспитатель:** Ребята, для выполнения следующих заданий нам надо разделить на 2 подгруппы. На 1, 2 – рассчитайся! *Дети рассчитываются на 1, 2 и образуют 2 подгруппы. Первая подгруппа уходит с воспитателем, вторая подгруппа остаётся с физинструктором.* Теперь, ребята, слушаем задание. Первая группа «выходит в открытый космос» и выполняет упражнения, изображенные на карточке. (Мальчик идет по гимнастической скамейке, пролезает в обруч, не касаясь руками гимнастической скамейки, спрыгивает на мат и перепрыгивает через набивные мячи).

Вторая группа остается «работать на станции» и выполняет упражнения по карточке. (Мальчик подтягивается на скамейке, влезает на гимнастическую стенку, перелезает на другой пролет и спускается).

*(После выполнения упражнения дети убирают оборудование и строятся в 2 шеренги, напротив друг друга).*

**Воспитатель:** Ребята, вы справились с заданием. Тренировкой я довольна. Молодцы! Но чтобы космонавт был здоров – он должен правильно питаться. От того что мы кушаем зависит состояние нашего здоровья. Особенно полезны свежие овощи и фрукты. А кто знает – почему? (Так как в них много витаминов). Сейчас мы узнаем какие фрукты и овощи вы знаете. У нас есть две команды, одна команда будет называть овощи, а другая – фрукты, изображенные на карточках. *(Воспитатель показывает карточку, дети называют, выходят по одному и берут карточку в руки перед собой).*

Молодцы! Справились и с этим заданием. Видите, ребята, как много полезных продуктов вы знаете. Нам очень хочется, чтобы вы ели как можно больше разных овощей и фруктов. Кто правильно питается – с болезнями не знается.

А сейчас проведем эстафету. Кто –то летает в космос, а кто – то строит ракеты. И мы попробуем построить космическую ракету. *(Дети перестраиваются из двух шеренг в две колонны).*

### **3. Эстафета: «Построй ракету»**

Дети знакомятся со схемой построения ракеты. По очереди берут по одному модулю, бегут в противоположную сторону зала, ставят модуль, возвращаются, передают эстафету прикосновением и встают в конец строя. Побеждает команда, которая правильно и быстро справилась с заданием.

## **III Часть – заключительная**

### **1 Игра малой подвижности с обручами «Космонавты»**

Ждут нас быстрые ракеты	<i>Ходьба на носках, руки на поясе.</i>
Для полета на планеты	<i>Ходьба на внешней стороне стопы, лопатки сблизить, голову поднять.</i>
На какую захотим,	<i>Корпус наклонен, руки в стороны.</i>
На такую полетим.	<i>Руки назад, голова поднята.</i>
Но в игре один секрет -	<i>Руки за головой.</i>
Опоздавшим места нет.	<i>Присесть, спина прямая.</i>

*С окончанием слов дети разбегаются и попарно занимают «Ракеты» - обручи. Вставшие в обруч, друг к другу спинами, они поднимают его над головой по команде «взлет». По команде «посадка» опускают обруч вниз у своих ног.*

### **2 Подведение итогов**

*( Дети собирают обручи и подходят к воспитателю).*

**Воспитатель:** Ребята, закончилось наше занятие.

Мы с полета возвратились

И на Землю приземлились.

Понравился вам наш космический полет? А как много вы узнали! Правда? Вы узнали, что сердце – это мышца и ее надо тренировать, нужно заниматься спортом. Вы узнали о том, как важно правильно, полезно питаться,

употреблять в пищу как можно больше свежих овощей и фруктов, так как они богаты витаминами.

Но как далеко бы не уносили вас космические корабли – вы всегда вернетесь на нашу родную землю.

Наш дом родной, наш общий дом –  
Земля, где мы с тобой живем!  
Ты только посмотри вокруг:  
Тут речка, там – зеленый луг.  
В лесу дремучем не пройдешь,  
Воды в пустыне не найдешь!  
А где –то снег лежит горой,  
А где –то жарко и зимой...  
Чудес нам всех не перечешь,  
Одно у них название есть:  
Леса, и горы, и моря –  
Все называется Земля!  
А если в космос ты взлетишь,  
Ты из окна ракеты  
Увидишь шар наш голубой,  
Любимую планету!

(И. Петросян)

Занятие окончено, до свидания. Здоровье в порядке?

**Дети:** Спасибо зарядке.

До новых путешествий.

**Конспект**  
**интегрированного физкультурного сюжетно-игрового занятия**  
**для детей старшего дошкольного возраста (с элементами**  
**психогимнастики и релаксации) «На морском берегу»**

**Цель**

Создание условий, гарантирующих сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

**Задачи**

**Обучающие:**

- упражнять в умении метать в горизонтальную цель, развивать умение регулировать силу броска в зависимости от расстояния;
- упражнять в перепрыгивании через канат в движении, в прыжках боком вдоль каната;
- закреплять умение выполнять толчок двумя ногами при прыгивании с гимнастической скамейки;
- изучить подводный мир и его обитателей в процессе гимнастических упражнений;
- обогащать и закреплять знания о подводном мире.

**Развивающие:**

- развивать ориентировку в пространстве во время бега;
- развивать у детей внимание, воображение, волю, творческие способности;
- развивать артикуляционную моторику, согласованность речи и движений.

**Воспитывающие:**

- воспитывать желание, интерес и потребность в физических и спортивных упражнениях, играх;
- обогащать детей положительными эмоциями;
- воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

**Оборудование:** канат; мат; массажные мячи по количеству детей; гимнастическая скамейка (2); индивидуальные коврики; тактильная дорожка «Волна»; 20 мешочков с песком; горизонтальная цель (2); сюрпризы («ракушка с жемчугом»; конфеты «Детский сувенир»).

**Ход занятия**

*Дети в спортивной форме заходят в зал и строятся в шеренгу.*

**Учитель - логопед:** Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть! Ребята, посмотрите на наш зал. Мы с вами находимся на берегу моря с прозрачной, ласковой, светящейся от солнца водой. Жизнь всех людей тесно связана с



морями и океанами. Вода, которая испаряется с поверхности морей и океанов, поливает Землю. Водоросли, живущие в морских глубинах, служат не только кормом для морских животных, но и обогащают воду кислородом и очищают ее от бактерий. В мировом океане зародилась жизнь. В нем живет больше половины живых существ земли.

Вы хотите узнать больше и отправиться в необычайное путешествие, в подводный мир, и узнать много интересного? *(Ответ)*

Тогда вперед!

Возьмитесь за руки и встаньте в круг.

### **Упражнение «Ласковая волна»**

Ребята, сядьте на теплый песочек, посмотрите на волны, послушайте их разговор. Волны плещутся, касаются ваших пяточек. Ласковая волна – нам рада. Она то накатывается, то опять убегает в море. Вместе с волной уходит все, что накопилось плохое: боль, обиды, злость и гнев. Волна желает нам добра.

Возьмитесь за руки.

Мы чувствуем прилив нежности, любви друг к другу и окружающему миру. Давайте пошлем любовь и тепло наших сердец волне, которая разнесет эти чувства по всему миру.

**Инструктор:** А теперь тихонечко встаньте и погуляем по берегу моря, побегаем по песочку, ощущая, как вода ласкает ноги, какая она нежная, теплая.

### **Разминка:**

- построение в колонну по одному;
- ходьба обычная;
- ходьба на носочках, на пятках;
- медленный бег в колонне по одному;
- галоп правым и левым боком;
- ходьба с восстановлением дыхания, руки через стороны вверх, вдох носом, руки вниз, выдох через рот (2-3 раза).

### **Инструктор:**

Накатилась волна и словно по волшебству, все оказались на морском дне (*дети расходятся в рассыпную*).

Ребята, что это? Похоже на большую ракушку. Какая красивая! Давайте заглянем, что там внутри. (*Заглядывают*). Ой, да она наполнена разноцветным жемчугом. Возьмите все по одной жемчужине и встаньте в круг. Мы выполним с ними интересные упражнения. (*Дети берут массажные мячи и встают в круг*).

### **ОРУ:**

1. **Полюбуйтесь жемчужинами**, покатайте их в руках (ладошками вверх по одной руке, по другой, между ладошками).

- 2. «Водоросли играют с жемчугом».** Они тянутся через толщу воды вверх к солнышку, но появляется ветер, и вода уносит их то в одну, то в другую сторону.  
И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, массажный мяч в обеих руках. 1 – поднять руки вверх; 2 – наклон вправо, 3 – выпрямиться, 4 – вернуться в и.п. То же в другую сторону (6 раз).
- 3. «Морской конек».** Необычно плавает морской конек: покачиваясь в воде на одном месте, то сделает рывок в сторону, то замрет и то же любит жемчугом.  
И.п. стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. На раз – полуприсед с упором на правую ногу, мяч в правой руке, на два – три – пружинистые покачивания в правую сторону, на четыре - и.п. То же самое только с упором на левую ногу (6 раз).
- 4. «Волна»** то поднимает жемчужину, то опускает.  
И.п. сидя на коленях, мяч в двух руках. На раз – встать, руки с мячом вытянуть вперед, на три – четыре - и.п. (6 раз)
- 5. «Морская черепаха».** Осторожная, то выглянет из домика, то снова спрячется.  
И.п. сидя на полу, ноги вытянули вперед, мяч зажали между ступнями ног, руками упор сзади. На раз-два поднять ноги вверх, на три – четыре – и.п. (6 раз).
- 6. «Ползет улитка».** Гибкая, пластичная, но немного медлительная.  
И.п. сидя на пятках, мяч между ступнями, голову наклонить к коленям, руки вытянуть вперед. На раз – два – скользящими движениями лечь на живот, принять упор на локти, голову и плечи поднять, на три – четыре – таким же движением вернуться в и.п.
- 7. «Кит плывет».** Большой, красивый, плывет в воде.  
И.п. лежа на спине, руки с мячом вытянуты вверх. На раз – повернуться на левый бок, на два – и.п.; на три – повернуться на правый бок, на четыре – и.п. (по три раза в каждую сторону)
- 8. «Дельфины»** - Добрые и ласковые, они резвятся в воде.  
И.п. стоя, ноги вместе, мяч между ступнями ног. На раз, два, три – прыжки на месте на двух ногах, на четыре – прыжок с поворотом на 90°
- 9. Упражнение на восстановление дыхания.**  
А теперь, отдохнем и подышим. Восстановим дыхание.

**Инструктор:**

Ребята, мы поиграли с жемчугом, а сейчас вернем его обратно (*складывают в ракушку и строятся в колонну по одному*).

Опять поднялись волны и вынесли нас на песчаный берег. Я предлагаю походить по влажному песочку.

**Учитель - логопед:**

Ребята, моря и океаны населяют различные обитатели: животные, рыбы.

Попробуйте отгадать загадки про них.

У родителей и деток  
Вся одежда из монеток. (Рыбы)

Остров с фонтаном  
Моря бороздит,  
Вас не обидит, зовется он ... (Кит)

Хищная, большая рыба  
Налетела, словно глыба,  
Мигом жертву заглотнула  
Ненасытная ... (Акула)

Он и серый, он и черный  
Очень резвый и проворный.  
Плавает он и ныряет  
И людей порой спасает... (Дельфин)

Живет спокойно – не спешит,  
На всякий случай носит щит.  
Под ним не знает страха  
Морская... (Черепаша)

Ты со мною не знаком?  
Я живу на дне морском,  
Голова и восемь ног,  
Вот и весь я - ... (Осьминог)

**Учитель - логопед:**

Молодцы, ребята. Всех узнали. А теперь давайте представим себя осьминогами и поиграем вместе. Повторяйте за мной!

## **Пальчиковая гимнастика «Осьминоги»**

Осьминоги,  
Осьминожки  
Тренируют ручки,  
Ножки

*Кисти рук ладонями вниз: правая рука – с сомкнутыми пальцами, левая- с разомкнутыми.  
Одновременно менять положение пальцев:  
одни смыкать, другие размыкать.*

Могут плавать  
Вверх и вниз,  
Сальто делают на бис,

*Разнонаправленные движения кистями рук  
вверх и вниз.  
Перевернуть ладони в воздухе.*

Вправо проплывут и влево-  
Тренируются умело.

*Разнонаправленные движения кистями рук  
Влево – вправо.*

Им гимнастика важней  
Всех забав и всех затей.

*Кисти ладонями вниз.  
Одновременно менять положение пальцев:  
одни смыкать, другие размыкать.*

**Учитель - логопед:** Молодцы, здорово! У всех получилось!

**Инструктор:** И снова пройдем по песчаному пляжу

### **ОВД**

#### **1. Ходьба перекатом с пятки на носок – змейкой.**

Оставим запутанные следы на песке.

А сейчас выстраиваемся в шеренгу.

**На первый, второй рассчитайсь.** Первый делает шаг вперед.

**Первая колонна направо, раз, два.** Пройдите к знаку «Морская звезда».

**Вторая колонна – смыкается, кругом.** Пройдите к знаку «Морской конек».

#### **2. Полоса препятствий:** (по подгруппам)

- прыжки вдоль каната правым и левым боком, продвигаясь вперед (4 раза).

- ходьба по гимнастической скамейке с поворотом вокруг себя («Водоворот») и спрыгивание на мат (ныряние)

- ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках.

- пролезание в обруч боком.

**3. «Морская охота»:** метание в горизонтальную цель (способом снизу).

**Инструктор:**

Молодцы! Справились. А сейчас, пришла пора, поиграть нам детвора.

Я предлагаю поиграть в **игру «Летучие рыбки»**.

*Зал представляет пруд. На одном конце находятся рыбки. Два рыбака (воспитатель и ребенок) ходят вдоль комнаты с «сетью» (веревка), натянутой на высоте 10 – 15 см от пола. «Рыбки» должны «перелететь» (перепрыгнуть) и бежать на другую сторону. Те «рыбки», которые коснулись ногой веревки, считаются пойманными. После трех – четырех «уловов» подсчитываются пойманные рыбки. Лучшими считаются рыбки, которых не поймали.*

**Появляется морская царевна:**

Это кто тут разбушевался, расшумелся, море взбаламутил?

**Инструктор:** Морская царевна, не брани ребят. Они очень любят играть.

**Морская царевна;** нет, нет, я не ругаю. Мне просто захотелось посмотреть, кто тут так весело играет. Какие вы молодцы ребята, а я вам хочу рассказать волшебный сон.

Морская царевна предлагает детям лечь на коврики.

**Релаксация «Сон на берегу моря»**

*Дети ложатся на коврик, звучит фонограмма «Шум моря». Морская царевна громким, но спокойным голосом предлагает закрыть детям глаза. Представьте, что вам снится один и тот же сон. Вы видите море с прозрачной голубой водой. Вода такая чистая, что можно рассмотреть подводный мир необыкновенной красоты, водоросли, диковинные рыбы, большую морскую черепаху и радостных добродушных дельфинов. Как хорошо нам в этой целебной, чистой воде. И мысли наши добрые, чистые. Мы любим друг друга. Раз, два, три открываем глаза и встаем. Ребята, понравился вам сон? (да)*

**Морская царевна:** Ребята, мне очень у вас понравилось. Я приготовила вам сюрприз и хочу подарить его (дарит конфеты).

**Инструктор:** А сейчас, ребята, вспомните, где же мы сегодня с вами побывали? (ребята рассказывают)

Вы, сегодня хорошо занимались, много двигались, отдыхали, узнали много нового и интересного, вспомнили морских обитателей. И теперь мы полны сил и энергии и можем возвращаться в группу.

## Сценарий

открытого физкультурного занятия для детей среднего возраста

**Тема: «Варежка»**

**Задачи:**

- формировать правильную осанку;
- совершенствовать навыки метания в горизонтальную цель;
- развивать координацию и ловкость;
- тренировать умение прыгать на двух ногах между предметами;
- закрепить умение пролезать в обруч.

**Оборудование:**

Избушка из модуля, варежка, елочки на стойках, 2 стойки с эмблемами: «Зайчики», «Белочки», 2 обруча на стойке, мешочки по кол-ву детей (снежные комочки), ленточки по кол-ву детей.

**Ход занятия**

**Инструктор по ФК** (*встречает детей и проводит в спортивный зал, где по пути обращает внимание на варежку*)

Как вы думаете ребята, чья это варежка? Кто ее мог обронить?

Наверное, это Снегурочка потеряла. Осталась у нее одна варежка – холодно ей в лесу. Давайте отнесем варежку Снегурочке в лес?

**I Вводная часть**

**Инструктор по ФК:** В шеренгу становись. Равняйся. Смирно. Физкульт.

**Дети:** Привет!

**Инструктор по ФК:** На...право, раз, два. На месте, шагом марш!

- Ходьба на носках. «На носочках мы идем, наши ручки разотрем»
- Ходьба на пятках. «И на пяточках шагаем, кулачки мы все сжимаем»
- Ходьба на внешней стопе. «Наши ножки развернем, наши ножки разомнем»
- Ходьба с высоким подниманием колен. «Мы шагаем, мы шагаем выше ножки поднимаем»
- Бег в колонне по одному
- Бег между елочками
- Упражнение на восстановление дыхания
- Перестроение в 2 звена: «Зайчики», «Белочки»

**Самомассаж «Снеговик»**

**II Основная часть ОРУ**

**Инструктор по ФК:** А сейчас выполним зимнюю зарядку.

**1. «Снежная вертушка»**

И.п. Руки к плечам, ноги на ш.п.

1-4 Круговые вращения вперед,

1-4 круговые вращения назад (по 5-6 раз)

**2. «Деревья гнутся»**

И.п. Руки на пояс, ноги на ш.п.

1- руки вверх,

- 2- наклон вправо
- 3- руки вверх,
- 4- руки на пояс (по 5-6 раз)

### **3. «Наденем лыжи»**

И.п. Руки на пояс, ноги на ш.п.

- 1- наклон к правой ноге
- 2- вернуться в и.п.
- 3- наклон к левой ноге
- 4- вернуться в и.п. (по 4-5 раз)

### **4. «Санки»**

И.п. Руки на пояс, ноги на ш.п.

- 1- присесть, руки вперед
- 2- вернуться в и.п. (по 5-6 раз)

### **5. «Катаем снежный ком»**

И.п. лечь на спину, обхватить руками ноги, сгруппироваться

- 1- перекат вправо
- 2- перекат влево (по 5-6 раз)

### **6. «Зайцы скачут на полянке»**

И.п. Руки на пояс, ноги на ш.п. (по 8 прыжков 2 раза)

### **Дыхательное упражнение «Погреемся»**

- 1- Вдох. Руками обхватить плечи
- 2- Выдох

### **ОВД**

1. Пролезание в обруч на стойке, метание мешочков в г/ цель
2. Прыжки на двух ногах между предметами (елочками).

*(Инструктор обращает внимание детей на вторую варезку)*

**Инструктор по ФК:** Ой, ребята посмотрите, а вот и вторая варезка нашлась, а вот и домик Снегурочки. Но сейчас ее нет дома. Она, наверное, помогает Деду Морозу. Мы оставим варезку, а когда она вернется, очень обрадуется. А теперь пришла пора, поиграть нам детвора.

### **Подвижная игра «Снежинки и Снежная королева»**

*Дети берут ленточки. По команде «Раз, два, три беги» - дети убегают от Снежной королевы. Снежная королева пытается снять ленточки у детей. По команде «Раз, два, три, в круг скорей лети» дети становятся в круг. Игра повторяется 3 раза.*

### **III Заключительная часть**

#### **Игра малой подвижности «Маскировка»**

#### **Коммуникативная игра: «Какими мы стали?»**

*Дети встают в круг, берутся за руки друг другу, и говорят:  
«Руки пожали, друг друга обняли. Какими мы стали?»*

**Конспект  
спортивного мероприятия в старшей группе ДОО с участием родителей  
«Папа, мама, я – здоровая семья»**

**Цель:**

- Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни.
- Повышение педагогической культуры родителей по вопросам здорового образа жизни.

**Задачи:**

- Организовать совместное спортивное мероприятие для повышения знаний родителей по вопросам здоровьесбережения и формирования у них ответственного отношения к здоровью детей и собственному здоровью;
- Развивать способность детей творчески использовать знания и умения в вопросах ЗОЖ, их двигательный опыт в практических ситуациях;
- Способствовать укреплению у детей чувства гордости за свою семью, уважение и любовь к ее членам;
- Воспитывать: участие, сострадание, отзывчивость;
- Способствовать стремлению и желанию каждой семьи восстанавливать и поддерживать здоровье с помощью здоровьесберегающих технологий;
- Вовлечь родителей в подготовку спортивного мероприятия (создание видеороликов из семейного опыта, оформление рекомендаций и т.д.);
- Распространить среди родительской общественности наилучший семейный опыт здорового образа жизни.

**Подготовительная работа:**

1. Оформление зала для проведения спортивного праздника, подготовка музыкального сопровождения.

2. Оформление памятки «Компоненты здорового образа жизни» (рациональный режим, систематические физкультурные занятия (занятия спортом), закаливание, правильное питание, благоприятная психологическая обстановка в семье, дружеские отношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досугов и др.

3. Подготовка родителями домашнего задания:

– Изготовление каждой семьей для своего ребенка самодельного тренажера – коврика из различных материалов (пуговицы, крышки от фломастеров и др.), нетрадиционного массажного оборудования (коврики, дорожки здоровья, варежки, носочки массажные и т.п.)



– Рецепты, для выпуска семейной книги полезных советов народной медицины (от каждой семьи).

### **Ход мероприятия**

**Воспитатель:** Дорогие, родители и дети, мы с вами сегодня собрались в одну большую добрую компанию, которую мне хотелось бы назвать “большая дружная семья”. Вы не против?..

И как водится, в хорошей семье всегда есть о чем поговорить. А говорить мы будем о том, как важно вести здоровый образ жизни. Обратите внимание на нашу выставку нестандартного спортивного оборудования, которое выполнено руками ваших родителей. А также, у каждой семьи есть свои рецепты из народной медицины, которые мамы, папы, бабушки и дедушки применяют для лечения. Они поделились своим опытом и знаниями для создания « Семейной книги», и теперь многие смогут найти полезный совет.

Хочу сказать, что человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться её красотой, очень важно иметь хорошее здоровье.

Еще мудрый Сократ говорил “Здоровье – не всё, но без здоровья – ничто”. И вряд ли можно найти родителей, которые бы не хотели, чтобы их дети росли здоровыми. А, по вашему мнению, каков он здоровый ребёнок?

### ***Высказывания родителей***

#### **Воспитатель:**

Итак, прежде всего, здоровый человек, если он и болеет, то очень редко и не тяжело.

Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям – взрослым и детям.

Нормальный, здоровый человек достаточно быстр, ловок и силен. У него гармонично развиты двигательные качества.

Неблагоприятные погодные условия, редкая их смена, здоровому человеку не страшны, т.к. он закалён. Это “портрет” идеально здорового человека, какого в жизни встретишь не часто.

Однако вырастить и воспитать ребёнка близкого к идеалу – задача вполне посильная, всего лишь требуется: с раннего возраста научить ребёнка заботиться о своём здоровье! Для этого нужно формировать навыки и привычки здорового образа жизни в соответствии с возрастом. А взрослые должны быть примером для своих детей.

А, как формировать навыки и привычки здорового образа жизни мы сегодня вам расскажем и покажем:

**1 часть:** Вот так начинается у нас в группе каждое утро:

*Дети строятся в 3 колонны, показывают утреннюю гимнастику (ритмика под музыку «Вместе весело шагать»).*

После выполнения упражнений – речёвка:

**Инструктор по ф/к:** *«По утрам зарядку делай*

**Дети:** *Будешь сильным, будешь смелым!»*

**Инструктор по ф/к:** «Если день начать с зарядки – значит, будет всё в порядке!» – так гласит народная поговорка. А ещё говорят: “Движение + движение = жизнь!”.

**2 часть:** И сейчас мы проверим: как развиты быстрота, ловкость, скорость, меткость, сила у наших уважаемых родителей – пап и мам. И, конечно же, их детей.

*Все задания выполняются под музыку*

### **1 задание «Собери по цвету»**

*На полу лежат обручи разного цвета. Из корзины высыплются мячи разного цвета. Дети и родители должны их разложить в обручи соответственно по цвету. (Если всего 4 семьи, взять по 4 цвета: обручи и мячи, если семей больше провести конкурс в несколько этапов)*

### **2 задание «Отбивание мяча»**

*Выходят 2 семейные пары. По сигналу папа ведёт мяч до стульчика; берёт косынку, завязывает её, как бандану, и бежит обратно. Мама отбивает мяч, надевает юбку, и бежит обратно без мяча. Ребёнок, надевает кепку и обратно бежит с мячом к своим родителям (повторить столько раз, сколько семей – участников мероприятия).*

**Дети:**

**1.** Всем известно, всем понятно,  
Что здоровым быть приятно.

**2.** Только надо знать,  
Как здоровым стать.

**3.** Чтоб здоровым быть,  
Учтите вы, заранее,  
Что всем необходимо  
Полезное питание.

**4.** И помните об этом,  
Идя по магазинам,  
Не сладости ищите –

**Все:** Ищите ВИТАМИНЫ!

### **3 задание «Полезные продукты»**

*На столе разложены муляжи витаминизированных продуктов и другие предметы. По сигналу ребенок бежит и относит пустую корзину, затем бежит мама и складывает в корзину полезные продукты, возвращается, далее к выполнению задания приступает папа – бежит и приносит полную корзину. (повторить столько раз, сколько семей – участников мероприятия).*

### **4 задание «Кто больше удержит мячей»**

*Папы и мамы делают «корзину» из сплетенных между собой рук, а дети стараются их нагрузить мячами (до первого упавшего мяча).*

### **5 задание “Перенеси шар”**

*Выходят 2 семейные пары (повторить столько раз, сколько семей – участников мероприятия). Папа с мамой, держа руки за спиной, лицами друг к другу проносят воздушный шар и кладут его в корзину. Прибегают обратно. И уже бежит ребёнок; берёт шар из корзины и приносит его родителям.*

*(Шары дарим каждой семье – участнице.)*

**Инструктор по ф/к:** Все семейные команды показали и скорость, и силу, и ловкость, и умение быть настоящей семейной командой. Молодцы!

**3 часть:**

**Инструктор по ф/к:** А сейчас я вас познакомлю с некоторыми упражнениями, которые помогают сберечь здоровье!

а) Игровой самомассаж необходим для хорошего настроения, осознанного стремления быть здоровым и для профилактики ОРЗ (*воспитатель вместе с детьми показывает точечные упражнения, а родители повторяют*)

### «Солнышко»

Солнце утром рано встало,  
*Поднять руки вверх, потянуться.*

Всех детишек приласкало.  
*Сделать руками фонарики.*

Гладит грудку,  
*Помассировать «дорожку» на груди снизу вверх*

Гладит шейку,  
*Погладить шею ладонями*

Гладит носик,  
*Указательными пальцами растирать крылья носа*

Гладит лоб,  
*Поводить пальцами от середины к вискам.*

Гладит ушки,  
*Растирать ладонями уши.*

Гладит ручки,  
*Растирать ладони.*

Загорают дети- вот!  
*Поднять руки вверх.*

б) Пальчиковая гимнастика – это основа для развития мелкой моторики пальцев рук, координации движений. Пальчиковая гимнастика оказывает положительное воздействие на познавательные психические процессы: память, внимание, мышление, фантазию и др. (*воспитатель вместе с детьми показывает пальчиковую гимнастику, а родители повторяют*)

### «Дружба»

<b>Речь педагога</b>	<b>Содержание движений</b>
Дружат в нашей группе девочки и мальчики,	<i>Пальцы рук сгибаются в «замок».</i>
С вами мы подружмся, маленькие пальчики.	<i>Ритмичное касание одноименных пальцев обеих рук.</i>
Раз, два, три, четыре, пять	<i>Поочередное касание одноименных пальцев, начиная с мизинцев.</i>

Начинай считать опять. Раз, два, три, четыре, пять, Мы закончили считать.	<i>Руки вниз, встряхнуть кистями.</i>
---	---------------------------------------

в) Дыхательная гимнастика восстанавливает нарушенное носовое дыхание, очищает легкие и улучшение их снабжения кислородом. Эти упражнения очень полезны для профилактики ОРЗ (*показ детьми, а родители повторяют*)

### «Здравствуй, солнышко!»

И.п.: стойка ноги врозь, руки за спиной опущены вниз.  
Медленно поднять руки вверх – вдох; опуская руки вниз, отводя их за спину,  
- медленный плавный выдох.

**Воспитатель:** Вам, уважаемые родители, на память о нашей встрече, хотим подарить памятку “Компоненты ЗОЖ” (*каждой семье вручается памятка*)

**Инструктор по ф/к:** Вот наша встреча подошла к концу!

Пусть вам семейные старты запомнятся,  
Пусть все невзгоды пройдут стороной,  
Пусть все желания ваши исполнятся,  
А физкультура станет родной!

Все ребята смелые, ловкие, умелые,  
Всем здоровья мы желаем и медалями угощаем...  
(*Каждый ребенок получает шоколадную медаль*)

**Занятие по валеологии**  
**"Мое сердце"**  
*для детей старшего дошкольного возраста*

**Программные задачи.**

- Познакомить детей с работой человеческого сердца, показать значение сердца для всего организма и разъяснить роль вен и артерий в работе сердечно–сосудистой системы.
- Обучать правилам сохранения здорового сердца, смоделировать работу "сильного" тренированного сердца и "слабого" нетренированного.
- Формировать любовь и сознательное отношение к выполнению физических упражнений и игр для работы и сохранения здорового сердца.
- Развивать умение логически мыслить, четко и ясно отвечать на поставленные вопросы, устанавливать логические связи.
- Выбатывать сознательное отношение к здоровому образу жизни.
- Развивать чувство ритма: определение метроритмической пульсации, передачи хлопками ритма рисунка.
- Менять движения в соответствии со сменой характера музыки.

**Материалы к занятию.** Схема–рисунок сердца, таблица человеческой фигуры с сердцем и кровеносными сосудами – веной и артерией, 2 шприца, прозрачные гибкие трубочки, слабый раствор марганцовки (кровь), бумажные сердечки (2шт), музыкальное сопровождение, нотный стан с нотами, мячи красного и синего цвета, корзины, фонендоскоп.

