

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Жемчужинка»»

**ПРОЕКТ**  
**В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**  
**«БУДЕМ РАСТИ ЗДОРОВЫМИ»**



Разработала: Зорькина Е.Г.

2017г.

# ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОЕКТА

«Здоровье детей – это будущее нашей страны».

**Название:**

**Авторы:**

**Заказчик проекта:**

**Сроки работы:**

**Общие сведения о проекте:**

<b>Тип проекта</b>	Творческий, информационно-практико-ориентированный, игровой.
<b>Место реализации</b>	МБДОУ «Детский сад «Жемчужинка» младшая группа №3
<b>По продолжительности</b>	долгосрочный
<b>По форме реализации</b>	групповой
<b>Участники проекта</b>	дети младшего дошкольного возраста, родители, воспитатели группы.
<b>Возраст детей</b>	3-4 года
<b>Объект исследования</b>	процесс оздоровления детей младшей группы
<b>Предмет исследования</b>	традиционные и нетрадиционные виды оздоровительной работы как наиболее эффективные средства оздоровления детей младшего дошкольного возраста.

**ДЕВИЗ ПРОЕКТА:** «Здоровый образ жизни — это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость»

**Принципы реализации проекта:**

*1. доступность:*

- учет возрастных особенностей детей
- адаптированность материала

*2. систематичность и последовательность:*

- постепенная подача материала от простого к сложному
- частое повторение усвоенных знаний, правил и норм

*3. наглядность и занимательность:*

- предлагаемый материал должен быть понятным, нести занимательное начало, быть игровым или с элементами игры, сюрприза

*4. динамичность:*

- интеграция проекта в разные виды деятельности

*5. дифференциация:*

- создание благоприятной среды для усвоения предложенного к изучению материала каждым ребенком

### **Актуальность.**

В настоящее время охрана жизни и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач дошкольного образования. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Законы РФ N 273-ФЗ «Об образовании», N 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России N 468 «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», N 942 «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Особенно остро эта задача стоит в младшем возрасте, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов в воспитательно-оздоровительной работе. Уделять особое внимание воспитателей и родителей формированию и укреплению здоровья ребенка, с целью создания вокруг него потребности и привычки здорового образа жизни; создавать воспитательное условие для детей, которое стало бы возможностью выработки единого стиля поведения и стратегии воспитания здорового образа жизни ребенка.

Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение в условиях детского сада здоровьесберегающих технологий.

**Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании** - технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

**Проблема:** Основная проблема, которая встает перед коллективом детского сада в настоящее время – это слабое физическое развитие детей при поступлении в детский сад. Родители не применяют дома физкультурно-оздоровительные процедуры. Не все родители приучают детей к здоровому питанию, режиму дня. Общая картина такова: дети испытывают «двигательный дефицит», задерживается возрастное развитие физических качеств. Родители зачастую оберегают своих малышей от физических усилий. Данная проблема определила цели и задачи в работе с детьми по осуществлению физкультурно-оздоровительной деятельности. У

детей не сформированы основы здорового образа жизни, не до конца сформированы культурно – гигиенические навыки (навыки опрятности и самообслуживания).

Поэтому нам, педагогам, предстоит огромная работа. Необходимо объединить все усилия педагогов, специалистов ДОУ, родителей и детей для достижения положительных результатов.

Предлагаем вашему вниманию проект, направленный на оздоровление детей, на формирование у детей основ здорового образа жизни и культурно-гигиенических навыков. Данная разработка может быть полезной для педагогов дошкольного образования. Данный материал предназначен для детей младшего возраста.

**Цель проекта:**

формирования основ здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста, сохранение и укрепление здоровья детей через использование здоровьесберегающих технологий с учётом индивидуальных возможностей каждого ребёнка.

**Задачи проекта:** формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни; прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию; повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.

**Для детей:**

- укреплять и охранять здоровье детей;
- формировать знания, умения и навыки, которые необходимы для сохранения и укрепления физического и психического здоровья.;
- формировать простейшие представления о себе, как отдельном человеке, об элементарном значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека;

**Для родителей:**

- повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка;
- способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми;
- дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о полезной и вредной пище, о соблюдении навыков гигиены.

**Для педагогов:**

- повысить уровень собственных знаний по применению здоровьесберегающих технологий в условиях семьи и ДОУ;
- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника, объединить усилия для развития и воспитания детей в вопросах о здоровом образе жизни;
- создать атмосферу общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки в проблеме друг друга;

- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

**Материальное обеспечение проекта:** изготовлены дыхательные тренажеры, дорожки «здоровья», мешочки с песком, набивные мячи разнообразных воланчики, маски для подвижных игр, рули и т.д.

**Иновация** заключается в том, что в ходе проекта активно использовались здоровье сберегающие технологии, которые способствовали повышению уровня посещаемости. Активное внедрение и использование как стандартных, так и нетрадиционных здоровье сберегающих технологий положительно сказывается на здоровье воспитанников, их соматическом и эмоциональном состоянии.

**Методы и приемы:** для анализа состояния выявленной проблемы на практике использовались такие методы, как:

- анализ психолого-педагогической литературы
- наблюдение,
- эксперимент,
- анализ полученных данных,
- обобщение,
- анкетирование родителей

**Критерии отслеживания результативности проекта**

- Снижение уровня заболеваемости детей группы.
- Повышение уровня посещаемости детьми группы.
- Повышение уровня психологической комфортности пребывания детей в группе.
- Повышение уровня сотрудничества с родителями (через анкетирование, самоанализ, отзывы родителей).
- Наличие в группе оборудования и условий для обеспечения физической активности детей.
- Наличие оборудования и спортивного инвентаря для физической активности детей на прогулке.

**Ожидаемые результаты:**

- Осознание детьми и их родителями понятия «Здоровье» и влияние образа жизни на состояние их здоровья.
- Укрепление здоровья, снижение заболеваемости у детей, посещающих детский сад.
- Овладение детьми культурно- гигиеническими навыками, элементарными представлениями о безопасном и здоровом образе жизни.
- Увлечение детей спортивными и подвижными играми.
- Повышение знаний родителей о ЗОЖ в дошкольном учреждении.

- Улучшение здоровьесберегающей среды, обеспечивающей комфортное пребывание ребенка в детском саду.

### Этапы проекта

Этапы	Формы работы	Сроки реализации
Первый этап: Подготовительный	<p>Определение цели и задач проекта. Изучение литературы. Работа с периодическими изданиями «Дошкольное воспитание», «Дошкольное образование» и др. Анкетирование родителей по теме проекта, обработка анкетных данных. Изготовление и приобретение методических пособий. Подбор материала. Разработка плана проекта. Создание условий для реализации проекта Изготовление нетрадиционного оборудования в соответствии с темой</p>	Сентябрь
<u><b>Второй этап:</b></u> Основной	Проведение запланированных мероприятий по плану.	Октябрь – Май
<u><b>Третий этап:</b></u> Заключительный	<p>Представление отчёта о результатах проектной деятельности (презентация).</p> <p>Мониторинг уровня заболеваемости. Выставка нетрадиционного оборудования (совместная работа с родителями).</p>	Май

### Материально-техническое обеспечение проекта:

- Аудио, видео системы, фотоаппаратура, мультимедиа, компьютер, принтер.
- Картинки, наглядно - демонстрационный материал.
- Спортивный инвентарь.
- Картотеки (подвижные игры, пальчиковые игры, физкультминутки, утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна и т. д.)

## Использование педагогических технологий.

**Здоровьесберегающие технологии** – это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования.

Воспитательно-образовательный процесс строится с учётом использования различных здоровьесберегающих технологий. Под руководством взрослых ежедневно проводятся мероприятия, способствующие активизации двигательной деятельности детей.

