

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №22общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по художественно-эстетическому направлению развития детей»
(МБДОУ № 22)**

ул. Затонская, 5 – А, г. Красноярск, РФ, 660025, тел./факс: (391)213 -11-74, e-mail: dou22@mailkrsk.ru
ОКПО 54493022, ОГРН 1022401951428, ИНН/КПП 2461023042/246101001

**Здоровьесберегающий проект
«Светлячки - Здоровички»
Начало проекта: сентября 2023г.
Конец проекта: май 2024г.
Возрастная группа: старший дошкольный (5-6 лет) возраст**

**Подготовили и провели
Воспитатели:
Хлыстова М.Ю
Сущенко Т.А**

Красноярск, 2023

Здоровьесберегающий проект: «Светлячки-Здоровички»

Тип и вид проекта: педагогический, практико–ориентированный, долгосрочный, групповой.

Участники проекта: дети, воспитатели, родители

Возраст детей: 5-6 лет

Продолжительность: сентябрь 2023- май 2024

Актуальность проекта: Старший дошкольный возраст - самое благоприятное время для воспитания у ребенка основ двигательной активности, закаливания, привычки к правильному питанию, соблюдению культурно-гигиенических навыков, потребности в получении положительных эмоций, то есть основ здорового образа жизни.

В условиях современности большое внимание уделяется качеству образования, которое зависит от здоровья детей, именно здоровый ребенок способен полноценно развиваться. Поэтому так важно прививать стремление к здоровому образу жизни у детей со старшего дошкольного возраста.

Старший дошкольный возраст – это период наиболее интенсивного развития организма ребенка, когда активно формируются разнообразные умения и навыки детей. Именно в этот возрастной период закладываются основы здоровья человека, вырабатывается сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Стремление снизить повреждающее влияние на здоровье детей климатическими факторами, которые ведут к снижению физической и умственной работоспособности, обострению заболеваний у детей, проживающих в сложных климатических условиях в сравнении с их сверстниками из более благоприятных районов, заставляет отнестись к проблеме очень серьезно.

В семьях наших воспитанников часто нарушается режим дня в выходные и праздничные дни, большинства детей не имеют дневного сна, сокращается ночной сон, в связи с просмотром телепередач, компьютерными играми, что создает предпосылки к перенапряжению нервной системы ребенка, а хроническое недосыпание отрицательно влияет на его физическое и психическое развитие.

Родители одевают детей, не учитывая погодные условия, что также плохо сказывается на здоровье организма малышей.

Вышеперечисленные причины показывают актуальность проблемы в укреплении здоровья детей в группе, а также активизации работы по взаимодействию с родителями в данном направлении.

Для решения выявленных проблем и с целью сохранения и укрепления здоровья детей, привлечения их внимания к игровым ситуациям, связанным со здоровьем, развития культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания, в группе возникла идея создать долгосрочный проект «Здоровая семья- здоровый малыш»

Цель проекта: создание условий для полноценного сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОУ и семьи.

Задачи:

Создать условия для психологического комфорта и сохранения здоровья детей старшего дошкольного возраста;

Развивать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания;

Повысить педагогическую компетентность родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей.

Ожидаемые результаты:

Возросший интерес родителей к вопросам воспитания здорового ребенка и мотивации здорового образа жизни. Повышение педагогической компетентности родителей воспитанников по вопросам укрепления и сохранения здоровья.

Содержание проектной деятельности

Этапы реализации проекта	Сроки
I. Подготовительный 1.Изучение уровня осведомленности и мотивации родителей в вопросах формирования, укрепления и поддержания здоровья дошкольников; анкетирование родителей; 2.Проектирование модели целостной системы здоровьесбережения; - подбор эффективных форм работы с родителями.	Сентябрь 2023
II. Практический -проведение цикла тематической образовательной деятельности с включением валеологических компонентов; -проведение цикла тематических бесед с детьми; -проведение спортивных праздников, досугов и развлечений с родителями. -организация просветительской деятельности с родителями по вопросам формирования у детей привычки ЗОЖ, организации активного отдыха в семье;	Октябрь 2023 - апрель 2024 гг.
III. Заключительный -Подведение итогов реализации проекта: -проведение недели здоровья с педагогами и детьми; Создание «Энциклопедия рецептов здоровья совместно с родителями!» Сад «Лекарственные травы» Анкета для родителей -исследование эффективности проводимой работы на основе анализа мониторинга	Май 2024г.

На подготовительном этапе с целью определения перспектив взаимодействия дошкольного образовательного учреждения и семьи в воспитании здорового ребенка и по результатам анкетирования и опросов родителей воспитанников мы получили следующие результаты:

Большинство (57%) родителей оценивают состояние здоровья своих детей как хорошее, 43% - как удовлетворительное, по 0% - как плохое. Среди мер, предпринимаемых с целью укрепления здоровья детей, 46% родителей регулярно соблюдают режим дня и 80% санитарно-гигиенические нормы, 83% - используют прогулки на свежем воздухе, 54% - следят за рациональным питанием, 31% - регулярно принимают лекарства, 42% - занимаются физическими упражнениями и спортом, 15% - используют закаливание, 96% - посещают врачей.

Лидирующие позиции в способах укрепления здоровья занимают меры, не требующие специальных затрат времени, а занятия упражнениями, спортом и закаливание находятся не на первом месте. Анкетирование показало, что знания родителей дошкольников о мерах по сохранению и укреплению здоровья не согласуются с их действиями.

Поиск эффективных способов сохранения и укрепления здоровья дошкольников должен предусматривать повышение роли родителей в оздоровлении детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создание традиций семейного физического воспитания. Важное место в решении этих социально значимых задач занимает детский сад, который может выступить в роли своеобразного центра пропаганды здорового образа жизни.

Проводился опрос воспитанников старшей группы №3 «Ромашка» для выявления знаний детей о здоровом образе жизни. По проведенному опросу был сделан следующий

вывод: дети плохо знакомы с понятием «здоровый образ жизни»; они не осознают значимость и ценность здоровья и не знают, как его сохранить и укрепить.