**Предварительная работа.**

- Занятия: "Если хочешь быть здоровым!", "Кто мы? Какие мы?";
- Чтение художественных произведений – сказки: "Крошечка – Хаврошечка", "Мороз Иванович", "Буратино"; энциклопедии: "Главное чудо света", "Человек";
- Беседы на тему: "Я и мое здоровье";
- Рассматривание иллюстраций, картин;
- Рисование на тему: "Какие мы", игры "Полезные – вредные" "Доктор Айболит", "Ласковушка".

**Обогащение словаря:** сердце, пульс, мышечный мешочек, "золотое" сердце, фонендоскоп, вена, артерия, кислород, углекислый газ, кровь, сократилось, красного, синего цвета, стучит, сильное, слабое.

## **Ход занятия**

**I. Дети вбегают в зал под музыку. Останавливаются. Здравуются с гостями.**

– Сегодня мы поговорим с вами об очень важном органе нашего организма. А называется он ... Я, кажется, забыла, как он называется. Вы должны мне помочь. Отгадайте загадку

Холодное, но не космос,  
Горячее, но не пламя,  
Ему не хочется покоя.  
Стучит оно в груди тук – тук – тук.

– Молодцы! Теперь мы знаем, что это сердце. Давайте послушаем как бьются ваши сердечки. (*Слушают, прислонившись ухом к спине друг друга*)

– А как вы узнали, где нужно слушать биение?

– Проговорите, как оно стучит.

Песенка сердца – тук–тук–тук.

– А если вы волнуетесь? "тук,тук,тук,тук"

– Если вы испугались? "тук – тук – тук" Поэтому и говорят, "выскочит сердце от испуга".

– А теперь попробуем прохлопать, как бьется наше сердечко.

## **Ритмический рисунок по нотам**

– Как можно еще определить биение сердца? (По пульсу)

## **Определение по пульсу**

– Как узнает врач биение вашего сердца? Приходит медсестра. Показывает аппарат – фонендоскоп. Дать детям возможность услышать биение сердца (2–3 ребенка).

– Еще раз проговорите, как называется этот прибор.

Благодарим за помощь.

## **II. Рассматривание плаката**

– Покажите, где находится сердце? (*в левой стороне груди*) Сердце– плотный мышечный мешочек. Размер сердца взрослого человека, малыша и старого человека разный. Сожмите кулачок. Вот такого размера ваше сердце. Разожмите, сожмите.

– Как вы думаете, что мы с вами сейчас показали всем? (*Как работает сердце*).

– А почему мы с вами его не видим как, например, рот, нос, глаза? Его защищает грудная клетка, мышцы, кожа.

### **Игра "Расположи правильно сердце"**

**Цель:** уметь правильно находить расположение сердца.

– Представим, что Алена и Владик стали прозрачными. (*Надеваем фартуки из полиэтилена*). Теперь мы с вами можем увидеть сердце. Где оно находится? Попробуйте сами определить и наклеить бумажное сердечко.

– Молодцы, вы меня радуете. А знаете ли вы, каким бывает сердце?

### **Игра "Какое бывает сердце" (с мячом)**

**Цель:** умение правильно подбирать слова – прилагательные, обозначающие определения, (большое – маленькое, доброе – злое, любвеобильное ... золотое).

– Какое сердце у вашей мамы?

Фантазирование.

– Покажите героя с добрым сердцем. (*Со злым сердцем*) Мы попробуем отгадать, кого вы покажете.

(*Дети угадывают*)

– Несмотря на небольшой размер нашего сердца, оно работает днем и ночью. Что случится, если оно перестанет биться?

– Мы должны его беречь, заботиться о его состоянии. Если не хотите, чтобы сердце болело, работало дальше, вы должны его тренировать; купаться, бегать, выполнять физические упражнения, закаляться.

### **Упражнения под музыку "Бег и прыжки"**

– Давайте теперь прослушаем пульс.

– Какой он – спокойный или учащенный?

Сердце колотится в груди сильнее – это полезно. Нагрузка укрепляет сердечную мышцу.

### **Расслабление лежа на ковре под музыку**

## **III. Беседа**

*Рассматривание рисунка человека с сердцем и кровеносными сосудами.*

– Наше сердце похоже на насос. Оно присматривает за реками, которые текут от него и в него впадают, (показываю на рисунке) Представьте себе пароходы, которые везут грузы. Так и сердце, сокращаясь, выталкивает красную реку крови в "Артерии" (показываю). По ней пароходы с "кислородом" и питательными веществами из съеденной нами пищи



отправляются в путешествие по всем клеточкам нашего организма. Но самое удивительное: кровяные "пароходики", отдавая полезные вещества, забирают из организма вредные и везут их по синим венам. Эти реки – сосуды так и называются – Артерии и Вены.

– Повторите.

Попробуем это увидеть в игре.

### **Игра "Кровяные пароходики"**

**Правила игры.** *Две команды "Артерия" и "Вена". Перед командирами стоит корзина с красными мячами – полезными для организма веществами, а на другой стороне зала помещают корзину с синими мячами – вредными веществами. По сигналу участники команды "Артерия" переносят по очереди красные мячи из первой корзины во вторую, а ребята из команды "Вена" – синие мячи из второй корзины в первую.*

– Вот также и течет кровь по сосудам – не переставая.

### **Правила по сохранению здорового сердца**

– Вы знаете, что сердце нужно беречь. А каким образом?

### **IV. Моделирование работы здорового, "сильного" сердца и "слабого", нетренированного сердца.**

– Если вы будете соблюдать эти правила, то сердце у вас будет сильным и здоровым. Значит, оно будет хорошо работать, не будет болеть.

Хотите посмотреть, как работает здоровое тренированное сердце? Цель: смоделировать работу здорового, "сильного" и "слабого", нетренированного сердца.

Набираем раствор марганцовки в равном количестве в оба шприца (20 и 10мл) и впрыскиваем одновременно в разные трубочки. Сравниваем, на какое расстояние продвинулась жидкость в каждой из них. Шприц большого объема, как и тренированное, здоровое сердце, продвинул жидкость на более дальнее расстояние, чем второй шприц (слабое нетренированное сердце).

### **V. Итог.**

- Что нужно делать, чтобы сердце было сильным, здоровым?
- Что бы вы смогли рассказать своим родным о сердце?
- Чтобы посоветовали своим папам и мамам?

**Сценарий**  
**спортивного праздника для детей 5-6 лет**  
**Тема: «Сердце своё сбереги – сам себе помоги!»**

**Цель.** Закрепить знания детей о внутренних органах человека, в том числе о работе сердца; формировать основные физические качества; воспитывать доброе отношение к людям и животным.

**Материал.** Обручи, мячи, скамейки, мягкие модули, корзины, бабочки и цветы из поролона, схема строения сердца, обруч на стойке (2), 6 «кирпичей», мягкие игрушки «зайцы» (10 шт.)

Ход праздника

*Дети заходят в спортивный зал.*

**Инструктор по физической культуре (Инструктор по ф/к):** Ребята! Сегодня мы проводим День здоровья. А чтобы быть здоровыми, с чего надо начинать каждое утро?

**Дети (хором):** С зарядки!

**Дети:**

Чтоб расти нам сильными, ловкими и смелыми,  
Ежедневно по утрам мы зарядку делаем.

К солнцу руки поднимаем, дружно весело  
шагаем,  
Приседаем и встаем  
И ничуть не устаем! (хором)

Кто из вас, ребята, знает, что закалке помогает?  
И полезно нам всегда Солнце, воздух и вода!  
(хором)

**Инструктор по ф/к:** Скажите, что приводит в движение наше тело? А что необходимо делать для укрепления мышц? (*Ответы.*) Давайте начнем наш праздник с веселой гимнастики!

**Ритмическая гимнастика** (*музыка на усмотрение инструктора*)

Давайте вспомним, ребята, какие органы внутри нашего тела вы знаете. (*Ответы.*) А какой орган снабжает кровью весь организм и считается самым главным? (*Сердце.*) Послушайте песенку, которая состоит всего из двух слов: «Тук-тук». Так бьется сердце у вашей мамы, у всех людей, и такую же песенку исполняет сердце каждого из вас. Вы можете ее услышать в любую минуту. Для этого нужно положить пальцы на запястье, горло или висок. Толчок крови в сосудах, который вы почувствуете, означает, что сердце сделало удар, т.е. сократилось и

послало очередную порцию крови по сосудам. *(Дети находят эти места и слушают.)*

*В зал входит Баба Яга, она плачет.*

**Баба Яга.** Ой, ой, ой! Я самая несчастная Баба Яга в мире! У меня нет сердца... Как же мне теперь жить?

**Инструктор по ф/к:** Здравствуй, бабушка! Не плачь! Может, мы сумеем тебе помочь?

**Баба Яга.** Да нет... Мне никто теперь не поможет. Ох, жизнь моя разнесчастливая!

**Инструктор по ф/к:** Бабушка, успокойся и расскажи нам все по порядку.

**Баба Яга.** Что рассказывать? Жила себе, никого не трогала. И вдруг звери лесные пожаловали ко мне в избушку и заявили, что у меня нет сердца, что я бессердечная! Я живу вот уже триста двадцать пять, а может, триста двадцать шесть лет, со счета сбилась, и меня еще никто так не называл. Ох, горе мне, горе!

**Инструктор по ф/к.** Теперь я начинаю кое-что понимать. Тебя называли бессердечной, и ты решила, что у тебя нет сердца. Скажите, дети, каких людей называют бессердечными? *(Ответы.)* Ты, Баба Яга, не реви, а лучше признайся: кого ты обидела? кому навредила?

**Баба Яга.** Я никого даже пальцем не тронула... Только вспоминаю, на прошлой неделе поймала в огороде зайчат с зайчихой: они всю капусту мою погрызли! Ну я их и спрятала в глубокой яме. А третьего дня зашел ко мне Иван-царевич, спрашивал, как пройти в царство Кощея. Видите ли, он Василису свою ищет... Ну я, как и полагается, баньку ему истопила. Вот он и парится в ней до сих пор. Скучно мне одной! Поговорить не с кем! **Инструктор по ф/к.** Все с тобой ясно! Только ты сама можешь своему горю помочь. Для этого нужно спасти зайчат и отпустить Ивана-царевича! Скажи: где зайчата? Мы их спасем!

*Игра-эстафета «Помоги зайчатам!» Дети делятся на три команды. Им нужно пробежать по скамье, пролезть под дугу, дойти до мягкого модуля («колодец»), взять игрушку - зайца, вернуться в команду.*

**Баба Яга.** Ой! Как ловко вы со всем управились! Мне сразу легче стало и веселее. А вообще-то сердце себе я сама смастерила. Целую ночь не спала! Смотрите, какое красивое! *(Достает из-за пазухи мягкое тряпичное сердце на резинке.)*

**Инструктор по ф/к.** Конечно, твое тряпичное сердце получилось красивым... Но сердце должно быть настоящим, оно должно стучать в груди и делать добрые дела. Оставайся с нами, и ты узнаешь много полезного о сердце.

Ребята, посмотрите на этот рисунок, здесь изображено сердце. Размером оно с ваш кулачок. Но, несмотря на свой небольшой размер, каждый день сердце делает двенадцать тысяч ударов! Оно работает без

перерывов - всегда. Когда вы играете, бегаєте, спите... Вы должны беречь свое сердце, заботиться о нем. Сердце состоит, в том числе из мышц, вот и выходит, что физические упражнения и подвижные игры укрепляют и сердце. А если целыми днями сидеть без движения, смотреть телевизор или играть в компьютерные игры, то рано или поздно сердце перестанет хорошо работать. Надо заниматься спортом.

Давайте представим, что вы уже занимаетесь в секции бокса, плавания, хоккея, в лыжной секции.

**Пантомима «Спортсмены».** Дети в группах по пять человек изображают лыжников, пловцов, хоккеистов и т.д. Баба Яга делает то же вместе с детьми и веселится.

**Инструктор по ф/к.** Молодцы, ребята! Пока вы маленькие, надо больше прыгать, бегать и играть.

### **Эстафеты**

**«Кто больше соберет мячей?»** По три участника от команды по сигналу собирают разбросанные мячи и складывают в свои корзины. В конце считают, кто сколько соберет мячей.

**«Кто сильнее?»** Дети, по одному от команды, встают в лежащий на полу обруч, руки складывают за спиной; по команде стараются осторожно плечом вытолкнуть друг друга из обруча.

### **«Помоги бабочкам!»**

Бабочки разлетелись и потеряли свои домики-цветочки -нужно вернуть их на свои места (добежать до бабочек, взять одну, вернуться к команде, посадить на цветок того же цвета). После эстафеты остается три бабочки.

**Баба Яга.** А эти пропадут? Я люблю бабочек, они такие красивые! Можно я им помогу?

**Инструктор по ф/к.** Какая ты молодец! У тебя сердце начинает добреть!

**Баба Яга.** Вы думаете, что у меня есть сердце?

**Педагог.** Конечно же, оно у тебя настоящее, и, если ты постарайся, оно будет добрым.

### **Игра «Кто быстрее?»**

Команды строятся в разных частях зала. Под музыку дети прыжками на двух ногах передвигаются по залу - по команде должны построиться на своем месте. Во второй раз под музыку двигаются подскоками, а в третий раз - бегом (каждый раз возвращаясь на свое место).

**Инструктор по ф/к.** Вы так ловко бегали и прыгали! Сердце ваше стало биться сильнее, быстрее прокачивать кровь через органы и ткани вашего

организма. Послушайте биение своего сердца и скажите, что вы слышите. Как бьется ваше сердце?

**Дети.** Сильно, быстро.

**Инструктор по ф/к.** Такие тренировки очень полезны, они укрепляют сердечную мышцу. Когда вы прекращаете движение, садитесь, сердце успокаивается, возвращается к своему нормальному ритму. В течение дня вы много двигаетесь. Помните, необходимо давать отдых своему сердцу: спать не только ночью, но и днем, после обеда.

**Баба Яга.** Ой! Ой! У меня в груди что-то колотится! Наверное, старая Кикимора наколдовала!

**Инструктор по ф/к.** Баба Яга, да это же сердце у тебя стучит! Оно с левой стороны находится. Послушай сама свое сердце так, как это сделали дети.

**Баба Яга.** И правда стучит! Значит, я все-таки не совсем бессердечная. У меня тоже есть настоящее сердце! Спасибо вам всем! Побегу царевича освобожу, укажу ему дорогу в царство Кощея. До свидания!

**Воспитатель по физкультуре.** А мы с вами давайте запомним правила, соблюдая которые вы сохраните и укрепите свое здоровье.

- Регулярно занимайтесь физкультурой, бегайте и прыгайте.
- Обязательно отдыхайте днем и хорошо спите ночью.
- Ешьте то, что полезно для здоровья.
- Если вы больны, нужно лежать в постели столько времени, сколько рекомендовал врач.
- Совершайте добрые дела и поступки. Тогда ваше сердце будет здоровым и сильным!



# Здоровое питание



*Мы думаем,  
Вы без сомнения знаете,  
Что пользу приносит не все, что съедаете.  
Запомним и всем объясним очень ясно:  
Желудок нельзя обижать понапрасну.*

Организуя рациональное, сбалансированное питание детей мы создаём оптимальные условия для их развития и укрепления здоровья.

Возраст 3–5 лет характеризуется совершенствованием развития головного мозга, всех органов и систем организма. Это возраст, когда ребенку можно давать все пищевые продукты. Развито сознание ребенка, он легко поддается обучению и хочет быть более похожим на взрослых, поэтому следует начинать закладывать навыки полезного правильного питания и культуры поведения за столом.

Здесь переплетаются два направления нашего пособия «Здоровое питание» и «Формирование культурно-гигиенических навыков». Ребёнок должен знать, как правильно сервировать стол, как сидеть за столом, что, когда и как кушать.

**Правильное, или рациональное питание** – это такое питание, которое обеспечивает укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение заболеваний. **Одним словом, правильное питание – это здоровое питание**

Правильно организованное рациональное питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями), является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды.

Основным принципом питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами.





# Питание и здоровье детей дошкольного возраста

(Консультация для родителей)

## Здоровый ребенок – здоровая нация!

Полноценное питание – существенный и постоянно действующий фактор, который обеспечивает нормальные процессы роста, развития, а также укрепление здоровья в детском возрасте.

### **Рациональное питание? Что это?**

Рациональное питание – это питание, достаточное в количественном отношении, по качественному составу, покрывающее затраты организма ребенка в пищевых веществах и энергии.

### **Каким должно быть питание?**

- безопасным
- свежеприготовленным
- вкусным
- калорийным
- разнообразным
- регулярным

*Пища должна служить источником положительных ощущений и приносить удовольствие!*

### **Как организовать питание, чтобы ребенок был здоровым?**

**1. Питание только по режиму:** с интервалами между приемами пищи в течение дня 3,5 – 4 часа:

завтрак – 8-30ч.; II завтрак - 10- 30ч.; обед - 12-30; полдник - 15-30ч; ужин – 18-30ч; II ужин -21ч.

### **2. Разнообразный рацион** питания:

- ежедневно: молоко, кисломолочный напиток, мясо, картофель, овощи, фрукты, хлеб, крупу, масло сливочное и растительное, сахар, соль;
- 2-3 раза в неделю: творог, сметану, птицу, сыр, яйцо, сок.

**3. Знание физиологических потребностей** детей дошкольного возраста в основных пищевых веществах и энергии, в витаминах и микронутриентах (в сутки) с учетом возраста детей: в молоке - до 450гр., в мясе – до 80гр., в т.ч. 50% за счет птицы; в рыбе – до 37гр.; в овощах – до 260гр.; во фруктах – до 100гр.; в соках – до 100гр.; в яйце – до 1 шт. в день.

### **4. ЗАПОМНИТЕ:**

- рацион питания детей должен содержать достаточное количество пищевых волокон, которые содержатся в злаках, овощах и фруктах; молока и молочных продуктов – источниках кальция;
- ребенок ежедневно нуждается в хлебе - в пшеничном (80гр.) и в ржаном (50гр);
- один раз в неделю целесообразно включать в меню бобовые;
- рекомендуется приготовление компота из сухофруктов, напитка из шиповника, салата из квашеной капусты - источниках витамина С;

### **Формируйте блюда по приемам пищи с учетом суточной потребности детей в пищевых веществах и энергии, которая должна составлять**

**1560 - 1963 ккал:**

- завтрак - 20-25% от суточной калорийности: горячее блюдо, бутерброд, горячий напиток;
- II завтрак - 5% от суточной калорийности: фрукты;

- *обед* - **30-35%** от суточной калорийности - закуска (овощи, сельдь), первое блюдо, второе блюдо (блюдо из мяса, птицы и гарнир), третье блюдо – напиток (компот или кисель);
- *полдник* - **10-15%** от суточной калорийности - напиток (молоко, кефир, сок, чай) и булочное или кондитерское изделие;
- *ужин* - **20-25%** от суточной калорийности: рыбное, мясное, овощное, творожное блюдо и горячий напиток;
- *II ужин* - **до 5%** от суточной калорийности: кисломолочный напиток.

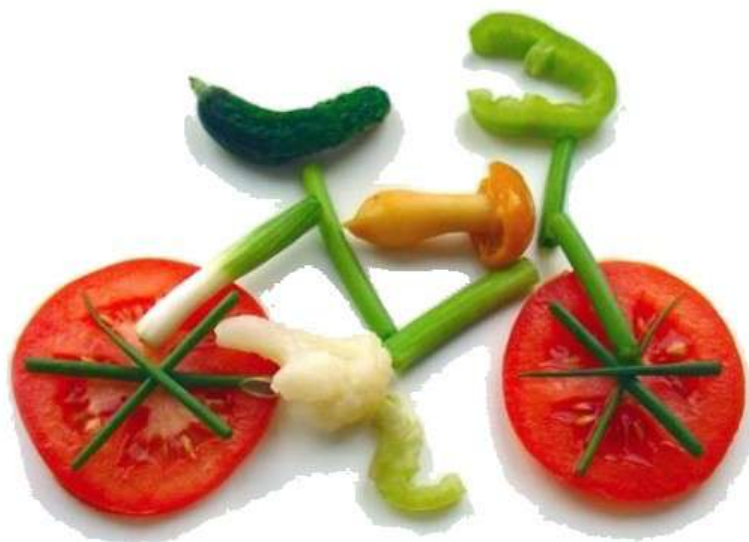
### **Обратите внимание на особенности питания детей:**

- *суммарный объем блюд по приемам пищи должен составлять* - для детей 1- 3года: на завтрак 350-450гр., на обед –450-550гр., на полдник – 200-350гр., на 2ужин – 400-500гр.;
- для детей 3 - 7лет: на завтрак 400-550гр., на обед – 600-800гр., на полдник – 250-350гр., на ужин – 450-600гр.;
- *каждый ребенок должен получать в 4 раза больше углеводов, чем белков и жиров*, т.е. наиболее благоприятное соотношение белков, жиров и углеводов 1:1:4;
- *сочетаемость продуктов и блюд* - одно их условий правильного составления меню;
- *необходимо исключить продукты и блюда, способные оказывать раздражающее* действие на слизистую органов пищеварения;
- нецелесообразно в рационе питания детей повторение блюд в течение дня, на протяжении 3-х дней;
- *не допускается использовать в питании детей следующие продукты:* молоко не пастеризованное, мясо и яйца водоплавающих птиц, маргарин, грибы, квас, газированные напитки, первые и вторые блюда на основе сухих концентратов быстрого приготовления, карамель, майонезы, кетчупы, уксус, горчица, хрен, перец острый, маринованные овощи и фрукты с уксусом, кофе натуральный.

## **Помните!**

***Организуя рациональное, сбалансированное питание детей Вы создаете оптимальные условия для их развития и укрепления здоровья.***

**Памятка**  
*для родителей*  
**по организации питания**  
**ребенка дошкольного возраста**



При организации питания ребенка дошкольного возраста следует учитывать следующее:

- не допускайте, чтобы ребенок переел или же испытывал чувство голода;
- научитесь правильно дозировать количество каждого блюда;
- можно предлагать ребенку пить натощак воду комнатной температуры (несколько маленьких глотков);
- если ребенок проголодается между завтраком и обедом, желательно предлагать ему сухофрукты, сырые овощи, фрукты, сухарики, галетное печенье, сок с мякотью, фруктовое пюре, кефир, *но не: сладкий чай, булочки, сладкое печенье, бутерброды, конфеты, варенье;*
- если ребенок хочет пить, лучше всего утоляет жажду минеральная вода, отвар шиповника, настои из листьев смородины, земляники, хлебный квас, *но не: компоты, кисели, сладкие напитки;*
- не заставляйте малыша есть через силу. Если вашим детям объяснения не помогают, наблюдайте за ними, поищите причину (плохое настроение, плохое самочувствие, озабоченность своими проблемами, незнакомое блюдо, нелюбимый продукт, высказанное кем-то отрицательное мнение о еде и т.д.) Не следует наказывать ребенка, лишая его любимой пищи.

**Помните!** Дети очень внимательны, они все видят и слышат. Следите за своими репликами о пище. О пище можно говорить только хорошо. Во время еды все должно быть сосредоточено на этом процессе, для ребенка это довольно - таки сложное дело.

**Не забывайте** хвалить детей за аккуратность, неторопливость, культурные навыки.

**Не фиксируйте** во время еды внимание ребенка на неудачах (*только в крайних случаях, когда это опасно для здоровья*).

**Очень важно помнить, что:**

- каждое блюдо должно быть красиво оформлено и подано ребенку с акцентом на том, что это именно для него;
- каждый прием пищи должен начинаться с овощей, лучше сырых, крупно нарезанных, если салатов, то свежеприготовленных;
- почти в каждом блюде можно найти любимый малышом продукт. Необходимо обратить на него внимание ребенка, это поможет развить аппетит;
- лучший способ приготовления еды - на пару, в духовом шкафу; в собственном соку, с небольшим количеством жира. Это поможет максимально сохранить биологическую ценность продукта, принесет больше пользы организму, предохранит от кариеса, парадонтоза, колита, дисбактериоза и др.;
- пища для ребенка дошкольника должна быть не протертая, а в натуральном виде;
- внешний вид помещения, свежесть воздуха, красивая сервировка стола, спокойная атмосфера – все это помощники хорошего аппетита.

# Рекомендации

для родителей

## «Как не надо кормить ребёнка»



## КАК НЕ НАДО КОРМИТЬ РЕБЕНКА (из книги В. Леви "Нестандартный ребенок")

### СЕМЬ ВЕЛИКИХ И ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ "НЕ"

1. Не принуждать. Поймем и запомним: пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический. Если ребенок не хочет есть - значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет есть только чего-то определенного, - значит, не нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Никакого "откармливания"! Ребенок не сельскохозяйственное животное! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.

2. Не навязывать. Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения. Прекратить - и никогда больше.

3. Не ублажать. Еда - не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда - средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Вашими конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

4. Не торопить. Еда - не тушение пожара. Темп еды - дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить в школу или куда-нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один не дожеванный кусок.

5. Не отвлекать. Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако, если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.

6. Не потакать, но понять. Нельзя позволять ребенку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих "не" избавит вас от множества дополнительных проблем.

7. Не тревожиться и не тревожить. Никакой тревоги, никакого

беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставать, не спрашивать: "Ты поел? Хочешь есть?" Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, так будет правильно - так, только так! Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов, предложить поесть - все, более ничего. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.

**Памятка**  
*для родителей*  
**«Когда я ем – я глух и нем»**





Когда малышу исполнилось 3 года, самое время начинать учить его **правильному поведению за столом**.

- Ребенок должен сидеть прямо, не опираясь во время еды локтями на стол, не расставляя их широко в стороны. Он должен уметь правильно пользоваться ложкой: держать ее тремя пальцами - большим, указательным и средним, зачерпывая еду так, чтобы она не проливалась, подносить ложку ко рту боковым краем, а не суженной частью.

- Ребенок должен помнить, что если приходится накалывать вилкой кусочки еды, то ее необходимо держать зубцами вниз, а если есть пюре, густую кашу или вермишель - как лопаточку.

- Пользуясь столовым ножом, ребенок должен держать его в правой руке, а вилку - в левой. Взрослые должны приучить его не нарезать всю порцию сразу, а отрезав кусочек, съесть его и лишь потом отрезать следующий. Такой порядок предотвращает быстрое охлаждение плотной пищи и позволяет сохранить привлекательный внешний вид блюда.

- Необходимо, чтобы у малыша выработалась привычка жевать не спеша, с закрытым ртом. Если у него плохой аппетит, недопустимо отвлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают вовсе.

- Мягко, но настойчиво взрослые должны донести до малыша мысль, что во время еды играть с посудой, размахивать руками, громко разговаривать, смеяться, отвлекаться, поднимать еду с пола или брать ее руками (кроме особо оговоренных этикетом случаев) - это некрасиво.

- Ребенок должен принимать пищу в спокойном состоянии (это относится не только к шестилеткам!). Надо избегать ссор и неприятных разговоров за столом - это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит.

- Не следует давать малышу еды больше, чем он сможет съесть. Лучше потом положить чуточку добавки.

- Малыш должен знать, что из-за стола можно выйти, окончив трапезу, только с разрешения старшего (но, конечно, не с куском хлеба или другой пищей в руках). Он обязательно должен поблагодарить присутствующих, задвинуть стул, убрать за собой посуду, помыть руки (так же, как и перед едой) и сполоснуть рот.

- Ребенок очень быстро усвоит все эти правила, если перед его глазами будет пример взрослых, и если прием пищи будет проходить за красиво накрытым столом, в спокойной обстановке.

Статья предоставлена Институтом Данон

**Памятка**  
*для родителей*  
**«Питания ребенка  
дошкольного возраста  
летом»**



Летом процессы роста у детей протекают наиболее интенсивно, поэтому повышается потребность в белке - основном пластическом материале. Кроме того, в жаркие дни организм ребенка теряет с потом значительное количество минеральных веществ и витаминов. Для покрытия этих дополнительных затрат требуется увеличение калорийности и пищевой ценности рациона. С другой стороны, в жаркие дни у детей нередко ухудшается аппетит.

### ***Как же организовать правильное питание ребенка в летнее время?***

1. Калорийность питания должна быть увеличена примерно на 10-15%. Следовательно в рационе ребенка следует увеличить количество молока и молочных продуктов, в основном за счет кисломолочных напитков и творога как источников наиболее полноценного белка. В рацион необходимо включать первые овощи: редис, раннюю капусту, репу, морковь, свеклу, свекольную ботву, свежие огурцы, позднее - помидоры, молодой картофель, а также различную свежую зелень (укроп, петрушку, кинзу, салат, зеленый лук, чеснок, ревень, шавель, крапиву и др.).

2. Необходима рациональная организация режима питания ребенка. Режим питания рекомендуется изменить таким образом, чтобы обед и полдник поменялись местами. В особенно жаркое полуденное время, когда аппетит у ребенка резко снижен, ему следует предлагать легкое питание, состоящее в основном из кисломолочного напитка, булочки или хлеба и фруктов. После дневного сна отдохнувший и проголодавшийся дошкольник с удовольствием съест весь обед, состоящий из калорийных, богатых белком блюд.

Повышение суточной калорийности питания ребенка может быть достигнуто за счет увеличения пищевой ценности завтрака. В него рекомендуется включать богатое белком блюдо (мясное, рыбное, творожное, яичное). Это также физиологически более обоснованно, т. к. после ночного сна, в прохладное утреннее время дети едят с большим аппетитом.

В летнее время, кроме общепринятых четырех приемов пищи, ребенку можно предложить пятое питание в виде стакана кефира или молока перед сном. Это особенно рационально в том случае, когда ужин дается в более ранние сроки, а время укладывания ребенка на ночной сон несколько отодвигается из-за большой продолжительности светового дня.

3. Необходимо обращать внимание на соблюдение питьевого режима. В жаркие дни значительно повышается потребность организма в жидкости, поэтому следует всегда иметь запас свежей кипяченой воды, отвара шиповника, несладкого компота или сока.

Употребление сырых соков - еще один шаг к здоровью. Это источник витаминов, минеральных солей и многочисленных полезных микроэлементов. Во многих соках с мякотью (нектарах) много пектина, а он, как известно, обладает способностью связывать продукты гниения и брожения в кишечнике и выводить их из организма.

### **Уважаемые родители, запомните!**

*Морковный сок* способствует нормализации обмена веществ, улучшая процессы кроветворения и транспорта кислорода, стимулирует физическое и умственное развитие.

