

Проект «Чистота - залог здоровья»

Подготовили воспитатели:
Бурангулова З.Х. Хакимова Л.М.
МБДОУ «Плешановский детский сад №1»

2021 уч. г.

Проект «Чистота- залог здоровья»

Тип проекта: Познавательный - исследовательский, краткосрочный.

Участники проекта: дети подготовительной группы «А», родители, воспитатели.

Актуальность: Современная жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых особо хотелось бы выделить – сохранение и укрепление здоровья детей. Дошкольное учреждение, как первое звено непрерывного образования должно сформировать у детей основы по сохранению и укреплению здоровья. В процессе работы с дошкольниками необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались. В конечном счете, от знания и выполнения детьми норм поведения зависит не только их здоровье, но и здоровье других детей, и взрослых. В детском саду у детей воспитываются навыки по соблюдению чистоты тела, культуры еды, поддержание порядка в окружающей обстановке.

Таким образом, актуальность проекта продиктована:

- потребность формирования культурно-гигиенических навыков, соответствующих возрасту детей;
- необходимость развития интереса к здоровому образу жизни.

Цель проекта:

Формирование культурно - гигиенических навыков у детей старшего дошкольного возраста через использование художественной литературы в разных видах деятельности.

В ходе проекта осуществляются задачи

1. Воспитательные:

Воспитывать у детей желание выглядеть чистыми, аккуратными, опрятными, веселыми, дружелюбными.

2. Развивающие:

Развивать связную речь; прививать навыки здорового образа жизни.

3. Обучающие:

Дать представления о правилах личной гигиены;

Дать представление о значимости чистоты для здоровья человека.

Ожидаемые результаты для детей:

- Повышение уровня освоения культурно-гигиенических навыков (пользуются мылом, аккуратно моют руки, лицо; насухо вытираются полотенцем после умывания, вешают полотенце на место).
- Расширение опыта детей в плане поддержания чистоты в окружающей среде (игрушки в группе, личный шкафчик, стульчик с одеждой, прогулочная территория)
- Умение замечать и устранять имеющиеся недостатки.

Ожидаемые результаты для родителей:

- Повышение знаний для обеспечения успешного развития детей;
- Получение консультаций по вопросам формирования культурно-гигиенических навыков;
- Укрепление связей между детским садом и семьёй, соблюдение рекомендаций родителями по формированию у детей гигиенических навыков.

Ожидаемые результаты для воспитателей:

- Повышение знаний по формированию культурно-гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста;
- Единство требований со стороны персонала группы и родителей;
- Укрепление связи с родителями.

Этапы реализации проекта:

Подготовительный:

Сбор литературы по данной теме.

Разработка содержания проекта.

Создание развивающей среды: подобрать материалы, пособия, дидактические игры, иллюстративный материал, презентации, художественную литературу, мультфильмы.

Подготовить материал для продуктивной деятельности.

Основной этап:

Выполнение подробного плана работы по всем видам деятельности с детьми; совместная образовательная работа с детьми, родителями для решения поставленных задач; подборка художественных произведений, потешек, загадок, словесных игр, занятия по данной теме.

Заключительный:

Подведение итогов работы над проектом: презентация проекта, итоговое развлечение для детей «Всех дороже чистота!»

Подготовительный этап	Сбор литературы по данной теме. Разработка содержания проекта. Создание развивающей среды: подобрать материалы, пособия, дидактические игры, иллюстративный материал, презентации, художественную литературу, мультфильмы. Подготовить материал для продуктивной деятельности.
Основной этап	
Образовательная область	Мероприятия
Познавательное развитие	1.Чтение стихотворений А. Барто «Девочка чумазая», К.Чуйковского «Мойдодыр» 2.Разрешение проблемных ситуаций: «Кукла грязнуля пришла в гости к детям» 3.Просмотр и обсуждение мультфильмов «Уроки тётушки совы» (из серии «Мудрые сказки тётушки Совы.Грязнуля»); «Маша и медведь: Большая стирка», «Мойдодыр» 4. Дидактические и настольные игры: «Четвёртый лишний», «Наши помощники», «Что такое хорошо, что такое плохо?», «Чудесный мешочек», «Чистоплотные дети», «Разрезные картинки» 5.ООД «Что такое чистота и зачем её соблюдать?» 6. Игры с водой: «Мыльные пузырьки», «Мыльные

	перчатки», «Считалочка-купалочка»
Социально – коммуникативное развитие	1. Сюжетно ролевые игры «Больница», «Салон красоты», «На приеме у педиатра» 2. Строительная игра «Кукольный домик», «Наша ванная комната» 3. Беседы «Грязные руки – хорошо или плохо?», «Кто такие микробы» 4. Помощь воспитателю в уборке игрушек в группе, на прогулке. 5. Отработка умения одеваться и раздеваться в определённом порядке (алгоритмы одевания и раздевания); складывать в определённом порядке снятую одежду. 6. Наблюдение за трудовыми действиями младшего воспитателя. 7. Беседы о правилах безопасности и личной гигиены в туалетной комнате, во время приёма пищи и раздевалке: «Надо, надо умываться», «Мое пушистое полотенце», «Убираем вещи на свои места», «Порядок в кабинке» и т.д. 8. Экскурсия на прачку и в медицинский кабинет.
Речевое развитие	1. Беседы о правилах личной гигиены и безопасности в туалетной комнате. 2. Тренировка проговаривания последовательности действий при умывании, раздевании и одевании. (используя алгоритмы) 3. Ситуативные беседы на темы: ПОНЕДЕЛЬНИК Утро: Беседа о бережном отношении к своему здоровью: «Надо, надо умываться». Внести альбом «Чистые ручки» рассмотреть его и уточнить название и назначение предметов личной гигиены. ВТОРНИК Вечер: Беседа о бережном отношении к своему здоровью: «Моё пушистое полотенце». Закрепление правильного произношения названий средств личной гигиены. Загадки о предметах личной гигиены и воде. СРЕДА Вечер: Беседа о бережном отношении к своему здоровью: «Полезная и вредная еда» ЧЕТВЕРГ Вечер: «Без воды нам жить нельзя» Рассматривание картинок: «Как дети моют ручки»,

	«Мама моет дочку». ПЯТНИЦА Беседа о бережном отношении к своему здоровью: Вечер: Беседа «Зачем нам мыло». Закреплять знания детей о правилах личной гигиены и уметь пользоваться ими в повседневной жизни. Беседа «Правила чистюли»
Художественно-эстетическое развитие	1. Чтение художественной литературы: А.Барто «Девочка чумазная»; К.Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе»; З.Александровна «Купание»; В.Коростылева «Королева зубная щетка»; И.Муравейка «Я сама»; М.Котина «Пугалки»; Ю.Тувима «Письмо ко всем детям по одному очень важному делу», Булатова С. С «Оля и мыло» Заучивание: потешки «Водичка, водичка», «Чище мойся, воды не бойся» 2. Музыкальные игры и слушание музыки: Музыкальная игра «Где же наши ручки?» (муз.Т.Ломовой) Слушание аудиодисков с релаксирующей музыкой (шум дождя, моря и т.д.) перед сном. Прослушивание песен из мультфильма «Маша и медведь» (серия «Будьте здоровы!») 3. Продуктивная деятельность: Рисование «Наши помощники» Раскрашивание мелками и красками принадлежностей личной гигиены. Рисунки детей на тему прочитанных произведений.
Физическое развитие	1. Физминутки «Льётся чистая водица» Игры имитации: «Как ты моешь руки», «Почисти зубки», «Как расчёсываешь волосы» и т.д. П/И «Разрешается-запрещается», «Серый зайка умывается» Пальчиковые гимнастики «Моем руки», «Вытираем руки» Ежедневное выполнение гигиенических процедур. Закаливающие процедуры: гигиенические процедуры в туалетной комнате, воздушные ванны, обтирание рукавичками, хождение по

	корректирующим дорожкам
Работа с родителями	Оформление стенда в приемной «Здоровье – главная ценность человека» Анкетирование «Что такое ЗОЖ?» Папка- передвижка «Здоровыми быть хотим или советы Доктора Неболейкина» Консультации «Чистота – залог здоровья», «Гигиенические требования к одежде ребёнка», «Формирование культурно-гигиенических навыков у детей» Конкурс рисунков «Чистота залог здоровья» Совместно с родителями разработать «Правила Чистюли» в виде алгоритмов, и развесить по группе.
Заключительный этап	
Заключительная часть проекта	Мини-музей «В гостях у мойдодыра» Развлечение «Всех дорожке чистота»

Разработка и реализация проекта «Чистота – залог здоровья»

В одной стране когда-то жил-был один король.