На подготовительном этапе определили направления работы по формированию и приобщению дошкольников к основам ЗОЖ на основе тесного взаимодействия с семьями воспитанников:

1. Просветительская деятельность - работа по вопросам формирования навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста:

2. Практическая деятельность - включению родителей в образовательный процесс способствуют дни открытых дверей, привлечение родителей к проведению соревнований, праздников, развлечений, опыта семейного воспитания. Эта деятельность направлена на приобщение родителей к участию в мероприятиях, организуемых педагогическим коллективом ДОУ для детей, родителей.

На основе направлений разработан план работы с родителями по вопросам формирования здорового образа жизни.

В реализации второго (практического) этапа широко будет использоваться следующие формы работы с семьями воспитанников: консультирование родителей, участие в родительских собраниях, в спортивных праздниках, развлечениях.

План работы с родителями

Месяц	Виды и формы работы
Сентябрь	Анкетирование родителей (приложение №1) Собеседования. Наблюдение. Обобщение результатов исследования. Консультации: «Чистые руки – залог здоровья!» «Растим вместе здорового ребенка» (приложение №2) «Правильное питание дошкольников» (приложение № 3) Наглядная агитация (оформление для родителей стендов, папок-передвижек, памяток, газеты «Растем здоровыми») Беседа «Обувь для детского сада»
Ноябрь	Подготовка совместно с педагогами выставки детской литературы «В стране Здоровья» Консультация «Гуляем и играем с ребёнком – познаём мир и развиваемся» (приложение №4)
Декабрь	Родительское собрание «Роль семьи в осуществлении здоровьесбережения дошкольников» (приложение №5) Консультация «Здоровье всему голова» (приложение № 6) Выставка методической литературы о физкультуре, спорте и здоровье
Январь	Наглядно – текстовая информация «Грипп: всё о болезни» Беседа «Кариеса можно избежать»
Февраль	Наглядно – текстовая информация «Укрепляем иммунитет» Консультация «А ваш ребёнок грызёт ногти?» (Приложение №9)
Март	Беседа с родителями «Как приучить малыша к культурно-гигиеническим навыкам» (приложение № 7) Беседа «Лечебная гимнастика в домашних условиях»
Апрель	Консультация «Прогулки в природу – основа здоровья ребёнка» (приложение №8) Подготовка совместно с родителями и детьми к выставке газет «Здоровый малыш-здоровая страна». Подготовка буклетов, листовок и памяток для родителей «Режим дня в домашних условиях», «Воспитание КГН детей-залог здоровья», «Питание ребёнка в семье», «Закаливание малышей». Показ родителям презентации «Здоровый малыш – это просто!»

Параллельно с этим внутри дошкольного учреждения ведется педагогическая работа с детьми по формированию системы знаний о своем здоровье, о ЗОЖ.

Использование в режиме дня отдельных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей:

1. Комплекса закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по «дорожкам здоровья», полоскание полости рта, максимальное пребывание детей на свежем воздухе);

2. Образовательная деятельность по физическому развитию.

3. Подвижные игры разной степени подвижности в течение дня («Бегите ко мне», «Птички на высоте», «Мыши и кот», «Бегите к флажку», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Уголки», «Мыши водят хоровод»)

4. Динамические паузы: ежедневно, в процессе образовательной организованной деятельности детей и по мере необходимости, воспитателем проводится физкультминутка (в течение 3–5 мин.)

5. Сохранение эмоционального здоровья: музыкотерапия (звуки природы, музыка для релаксации), «Волшебный мешочек», куда мы убираем все свои плохие слова, «Коврик для поднятия настроения», о который мы вытираем ножки до тех пор, пока не расеемся.

6. Образовательное направление по формированию представлений о здоровом образе жизни, воспитание культурно-гигиенических навыков. Упражнения, игры, чтение стихов и загадок; проведение бесед по темам «Полезно – не полезно», «Плохо – хорошо», «Чистота и здоровье», «Личная гигиена», «О здоровой пище», «Кто спортом занимается».

III Заключительный этап.

Создать презентацию «Создания» с использованием фотографий детей в разных режимных моментах.

Показ родителям презентации по теме «Здоровая семья-здоровый малыш»
Рассказать родителям воспитанников о методах реализации проекта, (с какими трудностями мы столкнулись в течение проекта, каких результатов добились).

Методы и формы организации проекта

№ п/п	Название формы организации проекта	Дата проведения
1.	Профилактическая гимнастика (улучшение осанки, плоскостопия, зрения).	Ежедневно
2.	Гимнастика - побуждения, дорожка «Здоровья».	Ежедневно
3.	Воздушное контрастное закаливание.	Ежедневно
4.	Игры в «сухом бассейне».	2 раза в неделю (после занятия физкультурой в спортивном зале)
5.	Прогулки и игры на свежем воздухе.	Ежедневно
6.	Анкетирование для родителей	октябрь
7.	Образовательная деятельность «Я – человек»	октябрь
8.	Беседа с детьми «Здоровье в порядке, спасибо зарядке!»	октябрь
9.	Образовательная деятельность «В гостях у врача»	октябрь
10.	Консультации для родителей	ежемесячно
11.	Оформление наглядно - текстовой информации для родителей	1 раз в квартал
12.	Беседа с детьми «Как я буду заботиться о своем здоровье»	ноябрь
13.	Беседа с детьми «Правила поведения в детском саду»	декабрь

14.	Беседа с детьми «Эти детские, но вредные привычки»	январь
15.	Беседа с детьми «Чистота – залог здоровья»	февраль
16.	Создание картотеки «Сундучок бабушкиных рецептов».	март
17.	Совместное создание стенгазеты «Здоровый малыш-здоровая страна»	апрель
Образ конечного результата		Критерии оценки
Возросший интерес родителей к вопросам воспитания здорового ребенка и мотивации здорового образа жизни.		<ul style="list-style-type: none"> - 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.		<ul style="list-style-type: none"> - блок нестандартного оборудования; - куб «Здоровье» - дорожки здоровья; - картотека опытов «Моё тело»; - картотека дидактических игр
У детей сформированы представления о себе, как отдельном человеке; об элементарном значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека. У детей воспитана привычка к аккуратности и чистоте, привиты культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания.		<ul style="list-style-type: none"> - наблюдения за детьми

Анкета

Уважаемые родители!