*Свекольный сок* нормализует нервно-мышечное возбуждение при стрессах, расширяет кровеносные сосуды.

*Томатный сок* нормализует работу желудка и кишечника, улучшает деятельность сердца, содержит много витамина С.

*Банановый сок* содержит много витамина С.

*Яблочный сок* укрепляет сердечно-сосудистую систему, нормализует обмен веществ, улучшает кроветворение.

*Виноградный сок* обладает тонизирующим, бактерицидным, мочегонным, слабительным действием, способствует снижению артериального давления.

# **БЕСЕДА**

*с детьми 5-6 лет*

## **«НАШЕ ЗДОРОВЬЕ ЗАВИСИТ ОТ НАШЕГО ПИТАНИЯ»**



## **Задачи:**

Обучающие: закрепить знания детей о продуктах питания и их значении для человека, о понятиях «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание».

Развивающие: развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания.

Воспитательные: воспитывать у детей отношение к своему здоровью и здоровью окружающих; воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

## **Оборудование:**

Девочка Цифрулька (из картона); корзина с муляжами овощей и фруктов; «Волшебное дерево» с картинками, на которых изображены продукты; слайды о витаминах; мультимедийное оборудование.

## **Содержание беседы:**

Утром, детей в группе встречает Девочка Цифрулька с корзиной овощей и фруктов. Она сообщает ребятам, что на ее планете такого нет, и она не знает, что с этим можно делать. Цифрулька просит, ребят помочь ей разобраться с предметами.



*Ответы детей*

**Воспитатель:** Правильно, ребята, это овощи и фрукты, которыми мы питаемся. Но не только овощами и фруктами питается человек. Ему нужны и другие продукты питания. А какие? Как вы думаете?

**Ответы детей**

**Воспитатель:** Я Вам предлагаю отгадать загадки: Хотите попробовать?

1. Отгадать легко и быстро: Мягкий, пышный и душистый. Он и черный, и белый, А бывает подгорелый. (Хлеб)
2. Белая водица. Всем нам пригодится. Из водицы белой, Все, что хочешь, делай: Сливки, простоквашу. Масло в кашу нашу. Творожок на пирожок, Кушай, Ванюшка, дружок! (Молоко и Кефир)
3. Может разбиться, может и вариться, если хочешь — в птицу может превратиться (Яйцо)
4. Бел, как снег, в чести у всех. В рот попал, да там и пропал! (Сахар)

**Воспитатель:** Молодцы, ребята, отгадали все загадки.

А скажите, пожалуйста, все отгадки, как можно назвать одним словом.

**Дети:** Продукты.

**Воспитатель:** Ребята, а что может случиться, если человек не будет есть?

*Ответы детей*

**Воспитатель:** Какое - то время, человек может не есть, но совсем немножко. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать.

А чем питается человек? *Ответы детей*

**Воспитатель:** Ребята, а как вы думаете, кто еще на нашей планете питается?

**Воспитатель:** Правильно, ребята! Питаются люди, животные, птицы, насекомые. Любому организму от самого маленького до взрослого — требуется питание. Как только питание перестает своевременно поступать на завтрак, обед и ужин, наш организм слабеет. Почему же так происходит?

*Ответы детей*

Да потому что в продуктах содержатся питательные вещества, которые помогают нашему организму расти и развиваться.  
Ребята, а какие питательные вещества вы знаете?

**Дети:** Витамины.

**Воспитатель:** В продуктах содержится много разных витаминов. И у каждого витамина есть свое имя, и домик, где они живут. Хотите с некоторыми и познакомиться?



*Предложить ребятам, рассказать о том, что они любят кушать.*

### ***Физкультминутка «Испечем пирожки»***

Мы печем пшеничные  
Пирожки отличные.  
Тесто замесили,  
Сахар не забыли,  
Тесто скалкой раскатали,  
И ничуть мы не устали.  
Взяли ложку с творогом,  
Пирожок – за пирожком.  
Ну-ка, печка,  
Дай, пирожкам местечко.





**Воспитатель:** Ребята, для того, чтобы быть: здоровыми, сильными, умными, ловкими - нужно вовремя просыпаться, умываться, обязательно чистить зубы, делать утреннюю гимнастику, улыбаться и очень важно правильно питаться.

Что значит правильно питаться?

( Есть не только вкусную пищу, но и полезную).

– Какие полезные продукты вы знаете?

**Ответы детей**

**Воспитатель:** Ребята, у меня есть «Волшебное дерево». Что у дерева необычное?

**Дети:** Вместо листьев на нем продукты.

– На этом дереве разные продукты. Есть полезные продукты и вредные для организма. Мне нужно все вредные продукты убрать с дерева, чтобы на нем остались только полезные. Ребята, вы хотите мне помочь?



**Воспитатель:** Молодцы, ребята, с заданием мы справились. Скажите, для чего человеку необходима полезная еда?

**Дети:** Чтобы расти, развиваться, думать, хорошо видеть, реже простужаться, чтобы жить.

**Воспитатель:** Правильно ребята.

Человеку нужно есть, чтобы встать и чтобы сесть.

Чтоб расти и развиваться – нужно правильно питаться.

Чтобы прыгать, кувыркаться, песни петь, дружить, смеяться.

Чтоб красивыми остаться, нужно правильно питаться.

Быть счастливым, не болеть, никогда чтоб не стареть.

Долго жить, не огорчаться – нужно правильно питаться.

**Воспитатель:** Ребята, мы сегодня много говорили о питании

Я предлагаю вспомнить **правила правильного и здорового питания:**

-Перед едой - мой руки с мылом.

-Во время еды не разговаривай.

-Ешь небольшими кусочками, тщательно пережевывая пищу.

-Не передай! Ешь в меру!

-Запомни: овощи, фрукты – самые витаминные продукты.

-Фрукты и овощи надо хорошо мыть.

-Соблюдай режим питания.

**Воспитатель:** Вот, ребята, мы и помогли Цифрульке разобраться. Для чего нужны нам фрукты и овощи, и вообще продукты питания.

**Цифрулька:** Спасибо, ребята! Теперь я знаю всё о правильном, здоровом питании и что наше здоровье полностью зависит от питания и режима дня.



## Формирование культурно-гигиенических навыков



*«Ваше собственное поведение — самая решающая вещь. Не думайте, что вы воспитываете ребенка только тогда, когда с ним разговариваете, или поучаете его, или приказываете ему. Вы воспитываете его в каждый момент вашей жизни, даже тогда, когда вас нет дома. Как вы одеваетесь, как вы разговариваете с другими людьми и о других людях, как вы радуется, или печалитесь, как вы обращаетесь с друзьями и с врагами, как вы смеетесь, читаете газету, — все это имеет для ребенка большое значение»*

А.С. Макаренко

Замечательные слова. Об этом всегда должны помнить и воспитатели детского сада и родители. Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей играет важнейшую роль для их здоровья. С первых дней жизни при формировании культурно-гигиенических навыков идет усвоение правил и норм поведения, вхождение малыша в мир взрослых. Нельзя этот процесс откладывать на потом, период раннего и дошкольного детства наиболее благоприятный для формирования культурно-гигиенических навыков.

Культурно-гигиенические навыки лежат в основе самообслуживания. Это первый, доступный ребенку, вид трудовой деятельности. Здесь необходимо использовать показ самого действия, знакомить со способами его выполнения. Постепенно непосредственная помощь взрослого сокращается, а самостоятельность ребёнка увеличивается. Малыши до трех лет испытывают удовольствие, что они сначала выполняют действия с взрослым, а потом самостоятельно.

Ласковый голос, спокойное и доброжелательное отношение настраивают малыша на взаимодействие. Потешки, песенки, делают процесс формирования навыка более привлекательным. Ими можно сопровождать любые действия малыша.

Культурно-гигиенические навыки - важная составляющая часть культуры поведения. Педагоги и родители должны постоянно помнить, что привитые в детстве навыки, в том числе культурно-гигиенические, приносят человеку огромную пользу в течении всей его последующей жизни. Мы убедились, что формируя у детей дошкольного возраста культурно - гигиенические навыки, мы параллельно влияем на многие психические процессы в развитии ребёнка, при этом педагог должен набраться большого терпения и понимания.



## **Знакомство с правилами личной гигиены в период адаптации**



**Вот мой маленький  
горшочек!  
Я возьму тебя, дружок,  
И немножко посижу,  
Что делать буду - не скажу!**



**С краном буду я дружить!  
Чтобы руки с мылом мыть.  
Ой, бежит, бежит водичка!  
Чисто мне умоем личико!**



**Полотенце тоже друг!  
Как же много их вокруг,  
Беленьким пушистым -  
Вытрем руки чистые.  
Будем ручки вытирать  
Полотенчико снимать!  
Вот она петеличка,  
Тоненькая «стрелочка»  
Дёргать «стрелочку» нельзя,  
Оборвёте всё, друзья!**



**Ножки тоже обольем  
Полотенец мы возьмём!  
Вытрем каждый пальчик -  
Девочка и мальчик!**



**Вот помылась детвора!  
И обедать нам пора!**



# Памятка

для родителей

## «Воспитание культурно-гигиенических навыков»



Воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах.

Уважаемые родители!

- Старайтесь поддерживать стремление к самостоятельности ребенка.
- Поощряйте, хвалите, своего ребенка даже за небольшие достижения.
- Навыки самообслуживания прививаются быстрее, если взрослый покажет и прокомментирует на примере, как, что и в каком порядке делать.

- Нельзя торопить ребенка с выполнением какого-либо действия, надо дать ему возможность выполнять все спокойно, самостоятельно.
- Если у малыша что-то не получается не спешите ему на помощь, пока он этого не попросит.
- Старайтесь всегда поддерживать активность и эмоциональный настрой ребенка.
- В процессе воспитания используйте потешки, стишки, личный пример.
- Старайтесь использовать игровую ситуацию.
- Всегда придерживайтесь доброжелательного эмоционального настроя.

**Для закрепления навыков культурного поведения используйте различные стихи:**

Водица, водица,  
Умой наши лица  
Умой наши щечки,  
Умой наши губки,  
Умой наши зубки,  
Умой наши ручки!

Ешь внимательно, опрятно,  
Не спеша и аккуратно!  
В рот еду не забивай,  
И кусочки не роняй!  
Мы с тобою за столом  
Себя правильно ведём,  
Потому что мы с тобой  
Не болтаем за едой.

Мышка плохо лапки мыла:  
Лишь водичкою смочила,  
Мылом мылить не старалась -  
И на лапках грязь осталась.  
Полотенце - в черных пятнах!  
Как же это неприятно!  
Попадут микробы в рот -  
Может заболеть живот.  
Так что, дети, постарайтесь,  
Чаще с мылом умывайтесь!  
Надо теплою водой  
Руки мыть перед едой!

# Памятка

*для родителей*

**«Воспитание культурно - гигиенических  
навыков у ребёнка 3-4 лет»**



Уважаемые родители!

Вы должны знать, что у ребёнка 3-4 лет должны быть сформированы культурно-гигиенические навыки согласно его возрасту:

- ребёнок способен самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры и в детском саду и дома;
- самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания;
- имеет элементарные представления о необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни в детском саду и дома;
- умеет замечать беспорядок в одежде и устранять его при небольшой помощи взрослых;
- ребёнок с желанием и интересом принимает участие в играх, направленных на формирование культурно-гигиенических навыков.

**Навыки мытья рук и личной гигиены включают умение:**

1. Мыть лицо, уши, руки
2. Закатать рукава;
3. Смочить руки;
4. Взять мыло, намыливать до появления пены;
5. Смыть мыло;
6. Сухо вытереть руки, аккуратно сложить полотенце и повесить в свою ячейку;
7. Пользоваться расческой.

**Навыки опрятной еды включают умение:**

1. Правильное пользование столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой;
2. Не крошить хлеб;
3. Пережевывать пищу с закрытым ртом;
4. Не разговаривать с полным ртом;
5. Тихо выходить по окончании еды из-за стола;
6. Благодарить;
7. Пользоваться только своим прибором.

**Навыки снятия и надевания одежды в определенном порядке включают умение:**

1. Расстегнуть пуговицы;
2. Снять платье (брюки);
3. Аккуратно повесить;
4. Снять рубашку и аккуратно её повесить на брюки;

5. Снять обувь;
6. Снять колготки, повесить на рубашку (платье);
7. Надеть в обратной последовательности.

## ***Правильное поведение за столом***

**Ребенок должен сидеть прямо, не опираясь во время еды локтями на стол, не расставляя их широко в стороны. Уметь правильно пользоваться ложкой.**

**Пользуясь столовым ножом, держать его в правой руке, а вилку - в левой.** Взрослые должны приучить ребенка не нарезать всю порцию сразу, а отрезав кусочек, съесть его и лишь потом отрезать следующий.

**Необходимо, чтобы у малыша выработалась привычка жевать не спеша, с закрытым ртом.** Если у него плохой аппетит, недопустимо развлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают вовсе.

**Принимать пищу в спокойном состоянии (это относится не только к шестилеткам!).** Надо избегать ссор и неприятных разговоров за столом - это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит.

**Не следует давать малышу еды больше, чем он сможет съесть.** Лучше потом положить чуточку добавки.

**Малыш должен знать, что из-за стола можно выйти, окончив трапезу, только с разрешения старшего (но, конечно, не с куском хлеба или другой пищей в руках).** Он обязательно должен поблагодарить присутствующих, задвинуть стул, убрать за собой посуду, помыть руки (так же, как и перед едой) и сполоснуть рот.

***Помните!***

***Ребенок очень быстро усвоит все эти правила, если перед его глазами будет пример взрослых.***

# **Рекомендации**

*для воспитателя*

## **по формированию у детей культурно-гигиенических навыков**



Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей следует отнести к первоочередным задачам.

Прежде всего необходимо вызвать у детей желание действовать определенным образом. Этому во многом способствуют условия нашего ДОУ: благоустроенное помещение, мебель, соответствующая возрасту детей

и т.д. Но недостаточно вызвать только желание, надо ещё научить ребенка действовать соответствующим образом. Деятельность детей носит ярко выраженный подражательный характер, поэтому необходимо уделять больше внимание показу (как держать ложку, чашку, как двигать руками при умывании...).

Показ, сопровождаемый объяснением, позволяет быстро перейти к словесным указаниям или требованиям. Следует учитывать, что маленькому ребенку трудно отказаться от своих желаний, трудно затормозить свои действия, ему гораздо легче что-то сделать, поэтому в своих требованиях надо стараться отвлечь ребенка от ненужного действия и переключить его на нужное.

Если постоянно пользоваться запретом: «Нельзя брызгаться водой, нельзя трогать вещи, нельзя бросать куклу», то у малыша уже в этом возрасте может развиться упрямство и своеволие. Ведь складывается понятие, что взрослые «мешают» ребенку интересно действовать; вертеть, крутить, двигать, стучать. А действовать ему просто необходимо, поэтому и нужно переключить малыша с ненужного действия на полезное.

Еще одним методом воспитания здорового образа жизни является метод гигиенического практикума.

Данная форма организации деятельности детей направлена на развитие и совершенствование гигиенических умений и навыков. Первая часть заданий включает отработку элементарных правил самоорганизации: опрятный внешний вид, соблюдение правил личной гигиены, культурное поведение за столом и др. Вторая часть заданий предполагает активизацию мыслительных операций, самонаблюдение и самоанализ.

Предварительно нужно подготовить необходимое оборудование. Воспитатель может помогать выполнять задания, показывать, как правильно их сделать. Здесь важно, чтобы каждый ребенок работал над заданиями, участвовал в обсуждении.

Занятия можно проводить как индивидуально, так и по подгруппам.

1. *Чистые руки:*



- показать, как правильно мыть руки;
- доказать, почему нужно держать руки в чистоте, когда обязательно следует их мыть.

### *2. Здоровые зубы:*

- показать на рисунке последовательность чистки зубов;
- почистить зубы щеткой и пастой;
- доказать, почему нужно чистить зубы, когда и какими пастами (детские «Чебурашка», «Я сам», «Мое солнышко», «Дракоша» и др.);
- составить памятку «Что любят наши зубы», «Вредно для зубов».

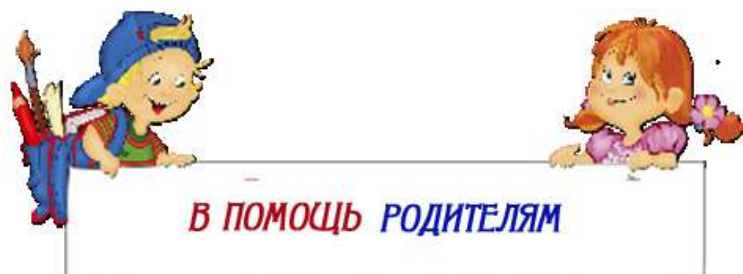
### *3. Красивые ногти:*

- показать на рисунке (нарисовать), как следует стричь ногти на руках и ногах;
- правильно подстричь ногти на руках;
- порассуждать, почему маленьким девочкам не следует отращивать длинные ногти, красить их лаком, носить на пальцах множество колечек.

### *4. Внешний вид:*

- выбрать на рисунках (нарисовать) варианты одежды, обуви и прически для занятий в школе, посещения театра, праздника, для дома и т.д.;
- показать, как следует чистить одежду и обувь, пришивать пуговицы;
- доказать, что всегда необходимо иметь при себе носовой платок, и пояснить, для чего.

Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей - первооснова всей дальнейшей работы и основа для развития физически крепкого ребенка. К тому же культурно-гигиенические навыки - это элементы самообслуживания, что является первой ступенью и основой для трудового воспитания.



Уважаемые родители!

Именно в дошкольном возрасте очень важно воспитать у ребенка привычку к порядку, аккуратности и к чистоте. В эти годы дети с лёгкостью могут освоить все основные культурно-гигиенические навыки, научатся быстро и правильно их выполнять. Особое внимание надо уделять детям до пяти лет, так как "самостоятельное" умывание и одевание обычно доставляют им большое удовольствие. У детей старшего дошкольного возраста следует совершенствовать уже приобретенные навыки и следить за неукоснительным и правильным их выполнением. Навыки и привычки, прочно сформированные в дошкольном возрасте, сохраняются на всю жизнь.

При воспитании культурно-гигиенических навыков большое значение имеет пример окружающих. Если взрослые после утренней гимнастики принимают душ, то и ребенок считает естественным его обязательность. В семье, где родители, старшие братья и сестры не сядут за стол, предварительно не вымыв руки, и для малыша это становится законом. Но, не смотря на это, воспитанию культурно-гигиенических навыков приходится уделять специальное внимание.

Прежде всего, следует обеспечить постоянное, без всяких исключений, выполнение ребенком установленных гигиенических правил. Ему объясняют их значение. Но не менее важно помочь ребенку, особенно на первых порах, правильно усвоить нужный навык. Так, например, прежде чем начать мыть руки, надо закатать рукава, хорошо намылить руки. Вымыв руки, тщательно смыть мыло, взять свое полотенце, насухо вытереть руки.

Не следует торопить малыша, если он сосредоточенно повторяет одно и то же действие (например, мылит руки). Тем более не следует выполнять это действие за него. Осваивая навык, ребенок обычно стремится многократно выполнить определенное движение. Постепенно он научается все более самостоятельно и быстро справляться с поставленной задачей. Взрослый только напоминает или спрашивает, не забыл ли ребенок сделать то или другое, а в дальнейшем предоставляет ему почти полную самостоятельность. Но проверять, правильно ли ребенок все сделал, приходится на протяжении всего дошкольного возраста.

Хорошо сформированные навыки выполняются ребенком легко и быстро, по собственной инициативе, без напоминаний. Если он и забудет о каком-либо из них (например: прибежит и сядет за стол, не вымыв руки), то малейшего намека, напоминания оказывается достаточно, чтобы он (даже несколько смущенно) исправил свою ошибку. Но если у ребенка

соответствующие навыки не сформированы, то выполнение их требует от него больших усилий. Нередко возникают малоприятные и для родителей, и для него "переговоры": "Ваня, ты забыл вымыть руки". - "Они у меня чистые". - "Все равно перед обедом надо вымыть". - "Я их недавно мыл"...

После ночного сна и утренней гимнастики ребенку полезнее всего принять душ. Он моет руки, лицо и освежает все тело под струями воды. Температура воды (как при всех общих водных процедурах) вначале должна быть близкой к температуре тела.

К концу приема душа ее можно снизить на 2° по сравнению с началом, потом опять повысить и снова снизить. Если же душа в доме или на даче нет, детей с 3 - 4 лет следует приучать по утрам мыться до пояса. Необходимо, чтобы после душа или умывания ребенок вытерся насухо.

Раз в неделю ребенка моют особенно тщательно (в этот день моют и голову с мылом). Если ребенок ежедневно не принимает душ или ванну, то его надо купать 2 раза в неделю.

В дошкольном возрасте дети должны и могут усвоить, что мыть руки надо перед едой, после пользования уборной, по возвращении с прогулки, игры с животными и всегда, когда они грязные.

Ноги надо мыть не только перед ночным сном (даже если нельзя было принять общую водную процедуру), но и перед дневным. Особенно важно это правило соблюдать летом.

К навыкам личной гигиены, которые ребенок должен усвоить в дошкольном возрасте, относится и уход за полостью рта. С трехлетнего возраста ребенка следует научить полоскать рот, с четырех лет - правильно чистить зубы (сверху вниз - вверх, с наружной и внутренней стороны) перед ночным сном. Утром после сна достаточно полоскать рот. Полоскать рот теплой водой надо и после еды.

Волосы следует причесывать не реже двух раз в день (и своей собственной расческой!).

А всегда ли у вашего ребенка в кармашке чистый носовой платок? Умеет ли он сам замечать непорядки в одежде: развязался шнурок, расстегнулась пуговка, - и сразу их устранять? Вытирает ли он ноги, входя в помещение?

# Беседы и занятия



**Занятие-рассказ: «Личная гигиена ребенка»**

**Цель:** формирование верных представлений о гигиене у детей. Привитие навыков здорового образа жизни, развитие потребности в чистоте и правильном уходе за телом человека.

**Материал для рассказа воспитателю:**

Личная гигиена — совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. Личная гигиена включает общие гигиенические правила, одинаковые для людей любого возраста: правильное чередование умственного и физического труда, занятия физкультурой, регулярные приемы полноценной пищи, чередование труда и активного отдыха, полноценный сон. К личной гигиене в узком понимании относятся гигиенические требования к содержанию в чистоте тела, белья, одежды, жилища, а также к приготовлению пищи. Первоочередным является соблюдение чистоты тела. Подсчитано, что в течение недели сальные железы выделяют на поверхность кожи человека от 100 до 300 г кожного сала, а потовые железы - от 3,5 до 7 л пота. Поэтому кожу нужно своевременно и регулярно мыть, иначе нарушаются ее защитные свойства и соотношение микроорганизмов, постоянно населяющих покровы тела, создаются благоприятные условия для размножения гноеродных микробов, паразитических грибков и других вредных микроорганизмов.

Волосы лучше мыть в мягкой воде; если же вода жесткая, то к ней добавляют буру или пищевую соду (1-2 ч.л. на 5-6 л воды). Жирные или сухие волосы нуждаются в специальном уходе. Уход за полостью рта помогает сохранить зубы, предупредить многие заболевания внутренних органов. Чистят зубы ежедневно утром, полощут рот после еды; при появлении неприятного запаха изо рта необходимо обратиться за советом к врачу. Для обнаружения начальной формы кариеса зубов, снятия зубного камня и других мероприятий, связанных с санацией полости рта, нужно не реже двух раз в год посещать стоматолога.

Помимо общегигиенических мероприятия, личная гигиена включает уход за наружными половыми органами. Эти специальные гигиенические мероприятия следует начинать не со времени наступления половой зрелости,

а с момента рождения ребенка и проводить постоянно.

Важное место в личной гигиене занимают соблюдение чистоты нательного белья, одежды, ежедневная смена носков (чулок), особенно при повышенной потливости. Чистота тела и одежды немислима без соблюдения чистоты в жилых комнатах, кухне, в производственных помещениях.

Каждому члену семьи рекомендуется иметь отдельную постель, отдельные полотенца (личное и банное); смену постельного белья приурочивают к посещению бани. Рекомендуется также перед сном менять дневное нательное белье на ночную сорочку (пижаму).

Все эти гигиенические мероприятия, необходимые повседневно, приобретают особое значение в тех случаях, когда в семье кто-нибудь заболевает, т. к. нарушение требований гигиены может отрицательно сказаться на здоровье и трудоспособности окружающих больного людей, особенно детей.

При разработке правил личной гигиены, по существу общих для всех людей, учитываются возрастные, а также анатомо-физиологические особенности женского и мужского организма.

Для правильного развития детей исключительно важно влияние таких общеукрепляющих факторов, как воздух, солнце, водные процедуры, физические упражнения и подвижные игры, полноценное питание.

Особенно важно, чтобы дети как можно больше бывали на свежем воздухе, находились в движении, регулярно занимались физкультурой, правильно чередовали учебные занятия с отдыхом, соблюдали режим сна.

**Тема: «Личная гигиена и гигиена жилища»**

(беседа-диалог)

**Цель:** научить детей некоторым правилам личной гигиены (уход за лицом, руками, ртом, ногтями, телом, волосами, за интимными местами, одеждой, обувью, предметами быта);

— познакомить школьников с понятием «гигиена» (гигиена личная, гигиена жилища, гигиена труда) и научить их выполнять правила гигиены.

**Оборудование:** альбомные листы, цветная бумага, инструменты и принадлежности, клей.

### **Ход беседы**

#### **Теоретический материал для воспитателя.**

Гигиена личная — совокупность мероприятий по сохранению и укреплению здоровья человека путем соблюдения гигиенического режима в личной жизни и деятельности. Личная гигиена включает: уход за кожей, уход за полостью рта, в частности за зубами, борьбу с потливостью и др. Последний раздел рассматривает: режимы питания; виды и формы активного отдыха, соответственно возрасту и индивидуальным особенностям; подбор и установление определенного режима физических упражнений — утренняя зарядка, прогулки, занятия спортом и др., создание гигиенических условий для сна; использование одежды и обуви, полноценных в гигиеническом отношении, и др.

В число вопросов, изучаемых гигиеной личной, включаются также мероприятия по предупреждению обморожений в холодное время года и нарушений терморегуляции в жаркое время года.

Основа гигиены быта — соблюдение и поддержание в квартире чистоты и порядка. Комнаты не стоит загромождать мебелью — это затрудняет уборку и способствует скоплению пыли. Для поддержания чистоты нужно ежедневно вытирать пыль, подметать пол влажной щеткой (мыть пол следует не реже одного раза в неделю), регулярно, по мере загрязнения, мыть окна. Мягкую мебель и ковры лучше чистить пылесосом.

Чтобы воздух был всегда чистым, помещение необходимо хорошо проветривать, открывая форточку на 30 минут не менее трех раз в день: утром во время зарядки, при уборке помещения и перед сном.

Летом окна следует держать открытыми.

В кухнях, ваннных комнатах, туалетах имеются решетки, через которые осуществляется вентиляция.

В комнатах по возможности должна поддерживаться постоянная, комнатная температура воздуха: в теплое время года— от 22 до 25°С, в зимнее время от 20 до 22°С (но не ниже 18°С). Большое внимание следует уделять соблюдению чистоты в местах общего пользования.

Особенно тщательно следует убирать кухню. Для предупреждения появления мух, тараканов, грызунов не следует оставлять в открытом виде пищу и грязную посуду, пищевые отходы нужно собирать в закрывающееся ведро и своевременно их выбрасывать. Ванну следует мыть после каждого пользования. Унитазы мыть ежедневно специальной щеткой.

### **Практическая работа**

После рассказа воспитатель предлагает детям задания.

*Первое практическое задание.* Способом вырезанных силуэтов из бумаги изобразить самые ходовые предметы личной гигиены (зубная щетка, расческа или гребень, мыло и мочалка, лосьон, предметы одежды и обуви).

*Второе практическое задание.* Изобразить аппликацией те предметы, которыми пользуются при уборке помещения (веник, пылесос, ведро, щетки и метелки).

Учащиеся по выбору выполняют задания. По окончании работ учитель показывает лучшие работы и комментирует их.

### **Подведение итогов занятия**

Воспитатель делает вывод, что гигиена (греч. — приносящий здоровье) — меры, обеспечивающие сохранение здоровья, условий жизни, влияющих на здоровье, предупреждающие заболевания.

Гигиена рассматривает влияние воздуха, воды, одежды, жилища и т. д. на здоровье.

Если в кухне тараканы

Маршируют по столу,

И устраивают мыши



На полу учебный бой,  
Значит, вам пора на время  
Прекратить борьбу за мир,  
И все силы ваши бросить  
На борьбу за чистоту. (Г. Остер)

### Тема: «Наши друзья Вода и Мыло»

**Цель:** привитие навыков здорового образа жизни, развитие потребности в чистоте и правильном уходе за телом человека.

**Оборудование:** лист ватмана, фломастеры, альбомные листы для детей, карандаши.

#### Ход занятия

**Воспитатель:** Послушайте «Сказку о микробах». Жили-были микробы — разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось.

Вот на столе кто-то оставил невымытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на ее лапках сотни микробов, особенно если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались на тарелке, на ложках, на хлебе и думают: «Как хорошо, что на свете есть грязнули и Мухи!» И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть, и в рот к человеку. А там уж и до болезни рукой подать!

— Подумайте, что в этой сказке правда, а что вымысел? Что помогает нам победить микробы? (*Вода, С водой надо дружить. Вода — доктор. Без воды не может жить человек.*)

— Как вы думаете, повар (или мама) перед тем, как готовить пищу, моет руки? А врач перед операцией? А портной?

— Что нужно, чтобы как следует вымыть руки? (*Мыло, вода и чистое полотенце.*)

— Да. Вода и Мыло — настоящие друзья. Они помогают уничтожить микробы.

— Когда следует мыть руки? Как надо правильно мыть руки? (При обсуждении этого вопроса к доске или на стену прикрепляется большой лист бумаги и на нем отмечается фломастером каждый шаг.)