Имел он много золота, но был совсем больной.

Он очень мало двигался и очень много ел.

И каждый день, и каждый час.

Все больше он толстел.

Одышка и мигрени измучили его.

Плохое настроение типично для него.

Он раздражен, капризен – не знает почему.

Здоровый образ жизни был незнаком ему.

Росли у него детки. Придворный эскулап

Микстурами, таблетками закармливать их рад.

Больными были детки и слушали его.

И повторяли детство папаши своего.

Волшебник Мойдодыр явился во дворец.

И потому счастливый у сказки сей конец.

Волшебник Мойдодыр сказал: «Долой врача!»

Вам просто не хватает прыгучего мяча.

Вам надо больше двигаться,

В походы, в лес ходить.

И меньше нужно времени

В столовой проводить.

Вы подружитесь с солнцем,

Со свежим воздухом, водой.
Отступят все болезни, промчатся стороной.
Несите людям радость, добро и сердца свет.
И будете здоровы вы много-много лет.
Всего дороже чистота, в ее естественном обличье
Как родниковая вода, которой не бывает чище.
Где чистота - там доброта, они как лучшие подруги
Не бросят своего поста взаимозаменяя друг друга.

(для детей подготовительной группы)

Выполнили: воспитатели

Бурангулова З.Х.

Хакимова Л.М.

МБДОУ «Плешановский детский сад №1»

Задачи:

- Дать детям простейшие представления о микроорганизмах;
- Получить некоторые представления о микроорганизмах, об их свойствах (растут, размножаются, питаются, дышат);
- Сформировать представление о том, что микроорганизмы бывают полезными и вредными;
- Познакомить детей с простыми способами борьбы с болезнетворными бактериями;

Учить детей создавать на основе информации микроорганизм и самостоятельно пользоваться способами лепки;

- Развивать мышление, память, творчество, мелкую моторику рук;
- Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе и к своему здоровью.

Оборудование:

Картинка с изображением разных микроорганизмов; кусочки хлеба или другой еды, покрытые налетом плесени; здоровая веточка дерева (щепочка) и веточка (щепочка) полусгнившая, «трухлявая» (вместо них можно взять здоровый лист дерева и полураспавшийся, пролежавший зиму под снегом); пластилин, подставки на каждого ребенка, тряпочки; мяч.

Воспитатель собирает около себя детей. **Воспитатель:**

- Раз, два, три, четыре, пять - становитесь в круг играть (дети встают в круг). Настал новый день. Я улыбнусь вам, а вы улыбнитесь друг другу. И подумайте, как хорошо, что мы приветливы и здоровы. Сделайте глубокий вдох через нос и вдохните в себя свежесть и здоровье. А выдохните через ротик все обиды и болезни.

Воспитатель:

- Ребята, сегодня у нас с вами пойдет речь о ...

О чем, попробуйте догадаться сами. Максим приготовил для всех сюрприз, выучил стихотворение. Послушайте, пожалуйста, а потом скажите, о чем мы будем говорить. **Максим:** Микроб - ужасно вредное животное: Коварное и. главное, щекотное. Такое вот животное в живот Залезет и спокойно там живет. **Воспитатель:**

- Так о чем мы с вами будем говорить? (О микробах)

Воспитатель предлагает сесть на стулья, где они расположены полукругом на ковре.

Воспитатель:

- Кто из вас знает, что такое микробы? Вернее, кто такие микробы? (Выслушиваются все ответы и предложения детей.)

Воспитатель:

• Микробы - это очень маленькие живые существа. Они не видны простым глазом. Чтобы их увидеть, надо смотреть в особый прибор, который называется «микроскоп». Микроскоп позволил рассмотреть микробов поштучно, каждого. Выяснилось: у них нет ни рук, ни ног, ни рта, и носа. Нет желудка, сердца, легких. Это просто шарики или палочки. Но они так же, как мы, едят, дышат, передвигаются. (Показ иллюстрации.)

Воспитатель:

- Ребята, как вы думаете, а как микробы умеют передвигаться? (Ответы детей.)

- У некоторых есть хвостики, которые называют жгутиками. Жгутик вращается, как пропеллер самолета, и микроб движется.

Но у большинства таких жгутиков нет. В жидкости они просто слегка подпрыгивают - как мячик, который мы бьем ладошкой об пол. Там, где сухо, их переносит воздух (ветер). **Воспитатель:**

- А еще микробы переносят люди и животные. Например, были микробы на яблоке. Они прилипли к рукам, и человек своими руками перенес их в рот. Были микробы в земле. Ребенок играл на улице - микробы прилипли к пальцам, потом он пошел домой и этими же руками ел. Микробы с пальцев прилипли к хлебу, яйцу, груше и вместе с ними попали в желудок. Вот так они и передвигаются.

- А теперь рассуждайте сами. Бегала собака около мусорного ящика....

- Догадайтесь, как микробы попали в желудок ребенка? (Ответ: микробы прилипли к ее шерсти, морде, к лапам; ребенок погладил собаку - они прилипли к рукам, потом к еде, с едой попали в желудок.) **Воспитатель:**

- Как вы думаете, что едят микробы? (Ответы детей.)

- Правильно, все. Хлеб, фрукты, овощи, суп, листья деревьев, краску, землю. У вас на столах лежат по два листика и две щепочки. Определите сами, какой из них ели микробы, а какой - нет. (Дети рассматривают объекты и самостоятельно высказывают предположения.)

Воспитатель:

- Ребята, сейчас я вам покажу кусочек хлеба, на котором поселились особые микроорганизмы, которые называются плесенью. Мы не будем открывать эту коробочку, чтобы плесень не распространилась в комнате. Она может быть опасной для человека. Но через прозрачную крышку вы ее хорошо увидите. (Показ детям кусочек хлеба, покрытый плесенью.)

- Главное место среди микробов занимают бактерии. От них во многом зависит вся жизнь на Земле. Они живут всюду: в воздухе и на земле, в воде и в почве, в растениях и животных. Одни бактерии очень нежны и легко погибают, а другие легко переносят даже кипячение и замораживание, воздействие кислот, щелочей и ядов. Невидимые простым глазам бактерии очень сильно влияют на нашу жизнь.

- Есть и полезные бактерии. Эти бактерии превращают молоко в кефир, простоквашу, йогурт, творог, сыр и многие другие вкусные вещи. Но самое главное - без полезных бактерий у нас было бы меньше молока, хлеба и мяса. Дело в том, что жизнь животных зависит от растений, а растения лучше всего развиваются на такой почве, в которой много азота. Азот же берут из воздуха и переносят в почву живущие в ней бактерии.

Воспитатель:

- Ребята, вы видели, как мама ставит тесто для пирогов? (Ответы детей.)

- Как оно поднимается и увеличивается в кастрюле? **Воспитатель:**

- Это работа микробов. Тесто получается - пузырчатым, а пироги вкусными.

- А некоторые микробы бывают очень вредными. При попадании в организм микробы быстро размножаются и вызывают болезни. Чтобы было легче бороться, человек помогает себе. Он пьет лекарства или вводит эти лекарства прямо под кожу - делает уколы. Такие микробы называются болезнетворные. *Воспитатель предлагает детям встать в круг.*

Воспитатель:

- Давайте поиграем в игру «Что надо делать, чтобы не заболеть», а поможет нам мяч, который мы будем его передавать по кругу и называть правила:

- мыть руки с мылом;
- есть только мытые овощи и фрукты;
- весной, осенью и зимой принимать витамины;
- закаляться;
- проветривать помещение;
- гулять на свежем воздухе;
- не кутаться в слишком теплую одежду;

- заниматься физкультурой;
- пользоваться только своим личным полотенцем;
- не пить грязную и сырую воду (воду можно пить только кипяченую);
- всегда мыть руки перед едой, после туалета, после прогулки;
- кушать и пить только из чистой посуды;
- при чихании и кашле рот и нос прикрывать платком;
- если рядом находится больной, нужно надевать марлевую повязку, а лучше вообще не общаться с больным человеком.