Ваше активное участие в анкетировании позволит нам оптимизировать учебно-воспитательный процесс и эффективно проводить работу по оздоровлению Вашего ребёнка, учитывая его индивидуальные особенности.

Пожалуйста, в каждом вопросе выберите и подчеркните нужный вариант ответа.

1. Фамилия, имя ребёнка, дата рождения _____
 2. Дорога до детского сада:
пешком (сколько времени) _____
а в транспорте (сколько времени) _____
 3. Гуляет ли Ваш ребёнок в выходные дни:
 - нет
 - да – 1 раз в день, 2 раза в день.
 4. Соблюдает ли режим дня:
 - нет;
 - иногда;
 - да, всегда
 5. Какие формы активного отдыха предпочитает ваша семья:
 - Занятия спортом;
 - Прогулки на природе;
 - Подвижные игры
 6. Сколько времени в день ребёнок:
 - смотрит телевизор в рабочие дни _____ ч;
 - в выходные дни _____ ч;
 - проводит у компьютера в рабочие дни _____ ч;
 - в выходные дни _____ ч.
 7. Знаете ли вы какие виды профилактики используются в детском саду (перечислите, пожалуйста) _____

 8. Знаете ли вы, какие виды закаливания используются в детском саду (перечислите, пожалуйста) _____

 9. Как часто ребёнок употребляет следующие продукты питания (нужное отметить):
 - консервы (исключая консервы для детского питания);
 - грибы;
 - чипсы, сухарики;
 - газированные напитки;
 - импортные сладости (сникерсы, сладкие плитки, сосательные конфеты и др.)
- Отметить для каждого из пунктов:
- А – часто (ежедневно или несколько раз в неделю);
 - Б – иногда (1 раз в неделю);
 - В – редко (1-2 раза в неделю)
10. Стараетесь ли Вы в выходные дни соблюдать режим питания, к которому ребёнок привык в детском саду?
 - да, всегда;
 - иногда;
 - нет.
 13. Ваша оценка состояния здоровья ребёнка:
 - хорошее;
 - удовлетворительное;
 - плохое (указать причину)

14. Какие профилактические мероприятия Вы проводите с ребёнком дома в связи с эпидемией ОРЗ, гриппа? _____

15. Какими средствами народной медицины Вы пользуетесь во время болезни ребёнка? _____

16. Какие, на Ваш взгляд, оздоровительные мероприятия наиболее эффективны в детском саду? _____

Дата заполнения анкеты: _____

Анкета для родителей
«Какое место занимает физкультура в вашей семье»

Ф.И.О., образование, количество детей в семье.

-
1. Кто из родителей занимается или занимался спортом? Каким?

 2. Есть в доме спортивный снаряд? Какой?

 3. Посещает ли ваш ребенок спортивную секцию? Какую?

 4. Установлен ли для Вашего ребенка режим дня? (Да, нет)
 5. Соблюдает ли ребенок этот режим? (Да, нет)
 6. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику?
 - Мама (да, нет),
 - папа (да, нет),
 - дети (да, нет),
 - взрослый вместе с ребенком (да, нет).
 - Регулярно или нерегулярно.
 7. Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т.д.)?
 8. Знаете ли Вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их.

 9. Проводите ли Вы дома с детьми закаливающие мероприятия? (Да, нет)
 10. Что мешает вам заниматься закаливанием детей дома?

 11. Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком?

 12. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада? (Да. Нет, иногда)
 13. Гуляет ли Ваш ребенок один, без взрослых? (Да, нет, иногда).
 14. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:
 - Подвижные игры
 - Спортивные игры
 - Настольные игры
 - Сюжетно - ролевые игры
 - Музыкально - ритмическая деятельность
 - Просмотр телепередач
 - Конструирование
 - Чтение книг.

Консультация для родителей «Растим здорового ребенка»

Все те, кто тесно связан с детьми (*родители, воспитатели*) замечают, что дошкольники очень часто болеют: каждый 3 имеет отклонение в физическом развитии. Причин для этого, конечно, много: и экономические, и социальные, и генетические, и медицинские. Одна из причин - незначительное внимание взрослых к здоровью ребенка. Конечно же мы любим своего ребенка, лечим когда он заболит, а в повседневной жизни не используем все средства и методы, исходя из условий жизни и детской деятельности. Новомодные специалисты считают очень полезными современные оздоровительные мероприятия.

1. Босохождение по земле в теплый период,
2. Обливание водой на свежем воздухе.
3. Использование бани, сауны.
4. Контрастный душ.
5. Использование замороженного полотенца для ходьбы
6. Проведение релаксации и медитации.

Конечно, стоит на них обратить внимание, но рекомендовать их может только лечащий врач, который хорошо знает ребенка.

А мы видим оздоровление ребенка в реализации следующих задач:

Сюда входит многое. Так, доктор медицинских наук Ю. Змоновский утверждает, что главной причиной большинства простудных заболеваний у детей является несоответствие одежды и обуви ребенка температурному режиму. Значит, надо постоянно сопоставлять температуру и одежду, не допуская как перегревания, так и переохлаждения тела малышей. И еще, важно создать детям условия для сна и приема пищи. К примеру, очень часто ребенок ест за общим взрослым столом, а в это время ноги не достают до пола примерно 30- 50 см. Попробуем посадить сами себя в такое же положение каждый день. Кстати, это является одной из причин капризов детей. Очень важны для здоровья детей музыкотерапия и запахотерапия - как необходимые компоненты в создании фона, той обстановки, где ребенок живет.