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
<b>1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>			
Динамические паузы (вид активного отдыха снимают нервное напряжение от перегрузок)	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Воспитатели
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – с малой и средней степенью подвижности. Ежедневно.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДООУ используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели
Релаксация (снижение тонуса скелетной мускулатуры)	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии.	Можно использовать спокойную классическую музыку, звуки природы	Воспитатели, педагог-психолог
Гимнастика пальчиковая	Проводится индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели, учитель-логопед

Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки.	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	Воспитатели
Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели
Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	Воспитатели
Минутки тишины (развитию волевых качеств детей).	Использовать на разных этапах занятия в соответствии с темой и целями.	Рекомендуется с младшей группы	Воспитатели
Минутки шалости (психологическая разгрузка)	Игры для поднятия настроения	Рекомендуется с младшей группы	Воспитатели
<b>2. Технологии обучения здоровому образу жизни</b>			
ООД	1-2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз в неделю на улице. Младший возраст- 15 мин.,	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ.  Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.	Воспитатели, инструктор физического воспитания
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям	Воспитатели



	оздоровительной работы	том, как не нанести вред своему организму	
<b>3. Коррекционные технологии</b>			
Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.	Все педагоги

### Перспективный план работы

Месяц	Совместная деятельность взрослого и ребенка	Задачи	Работа с родителями
<b>сентябрь</b>	<p>Беседа: «Как можно играть в игрушки», «Безопасность в группе»</p> <p>Д/и «Что где лежит».</p> <p>Д/и «Кто помогает соблюдать чистоту и порядок»</p> <p>Д/и «Угостим куклу чаем»</p>	<p>Рассмотреть с детьми различные ситуации, обсудить, какие места в группе и предметы могут стать опасными при условии нарушения дисциплины.</p> <p>Закрепить знание о необходимости поддерживать порядок в группе; уточнить знания о расположении предметов в группе;</p> <p>закрепить представление о том, что содержание вещей в порядке помогает сохранить здоровье</p> <p>Закрепить знания о труде дворника, помощника воспитателя, мастера по стирке белья, парикмахера и предметах для их труда; закреплять знания о правилах гигиены</p> <p>Закрепить названия чайной посуды, порядок сервировки стола для чаепития; дать представление о правилах безопасного поведения за столом.</p>	<p>Оформление «Уголка здоровья»</p> <p>Консультация для родителей «Роль семьи и детского сада в воспитании здорового ребенка».</p>

	Д/и «Уложим куклу спать».	Уточнить последовательность раздевания и развешивания одежды закрепить представление о том, что сон полезен для здоровья.	
<b>октябрь</b>	Беседа: «Твой носовой платок».  Беседа «Наше здоровье осенью».  Д/и «Покажем мишке, как надо одеваться, чтобы не простудиться».	Продолжать учить детей основным приемам ухода за больным человеком; формировать чуткое и внимательное отношение к заболевшему; научить правильно пользоваться носовым платком, знать его назначение.  Формировать у детей осознанное отношение к здоровью, стремление бережно относиться к нему в холодный период года, учить заботиться о нем  Закрепить названия зимней одежды и порядок одевания; формировать представление о необходимости заботиться о своем здоровье.	Папка-передвижка «Система оздоровления малышей».
<b>ноябрь</b>	Д/и «Что хорошо, что плохо».  Д/и «Чистота и здоровье».  Беседа. «О роли лекарств и витаминов»  Практическое упражнение «Послушные ладошки»  Беседа «Чистота и здоровье».  Чтение стихотворения А.Барто «Девочка чумазя», потешки	Закреплять культурно-гигиенические навыки, навыки культуры поведения за столом.  Закреплять представления о необходимости соблюдать правила гигиены.  Формировать у детей культурно-гигиенические навык.  Формировать привычку мыть руки после туалета, акцентировать внимание на такой характеристике действий как аккуратность.  Развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.  Воспитание культурно-гигиенических навыков через	Консультация для родителей «Изготовление чесночных бус, кулончиков для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей».

	«Водичка, водичка, умой мое личико».	художественную литературу	
<b>декабрь</b>	<p>Д/и «Как мы узнаем предмет».</p> <p>Д/и «Кто что умеет делать», «Что делает девочка», «Зеркало».</p> <p>Д/и «Запомни движение».</p> <p>«Зимние забавы» спортивные игры на прогулке</p> <p>Д/и «Собери Машеньку», «Что есть у куклы?».</p> <p>Упражнение «Покажи свой нос, глаза т.д.».</p>	<p>Закреплять знание о роли органов чувств</p> <p>Закрепить знания о частях тела и их роли для человека; формировать внимание, умение быстро и правильно отвечать на вопросы</p> <p>Совершенствовать представление о роли разных частей тела и необходимости упражнять их</p> <p>Учить называть часть тела.</p> <p>Формировать представление о том, для чего служит каждая часть тела</p>	<p>Консультация в «Уголке здоровья» - «Роль витаминов в детском питании».</p>
<b>январь</b>	<p>Экскурсия в медицинский кабинет</p> <p>Ситуация «Кукла Таня простудилась».</p> <p>СРИ «Мы лечим кукол», «больница»</p> <p>Д/и «Оденем куклу на прогулку».</p> <p>Рассматривание картинки «Катаемся на санках».</p> <p>Д/и «Если кто-то заболел».</p>	<p>Познакомить детей с работой медицинской сестры.</p> <p>Расширять у детей представления о труде врача; формирование умения применять в игре полученные ранее знания об окружающей жизни</p> <p>Закрепить названия зимней одежды; уточнить порядок одевания</p> <p>Подводить к пониманию пользы для здоровья прогулок и физических упражнений</p> <p>Закреплять знания о профессиях врача и медсестры.</p>	<p>Буклет на тему: «Растения, которыми лечили в старину простудные заболевания».</p>
<b>февраль</b>	<p>Игровая ситуация «Айболит в гостях у детей». Беседа «Мы были у врача».</p> <p>Д/и «Расскажем мишке и кукле, как нам измеряли рост».</p>	<p>Закрепить знание о том, что при серьезной травме необходимо вызвать врача скорой помощи.</p> <p>Закрепить знания о частях тела человека; формировать адекватное отношение к</p>	<p>Музыкально-физкультурное развлечение с родителями, посвященное Дню защитника Отечества.</p>

	<p>Д/и «Кому что нужно».</p> <p>Просмотр мультфильма «Быть здоровым здорово», серия «Смешарики».</p>	<p>посещению медицинского кабинета; закреплять навыки рассказывания</p> <p>Закрепить знания детей о предметах, необходимых для работы врачу, повару, продавцу</p> <p>Формировать представления о составляющих здорового образа жизни, о значении физических упражнений, важности для здоровья сна</p>	
<b>март</b>	<p>Беседы на тему «Что растет на грядке», «Во саду ли, в огороде».</p> <p>Д/и «Узнай и назови овощи».</p> <p>Д/и «Угадай на вкус»</p> <p>Д/и «Разложи на тарелках полезные продукты»</p> <p>П/и «Огуречик»</p>	<p>Уточнить знания детей о полезных продуктах, их значении для здоровья и хорошего настроения.</p> <p>Закрепить знание названий овощей, учить узнавать их по описанию воспитателя; продолжать формировать представление о пользе овощей для здоровья</p> <p>Закреплять знания об овощах и фруктах, умение определять их по вкусу.</p> <p>Закрепить представление о пользе фруктов для здоровья. Закрепить обобщающие понятия «овощи», фрукты.</p> <p>Учить согласовывать движения рук и ног при ходьбе и беге, действовать в соответствии с текстом. Развивать быстроту реакции.</p>	<p>Консультация «Выходной вместе с ребенком всей семьей».</p> <p>Выставка рисунков совместно с родителями на тему «Я расту сильным и здоровым».</p>
<b>апрель</b>	<p>Беседа «Чтобы быть здоровым, надо хорошо кушать».</p> <p>П/и «Мой веселый, звонкий мяч»</p>	<p>Уточнить знания детей о полезных продуктах, их значении для здоровья и хорошего настроения.</p> <p>Развивать двигательные навыки.</p>	<p>Консультация в уголке здоровья - «Основы правильного питания».</p>
<b>май</b>	<p>Беседа «Здоровые зубы».</p>	<p>Учить детей осознанно относиться к своему здоровью, понимать необходимость заботы о зубах, помочь понять и запомнить важнейшие правила, соблюдение которых</p>	<p>Рекомендации для родителей - «Если хочешь быть здоров – закаляйся».</p>

	Д/и «Разложи на тарелках полезные продукты»	<p>помогает сохранить здоровье зубов (не есть много сладкого; есть много овощей и фруктов; чистить зубы два раза в день).</p> <p>Закрепить представление о пользе фруктов для здоровья. Закрепить обобщающие понятия «овощи», фрукты.</p>	
--	---	---	--

**Пути реализации:** индивидуальная работа с отсутствующими детьми. Изготовление памяток и информационных листов для родителей, чьи дети отсутствовали, совместные мероприятия с детьми и родителями. Информирование родителей с помощью информационных стендов

### Методы и формы организации проекта.

**Девиз проекта:**

Чтобы быть всегда здоровым, Больше спортом заниматься,  
И здоровым не скучать. Нужно бегать и скакать.