Воспитатель:

Молодцы! Хорошо вы знаете правила. *Воспитатель просит сесть детей на свои места.*

- Ребята, как вы думаете, кто кого победит - микробы или человек? (Ответы детей.)
- Конечно, победит человек. Но болеть все равно неприятно. Человек теряет силы,

у него поднимается температура, болит голова, горло. Это микробы специально стараются ослабить человека, чтобы им было легче справиться с ним.

В зависимости от того, в каком органе поселились бактерии, возникает та или иная болезнь.

Например, если микробы поселяются в горле, бывает ангина, если в ухе - воспаление уха, если в зубе - дупло в зубе и его полное разрушение. Бактерии могут поселиться в кишечнике, тогда у ребенка появляются боли в животе и понос. Это человек пытается выбросить из себя как можно больше бактерий.

Когда у человека понос или чихает и кашляет, бактерии разлетаются вокруг, и у них появляется возможность попасть ко многим другим людям и заразить их.

Воспитатель:

У микробов есть одно интересное свойство. Они не только питаются, но и размножаются. Это значит, что из одного микроба очень скоро получается много новых таких же, как он, микробов. Особенно быстро они размножаются в организме человека. Там тепло, много еды, много влаги, и они чувствуют себя очень хорошо. Их количество быстро увеличивается. Как это происходит? Давайте вместе посмотрим.

Воспитатель приглашает детей подойти к столам, где на столах лежит пластилин.

Воспитатель:

- Отделите кусочек пластилина и скатайте из него шарик. (Дети выполняют.)
- Вот так выглядит микроб, который вызывает ангину, болезни зубов и многие другие заболевания. Через некоторое время микроб просто делится пополам. - Разделите шарик на две части. (Дети выполняют.)

- Получились два новых микроорганизма, две новые бактерии. Вначале они маленькие. Но они питаются, растут, поэтому скоро становятся такими же, как и первая.

- Оторвите еще немного пластилина от общего куска и прилепите к нашим бактериям. Как будто ваши бактерии выросли. (Дети выполняют.)

- Правильно. Что теперь с ними произойдет? (Ответы.)
- Правильно, снова разделятся. Разделите каждую бактерию пополам. (Дети выполняют.)

- Сколько стало? (Четыре.)
- И эти скоро вырастут. Увеличьте размер своих бактерий. (Дети выполняют.)
- Что будет дальше? (Ответы.)
- Правильно. Вот так их количество становится все больше и больше, и человек заболевает все сильнее и сильнее.

Воспитатель:

- А теперь посмотрим, что будет с бактериями, когда человек принял лекарство. Оно подействовало на микробов, те сморщились, слиплись между собой...

- Слепите шарики вместе, сдавите их. (Дети выполняют.)
- Вот и нет микробов, вот и справился с ними человек.

Выздоровел. **Воспитатель:**

- Так ли уж опасны бактерии? (Ответы детей.)
- Конечно, нет. Человек научился с ними бороться. Кожа не пропускает их внутрь.

В крови есть вещества, которые уничтожают бактерии. Поэтому, несмотря на то, что вокруг их очень много, люди ничем не болеют. **Воспитатель:**

- А если заболеют, то поднимается температура, и микробы погибают.
- Ребята, как вы думаете, на кого в первую очередь нападают микробы? (Ответы детей.)
- Правильно, на тех, кто сам слаб: очень переохладился, бегал раздетый на холоде, пил ледяную воду. Может быть и по-другому: количество микробов рядом с человеком резко увеличилось.

Например, он был в контакте с больным, пил грязную воду или ел немытые фрукты, на которых очень много микробов. Но самое главное - быть крепким, здоровым, закаленным, приучить себя и к жаре, и к холоду. Тогда никакие микробы не страшны, даже если вокруг их будет очень много. Организм всегда справится с ними, если его научить, как это делать. **Воспитатель:**

- Конечно, лучше никогда не болеть, всегда быть здоровым. Для этого надо укреплять свой организм, закалять его, приучать к большим перегрузкам. Тогда никакой микроб ему не страшен. Но в то же время надо не позволять микробам проникать внутрь.

- Ребята, а как микробы могут попасть в организм? (Ответы детей.) **Воспитатель:**

- Во-первых, надо постараться, чтобы вокруг человека вредных микробов было как можно меньше. Поэтому больной человек должен лежать дома, не ходить в детский сад и не заражать здоровых. Ведь когда он чихает и кашляет, микробы вылетают у него изо рта и носа и разлетаются по воздуху. Им ведь хочется найти какого-нибудь другого человека, чтобы поселиться в нем.

- Во-вторых, надо обязательно удалять микробы с кожи, овощей, фруктов, игрушек, одежды, мебели. Догадайтесь, как это сделать. (Ответы детей.)

Воспитатель:

- Правильно. Достаточно умываться и мыть все то, что я назвала. Тогда организму будет гораздо легче бороться с оставшимися микробами. Ведь их будет немного.

- В-третьих, надо следить, чтобы кожа всегда была целой, чтобы на ней не было ссадин, порезов, расчесов. Конечно, и в этом случае организм справится, но ему будет гораздо труднее. Глядя на свои ранки, вы всегда узнаете, справляется ли организм с микробами или нет. Если ранка сразу закрылась коричневой корочкой - все в порядке. Если кожа вокруг ранки покраснела, значит, микробы тут размножаются довольно быстро, а организм посылает сюда много крови, чтобы бороться с ними.

Воспитатель:

- И совсем уж трудно приходится организму, если возникают нарывы, появляется гной. Значит, микробы почувствовали себя слишком свободно и размножаются слишком быстро.

Воспитатель:

- Наше занятие подходит к концу, но прежде чем расстаться, я хочу вам предложить поиграть в игру «Закончи пословицу».

В здоровом теле - ..., (здоровый дух);

Богатство на месяц - здоровье (на всю жизнь);

Здоровье дороже (денег);

Спорт любить -... (здоровым быть);

Веселый будешь - (здоровье добудешь);

Ласка и веселье - (половина здоровья)

Воспитатель:

- А теперь ребята, скажите, что нового вы узнали на занятии? (Ответы детей.)
- Как нужно вести себя, чтобы не позволить микробам проникнуть в свой организм? (Ответы детей.)
- А что делать, чтобы, проникнув в организм, они не размножались, а погибли? (Ответы детей.)

Воспитатель:

- Молодцы! Хорошо усвоили все правила. А в заключении Катюша и Никита расскажут нам стихотворение:

•
Каждый твердо должен знать:
Здоровье надо сохранять.
Нужно правильно питаться,
Нужно спортом заниматься.
Руки мыть перед едой,
Зубы чистить, закаляться
И всегда дружить с водой.
И тогда все люди в мире
Долго-долго будут жить.
И запомни: ведь здоровье
В магазине не купить!

Воспитатель:

- Ребята, но если кто-то заболеет в семье, следует позаботиться о близком человеке, но и не забывать о себе. Для этого мы сейчас сделаем массаж волшебных точек (проводится комплекс самомассажа).

Воспитатель:

Ребята, если вы будете выполнять правила, о которых мы говорили сегодня, вы никогда не заболеете и у вас будет всегда прекрасное настроение.

**Беседа с детьми
«Сказка про микробов»**

Подготовила:
воспитатель
Бурангулова З.Х.

Сказка про микробов

Однажды Маруся пришла с прогулки и отказалась мыть ручки.
«Не хочу», - сказала она, и топнула ножкой.

Взяла хлебушек со стола, кушает. А к правой Марусиной ручке прилип микроб: маленький-маленький, почти совсем невидимый с крохотными черными лапками и пушистым черным животиком. И он вместе с хлебушком попал к Марусе в животик.

Понравилось микробу у Маруси в животике: тепло, уютно. Только не нравилось ему, что к нему на голову сыпались хлебные крошки. Вот и говорит он Марусе: «Не садись Маруся за стульчик, не ешь хлебушек, я не хочу», - и сам лапками шевелит.

Неприятно стало Марусе от того, что кто-то у нее в животике сидит, да еще и командует. Животик заболел. Хотела Маруся поесть своего любимого супчика, рыбного.

А микроб опять говорит: «Не ешь Маруся супчик он невкусный».

Хотела Маруся пирожное вкусное превкусное съесть. А микроб опять за свое: «Не ешь Маруся пирожное. Оно не вкусное».

Возмутилась Маруся: «Как пирожное может быть невкусным? Мама, не хочу, чтобы микроб жил у меня в животике, кушать мне мешал».