- Сильно намочите руки.
- Пользуйтесь мылом.
- Намыливайте руки с обеих сторон.
- Намыливайте руки между пальцами.
- Полощите руки чистой водой.
- Вытирайте руки насухо полотенцем. *Сначала некоторые дети, а потом и все остальные демонстрируют все стадии мытья и вытирания рук.*

Заучивание слов:

От простой воды и мыла

У микробов тают силы.

### **Практическое задание «Вредные советы»**

Воспитатель предлагает задание.

— Бывают на свете такие дети, которые делают все наоборот. Когда им говорят: «Умойся!» — они не умываются.

Когда им говорят: «Не лезь на дерево!» — они лезут. Для таких детей писатель Г. Остер придумал «Вредные советы». Никогда не мойте руки,  
Так зачем же тратить силы,

Шею, уши и лицо.

Время попусту терять.

Это глупое занятие

Стричься тоже бесполезно,

Не приводит ни к чему.

Никакого смысла нет.

Вновь испачкаются руки,

К старости сама собою

Шея, уши и лицо.

Облысеет голова.

- Нарисуйте портрет человека, который выполнил эти «вредные советы». Это красивый человек?

Выскажите свое мнение об этих «советах». Составьте небольшой рассказ о Неряхе, который стал чистюлей,

Воспитатель выслушивает несколько рассказов детей, затем анализирует лучшие рисунки.

## **Подведение итогов занятия**

Воспитатель поощряет активных детей и делает вывод, что умываться надо регулярно с мылом, мытье рук должно стать хорошей привычкой.

## **Тема: «Правила ухода за телом»**

(беседа-практикум)

**Цель:** привитие навыков здорового образа жизни, привычки правильного ухода за телом; знакомство с основными правилами мытья тела, рук и ухода за волосами.

**Оборудование:** таз с водой, мыло, полотенце, зеркало. Несколько красочных рисунков или репродукций картин об уходе детей за телом. Книги К. Чуковского, В. Маяковского.

### **Ход беседы**

#### **Ситуация «Мытье тела и уход за волосами»**

Воспитатель открывает картинку, на которой нарисованы опрятные, аккуратно одетые мальчик и девочка, и показывает ее детям.

Пояснив, что мальчика зовут, например, Володей, а девочку Наташей, воспитатель спрашивает детей, что они могут сказать про Володю и Наташу, как они назовут таких мальчика и девочку. Воспитатель напоминает, что надо давать полные ответы, слова произносить правильно.

Дети обычно отвечают, что Володя чистый, опрятный, аккуратный; волосы у Володи коротко острижены; Володя бодрый, здоровый, крепкий. У Наташи аккуратно причесаны волосы.

Воспитатель поясняет, что все школьники должны быть такими же чистыми, опрятными, здоровыми. Но это не дается без старания, без труда. Чтобы быть чистым и опрятным, надо постоянно и правильно заботиться об этом.

Напомнив ребятам о том, что называется телом человека, воспитатель задает вопрос: чем покрыто тело человека? Дети отвечают, что тело человека покрыто кожей.

Воспитатель может предложить детям рассмотреть кожу на своих

руках. Он обращает внимание на то, что кожа мягкая, розоватая, что на ней видны бороздки, складки. При движении пальцев кожа то легко натягивается, то образует складки.

Воспитатель спрашивает детей, что у них появляется на коже, когда им бывает очень жарко (например, при беге в жаркий день). Дети отвечают, что на коже выступают капельки пота.

Воспитатель добавляет, что на коже постоянно есть еще тонкий слой жира (кожного сала).

Если человек долго не моется, то у него на коже собираются кожное сало, остатки пота и пыль в большом количестве, кожа становится грязной, она грубеет, на ней могут появиться трещины.

— Грязная кожа может принести вред здоровью, кроме того, на грязного мальчика (грязную девочку) неприятно смотреть. Для того чтобы кожа была чистой, нужно все тело мыть не реже одного раза в неделю; мыться надо теплой водой с мылом и мочалкой (намыливать кожу надо 2—3 раза). Только таким способом можно хорошо смыть жир, имеющийся на коже (кожное сало), полностью смыть грязь. Мыться можно либо в бане, либо дома. После мытья человек чувствует себя лучше, бодрее.

На волосах и между ними при плохом уходе собирается много кожного сала, пыли, грязи. Поэтому мальчикам лучше всего волосы стричь коротко, под машинку. Тогда голову так же легко вымыть, как и шею и лицо. Это особенно удобно в жаркое время.

Девочкам с длинными волосами надо мыть голову не реже чем раз в неделю, после мытья прочесывать волосы чистым гребнем. Ежедневно надо аккуратно причесываться (показать картинки). Взлохмаченные, растрепанные волосы — признак неряшливости, неопрятности.

Девочкам надо запомнить, что ленточки в косичках будут выглядеть у них красиво лишь в том случае, если волосы будут совершенно чистые.

После мытья надо обязательно надеть чистое белье (показать картинку). Почему?

Потому, что белье при носке пропитывается потом, кожным салом,

загрязняется.

Запомним первых два правила ухода за телом.

1. Мыть тело теплой водой с мылом и мочалкой (или губкой) не реже раза в неделю.

2. После мытья надевать чистое белье.

Далее воспитатель предлагает практически закрепить правила ухода за телом. Вызывает к столу с оборудованием (таз с водой, мыло, полотенце) любого ребенка. Во время общения с детьми использует их имена.

**Воспитатель.** Для того чтобы быть чистым и опрятным, надо не только еженедельно мыть все тело. Необходимо также ежедневно мыть лицо, шею, уши, руки.

Почему мы моем лицо не раз в неделю (как все тело), а каждый день, даже по несколько раз в день?

Потому что лицо, уши, шея одеждой не покрыты. Они быстро загрязняются пылью, которая оседает на них из воздуха и смешивается с потом, с кожным салом.

Как часто надо умываться?

Не менее двух раз в день: утром после вставания и вечером перед тем, как ложиться спать. Следует умываться и днем, например, после некоторых игр, работ, после ходьбы по пыльной дороге.

Сейчас Артём и Нина покажут нам, как надо умывать лицо, шею и уши.

Вот здесь у нас приготовлено все, что нужно для умывания (вода, таз, мыло). Полотенце Артём повесил. Правильно сделал. А то некоторые дети перед умыванием накидывают полотенце на себя (на плечи, на шею) или опоясываются им. Так нельзя делать. Когда полотенце накинуто на плечи, оно загрязняется брызгами из таза или раковины.

Хорошенько присматривайтесь. Все мальчики и девочки должны научиться так аккуратно умываться.

Мальчик снимает костюм, остается в майке, аккуратно кладет снятую одежду на стул. Девочка поливает из кувшина. Сначала мальчик моет руки с

мылом, а затем лицо.

Воспитатель поясняет, что мыться надо в майке, а еще лучше раздетым до пояса. Мыть лицо надо только чистыми руками. Воспитатель обращает внимание детей на то, что мальчик хорошо намыливает лицо, уши, шею, полностью смывает мыльную пену. Воду подносит аккуратно, не расплескивая.

Воспитатель добавляет, что некоторые дети моют руки и лицо водой, налитой в таз. Так делать нельзя. Надо мыться чистой водой, из крана или кувшина. Затем мальчик вытирается полотенцем. Воспитатель объясняет, что вытираться надо хорошо, насухо. Если после мытья кожа остается мокрой, то она становится негладкой, шершавой, грубеет, на ней в холодную погоду образуются трещины.

Воспитатель может показать детям, что полотенце после того, как им вытирались, осталось чистым. Это произошло потому, что Дима хорошо вымыл руки и лицо. Если дети плохо моют их, то полотенце становится грязным после первого же пользования им.

Можно ли вытираться общим полотенцем? Нет.

Каждый человек должен иметь отдельное полотенце и вытираться только им.

После употребления полотенце вешают на отведенное для него место. Мыльницу с мылом надо также всегда хранить в каком-либо одном месте (например, на полочке).

Воспитатель может предложить Диме проверить в зеркале, хорошо ли он вымыл лицо. Затем предлагает всем детям посмотреть, полюбоваться, как чисто вымыл Дима лицо, уши, шею, как посвежело лицо, похорошело. Каждому мальчику и девочке после умывания надо посмотреть в зеркало, чтобы убедиться, что хорошо умылся.

### **Ситуация «Мытье рук и уход за ногтями»**

**Воспитатель.** Как часто мы моем руки? Чаше, чем лицо, или реже? Чаше. Почему? Руки, так же как и лицо, не покрыты одеждой. Воспитатель

предлагает детям перечислить, к каким предметам приходится им притрагиваться в течение дня, затем подытоживает полученные ответы. Руками мы работаем. А во время работы, например при подметании пола комнаты, чистке картофеля, при столярной работе или работе в огороде и т. д., руки почти всегда загрязняются. Могут загрязняться руки и при письме. Руки у нас обязательно загрязняются, когда мы играем в мяч, в городки, когда притрагиваемся к калошам, дверным ручкам, к крючку и цепочке в уборной, к кошке, собаке и т. д. На всех этих предметах обычно есть грязь.

К мячу, например, пристает грязь с пола, с земли. Загрязнены бывают и чистые на вид туфли. К ручкам дверей, к крючку и цепочке в уборной притрагивается много людей. Среди них могут быть и больные.

Когда мы берем различные предметы или притрагиваемся к ним, то грязь, имеющаяся на них, пристает к нашим рукам. Эта грязь потом может быть перенесена на хлеб (сыр, яблоки и т. п.), который мы берем невымытыми руками. А с грязью могут передаваться многие болезни от больного человека другим людям. Поэтому, если кто-либо съест загрязненный руками хлеб (или сыр, яблоки, колбасу), то он может заболеть (у него может появиться жар, боль в животе). Могут заболеть (загноиться) и глаза, если их тереть грязными руками. Плохо вымытые руки загрязняют одежду, белье, книги, тетради. Вот почему необходимо часто мыть руки.

Руки мы моем при утреннем и вечернем умывании. Мыть их надо в течение дня после каждого загрязнения. Как только закончили игру в мяч, в городки, как только кончили грязную работу (подмели пол, вскопали грядку, вынесли мусор и т. д.), поиграли с кошкой, собакой, надо тотчас же вымыть руки, а не оставлять их грязными до обеда, ужина или вечернего умывания.

Руки надо мыть после каждого посещения туалета.

Руки надо мыть каждый раз перед едой, даже если они на вид кажутся чистыми. Мыть руки нужно всегда с мылом, потому что без мыла, как вы уже знаете, грязь отмывается плохо.

Почему мыть руки надо каждый раз перед едой? Это необходимо для того, чтобы не заболеть от пищи, которую вы можете загрязнить своими же

руками. Кроме того, вы знаете, что чистыми руками гораздо приятнее братья за хлеб, ложку, тарелку.

При изложении этих правил воспитатель может использовать такого рода пример. Как-то мать предложила девочке вымыть руки перед ужином. Девочка сказала, что руки у нее чистые, она совсем недавно мыла их. Мать напомнила, что после мытья рук девочка играла в мяч. А ведь мяч катался по полу, значит, он грязный. Девочка поняла, что она не права, и тотчас же вымыла руки.

Воспитатель предлагает учащимся осмотреть свои ногти, проверить, коротко ли они острижены, нет ли длинных, запущенных ногтей, чистые ли они или грязные, нет ли черных каемок. Далее он объясняет, что под длинными ногтями быстро собирается много грязи, ее трудно оттуда удалить. Как уже говорилось, грязь опасна для здоровья. Кроме того, грязные ногти (с черными каемками) вызывают у каждого опрятного человека отвращение. Длинными ногтями можно легко поцарапать кожу себе или товарищу. От этого на коже могут появиться прыщи, нарывы. Поэтому стригите коротко ногти. При мытье рук тщательно вычищайте грязь из-под ногтей. Пользуйтесь для этого щеткой или ногтечисткой.

Чтение отрывка из стихотворения К. Чуковского «Мойдодыр» («Надо умываться»)

#### **Подведение итогов занятия**

Воспитатель подводит общий итог разговора. В форме диалога закрепляет знания об уходе детей за телом.

Воспитатель предлагает детям вспомнить, почему важно насухо вытирать руки.

- Посмотрите, какие чистые руки у Толи. Когда руки чистые, это не только полезно для здоровья, но и приятно, красиво. Всем детям необходимо хорошо мыть руки.

Чтение стихотворения В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо»

**Тема: «Уход за зубами»**



## (беседа-практикум)

**Цель:** привитие детям навыков личной гигиены, привычки правильного ухода за зубами, знакомство с основными правилами ухода за зубами.

**Оборудование:** таз с водой, зубные щетки, мыло, полотенце. Картинки: рот со здоровыми (красивыми) зубами; рот с испорченными зубами, в котором несколько зубов отсутствует; как постепенно разрушает зуб (от маленькой трещины до полного разрушения).

### Ход беседы

#### **Материал для воспитателя о правилах ухода за зубами.**

Сохранение здоровых зубов является одним из важных условий сохранения здоровья всего организма в целом. Зубы, как известно, необходимы для пережевывания пищи. Хорошо прожеванная пища легко проглатывается, хорошо переваривается, хорошо усваивается организмом. Плохо разжеванная пища плохо усваивается, нарушает нормальную деятельность органов пищеварения, нередко приводит к долго длящимся заболеваниям желудка и кишок. Болезнетворные микробы, гнездящиеся в больном, разрушающемся зубе, проникают в окружающие зуб ткани, вызывают их воспаление. Эти микробы нередко могут являться причиной заболевания ангиной, заболеваний сердца, суставов, почек. Наличие здоровых зубов, особенно передних, имеет важное значение для нормальной дикции, т. е. для ясного и отчетливого произношения слогов и слов, для нормальной речи. Нельзя также упускать из виду и того, что здоровые зубы служат украшением лица, больные же зубы или отсутствие зубов нарушает правильность черт лица, делает лицо некрасивым.

Важнейшими средствами сохранения здоровых зубов являются: полноценное питание, т. е. пища, содержащая в достаточном количестве белки, жиры, углеводы, минеральные соли (соли кальция, фосфора, фтора и др.), витамины, а также правильный уход за зубами.

Важно, чтобы твердая пища (корки хлеба, сырая морковь и т. д.) разжевывалась зубами с обеих сторон. В жевании должны участвовать все

зубы.

*Основные требования к уходу за зубами:* удалять остатки пищи из промежутков между зубами полосканием рта теплой водой после каждой еды и регулярной ежедневной чисткой зубов; не допускать приема очень холодной пищи после горячей и наоборот во избежание растрескивания эмали; не допускать раскусывания не окрепшими еще детскими зубами твердых конфет, сахара, орехов; регулярно следить за состоянием зубов и начинать лечение зуба тотчас после обнаружения его порчи.

Процесс смены молочных зубов постоянными в основном падает на период младшего школьного возраста. В силу этого уход за зубами в этом возрасте приобретает особое значение. Надо оберегать от заболевания не только постоянные зубы, но и легко подвергающиеся порче молочные зубы, так как наличие больного молочного зуба вредно отражается и на постоянных зубах.

#### **Беседа-диалог «Почему необходимо чистить зубы»**

На вопрос воспитателя о том, для чего служат нам зубы, дети отвечают, что зубы нужны для того, чтобы разжевывать пищу.

— А почему важно разжевывать пищу?

Если детям трудно сразу дать ответ на этот вопрос, учитель дополнительно спрашивает, можно ли, например, проглотить большую корку хлеба или крупную редиску целыми, неизмельченными. Воспитатель продолжает:

- Даже небольшую корку очень трудно проглотить, можно ею подавиться, а большую корку совсем невозможно проглотить. Поэтому пищу нужно хорошо разжевывать. При жевании пища смачивается слюной, и тогда ее еще легче можно проглотить.

Пищу необходимо хорошо разжевывать и для того, чтобы она принесла больше пользы человеку. Плохо прожеванная пища впрок не идет. Если человек проглатывает такую пищу, то она причиняет большой вред здоровью. От этого можно заболеть.

Воспитатель показывает картинку: на ней изображен рот, в котором

часть зубов отсутствует, несколько зубов полуразрушено, все зубы потемневшие. На вопрос воспитателя дети отвечают, что такой рот некрасивый.

Воспитатель показывает картинку, на которой изображен рот со здоровыми зубами. (Можно также показать здоровые зубы у одного из учащихся.) Дети отмечают, что этот рот красивый. (Сравнить с картинкой, на которой изображены больные зубы.)

- Зубы не только разжевывают пищу, они нужны и для того, чтобы четко произносить слова. Они также украшают лицо человека. Вот почему зубы надо беречь.

А отчего зубы могут испортиться, отчего они могут заболеть?

Когда мы едим, в промежутках между зубами почти всегда остаются маленькие кусочки хлеба, мяса, рыбы, капусты. Кусочки пищи вскоре начинают гнить. Это приносит большой вред зубам. Как начинается заболевание зуба? Вначале на зубе появляется маленькое темное пятнышко, а через некоторое время на этом месте образуется еле заметная ямка (углубление). В нее забивается пища, здесь она надолго задерживается, гниет, от этого зуб еще больше портится. Вскоре на этом месте образуется маленькое дупло. Если зуб не лечить, дупло становится глубоким (показать картинку) и появляются сильные боли. Боли могут на время затихнуть. Однако через некоторое время зуб обязательно разрушится и его необходимо будет удалить.

Запомните; зубы могут заболеть от того, что между ними задерживаются и загнивают остатки пищи.

Что же надо делать для того, чтобы зубы не заболели, не портились? Нужно почаще удалять изо рта задерживающиеся в промежутках между зубами остатки пищи. Надо, во-первых, полоскать рот после каждой еды: во-вторых, чистить зубы щеткой и порошком ежедневно перед сном и утром. Нельзя разгрызать зубами орехи, сахар, очень твердые конфеты, так как этим можно их сильно повредить. Нельзя есть много конфет и других сладостей: у сластен зубы заболевают чаще, чем у других детей.

Если при жевании или при употреблении холодной, сладкой или кислой пищи появляется зубная боль, надо как можно скорее обратиться к врачу. Заболевший зуб надо лечить немедленно. Некоторые дети боятся лечить зубы. Они думают, что лечение причиняет боль. Это неправильно. Лечение зубов обычно проводится без боли. Нельзя откладывать лечение. Если больной зуб не лечат, он в конце концов совсем разрушится.

Очень важно вовремя заметить начавшуюся порчу зуба. Поэтому не надо ждать появления болей. Необходимо один или два раза в год обращаться к зубному врачу для осмотра зубов.

Если в детском саду намечается проводить санацию (осмотр и лечение) полости рта, воспитатель разъясняет детям, что это очень важно для обнаружения порчи зубов, что надо спокойно являться на осмотр, не пугаться болей (осмотр и лечение почти не причиняют боли), аккуратно и терпеливо лечиться. К проведению этих разъяснений рекомендуется привлечь зубного или школьного врача, медицинскую сестру.

### **Практикум «Почистим зубы»**

Воспитатель приглашает к столу любого ребенка (условно — девочку Катю) и предлагает правильно почистить зубы подготовленным заранее оборудованием. Проводится краткая имитация чистки зубов в форме диалога воспитателя и девочки.

— Сейчас Катя покажет вам, как она чистит зубы. С чего ты начнешь?

— Вымою руки.

— Правильно, зубную щетку и стакан можно брать только чисто вымытыми руками. (*Катя моет руки, другая девочка льет ей воду на руки.*)

— Этой зубной щеткой, этой зубной пастой и этим стаканчиком пользуешься ты одна или еще кто-либо пользуется ими?

- Это моя щетка и моя зубная паста. Больше ими никто не пользуется.

— Правильно. Каждый должен чистить зубы только своей щеткой и своей пастой. Помните, то же самое мы говорили о полотенце.

- Приступаем к чистке зубов.

(Девочка неторопливо показывает, как она чистит зубы, учитель дает

пояснения.)

— Щетку надо сначала смочить. Влажной щеткой удобно набирать порошок: он не распыляется, не рассыпается.

Затем воспитатель предлагает учащимся запомнить три правила чистки зубов:

1. Надо чистить все зубы — и передние и боковые; чистить со всех сторон — снаружи и изнутри.

2. Верхние зубы надо чистить сверху вниз, нижние - снизу вверх.

3. Надо также водить щеткой вправо и влево. Хорошо запомните эти правила и точно выполняйте их.

Воспитатель обращает внимание на то, что, прополоскав рот, Катя хорошо промывает щетку, кладет ее в чашку (стакан), где она может быстро просохнуть. Класть щетку в футляр не следует, так как в нем она долгое время будет оставаться влажной.

Воспитатель разъясняет, что при чистке зубов нужно пользоваться только водой, годной для питья, т. е. либо сырой водопроводной из крана, либо кипяченой, если пользуются речной или колодезной водой.

— Где хранятся дома твоя зубная щетка, зубная паста, чашка?

— На полочке в комнате (в ванной, на кухне).

- Правильно. Но некоторые дети еще не научились содержать все эти предметы в порядке: их зубная щетка лежит, к примеру, на подоконнике, кружка в шкафу, паста на столе. Такая неряшливость недопустима. Эти принадлежности надо хранить в одном месте, в образцовой чистоте.

### **Подведение итогов занятия**

Воспитатель предлагает вспомнить, почему необходимо чистить зубы с раннего детства ежедневно? Просит учащихся назвать три правила чистки зубов. Завершается занятие чтением любого стихотворения или небольшого рассказа о личной гигиене (чистке зубов, умывании и т. д.).

**Тема: «Чистое помещение — залог здоровья»**

(беседа-диалог)

**Цель:** развитие у детей практических навыков санитарии и гигиены, привитие навыков здорового образа жизни, знакомство с основными правилами поддержания чистоты в группе и жилой комнате, формирование убеждения, что чистое помещение, в котором находятся люди, это залог здоровья,

**Оборудование:** рисунки или иллюстрации чистого класса, жилой комнаты, неубранной комнаты, очистка обуви у входа, уборка помещения.

### **Ход беседы**

#### **Беседа-диалог «Уборка группы, комнаты»**

Воспитатель спрашивает детей, сколько часов обычно находится каждый из них на воздухе. Выясняет, что обычно дети бывают на воздухе лишь несколько часов в день (3-4), остальное же время, т. е. большую часть суток, они проводят в помещении.

Надо заботиться о том, чтобы в помещении было чисто, уютно, чтобы в нем удобно было жить, заниматься.

Пыль и грязь в комнате вредны для здоровья человека. Если люди живут в грязном помещении, они могут заболеть.

Каждому ребенку, каждому взрослому хочется жить в чистой, уютной комнате. Но одного желания мало. О чистоте и порядке в комнате надо постоянно заботиться, не жалея труда.

Откуда берутся грязь и пыль в комнате?

Одни дети ответят, что пыль и грязь заносятся в комнату, когда человек входит туда в пыльной, грязной обуви и одежде. Другие расскажут, что пыль и мусор могут собираться в комнате, когда мы чиним карандаш, бросаем на пол бумажки, вырезаем что-либо из картона, бумаги, когда выпиливаем, — вообще, когда что-нибудь мастерим.

Для поддержания чистоты в комнате необходимо соблюдать следующие правила:

1) при входе в помещение — вытирать обувь, очищать ее от пыли, грязи и снега (показать картинку);

2) войдя в комнату - снимать обувь (особенно важно снимать валенки), надевать домашние туфли, тапочки;

3) не сорить па пол;

4) не плевать на пол — это вредно для здоровья людей, это некрасиво;

5) вещи следует держать в порядке, не разбрасывать их по комнате (тогда будет меньше собираться пыли, убирать помещение будет легче).

Как бы ни старались не допускать попадания пыли в комнату, она все-таки будет туда проникать с улицы, со двора через открытые двери, окна, щели.

Вот тарелка. Пять дней тому, назад мы поставили ее на шкаф. Тогда она была совершенно чистой. Теперь она покрыта толстым слоем пыли (можно палочкой писать на ней).

Надо почаще удалять из комнаты скопившуюся пыль и грязь. Ежедневно один раз, а иногда и несколько раз нужно подметать пол влажным веником, щеткой, обернутой влажной тряпкой или с влажными опилками.

— Почему необходимо подметать только влажным способом?

- Потому что при подметании сухой щеткой или сухим веником, большая часть пыли не удаляется из комнаты. Она поднимается в воздух и затем опять оседает на пол, на стены, на мебель, на продукты и т. д.

Пыль оседает и на нашу кожу. Она попадает в глаза. Пыль вместе с воздухом мы вдыхаем через нос и рот. Это очень вредно для здоровья.

Пыль со столов, стульев, шкафов, подоконников также надо стирать влажной тряпкой (только не той, которой вытирают пол).

Запомните следующее правило: надо ежедневно протирать пол влажной тряпкой или подметать влажным веником.

Дощатые полы необходимо мыть не реже раза в неделю, тщательно вымывать грязь под кроватями, шкафами. Паркетные полы протирают каждую неделю щеткой с воском.

Каждый ребенок и взрослый должен заботиться о том, чтобы воздух в комнате и группе всегда был свежим, хорошим (почти таким же, как и

наружный воздух).

Что же надо делать для этого? Надо почаще и получше проветривать помещение. В теплое время надо держать окна открытыми весь день, а если возможно, то и круглые сутки. В холодное время нужно несколько раз в день открывать форточки, фрамуги или окна. Когда мы открываем окно или форточку, воздух, который стал плохим, вредным для здоровья, удаляется из помещения, а взамен его в помещение проникает чистый, свежий воздух снаружи (со двора, с улицы, из сквера, сада и т. д.).

### **Подведение итогов занятия**

Воспитатель еще раз разъясняет детям, что для поддержания чистоты требуется большой и упорный труд, дома — труд матери (старшей сестры или других членов семьи), в садике — труд няни и детей. Каждый мальчик, каждая девочка должны ценить и уважать этот благородный труд, который идет на пользу всем взрослым и детям. Нельзя самим сорить, надо требовать, чтобы и другие дети этого не делали. Надо по мере своих сил помогать родителям убирать комнату. Надо помогать в уборке своей группы и в поддержании чистоты во всей садике.

**Чтение правил.** Воспитатель читает правила, дети повторяют их вслух.

Поддерживайте чистоту в комнате и в группе:

1. Очищайте обувь от пыли, грязи и снега при входе в помещение.
2. Не сорите на пол.
3. Держите в порядке все вещи.
4. Стирайте мел с доски влажной тряпкой.
5. Пол подметайте влажным веником или щеткой, обернутой влажной тряпкой.





# Здоровье и его сохранение



*«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь,*

Великая ценность каждого человека — здоровье. Вырастить ребёнка сильным, крепким, здоровым — это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением. Совместная деятельность педагогов — детей — родителей позволяет: повысить эффективность работы по оздоровлению детей; получить необходимые знания о физическом развитии ребёнка; сформировать потребность в здоровом образе жизни в своей семье; снизить «дефицит» положительных эмоций у детей, создать атмосферу праздника при совместной спортивной деятельности; обеспечить преемственность методов и приёмов воспитания детей в семье и в детском саду.

Наш опыт работы в данном направлении показывает, что результат занятий физической культурой и спортом бывает высоким тогда, когда возникает взаимодействие между семьёй и детским садом. Совместная работа способствует укреплению и сохранению здоровья ребёнка, развитию его силы и выносливости, физических способностей, повышению сопротивляемости его организма болезням.

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребёнком своего "Я", правильное отношение к миру, окружающим людям — все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель строит свою работу.

Только профессиональная компетентность педагогов дошкольного образовательного учреждения, любовь к своей профессии и, конечно же, к детям, способствуют сохранению и укреплению здоровья детей. Дети — будущее нашего общества. И, следовательно, от нас зависит его благополучие.

## **Мини - проект**

# по укреплению стопы

## «Дорожка здоровья»

Охрана и укрепление здоровья, формирование навыков ЗОЖ были и остаются первостепенными задачами педагогов дошкольного образования.

Воспитательно-образовательные, оздоровительно - развивающие и лечебно-профилактические мероприятия для разных возрастных групп, проводимые в нашем детском саду, направлены на решение этих задач.

Увеличение информационной нагрузки и соответственно количества и продолжительности занятий – всё это приводит к утомлению детей, нарушениям в режиме дня: сокращению прогулок, дневного сна, свободного времени, и, конечно же, отрицательно сказывается на состоянии здоровья дошкольников. Педагоги нашего ДОО понимают важность и необходимость оздоровительных мероприятий в такой ситуации.

Для успешного решения задач по оздоровлению и всестороннему развитию используется разнообразная методическая литература, в первую очередь программа , чётко определяющая основные направления работы по каждому возрасту, а также «Зелёный огонёк здоровья» (М.Ю. Картушиной), помогающая организовать занятия и оздоровительные мероприятия более интересно и увлекательно.

Именно в дошкольном возрасте формируются жизненно важные базовые, локомоторные навыки и умения, создаётся фундамент двигательного опыта, осваивается азбука движения, из элементов которой впоследствии формируется вся двигательная деятельность человека. Если учесть, что двигательная активность – одновременно и условие, и стимулирующий фактор развития интеллектуальной, эмоциональной и других сфер, становится очевидной необходимость интенсивной научной разработки вопросов физического воспитания дошкольников.

Не секрет, что дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столом, компьютером и т.д.), которое увеличивает нагрузку на определённые группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, плоскостопие и задержку возрастного развития.

Проведя диагностический осмотр стоп воспитанников (совместно с врачом), мы обратили внимание, что количество детей, имеющих нарушения ОДА, год от года увеличивается. (Согласно исследованиям, 75% дошкольников в детском саду имеют различные заболевания ОДА). В процессе роста у детей возникают различные виды деформации позвоночника, ног и стоп.

При плоскостопии снижается или исчезает рессорная, амортизирующая роль стопы, в результате чего внутренние органы становятся мало защищёнными от сотрясений. Главная причина его возникновения – слабый мышечно-связочный аппарат стопы.

Проанализировав все данные, педагоги поставили перед собой очень важный вопрос: как, каким образом можно снять у детей признаки утомляемости и тем самым укрепить свод стопы? Были разработаны теоретико- и организационно- методические подходы, позволяющие компенсировать негативное влияние повышенных интеллектуальных нагрузок. Появилась идея использовать нестандартные методы профилактики плоскостопия, например, «Дорожку здоровья», оборудованную как в спортивном зале (для занятий в холодное время года), так и на улице (летний вариант).