№ п/п	Название формы организации проекта	Время проведения
	Профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения).	ежедневно
	Гимнастика пробуждения, дорожка «Здоровья».	ежедневно
	Воздушное контрастное закаливание.	ежедневно
	Прогулки и игры на свежем воздухе.	ежедневно
	Анкетирование для родителей <i>(приложение №1)</i>	сентябрь
	Консультация для родителей «Роль семьи и детского сада в воспитании здорового ребенка». <i>(приложение №2)</i>	сентябрь
	Консультация для родителей «Изготовление чесночных бус, кулончиков для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей» <i>(приложение №3)</i>	ноябрь
	Консультация для родителей «Роль витаминов в детском питании» <i>(приложение №4)</i>	декабрь
	Беседы с детьми о своем здоровье	в течение года
	Буклет на тему: «Растения, которыми лечили в старину простудные заболевания».	январь
	Музыкально-физкультурное развлечение с родителями, посвященное Дню защитника Отечества	февраль
	Консультация для родителей «Выходной вместе с ребенком всей семьей» <i>(приложение №5)</i>	март
	Выставка рисунков совместно с родителями на тему «Я расту сильным и здоровым».	март

Консультация для родителей «Основы правильного питания». (приложение №6)	апрель
Рекомендации для родителей - «Если хочешь быть здоров – закаляйся» (приложение №7)	май
Совместное создание плаката «Мы за здоровый образ жизни»	май

Образ конечного результата	Критерии оценки
Возросший интерес родителей к вопросам воспитания здорового ребенка и мотивации здорового образа жизни.	— активность родителей при участии в мероприятиях и совместной деятельности; — анкетирование родителей; — отзывы родителей.
Создана здоровьесберегающая и развивающая среда, обеспечивающая комфортное пребывание ребенка в детском саду.	-дорожка здоровья; -массажеры; -картотека опытов «Моё тело»; — картотека дидактических игр.
У детей сформированы первоначальные представления об элементарном значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека. Воспитана привычка к аккуратности и чистоте, привиты культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания	— наблюдения за детьми.

### Список литературы:

№ п/п	Автор, название	Год издания
1	Алешина Н. В. «Ознакомление дошкольников с окружающим и социальной действительностью» (младшая группа).	2013 г. Изд.: ЦГЛ Москва
2	Полынова В.К., Дмитренко З.С. и др., «Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста»,	2010г. Санкт-Петербург, Детство-Пресс
3	Гарнышева. Т.П. , «ОБЖ для дошкольников»,	2010г. Санкт-Петербург, Детство-Пресс
4	Г.И. Кулик, Н.Н. Сергиенко, «Школа здорового человека»,	2010г. ООО ТЦ «Сфера», Москва
5	Волчкова В.Н., Степанова Н.В., «Конспекты занятий во второй младшей группе детского сада»,	2014г. ТЦ «Учитель», Воронеж
6	Харченко Т. Е. «Бодрящая гимнастика для дошкольников»	2015г. Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс

**Анкета  
«Будем расти здоровыми?»**

*Уважаемые родители!*

Для совершенствования физкультурно-оздоровительной работы в детском саду нам необходимы некоторые сведения о видах оздоровления ребенка дома. Отнеситесь к заполнению анкеты внимательно и серьезно, ведь ее цель – укрепление здоровья вашего малыша.

1 Фамилия, имя, отчество

ребенка \_\_\_\_\_

2 Как часто болеет Ваш

ребенок? \_\_\_\_\_

3 Что, на Ваш взгляд, является предрасполагающими факторами для возникновения заболевания у Вашего

ребенка? \_\_\_\_\_

4 Закаливаете ли Вы ребенка

дома? \_\_\_\_\_

5 Какие виды закаливания Вы считаете приемлемыми для Вашего малыша?

\_\_\_\_\_

6 Какие виды семейного отдыха Вы

предпочитаете? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7 Знаете ли Вы, как можно укрепить здоровье Вашего

ребенка? \_\_\_\_\_

8 Может ли детский сад оказать помощь в укреплении здоровья Вашего

ребенка? \_\_\_\_\_

9 Консультации каких специалистов Вы бы хотели

получить? \_\_\_\_\_

10 Готовы ли Вы сотрудничать с детским садом в вопросах укрепления

здоровья Вашего

ребенка? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Спасибо!

## Приложение №2

### Консультация для родителей

#### «Роль семьи и детского сада в воспитании здорового ребенка»

На протяжении многих лет система дошкольного образования существовала как бы изолированно от семьи, полностью принимая на себя проблемы образования и развития детей, которые поступали в общественные учреждения. В настоящее время исследования убедительно показывают, что осознанное включение родителей в единый совместный с педагогами процесс воспитания ребенка, уход от практики дистанцирования родителей от детского сада позволяют значительно повысить его эффективность. Создание единого пространства развития ребенка, невозможно, если усилия педагогов и родителей будут осуществляться независимо один от других, и обе стороны будут оставаться в неведении относительно друг друга.

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране. С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и оздоровлению детей должны находиться семья и д/сад как две основные социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка.

В Концепции дошкольного воспитания подчеркивается: "Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Однако дошкольник не эстафета, которую передает семья в руки педагога. Здесь важен не принцип параллельности, а принцип взаимопроникновения. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьей и д/садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов". Все это требует переосмысления и изменения содержания и форм работы с семьей.

Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано детско-взрослое общество (детей-родителей-педагогов), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей.



Организуя сотрудничество с семьей по воспитанию здорового ребенка, и глубоко понимая тесную взаимосвязь данной работы с содержанием всей физкультурно-оздоровительной программы д/сада, надо особое внимание уделять поиску новых подходов к физическому развитию детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма.

Таким образом, совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику.

1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только воспитателю, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работой в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

2. Систематичность и последовательность работы (в соответствии с контрольным планом) в течении всего года и всего периода пребывания ребенка в детском саду.

3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

4. Взаимное доверие и взаимопонимание педагогов и родителей. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей в детском саду.

В соответствии с этими основными положениями система работы с семьей включает:

- Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;

- Участие в составлении индивидуальных программ (планов) оздоровления детей; целенаправленную санпросветработу, пропагандирующую общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима.

- Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работой в д/саду.

- Обучение конкретным приемам и методам оздоровления (ЛФК, дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания).

- Ознакомление с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в д/саду, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма. В этих целях хорошо используются: информация в родительских уголках, в папках передвигаках.

- Различные консультации, устные журналы и дискуссии с участием психолога, медиков, специалистов по физическому образованию, а также родителей с опытом семейного воспитания.

- Семинары-практикумы, деловые игры и тренинги с прослушиванием магнитофонных записей бесед с детьми; "открытые дни" родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий в физкультурном зале, на стадионе, закаливающих и лечебных процедур.

- Совместные физкультурные досуги, праздники.

- Анкетирование родителей по вопросу воспитания здорового ребенка.

Многие родители имеют высшее и среднее образование, уровень знаний и умений большинства из них в области воспитания здорового образа жизни невысок, а интерес к данной проблеме возникает лишь тогда, когда их ребенку уже требуется медицинская или психологическая помощь.

Поэтому индивидуальные программы оздоровления предусматривают не только "гибкий режим дня", закаливающие процедуры и разнообразные формы физкультурно-оздоровительной и лечебно-профилактической работы с конкретным ребенком, но и участие его семьи как в общих и индивидуальных мероприятиях для родителей.

Родители часто задают вопрос: "Как лучше с детьми провести выходной день?".