«Хорошо, - сказала мама, - дам тебе лекарство. Только впредь. Будь умной девочкой, мой всегда перед едой ручки».

Делать нечего, выпила Маруся лекарство: горькое прегорькое, и животик сразу перестал болеть. И пирожное потом съела: оно оказалось таким вкусным, что пальчики хотелось облизать, но Маруся не стала этого делать, а пошла и вымыла ручки. Так, еще раз, на всякий случай.

Вопросы к детям:

- Что в этой сказке правда, а что вымысел?
- Что помогает нам победить микробов?
- Как вы думаете повар (мама) перед тем как готовить еду, поет руки?
- Что нужно, чтобы как следует вымыть руки и избавиться от микробов? (мыло)
- Когда надо мыть руки?
- Как правильно мыть руки? (намочить водой, намылить ладошки, пальчики, смыть мыло, насухо вытереть полотенцем).

Познавательная беседа на тему: «Вирусы и микробы»

Программное содержание:

- воспитать у детей правильное отношение к здоровью; расширять представления о том, что полезно и что вредно для здоровья;
- учить детей ответственно относиться к состоянию зубов; закреплять правила и навыки ухода за зубами. Познакомить детей с инфекционными болезнями и их возбудителями (микробами, вирусами);
- продолжать расширять знания о предметах личной гигиены.

Материал: микроскоп, плакат строения зубов, картина с изображением грязных рук.

Ход занятия.

– Ребята, сегодня мы с вами будем учиться беречь своё здоровье. Послушайте такую загадку: «Что на свете всего дороже?» (Ответы детей: мебель, золото, родители).

– Загадка эта волшебная. Давайте заглянем в волшебную коробочку, может быть, она нам поможет. Что вы там увидели?

– Правильно, себя. Так что же всего дороже? Каждый из вас, ваше здоровье дороже всего на свете.

– Скажите, ребята, кто из вас болел в этом году?

– Как вы себя чувствовали?

– А чем вы болели?

– А знаете, почему это произошло?

– К вам в организм попали микробы, потому что вы не соблюдали правила гигиены. Какие правила гигиены вы знаете?

1. Мыть руки с мылом перед едой.
2. Мыть овощи и фрукты под краном.
3. Чистить зубы 2 раза в день.
4. Пользоваться только своим носовым платком, расчёской, зубной щёткой, полотенцем.

Давайте поиграем в игру и посмотрим, знаете ли вы, какими предметами гигиены можно пользоваться вместе, а какими только одному.

Игра «Можно – нельзя».

Полотенце, кисточка, зубная щётка, зубная паста, расчёска, карандаши, носовой платок, книга, игрушки.

– Ребята, я хочу рассказать вам об одном предмете гигиены, который является одним из самых важных – это носовой платок. Раньше в Древние времена носовой платок был зубным. Им вытирали зубы. Только потом платок «перебрался» чуть выше и стал носовым. Но сегодня в некоторых восточных странах платок используется вместо зубной щётки.

– А как вы думаете, какую пользу приносит носовой платок? (Ответы детей).

– При чихании и кашле больной человек разбрызгивает 40000 маленьких капелек, которые разлетаются на 3-5 метров. Капельки очень лёгкие, они долго могут парить в воздухе. Люди, стоящие рядом, вдыхают эти капельки вместе с миллионом микробов, находящихся в них. Так здоровый человек может заразиться и заболеть. Но микробу можно преградить дорогу, это поможет сделать сложенный вчетверо носовой платок. Прикрой при кашле или чихании платком рот или нос. А как ещё микробы могут попасть в наш организм? (Ответы детей).

– От игры или работы, руки становятся грязными. И ничего страшного тут нет. Страшно, когда дети садятся кушать с грязными руками. Вместе с едой микробы попадают в организм. Так что же надо делать, чтобы избавиться от гадких микробов. (Ответы детей).

– Правильно, мыть руки перед едой. Но случается, что микробы попадают в организм, и человек болеет. Как лечит вас мама, когда болит горло или вы заболели гриппом? (Ответы детей).

– Надо как можно больше пить жидкость, чай с малиной. Но когда становится совсем плохо, приходится принимать ещё одно средство, которое придумали врачи – лекарство.

– А ещё бороться с микробами нам помогают звуки. Хотите знать как?

1. Если у вас болит горло, надо превратиться в комарика и спеть его песенку. (Руку приложить к горлу, 3-3-3-3-3-3).

2. Когда начинаем кашлять, становимся большими жуками. (Ладонь приложить к грудной клетке, ж-ж-ж-ж-ж).

3. А когда очень устали и болит голова, слушаем шум волн. (С-с-с-с).

Физкультминутка.

Ветер тихо клён качает,

Вправо, влево наклоняет.

Раз – наклон, два – наклон,

Зашумел листвою клён.

Мы ногами топ-топ!

Мы руками хлоп-хлоп!

Мы глазами миг-миг!

Мы плечиками чик-чик!

Раз – сюда, два – туда,

Повернись вокруг себя.

Раз – присели, два – привстали,

Руки кверху все подняли.

Раз-два, раз-два,

Заниматься нам пора.

– Ребята, а у кого-нибудь болели зубки? А как вы думаете, почему они у вас заболели? (Ответы детей). За зубами тоже надо ухаживать. Зуб – это тоже живой и сложный орган. Главный враг зубов – кариес. У него есть помощники – налёт и чёрный камень. Посмотрите внимательно на рисунок. Это эмаль – это белая и

очень твёрдая часть зуба. Это нервы и кровеносные сосуды. Благодаря нервам, зуб чувствует тепло и холод. А что это за чёрная точка? как вы думаете?

– Это кариес, и если вовремя не начать лечение, то кариес разрушит весь зуб, и зуб придётся удалить.

– А как вы думаете, хорошо быть беззубым? Почему? (Ответы детей).

– Трудно пережёвывать пищу, трудно разговаривать и вообще это не очень красиво. Поэтому, чтобы зубы не болели, нужно чистить зубы 2 раза в день: утром и вечером. Ребята, скажите, а что полезно и вредно для зубов?

– Полезны овощи, фрукты, молочные продукты.

– Почему они полезны?

– Потому что они чистят и укрепляют зубы.

– А что вредно для зубов?

– Конфеты, печенье, булочки и т.д.

– Почему?

– Потому что сахар вреден для зубов.

– Сейчас Лера расскажет нам стихотворение о кариесе.

Лера:

Не дремлет кариес – не спит!

Он на зубах твоих сидит.

Решил себе устроить дом.

Ты чистил зубы перед сном?

А также утром или днём?

Зачем тебе жилец во рту,

Который принесёт беду?

– Ребята, а кроме грязных рук, как ещё могут микробы попасть к нам в организм?

– Конечно, с немытыми фруктами.

– А что же нам делать, не кушать фрукты?

– Надо их тщательно мыть водой из-под крана.

– Посмотрите на ваши руки, ребята, вы видите на них микробы?

– Нет.

– Потому что микробы очень маленькие. Чтобы увидеть микробов, учёные изобрели один знаменитый прибор. Называется он – микроскоп. В микроскопе есть удивительное стекло, при помощи которого можно увидеть то, чего мы не увидим невооружённым глазом. Лена и Маша, расскажите, какими бывают микробы.

Лена:

Микробы бывают разные:

Ужасные, опасные,

Страшные и грязные,

Корявые, дырявые,

Противные, заразнее.

Какие безобразные.

Маша:

Ну что, тебе понятно?

Ну что, тебе приятно?

Пришли к тебе на руки?

Ну что ж дружочек мой
Бери скорее мыло
И вымой их с водой.

Испытательная лаборатория.

Игра «Это я, это я, это все мои друзья».

– А сейчас мы поиграем в игру. В этой игре я проверю, есть ли среди нас неряхи. После каждых двух строк вы должны повторять слова: «Это я, это я, это все мои друзья».

Кто умеет с мылом мыться

И мочалки не боится?

Кто из вас знает, что мыло душистое

Делает белую пену пушистую?

Каждый день зубною щёткой

Зубкам делает щекотку?

Волосы кто чешет ловко,

Знает, где лежит расчёска?

Кто из малышей, бывает,

Вымыть уши забывает?

Перестанет, кто лениться,

Станет чаще с мылом мыться?

Кто старается стричь ногти,

Чтоб не превратились в когти?