«Дорожка здоровья» - это набор природных, экологически чистых материалов с различными поверхностями (для развития тактильных ощущений стоп):

- мелкие деревянные шарики (диаметром 1,5-2 см);
- массажные дорожки с шипами разной высоты;
- речные камни (диаметром 5-8 см и 10-15 см);

«Дорожка здоровья» может использоваться как полностью, так и по отдельным ячейкам. Например, сухой бассейн в играх и т.д.

Проходя по различным поверхностям дорожки, дети получают последовательное воздействие на биологически активные зоны, расположенные на поверхности стопы, связанные с иммунной системой, способствующие укреплению мышц стопы и голени и оказывающие положительное влияние на формирование сводов стопы.

При ходьбе по различным поверхностям стопа сначала несколько уплощается, затем (по мере её прохождения) с помощью активного сокращения мышц возвращается в исходное положение.

Закаливанию детского организма способствуют активные точки и зоны, расположенные на стопе. Они являются еще и прекрасным средством профилактики и коррекции плоскостопия, предупредить которое легче, чем лечить.

Стопа — фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение её развития может отразиться на ребёнке.

С древних времен человечество владело знаниями о том, что отдельные участки нашего тела взаимодействуют с другими частями тела и всем организмом. В человеческом теле присутствует бесчисленное множество систем соответствия, представляющих собой энергоинформационные копии всего организма или его отдельных частей. Для большей наглядности и убедительности в поисках точек соответствия внутренним органам прямо по направлению движения детей по «Дорожке здоровья» полезно разметить схему стопы с изображением органов (сердце, уши, глаза, печень и т.д.). Во время занятий педагог акцентирует внимание воспитанников на соответствующий участок стопы, побуждает их находить точки, соответствующие внутренним органам, что в свою очередь является еще и непрямым массажем.

Кожные складки в области суставов пальцев являются границами между участками тела, последовательные их расположения на теле соответствуют голове, груди, животу. Наличие на стопе четких ориентиров для поиска лечебных точек позволяют дошкольникам безошибочно разбираться в размещении органов и стимуляции их в лечебных целях.

Стопы ног и кисти рук (в восточной медицине) — это пульты дистанционного управления здоровьем человека. Неправильное их использование никогда не принесет вреда ребенку — оно просто будет неэффективно.

Каковы же цели разработанного нами мини-проекта?

***Цели:***

- проводить профилактику развития плоскостопия у детей;
- создавать условия, соответствующие более высокому уровню двигательного развития ребенка.

***Задачи***

*(включения «Дорожки здоровья» в оздоровительный процесс с учетом возрастных особенностей и особенностей физического развития):*

- предупреждать развитие плоскостопия;
  
- повышать защитные силы детского организма и воздействия различных раздражителей на стопу через самомассаж биологически активных точек;

- подводить детей к пониманию того, что каждый человек должен сам заботиться о своем здоровье;
- обеспечивать нормальное физическое развитие, охрану и укрепление здоровья;
- постепенно закаливать организм и повышать его сопротивляемость влиянием внешней среды;
- содействовать воспитанию активности, самостоятельности, дисциплинированности.

#### **Этапы реализации мини-проекта:**

- использование нестандартных методов профилактики плоскостопия на физкультурных занятиях и в самостоятельной двигательной деятельности, включение прохождения «Дорожки здоровья» в систему закаливания после сна;
- использование «Дорожки здоровья» как физкультурно-коррекционного оборудования для повышения двигательной активности;
- развитие статической и динамической устойчивости (равновесия).

#### **Поэтапная работа в исправлении дефектов ОДА**

**Участники** мини-проекта: воспитанники средних, старших и подготовительных к школе групп.

#### **Управление и обеспечение мини-проекта:**

- универсальность «Дорожки здоровья» (обыкновенной ходьбой по различным поверхностям можно лечить любую часть тела, любой орган и сустав);
- доступность (не нужно никаких навыков и умений, один раз достаточно пройти, преодолев страх и легкий дискомфорт, а затем при повторной ходьбе получать удовольствие);
- простота применения;
- высокая эффективность (выраженный эффект наступает через 2—3 недели ежедневного хождения в течение 3—4 мин);
- абсолютная безопасность (стимуляция биологически активных точек на стопе приводит к предупреждению образования плоскостопия и его излечению).

Эта лечебная система создана самой природой, а человек ее умело применяет. В этом ее сила и безопасность.

#### **Оценка результатов мини-проекта:**

- снижение развития плоскостопия;
- улучшение мышечно-суставного чувства (кинестезии) и тактильных (кожных) ощущений;
- общая релаксация (расслабление) организма и отдельных его конечностей;
- эстетическая привлекательность и игровая направленность;
- универсальность конструкции;
- применение недорогого, доступного материала, обладающего прочностью, гигиеничностью, приятного на ощупь;
- простота конструкции, позволяющая достичь максимально возможного педагогического и коррекционно-развивающего эффекта.

Практическая значимость результатов состоит в возможности более эффективно корректировать регламентированные занятия физкультурой у дошкольников, способствовать целенаправленному акценту на развитие тех или иных физических качеств.

## Закаливание

Для физкультурно-оздоровительной работы в нашем ДОО созданы необходимые условия. В учебном процессе используются физкультурные минутки, пальчиковые игры, логоритмические упражнения, дыхательные гимнастики, гимнастика пробуждения, физкультурные досуги на свежем воздухе, разные виды закаливания, с целью профилактики заболеваний и общего укрепления организма каждого ребёнка. С целью укрепления здоровья детей в нашем ДОО используется **«Рижский» метод закаливания**

*Название метода пришло из Прибалтики. Метод закаливания с 1983 года применяется в дошкольных учреждениях Риги и других городов Латвии. Вода в Рижском заливе почти всегда прохладная, но ребята, которые в летние дни гуляют вдоль побережья по щиколотку в воде, практически не болеют простудными заболеваниями. Объясняется это тем, что раздражение рецепторов кожи стоп прохладной морской водой оказывает тренирующее воздействие на кровеносные сосуды, нервную систему ребенка, повышает холодоустойчивость организма.*

Принцип этого метода заключается в следующем: после дневного сна с детьми проводят гимнастику пробуждения, затем дети проходят по ребристой дорожке (Дорожке Здоровья). «Дорожка Здоровья» представляет собой полосу из легко стираемой ткани с нашитыми на нее мелкими предметами: пуговицы, бусинки, плетенные веревочки, шнуры и другие объемные предметы, безопасные для ребенка. Также используется коврик для ванной типа «травка». Эти массажные дорожки мы используем для профилактики плоскостопия т.к. они являются активными раздражителями рецепторов, находящихся на стопе ребенка. Проходя по дорожке – массажёру с ребристой поверхностью, ребёнок под тяжестью своего тела перекачивает стопу от пятки до кончиков пальцев и тем самым массирует фактически все рефлекторные зоны подошвы.

После массажа стоп дети переходят к закаливанию.

Для данного метода закаливания используется три дорожки. Одна из них смачивается в 10% растворе поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) комнатной t. Другая, в чистой воде такой же t. Третья дорожка остается сухой. Дорожки выстилаются на полу в следующей последовательности: «соленая» дорожка, дорожка, смоченная обычной водой и сухая. Дети шаркающим шагом проходят по коврику, смоченному солевым раствором (длина коврика 3 м.). Дальше дети идут по мокрому коврику и переходят на сухую дорожку.

Сочетание ребристой доски и коврика смоченного солевым раствором раздражает рецепторы стоп, что является эффективным методом в

укреплении и формировании свода стоп, предупреждении плоскостопия у детей. Во время данной процедуры необходимо соблюдать меры безопасности:

1. Ребристая доска должна быть устойчивой, удобной, гладкой без зазубрин.

2. Сухая дорожка не должна скользить по полу.



## Сообщение на родительском собрании

Тема:

### «Как правильно организовать физические упражнения дома»

*«Безусловно, личный пример является важнейшим фактором.  
Недаром говорят: "Ребенок учится тому, что видит у себя в доме"»*

Все начинается с семьи. Первое слово, первый шаг, полезные и вредные привычки ребенок увидит впервые в семье, среди людей, которые любят его не за что-то, а за то, что он просто есть, такой красивый, смысленный, с хорошим аппетитом, и не всегда с хорошим здоровьем.

Вряд ли найдутся такие родители, которых не интересует здоровье своего ребенка.

В современном мире многие родители с точностью назовут заболевание (если ребенок болеет), препараты, которыми лечат, название клиники, в которой ребенок проходил консультацию. Проводя беседу с детьми на тему «Что нужно делать, чтобы не болеть?» (2010 год) 99% ребятишек ответили: «Лечиться!».

И одной из задач в работе по формированию здорового образа жизни заключается в том, чтобы совместно с родителями сформировать у детей привычки, которые сохраняют и укрепляют здоровье с детства: соблюдение режима дня, правильное питание, закаливание, формирование потребности в движении.

Наш коллектив постоянно находится в поиске эффективных форм работы с родителями с целью вовлечения их в совместную работу. Информация для родителей должна быть интересной и используемой в повседневной жизни. Во время информационных технологий, когда мы получаем любую информацию из различных источников, это становится все сложнее.

Поддерживать интерес детей к занятиям спортом и одновременно повышенное внимание к возможным физическим перегрузкам — одно из ведущих направлений взаимодействия нас, педагогов и Вас, родителей.

Нет ничего интереснее и увлекательнее вместе с ребёнком сделать утреннюю гимнастику, пробежаться по стадиону или спортивной дорожке детского сада, принять освежающий душ и весело растереться полотенцем. Самое главное, что вы это сделаете совместно с ребёнком, общаясь и подбадривая друг друга.

Мы настоятельно рекомендуем организовать дома спортивную развивающую среду:

- Предоставить в свободный доступ велосипед, санки, качели, подвесную сетку — мешок для метания мячей, простейшие тренажеры (мини-велотренажер, мини-степпер - «ступеньки»), мяч — прыгунки и лыжи.
- Необходимо оборудовать место для самостоятельной двигательной активности: активности детей, освободив участок комнаты и застелив его ковровым покрытием. Без тренажера и сетки для метания можно обойтись,

но есть одна игрушка, без которой жизнь ребенка дошкольного возраста была бы тусклой и бедной. И эта игрушка — мяч.

Мяч является ключевым предметом, способствующим развитию у детей координации движений, ловкости, быстроты реакции, тренировки их в меткости, умении действовать по сигналу и согласовании своих действий с действиями других участников игры. Хочется обратить ваше внимание на уникальность и универсальность мяча, которая определяется теми свойствами, которыми он обладает: катиться, подскакивать, подлетать вверх, отлетать от преграды в результате приложения к нему физического усилия.

Мы очень рекомендуем Вам во время совместных упражнений использовать музыкальное сопровождение: включать песенки из любимых детских мультфильмов. По окончании выполнения упражнений следует сменить характер музыкального сопровождения на спокойный и расслабляющий, чтобы ребенка было легче переключить на другой вид деятельности

Многие из Вас приобретают для пятилетних детей двухколесный велосипед и роликовые коньки, ласты и маску для подводного плавания, скутер, коньки и скейтборд. У вас возникает желание видеть своих детей умными, ловкими, грациозными и подтянутыми, но организовать систематические игры и занятия с использованием этого спортивного инвентаря большинству из родителей не удается.

Мы предлагаем Вам обратиться к воспитателю за разъяснительной работой по использованию универсальных игрушек, которые позволят Вам организовать интересную ежедневную двигательную практику детей. К их числу относится мяч, а также другие ключевые предметы, обеспечивающие совершенствование двигательных навыков старших дошкольников — скакалка и мишень с дротиками (дартс).

Уважаемые родители, Вы должны знать, что игры со скакалкой способствуют развитию ловкости, быстроты, координации движений, двигательной реакции.

Для девочек шести лет умение прыгать через короткую и длинную скакалку означает переход к играм «больших девочек — школьниц», а значит, возможность быть принятой в совместные игры с ними.

Алгоритм овладения умением прыгать через скакалку происходит в несколько этапов:

- Вначале прыжки выполняются медленно, движение рук и ног ребенка не синхронизированы.
- Затем, по мере необходимости тренировок, дети овладевают следующими видами прыжков: ноги скрестно - ноги врозь, на одной и двух ногах, с промежуточными подскоками, прыжки парами и другие.
- При систематических занятиях длительности непрерывных прыжков со скакалкой может достигать до 2-3 минут.

Обращаем Ваше внимание на игру дартс, которая является тем спортивным атрибутом, который позволяет привлечь к играм и занятиям в семье пап и дедушек.

На начальных этапах обучения мы рекомендуем использовать безопасный дартс (с шариками на «липучках» или магнитными дротиками), а затем перейти к играм с настоящими дротиками и стрелами. Вы должны знать, что основное назначение игры в дартс — развитие глазомера и меткости ребенка, мелкой моторики кистей и пальцев рук, улучшение координации движений, тренировка выдержки, внимания и быстроты реакции.

Алгоритм овладения умения бросать дротики в цель:

- Ставить задачи перед ребенком — просто попасть в мишень. Важно научить детей выполнять бросок от плеча и следить за дротиком глазами по направлению к цели. Когда дети повторяют бросок много раз, ребенок привыкает к правильному движению руки и туловища. Важно, чтобы в момент броска туловище резко подавалось вперед, но равновесие при этом не нарушать.

- Предложить ребенку совершать броски в определенный сектор мишени, зарабатывая определенное количество очков.

Совместные игры, занятия спортом взрослых и детей, организация физкультурно – развивающей среды дома является важнейшим фактором в формировании у детей потребности в здоровом образе жизни.



**Рекомендации**  
*для родителей*  
**«Вечерняя гимнастика»**

### *(для профилактики плоскостопия)*

Специалисты отмечают, что в последнее время количество детей, страдающих плоскостопием, значительно увеличивается. А это, несомненно, скажется на дальнейшем развитии малышей. Как показывает практика, предупредить болезнь легче, чем её лечить. Поэтому большое внимание мы уделяем именно профилактике плоскостопия и формированию осанки. Правильно организованный двигательный режим, ежедневная утренняя гимнастика, закаливание считаются основной профилактикой плоскостопия.

Уважаемые родители! Мы предлагаем Вам комплекс вечерней гимнастики для профилактики плоскостопия с использованием массажных мячей с шипами. Гимнастика выполняется босыми ногами. Музыкальное сопровождение сделает комплекс не только необычным, интересным, но и создаёт прекрасное настроение, улучшает эмоциональное состояние малышей. Делайте это вместе с детьми.

#### *Ходьба с различным положением стоп*

1. «Страус» - ходьба с высоким подниманием коленей, руки на поясе:  
Ноги страус так легко  
Поднимает высоко!  
Идём по-страусиному –  
Ножки будут сильными.
2. Ходьба на пятках – руки «в крылышках», локти прижаты к туловищу, лопатки соединены:  
Руки «в крылышки » сложили  
И на пятках походили.
3. «Уточка» -ходьба в полуприседе, руки на коленях, спина прямая:  
Я сейчас как уточка  
Похожу минуточку.
4. «Домик» - ходьба с опорой на руки, колени не сгибать:  
Опирайся на руки  
И не гни колени,  
В этом упражнении  
Места нет для лени!

#### *Комплекс упражнений, способствующих формированию стопы*

Тренируем ножки мы,

Знаем упражнения,  
Чтобы стопы укреплять,  
Надо нам терпение.

1. И.п. – сидя, ноги вместе. Поднимаем и опускаем стопы ног 4-6 раз.
  2. И.п. – сидя, ноги вместе, упор на пятки, разведение стопы в стороны 4-6 раз.
  3. И.п. – сидя, ноги вместе, упор на пятки, вращение стоп вправо-влево по 4-6 раз.
  4. «Пальчики играют» - сжимание пальцев ног.
  5. «Нарисуем круг» - сидя, ноги в стороны, упор на пятки, круговые вращения стопы 4-6 раз.
  6. «Покатаем мячик» - упражнения с массажным мячом. Ставим стопу на мяч, прокатывание мяча вперёд-назад 4-6 раз левой ногой, то же самое правой.
  7. «Весёлый мячик» - стопы поставить на мяч. Прокатывание мяча вперёд-назад.
  8. «Вращение мячика» - ставим правую стопу на мяч, чертим круг на полу мячом в правую сторону на 4-6 раз, то же левой стопой.
  9. «Покатаем мяч» - стопы поставить на мяч. Прокатывание мяча влево-вправо 4-6 раз.
  10. «Подними мячик» - обхватить мячик ступнями, поднять его, удерживать на счёт 1-2-3-4 Опустить. Повторить 4-6 раз.
- Ходьба по канату боковым приставным шагом.

# Памятка

для родителей

## *Правила закаливания*



Эффективным средством укрепления здоровья, снижения заболеваемости и повышения уровня работоспособности детей является закаливание организма. Закаливание — это не только обтирание или обливание, но и повседневные обычные процедуры, не требующие

специальной организации, дополнительного времени: нахождение в помещении и на воздухе в соответствующей одежде, умывание прохладной водой, сон при открытой форточке, окне, активные занятия физкультурой. **Воздух** действует как комплексный раздражитель, усиливая процессы обмена веществ, увеличивая количество гемоглобина и эритроцитов, укрепляя нервную систему. Благоприятное его воздействие проявляется и в настроении ребёнка — он становится бодрым, жизнерадостным. Использовать свежий воздух в целях закаливания необходимо постоянно, в любое время года. Особенно благотворно влияет холодный зимний воздух в сочетании с активными физическими упражнениями и играми. Для правильного развития ребёнка важно, чтобы он находился на воздухе зимой 4–5 часов, а летом почти весь день. Организуя прогулки детей на воздухе, взрослые должны создавать условия для их активной деятельности.

Хорошее средство укрепления здоровья — **закаливание водой**. Дети любят играть с нею; такие занятия улучшают настроение, вызывают у ребёнка радостные эмоции. Это надо использовать для оздоровления организма. Начинать водные процедуры лучше в тёплое время года. Умывать ребят прохладной водой. Вначале мыть руки до локтей, затем шею, лицо. Одним из эффективных способов закаливания является контрастное обливание ног: сначала холодной водой — 24–25 градусов, затем тёплой — 36 градусов и вновь холодной. Наиболее сильным оздоравливающим и закаливающим средством является **купание в водоёме**. Для здорового ребёнка оно допустимо в возрасте от 2 лет при температуре воздуха 25–28 градусов и воды не менее 22 градусов. Надо помнить, что закаливающий эффект применяемых воздействий зависит от систематичности, непрерывности использования, постепенно нарастающей интенсивности процедур, учёта индивидуальной чувствительности ребёнка. Если меры по укреплению здоровья ребёнка, проводимые в детском саду, дополняются ежедневными упражнениями и подвижными играми в семейных условиях, у него развиваются индивидуальные склонности и интересы. Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному поведению отца, матери, укладу жизни семьи.

## **Рекомендации** *для родителей* **Всё о дыхании**



## Дыхательная гимнастика

Правильное дыхание — необходимое условие полноценного физического развития. Необходимо обращать внимание детей на то, что дышать нужно через нос. Правильное носовое дыхание — условие здоровья ребенка, профилактическое средство против респираторных заболеваний. Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие правила: дышать с удовольствием, концентрировать внимание на дыхательном упражнении, дышать медленно, дышать носом, заниматься в удобной спортивной одежде. Каждое дыхательное упражнение состоит из шести этапов:

1. принять позу и зафиксировать ее;
2. расслабиться;
3. сосредоточиться на предстоящем упражнении;
4. сделать глубокий вдох;
5. выполнить упражнение;
6. отдохнуть после упражнения, сменив позу.

Занятия проводятся 2–3 раза в неделю, в проветренном помещении, в облегченной одежде, в утренние часы, температура воздуха не выше 17 градусов. Продолжительность занятия от 10 до 30 минут.

**Памятка**  
*для родителей*  
**«Структура  
здорового образа жизни»**



Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми.

Здоровый образ жизни складывается из трех основных взаимосвязанных и взаимозаменяемых элементов, трех культур: культуры питания, культуры движения культуры эмоций.

### **Культура питания**

Питание оказывает положительное влияние и на двигательную активность, и на эмоциональную устойчивость.

Правильное питание – это то, о чем должны заботиться родители в первую очередь, желая увидеть своего ребенка здоровым. Некогда древнегреческий философ Сократ дал человечеству совет "Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть". Никто еще не оспорил Сократа, но следуют его советам немногие. Родителям нельзя забывать о том, что соблюдение режима питания – основа здорового образа жизни. Правильное питание организовать не просто.

Главное правило, о котором часто забывают родители, - питание должно быть разнообразным. Это важнейший фактор, который способствует нормальному интеллектуальному и физическому развитию ребенка.

### **Культура движения**

*Верный способ повысить сопротивляемость детского организма различным заболеваниям - сделать его выносливым, крепким, сильным.*

Систематические занятия физкультурой и спортом способствуют всестороннему физическому совершенствованию, укрепляют здоровье, увеличивают работоспособность, вызывают бодрое настроение, при котором учеба и любая работа лучше спорится.

### **Культура эмоций**

Отрицательные эмоции (зависть, страх и др.) обладают огромной разрушительной силой.

Положительные эмоции (смех, радость, чувство благодарности) сохраняют здоровье, способствуют успеху.

Важно, чтобы по мере освоения ЗОЖ у каждого ребенка формировались чувства нежности и любви к самому себе, настроение особой радости от понимания своей уникальности, неповторимости, безграничности своих творческих возможностей, чувство доверия к миру и людям.

*Помните:*

- если ребенка часто подбадривают - он учится уверенности в себе
- если ребенок живет с чувством безопасности - он учится верить,
- если ребенку удастся достигать желаемого - он учится надежде,
- если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным - он учится находить в этом мире любовь.

*"Машина любит смазку, а человек – ласку. Для того, чтобы просто существовать, ребенку требуется 4 объятия в день, для нормального же развития – 12". Эту хитрость обнаружил и подарил известный американский хирург Роберт Мак.*

Здоровый образ жизни — это радость для больших и маленьких, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий:

- создание благоприятного морального климата, что проявляется в доброжелательности, готовности простить, понять, стремлении прийти на помощь, сделать приятное друг другу;
- тесная искренняя дружба детей, родителей, педагогов. Общение — великая сила, которая помогает понять ход мыслей ребенка и определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их;
- повышенное внимание к состоянию здоровья детей.

И кто, как не родители, призваны принять самое активное участие в решении этой проблемы.

Кто, как не папы и мамы, дедушки и бабушки, пестующие своих детей и внуков с пеленок; могут обеспечить им: рациональное питание, приобщить их к спорту, уберечь от вредных привычек, научить правилам гигиены и главное — настроить самих ребят так, чтобы они без подсказок и напоминаний взрослых стремились жить разумно, правильно и не во вред, а на пользу своему здоровью.

## Памятка

для родителей

### «Сделайте вместе с детьми»

Упражнения для осанки детей

Первые два упражнения для осанки детей делаем прямо за столом.

1. Ребенок поднимает руки, тянется вверх кончиками пальцев, чтобы спина выпрямилась, а позвоночник стал как струна, затем покачивается вправо-влево плавно поворачивая то одно то другое плечо вперед.
2. Согнуть в локте правую руку и поднять вверх над головой, затем сделать 7-8 наклонов туловищем влево, затем все повторить с другой рукой.
3. Теперь изображаем кошку, выходим из-за стола, встаем на колени, положить руки и подбородок на край дивана, а затем несколько раз выгнуть и прогнуть поясницу.
4. Крокодил, ходим на руках: ребенок стоит на ладонях на полу а вы держите его за ноги, и он начинает идти на руках, это упражнение полезно и при бронхитах и кашлях для отхождения мокроты.

5. Далее встаем на ноги и начинаем поднимать мелкие предметы, не сгибая колен.
6. Стелим коврик и кладем ребенка на живот на пол, руки он вытягивает перед собой, опора на подбородок. Держите ребенка за лодыжки, а он пусть старается «вырасти», продвигая вперед то одну, то другую руку, таким образом вы сделаете растяжку для позвоночника.
7. Расслабление: лечь на спину, руки по швам, тело прямо, закрыть глаза и полежать пару минут.

### **Упражнения для спины**

В 3-6 лет ребенок начинает заниматься за столом, а в будущем его ждет школьная парта, родители должны подготовить спину ребенка к школьным нагрузкам заранее. Для того, чтобы у него была правильная **осанка** сейчас и в будущем ему необходимы:

- Езда на велосипеде, при этом руль должен быть на таком уровне, чтобы ребенок не сутулился при езде.
- Плавание, летом на речке как можно чаще, зимой бассейн.
- Научите малыша ходить с книгой на голове, когда ребенок освоит это, предложите ходить с книгой на носочках, делать приседания, не уронив ее.
- Полезно делать ласточку и ходить по бревну на детской площадке.

### **Комплекс упражнений для осанки детей**

**Упражнения** выполняем через 1 час до еды или 1 час после еды, не позднее 18 часов. Можно делать 2-3 раза в день. Начинаем с 5-7 повторов и одного подхода. Когда вы увидите, что ребенок стал легко их делать увеличивайте повторы до 10-12, далее можете делать 2 подхода по 10 раз, отдых между подходами 20-30 секунд.

1. «Самолет». Ноги вместе руки - врозь, на высоте плеч, «руки-крылья» наклоняем в сторону поворота.
2. «Мельница». Одна рука на поясе, другую поднимаем и описываем круги, ускоряя темп, вперед и назад, затем меняем руку.
3. Положите на плечи ребенку гимнастическую палку с двумя ведерками воды (изобразим коромысло) и предложите принести воды не разлив ее.
4. «Рубка дров». Ноги на ширине плеч, в руках палочка, делаем широкий замах назад и резкий наклон вперед.
5. «Кошечка». Ребенок лежа на полу как кошка, ползет вперед, вытягивая руку, потом ногу.
6. «Собачка охраняет дом». Ребенок на четвереньках ходит, подтягивая вперед колено, затем поворачивается направо и налево, не прогибая спинку.
7. «Рыбка в реке». Ребенок на животе лежит, руки вытянуты вперед вместе, ноги сзади вместе, как рыбий хвост. Поднимает руки и грудь возврат в исходное положение, поднимает ноги, в исходное

*положение, затем сделать пережат от головы к ногам , как выпрыгивающая из воды рыбка.*

## **Рекомендации** *для родителей*

### **«Упражнения для формирования правильной осанки»**

Известно, что сама по себе неправильная осанка это не болезнь, но она способствует различным заболеваниям, как позвоночника, так и внутренних органов организма. Нарушенная осанка - это состояние, которое предшествует болезни или является последствием уже существующего заболевания. Как известно, дети рождаются с правильной осанкой, а задача родителей - помочь им сохранить ее в таком состоянии. Ведь от правильной осанки зависит нормальное развитие скелета и позвоночника, что в будущем влияет на красоту и пропорциональность тела, а также на общее состояние организма. Очень хорошо если за осанкой ребенка следят не только родители, но и учителя в школе или воспитатели в детских садах.

Существуют специальные упражнения для исправления и правильной осанки для детей. Упражнения, приведенные ниже, предназначены для детей от четырех лет.

#### **Упражнения для правильной осанки**

Что нужно делать, чтобы укрепить осанку и способствовать ее правильному формированию?

1. Ребенок ложится на живот, руки вытянуты перед собой, ноги ровные. Затем одновременно поднимает руки и ноги вверх, прогибаясь в пояснице, при этом тело опирается на живот, грудную клетку и таз. В таком положении необходимо на секунду задержаться и вернуться в начальное положение. Упражнение повторяется 5 раз.
2. Ребенок ложится на пол, животом вниз, ладони рук опираются об пол. Плавно поднимает голову вверх и старается потянуться вперед, прогибаясь в пояснице, не отрывая рук от пола. В конце упражнения голову опустить на руки и расслабиться. Упражнение выполнять 5 раз.
3. Нужно согнуть руки в локтях, кисти как можно больше приблизить к плечам, при этом большой палец должен касаться плеча. Пальцы рук следует развести в напряженном состоянии, а локти плотно прижать к туловищу.

Голову нужно держать прямо, а грудную клетку немного приподнять. Далее согнутые руки в локтях медленно поставить перед собой и опустить на них голову, при этом расслабиться. Повторять не меньше 5 раз.

4. Ребенок складывает ладони, подносит руки к подбородку, выпрямляет их перед собой и разводит в стороны, переворачивая ладони наружу (как будто плавает). Затем сгибает руки в локтях перед собой, опускает на них голову и расслабляется. Повторять упражнение нужно 5 раз.

5. Ложитесь на спину, поднимите обе ноги на 45 градусов и выполняйте движение, как будто крутите педали велосипеда. После 10 вращений опустите ноги на пол и передохните 5 секунд. Данное упражнение выполняем около 10 раз.

6. Ребенок, лежа на спине, руки располагает по швам. Ноги держит вместе, и медленно приподнимая над полом, разводит в стороны, после чего скрещивает и снова разводит (ноги должны быть прямыми). И так 10 раз. После этого опускает ноги на пол и отдыхает несколько секунд. После перерыва снова повторить упражнение. Выполнять до 10 раз.

Во время выполнения упражнений важно следить за дыханием, оно должно быть равномерным и по возможности спокойным.

Когда ребенок находится дома и выполняет домашнее задание, родители должны проследить за тем, чтобы он делал 15-минутные паузы (каждый час), во время которых можно проделывать по несколько упражнений приведенных выше. Или изменять положение тела минут на 10. Например: стать на стул коленками, предплечьями опереться о стол, положить на них голову и максимально расслабить спинные мышцы.

## Памятка

*для родителей*

### «Чем грозит неправильная осанка»

Правильная осанка - это не только красивая фигура и внешний вид человека. Хорошая осанка - это прежде всего ЗДОРОВЬЕ! Свобода и красота движений, трудоспособность, выносливость.

Напротив, человек, который не обращает внимания на осанку, болеет чаще, страдает от болей в спине, при ходьбе, порой не находит удобной позы для сна. Сутулость приводит к нарушению кровообращения, сдавливанию и



смещению внутренних органов. Такие изменения вызывают не только неприятные ощущения, а и серьёзные заболевания, такие как сколиоз, плоскостопие.

Хотите почувствовать, что значит неправильная осанка и как с этим жить? Тогда нужно встать к стене, прижаться к ней спиной и пятками. Медленно наклониться вперёд, не сгибая туловища. Появится напряжение мышц спины и ног. Попробуйте наклониться ещё ниже. Почувствуете, как теряете равновесие. Теперь вы можете ощутить на себе, как сложно тому человеку, у которого неправильная осанка, он должен всё время напрягать свои мышцы.