На втором месте диагностика здоровья ребенка. Обычно родители очень мало знают о здоровье своего ребенка, значит нужно посетить таких специалистов как ЛОР врача, офтальмолога, обратить внимание на работу кишечника, печени, как идет адекватное формирование и др. Только диагностические данные обеспечат верный индивидуальный подход в семье.

Режим всегда был и остается основой полноценного физического развития детей. Не случайно замечено, что самые нервные, трудные дети бывают по понедельникам. Скорее всего это происходит потому, что в субботу и воскресенье дети живут не по режиму, который соблюдается в детском саду, а по режиму взрослых: поздно встают, не гуляют, к ночи укладываются спать. А взрослые еще удивляются, почему они так капризны - а потому, что нарушается весь устоявшийся стереотип детского организма.

Здорово, когда в семье существует традиция каждый день проводить утреннюю гимнастику. С самых ранних лет полезно приобщать детей к гимнастике в игре.

Очень полезны прогулки. Физиологами и психологами научно доказано, что ребенок дошкольного возраста выполняет в день 6-13 тысяч движений. Причем замечено, что если меньше 6 тысяч, то наступает детский дискомфорт. В условиях гиподинамии, ограниченности двигательной деятельности ребенок хуже развивается, капризничает. Существует неписаное правило - обеспечить ребенку двигательный комфорт, лучше на свежем воздухе. В плохую погоду - ливень, снегопад, сильный мороз- дети как правило, остаются дома, лишаясь кислорода, общения на прогулке. Очень жаль, что редко используются семьями так называемые «Комнатные прогулки». Советуем их проводить так: всем тепло полу одеться (шерстяные носки, спортивный костюм, шапку, открыть балконную дверь и в течение 30-40 минут активно двигаться, весело играть. А на

обычных прогулках практиковать сюрпризы, соревнования, походы для того, чтобы ваш ребенок не только двигался, но и веселился. На каждодневной прогулке рекомендуется использовать бег, как универсальное средство укрепления здоровья. "Облюбуйте себе дорожку здоровья", посоветуйтесь с детским врачом, оденьте и обуйте соответственно, но придерживайтесь следующего регламента. Начните бегать с 1 минуты и доводить до 3,5 минут детям 4-5 лет, а дети 6 лет могут начать бегать с 1 мин. до 12 мин. (*речь идет о здоровых детях*). Бег нужно начинать с разминки и заканчивать постепенно. Хорошо, когда родители и дети имеют свои подвижные игры. Ребенок обязательно будет играть, если увидит играющих рядом пап и мам, бабушек и дедушек.

Предлагаем несколько любимых и популярных подвижных игр:

«У медведя во бору» Один из игроков изображает медведя и садится в «берлогу». остальные играющие ходят вокруг него, делают вид, что рвут ягоды и грибы, и поют:

У медведя во бору
Грибы, ягоды беру,
А медведь не спит,
Все на нас глядит!
Лукошко опрокинулось,
Медведь за нами кинулся!

По окончании песни «медведь» вскакивает и бежит за разбегающимися игроками. Кого он первым поймает, тот становится новым «медведем», игра продолжается.

Обыкновенные жмурки.

Одному из играющих - жмурке, завязывают глаза, отводят его в середину комнаты и заставляют повернуться несколько раз вокруг себя, затем спрашивают:

-Кот, кот, на чем стоишь?

- На квашне.

- Что в квашне?

- Квас.

-Лови мышей, а не нас.

После этих слов участники игры разбегаются, а жмурка их ловит. Кого он поймает, тот становится жмуркой. Правила игры. Если жмурка подойдет близко к какому-либо предмету, о который можно удариться, играющие должны его предупредить, крикнув: «Огонь!». Нельзя кричать это слово с целью отвлечь жмурку от игрока, который не может убежать от него. Играющим не разрешается прятаться за какие-либо предметы или убегать очень далеко. Они могут увертываться от жмурки, приседать, проходить на четвереньках. Пойманного игрока жмурка, должен узнать и назвать по имени, не снимая повязки.

«Горелки», играющие встают парами друг за другом. Впереди всех расстоянии двух шагов стоит водящий - горелка, играющие нараспев говорят слова:

-Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Стой подоле,

Гляди на поле,

Едут там трубачи

Да едят калачи.

Погляди на небо:

Звезды горят,

Журавли кричат:

- Гу, гу, убегу.

Раз, два, не воронь,

А беги, как огонь.

После последних слов дети, стоящие в последней паре, бегут с двух сторон вдоль колонны. Горелка старается запятнать одного из них. Если бегущие игроки успели взять друг друга за руки, прежде чем горелка запятнает одного из них, то они встают впереди

первой пары, а горелка вновь горит. Игра повторяется. Горелка не должен оглядываться. Он догоняет убегающих игроков сразу же, как только они пробегут мимо него.

Часто родители задаются вопросом, с какого возраста и каким видам спорта можно обучить детей дошкольного возраста? Конечно, о настоящем спорте в дошкольном возрасте еще рано говорить, но различные виды игр и развлечений с элементами спорта вполне доступны детям 5- 6 лет. Иногда родители недооценивают значения игр и спортивных досугов для нормального физического развития ребенка, нанося тем самым непоправимый ущерб его здоровью. Есть еще среди родителей мнение, что игра с шайбой и клюшкой сложна и может привести к травмам и ушибам. К сведению, в Канаде существует традиция вручать мальчику хоккейную клюшку, когда ему исполнится 3 года, а к 5-6 годам он уже *«заправский»* хоккеист. Для тех семей, которые всерьез думают заняться физическим воспитанием своего малыша, небезынтересно будет узнать, что работающая мышца потребляет питательных веществ в 3 раза, а кислорода в 7 раз больше, чем бездействующая.

Дети, с самых ранних лет должны иметь: санки, лыжи, коньки, велосипед, мячи, кегли, шашки, шахматы и т. д. А теперь несколько советов специалистов в разрезе каждой спортивной игры.

Скольжение по ледяной дорожке.