Кто подружиться с водицей,

Будет чисто-чисто мыться?

Кто не хочет быть неряшкой,

Грязным, грязным замарашкой?

– Ребята, скажите, что вы знали, а что нового узнали на нашем занятии. (Ответы детей).

– Хорошо, правила личной гигиены вы знаете. Надеюсь, вы будете их соблюдать и никогда не заболете.

Развлечение «Чистота — залог здоровья!»

Подготовила воспитатель МБДОУ
«Плешановский детский сад №1»
Бурангулова З.Х

Цели праздника: воспитывать в детях умение следить за своим **здоровьем**;
прививать элементарные гигиенические навыки; знакомить детей с
особенностями охраны **здоровья**

Дети входят в зал и встают в рассыпную.

Ведущий: Здравствуйте ребятки!

Мы начнем с зарядки.

Аэробика.

Ведущий: Есть в саду у нас закон.

Вход неряхам запрещен.

Хлопну я в ладоши:

Раз, два, три!

Кто стучится, смотри?

Стук в дверь входит Мойдодыр.

Мойдодыр: Здравствуйте, я всем известный, дети «*Умывальников начальник и мочалок командир*». Я пришел узнать – дружите ли вы с мылом душистым и полотенцем пушистым?

Умеете ли вы **чистить зубы**? Любите ли вы **чистоту и порядок**?

Но сначала загадаю загадки и посмотрю, знаете ли вы моих помощников.

Загадки:

Познакомиться готов?

Я бываю всех цветов.

Ручки моешь? Очень мило,

Значит, пригодиться. *(показывает мыло)*

Кто меня назвать не сможет?

Я на ежика похожа.

Я от пыли и от пятен

Охраняю ваше платье. *(показывает щетку)*

Целых 25 зубков,

Для кудрей и хохолков.

И под каждым, под зубком –

Лягут волосы рядком. *(показывает расческу)*

Говорит дорожка,

Два вышитых конца: —

Помойся хоть немножко,

Чернила смой с лица.

Иначе очень быстро,

Испачкаешь меня. *(показывает полотенце)*

Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит. *(показывает зубную щетку)*
Белая река
В пещеру затекла,
По ручью выходит –
Со стен все выводит. *(показывает зубную пасту)*
Лег в карман и караулю –
Реву, плаксу и грязнулю.
Им утру потоки слез,
Не забуду и про нос. *(показывает носовой платок)*

Музыкальная игра «Вот носик ...».

Входит девочка чумазая.

Девочка: а можно к вам?

Ведущий: Ах ты, девочка чумазая,
Где ты руки так измазала?

Черные ладошки,

На локтях дорожки.

(оглядывает девочку)

Девочка: Я на солнышке лежала,

Руки кверху держала –

Вот они и загорели.

Ведущий: Ах ты, девочка чумазая,

Где лицо ты так измазала?

Кончик носа черный,

Будто закопченный.

Девочка: Я на солнышке лежала,

Нос кверху держала –

Вот он и загорел!

Ведущий: Ой ли, так ли?

Так ли дело было?

Отмоем все до капли.

Ну-ка дайте мыло!

Мойдодыр: Чтобы быть **здоровым**, сильным,

Мой лицо и руки с мылом.

Да здравствует мыло душистое,

И полотенце пушистое.

Берет мыло и мочалку и отмывает девочку чумазую.

Дети берут влажные салфетки и отмывают девочку, помогая Мойдодыру.

Девочка чумазая кричит, отбивается.

Ведущий: Громко девочка кричала,

Как увидела мочалу,

Царапалась, как кошка.

Девочка: Не трогайте ладошки,

Они не будут белые –

Они же загорелые.

Мойдодыр: А ладошки –то отмылись!

Оттирали губкой нос-

Разобиделась до слез.

Девочка: Ой, мой бедный носик
(плачет)

Мыла не выносит!

Он не будет белый –

Он же загорелый.

Мойдодыр: А носик тоже отмылся.

Вот теперь ты белая,

Совсем не загорелая.

Это была грязь!

Надо, надо умываться

По утрам и вечерам.

А нечистым трубочистам

Все вместе: Стыд и срам!

Ну что же ребята,

Мне пора прощаться с вами. (*уходит*).

Ведущий: Девочка **чистая**, белая.

А одежда у нее грязная совсем.

Давайте постираем и повесим.

Эстафета «Кто быстрее постирает и развесит платочки?».

Эстафета «Кто быстрее выметет сор»

(Метелками метем воздушные шары)

Девочка прощается:

С водою буду я дружить,

И буду за собой следить.

До свиданья мне пора,

умывайся детвора!

Ведущий: Громко кашляет Серёжа.

У него бронхит, похоже.

В поликлинику звонят,

А Серёже говорят:

- Ты не бойся и не плачь –

К тебе едет добрый ... (*врач*).

Появляется врач.

Игра «Это я, это я, это все мои друзья!»

1. Кто, хочу у вас узнать

Любит петь и танцевать?

2. Кто из вас не ходит хмурый,

Любит спорт и физкультуру?

3. Кто из вас, скажите, братцы,

Забывает умываться?

4. Кто из вас такой хороший

Загорать идёт в галошах?

5. Кто умеет отдыхать

Бегать, прыгать и скакать?

6. Кто не чёсан, не умыт

И всегда подолгу спит?

7. Кто из вас, скажите прямо,

Любит папу, любит маму?

8. Кто из вас, из малышей

Ходит грязный до ушей?

Эстафета «Полезная и вредная еда».

Музыкальная игра «Как живешь? Вот так».

Врач: Научись любить зарядку

И отучишься чихать.

Надо с детства закаляться

Чтоб **здоровым быть весь год.**

Чтобы к доктору являться

Если только позовёт!

Угощает детей витаминами, уходит.

Ведущий: Молодцы, ребята! Не забывайте про всё,

о чём мы с вами сегодня говорили.

До свидания, до новых встреч!

Уважаемые родители!
Предлагаем Вам пройти анкетирование
на тему «Здоровый образ жизни».



Благодарим за участие

1. Знаете ли Вы, что такое ЗОЖ?

- ☐ - это образ или стиль жизни, направленный на оздоровление и укрепление организма человека
- ☐ - профилактика различного рода заболеваний, поддержание здоровья на должном уровне
- ☐ - и то и другое

2. Ведете (поддерживаете) ли Вы ЗОЖ дома и в повседневной жизни?

- ☐ - Да
- ☐ - Нет
- ☐ - Частично

3. Установлен ли для Вашего ребенка режим дня дома?

- ☐ - Да
- ☐ - Нет

4. Какие формы и виды физической активности используете Вы лично?

- ☐ - утренняя гимнастика

- ☐ - закаливающие процедуры
- ☐ - занятие спортом на стадионе
- ☐ - пешие прогулки
- ☐ - посещение секций
- ☐ - туризм
- ☐ - не используете физическую активность

5. Кто, на Ваш взгляд, должен вести работу с детьми по ЗОЖ?

- ☐ - педагоги
- ☐ - родители
- ☐ - СМИ
- ☐ - все варианты

6. Какие меры Вы предпринимаете с целью укрепления здоровья Вашего ребенка?

- ☐ - закаливание
- ☐ - посещение врачей
- ☐ - массаж
- ☐ - дыхательная гимнастика
- ☐ - занятия физическими упражнениями

7. Хотели бы Вы участвовать со своим ребенком в мероприятиях, проводимых в детском саду по ЗОЖ? Укажите, какие?

- ☐ - Дни здоровья
- ☐ - Конкурсы
- ☐ - Физкультурные праздники
- ☐ - Час двигательной активности
- ☐ - не хочу участвовать

8. В какой информации в данной области Вы нуждаетесь?

- - профилактика простудных заболеваний
- - организация рационального питания
- - двигательный режим дошкольника
- - профилактика нарушений осанки и плоскостопия
- - закаливание ребенка дошкольного возраста
- - физическая и психологическая готовность к школе

Консультации для родителей

на тему

**«МАЛЕНЬКИЕ СЕКРЕТЫ
ХОРОШЕГО ЗДОРОВЬЯ»**

Подготовила воспитатель
МБДОУ «Плешановский детский сад №1»
Бурангулова Зугра Хасановна

2021уч.г.

МАЛЕНЬКИЕ СЕКРЕТЫ ХОРОШЕГО ЗДОРОВЬЯ.