Планирование формы проведения отдыха выходного дня происходит в каждой семье с учетом ее интересов, склонностей, возможностей. Наиболее универсальным видом активного отдыха для всех членов семьи является туризм. Туризм служит надежным средством укрепления здоровья и восстановления сил, израсходованных за неделю.

Семейные туристические походы оказывают ни с чем несравнимый оздоровительный эффект, получаемый в результате комплексного воздействия на организм природных факторов: солнца, воздуха, воды и разнообразной двигательной активности. Кроме того, совместные походы способствуют укреплению семьи. В семейном походе дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу, видят свою отдачу. Именно в походе сам по себе возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают.

В отношении семейного отдыха более всего приемлемо использовать туристическую прогулку.

Первый вопрос, с которым сталкиваются большинство семей, планирующих свои выходные дни или отпуск, это с какого возраста уже можно брать детей в поход. Самостоятельно дети могут участвовать в путешествиях уже с 3-4 лет. Начинать нужно с несложных продолжительных прогулок в парке, к реке, во время отдыха на даче, предлагая детям преодолевать простейшие препятствия. Следующим этапом могут быть однодневные туристические прогулки в лес. (См. книга Бочарова "Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста".)

Так же родителям можно предложить спланировать совместный отдых на даче; главное обязательно сменять проживание в городской квартире на отдых в природных условиях. На дачном участке необходимо оборудовать место для отдыха и занятий спортом всей семьей. Пусть это будет совсем небольшая площадка, на ней можно разместить качели, турник, канат, лестницу, баскетбольное кольцо т. д. На площадке можно проводить индивидуальные тренировки, соревнования типа "Кто дольше провисит на перекладине", "Кто самый сильный" (подтягивание), "Меткий стрелок" (Игра в кольцеброс). Такие веселые соревнования между всеми членами семьи доставляют удовольствие и старшим, и младшим.

В дождливую погоду занятия и игры всей семьей можно организовать на веранде. На даче всегда должен быть набор разных настольно-печатных игр. Предложить родителям пробежки, походы за грибами и ягодами, велосипедные прогулки. Можно оборудовать мастерскую, в которой мальчики вместе с папой или дедушкой ремонтировать мебель, изготавливать поделки из дерева и бросового материала.

Каждый вид летнего семейного отдыха принесет ожидаемый результат, только в том случае, если будет заранее спланирован и продуман. И мы воспитатели должны помочь в этом.

Подвижные игры во дворе являются самым доступным и массовым видом физических упражнений для детей. Социологи считают, что игра стоит на высшей ступени интересов детей. По привлекательности с ней могут соперничать только кинофильмы и книги.

Взрослые могут стать зачинщиками такого досуга: помочь оборудовать площадку для игр, смастерить недостающий инвентарь, закупить призы.

А если на улице ненастье, возникает целый ряд проблем, связанных, прежде всего, со сложностью разрешения противоречия между высокой естественной потребностью детей в активной двигательной деятельности и площадью квартир. В этом случае родители часто отдают предпочтение организации спокойных занятий (по рисованию, лепке, просмотру мультфильмов и передач, чтению, настольно-печатным играм).

## Ограничение активности ребенка и в детском саду и дома ведет к

невосполнимым потерям в его здоровье и гармоничном физическом и общем развитии. Занятиям можно придать сюжетно-образный характер.

Малышей наиболее привлекает выполнение развлекательных упражнений в соответствии с принятой ролью. Они с удовольствием имитируют повадки кошки, белочки, обезьянки, перелезающей с веточки на ветку. Включаясь в сюжет, предложенный родителями или навеянный сказкой, мультфильмом, дети 3-4 лет охотно откликаются на предложение "собачки" залезть на верхушку снаряда - "дерева", сделать запас орешков и грибов, достать бананы с верхней ветки. Снаряды украшаются разными атрибутами. Это поддерживает интерес младших дошкольников к гимнастическим упражнениям и сплачивает всех членов семьи.

Другой формой проведения домашнего физического досуга являются подвижные игры и игровые упражнения. С учетом ограниченной площади и возможностей квартиры рекомендуется отбирать игры и упражнения малой и средней подвижности. Участниками могут быть только дети или вся семья. Это могут быть игры в кольцеброс, кегли. Очень большой популярностью у детей пользуются русские народные игры «Жмурки», "Прятки", "Кошки-мышки", "Краски", "Фанты", игры в камешки, современные - "Найди и промолчи", "Не оставайся на полу".

В короткие зимние вечера можно организовать семейные чтения художественной литературы по вопросам укрепления здоровья. Такие совместные чтения и обсуждения прочитанного помогает сформировать у ребенка осознанное отношение к своему здоровью. Родителям рекомендуется собрать небольшую библиотеку с лучшими образцами детской классической художественной литературы.

О чтении лучше договариваться заранее, наметить место и время, где соберется вся семья. Это может быть небольшой диван, ковер, круглый стол. Заранее планируется, какая книга будет сегодня прочитана и обсуждена. Тема может быть подсказана проблемами в здоровье у одного из членов семьи, общими семейными задачами.

Весной, когда возрастает количество респираторных заболеваний у детей, можно обсудить вопрос закаливания и прочитать стихотворение С. Маршака "Про мимозу".

Обсуждение произведений может быть сведено к формулировке семейных правил или кодекса здоровья, касающихся режима дня, закаливания, питания.

Таким образом, мы можем отметить, что родители являются главными воспитателями своих детей, поэтому семья должна играть определяющую роль в процессе воспитания и обучения детей. Только в условиях партнерских отношений между воспитателями и родителями возможны положительные результаты в воспитании.

## Приложение №3

### Консультация для родителей

#### «Изготовление чесночных бус, кулончиков для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей»

**Простудные заболевания** — это разнообразные обострения хронических заболеваний верхних дыхательных путей. Вирусы – основная причина простудных заболеваний, ОРВИ, и могут осложниться тяжелой инфекцией - гриппом. В закрытых помещениях, где находится много ребятишек, вирусы и бактерии разносятся молниеносно. Поэтому профилактика простудных заболеваний в детских учреждениях имеет огромное значение для снижения риска заболеваний.

Уважаемые родители, помните, что здоровье ваших детей находится в ваших руках! Чтобы избежать гриппа и связанных с ним осложнений, необходимо задолго до начала эпидемии задуматься о профилактических мерах. Мы хотим посоветовать вам несколько способов, которые помогут вам и вашим детям укрепить организм в целом и сделать его менее подверженным риску инфекционных заболеваний. Предлагаем сделать амулеты своими руками для защиты своих деток от вируса.

Чеснок является старейшим из известных лекарственных растений. Особенно он незаменим при лечении простудных заболеваний. Если кому-то не нравится его вкус, можно порезать несколько долек на блюде и поставить около себя. Чем чаще вы будете вдыхать чесночный аромат, тем скорее выздоровеете. Как правило, маленьких деток очень тяжело заставить кушать чеснок. Им он кажется горьким и невкусным. И дышать им вряд ли понравится. Но из этой ситуации очень легко найти выход.

Для изготовления потребуется контейнер от игрушки — киндер-сюрприза. Положите в него нарезанные дольки чеснока, закройте и сделайте со всех сторон дырочки. Лечебный кулон подвесьте на шнурок. Ребенок будет вдыхать пары чеснока, это, как известно, отличная профилактика во время эпидемии гриппа ОРЗ. Времени потребуется 30 мин. Причем не важно, одну или несколько сразу клубничек вы будете делать: пока сохнет краска на одной, можно заняться следующей.

На самом деле - это прекрасное занятие для всей семьи. Для мужчин можно сделать окрас как у футбольного мяча, для женщин - в виде разноцветного кулона, в общем, полет фантазии не ограничен, импровизируйте.

Вешать на шею желательно, но не обязательно можно положить в карман.

И не бойтесь запаха, собеседнику он не будет помехой, если не подсовывать ему под нос.

Материалы: капсула от бахил, краски акриловые, кисть, баночка с водой, шило, тесьма или шнурок, чеснок.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

## Приложение №4

### Консультация для родителей

#### «Роль витаминов в детском питании»

Витамины играют огромную роль во всех процессах жизнедеятельности организма. Они регулируют обмен веществ, участвуют в образовании фрагментов и гормонов, в окислительных реакциях, повышают сопротивляемость организма к различным заболеваниям, к воздействию токсинов, радионуклидов, низких или высоких температур и к другим вредным факторам окружающей среды.