1. Начинать учить скольжению детей с 3-4 лет
2. Вначале с поддержкой взрослого.
3. Скользить дети будут вначале по прямой дорожке, затем переходят на наклонную.
4. Детям 6 лет можно разрешать детям скатываться с деревянных горок.
5. Не следует разрешать детям кататься на ледяных горках более 20- 30 минут.

Катание на санках.

1. Санки входят в обиход уже с 3 лет.
2. Не рекомендуется дошкольникам носить санки на горку.
3. Если на санках сидят двое детей, то санками управляет сидящий сзади.
4. Разнообразные катания с горок: можно, съезжая с горки, попадать снежком в горизонтальную цель или доставать до какого-либо предмета...

Ходьба на лыжах

1. Обучение можно начинать с 2- 3 лет
2. Вначале учат устойчиво стоять на лыжах.
3. Начальный этап- обучение ступающему шагу
4. Одновременно обучайте правильно делать вдох и выдох.
5. Палки следует ставить в снег на расстояние 8-10см. от лыжи под небольшим наклоном.
6. Важно обучить способам торможения: обе лыжи ставятся носками вместе, а пятки разводятся как можно шире, обе лыжи помещаются на внутреннее ребро.
7. Детям дошкольного возраста рекомендуется кататься с небольших гор: крутизна гор до 15 градусов, длина скатов до 20 м.

Катание на коньках

1. Катание начинается не ранее 5 лет
2. Лучше всего кататься на коньках, прикрепленных к ботинкам.
3. Важно своевременно натачивать коньки.
4. Первоначально катание на коньках не должно занимать более 10 минут и не чаще 3 раз в неделю.

Хоккей с шайбой.

1. Мальчики должны начинать играть с 5-6 лет.
 2. В первое время игра проходит без коньков
 3. Клюшка для дошкольника должна доходить ему до подбородка.
 4. Каток для игры может быть размером 10*10 м и обнесен 50- сантиметровым снежным валом.
 5. Хоккей игра коллективная. Она, как правило, сплачивает сверстников.
- Велосипед.

1. На трехколесном велосипеде малышам можно начать кататься с 2-3 лет, на самокатах и двухколесном с 4- 5 лет.
2. Познакомить дошкольника со всеми частями велосипеда.
3. Важно подогнать сиденье под рост ребенка.
4. Вначале езда на велосипеде не должна превышать 5 минут.
5. Научите ребенка держать равновесие, особенно при поворотах (*при повороте влево тело отклоняется вправо и наоборот*)

Плавание

1. приучать к воде можно малышей в возрасте 1,5- 2 года
2. прежде чем приступить к занятиям в воде, приучите малышей обтираться по пояс теплой, а затем холодной водой
3. для занятий нужно подыскать водоём с чистой водой, ровным и плотным песчаным дном, постепенно понижающимся до 90 см. Скорость течения не должна превышать 10 м в минуту.
4. Первые занятия длятся всего несколько минут.
5. Ребенок 4-6 лет может находиться в воде от 3 до 15 минут.

Очень важно в сохранении здоровья малышей умение близких взрослых увидеть своевременно первые признаки утомления детей. Оно проявляется в вялом поведении, бледности, снижении аппетита, нервозности и т. д для снятия утомления нужен свежий воздух, витамины и смена деятельности. И еще совет, чаще прибегайте к физкультминуткам. особенно нравятся малышам физкультминутки со словами:

Буратино подтянулся,

Раз нагнулся, два нагнулся,

Руки в стороны развел-

Ключик, видно, не нашел.

Что бы ключик нам достать,

Надо на носочки встать. (*все движения выполнять по тексту*)

И помните, родители для ребенка пример для подражания. Будем здоровы сами - будут здоровы наши дети.

Консультация для родителей «Правильное питание дошкольников»

Правильно организованное питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями) и энергией, являются необходимым условием гармоничного роста и развития детей дошкольного возраста. Правильно организованное питание способствует повышению устойчивости организма к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов.

Основным принципом питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами, исключение тех или иных из названных групп продуктов или, напротив избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но ещё недостаточное для рационального питания дошкольников. Необходимо стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учётом индивидуальных вкусов детей, т.е. должен быть строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4 приёмов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причём три из них должны включать горячее блюдо. Длительность промежутков между приёмами пищи не должно превышать 3,5-4 часа. Чрезмерный частый приём пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ. Организация питания в ДОУ предусматривает обеспечение детей большей частью необходимых им энергии и пищевых веществ.

Дети, находящиеся в ДОУ в дневное время (в течении 9-10 часов) получают пятиразовое питание (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин), которое обеспечивает их суточную потребность в пищевых веществах и энергии примерно на 75-80%.

Организация питания в ДОУ должна сочетаться с правильным питанием ребёнка в семье. Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне ДОУ дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе.

Очень важно чтобы утром, до отправления ребёнка в детский сад, его не кормили, т.к. это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, и ребёнок плохо завтракает в группе.

Переход ребёнка от домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе почти всегда сопровождается определёнными психологическими трудностями. Именно в это время у детей снижается аппетит, нарушается сон, снижается общая сопротивляемость к заболеваниям. Правильная организация питания в это время имеет большое значение и помогает ребёнку скорее адаптироваться в коллективе.

Перед поступлением ребёнка в детский сад родителям рекомендуется приблизить режим питания и состав рациона к условиям детского коллектива, приучить его к тем блюдам, которые чаще дают в ДОУ, особенно если дома он их не получал.

Впервые дни пребывания в коллективе нельзя менять привычки в питании. Если ребёнок не умеет или не хочет, есть самостоятельно, то первое время его кормят. Если ребёнок отказывается от пищи ни в коем случае нельзя кормить его насильно.

Нередко дети поступают в дошкольные учреждения в осенний период, когда наиболее высок риск распространения ОРЗ. Для профилактики ОРЗ проводится дополнительная

витаминизация рациона питания детей. Используется широкий ассортимент имеющихся витаминизированных пищевых продуктов и напитков.