Все болезни современного человека обусловлены его образом жизни. Окружив себя температурным комфортом, прибегая к массовой фармакологической помощи, современный человек всё в большей степени детренирует свои системы иммунитета и терморегуляции.

Неуклонно снижается процент **здоровых детей**, а ведь все напасти начинаются с дошкольного возраста, когда добрая половина *«практически здоровых»* детей уже имеют различные функциональные отклонения, ещё не закрепившиеся в форме конкретного заболевания. Они ждут реальной помощи в проведении коррекции своего **здоровья** *«условиями и образом жизни»*. Именно в дошкольном возрасте мы закладываем основу **здоровой** организации жизни на будущее. Ведь **здоровье** – это фундамент жизненной целостности организма. Акцент профилактики заболеваний должен сместиться на укрепление **здоровья**.

Современные дети испытывают на себе множество негативных явлений: информационный бум, часто носящий агрессивный характер, громкая музыка, оставляющая желать лучшего экология, продукты питания, насыщенные красителями и заменителями, гиподинамия, отсутствие должного внимания со стороны взрослых... Часто родители заняты зарабатыванием денег и их забота о детях сводится лишь к понятию *«одеты, обуты, накормлены»*. Растёт количество детей агрессивных, тревожных, гиперактивных, *«группы риска»*. В такой период именно дошкольные учреждения должны взять на себя заботу о валеологическом воспитании детей, сохранении и укреплении их **здоровья**, оптимизации двигательной активности в течение дня и, конечно, доверительно-просветительскую работу с родителями по этим вопросам. Ведь только **здоровый** человек способен в полной мере противостоять воздействию внешней среды, болезням, деградации, расширить свои физические, интеллектуальные, эмоциональные возможности, создавать духовные и материальные ценности.

Для реализации задач по профилактике и **оздоровлению**, я составила циклограмму, которой пользуюсь много лет и использование которой

даёт **хорошие результаты**. Иногда вношу в неё какие-то поправки, пополняю комплексы упражнений, но самое главное – регулярные занятия по принципу *«Лучше каждый день понемногу, чем раз в год много»* можно проводить в любое время, в любую свободную минутку, они очень нравятся детям и приносят огромную пользу, причём не только детям, но и воспитателям. Дети знакомятся со строением своего организма, осваивают правильность проведения всех **оздоровительных** и гигиенических процедур, учатся правильно заботиться о своём **здоровье**, узнают о вредных привычках и учатся противостоять их влиянию, учатся безопасному поведению. Они осознают преимущества **здорового образа жизни**, возрастает чувство уверенности в себе, дети чувствуют себя более комфортно, повышается иммунитет.

«Чистота – залог здоровья!»

Является ли **чистота залогом здоровья**? Большинство из нас ответят «да» и будут правы. *«...Чистота приближает человека к божеству»*, - заметил один европейский социолог. Само слово *«гигиена»* произошло от имени одной из дочерей греческого бога-врачевателя Асклепия – Гигеи (**богини чистоты и здоровья**).

Гигиенические навыки очень важная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержание в **чистоте лица**, тела, причёски, одежды, обуви **продиктована** не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Воспитание у детей навыков личной гигиены играет важнейшую роль в охране их **здоровья**, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах.

Соблюдение правил личной гигиены – **залог здоровья ребенка**.

Крайне важно приучить ребенка тщательно и достаточно часто мыть руки, чтобы предупредить глистные заражения и кишечные инфекции, которые называются болезнями грязных рук. На грязной, плохо вымытой коже гнездятся микробы, вызывающие гнойничковые заболевания. **Чистая** кожа выделяет особые вещества, губительно действующие на бактерии. Ежедневно перед сном надо мыть лицо, шею, руки, ноги, а утром кроме умывания обтирать все тело. Кроме ежедневного умывания необходимо ежедневно мыть все тело горячей водой ($t\ 35-37^{\circ}\text{C}$). Горячая вода усиливает выделения потовых и сальных желез, расширяет поры кожи, поэтому легче смывается грязь. У ребенка должно быть свое полотенце для лица и рук, отдельное полотенце для ног.

- Ногти на руках и ногах – место скопления грязи, микробов, поэтому их надо тщательно мыть и коротко стричь. Ногти на пальцах рук стригут дугообразно, по возвышению пальца, на ногах – прямо, срезание углов способствует врастанию ногтей в пальцы.

- Волосы необходимо ежедневно расчесывать. У каждого ребенка должна быть своя расческа, без острых зубьев. Используя зеркало, учите ребенка причесываться, так как все дети любят смотреться в него.

- Особенно тщательно **родители** должны следить за полостью рта детей. Врачи советуют начинать **чистить** зубы ребенка с двух лет. В этом возрасте ребенок с увлечением копирует все, что делают взрослые. Нужно регулярно **чистить их зубной пастой**. **Чистить** зубы рекомендуется утром и вечером умеренно жесткой щеткой сверху вниз и снизу вверх. Особенно важно **чистить зубы после ужина**, чтобы они оставались **чистыми всю ночь**, когда слюна образуется в очень небольшом количестве. После еды зубы споласкивают водой, чтобы удалить остатки пищи.

Водите ребенка к зубному врачу 2 раза в год с 3-х лет. Зубы обычно начинают разрушаться с 3-х лет.

- Приучайте детей мыть фрукты и овощи перед их употреблением. Немытые овощи, фрукты и ягоды – источник инфекции.

Родители обязаны воспитывать у детей бережное отношение к книгам, игрушкам, мебели, привычку замечать и устранять беспорядок, поддерживать **чистоту в доме**. Регулярно проводите влажную уборку, но только в отсутствие ребенка. Проветривайте помещение.

Выбирайте действительно эффективные дезинфицирующие средства, способные справиться с микробами.

Если в доме есть животные, будьте осторожны! Микробы, переносимые домашними животными, могут стать причиной серьезных заболеваний, в том числе лямбиоза и глистной инвазии. Мойте лапы домашних питомцев после того, как они побывали на улице, потому, что они приносят с собой множество опасных микробов. Не забывайте обрабатывать ванну дезинфицирующим и моющим средством.

Показывайте личный пример привычки к **чистоте**. Дети всегда копируют поведение и привычки **родителей**. Поэтому, сделайте семейным «*ритуалом*» утреннее умывание, **чистку зубов**, мытье рук после прогулки и перед едой. Показывайте личным примером, как пользоваться носовым платком при кашле и чихании.

Формируйте и совершенствуйте навыки аккуратной еды. Малыш будет брать с вас пример, учась правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой, бесшумно есть и не разбрасывать еду. Не забывайте о личном примере и во время

уборки по дому. К примеру, мама может попросить ребенка помочь ей протереть пыль.

Будьте здоровы!

«Активность ребёнка — залог его здоровья»

От двигательной **активности** **ребёнка** во многом зависят развитие его физических качеств, состояние **здоровья**.

Дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной **активности** и самым благоприятным. Дети обладают богатым творческим воображением, познавательной **активностью**, интересом ко всему новому, высокой эмоциональностью и стремятся удовлетворить свою биологическую потребность в движениях.

В раннем дошкольном возрасте дети могут **активно двигаться самостоятельно**: бегать, прыгать, ползать, лазить, садиться! На основе этих движений мы советуем **родителям** придумать весёлые подвижные игры с детьми, которые можно объединить одним сюжетом, например, который можно позаимствовать из литературных произведений, сказок, знакомых малышу.

Предложите **ребёнку** **походить** «как медведь», убегает от волка «по мостику» (*пройти по дощечке или между двумя шнурами*). Можно придумывать различные несложные двигательные упражнения, позволяющие равномерно распределить нагрузку на все тело ребенка — так называемая зарядка для самых маленьких. Дети очень любят игры и упражнения с мягкими и резиновыми мячами, большими гимнастическими мячами, другими предметами.

Во время подвижных игр и упражнений следует следить за нагрузкой, так как излишняя физическая **активность** ведёт к переутомлению малыша, перевозбуждению его нервной системы. В таком случае, необходимо ненавязчиво предложить более спокойные упражнения, или «переключить» внимание **ребёнка** на более спокойный вид деятельности.

Хотя **родители**, следя, чтобы малыш не упал и не расшибся, изрядно устают, они ни в коем случае не должны ограничивать его **активность**, а наоборот, им следует всячески способствовать ей.