Витамины практически не синтезируются в организме. Только некоторые из витаминов группы В в небольшом количестве образуются в кишечнике в результате жизнедеятельности существующих там микроорганизмов. И еще витамин Д синтезируется в коже человека под воздействием солнечных лучей. Основными же источниками витаминов являются различные продукты питания.

Особенно важно достаточное поступление витаминов в организм в период дошкольного возраста, отличающийся интенсивным развитием и формированием различных органов и систем, напряженностью обменных процессов, совершенствованием структуры и функций центральной нервной системы.

Обычно детям не хватает витамина С, группы В, а также витамина А и бета-каротина. Это отрицательно сказывается на состоянии здоровья детей, отмечаются повышенная утомляемость, вялость, замедление темпов физического развития, ослабление иммунологической защиты, что приводит к росту заболеваемости, затяжному течению патологических процессов. Гиповитаминозы усугубляются при наличии у детей различной хронической патологии, особенно со стороны органов пищеварения.

Чаще всего гиповитаминозы развиваются в результате нарушений в организме питания – при недостаточном включении в рацион свежих овощей и фруктов, молочных продуктов, мяса, рыбы.

В целях профилактики в рационы детей необходимо регулярно включать достаточное количество продуктов, являющихся основными источниками витаминов. Так, главными источниками витамина С являются различные овощи, фрукты, ягоды, зелень, а также картофель. К сожалению, в процессе хранения содержание витамина С в продуктах заметно снижается, например, в картофеле. Лучше сохраняется витамин С в кислой среде (квашеная капуста), а также в консервированных продуктах, хранящихся без доступа воздуха (соленые овощи, зелень).

Витамин В1 (тиамин) имеет большое значение для нормального функционирования пищеварительной и центральной нервной систем, принимает активное участие в процессах обмена веществ. При его недостатке в организме отмечается повышенная утомляемость, мышечная слабость, раздражительность, снижение аппетита. Отмечено, что дефицит витамина В1 развивается в результате недостаточного содержания в рационе растительных масел, являющихся основными источниками полиненасыщенных жирных кислот.

Витамин В2 (рибофлавин) играет большую роль в углеводном и белковом обмене, способствует выработке энергии в организме, обеспечивает нормальное функционирование центральной нервной системы, способствует лучшему усвоению пищи, поддерживает в норме состояние кожи и слизистых оболочек. При недостатке этого витамина отмечается падение массы тела, развивается слабость, кожа становится сухой, в углах рта появляются трещины и корочки («заеды»). При выраженном дефиците витамина В2 может развиваться воспаление слизистой оболочки глаз (конъюнктивит) и полости рта (стоматит).

Основными источниками витамина В2 являются молочные продукты, мясо, субпродукты, яйца, пивные и пекарские дрожжи.

Витамин А (ретинол) необходим для поддержания нормального зрения, процессов роста, хорошего состояния кожных покровов и слизистых оболочек. Он принимает непосредственное участие в образовании в сетчатке глаз зрительного пурпура – особого светочувствительного вещества. Определенную роль витамин А играет в выработке иммунитета.

При дефиците данного витамина в первую очередь снижается острота зрения в сумерках, развивается так называемая «куриная слепота»; у детей отмечаются задержки роста, снижение сопротивляемости к инфекционным заболеваниям.

Наиболее богаты витамином А рыбий жир, сливочное масло, субпродукты, яичный желток, сыр. В растительных продуктах содержится каротин, из которого вырабатывается витамин А. Каротином богаты зеленые части растений, а также овощи и фрукты оранжевой и красной окраски.

## Приложение №5

### Консультация для родителей

#### «Выходной вместе с ребенком всей семьей»

Позади напряженная рабочая неделя, когда вы встречались со своими детьми только рано утром и поздно вечером, впереди два выходных дня. Как сделать так, чтобы они прошли продуктивно и интересно?

Первое что хочется сделать в выходной – отоспаться, провести большую стирку, пробежать по магазинам и рынкам, сделать массовые закупки. Постарайтесь не делать этого, а то получится как у К. Чуковского: «Но папочка и мамочка уснули вечером, а Танечка и Ванечка — в Африку бегом». В Африку или нет, но контакт с ребенком потерять можете. Детям, особенно дошкольного возраста, необходимо родительское внимание, ощущение того, что мама с папой с ними, а не просто впопыхах таскают их за собой. Поэтому постарайтесь домашние дела сделать в течение рабочей недели, а выходные провести с максимальной пользой для детей.

Данная консультация, предлагаемая вашему вниманию, поможет Вам сделать семейный, выходной день по-настоящему захватывающим для ребёнка. Особенно, если Вы не будете забывать смотреть вокруг глазами ребёнка, разделять его радость и удивление, читать уместные в той или иной ситуации стихи, загадывать загадки. Литературный материал обострит восприятие малыша, поможет запоминанию ярких образов.

Наступает выходной день. Куда пойти с ребёнком? Этот вопрос часто ставит родителей в тупик. Может, в поход в парк? Разумеется, решающее слово остается за ребёнком, это один из моментов, когда дошкольник чувствует свою сопричастность взрослым в семье и растет спокойным, уверенным.

Необходимо помнить о том, что в детском саду ребенок привык к определенному режиму, поэтому не стоит спать вместе с ним до обеда в выходные дни, лучше встать пораньше и за завтраком обсудить планы на день. Тут масса вариантов...После завтрака можно сделать вылазку на природу, это может быть и семейная поездка на дачу и пикник в лесу, или просто прогулка в соседнем парке. Важно во время прогулки разговаривать с ребенком, обращать его внимание на то, что происходит вокруг: смена времен года, цвет листвы, интересная расцветка у проходящей мимо кошки. Дошкольники, конечно, получают первичные знания в детском саду, но от любимых родителей что-то узнать гораздо интереснее, и это лучше запоминается.



Очень важно во время прогулок - общение с ребёнком, обращать внимание на то, что происходит вокруг: какое время года, цвет листвы, как одеты люди и др. Побуждайте ребёнка высказываться, думать, сопоставлять, учите анализировать, отвечать на вопросы. Заинтересовался ваш ребёнок чем-то, остановитесь, приглядитесь, постарайтесь смотреть на все его глазами и в то же время оставайтесь взрослыми! Ребёнок должен чувствовать родительскую сопричастность его интересам. Так формируется доверие к миру, благодарность и огромная любовь к родителям.

На свежем воздухе очень полезны активные игры. Поиграйте с ребёнком в мяч, побегайте, привлечите к вашим играм других детей, гуляющих в том же парке или соседей по даче. Пусть прогулка будет веселой, активной и полезной.

Много нового и увлекательного принесет поход в зоопарк. Множество животных и уже знакомых по книжкам, и пока неизвестных — это очень интересно, познавательно и весело.

Раз и навсегда, уважаемые родители, решите для себя: совместный с ребёнком поход — это совсем не отдых для Вас, это время, полностью посвященное ему, вашему любимому малышу. Пусть он еще раз удостовериться, что Вы его любите, что живете его интересами.

Посмотрите вокруг глазами ребенка — сколько интересного в мире! Заинтересовался ваш ребёнок чем — то, остановитесь, приглядитесь, постарайтесь смотреть на все его глазами и в то же время оставаться взрослым!

Речь ваша, дорогие родители — эмоциональная и выразительная, должна нести доброе отношение к окружающему, восхищение щедрой красотой природы. В то же время побуждайте ребёнка высказываться, думать, сопоставлять, учите анализировать, отвечать на вопросы и задавать их. Ребёнок должен чувствовать родительскую сопричастность его интересам. Так формируется доверие к миру, благодарность и огромная любовь к родителям.

В таких совместных походах есть все условия для тренировки вашего ребёнка в силе, ловкости, смелости.