Наверное, вы заметили, что у вашего ребёнка произошёл, а может быть, вот-вот произойдет скачок роста. Стремительный набор веса и активный рост ребенка в этот период привлекают особое внимание, как родителей, так и диетологов. Как никогда требуется полноценное питание и разнообразие, регулярность в приеме пищи, соблюдение режима дня.

Первый прием пищи шестилетки должны получать уже через 30-40 минут после подъема, да непоседа и сам даст вам знать, что не мешало бы подкрепиться. Завтрак должен составлять примерно 25% суточного рациона, в сумме по объему это около 400г, включая напитки.

Завтрак может состоять из омлета с зеленью (аминокислоты + фолиевая кислота), бутерброда с красной рыбой (жирорастворимые витамины), травяного чая или настойки шиповника (витамин С)

Между завтраком и обедом (прием пищи, который что англичане называют **ланч**) ребенок должен получать свежие фрукты или натуральный йогурт.

Обед составляет 35% дневного рациона. Салат из свежих овощей с растительным маслом, картофельный суп с фрикадельками, зерновой хлебец (витамины группы В), компот из сухофруктов неплохо утолят голод активного дошколенка на несколько ближайших часов.

Следует обратить внимание на то, чтобы ребенок не переел, и не компенсировал объем пищи за счет одного блюда. Порция первого блюда должна быть небольшой, суп - обязательно горячим, а порция компота не должна быть больше 150 мл.

На полдник предложите на выбор: горсть сухофруктов и орешков, салат из свежих фруктов, стакан кефира, творожную запеканку с чаем.

Желательно **исключить** из обязательного детского питания сладкие вафли, печенье, конфеты - эти продукты не несут никакой пищевой ценности, кроме калорий.

Ужин подайте ребенку желательно не позже, чем за 1,5 часа до сна. Картофельное пюре или гречневая каша, несколько ломтиков твердого сыра или яйцо, сваренное вкрутую, соленый огурчик или салат из квашеной капусты с льняным маслом (омега-3 жиры), сладкий чай.

Не забывайте о **соблюдении питьевого режима**. Ребенок дошкольного возраста должен получать достаточное количество жидкости, желательно утром натощак, между приемами пищи и незадолго до сна, если нет проблем с ночным мочеиспусканием.

В последнее время все чаще обнаруживается лишний вес у детей уже в дошкольном возрасте.

Вопрос питания в этом случае следует решать с компетентным врачом-эндокринологом.

Если ваш дошкольник **страдает сниженным аппетитом**, стоит обследоваться: общий анализ мочи и крови, анализы на наличие паразитов. Повышенная утомляемость, раздражительность, появление нервных тиков, боли в мышцах, анемия иногда прекрасно корректируются диетой и приемом профилактических средств.

Рекомендации для родителей по питанию

Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Кроме того, правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.

Роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния здоровья детей в результате целого комплекса причин, одной из которых является нарушение структуры питания и снижение его качества, как в семье, так и в организованных детских коллективах.

Несбалансированное питание приводит к витаминной недостаточности, дефициту различных микроэлементов и только при правильно составленном рационе ребенок получает необходимое для нормального роста и развития количество незаменимых пищевых веществ.

Основным принципом питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами. И, наоборот, исключение из рациона тех или иных из названных групп продуктов или, напротив, избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но еще недостаточное для рационального питания дошкольников. Необходимо стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учетом индивидуальных вкусов детей. Другим условием является строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4 приемов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причем три из них обязательно должны включать горячее блюдо. Если интервал между приемами пищи слишком велик (больше 4 часов), у ребенка снижаются работоспособность, память. Чрезмерно же частый прием пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ.

Организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Для этого необходима четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне ДОО дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе. С этой целью в детском саду ежедневно вывешивается меню. В выходные и праздничные дни рацион питания ребенка по набору продуктов и пищевой ценности лучше максимально приближать к рациону, получаемому им в ДОО.

Консультация **«Гуляем и играем с ребёнком – познаём мир и развиваемся»**

Взаимодействие с ребенком на прогулке может стать очень важным и продуктивным компонентом его развития. Но для многих родителей прогулки – это простое «выгуливание» ребенка, когда ему предоставляют возможность подышать свежим воздухом, подвигаться, встретиться со сверстниками.

Обычно стайку детей сопровождает компания взрослых, которые за время прогулки успевают обсудить массу тем и лишь краем глаза присматривать за своим чадом. Редко когда мамы и папы предлагают на прогулке детям те или иные игры. Обычно они предоставляют им почти полную свободу.

Конечно, ребенок может и сам придумать элементарные, но не всегда безопасные игры: пошлепать по лужам, полазить по деревьям, подпрыгнув, подергать листья с деревьев. Просторы парков и скверов, их зеленые лужайки и цветочные поляны вызывают особый восторг, и ребенок готов бежать и бежать куда глаза глядят.

Он жаждет движения, и нужно дать ему возможность реализовать это желание. Самое лучшее, что можно посоветовать, – подвижные игры: они удовлетворяют его страсть к движению. В ходе игры дети получают необходимую мышечную нагрузку и положительные впечатления, при этом избегая эмоциональных и двигательных перегрузок и находясь в поле зрения взрослых.

Для веселой прогулки большой мяч просто не заменим: его можно использовать в разных подвижных играх. Самым маленьким можно дать задание докатить мяч до дерева, скамейки или до мамы, попрыгать, как прыгает мячик; поучится бросать мяч друг другу, перебрасывать мяч через препятствие или подбрасывать вверх. Учите ребенка делать замах и бросать мяч вдаль. Бросок в цель использовать для старших детей, так как он требует более сложной координации. Цель может быть горизонтальной и вертикальной, используйте подручные средства (круг, нарисованный мелом на асфальте или постройке).

Не стесняйтесь показывать пример своему ребенку.

Покажите разные способы бросания мяча: от груди, из-за головы, снизу.

Устройте игру через перешагивания и перепрыгивания через препятствия: бордюр, ручеек, лужицу, ветку, линию, нарисованную на песке или асфальте.

Организуйте для ребенка и его друзей веселые игры в парке, во дворе.