Не стоит, в целях безопасности **ребёнка** **запрещать** ему **активные игры**! Научите малыша правильно прыгать, приземляясь на носочки, сохранять равновесие, правильно держаться во время лазания за рейки гимнастической лесенки, и этим вы обеспечите его безопасность, убережёте от травм. Ведь движение

помогает ребенку правильно развиваться, как физически, так и психологически, познавать окружающий мир, испытывать новые эмоции.

Родителям необходимо помнить о том, что нагрузки для малыша должны быть регулярными и увеличиваться постепенно, по мере физического развития **ребёнка**, а предложенные движения не должны быть сложными не только в плане нагрузки, но и в плане выполнения. Только в таком случае движение будет приносить малышу радость и удовольствие.

«Правильное питание — залог здоровья!»

Питание обеспечивает основные жизненные функции организма человека. К ним, прежде всего, нужно отнести рост и развитие, а также непрерывное обновление тканей. С пищей поставляется энергия, необходимая для всех внутренних процессов организма, а также для осуществления внешней работы и передвижения. Наконец, с пищей человек получает вещества, которые необходимы для синтеза соединений, играющих роль регуляторов и биологических катализаторов: гормонов и ферментов. Поэтому основным требованием к **питанию** является соответствие количества и качества пищи потребностям организма. Выделяем основные принципы рационального **питания**:

1. Соответствие калорийности пищевого рациона суточным энергетическим затратам.
2. Соответствие химического состава, калорийности и объема рациона возрастным потребностям и особенностям организма.
3. Сбалансированное соотношение пищевых веществ в рационе (белков, жиров, углеводов).
4. Разнообразие используемых пищевых продуктов (широкий ассортимент, в том числе овощей, фруктов, ягод, разнообразной зелени).
5. **Правильная** кулинарно-технологическая обработка продуктов с целью сохранения биологической и пищевой ценности.

Важнейшим компонентом **питания являются белки**. Источниками белка являются следующие продукты: мясо, рыба, яйца, сыр, молоко, хлеб, картофель, фасоль, соя, горох.

Недостаточное поступление в организм жира может привести к нарушению деятельности центральной нервной системы, изменениям в почках, коже, органах зрения. Жиры в достаточном количестве содержатся в таких продуктах **питания**, как яйца, печень, мясо, сало, рыба, молоко. Для детского **питания хорошим источником** жиров является сливочное масло. Ценны также и растительные жиры.

Углеводы являются основным источником энергии. Людям, занятым умственным или легким физическим трудом, требуется небольшое количество углеводов; при выполнении значительной физической работы и занятиях спортом потребность в углеводах увеличивается. Людям, склонным к полноте, можно снижать в пищевых рационах количество углеводов без особого ущерба для **здоровья**.

Наиболее богаты углеводами растительные продукты: хлеб, крупы, макароны, картофель. «Чистым» углеводом является сахар.

Витамины - это такие вещества, которые необходимы организму в минимальных количествах для поддержания жизни. Длительное отсутствие витаминов в **питании** приводит к авитаминозу, но чаще встречаются гиповитаминозы, развитие которых связано с недостатком витаминов в пище; это особенно заметно в зимние и весенние месяцы. Большинство гиповитаминозов характеризуется общими признаками: повышается утомляемость, наблюдается слабость, апатия, снижается работоспособность, падает сопротивляемость организма.

Потребность детского организма в воде выше, чем у взрослого человека, так как рост клеток возможен только при наличии воды. Взрослому на 1 кг массы тела

требуется 40 мл воды в сутки, а ребенку 6-7 лет - 60 мл. Поэтому пищевой рацион должен быть составлен так, чтобы в каждый прием пищи ребенок получал обязательно одно жидкое блюдо.

Таким образом, чем более разнообразным будет пищевой рацион, чем более широкий ассортимент пищевых продуктов он будет включать, тем больше вероятность, что организм получит все необходимые ему вещества.

При приготовлении пищи очень важно учитывать также вид кулинарно-технологической обработки продуктов. Наиболее щадящими, сохраняющими ценные вещества, являются такие способы обработки как варка без слива воды, припускание и пассирование для растительных продуктов, варка и тушение для мясных, запекание для молочных и рыбных продуктов.

Для нормального развития организма детей большое значение имеет

правильный режим питания. Понятие «*режим питания*» включает регулярность

питания, кратность **питания**, распределение суточного рациона по энергоценности,

химическому составу, продуктовому набору и массе на отдельные приемы пищи.

Если ребенок приучен завтракать, обедать и ужинать в определенное время, то к этому времени у него появляется аппетит, так как в организме начинается выделение пищевых соков. Несоблюдение режима **питания** может явиться причиной многих заболеваний, последствия которых сказываются не всегда сразу.

Частыми ограничениями для **родителей бывает то**, что дети отказываются есть те продукты, которые им необходимы, и требуют то, что совсем бесполезно. В этом случае можно посоветовать следующее:

1) Если ваш ребенок развил в себе склонность к какому-либо виду пищи и хочет есть его каждый день, позвольте ему, если продукт **питателен**, но только раз в день. При следующем приеме пищи кормите его тем, что едят остальные. Если он хочет съесть то, что вы считаете нежелательным, не нужно ему запрещать это есть

совсем. Постарайтесь сделать так, чтобы эта еда не стала для него запретным плодом, который, как известно сладок.

2) Никогда не делайте проблему из того, что ваш ребенок не любит какую-то пищу. Никакой вид пищевых продуктов не является сам по себе незаменимым. Например, овощи одного цвета могут заменить друг друга, и если ребенок не любит молоко, то необходимый ему кальций он может получить из сыра.

3)Не говорите: «Съешь все это, тебе это полезно». Это звучит так, будто вы предлагаете лекарство. Пусть дети увидят, что вы едите то же самое и с удовольствием.

4)Не говорите: «Если съешь овощи, получишь мороженое». Ненавистная еда станет еще противнее, запретный плод еще желаннее, и ребенок поймет, что все, что нужно сделать, чтобы получить сладкое, - это подкупить вас.

Красивая осанка – залог здоровья!»

Думаем, что никто не будет отрицать, как радуют глаз люди, которые имеют **красивую осанку**. Они всегда держат спину ровно, **красиво ходят и сидят**, на них приятно смотреть. Особенно это касается спортсменов (художественные гимнастки, фигуристы, представительницы синхронного плавания, артистов балета, танцоров).

Но, к сожалению, есть люди, которые сутулятся, голова у них наклонена вниз, зачастую одно плечо ниже другого, движения несуразны, имеют **некрасивую походку**. У таких людей неправильная **осанка**, которая, помимо неэстетического внешнего вида, провоцирует нарушение деятельности внутренних органов, ухудшает кровообращение, развивает психологические комплексы. Такая **осанка** появляется вследствие несимметричного развития мышечного корсета, что и приводит к искривлению позвоночника. После восемнадцати лет исправить такой дефект очень сложно, поэтому необходимо с детских лет систематически следить за **осанкой** ребёнка и своевременно принимать необходимые меры по её коррекции.

В дошкольном возрасте формирование структуры костей еще не завершено. Скелет ребёнка, в своей основе, состоит из хрящевой ткани, кости – не достаточно крепки, в них мало минеральных солей. Мышцы спины развиты недостаточно, поэтому **осанка** у детей этого возраста особенно уязвима, так как легко нарушается под влиянием неправильного положения тела.

От чего может нарушаться **осанка ребёнка**?

- От мебели, которая не соответствует возрасту и росту ребёнка;
- привычка ребёнка стоять, опираясь на одну и ту же ногу;
- неправильная ходьба (*с наклоненной вниз головой, опущенными и сведёнными вперёд плечами*). Запомните, что правильной считается та ходьба, во время которой масса тела равномерно распределяется на обе ноги. Для проверки поставьте ребёнка на напольные весы так, что бы одна нога была на одних весах, а вторая – на других, и сверьте показатели. В идеале, цифры должны быть идентичными.

Для постановки правильной **осанки** и чувства равновесия, учите ребёнка во время ходьбы параллельно ставить ступни. Это можно делать на узких тропинках, досках, ступеньках, деревянных колодах, начерченных мелом извивающихся дорожках. Тротуарный бордюр – **прекрасное** и излюбленное детьми средство.