Не менее полезным и увлекательным может оказаться поход в театр, на детский спектакль, только необходимо выбирать представление, соответствующее возрасту ребенка. Возрастные категории обычно указаны в программе репертуара театра. Не надо вести дошкольника на спектакль для более взрослых ребят, ему может стать неинтересно, а то и страшно. Для детей поход в театр, это погружение в какую-то необычную, волшебную жизнь. А после спектакля можно обсудить с ребенком только что увиденное, чтобы закрепить в памяти сюжет и смысл спектакля.

Также, интересным, увлекательным проведением выходного дня

может стать для ребёнка — посещение музея. Практически всегда привлекательными для дошкольников оказываются природоведческие музеи. Увидеть в музее всё ребёнок просто не в состоянии. Переход от одной музейной витрины к другой, утомителен и мало познавателен для него. Гораздо лучше и намного полезнее выбрать, что-то одно, и внимательно рассмотреть в деталях. Можно выбрать витрины, посвященные старинному костюму или оружию, посуде, мебели. Не меньший интерес представляют для детей и выставленные в музеях археологические находки: лодки, выдолбленные из ствола дерева, сделанные из камня и кожи топоры, украшения.

Дошкольник хочет и может узнавать, что составляет основу экспозиции исторических музеев: как жили люди раньше, как был устроен их дом, какую одежду они носили, и из какой посуды ели, на какой мебели спали, сидели, во что играли, и на чем писали.

В этом возрасте детям хочется примерить эту жизнь на себе, и проигрывать ее, представляя себя ее участником. И если кто — то говорит, что дошкольники еще слишком малы для посещения музеев, то это — значит, лишь то, что вы, родители не смогли сделать них посещение музея интересным.

Удивительно, а сколько полезных сведений можно сообщить ребенку, идя с ним по улице. Познакомить с тем, как жили люди в другие времена. Во время обычной прогулки по старой части современного города можно поговорить с ребёнком о печах, можно увидеть дым, идущий из печи.

Вспомнить те игры, в которые играли наши прабабушки и прадедушки. Например: игра в бирюльки, лапта. Заинтриговать ребёнка игрой и при желании можно и поиграть!

Но если погода совсем не радует, не благоприятна для прогулок, и вы решили остаться дома. Что же будем делать? Выходной день дома - это тоже хороший вариант, ведь здесь можно уделить максимум внимания своему ребёнку. Настольные игры – интересны и детям, и взрослым, они развивают интеллект, мышление, воображение. Также можно поиграть в игру «Прятки с игрушкой». Договоритесь с ребёнком, кто будет водящим. Водящий остается в комнате и прячет любую игрушку, а другой игрок ждёт за дверью. Затем он заходит в комнату и ищет игрушку, а водящий направляет его, говоря «горячо – холодно».

Неплохой вариант порисовать, полепить с ребёнком. Выбор материалов огромен – карандаши, краски, фломастеры. Если ваш ребёнок ещё не велик и не может самостоятельно нарисовать. То вы можете ему в этом помочь, предложить что-то дорисовать или слепить несложную поделку.

Дети любого возраста любят слушать сказки. Можно просто

почитать детям интересную книжку и по ней сделать персонажей, с которыми можно придумать свою историю. Можно так же показать кукольный спектакль малышу. Существует много способов, как провести выходной день с ребёнком интересно и увлекательно. Фантазируйте и вы получите массу впечатлений от прогулок с ребёнком.

После обеда лучше положить ребенка отдохнуть, и вот тут вы получаете два часа личного времени, и можете заняться и стиркой, и уборкой или тоже просто отдохнуть. Вечером можно просто посидеть дома, не устраивая никаких походов. Почитать вслух детскую книжку, порисовать с ребенком, поиграть в настольную игру. Для игры можно позвать живущих по соседству друзей вашего ребенка, только все равно играйте вместе с ними, чтобы это были действительно, тихие игры, и дети не разбаловались перед сном. Вот выходные прошли весело и с пользой, и вы с детьми готовы к новой трудовой неделе.

Существует много способов, как провести выходной день вместе с ребёнком интересно и увлекательно. Родители, придумывайте, фантазируйте, и Вы получите массу впечатлений, удовольствий от прогулок с ребёнком. Психологи утверждают: к общению с ребенком нужно относиться серьезно. Дети очень чувствительны и регулярно нуждаются в вашем стопроцентном внимании.

### **Подвижные игры с родителями в выходной.**

#### **1. Паук в паутине**

Ребенку в этом возрасте нравится сталкиваться с новыми задачами. Сделайте для вашего маленького паучка паутинку и посмотрите, как он будет пытаться выбраться из лабиринта.

#### **Что понадобится:**

Моток цветной пряжи  
Большая комната с мебелью  
Прозрачный скотч  
Осваиваемые навыки:  
Координация глаз/рука  
Тонкая и крупная моторика

#### **Решение задач:**

Возьмите моток цветной пряжи и прикрепите один конец к какой-нибудь мебели с одной стороны комнаты на высоте, подходящей для ребенка. Разворачивайте моток, двигаясь по комнате, и местами прикрепляйте пряжу скотчем к мебели или к стенам. Не делайте вашу паутину слишком высоко.

Когда вы разматываете пряжу по комнате, отрежьте от нее кусок с запасом. Конец пряжи протяните за пределы комнаты, чтобы заманить ребенка в комнату с паутиной.

Предложите ребенку взять конец нити и идти по ней.

Варианты игры. Привяжите к нитке маленькие игрушки, чтобы ребенок собирал их по мере продвижения по паутине.

Безопасность. Обязательно следите за малышом, чтобы он не запутался в нитках.

## **2. Красный свет, зеленый свет.**

Что понадобится:

Веревка или лента

Много места на полу

Осваиваемые навыки:

Равновесие и координация

Причина и следствие

Крупная моторика

Слуховые навыки

Положите на полу в одном конце комнаты веревку или ленту.

Положите другую веревку или ленту в другом конце комнаты параллельно первой.

Очистите пространство между двумя линиями.

Поставьте малыша с одной стороны комнаты за линией.

Встаньте за другой линией.

Скажите ребенку, что когда вы объявите: "Зеленый свет!" — он должен будет попытаться добраться до другого конца комнаты и пересечь вторую линию. Но если вы объявите: "Красный свет!" — то он должен остановиться и не двигаться.

Потренируйтесь, стоя лицом к нему и наблюдая за ним, когда вы будете объявлять "Зеленый свет!" и "Красный свет!". Поправьте его, если нужно, и еще раз объясните правила. Когда у него все будет получаться правильно, отвернитесь от ребенка и крикните: "Зеленый свет!".

Быстро крикните: "Красный свет!" — и обернитесь, чтобы увидеть, остановился ли ребенок.

Продолжайте игру, пока он не пересечет линию.

Поменяйтесь ролями и дайте ребенку побыть инспектором движения.

Варианты игры. Поиграйте с несколькими детьми. Объявляя "Зеленый свет!" и "Красный свет!", поднимайте соответствующие знаки.

Безопасность. Уберите все возможные препятствия с пути ребенка.

## **3. Догонялки на четвереньках**

Иногда ребенок как будто возвращается в своем развитии назад: несмотря на то, что он уже умеет ходить, он может предпочесть снова встать на четвереньки. Когда такое случается, становитесь в ту же позу и поиграйте с ним в догонялки!

Что понадобится:

Подушки, диванные валики, мягкие игрушки, одеяла и другие мягкие препятствия. Много места на полу.

Осваиваемые навыки:

Умение справляться с волнением и страхом

Крупная моторика

Решение задач

Социальное взаимодействие

Разложите по комнате мягкие препятствия для ребенка.

Поставьте ребенка на четвереньки с одной стороны комнаты.

Опуститесь на четвереньки позади него.

Скажите: "Сейчас я тебя поймаю!" — и начните преследовать малыша на четвереньках.

Подбадривайте его, чтобы он уползал от вас.

Продолжайте преследование и смотрите, как ребенок будет обходить препятствия в попытке убежать от вас.

Когда ему надоест играть, поменяйтесь ролями, и пусть теперь он ловит вас!

Безопасность. Не пугайте ребенка, чтобы игра оставалась веселой

#### **4. Клад**

Это разновидность игры в прятки, только искать здесь нужно не человека, а сокровище, и пират дает подсказки, которые помогут его найти. Главное, чтобы клад стоил усилий, потраченных на его поиск.