## **Памятка** *для родителей* **«Как следить за осанкой»**

Осанка может изменяться в зависимости от возраста ребёнка, человека. Может меняться в течение дня, зависеть от настроения, рода занятий, отношения к спорту. В семье необходимо стремиться соблюдать распорядок дня и занятий детей.

- У ребёнка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стул, стол, кровать).
- Когда ребёнок сидит за столом, ступни должны полностью касаться пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, обе руки опирались на стол при письме. Можно откинуться на спинку стула, но нельзя наклоняться низко над столом.
- Не рекомендуется детям спать на кровати с прогибающейся сеткой, лучше приучать ребёнка спать на спине.
- Обратите внимание, что спать "калачиком" на боку с высокой подушкой нельзя! Это провоцирует развитие сколиоза.
- Следите за походкой ребёнка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводите носки в стороны, "шаркать" пятками, горбиться и раскачиваться. Такая ходьба увеличивает напряжение мышц и вызывает быстрое утомление.

### **Упражнения для правильной осанки**

Эти упражнения позволяют научиться правильно держать тело. Выполнять их нужно с предметом на голове стоя у стены или в движении. Таким предметом может стать книга, но она плохо держится на голове, падает, вызывает дискомфорт. Можно сшить мешочек и наполнить его крупой, песком. Вес такого мешочка не должен превышать 100 г.



**Упражнения с предметом на голове, стоя у стены**, нужно выполнять, касаясь её затылком, лопатками и пятками, втянув живот. Стараться как можно дольше удерживаться в этом положении, не отклоняясь от стены.

- Приседания из положения стоя, руки вверх. Присед - руки вперёд. Вернуться в исходное положение.

- Быстрые движения руками вверх, вниз, в стороны.

- Подтягивание руками ноги, согнутой в колене к животу.

**Упражнения с предметом на голове в движении**

- Приседания из положения, стоя на коленях. Отвести руки назад, вернуться в и.п.

- Перешагнуть через мяч, повернуться к нему лицом, повторить упражнение.

- Подниматься на скамейку (ступеньку) и опускаться с неё.

**Упражнения на укрепление мышц**

Эти упражнения достаточно сложны, вызывают усталость, выполняются стоя, лёжа, сидя на полу, при ходьбе.

- Подпрыгивая на носках, выполнить хлопок за спиной (на каждый прыжок), до усталости. Перейти на ходьбу, не забывая об осанке.

- Сидя на полу, опереться руками за спиной. Спина прямая. Поднять правую ногу, перенести её влево, коснувшись пола. Аналогично другой ногой. Дыхание равномерное, осанка безупречная!

- Сидя на полу, опереться руками за спиной. Ноги приподнять, удерживая их на весу, скрещивать, как в упражнении "ножницы".

- Лёжа на полу, ноги выпрямить и развести в стороны. Поочередно поднимать то правую, то левую ноги.

## Рекомендации

*для родителей*

### по профилактике плоскостопия

Уважаемые, родители! Помогите ребёнку сохранить стопы здоровыми!

Некоторые рекомендации:

- внимание стопам нужно уделять с раннего возраста ребёнка, тесные носки и колготки недопустимы;

- ребёнок ни в коем случае не должен донашивать обувь старших братьев и сестёр;

- у детской обуви должен быть жёсткий задник, эластичная подошва, низкий каблук;

- ребёнку необходимо как можно больше двигаться, ведь малоподвижный образ жизни приводит к общему ослаблению организма, недостаточному развитию кровеносной и дыхательной систем, нервному истощению, деформации позвоночника и сводов стопы;

- С ранних лет необходимо научить ребёнка ставить ноги при ходьбе правильно;

- не стоит забывать о пользе босохождения по различным поверхностям.

Предлагаем Вам несколько упражнений, которые Вы можете самостоятельно делать с детьми 4-6 лет.

**«Мишка косолапый»** - ходьба на внешней стороне стопы.

**«Цапля»**- ходьба с высоким подниманием коленей и отведением рук в стороны со словами:

Я цапля, цапля, цапля  
Хожу, хожу, хожу.  
На всех подружек сверху  
Смотрю, смотрю, смотрю.

**«Канатоходец»**- ходьба по верёвке, ребристой дорожке, массажным коврикам.

**«Здравствуйте – до свидания»** -и.п.: сидя на стуле, ноги вытянуты вперёд, руки свободно лежат на коленях – совершать движение стопами от себя и на себя.

**«Поклонись»** - и.п. – то же; сгибать и разгибать пальцы ног.

**«Пальчики поссорились»** - то же: развести носки в стороны и свести их вместе.

**«Пальчики пошли гулять»**- и.п. – то же: стопы поставить на пол, затем передвигать их вперёд, поджимая пальцы.

**«Кружки»** - и.п. – то же: ноги вытянуты, совершать круговые движения стопами вовнутрь и наружу.

**«Нарисуй фигуру»** - и.п. – то же: пальцами ног необходимо захватывать по одному карандашу и выкладывать из них фигуры (квадрат, треугольник и т.д.) и буквы (А, Г, К, Л, П).

# Рекомендации *для родителей* «Такие важные витамины»



**Витамин - А**

От него зависит острота зрения и восприятие цвета. Витамин повышает сопротивляемость дыхательных путей инфекциям и нужен для нормального развития костной системы. *Содержится в моркови, сливочном масле, рыбьем жире, яйцах, сыре, печени, капусте, яблоках, тыкве и картофеле.*

Имейте в виду, что овощи, пролежавшие зиму в подвале, к весне теряют свои полезные свойства. А вот квашеные овощи сохраняют большую часть витаминов, поэтому начиная с 2 лет можно предлагать их ребёнку.

#### **Витамин - В**

Принимает участие в белковом обмене. Улучшает умственную деятельность и отвечает за зрение. *Содержится в орехах, чёрном хлебе, рисе, бобовых и каше с отрубями.*

#### **Витамин - С**

Укрепляет иммунитет, ускоряет заживление ран. *Содержится в цитрусовых, петрушке, капусте, гранате, мёде, отваре шиповника.* Причём витамины в мёде могут сохраняться на протяжении нескольких лет.

#### **Витамин - Д**

Участвует в формировании костной ткани и регуляции кальциевого и фосфорного обмена. *Содержится в твороге, сливочном масле, сыре, молоке, рыбе.* Чтобы витамины лучше сохранялись, рыбу стоит запекать в духовке и готовить на пару, так как при варке вода вымывает большую часть полезных веществ.

#### **Витамин – Е**

Ускоряет заживление ран, имеет противовоспалительное действие. Необходим для нормального функционирования нервной системы. *Содержится в орехах, растительном масле, бобовых, петрушке.*

#### **Витамин - К**

Нормализует работу желудка и кишечника, Обеспечивает нормальную свёртываемость крови. Содержится в яблоках, помидорах, цветной капусте, тыкве, мясе, печени.

# Памятка

*для родителей*

## «Укрепление физического здоровья семьи и детей»



В структуре здорового образа жизни укрепление физического здоровья является одним из приоритетных направлений.

Сохранению и укреплению физического здоровья способствует комплекс мер, включающий следующие компоненты:

- двигательную активность; правильное дыхание; закаливание; сбалансированное питание.

Двигательная активность является основой жизни и здоровья. Активное движение восстанавливает кровообращение, активизирует систему обмена веществ, улучшает настроение.

#### **Рекомендуемая двигательная нагрузка**

- Утренняя гимнастика в сочетании с водными процедурами.
- Ходьба, бег
- Подвижные и спортивные игры.
- Танцы, занятия ритмической гимнастикой.
- Снарядная и игровая гимнастика.
- Спортивные развлечения.

**Очень полезны** упражнения на формирование коррекции осанки, упражнения на растягивание: подъем и отведение рук, потягивания ног, прогибание туловища в положении стоя, в упоре, на коленях, сидя на стуле, лежа на спине, животе. Простейшие асаны хатха-йоги (позы) развивают гибкость позвоночника.

**Правильное дыхание** помогает справиться с волнением и стрессами. Дыхание оказывает воздействие на мышечную и нервную системы, придает человеку уравновешенность, уверенность в себе, улучшает общее состояние организма.

#### **Упражнения дыхательной гимнастики**

- **Имитация** урагана, детского ветерка, пылесоса, велосипедного насоса и др.

- **Поверхностное дыхание**: медленно неглубоко вдохнуть, начиная с 2-3 секунд, пауза 1-2 секунды, выдох (6-8 дыханий в минуту). Дыхание должно быть поверхностным и редким.

- **Очистительное дыхание**: вдох носом, выдох носом прерывистый, словно спуск по ступенькам вниз.

- **Естественное дыхание**: сделать глубокий вдох, задержать дыхание на вдохе, выдох в 2 раза медленнее.

Произнесение гласных звуков посредством дыхания, пение, «рисование» дыханием в воздухе.

**Закаливание** воспитывает волю, помогает снять нервно-мышечное напряжение, формирует сильный характер. Благодаря закаливанию повышается устойчивость организма к различным влияниям внешней среды и прежде всего к температурным изменениям.

**Формы закаливания**: спорт, гимнастика, воздушные ванны, ежедневные прогулки, закаливание, различные полоскания рта и горла, душ, обтирание, плавание, хождение босиком и т. п.

**Сбалансированное питание** заряжает энергией, питает мозг, обеспечивает рост и обновление клеток организма.

В питании важно соблюдать:

- - разумность;

- - регулярность;
- - разнообразие.

Необходимые условия:

- сознательное отношение к своему здоровью;
- систематичность;
- последовательность и постепенность;
- личный пример и заинтересованность.

# Памятка

*для родителей*  
«Правильное питание»



Это интересно!



Слово «витамин» придумал американский ученый- биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское слово VITA («жизнь»), с «амин», получилось слово «витамин». Детям 6-7 лет надо съедать в день 500- 600 г. овощей и фруктов, чтобы получить достаточное количество витаминов.

Десять правил хорошего питания

1. Перед едой нужно помыть руки, чтобы не занести в рот инфекцию.
2. Завтрак должен быть более обильным, чем ужин: утром расходуется больше энергии, чем ночью.
3. Хорошо пережёвывать - значит ощущать вкус пищи, это помогает её перевариванию.
4. Жевать нужно с закрытым ртом, чтобы не заглатывать воздух, который вреден для желудка.
5. Желудок тоже должен отдыхать, поэтому лучше, чтобы между приемами пищи проходило несколько часов.
6. За столом нельзя ругаться. Если вести приятную беседу, пища будет лучше усваиваться.
7. После еды не стоит заниматься гимнастикой, так как кровь нужна желудку и не может помочь мышцам.
8. После еды нужно почистить зубы.
9. В сырых фруктах и овощах содержится много клетчатки, которая помогает кишечнику освобождаться от ненужных веществ.
10. Полезно выпивать в день 2 литра жидкости, но лучше пить ее в промежутках между приемами пищи.

# Памятка

*для родителей*

## «Глаза – главные помощники»

1. Достаточная освещённость – обязательное условие для зрительной работы, но яркий свет не должен попадать на глаза.

2. При чтении, письме вы не должны наклоняться близко к тетради, книге.
3. Нельзя читать лёжа, а также в транспорте.
4. Необходимо делать для глаз специальную гимнастику.
5. Для сохранения хорошего зрения необходимо полноценное питание.
6. Смотреть телевизор не более 20 минут в день на расстоянии не менее двух метров.
7. Детям можно сидеть за компьютером не более 20 минут на расстоянии от экрана монитора не менее 60 сантиметров.
8. При письме свет должен падать слева; (если левша, то справа).
9. Когда читаешь, то расстояние до книги должно быть 30-50 см.
10. Расстояние до телевизора 2-3 метра; не рекомендуется долго смотреть телевизор.
11. Нельзя тереть глаза руками, так как можно занести микробов.
12. Глазам нужен отдых.
13. Не стесняйтесь носить очки.
14. Будьте осторожным и внимательным во время работы с острыми предметами (ножницами, иголкой, булавкой, спицами и др.)
15. Надевай защитные очки при малейшей вероятности нанесения вреда глазам (работа в огороде, во время строительства, домашней уборке, попадание пыли и т.д.)

# Памятка

для родителей

## «Почему болят зубы»



### Это интересно!

Всего у человека 32 зуба. В течение жизни зубы у нас вырастают дважды. Первые, молочные, зубы начинают появляться у младенцев в

возрасте 6-7 месяцев, и к концу третьего года жизни их вырастает 20. После 6 лет молочные зубы меняются на постоянные. Чтобы постоянные зубы выросли здоровыми, надо тщательно ухаживать за своими временными молочными зубами.

Кариес – это процесс разрушения зубов. Любопытно, что кариесом можно заразиться и не абы как, а при использовании, например, чужих ложек или вилок, зубных щеток. Эксперимент, проведенный учеными показал, что дети, завтракающие по утрам или съедающие хотя бы фрукты, в два раза меньше были подвержены развитию кариеса.

### **Что делать, чтобы у ребёнка были здоровые зубы?**

- Соблюдать режим, больше бывать с ним на свежем воздухе, заниматься физкультурой, закаливанием.

- Правильное питание: ежедневно ребенок должен получать молоко или молочнокислые продукты, мясо, рыбу, черный хлеб, разнообразные овощи и фрукты во все сезоны года. Приучать детей к твердой пище: это укрепляет дёсны и зубы.

- Вводить привычку полоскать рот после еды и чистить зубы утром и вечером, начиная с 2-3 лет.

- Не реже 2 раз в год надо посещать с ребёнком стоматолога.

### **Как правильно чистить зубы**

1. Чистить зубы надо при несомкнутых зубных рядах. Каждое движение повторять 6-8 раз.

2. Внешнюю поверхность верхних зубов следует чистить сверху вниз, нижних – снизу вверх.

3. При чистке жевательных поверхностей нужно выполнять 10-15 движений с каждой стороны – наружу.

4. При чистке передних зубов щётку надо держать перпендикулярно зубному ряду.

5. нужно чистить язык.

6. Зубы чистят два раза в день – утром и вечером.

### **Чтобы зубы не болели**

- Полощи рот теплой водой после каждого приема пищи.

- Чисти зубы утром после завтрака и перед сном.

- Обязательно два раза в год посещай зубного врача-стоматолога.

- Не ешь очень горячую и очень холодную пищу.

- Никогда не грызи твердые предметы (орехи, кости, карандаши, ручки и пр.)

### **Содержите в чистоте зубную щётку**

Обязательно выкидывайте старую, потрепанную зубную щетку (это следует делать раз в 3-6 месяцев). Если хранить старые щетки, они могут стать питательной почвой для бактерий. Покупая новую щетку, следует обращать внимание на мягкость щетины – жесткая щетина может травмировать десны и даже зубы.

Если все зубные щетки вашей семьи находятся в одном держателе, периодически тщательно промывайте их с мылом, чтобы убить микробов.

### **Ешьте то, что полезно для зубов**

**Попробуйте сыр.** Если вы съели что-нибудь сладкое, то в первые 5 минут после съешьте кусочек сыра с низким содержанием жира. Это стимулирует образование слюны, которая нейтрализует кислоту, вызывающую кариес. Кроме того, в сыре присутствуют особые вещества, способствующие предохранению зубной эмали от разрушения.

**Погрызайте яблоко.** Любые твердые овощи и фрукты замедляют процесс разрушения зубов

**Ешьте больше йогурта.** Нежирный натуральный йогурт – великолепный источник кальция, который способствует формированию здоровых зубов, укрепляет кости и поддерживает белизну зубов.

**Осторожно с пищей, пристающей к зубам.** Бананы и изюм полезны для организма, но вредны для зубов.

**О пользе жвачки.** Лучший десерт для зубов – жевательная резинка, не содержащая сахара. Жевание жвачки в течении 20 минут после еды уменьшает риск разрушения зубов.

**Памятка**  
*для родителей*  
**«Зачем человеку кожа»**

*Это интересно!*

Кожа постоянно обновляется. Ее верхний слой стареет и постепенно отшелушивается, а под ним появляется новый. Кожа бывает разной толщины от одного миллиметра на веках до 5 миллиметров и более на ступнях ног. од горячими лучами солнца кожа «загорает» - делается более плотной и смуглой, и не дает перегреваться внутренним органам.

На каждом участке кожи находятся нервные окончания, которые передают мозг: больно, холодно, жарко. Например, 250 тысяч нервных окончаний предупреждают о холоде, 30 тысяч - о тепле. Верхний слой кожи - эпидерма, по-гречески - верхний, поверхностный; это очень тонкий слой, клетки которого часто отмирают, отслаиваются, взамен чего нарастает новый.

Слой, лежащий под эпидермисом, и есть сама кожа. Это сравнительно толстый слой, богатый железами которые вырабатывают кожное сало. Это сальные железы. Как крем выдавливается из тюбика, так и из тончайшего отверстия в коже - поры, кожное сало попадает на поверхность. Иначе бы солнце, вода и ветер, различные химические вещества быстро ее высушили и она растрескалась бы. Сальные железы не единственные железы в коже, когда нам жарко, мы потеем. Пот вырабатывают миллионы потовых желез, находящихся в коже. Вместе с потом из нашего тела выделяются соли, разные вредные вещества, а также много воды.

### **Правила ухода за кожей**

- Надо держать кожу в чистоте, тогда не будет на ней микробов и ты не заболеешь.

- Мойся каждый день теплой водой с туалетным мылом. Помни: если кожа грязная, на ней появляются прыщи.

- Обязательно нужно мыть руки, лицо, шею, ноги и подмышечные впадины каждый день.

- Нужно умываться правильно, то холодной, то горячей водой.

- Умываться каждый день с мылом не рекомендуется, так как смывается жировой покров и кожа становится сухой. Используй смягчающий крем.

- Хорошо вытирать кожу полотенцем.

- Никогда не выдавливай прыщики и не пытайся самостоятельно вскрыть гнойник.

- Ешь больше фруктов и овощей, пей молоко. Твоя кожа будет чистой и гладкой.

- Каждый день надевай чистое белье.

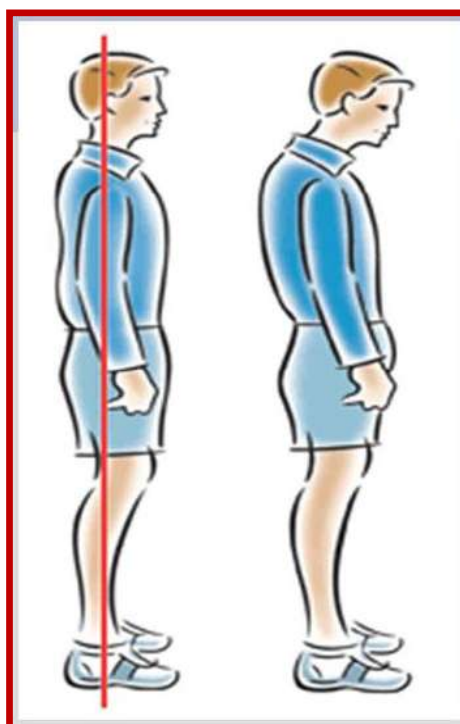
- Не облизывай губы, если у тебя сыпь или трещинка около рта. Если их оближивать, они будут дальше заживать.



# Памятка

для родителей

## «Осанка – стройная спина»



Это интересно!

Нарушение осанки называется сколиозом. Это значит, что деформирован позвоночник. Начинается он, как правило, в 8-10 лет. Лечится долго, иногда даже в больнице. Позволяет держать осанку позвоночник – основной стержень тела. Он проходит посередине спины. Это гибкий ствол, составленный из 33 костей – позвонков. К позвоночнику присоединены ребра. Их у человека 12 пар, они защищают внутренние органы от повреждений.

Благодаря гибкости позвоночника ты можешь наклоняться и поворачиваться. Он поддерживает твое тело когда ты сидишь или стоишь. Внутри позвоночника находятся спинной мозг и нервные волокна, поэтому повреждения позвоночника очень опасны.

### **Правила поддержания правильной осанки**

1. Выполняй упражнения по укреплению мышц туловища.
2. Правильно сидеть за столом, партой, на стуле, не горбиться.
3. При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки. Если вы будете носить ранец или портфель в одной руке, одно плечо станет ниже другого.
4. Спать на жёсткой кровати.
5. Сидеть с максимально выпрямленной спиной. Важно избегать неудобных поз. Через каждые 15 минут сидения за столом надо менять позу, двигать руками и ногами, потягиваться, а через каждые 30 минут обязательно встать, походить или полежать.
6. Стоять и выполнять различную работу следует также с максимально выпрямленной спиной. При этом важно найти для головы, туловища, рук и ног достаточную опору. После длительного стояния надо обязательно полежать, чтобы разгрузить позвоночник.
7. Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое подскажет, какая у вас осанка.

# Памятка

*для родителей*

## «Сон – лучшее лекарство»



**Это интересно!**

- Сон – это отдых, и одновременно чрезвычайно важная и полезная работа, поэтому он должен быть полноценным и достаточно долгим

- Если хочешь быть всегда бодрым и в хорошем настроении, спи столько, сколько необходимо человеку в твоём возрасте: 9-10 часов. И не забывай о 1-2 часах дневного сна.

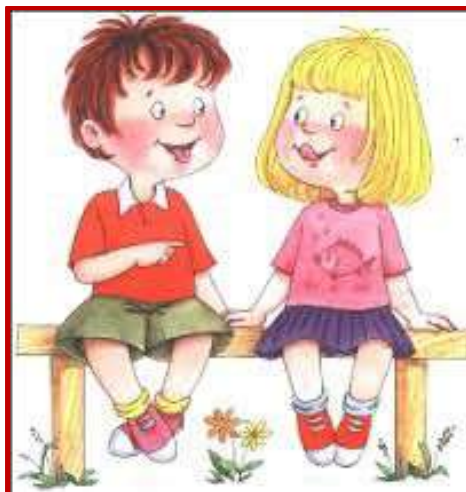
- Треть жизни мы проводим во сне. Сон необходим, чтобы мышцы тела могли отдохнуть, а организм получил возможность расслабиться, восстановить или заменить повреждённые клетки. Во время сна мозг «переваривает» и усваивает полученную за день информацию, находит пути решения проблем, с которыми ты столкнулся.

### **Правила здорового сна**

1. Перед сном не перенапрягайся и не делай какую-нибудь тяжелую физическую работу.
2. Ужинай не позже, чем за 1-2 часа до сна.
3. Готовясь ко сну, обязательно проветри комнату и прими душ.
4. Перед сном не читай ничего страшного и пугающего, не смотри «ужастики» по телевизору.
5. Нужно стараться ложиться спать в одно и то же время.
6. Лучший сон – на боку.

# Памятка

*для родителей*  
*«Чтобы уши слышали»*



[Это интересно!](#)

Органы слуха у кузнечика расположен на передних ногах в виде крошечных щелочек, поэтому, прислушиваясь к чему-либо, кузнечик не вертит головой, а переставляет ноги так, чтобы "уши" были повернуты к источнику звука.

У дельфинов слуховые окошки «примостились» на нижней челюсти.

У раков – на основании коротких усиков, поэтому при линьке раки сбрасывают свои уши вместе с панцирем.

Острый слух выручает многих зверей, птиц, ящериц, предупреждая их о приближении хищников. И наоборот, уши некоторых хищников помогают им охотиться: сова способна в полной темноте, ориентируясь на слух, ловить мышей. Подслеповатые от рождения летучие мыши научились на слух охотиться на бабочек и мух, находить свое гнездо и летать между линиями электропередач, не задевая их. Не зря уши некоторых летучих мышей больше остального их тела.

### Эти правила помогут сохранить слух на долгое время. Берегите себя:

- Если у вас сильный насморк, то не сморкайтесь изо всех сил.

Инфекция может попасть из носа в ухо.

- При насморке не втягивайте слизь, причина описана выше.

- Если ребёнок чувствует, что уши забиты серой, то надо сказать об этом родителям.

- Ни в коем случае не ковыряйте острыми предметами в ушах.

Дело в том, что можно повредить барабанную перепонку.

- Не слушайте громкую музыку и звуки. Продолжительное воздействие может вызвать потерю слуха.

- В редких случаях потеря слуха связана с поражением слухового нерва, а также разрушение косточки среднего уха.

# Памятка

для родителей

## «Чистота – залог здоровья»



1. Мойся каждый день теплой водой с туалетным мылом. Помни: если кожа долго останется грязной, на ней появляются прыщи.
2. Каждый день надевай чистое белье, носки. Если белье запачкается в течение дня, поменяй его.
3. Если у тебя очень сухая кожа, попроси маму, чтобы она дала тебе крем или мазь.
4. Если кожа у тебя чешется, старайся удержаться и не расчесывать зудящее место. От расчесывания зуд не станет меньше а, наоборот, усилится.
5. Никогда не выдавливай прыщиков и не пытайся самостоятельно вскрыть гнойник.
6. Ешь побольше овощей и фруктов, пей много молока. Твоя кожа будет чистой и гладкой.
7. Ежедневно умывайся утром и принимай душ перед сном.
8. Чисти зубы два раза в день - утром и вечером.



# **Памятка**

*для родителей*

## **«Ребенок и компьютер»**



**Уважаемые родители! Разрешая своему малышу играть в игры на компьютере, не забывайте, что чрезмерное увлечение играми может**

**навредить здоровью вашего малыша. Постарайтесь соблюдать некоторые правила, которые позволят избежать негативных последствий в будущем. Кстати самое главное правило в играх малышкой на компьютере - ограничение по времени.**

Даже не очень длительная игра за компьютером вызывает у малыша общее и также зрительное утомление. Маленький ребенок, увлекаясь компьютером, испытывает огромный эмоциональный подъем, особенно если игра для малыша интересна. Ребенок естественно не замечает наступающего утомления, а особенно при игре в интересные игры с часто меняющейся картинкой.

И в результате, даже после получасового сидения за играми, малыш становится раздраженным, неуправляемым, капризным. Зачастую ребенок начинает плохо спать, просыпаться по ночам. И как не странно, виной тому являются именно компьютерные игры для малышек.

Чаще всего родители обеспокоены всякого рода излучениями, которые могут исходить от компьютера. Однако на большинстве современных компьютерах эти показатели не превышают естественного излучения земли. Играя на компьютере, ребенок получает ровно столько же вредных излучений, как например, от работающего телевизора. Это, конечно же, касается современных мониторов. Гораздо опаснее для ребенка изменение характеристик воздуха при длительной работе. Температура в помещении может повышаться на несколько градусов, а влажность воздуха понижается. Особенно это ощущается в закрытом, не проветриваемом помещении. Поэтому, если ваш малыш играет на компьютере, постарайтесь соблюдать несколько правил:

- Располагайте компьютер обязательно задней стенкой системного блока к стене, или если есть возможность - в угол.
- Обязательно проводите в помещении, в котором играет ваш ребенок, влажную уборку. Желательно это делать два раза в день, но как минимум один раз в день проводить влажную уборку обязательно. Хотя бы протрите пыль со стола и компьютера.
- Перед игрой на компьютере, и после работы, протрите монитор влажной тряпкой.
- Еще с начала появления компьютеров, считается, что кактусы позволяют уменьшить излучение.
- Обязательно проветривайте помещение, в котором играет ваш ребенок.

Выполнение этих правил позволят сохранять здоровую атмосферу в помещении.

Но гораздо опаснее для здоровья малыша неправильная посадка, или неудобное расположение рабочего места. Ведь организм вашего ребенка бурно развивается. Кости рук еще не сформированы, позвоночник тоже еще не до конца окреп. Поэтому рабочее место для игры малыша должно быть обустроено с учетом его развития. Стул обязательно должен быть со спинкой. Расстояние от монитора до глаз должно быть не меньше 50 сантиметров. Посадка должна быть прямая. Руки должны свободно лежать на столе, желательно под ноги подставить специальную подставку. Рабочее

место малыша должно быть хорошо освещено, однако на экране не должно быть бликов.

При продолжительной игре важно помнить про нервно-эмоциональное напряжение. В процессе игры малышам приходится постоянно решать постепенно усложняющиеся логические и пространственные задачи. Для этого нужно иметь развитое абстрактное мышление, способности сопоставлять, сравнивать, анализировать, за непродолжительное время проявить все свои навыки, знания, умения. А это требует немалого умственного и зрительного напряжения, поскольку на небольшом расстоянии постоянно приходится рассматривать на экране очень маленькие буквы, цифры, рисунки, штрихи. Постоянно переводя взгляд с экрана на клавиатуру, малыш постоянно перестраивает систему аккомодации глаза. Это часто вызывает напряжение глазных мышц, которое усиливается постоянно световой пульсацией экрана.

Именно поэтому нагрузка на глаза и нервную систему малыша колоссальна и ведет к быстрому переутомлению.

Ребенок зачастую очень увлечен игровым процессом, и сам не в состоянии почувствовать усталость. И поэтому переутомление предупреждать необходимо родителям. Самое главное правило - ограничение длительности игры малыша. Временные промежутки зависят от возраста ребенка, однако врачи советуют делать перерывы после 15 минут игры. Даже более того, врачи советуют играть ребенку не более 15 минут в день. И причем допускать малыша до игр не чаще одного раза в два дня. А ведь посмотрите на своего малыша, он может играть, не отходя от компьютера часами!

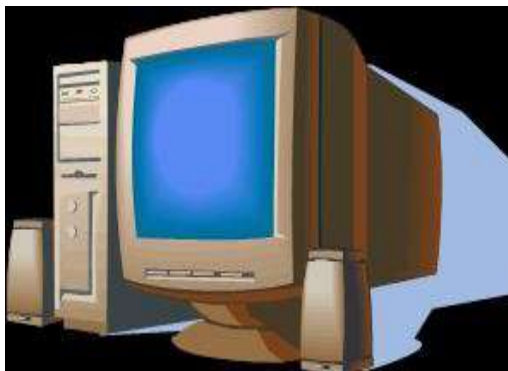
Ну и естественно необходимо после каждого занятия проводить гимнастику. Можно размять ручки и ножки, сделать зарядку. Обязательны упражнения для глаз.

- Суммарное время, проводимое ребёнком за экраном компьютера в неделю не превышает для старшей группы – 15-20 минут, для подготовительной – 20-25 минут, что соответствует требованиям СанПиН

- В каждое занятие с использованием ИКТ включаются динамические паузы, гимнастики для глаз, что способствует профилактике нарушений зрения, осанки.