В качестве «инвентаря» подойдут деревья, за ними можно прятаться.

Скамейка, по которой можно катать друг другу мяч, ползать, подлезать под скамью, перелезть через нее.

Пеньки, на которые можно залезать и спрыгивать, обегать вокруг них.

Включайтесь в игру сами, играйте весело с удовольствием. В ходе совместной деятельности у ребенка формируются навыки взаимодействия и общения. Использование игровых упражнений и подвижных игр, является эффективным средством формирования интереса к физической активности, что является одним из главных в укреплении и сохранении здоровья детей, приобщении их к здоровому образу жизни.

**Родительское собрание в старшей группе по теме:
«Роль семьи в осуществлении здоровьесбережения дошкольников»**

Цели: Формирование у родителей стремления к здоровому образу жизни.

Задачи: познакомить родителей с основными формами и методами оздоровительной работы в детском саду; создать условия для обмена семейным опытом.

Ребенок — это радость, надежда и счастье родителей. Как хочется видеть своего малыша здоровым, крепким, сильным. Воспитание физически крепкого молодого поколения начинается с самого раннего возраста.

Известно, что развивается ребенок в результате непосредственных воздействий на него взрослых, в процессе самостоятельной деятельности, а также под влиянием информации, идущей из окружающей среды.

Необходимо стараться не ограничивать самостоятельную деятельность ребенка, не лишать его радостей преодоления, некоторых посильных для него трудностей.

На протяжении 5-6 лет жизни решающее значение для развития детей имеет непосредственное влияние взрослых. Формы этого влияния различны: на первом году значительное место занимает показ, на втором и третьем - речь, поведение взрослых, их разговор с ребенком и между собой, их взаимоотношения.

Одно из условий, повышающих сопротивляемость организма ребенка к различным заболеваниям - правильное физическое развитие, которое зависит от организации всей жизни ребенка, окружающей его среды и воспитания. Трудно переоценить значение движений для физического и нервно-психического развития детей младшего возраста, своевременного возникновения двигательных навыков и последовательного их развития. Этому в значительной степени способствуют гимнастика.

Однако не все родители имеют четкое представление о пользе гимнастических упражнений в сочетании с закаливанием для правильного физического развития детей. Многие не знают, что именно в раннем детстве особенно важно создать прочную основу для последующего всестороннего развития и укрепления здоровья ребенка.

Крепкий, физически полноценно развивающийся ребенок, меньше подвержен заболеваниям, а заболев, быстрее выздоравливает. Поэтому очень важно создать благоприятные условия для укрепления здоровья и правильного развития организма детей раннего возраста.

Для детей необходимы: правильное питание, свежий воздух, вода, солнце, тщательный гигиенический уход и правильный режим сна и бодрствования. Однако все это может оказать положительное влияние на здоровье и физическое развитие ребенка только при правильной организации всей его жизни, при правильном воспитании.

Если ребенок часто отказывается от еды, плохо спит, мало гуляет, то вряд ли он будет хорошо физически развит. Поэтому очень важно уметь удовлетворить органические потребности детей и формировать у них положительное отношение к еде, сну, умыванию.

Во время занятий физическими упражнениями оживляется деятельность нервно-двигательной и сердечно-сосудистой систем, двигательного аппарата, функций обмена веществ.

Положительное влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм детей может быть достигнуто только при соблюдении соответствующих дозировок и условий, которые не превышали бы возможностей их организма.

Очень важно правильно определить последовательность в обучении детей тем или иным движениям, благотворное влияние гимнастических упражнений скажется только в том случае, если они будут своевременно и правильно применяться.

В каждой семье необходимо создать благоприятные условия для развития движений детей. Необходимо с детства предоставлять им свободу для удобного передвижения, привлекать взор и слух разнообразными яркими и звучащими предметами и стимулировать их активность.

Основная задача родителей - развивать активные движения ребенка. Характер ребенка, его отношение к жизни, его будущее - в руках родителей. Каждый должен стремиться воспитывать ребенка деятельным, жизнерадостным, добрым и главное - здоровым. А воспитать здорового ребенка не так просто - для этого нужны знания, умение и терпение.

Нет на свете родителей, которые бы не хотели, чтобы их дети росли здоровыми. Часто ли вы задумываетесь о том, как вести здоровый образ жизни вместе с ребенком? Здоровый образ жизни это и правильное питание, и здоровый сон, и постоянные прогулки на свежем воздухе. Для ребенка все эти составляющие важны для нормального роста, развития, эмоционального состояния. К сожалению, сегодня существует устоявшееся мнение, что дети без болезней не растут. Часто приходится слышать фразы-«*Пойдет в детский сад, начнутся болезни*», «*Закрой окно простудишь ребёнка*», «*Не лезь в лужу – простудишься*». «*Не ходи босиком - заболеешь*» и тому подобные фразы, призванные создать не нормальные условия для здорового образа жизни, а какие-то тепличные. У маленьких детей действительно иммунитет только формируется, и надо им помогать. Если условия жизни малыша максимально приближены к естественным, то к инфекциям и вирусам его организм более устойчив! Совместными усилиями родителей и воспитателей можно приучить ребёнка к здоровому образу жизни. Давайте постараемся!

Несколько правил, которые следует учитывать при уходе за ребенком, если вы хотите, чтобы он вырос здоровым:

-Обмен веществ у детей протекает намного активнее, чем у взрослых. За одно и тоже время организм ребёнка вырабатывает тепла больше, чем организм взрослого человека. Из этого следует, что, когда взрослому прохладно, ребёнку тепло и комфортно. И если взрослому тепло, то ребёнку жарко. Не одевайте ребёнка слишком тепло!

- Если в помещении, по вашему мнению прохладно, а ступни и ручки малыша становятся прохладными, это говорит о нормальной терморегуляции, а вовсе не о том, что ребёнок замёрз. Вот если холодными стали щёки и плечи - это уже сигнал о том, что малышу холодно!

-Если ребёнок отказывается от пищи, это значит, что он не затратил свою энергию. Вместо того, чтобы уговаривать или заставлять ребёнка есть поиграйте с ним в подвижные игры, лучше на свежем воздухе!