Что понадобится:

Небольшая игрушка или лакомство

Комната, в которой можно спрятать игрушку

Осваиваемые навыки:

Когнитивное развитие и навыки мышления

Развитие речи

Постоянство объектов

Решение задач

Выберите особенную игрушку или лакомство, которое сделает поиски стоящими для ребенка.

Спрячьте предмет на виду, но слегка замаскировав его, чтобы найти его было не слишком легко, но и не слишком трудно.

Приведите ребенка в комнату и скажите, что спрятали здесь клад.

Давайте ребенку подсказки, говоря: "Горячо" или "Холодно".

Когда ребенок найдет спрятанный предмет, спрячьте его еще раз, и еще, пока игра не надоест малышу. Или же можете прятать разные предметы, чтобы продлить интерес ребенка.

Безопасность. Следите, чтобы в комнате не было ничего такого, что может сломаться или травмировать ребенка во время игры.

**Уважаемые родители, желаем Вам успехов!**

## Консультация для родителей

### «Основы правильного питания»

Под правильным питанием понимают такое питание, которое способствует нормальному росту и развитию ребенка, хорошему эмоциональному тону, сопротивляемости организма к воздействию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов. Большинство детей в настоящее время страдают проявлениями раздраженного кишечника, при этом необходимая флора для правильного пищеварения заменена другими микроорганизмами. Необходимо следить за правильностью кормления детей, чтобы корректировать отклонения в деятельности желудочно-кишечного тракта.

Мы чаще всего питаемся тем, что нам нравится по вкусовым качествам, к чему привыкли или, что можно быстро, без труда приготовить. Важно вовремя обратиться к рациональному питанию. Именно ваш пример ляжет в основу будущей культуры питания вашего ребенка. Вы сформируете его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от вас будет зависеть его будущее здоровье. Важно правильно организовать питание детей.

Регулярное питание призвано обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня. Вот почему в дошкольном возрасте предусматривается 4-5 разовый приём пищи, через каждые 3-4 часа. Частый прием пищи способствует снижению аппетита детей и ухудшает усвояемость полезных пищевых веществ.

Питание должно быть разнообразным, это служит основой его сбалансированности. Важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор.

Основным из принципов правильного питания дошкольников должно быть максимальное разнообразие пищевого рациона.

Количество энергии, поступающей в организм с продуктами, равно количеству энергии, затраченной ребёнком. Еда должна приносить радость! Она служит важным источником положительных эмоций.

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. Исключение тех или иных из названных групп продуктов или, напротив, избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Для обеспечения правильного питания необходимы следующие условия:

а) наличие в пище всех необходимых белков, жиров, углеводов, микроэлементов, витаминов;

б) рациональный режим питания: это современная технология приготовления пищи (традиционная кухня детского сада вполне соответствует физиологическим

особенностям ребёнка) и рациональное распределение пищи по калорийности в течение дня.

в) необходимо соблюдать технологию приготовления пищи, сроки и условия хранения.

Пищу рекомендуется тушить или запекать в духовом шкафу. Необходимо использовать в пищу ежедневно такие продукты как молоко, хлеб, масло, мясо, сахар. Не каждый день - рыбу, яйца, сметану, творог. Но в течение недели ребёнок должен их получить 1-3 раза. В один день не рекомендуется кормить двумя мучными или крупяными блюдами. У каждого ребёнка свой аппетит, свой обмен веществ, свои вкусовые пристрастия, свой индивидуальный темп развития. Поэтому первое и главное правило для всех — никогда не кормить ребёнка насильно!

Детям очень полезны свежие ягоды, фрукты, овощи. Дошкольники могут употреблять их как в сыром виде, так и в приготовленных на их основе блюд. Салаты из свежих овощей можно предлагать и перед обедом, так как они способствуют повышению аппетита и интенсивной выработке пищеварительных соков.

Свежие фрукты рекомендуется употреблять на полдник. А в промежутках между едой их лучше не употреблять, особенно сладкие.

Количество жидкости, которую ребёнок ежедневно получает, составляет примерно 80 мл на 1 кг массы тела с учётом жидкости, содержащейся в пище. В жаркое время года количество потребляемой жидкости увеличивается до 100-120 мл на 1 кг массы тела. Для питья детям следует давать воду комнатной температуры, кипячёную и несладкую.

Организация питания в детском саду должна сочетаться с правильным питанием ребёнка в семье. С этой целью родителям ежедневно предоставляется информация о рационе питания (меню), которое содержит сведения о продуктах, блюдах и их пищевой ценности, которые ребёнок получил в течение дня в детском саду. Родители должны стремиться к тому, чтобы питание дома дополняло рацион, получаемый ребёнком в детском саду.

В условиях "домашних" ужинов, в выходные и праздничные дни необходимо придерживаться установленного режима, объема блюд, набора продуктов. В те дни, когда ребёнок детский сад не посещает, рекомендуется готовить дома те же блюда, что и в детском саду.

Некоторые продукты нежелательны в рационе ребёнка дошкольного возраста. Это такие продукты как: копченые колбасы, жирные сорта мяса, консервы, такие специи как: черный перец, горчицу. Для улучшения вкусовых качеств в пище лучше использовать петрушку, укроп, чеснок, лук. Последние способны сдерживать рост болезнетворных микробов. Очень полезно использовать в пище кислые соки (лимонный, клюквенный, сухофрукты).

**Простое, но разумное питание принесет вашему ребёнку-дошкольнику только пользу!**

## Рекомендации для родителей

### «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»

Если вы хотите видеть своего ребёнка физически крепким и здоровым, закаливайте его. Для этого можно широко использовать естественные факторы природы – воздух, солнце, воду. Приучайте малыша с ранних лет к свежему воздуху, холодной воде, воспитывайте у него умение преодолевать трудности. Необходимо помнить, что положительный эффект от закаливания вы получите только в том случае, если оно будет проводиться систематически, без перерывов, с соблюдением всех требований врача и с учётом индивидуальных особенностей вашего ребёнка. Нужно знать, что длительный перерыв в закаливании (более 2-3 недель) вновь повышают чувствительность организма к охлаждению. Поэтому после болезни ребёнка продолжать закаливающие процедуры надо с более высоких температур, чем те, которые были достигнуты перед болезнью.

Чтобы получить положительный эффект, необходимо:

1. Учитывать возраст, состояние здоровья, индивидуальные особенности ребёнка, его настроение.
2. Постепенно проводить закаливающие процедуры, меняя их виды, в зависимости от сезона и погоды.
3. Постепенно увеличивать силу воздействия природного фактора.

### **ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ**

Первое требование при закаливании – создание нормальных гигиенических условий жизни ребёнка. Чтобы воздух в помещении был чистым, необходимо ежедневно проводить влажную уборку и постоянно проветривать комнату, температура воздуха в которой должна быть около 22 градусов. Постепенно приучайте детей находиться в помещении сначала при одностороннем, а затем при угловом проветривании. Сквозное проветривание проводят в отсутствие ребёнка, допуская снижение температуры до 15-17 градусов и прекращая его за 20-30 минут до возвращения ребёнка (время, необходимое для восстановления нормальной температуры). Одежда малыша должна соответствовать сезону и погоде и обеспечивать ему состояние теплового комфорта. При температуре воздуха в помещении 22 градуса детей (до начала закаливания) одевают в двухслойную одежду: хлопчатобумажное бельё, платье (можно хлопчатобумажное или фланелевое); на ноги колготы (для детей 3-5 лет) или гольфы (6-7 лет), туфли. При температуре воздуха ниже 19 градусов поверх платья надевают кофту; либо платье заменяется трикотажным или полушерстяным, колготы (для детей уже закалённых могут быть гольфы), туфли или тёплые тапочки с каблучком. Летом при температуре выше 22 градусов следует облегчить одежду до однослойной (трусы, рубашка с короткими рукавами).



Очень полезен дневной сон на открытом воздухе: на веранде или в саду, в хорошо проветренном помещении, независимо от времени года. В средней климатической зоне дневной сон на открытом воздухе проводится даже при морозе, но при отсутствии ветра.