***Уважаемые родители, помните, кратковременные занятия на компьютере и игры для детей принесут несомненную пользу, если вы прислушаетесь к этим рекомендациям и будете их регулярно выполнять. От этого зависит здоровье вашего малыша***

## **Рекомендации** *для педагогов*



*«Использование интерактивного оборудования  
в воспитательно-образовательном процессе»*

Современные компьютерные технологии предоставляют огромные возможности для развития процесса образования. Ещё К.Д. Ушинский заметил: «Детская природа требует наглядности». Сейчас это уже не схемы, таблицы и картинки, а более близкая детской природе игра, пусть даже и научно-познавательная. Наглядность материала повышает его усвоение, т.к. задействованы все каналы восприятия детей – зрительный, механический, слуховой и эмоциональный.

**Использование интерактивного оборудования** при обучении старших дошкольников математике, музыке, ИЗО помогает закрепить, уточнить конкретное математическое содержание, способствует совершенствованию наглядно-действенного мышления, переводу его в наглядно-образный план, формирует элементарные формы логического мышления, развивает чувство цвета

Разумное использование в воспитательно-образовательном процессе наглядных средств обучения играет важную роль в развитии наблюдательности, внимания, речи, мышления дошкольников. На занятиях с детьми педагоги используют мультимедийные презентации, которые дают возможность оптимизировать педагогический процесс, индивидуализировать обучение детей с разным уровнем познавательного развития, и значительно повысить эффективность педагогической деятельности.

**В работе с родителями мультимедиа** можно использовать при оформлении наглядного материала, при проведении родительских собраний, круглых столов, мини-педагогов, практикумов, ток-шоу, анкетирование. Использование ИКТ позволяет разнообразить общение, повысить интерес взрослых к получению полезной информации о воспитании детей.

**Использование интерактивной доски** помогает развивать у детей: внимание, память, мелкую моторику, мышление и речь, зрительное и слуховое восприятие, словесно-логическое мышление и др. Развивающие занятия с ее использованием стали намного ярче и динамичнее. Интерактивное оборудование позволяет рисовать электронными маркерами. Для точного определения местоположения отметки маркера на доске применяются ультразвуковая и инфракрасная технологии. С помощью одного из предложенных в комплекте электронных маркеров педагог или ребенок может выделить или подчеркнуть необходимую информацию, что дополнительно привлекает к ней внимание. В настоящее время имеется множество простых и сложных компьютерных программ для различных областей познания детей дошкольного возраста.

Занятие с одной подгруппой, включающее деятельность детей у доски, познавательную беседу, игру, гимнастику для глаз и др. длится от 20 до 25 минут. При этом использование экрана должно быть не более 7-10 минут. Вместе с тем, основная цель педагога — не выучить ту или иную компьютерную программу с детьми, а использовать ее игровое содержание для развития памяти, мышления, воображения, речи у конкретного ребенка.

При работе с интерактивной доской педагоги в первую очередь исходят от перспективного плана, темы и целей занятия. Далее рассматривается

возможность максимального использования данных интерактивной доски. Требуется продуманная предварительная работа: составление дидактических задач, составление слайдов, необходимых для проведения занятия.

Экспериментально установлено, что при устном изложении материала ребенок за минуту воспринимает и способен переработать до 1 тысячи условных единиц информации, а при "подключении" органов зрения до 100 тысяч таких единиц. У старшего дошкольника лучше развито произвольное внимание, которое становится особенно концентрированным, когда ему интересно, когда изучаемый материал отличается наглядностью, яркостью, вызывает у дошкольника положительные эмоции.

Применение информационных технологий на занятиях по развитию речи в ДОУ позволяет преодолеть интеллектуальную пассивность детей на занятиях, дает возможность повысить эффективность образовательной деятельности педагога ДОУ. Является обогащающим и преобразующим фактором развития предметной среды.

*И, в заключение, использование компьютерных технологий в деятельности педагога ДОУ позволяет внедрять инновационные процессы в дошкольном образовании, совершенствовать все звенья управления в сфере образования, расширяя возможности доступа к информационным ресурсам.*

### **«Внешние признаки утомляемости при работе с компьютером»**

1. Потеря контроля над собой: ребенок часто трогает лицо, сосет палец, гримасничает, кричит и т. п.

2. Потеря интереса к компьютеру: ребенок часто отвлекается, вступает в разговоры, обращает внимание на другие предметы, не желая продолжать работу.
3. "Утомленная" поза: ребенок склоняется то в одну, то в другую сторону, откидывается на спинку стула, задирает ноги, упираясь в край стола.
4. Эмоционально-невротическая реакция – крик, подпрыгивания, истерический смех и др.
5. Для предупреждения развития переутомления обязательны физкультурные минутки

### ***Уважаемые, родители!***

- ***Отвлеките ребёнка от компьютера***
- ***Увлечите его любым другим видом деятельности (спортом, рисованием, музыкой, танцами...)***
- ***Проявляйте заинтересованность к жизни и проблемам ребёнка, будьте искренним – подражая, малыш очень скоро вернёт это вам.***

***А самое главное – будьте своему ребёнку примером во всём и делайте всё вместе!***



# *Сохранение психического здоровья дошкольника*



*«Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности...»*

*Дубровина И.В.*

*(доктор психологических наук, профессор, академик Российской академии образования)*



Сегодня не вызывает сомнения тот факт, что практически все дети требуют той или иной психологической поддержки, поскольку находятся под воздействием ряда неблагоприятных факторов. В современной российской действительности мы живем в условиях недостатка (а иногда отсутствия) материальных и духовных ресурсов, необходимых для выживания, полноценного развития и социализации детей. Это может приводить к ухудшению здоровья детей – психического, физического и социального.

Очень интересны результаты исследования Джюэтта, изучавшего психологические характеристики людей, благополучно доживших до 80-90 лет. Оказалось, что всем им характерны следующие качества: оптимизм, эмоциональное спокойствие, способность радоваться, самодостаточность и умение адаптироваться к сложным жизненным обстоятельствам.

Дети должны расти в дружелюбной и спокойной психологической атмосфере. Взаимопонимание и согласие рассматриваются в качестве основных аспектов взаимоотношений. Звучащая в присутствии малыша ругань чревата появлением невроза.

Психологи убеждены в том, что дошкольники в сутки нуждаются как минимум в восьми объятиях. Украшающая лицо взрослого улыбка учит ребенка радоваться, в то время как нахмуренный лоб и раздражительность вызывают у крохи чувства разочарования и вины.

Психическое здоровье детей дошкольного возраста напрямую зависит от позитивного восприятия окружающего мира и наличия целей.

Задачей взрослых является помочь малышу поставить цель и достичь ее. Можно «достигать» цель вместе. Отсутствие перспективы приводит к возникновению скуки, напряжения и ухода в себя.

Родители и педагоги должны учить с детства находить правильный выход из любой ситуации. Для поддержания психического здоровья детей важно наличие источников положительных эмоций.

Из всего вышеперечисленного можно сделать вывод: сохранить здоровье детей дошкольного и школьного возраста, и обеспечить хорошее эмоциональное развитие могут родители. Достаточно просто принимать активное участие в воспитании ребенка и создать максимально комфортные условия для его жизни.

Таким образом, можно сказать, что **ключевым словом для описания психологического здоровья является слово «гармония»**. Это гармония между различными аспектами: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими. *Так давайте жить в ГАРМОНИИ.*



**В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ**

**И ВОСПИТАТЕЛЯМ**

## **Формирование эмоциональной сферы ребенка старшего дошкольного возраста**



Эмоциональность – психофизиологическая особенность детского возраста. Именно эмоциональность, ее возрастные изменения придают качественное своеобразие поведению детей на разных этапах развития.

### **Особенности эмоциональной сферы**

1. Период детства можно назвать возрастом познавательных эмоций, к которым относятся чувство удивления, любопытство, любознательность. Возникая в

результате столкновения с новыми сторонами действительности, эти эмоции в свою очередь оказывают стимулирующее влияние на познавательные психические процессы, вырабатывают у ребенка индивидуальное отношение к реальному миру вещей и явлений, способствуют развитию креативности.

2.Период от 2 до 6 лет называют «возрастом аффективности». В этом возрасте эмоции имеют бурный, но не стойкий характер, проявляется в ярких аффектах.

3.Ребенка легко испугать, рассердить, но с той же легкостью можно и заинтересовать, вызвать у него удовольствие, радость. Детям свойственна исключительная «эмоциональная зараженность», они особенно подвержены влиянию эмоций переживаемым другими детьми.

4.Познавательные эмоции – эмоции, связанные с потребностью в познавательной гармонии: стремлении нечто понять. Проникнуть в сущность явлений, чувство удивления или недоумения, чувство ясности или сущность мысли, чувство догадки, близости решения, радость открытия истины.

5.Можно выделить основные направления развития эмоциональной сферы:

- А) усложнение содержания эмоциональной сферы, экспрессивность.
- Б) формируется общий эмоциональный фон психики ребенка
- В) экспрессивная сторона эмоций

## Применение методов песочной терапии при коррекции страхов детей старшего дошкольного возраста



За последнее десятилетие увеличилось количество детей с нарушениями, имеющими комбинированную форму, когда у ребенка одновременно нарушаются речь, развитие высших психических функций, состояние общей и мелкой моторики рук. Эти нарушения, если их вовремя не исправить в детском возрасте, вызывают трудности общения с окружающими, а в дальнейшем влекут за собой определенные изменения личности в цепи развития «ребенок - подросток - взрослый», мешая детям в полной мере раскрыть свои природные способности и интеллектуальные возможности.

Эмоциональное развитие дошкольника является одним из существенных условий, обеспечивающих эффективность процесса обучения и воспитания, его различных сторон.

Проблема нашего социального уклада, многих семей и детей, воспитывающихся в семьях, состоит в том, что развитие многих детей происходит в условиях обделенности ребенка, прежде всего материнской любовью (или в условиях внутрисемейной депривации). И этот страшнейший из всех дефицитов нашего времени — дефицит родительской любви — не проходит бесследно для развития ребенка. Прежде всего, это важно для осознания того, «какой Я есть»: желанный, любимый, нужный или же нежеланный, нелюбимый, постоянно раздражающий, а также для последующего формирования на этой основе отношения к миру — доверительного или, наоборот, агрессивного и враждебного.

Мой анализ результатов анкетирования педагогов, родителей показал необходимость проведения работы с детьми старшего дошкольного возраста по развитию эмоционально-волевой сферы.

Игра с песком как способ развития и самотерапии ребенка известен с древних времен. Податливость песка будит желание создать из него миниатюрную картину мира. Человек выступает в песочнице как созидатель — один жизненный сюжет меняет другой, следуя законам бытия: все приходит и все уходит, нет ничего такого, что было бы непоправимо разрушено, просто старое превращается в нечто иное, новое. При многократном переживании этого ощущения человек достигает состояния душевного равновесия.

Игра с песком — это естественная и доступная для каждого ребенка форма деятельности. Ребенок часто словами не может выразить свои переживания, страхи, и тут ему на помощь приходят игры с песком. Проигрывая взволновавшие его ситуации с помощью игрушечных фигурок, создавая картину собственного мира из песка, ребенок освобождается от напряжения. А самое главное — он приобретает бесценный опыт символического разрешения множества жизненных ситуаций, ведь в настоящей сказке все заканчивается хорошо!

Сказкотерапия предполагает работу на ценностном уровне. Именно обращение к сказке позволит вспомнить о простых и глубоких истинах, заново открыть их. Именно обращение к сказке позволит напитать душу добром, создавая ресурс противостояния злу и хаосу.

Песок нередко действует на детей как магнит. Их руки сами, неосознанно, начинают пересыпать и просеивать песок, строить тоннели, горы, выкапывать ямки. А если к этому добавить различные игрушки, тогда у малыша появляется собственный мир, где он выдумывает и фантазирует, и, в то же время, учится работать и добиваться цели. Для многих людей облечение мысли в слово трудно, особенно для детей. Но ведь ещё существует язык мимики, жеста, способный тонко выразить ощущения или чувства. Или - в рисунке, пластилине рука как бы выстраивает мосты между внутренним и внешним мирами. Тогда внутренний образ становится зримым

во внешнем творении. Этот принцип положен в основу системы работы по песочной терапии.

Основополагающая идея песочной терапии сформулирована так: "Игра с песком предоставляет ребенку возможность избавиться от психологических травм с помощью перенесения вовне, на плоскость песочницы, фантазий и формирования ощущения связи и контроля над своими внутренними побуждениями. Установление связи с бессознательными побуждениями, особенно с архетипом самости, и их выражение в символической форме в значительной мере облегчают здоровое функционирование психики".

**Цель песочной терапии** - не менять и переделывать ребенка, не учить его каким-то специальным поведенческим навыкам, а дать возможность ребенку быть самим собой.

Игра ребенка является символическим языком для самовыражения. Манипулируя игрушками, ребенок может показать более адекватно, чем выразить в словах, как он относится к себе, к значимым взрослым, к событиям в своей жизни, к окружающим людям.

Игра в песке дает средства для разрешения конфликтов и передачи чувств. Игрушки вооружают ребенка подходящими средствами, поскольку они, являются той средой, в которой может осуществляться самовыражение ребенка. В свободной игре он может выразить то, что ему хочется сделать. Когда он играет свободно, а не по чьей-то указке, он совершает целый ряд независимых действий.

Чувства и установки, которые ребенок, возможно, боится выразить открыто, можно, ничего не опасаясь, спроецировать на выбранную по собственному усмотрению игрушку. Во многих случаях игра с песком выступает в качестве ведущего метода коррекционного воздействия. В других случаях - в качестве вспомогательного средства, позволяющего стимулировать ребенка, развить его сенсомоторные навыки, снизить эмоциональное напряжение и т.д. Часто можно использовать песочницу в качестве психопрофилактического, развивающего средства.

Известный американский педагог С. Куломзина отмечает, что игры с песком не только развивают творческий потенциал ребёнка, активизируют пространственное воображение, образно-логическое мышление, тренируют мелкую моторику руки, но ненавязчиво, исподволь настраивают детей на постижение моральных истин добра и зла, строят гармоничный образ мира.

Игры с песком разнообразны: обучающие игры обеспечивают процесс обучения чтению, письму, счету, грамоте, развивают фонематический слух, а также позволяют проводить коррекцию звукопроизношения. С помощью игр с песком у детей можно успешно развивать интеллектуальные способности, тактильно - кинестетическую чувствительность, мелкую моторику.

Песочная терапия является эффективным средством для сенсорно-моторного и общего развития детей, особенно для детей с особыми потребностями в развитии. Первые контакты между детьми происходят в песочнице, там малыш получает первые практические навыки и умения. Песочная терапия ценна и тем, что здесь для ребенка создается стимулирующая среда, в которой он чувствует себя комфортно и защищено.

Трогая руками песчинки, малыш развивает мелкую моторику рук, а определяя количество песка, которое нужно насыпать в формочки, развивает глазомер. Песок развивает и творческие способности ребенка.

Игры с песком способствуют развитию общих речевых данных, силы и модуляции голоса, повышают эмоциональную отзывчивость. При проведении таких игр очень важно соблюдать главное правило - максимально поощрять фантазию и творческий подход, полностью исключив негативную оценку действий и результатов ребенка.

В играх-упражнениях с песком и другими сыпучими материалами активно участвуют руки ребенка, тем самым, осуществляется познание окружающего мира. Именно в песочнице он проигрывает все тревожащие его проблемы. В результате он проходит естественный этап развития ведущего когнитивного процесса – воображения.

В песке ребёнок мечтает и воплощает свои задумки.

**Мечтайте, ведь из мечты рождается реальность.**



## Особенности развития воображения детей в дошкольном возрасте



*«Воображение — это великий дар,  
так много содействовавший  
развитию человечества».  
Карл Маркс*

Каждый из нас свой путь в жизни начал из истоков дошкольного возраста. Это второй этап социализации ребенка в социуме. Особую роль в развитии и личностного становления ребенка играет когнитивный процесс воображения. Стоит заметить, особую роль оно начинает играть в старшем дошкольном возрасте, так как воображение становится ведущим психическим процессом.

**Воображение (фантазия)** – это психический процесс, заключающийся в создании новых образов путем переработки материала перцепции и представлений, полученных в предшествующем опыте. В психологии существует традиция рассматривать воображение в качестве отдельного психического процесса наряду с восприятием, памятью, вниманием, мышлением. В последнее время все большее распространение получает понимание «воображение как всеобщего свойства сознания (идущее от И. Канта). При этом «акцентируется его ключевая функция в порождении и структурировании образа мира. Воображение детерминирует протекание конкретных познавательных, эмоциональных и др. процессов, конституируя их творческую природу, связанную с преобразованием предметов (в образном и смысловом плане), предвосхищением результатов соответствующих действий и построением общих схем последних.» Это находит свое проявление в феноменах «эмоционального предвосхищения» (А. В. Запорожец), «продуктивного восприятия» (В. П. Зинченко), в генезе некоторых форм двигательной активности (Н. А. Бернштейн).

Образы возникающие у ребенка не всегда соответствуют реальности, в них есть элементы **фантазии, вымысла**.

Воображение может создавать картины, которые мало что напоминают действительность – этот процесс называется **фантазией**.

Образы обращенные в будущее, называется **мечтой**.

Процесс воображения протекает всегда в неразрывной связи с памятью и мышлением.

### **Этапы развития воображения**

Развитие воображения проходит в три этапа.

На первом этапе (3-4 года) детям становится доступно действие воображение как опредмечивание. Смыслом опредмечивания является создание образа на основе элемента, который выступает в качестве задающего содержание образа. Например предложив ребенку из нарисованного круга, создать какое либо явление или предмет, малыш нарисует солнце. Таким образом, особенностями первого этапа развития воображения являются опредмечивание, детализация и отсутствие планирование действий.

На втором этапе (4-5лет) ребенок осваивает планирование, которое носит ступенчатый характер. Он планирует первый шаг действия, выполняет, видит результат на его основе планирует следующее действие. В этом возрасте ребенок нацелен на усвоение норм, правил образцов деятельности.

На третьем этапе развития воображения (6-7лет)ребенок усваивает основные образцы поведения. Он уже способен комбинировать образцы воображения, решать

творческие (креативные) задачи. Целостный образ строится способом «включения», появляется целостное планирование, коррекция по ходу выполнения заданий.

## **Виды воображения**

Воображение по степени делится на два вида: произвольное и произвольное.

**Произвольное воображение (пассивное)** - образы возникающие спонтанно, без участия воли человека. Произвольное воображение подразделяется на два подвида: преднамеренное (грезы) и непреднамеренное (сновидения).

**Произвольное воображение (активное)** - человек, пользуясь усилием воли, по собственному желанию способен вызывать у себя желаемые образы. В свою очередь этот вид подразделяется на три подвида: воссоздающие, творческое, мечта.

Воссоздающее воображение проявляется тогда, когда человеку необходимо воссоздать представление объекта, как можно более полно соответствующее его описанию.

Творческое воображение характеризуется тем, что человек преобразует представления и создает новые не по имеющемуся образцу, а самостоятельно намечая контуры создаваемого образа и выбирая для него необходимые материалы. Особой формой воображения является мечта – самостоятельное создание новых образов. Главной особенностью мечты является то, что она направлена на будущую деятельность, т.е. мечта – это воображение, направленное на желаемое будущее.

## **Функции воображения:**

1. Образное представление действительности;
2. Регулирование эмоциональных состояний;
3. Произвольная регуляция познавательных процессов и состояний человека;
4. Формирование внутреннего плана действий.

## **Способы создания образов воображения:**

Агглютинация – создание образов посредством соединения любых качеств, свойств, частей.

Акцентирование – выделение какой-либо части, детали целого.

Типизация – наиболее сложный прием. Художник изображает конкретный эпизод, который впитывает в себя массу аналогичных и таким образом является как бы их представителем. Так же формируется и литературный образ, в котором концентрируются типичные черты многих людей данного круга, определенной эпохи. Великий альманах психологии Зинченко утверждал «в своей развитой форме оно культивируется прежде всего средствами искусства — в ходе создания и освоения продуктов художественного творчества. Онтогенетические предпосылки коренятся в определенных видах ориентировочной деятельности детей младенческого и раннего возраста ».

Одним из ведущих источников его развития в детстве становится игра дошкольников; благодаря ей вырабатывается способность смотреть на мир как бы глазами др. человека, которая, по мнению ряда исследователей (Э. В. Ильенков, В. В. Давыдов и др.), принадлежит к числу фундаментальных характеристик В. (В. Т. Кудрявцев.)

Воображение для ребенка это двигатель познания мира и средство отстаивания индивидуальности.

*« Воображение! Без этого качества нельзя быть ни поэтом, ни философом, ни умным человеком, ни мыслящим существом, ни просто человеком».*

*Дени Дидро*

## **Для Вас, уважаемые родители!**

### *Советы*

Психическое здоровье детей играет важную роль в развитии воспитанной, свободной и раскрепощенной личности в будущем. Психологически здоровый человек не стесняется обратиться за помощью к

родителям, правильно и четко формулирует свои цели и мысли, имеет собственное мнение. Как же добиться взаимопонимания?

**Прежде всего, хорошее здоровье детей дошкольного возраста обусловлено спокойным климатом в семье, взаимопониманием и уважением.**

Если вы хотите, чтобы психическое здоровье Ваших детей было в норме, следуйте приведенным ниже правилам и советам.

- Радуйте малыша, будьте с ним доброжелательны. Каждая совместная семейная прогулка или выезд на природу – повод пообщаться с ребенком, узнать о его проблемах и желаниях. На прогулки можно брать его друзей: так можно познакомиться с ними или узнать поближе об их увлечениях.
- Постоянно интересуйтесь делами ребенка, стараясь не забывать об этом. Провожая его в школу или сад, забирая оттуда, говорите с ним, проявляйте интерес к произошедшим за день событиям. Дайте ему возможность высказаться.
- Подавайте пример собственным поведением. Никогда не выясняйте отношения в семье в присутствии детей, а тем более не вовлекайте их в ссору. С посторонними людьми нужно держите себя воспитанно, открыто: тогда и ребенок будет вести себя так же со сверстниками.
- Не заставляйте посещать много кружков и секций: психическое здоровье, а также и физическое здоровье могут пострадать из-за чрезмерной нагрузки и усталости. Наблюдайте за творческими способностями детей и направляйте их в «нужное русло».
- Не оскорбляйте его даже в шутку, не рассказывайте о неудачах и ошибках посторонним людям в его присутствии.

**Любовь, понимание и терпение к нашим детям помогут им в любой ситуации, будь то проблема или грандиозное событие!**

**Как правильно общаться  
с ребятами дошкольного возраста**



Общение с малышами дошкольного возраста основывается на жизнерадостности, юморе и эмоциях. Дети до 6-7 лет особенно зависят от отношения родителей и обращения с ними окружающих людей. Критикуя и высмеивая его и остальных людей, Вы учите осуждать, а постоянно подбадривая, даете уверенность в себе и умение оценивать. Некоторые правила общения с детьми, которые помогут сформировать крепкое психическое здоровье детей:

1. Когда ребенок чем-то занят и увлечен, не мешайте ему, если он сам не попросит Вас о помощи.
2. Когда малыш дошкольного возраста просит Вас помочь ему, сделайте только то, что тот просит. Не нужно выполнять все за него. Так он постепенно приучится к самостоятельности.
3. Не отдавайте приказов, не командуйте и не угрожайте. Пусть в случае его непослушания он будет уверен, что его не накажут, а только применят определенные санкции.

Для детей дошкольного возраста эмоциональная реакция на действительность очень важна: она регулирует его психическое и физическое самочувствие. При дефиците эмоций его работоспособность и активность снижаются.

## **Повышенная ранимость** *детей дошкольного возраста*



Психика ребенка дошкольного возраста характеризуется повышенной ранимостью и легкой истощаемостью. Многие воздействия окружающего мира могут оказаться для него сверхсильными и явиться причиной нервных реакций и даже нервных расстройств.



Родители должны знать границы психоэмоциональных возможностей малыша 3—6 лет и не допускать действия тех раздражителей, которые слишком сильны для ребенка и могут вызвать срыв высшей нервной деятельности, привести к развитию нервного заболевания.

Опасность развития невроза у дошкольников таится в столкновении возбудительного и тормозного процессов в коре головного мозга. Суть его заключается в следующем. *Многие воспитательные воздействия направлены на то, чтобы вырабатывать у малыша сдержанность, умение «затормозить» свои желания, но в силу особенностей возраста ребенок подвижен, активен, любознателен, он страстно стремится познать окружающий мир, проявить самостоятельность, и нередко эти активные действия наталкиваются на жесткий родительский запрет: «нельзя», «не делай этого», «не разговаривай», «не ерзай» и т. д. Постоянные запреты обуславливают перегрузку тормозного нервного процесса, который у дошкольников еще относительно слаб. Кроме того, создаются условия для столкновения этого процесса с возбуждением, с желанием что-то делать, двигаться, говорить и т.п. Если такие перегрузки и «сшибки» повторяются часто, у ребенка может развиваться невроз.*

Дошкольный возраст невропатологи называют колыбелью невроза, периодом упрямства, негативизма, ибо ребенок бурно протестует против многочисленных барьеров, которые ставят взрослые на пути его активной познавательной и мышечной деятельности. Возможность развития невроза у дошкольников явно возрастает, когда родительский запрет сопровождается окриком, угрозой или телесным наказанием. В подобной ситуации запрет приобретает характер психотравмы, рождающей не только конфликт между ребенком и родителями, но и грубую дезорганизацию детских мыслей и чувств, а иногда — полный срыв психоэмоциональной деятельности.

К 3—4 годам правильно воспитанный ребенок хорошо усваивает смысл слов «нет» и «нельзя», обозначающих твердое отклонение его необоснованных просьб, требований и желаний. Тормозные реакции на такие слова вырабатываются легче, если, пуская в ход крик, плач, истерическую реакцию, дети ничего этим не достигают. Во-первых, никому из взрослых, окружающих ребенка, не следует показывать вида, что такое поведение малыша их волнует. Во-вторых, резкий окрик обычно бесполезен, равно как и паническое заискивание перед капризным ребенком. Наиболее верной формой поведения взрослых в таких случаях является спокойное разъяснение малышу неприглядности его поведения и твердое отклонение необоснованного требования, неразумной просьбы, неоправданного желания. Главное, чтобы при этом сохранялась единая линия в поведении взрослых, а их слова не расходились с делом (за исключением каких-либо необычных обстоятельств).

При необходимости детей наказывают, но без унижения их достоинства. Можно лишить малыша любимых игрушек, сладостей и т.п. Если ребенок наказан, например, отцом, лучше, чтобы отменил наказание тоже он. Серьезную ошибку допускают те родители, которые отменяют наказание, полученное ребенком от другого члена семьи. Подобный подход



способствует тому, что дети перестают считаться с требованиями взрослых. Одной из форм наказания является временное охлаждение к ребенку родителей и других членов семьи.

Одномоментная, но сильная психическая травма может вызвать у ребенка невроз в форме нарушения речи — заикание или даже полное выключение речи на определенное время. Нередко причиной заикания бывают поведение пьяных родителей, грубые наказания ребенка. Заикание затрудняет общение детей с другими лицами, рождает чувство собственной неполноценности.

Следствием потрясения или конфликта ребенка с окружающими может быть невроз навязчивых состояний. Навязчивыми бывают страхи, воспоминания, поступки. Такое болезненное состояние обычно развивается как закрепившийся условный рефлекс с нежелательным эффектом. Связь с пережитой психической травмой может зафиксироваться также в навязчивых действиях в виде бесконечного оплевывания, шмыгания носом, постукивания ногой или рукой, кивания головой.

Психическая травма дошкольника (особенно в возрасте 3—4 лет) бывает обусловлена одномоментным сверхсильным воздействием различного происхождения, но непременно связанным со страхом. Так, ребенок может сильно испугаться во время грозы, землетрясения, пожара. Ужас охватывает малыша при внезапном появлении разъяренной лающей собаки. Чувство страха может появиться и в зверинце или в цирке, где демонстрируются крупные хищники.

Следует учитывать, что психика особенно ранима у детей физически ослабленных от рождения, у малышей возбудимых, легко истощаемых, часто болеющих. Этим детям крайне необходим надежный заслон от психотравмирующих воздействий окружающей среды. Если же ребенку и предстоит встреча с непонятными, но впечатляющими воздействиями (например, посещение зоопарка), то малыша необходимо психологически к этому подготовить и по необходимости ограничивать зрелищные и другие впечатления.

Невроз детского страха возникает иногда в результате просмотра кинофильмов и телевизионных передач. Содержание детских телевизионных передач, а также сказок, рассказов, стихотворений, песен, должно быть понятным и доступным, но не устрашающим.

Некоторые родители в «воспитательных целях» запугивают ребенка милиционером («придет и заберет») или доктором («сделает укол»). В дальнейшем при одном упоминании, например, о враче ребенок впадает в паническое состояние. А ведь с медицинскими работниками ему непременно придется столкнуться, и не раз.

Тяжелой психической травмой для ребенка является распад семьи. Он не может еще правильно оценить происходящее, не в состоянии без потрясения перенести уход из семьи отца или матери.

Наиболее часто встречающаяся форма невроза у детей — неврастения, то есть резко выраженное истощение функциональных возможностей центральной нервной системы. У детей-неврастеников отмечаются

неуверенность в своих силах, ослабление воли, памяти, внимания, нарушение сна. Умственные и физические нагрузки, даже умеренные, нередко вызывают у них бурные вегетативные реакции: покраснение или побледнение лица, обильное отделение пота, боль в сердце, повышение температуры тела.

Основной принцип профилактики неврозов у детей — это соблюдение оптимального ритма жизни: разумное чередование и сочетание умственных, эмоциональных и физических нагрузок.

Если ребенок на распоряжение реагирует резко отрицательно, нецелесообразно настаивать на его выполнении. Лучше в таких случаях подождать, когда ребенок успокоится. Упрямым детям распоряжения следует отдавать не в форме приказания, а в виде просьбы, сопровождая ее словами «пожалуйста», «будь добр» и т. п. Предложения и просьбы родители и другие взрослые должны произносить без ноток раздражения, а тем более гнева, наиболее уместен ровный, спокойный тон.