- Неправильная поза во время сна (*согнув ноги "калачиком"*) и несоответствующая постель, на которой спит ребёнок. Спать необходимо на твёрдой основе кровати, на которую ребёнок будет опираться костными выступами, а мышцы при этом не должны быть в состоянии постоянного напряжения, поэтому необходимы так же мягкий матрац и подушка. Лучше, когда подушка находится между щекой и плечом, она может быть достаточно мягкой, но небольшой. Лучшая поза для сна – на спине, с разведёнными в стороны и согнутыми в локтевом суставе руками.

- Несформированные умения правильно сидеть и стоять;

- нарушение **осанки**, зачастую, развивается у малоподвижных, ослабленных детей со слаборазвитой мускулатурой.

Поэтому, таким детям просто необходимо выполнять гимнастические упражнения, способствующие укреплению тех мышц, которые обеспечивают формирование **красивой осанки**. Как мы уже отмечали, отклонения в формировании правильной **осанки** негативно влияют на состояние внутренних органов (*в частности, кишечника*). Кроме того, сгорбленная спина способствует развитию трудностей для нормальных движений грудной клетки во время дыхания, вследствие чего меньше кислорода поступает в кору головного мозга.

Дорогие **родители**, помните, что предупредить всегда легче, нежели лечить!

«Крепкий сон — залог здоровья»

Ваш ребенок посещает детский сад. В этом возрасте очень важно отрегулировать ритм сна, особенно во время укладывания и засыпания малыша. Ведь утром он должен рано вставать!

Конечно, **родители**, зная особенности своего ребенка, могут сами решать, когда ему надо готовиться ко сну. Некоторые берут за ориентир детскую передачу *«Спокойной ночи, малыши!»*

Как считают ученые, ночной сон ребенка должен составлять не менее одиннадцати часов. Из этого следует, что ребенка, посещающего детский сад, желательно укладывать спать в 19.00-19.30.

Переход от дневной активности к ночному покою должен происходить постепенно. После ужина надо предоставить ребенку немного времени, чтобы вместе с ним *«распрощаться»* с событиями прошедшего дня. Предложите ему какое-нибудь спокойное занятие: порисовать, поиграть с любимыми игрушками, поговорите о пережитых за день впечатлениях. Это может стать постоянным ритуалом перед отходом ко сну.

Включите в вечерний ритуал также раздевание и умывание, два-три раза в неделю полноценное купание. Привычные неспешные действия настраивают ребенка на спокойный сон.

Наконец ребенок в кровати. Это самое подходящее время для чтения или рассказывания сказки. Вспомните, как в детстве вы с большим удовольствием слушали вечерние сказки мамы, папы, бабушки или дедушки, ощущали заботу близких людей.

И если вам не посчастливилось пережить такие чувства, вы наверняка хотите, чтобы подобное испытал ваш ребенок.

Чтение вслух не только доставит огромную радость малышу, но и разовьет его интеллект, фантазию.

Что рекомендуется читать или рассказывать вечером перед сном?

Нестрашные сказки и выдуманные истории (*если у вас богатая фантазия*). Можно сочинить историю, героем которой будет ваш ребенок. Он может стать участником пережитых днем событий, которые разворачиваются в знакомом ему месте, с его любимыми игрушками. Героями истории могут быть животные, которых ребенок видел в зоопарке или на картинках. История всегда должна хорошо заканчиваться. Чтобы малыш мог спокойно заснуть.

Некоторые дети просят каждый вечер рассказывать одну и ту же полюбившуюся им историю или сказку. Привычные персонажи и их действия, отсутствие чего-то неожиданного успокаивают ребенка.

Кроме того, во многих детских сказках как бы скрыты формулировки для засыпания. Произнесите их тихим «сказочным» голосом – ребенок расслабится и медленно заснет.

Есть и другие способы облегчить переход малыша ко сну.

Убаюкивающее пение. Мамы (*бабушки*) успокаивает и расслабляет ребенка.

Поглаживание. Многие дети любят нежные прикосновения, например, поглаживание по голове, легкий массаж ног или живота.

Успокаивающее питье. Пара глотков теплого молока или чашка чая из Melissa могут способствовать **здоровому сну**, не давая при этом побочных эффектов.

Спутник для сна. Ребенок спокойно засыпает, если рядом с ним его любимый друг – медвежонок или кукла.

Чтобы вечерний ритуал не перерос в церемонию, грозящую растянуться на долгое время, чтобы не было слез и капризов, старайтесь придерживаться следующих правил.

- Объясните ребенку, что сегодня будет только одна сказка или история. Не идите на поводу таких его просьб, как «Мама, ну еще одну книжку с картинками» или «Еще одну сказку».

- Нежно погладьте малыша, поцелуйте, дайте ему любимую игрушку: «Медвежонок будет охранять твой сон!»

- Детей поддерживает близость **родителей**, они чувствуют себя рядом с ними в безопасности. Скажите ребенку спокойным голосом: «Теперь спи. Мы все рядом, ты не один». Выключите свет и тихо выйдите из комнаты.

- Некоторым детям помогает, когда горит ночник или дверь остается приоткрытой.

«В чём залог здоровья у детей?»

Огромную роль в физическом воспитании **детей в семье играет то, как родители относятся к здоровому быту**. Это понятие подразумевает правильный режим, гигиену ребёнка и его окружения, закаливание воздухом, солнцем и водой, а также то, насколько правильно будут организованы подвижные игры и физические упражнения. В каждой семье существует свой быт, который зависит от разных причин. Его нельзя ограничивать какими-то рамками. Тем не менее, **родителям** нужно стараться создать своему ребёнку все необходимые условия для правильного физического развития. Надо хорошо понимать, что правильный режим будет способствовать тому, что ребёнок станет крепким в физическом смысле и **здоровым**, даже если условий будет недостаточно. Огромное значение имеет тот факт, чтобы семейный режим был приближен к режиму в детском саду. Многие **родители думают**, что для **детей главное**, чтобы они были сыты и одеты. А физическое воспитание переносится на время, когда ребёнок подрастёт. Это конечно, ошибочное мнение. **Родители** должны понимать важность того, чтобы физическое воспитание начиналось вовремя.

Неправильно, когда **родители**, заставляя комнату ребёнка множеством мебели, не думают о проветривании. В таких семьях просто нет физического воспитания совсем. **Родители не гуляют с детьми**, боясь простудить. У **детей нарушен режим дня**, они днём спят, а по вечерам долго смотрят телевизор. Поэтому ребёнок может быть бледным, малоподвижным, неловким, но **родители** почему-то не обращают на это внимание, а успокаивают себя тем, что он умный.

Родители должны помнить, что только от них самих зависит, какими их дети станут в будущем. Уже с первых месяцев жизни ребёнка нужно придерживаться правильного режима дня: кушать, играть, гулять, спать в одно и то же время. Но не только режим дня обозначает роль семьи в физическом воспитании **детей**. Также необходимо научить ребёнка правильно умываться, вытирать ноги, мыть руки перед едой, чистить зубы. Для того чтобы дети выполняли просьбы взрослых, нужно подавать личный пример. Например, если ребёнок видит, что **родители** не моют руки перед едой, то и он не будет этого делать. Важным правилом является и ежедневная влажная уборка, чистка одежды и обуви.

Огромную роль в физическом развитии **детей** играет правильное питание. От сбалансированности составленного меню будет зависеть рост **детей**. Не стоит забывать о закаливании организма и пользе двигательной активности. Очень трудно научить **детей** приспособиться к разным условиям внешней среды, не причинив вреда **здоровью**. **Родителям** необходимо начинать закаливать **детей** уже с рождения и проводить его постепенно. Но это совсем не просто сделать из-за страха сквозняков и холодной воды. Важную роль играет гимнастика, массаж, игры и другие закаливающие процедуры. В воспитании **детей** большое значение имеет пример взрослых. Для ребёнка важно видеть, как **родители одеваются**, общаются с окружающими.

Если в семье **родители** занимаются утренней зарядкой, больше времени проводят на свежем воздухе, соблюдают правила гигиены, то они хотят, чтобы дети тоже были **здоровыми**. Ведь ребёнок берёт пример со своих **родителей**.

Так, что же такое физическое воспитание **детей** и с чего оно начинается? Прежде всего, с режима дня и физических упражнений в соответствии с возрастными особенностями. Все **родители мечтают**, что дети будут счастливыми. А счастье - это **здоровье**. Поэтому, необходимо укреплять его каждый день с раннего детства. Ведь **залогом того**, что ребёнок вырастет крепким и **здоровым** является правильное физическое воспитание.