Одежда во время сна должна соответствовать сезону и погоде. Если ребёнок спит на открытой веранде, то в зимнее время его укладывают в спальный мешок, оставляя открытым только лицо. Весьма важно, чтобы окна на веранде были открыты, даже если она не отапливается. При отсутствии сквозняков во время сна в зимнее время температура воздуха на веранде может достигать – 10 — 15 градусов. Матрац и спальный мешок должны храниться в тёплом помещении.

Если ребёнок спит не на веранде, а в хорошо проветренной комнате, то спального мешка не требуется. В холодное время года лучшая одежда для сна – байковая рубашка с длинным рукавом или пижама, в тёплое – лёгкое бельё с короткими рукавами. После того, как ребёнок улёгся, в комнате открывают форточки или окна; прохладный воздух ускоряет наступление глубокого сна. За 15-20 минут до подъёма можно закрыть окно, чтобы воздух в комнате нагрелся.

Большую роль в закаливании воздухом вне помещения играет прогулка. Здесь важно правильно одеть и обуть ребёнка соответственно сезону и погоде, чтобы обеспечить ему свободу движений и необходимый тепловой комфорт.

При температуре воздуха от +6 до -2 дети должны быть одеты в четырёхслойную одежду – бельё, платье, колготы, трикотажную кофту (свитер), рейтузы, куртку или демисезонное пальто (при зимнем пальто не следует надевать кофту), сапожки. При снижении температуры до -3, -8 демисезонное пальто заменяется зимним, на ноги надевают утеплённые сапоги; при температуре от -1 до -14 градусов дополнительно надевают вторые рейтузы, утеплённые сапоги с носками. В зимнее время важно предупредить переохлаждение организма ребёнка. для этого надо следить, чтобы ноги и руки у него были сухими, промокшие варежки необходимо своевременно заменять. Игры нужно подбирать подвижные, но чтобы ребёнок не перегревался.

С наступлением тепла детей постепенно переводят на двухслойную, а затем на однослойную одежду. Во время подвижных игр одежда должна быть спортивной – тренировочный костюм или трусы и майка. Благодаря прогулкам и правильно организованному дневному сну даже зимой ребёнок находится на свежем воздухе 4-5 часов. Летом, в тёплую погоду ребёнка надо приучать ходить босиком. Воздушные ванны дети получают при смене белья после ночного и дневного сна во время самостоятельного одевания и раздевания. В эти 6-8 минут ребёнок бывает полностью или частично обнаженным. Кроме того, воздушные ванны он получает, находясь в облегчённой одежде (трусы, майка, тапочки) во время ежедневной утренней гимнастики, которая вводится в режим дня детей с начала третьего года жизни.

Утреннюю гимнастику проводят в теплое время года при одностороннем проветривании (фрамуга, форточка, окно); в холодную погоду (зимой) – при закрытых окнах, но сразу после проветривания помещения; летом — на открытом воздухе.

Если дети уже привыкли к прохладному воздуху, то на всё время бодрствования их оставляют в облегчённой одежде (гольфы, короткие рукава) не только летом, но и зимой.

Если появляются признаки охлаждения, то детям надевают колготы, платья с длинными рукавами, кофты.

## **ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ**

Начинают с предельно слабых воздействий на ограниченную часть кожных покровов (местное обтирание, обливание), затем переходят к общему обтиранию всего тела и обливанию. При местном воздействии начинают с воды в 30 градусов, через каждые 1-2 дня её снижают на 1-2 градуса до тех пор, пока она не достигнет 18-16 градусов. Для общего воздействия начальная температура воды – 35-34 градуса, через каждые 3-4 дня её снижают на 1-2 градуса и доводят до 24-22 градусов. Закаливание водой детей младшего возраста или ослабленных (часто болеющих) можно начинать с контрастных местных обливаний ног. Обливание проводят сначала тёплой водой температурой 36 градусов, затем прохладной, начиная с 28 градусов и постепенно снижая до 20 градусов, и вновь тёплой – 36 градусов. Умывание. При умывании детей старше двух лет им моют лицо, шею, верхнюю часть груди и руки до локтя. Летом можно умывать детей прохладной водой из-под крана. Но если такое закаливание начинают в прохладное время года, нужно брать тёплую воду(+28), постепенно (каждые 2-3 дня) снижая её температуру на 1-2 градуса, доводя до 18-17 градусов. Непосредственно после умывания кожу вытирают полотенцем. Вся процедура продолжается 1-2 минуты. Обтирание. Действие обтирания намного сильнее, чем умывания. Обтирание проводится варежкой из мягкой ткани или концом полотенца, смоченным водой нужной температуры. Конечности обтирают, слегка массируя кожу по направлению от пальцев к плечу. Общее обтирание производят в следующей последовательности: сначала обтирают верхние конечности, затем грудь, живот и спину. Собственно, влажное обтирание продолжается 1-2 минуты. Сразу после него кожу вытирают сухим мягким полотенцем с применением лёгкого массажа до появления умеренного покраснения.

Начинать надо с местного обливания. Ноги обливают из ковша (ёмкостью 0,5 л), воду льют на нижнюю треть голеней и стоп. Обязательно соблюдать правило: прохладную воду лить только на тёплые ноги. Собственно, обливание продолжается 20-30 секунд, а затем следует растирание.

Более сильное действие оказывает общее обливание, так как в этом случае вода действует не только температурой, но и давлением своей массы. Обливать ребёнка лучше из кувшина, ёмкостью 1,5-2 литра так, чтобы сразу облить всю поверхность тела.

Обливание ног может сочетаться с такой гигиенической процедурой, как мытьё ног. После мытья ноги следует облить водой соответствующей температуры.

Игра с водой также может быть использована как закаливающая процедура. Важно соблюдать соответствующую температуру воды (28 градусов). Наблюдая за детьми, можно постепенно снизить температуру воды до комнатной, не допуская, однако, явления охлаждения. В тёплое время года, после предварительного закаливания воздухом, игру с водой и обливание можно проводить под открытым небом, оградив при этом ребёнка от ветра. *Общие души, ванны и купания не следует проводить раньше, чем через 30-40 минут после еды.* Для детей старше года температура воды для ванны-36-35 градусов, продолжительность ванны – 10 минут. Высота воды в ванне не должна достигать уровня соска сидящего ребёнка. закаливающее действие обеспечивается последующим контрастным обливанием водой температуры на 2 градуса меньше, чем в ванне. Специального подогрева комнаты не требуется, надо лишь быстро вытирать и одевать ребёнка.

После предварительного закаливания воздухом и водой целесообразно применение комбинированных воздействий – воздушная ванна с последующим обливанием. Обратная последовательность (воздушная ванна после обливания) вредна, так как даже после тщательного вытирания кожа остаётся повышено влажная и для предупреждения избыточной потери тепла должна быть защищена одеждой. Купание в открытых водоёмах оказывает наиболее сильное действие, так как здесь имеет место одновременное влияние трёх факторов: свежего воздуха, большой массы воды и солнечной радиации на всю поверхность кожных покровов. При обеспечении благоприятных условий купание в открытом водоёме в безветренную погоду разрешается детям старше трёх лет, уже прошедшим предварительное закаливание воздухом и водой, при температуре воздуха на менее 25 градусов и воды не менее 23 градусов (не более одного раза в день). Хорошо закалённым детям при ежедневном регулярном купании можно позволять купаться и в более прохладной воде, сокращая время купания. Продолжительность купания увеличивается, начиная с трёх минут до пяти-восьми минут.

## **ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ**

Закаливание солнцем осуществляется в процессе прогулки при обычной деятельности детей.

Иногда неправильно подходят к закаливанию солнцем, требуя, чтобы дети спокойно лежали. Не следует укладывать детей для солнечной ванны на подстилки и поворачивать через определённое время: здоровым детям трудно лежать спокойно.

Детям обязательно надевают светлый головной убор. Начинают прогулку со световоздушных ванн в тени деревьев. Затем на 5-10 минут игру детей перемещают под прямые лучи солнца и вновь – в тень. Так повторяют 2-3 раза в течение прогулки. Необходимо предупредить начало перегревания,

поэтому при появлении небольшого покраснения лица ребенка уводят в тень, занимают спокойной игрой, дают выпить несколько глотков воды. По мере появления загара солнечные ванны становятся более продолжительными.