Родителям полезно помнить простую истину: неврозы у детей легко предупредить, но очень трудно лечить

## О важности создания благоприятной психологической атмосферы в семье



Все хорошие родители желают видеть своих детей порядочными, умными и достойными людьми. Чтобы ребёнок вырос, действительно, таким, каким видят его родители, нельзя забывать о **психическом развитии детей**

**дошкольников.** Какие шаги стоит предпринимать родителям, чтобы их дети выросли такими, как желают мама и папа?

### **Для психического развития, ребёнку необходима любовь**

Одна из важных составляющих - это любовь к ребёнку. Возможно, это покажется странным, ведь все или почти все родители любят своих детей. Конечно, так и есть на самом деле. Только вот, любовь к своим детям мы проявляем, в большинстве своём, в те моменты, когда они нас чем-нибудь порадуют. Тогда, конечно, мы приходим в восторг и хвалим ребёнка, не жалея слов и ласки.

Но, если взять противоположную ситуацию, а именно, когда ребёнок что-нибудь натворил или пытается отвлечь нас, когда мы чем-то заняты? Как мы поступаем тогда? Не редкость, когда мама ребёнка на третьем месяце жизни говорит: "Постоянно кричит. Как же он надоел". Или отец говорит ребёнку на третьем году жизни: "Разве ты не видишь, что взрослые разговаривают? Быстро выйди из комнаты". При этом и эта мама, и этот папа считают себя абсолютно правыми.

Но, давайте посмотрим на эту ситуацию глазами ребёнка. Что он чувствует? Малыш может сделать вывод: "Со мной ругаются, меня выгоняют. Наверное, меня больше не любят!". Но ребёнку важно чувствовать любовь мамы и папы, даже когда они им недовольны. Для того, чтобы добиться взаимопонимания с ребёнком, необходимо много времени. И терпения. Например, папа, который выгонял ребёнка из комнаты, мог сначала спросить малыша, почему он пришёл, выяснить причину, по которой он вмешался в разговор взрослых. После этого можно было предложить малышу погулять или поиграть, пока папа с товарищем не закончат разговор.

Наблюдения многих педагогов и психологов показывают, что чувство постоянной заботы и любви родителей помогает ребёнку ощутить себя защищённым и раскрыть все свои положительные качества и таланты. Если же ребёнок лишён такой поддержки, то он может вырасти озлобленным и замкнутым в себе.

Исходя из этого, можно понять, что воспитать чувство уверенности в ребёнке - важная обязанность супругов в семье. И воспитывать это чувство необходимо с самого первого месяца жизни ребёнка. С момента появления на свет малыш должен чувствовать, что его любят, что о нём заботятся и защищают. Физический уход, конечно, важен, без него не обойтись: перепеленать, покупать, накормить, сделать массаж. Но и о психическом развитии детей дошкольников не стоит. А развиваться он начинает с рождения и очень быстро.

У родителей нет заботы большей, чем забота о ребёнке. Конечно, мы не всегда способны контролировать своё отношение к ребёнку и свои эмоции. Даже если он не является причиной нашего плохого настроения. Но, ребёнок это воспринимает на свой счёт. Он может считать, что наше негодование вызвано его поведением.

Многие родители не реагируют на крики новорождённых. Они просто убеждены, что он поплачет и перестанет. При этом они ссылаются на какие-то, якобы, авторитетные источники. Понятно, что общих вопросов дать тут

невозможно. Причин плача у малыша может быть много. Но, всё-таки, если ребёнок просится на руки, не надо ему отказывать в этом постоянно, ссылаясь, якобы, на то, что если его носить на руках, то он вырастет избалованным ребёнком.

Но дело в том, что если не брать ребёнка на руки, не подходить к нему, когда он плачет и не успокаивать, когда он капризничает то, рано или поздно он успокоится, когда выбьется из сил. Но по какой причине он кричал, почему он капризничал? Просто из-за вредности или действительно, нуждался в помощи? Если мама и папа придерживаются такой тактики, то не надо удивляться, когда ребёнок в более старшем возрасте отстраняется от родителей. Когда от него ждут сочувствия, но не получают. Когда с ребёнком пытаются поговорить о каких-то проблемах, которые его беспокоят, а он отмалчивается в ответ.

*Не будьте излишне требовательны к дошкольникам, но и не потакайте им во всём.*

Тут необходимо стремление родителей к "золотой середине". Нельзя потакать во всём и выполнять все требования детей, но нельзя и зажимать во всём и лишать самостоятельности. У тех родителей, которые всё делают за малыша, не утруждают его ничем и не дают возможности проявить свои какие-нибудь качества или что-то сделать самостоятельно, он вырастет инфантильным и безынициативным. А тот ребёнок, которого держат в строгости и постоянной повышенной требовательности, вырастет озлобленным и ожесточённым.

Механизм ожесточения прост. От ребёнка зачастую требуют беспрекословного выполнения таких вещей, которые он выполнить не в состоянии. К примеру, молодая мама постоянно одёргивает ребёнка на втором году жизни, говоря, чтобы он постоял с ней спокойно, пока она общается с кем-нибудь. И она не хочет понять, что такая кроха не в состоянии стоять спокойно и чего-то ожидать. Это просто невозможно. Любой нормальный ребёнок в таком возрасте постоянно в движении, он постоянно чем-то занят, его постоянно что-то интересует. Он знакомится с окружающим миром и людьми, развиваясь таким образом.

Приведём два примера из жизни. Девочка поливает цветы и, случайно, немного воды попало на подоконник. И мама начинает негодовать: "Тебе ничего нельзя доверить. Всё надо делать самой". При этом мама забывает о том, что и сама частенько проливает воду и о том, что у девочки не было цели пролить воду. И пролила она не нарочно, и сама понимает это и без криков, и в следующий раз будет стараться лучше. Другой пример - папа предлагает пятилетнему ребёнку прочитать его газету. Естественно, шрифт мелкий и текст не детский. Ребёнок запинается, начинает стесняться. Папа злится: "Сколько не учи тебя, толку нет. Бесполезно чему-то тебя учить".

Вот такие моменты и способствуют ожесточению детей. Даже если у ребёнка не проявится злость по отношению к родителям, она появится по отношению к другим детям. Все унижения и оскорбления, которым ребёнка подвергают дома, дадут о себе знать, они не пройдут бесследно. Он станет

доказывать свои взгляды и правила в кругу своих сверстников и чинить суд над теми, из них, кто ему чем-то не угодил.

Но так бывает и в более позднем возрасте. А пока малыш маленький, он радуется вам. Улыбается, когда видим маму и папу. Тянет ручки к вам, чтобы побыть ближе и почувствовать тепло. Ждёт от вас поддержки и помощи, если упал и ударился. Любит гулять с вами на улице. Не губите в ребёнке его доброту, не растите его озлобленным на себя и на весь мир. Ведь психическое развитие детей дошкольников зависит только от нас, от родителей. Личность ребёнка формируется под воздействием наших чувств к нему и нашего поведения, а не наших слов. Он должен чувствовать нашу любовь, заботу и готовность прийти на помощь. И тогда он обязательно ответит взаимностью. Так уж заложено в человеческой природе - человек, даже ребёнок, считается только с теми, кто считается с ним.

*([mirvsemye.ru/osobennosti-psiicheskogo-razvitiya-detey-doshkolnikov.php](http://mirvsemye.ru/osobennosti-psiicheskogo-razvitiya-detey-doshkolnikov.php))*

## Список используемой литературы

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1993.
2. Алямовская В. Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы // Дошкольное образование, 2008.
3. Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н., Саулина Т. Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века. - М., АРКТИ, 2001.
4. Бархатова Л. Воспитание культуры поведения. // Дошкольное воспитание.- 1989- №11
5. Богуславская З.М., Е. О. Смирнова Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста.- М.: Просвещение, 1991
6. Богина Т.Л., Терехова Н.Т. Режим дня в детском саду.- М.: Просвещение, 1987
7. Болотина Л.Р., Комарова Т.С., Баранов С.П. Дошкольная педагогика. М.:Академия, 1997
8. Бондаренко А.К. Дидактические игры в детском саду.-М.: Просвещение, 1991
9. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ. /Под ред. Бересневой З.И.-М.: ТЦ Сфера, 2003
10. Беззубцева Г. В., Ермошина А. М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. - М., Издательство ГНОМид, 2009.
11. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. - М. : Мозаика-Синтез, 2009.
12. Бычкова С. С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. - М., АРКТИ, 2002.
13. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства. Дошкольное воспитание № 1 / 2009.
14. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. - М.: АРКТИ, 2005.
15. Выготский Л.С. Педагогическая психология. — М., 1991.
16. Дубровина И.В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности // Вестник практической психологии образования. 2009. № 3.
17. Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми. - М., Медицина, 2007.
18. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата) : пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей. - 2-е изд. - М. : Просвещение, 2009.
19. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие здоровья ребенка // Дошкольное воспитание № 5 / 2010, стр. 66.
20. Кониная Е.Ю. Формирование культурно-гигиенических навыков у детей. Игровой комплект.- Айрис-пресс, 2007
21. Крусева Т.О. «Справочник инструктора по физической культуре

в детских дошкольных учреждениях».

22. Картушина. М.Ю. «Зеленый огонек здоровья»

(программа оздоровления дошкольников)

23. Картушина. М.Ю. «Развлечения для самых маленьких».

24. Н.Б. Муллаева «Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников».

25. О.Б. Казина «Веселая физкультура для детей и их родителей».

26. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду».

27. Названова Л. Чтобы зубки блестели.// Дошкольное образование.-2004-№14

28. Степаненкова Э. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. -М.: Мозаика-Синтез, 2008

29. Смирнова Т. Собираем куклу на прогулку.// Дошкольное образование. – 2008-№10

30. Теплюк С. Об опрятности и аккуратности.// Дошкольное воспитание.- 1988-№9

31. В.Г. Фролов «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке»

32. Популярная медицинская энциклопедия.

33. Интернет- ресурсы:

- [psyjournals.ru/vestnik\\_psyobr/2009/n3/27577.shtml](http://psyjournals.ru/vestnik_psyobr/2009/n3/27577.shtml)

- [www.lyubi.ru/psy16.php](http://www.lyubi.ru/psy16.php)

- [www.rebenok.com](http://www.rebenok.com) › Библиотека статей › Библиотека › О детской психологии

- <http://mirvsemye.ru/osobennosti-psihicheskogo-razvitiya-detey-doshkolnikov.php>

- [www.bibliotekar.ru/624-5/99.htm](http://www.bibliotekar.ru/624-5/99.htm)



# Приложение

Забавные детские загадки с ответами, мудрые народные пословицы и поговорки помогают нам вложить в память детей простейшие правила ухода за собой и воспитать любовь к здоровой жизни, научить правильно питаться. Наша задача заинтересовать ребенка и преподнести ему полезную информацию в игровой форме.

### **Народные пословицы**

- Береги платье снова, здоровье смолоду.
- Болезнь ищет жирную пищу.
- Брюхо больного умнее лекарской головы.
- Боль весть подает, потому покоя не дает.
- В вине больше погибают, чем в море утопают.
- В дом, куда не заглядывает солнце, заглянет врач.
- В грязи жить — чахотку нажить.
- В стоячей воде всякая нечисть заводится.
- Вечерние прогулки полезны, они удаляют от болезни.
- В доме, где свежий воздух и солнечный свет, врач не надобен.
- Горьким лечат, сладким калечат.
- Гляди в ноги: ничего не найдёшь, хоть нос не расшибёшь.
- Держи голову в холоде, живот в голоде, ноги в тепле.
- Двигайся больше, проживёшь дольше.
- Ешь чеснок и лук — не возьмёт недуг.
- Жарок день — уйди в тень.
- Живешь каково и здоровье таково.
- Затхлый воздух и грязная вода для здоровья беда.
- Здоровье не купишь — его разум дарит.
- И старым и молодым вреден табачный дым.
- Какие мысли такие и сны.
- Когда болеешь — жаль себя, а поправишься — жаль истраченных денег.
- Лучше сорок раз вспотеть, чем один заиндеветь.
- На всякую болезнь зелье вырастает.
- Недосыпаешь — здоровье теряешь.
- От перееданья люди умирают чаще, чем от голода.
- От наркоты не жди доброты.
- После обеда полежи, после ужина походи.
- Сердобольный врач ухудшает страдания.
- Сладко есть и пить, по врачам ходить.
- Самого себя лечить, только портить.
- Сто болезней начинаются с простуды.
- Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой.
- Хорошее лекарство горько на вкус.
- Хочешь кашлянуть, рот прикрыть не забудь.
- Чем от боли ныть, лучше лекарства пить.

### **Загадки**

## ***О здоровом образе жизни***

- Сок таблеток всех полезней,  
Нас спасёт от всех...  
*(Болезней)*
- С детства людям всем твердят:  
Никотин – смертельный...  
*(Яд)*
- Чтобы не был хилым, вялым,  
Не лежал под одеялом,  
Не хворал и был в порядке,  
Делай каждый день...  
*(Зарядку)*
- Болеть мне некогда друзья,  
В футбол, хоккей играю я.  
И я собою очень горд,  
Что дарит мне здоровье...  
*(Спорт)*
- Позабудь ты про компьютер.  
Беги на улицу гулять.  
Для детей полезно очень  
Свежим воздухом...  
*(Дышать)*

## ***О гигиене***

- В нем две буквы “к”  
Писать не забывайте,  
Таким, как он, всегда бывайте!  
*(Аккуратный человек)*
- Разгрызёшь стальные трубы,  
Если будешь чистить...  
*(Зубы)*
- Объявили бой бациллам:  
Моем руки чисто с...  
*(Мылом)*
- Он в кармане караулит  
Рёву, плаксу и грязнулю,  
Им утрет потоки слез,  
Не забудет и про нос.  
*(Носовой платок)*
- Он не сахар, не мука,  
Но похож на них слегка.  
По утрам он всегда  
На зубы попадает.  
*(Зубной порошок)*

- Горяча и холодна  
Я всегда тебе нужна.  
Позовёшь меня – бегу,  
От болезней берегу.

### **О лекарствах**

Хоть ранку щиплет он и жжёт  
Отлично лечит — рыжий...

*(Йод)*

Для царапинок Алёнки  
Полный есть флакон...

*(Зеленки)*

Никогда не унываю  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины...

*(А, В, С)*

Я под мышкой посижу  
И что делать укажу:  
Или разрешу гулять,  
Или уложу в кровать.

*(Градусник)*

Очень горький — но полезный!  
Защищает от болезней!  
И микробам он не друг —  
Потому что это —

*(Лук)*

Спала чтоб температура  
Вот вам жидкая...

*(Микстура)*

Не везёт сегодня Светке —  
Врач дал горькие...

*(Таблетки)*

**Стихи**

**Ем я много витаминов**  
Укрепляю дисциплину.  
Я хочу здоровым быть,  
Чтобы Родине служить.  
Нам здоровья не купить,  
За ним нужно всем следить.  
Лучше с ранних лет начать,  
Ни минуты не терять.

**О здоровье**  
Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать:  
Нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться —  
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не 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 микроб  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно 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.

**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 ест  
Зубы ровные, кривые,  
И клыки, и коренные.  
Днем и ночью — ест-ест-ест  
Злой разбойник КАРИЕС.  
Как нам справиться с бандитом?  
Мало лишь ходить умытым!  
Надо также по утрам  
Зубы чистить — нам и вам!

**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.

**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 человек  
Зуб не чистил целый век,  
Грыз кокос, бананы ел,  
Чистить зубы не хотел!  
И однажды, в самом деле

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 утрам  
И играет в прятки, —  
Тот спортивный человек,  
И вполне весёлый.  
Постарайся быть таким  
В школе или дома.

**Стих о здоровье для детей**  
Тот, кто с солнышком встаёт,  
Делает зарядку,  
Чистит зубы по утрам  
И играет в прятки, —  
Тот спортивный человек,  
И вполне весёлый.  
Постарайся быть таким  
В школе или дома.  
Болюбаш Анастасия

**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 быстро  
Ты 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,

Эти 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 свете  
Зубы вырвать. Знайте, дети:  
Ряд зубов такой большой —  
Опояшет шар земной!

**Я качаюсь на качели,**  
На скакалочке скачу,  
Ведь здоровый образ жизни  
Очень я вести хочу.

**Не пейте сырой воды!**  
Из речки водички попил крокодил  
И вместе с водичкой бревно  
проглотил,  
Не видит от боли ни ночи, ни дня  
И просит и молит: «Спасите меня!»

**Чтобы быть всегда здоровым,**  
Нужно бегать и скакать.  
Больше спортом заниматься,  
И здоровым не скучать.

**О здоровье!**  
Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья —  
Должен быть режим у дня.  
Следует, ребята, знать —  
Нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться —  
На зарядку становиться!  
Чистить зубы, умываться  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.  
У здоровья есть враги,  
С ними дружбы не води!

И пойду я в сад гулять.  
 Попрошу я папу, маму,  
 На качельке покачать.

А с качели-карусели  
 захочу в бассейн пойти,  
 ох, как зубки заболели...  
 мне пора к врачу идти...

Зубки врач мои посмотрит,  
 плохо дело-то, дружок —  
 бормашиною посверлит  
 коренной 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.  
 Лидия Гржибовская

**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.  
 С ними будем мы дружить,  
 Чтоб здоровыми нам быть.

**О ногтях**  
 Кто ногтей не чистит  
 И не подстригает,  
 Тот своих знакомых  
 Здорово пугает.

Ведь с ногтями грязными,  
 Длинными и острыми  
 Могут очень просто вас  
 Перепутать с монстрами.

Среди них тихоня лень,  
 С ней борись ты каждый день.  
 Чтобы ни один микроб  
 Не попал случайно в рот,  
 Руки мыть перед едой  
 Нужно 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**  
 Хорошо здоровым быть!  
 Соков надо больше пить!  
 Гамбургер забросить в урну,  
 И купаться в речке бурной!!!  
 Закаляться, обливаться,  
 Спортом разным заниматься!  
 И болезней не боясь,  
 В тёплом доме не таясь,  
 По Земле гулять свободно,  
 Красоте дивясь природной!!!  
 Вот тогда начнете жить!  
 Здорово здоровым быть!!!

**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:

Андрей Усачев

**Надо спортом заниматься!**

Надо спортом заниматься,  
Надо — надо закаляться!  
Надо первым быть во всем,  
Нам морозы нипочем!

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,  
Мама песенку послушав.  
Мы ложимся дружно спать,  
Сны скорее увидеть.

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 тюлень  
Смотрел мультфильмы целый день.  
А после до конца недели  
У бедного глаза болели.

**Мышка плохо лапки мыла**  
Мышка плохо лапки мыла:

Будете лежать на печке,  
С толстым пузом по углам.  
И всё кушать шоколадки,  
С винегретом пополам.  
И придёт тот страшный час,  
И недельки через три  
Лопните вы в страшных муках  
От 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, заражает  
И себя, и рядом всех.

5. Тот, кто с солнышком встаёт,  
Делает зарядку,  
Чистит зубы по утрам  
И играет в прятки, -  
Тот спортивный человек,  
И вполне весёлый.  
Постарайся быть таким  
В школе или дома

**Быть здоровым — это модно!**

Быть здоровым — это модно!  
Дружно, весело, задорно  
Становитесь на зарядку.  
Организму — подзарядка!  
Знают взрослые и дети  
Пользу 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 привычками



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 водой  
Руки 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!  
Г. Новицкая

### **Песни кто всегда поёт**

И с улыбочкой живёт,  
Ничего тому не страшно —  
Много лет он проживёт

### **Болейте на здоровье**

Горлышко болит у Светки.  
Надо принимать таблетки.  
Очень горькие на вкус.  
Светка тут же, словно трус,  
Головою закутила,  
Рот ладошками закрыла.  
Не желает пить таблетку,  
Как ни просит мама Светку.  
Не желает нипочём!  
«Вот как стану я врачом,  
Только сладкие таблетки  
У меня пить будут детки».  
Запрещу колоть уколы,  
И освобожу от школы.

Мы простимся навсегда!  
Организм отблагодарит —  
Будет самый лучший вид!  
Аня Никулина.

### **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.  
Добрый быть, весёлым быть.  
Руки всегда с мылом мыть.  
Зубы чисти в день два раза,  
Чтоб не выпали все сразу.  
Береги ты с детства уши,  
И 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!

### **Чтоб здоровье раздобыть...**

Чтоб здоровье раздобыть,  
Не надо далеко ходить.  
Нужно нам самим стараться,  
И всё будет получаться.

### **Если хочешь быть здоровым,**

Чисти зубы по утрам,  
Умывайся и гимнастикой занимайся.  
Бегай, прыгай, закаляйся,  
И режим свой соблюдай.  
Малышей не обижай,  
Маму с папой слушайся.  
Старших всех ты уважай.

Я скажу: «Примите, детки,  
От простуды три конфетки.  
А от кашля - шоколад  
Принимать два дня подряд.  
Пейте молоко коровье,  
И болейте на здоровье!»  
*Валентина Черняева*

**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 нужна  
Водная закалка.

**Бедный доктор Айболит**  
Бедный доктор Айболит!  
Третий день не ест не спит,  
Раздает таблетки  
Непослушным 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 живот  
Спать спокойно не дает,

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 физкультура  
Укрепляет 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 заниматься  
Надо 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 я  
Бегать 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,

У кого температура,  
Доктор раздает микстуру,

Он всю ночь лечить готов,  
Чтобы каждый был здоров.

### **Зарядка**

По порядку  
Стройся в ряд!  
На зарядку  
Все подряд!

Левая!  
Правая!  
Бегая,  
Плавая,  
Мы растем  
Смелыми,  
На солнце  
Загорелыми.

Ноги наши  
Быстрые,  
Метки  
Наши выстрелы,  
Крепки  
Наши мускулы  
И глаза  
Не тусклые.

По порядку  
Стройся в ряд!  
На зарядку  
Все подряд!

Левая!  
**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,

Я встаю с кровати.  
Для пробежки я готов,  
А также для зарядки!

Каждый день стою у стенки,  
У меня болят колени,  
Но без усталости 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.

**Я здоровье укрепляю,**  
Спортом занимаюсь,  
И холодной водой  
Утром обливаюсь!  
На кобыле по полям  
В детстве я скакала.  
Не успела оглянуться  
В конный спорт попала!

**Любит музыку мой папа.**  
От него не отстаю.

Старших слушаю и уважаю.

**Чтоб здоровым быть сполна**

Чтоб здоровым быть сполна  
Физкультура всем нужна.  
Для начала по порядку —  
Утром сделаем зарядку!

И без всякого сомненья  
Есть хорошее решенье —  
Бег полезен и игра  
Занимайся детвора!

Чтоб успешно развиваться  
Нужно спортом заниматься  
От занятий физкультурой  
Будет стройная фигура

Нам полезно без сомненья  
Все, что связано с движеньем.  
Вот, поэтому ребятаки  
Будем делать мы зарядку.

Будем вместе мы играть  
Бегать, прыгать и скакать  
Чтобы было веселее  
Мяч возьмем мы поскорее.

Станем прямо, ноги шире  
Мяч поднимем — три-четыре,  
Поднимаясь на носки.  
Все движения легки.

В руки мы возьмём скакалку  
Обруч, кубик или палку.  
Все движения разучим  
Станем крепче мы и лучше.

Чтобы прыгать научиться  
Нам скакалка пригодится  
Будем прыгать высоко  
Как кузнечики — легко.

Обруч, кубики помогут  
Гибкость нам развить немного  
Будем чаще наклоняться

Он играет на гармошке,  
Я гантели подниму.

**Стих о здоровье для детей**

Во дворе играл в песок,  
Рядом ямку рыл щенок.  
Дома нужно очень быстро  
Вымыть 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-невидимкой  
Ждет на ягодах в корзинке,  
Вдруг малыш в один присест  
Горсть немытых ягод съест?

Лето — время закаляться,  
Загорать, в реке купаться,  
Но в веселье развлечений  
Не забудь о гигиене!  
Лариса Авдеева

**Чтоб у вас здоровье было,**  
Не забудь про пасту с мылом.  
С физкультурой подружись  
И 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 порядку  
Выполнять я все дела.

**Танцами мы увлеклись**  
Для здоровья, для души.

Приседать и нагибаться.

Вот отличная картинка  
Мы как гибкая пружинка  
Пусть не сразу все дается  
Поработать нам придется!

Чтоб проворным стать атлетом  
Проведем мы эстафету.  
Будем бегать быстро, дружно  
Победить нам очень нужно!

### **Хомка-хомячок**

Хомка, хомка, хомячок,  
Полосатенький бочок.  
Хомка раненко встаёт:  
Шейку моет, глазки трёт.  
Подметаёт Хомка хатку  
И выходит на зарядку.  
Раз, два, три, четыре, пять —  
Хомка хочет сильным стать.

**Физкультурой занимаюсь,**  
Чтобы быть красивой.  
И всегда всем улыбаюсь,  
Чтобы быть счастливой.

### **Каток**

Люблю кататься на катке  
В расшитом блесками платке!  
Сиять улыбкой глаз и губ!  
И выполнять тройной тулуп!  
То задом ехать, то бочком!  
Вращаться бешеным волчком!  
На повороте, на витке  
Люблю подпрыгнуть на катке!  
А приземлившись, вновь скольжу  
Вперед к зигзагу-виражу!  
И пусть каток совсем не тот,  
Где ждет тебя зеркальный лед.  
Асфальт укладывает он  
И весит пару-тройку тонн.  
Но очень дорог мне каток,  
Как свежий воздуха глоток!  
И летом в жаркие деньки  
Он заменяет мне коньки!

А потом нам все сказали,  
Что во всем мы хороши.  
Удивить я всех хочу —  
Спортом занимаюсь.  
А ещё я каждый день  
Спортом 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 следим  
И болеть мы не хотим.  
Если друг твой будет пить,  
То не стоит с ним дружить.  
Мордело Лена

### **Спорт и физкультура,**

Всех вперед ведут.  
В трудную минуту  
Нас не подведут.

### **Стихи о здоровом образе жизни**

Однажды волк по кличке «Моня»  
курить попробовать решил  
Он сигаретку взял и мирно закурил...  
И вдруг наш серый покраснел, а хвост  
его побагровел  
Четыре лапы затряслись, а пасть  
затравлено рычит  
И кашляет наш «Моня» гулко и слёзы  
сыплются из глаз  
И понял он курить не нужно, а то  
останешься без лап.

### **Каждый раз после прогулки**

Руки мы спешим помыть  
Чтобы не было микробов,  
В чистоте должны все жить!

### **Сказка о Здравье и Красоте**

Жили-были в деревне Будь Здоров  
Красота и Здравье.

### **Как-то выпил мишка пива...**

Как-то выпил мишка пива  
И живот его скрутило  
Лучше б выпил молока  
Чтобы лапа зажила

### **Утренняя зарядка**

Утренняя зарядка  
Раз, 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!

*Данилина Анастасия*

### **Школьный спорт**

Наши мальчики «спортсмены»,  
Ведь на каждой перемене  
Ни за что их не унять:  
Упражняются опять!  
...Тренировки, тренировки —  
Для спортивной, зная, сноровки.  
Вот на старте Коля с Толей,  
Что ракетой мчат по школе,  
Догоняет их Олег —  
Этот спорт зовётся «БЕГ».  
Бег спортивный — это КРОСС,  
На него огромный спрос!  
Мальчик Боря дружит с БОКСОМ,  
Оттого с распухшим носом:  
Он вчера подрался с Васей,  
Что его в игре «раскрасил».  
Коль дерущихся гурьба —  
То не драка, а БОРЬБА.  
Но совсем не «вольная»,  
А кулачно-школьная.  
Глеб — известный «чемпион»

И вдруг к ним в гости приехал ...  
Туберкулёз.

Отправился сразу он  
К 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 сейчас  
Друзья 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 счастьем друзей предела,  
Здоровье в аптеку вмиг полетело,  
А Красота прелестный  
готовила ужин,  
Друг их вернулся!  
**Соблюдай режим дня** —  
Это важно для тебя.  
Вовремя ложись спать,  
Чтобы утром бодрым встать.

### **Стихи о здоровье для детей**

Где здоровье, там и я.  
Со здоровьем мы друзья.  
Сила нервы бережёт,  
Сила мужество даёт.  
Спорт нам только помогает  
Не кури и не пей,  
Станешь только ты сильнее,  
Нам зарядка помогает,  
Она здоровье укрепляет.

В спорте «Школьный БИАТЛОН» —  
По стрельбе, но очень гадкой:  
По животным, из рогатки!  
Он у школы птиц стреляет,  
И, к несчастью, попадает.  
Есть другие виды спорта —  
ТЕННИС, только не на корте:  
Как в ПИНГ-ПОНГЕ резво скачет  
По столам, по книгам мячик.  
Коль летят над нами шапки,  
Иль пеналы, или папки —  
Это вовсе не гулянье,  
Это — школьное МЕТАНЬЕ!  
Друг на дружке — это СКАЧКИ,  
Где нужна спина-силачка.  
Всадник должен удержаться,  
Чтоб до финиша домчаться.  
Есть ФИГУРНОЕ КАТАНЬЕ —  
Пола мокрого маранье,  
Что совсем не распрекрасно,  
А заведомо опасно!  
Вот такие виды спорта...  
Где призы — совсем ни торты,  
Ни медали, ни признание.  
Вместо кубка — порицанье!

### **Зимой в игры мы играем**

Или катимся с горы,  
Мы здоровье укрепляем,  
Отдыхаем от души

### **Вы не пейте кока-колу...**

Вы не пейте кока-колу,  
Не полезная она,  
Лучше съешьте вы капусту  
Поделюсь 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!

### **Спорт для жизни очень важен...**

Спорт для жизни очень важен.  
Он здоровье всем дает.  
На уроке физкультуры  
Узнаем 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.

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 бутерброд  
Только заболит живот.

Ешьте овощи и фрукты —  
Они полезные продукты!  
Конфеты, пряники, печенье  
Портят зубкам настроение.

Надя ела кириешки  
и солёные орешки,  
заболел у ней живот  
лучше б съела кашу. Вот!

Каждый день с утра пораньше  
Ешь банан и апельсин,  
Чтоб на личике пригожем  
Больше не было морщин.

Чтобы хворь вас не застала,  
В зимний утренний денек  
В пищу, вы употребляйте:  
Лук зеленый и чеснок.

Дорасти нам до небес  
Поможет каша «Геркулес»,  
А улучшить зрение —  
Черничное варенье.