У природы нет плохой погоды.

Мы гуляем каждый день!

В режиме дня у нас две прогулки, общая длительность их почти три часа. Всё это время дети играют, наблюдают и даже трудятся. Активные движения на воздухе способствуют насыщению крови кислородом, а значит оздоравливают, детей, обеспечивают их развитие. Одеть детей нужно быстро, чтобы они не перегревались. Поэтому, пожалуйста, следите, чтобы одежда и обувь ваших детей удобно надевалась, легко застёгивалась. Следите за тем, чтобы дети были одеты по погоде.

Прогулки на свежем воздухе составляющая часть режима дня малыша. Свежий воздух вырабатывает у ребёнка иммунитет к простудным заболеваниям.

Если хотите быть здоровыми, проявите волю и терпение. Наше здоровье зависит от нас самих.

В Конвенции о правах ребенка записано, что у каждого ребенка есть право на охрану здоровья и медицинское обслуживание. Дети растут, физически развиваются, но их организм недостаточно защищен от разных детских болезней. Поэтому детям необходима постоянная забота врачей, медицинская помощь. Ребенок имеет право на медицинскую помощь с самого рождения. Врач советует мамам, папам как нужно ухаживать за малышами, чем кормить, какие давать витамины, чтобы детишки росли крепкими.

О здоровье наших детей заботятся родные, воспитатели, государство, так как здоровье – главная ценность человеческой жизни.

И напоследок хочется сказать. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных задач дошкольного учреждения. Актуальной задачей является привитие детям стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями, обучение их доступным двигательным умениям. Усиливается интерес и внимание к организации физической культуры во дворах жилых домов.

Родители – лучший пример для детей. В силу большой подражательности детей дошкольного возраста велика роль постоянного примера окружающих его взрослых – родителей, воспитателей, старших братьев и сестер — для поддержания стремления заниматься ежедневно физическими упражнениями, зарядкой, закаливанием.

Уважаемые родители!

Способствуйте становлению у детей ценностного отношения к здоровому образу жизни:

- Учите бережному отношению к своему организму, представлению о том, что полезно и что вредно для здоровья, овладению необходимыми гигиеническими навыками.
- Создавайте возможность для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях, закаливающих процедурах, утренней гимнастике и др.
- Приучайте осознанно относиться к здоровому и полезному питанию
- Создайте условия для двигательной активности в домашних условиях.
- Поддерживайте интерес ребенка к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжкам, лазании и другом и др.
- Выполняйте вместе с детьми физические упражнения, которые помогут развить координацию движений, ловкости, гибкости и быстроты.
- Формируйте у ребенка представление о своем теле, своих физических возможностях.
- Организуйте физкультурные занятия, спортивные игры в помещении и на воздухе.
- Развивайте у ребенка интерес к различным видам спорта: катанию на коньках, лыжах, езде на велосипеде, плаванию и др.

Здоровья и счастья Вам и вашим детям!

Консультация для родителей: «Здоровье всему голова»

Здоровый образ жизни основа нашей жизни. Сохранить здоровье ребенка главная задача для нас взрослых, на которую мы в состоянии влиять. Ведь здоровье детей — это их будущее и будущее нашей страны.

Следующие одно за другим простудные заболевания влияют на иммунитет ребенка, резко снижая сопротивляемость инфекционным заболеваниям. Именно поэтому важно не только правильно лечить простудные заболевания, но и вовремя начать профилактические мероприятия.

Острая респираторная вирусная инфекция — самая распространенная группа инфекционных заболеваний детей и взрослых в нашей стране. Симптомы ОРВИ: насморк, кашель, боль в горле, чихание, повышение температуры тела известны каждому родителю.

Профилактика респираторных инфекций у детей неразрывно связана с проведением санитарно-гигиенических мероприятий. Родителям в сезон простудных заболеваний нужно взять на заметку следующие правила: больше времени проводите с детьми на свежем воздухе; регулярно проветривайте квартиру и мойте полы; пользуйтесь увлажнителем воздуха; по возможности не используйте электрических и других дополнительных обогревателей (температура воздуха в квартире должна быть около 20° С, влажность воздуха - 50–70 %; сухой, теплый и неподвижный воздух отапливаемых помещений вызывает пересыхание слизистых оболочек верхних дыхательных путей, а это открывает вирусу дорогу в организм, учите ребенка не тянуть руки к лицу и регулярно их мыть. Заразиться ОРВИ и гриппом можно не только от кашляющих и чихающих больных. Не менее важный источник заражения — руки. Если нет возможности быстро помыть руки ребенка после контакта, например, с поручнями общественного транспорта или дверными ручками в общественном помещении — используйте влажные салфетки. Соблюдайте сами гигиенические требования, выполнения которых вы требуете от ребенка — это важно, как в целях профилактики ОРВИ, так и в воспитательных целях.

Теперь о закаливании. Основным методом повышения сопротивляемости ребенка инфекционным заболеваниям служит закаливание. В основе закаливания лежит тренировка механизмов реакции адаптации на воздействие холода. Закаливание не требует очень низких температур, важна контрастность воздействия и систематичность проведения процедур. Хорошо закаливает воздействие холода подошвы ног и постепенно — на всё туловище и конечности. Максимальная длительность закаливающих процедур не должна превышать 10–20 мин, гораздо важнее регулярность и постепенность.

Наряду с закаливанием в качестве профилактики гриппа и ОРВИ педиатрами все чаще рекомендуется промывание полости носа натуральной морской водой. Этот способ профилактики, в отличие от вакцинации, не зависит от вида вируса, вызвавшего вспышку заболеваемости, т.е. является универсальным. Метод промывания совершенно безопасен, не вызывает побочного действия и хорошо переносится детьми. Промывать полость носа ребенку нужно не менее 2-х раза в день. Для промывания нужно выбирать изотонические растворы морской воды — такие растворы не вызывают сухости, а, наоборот, увлажняют слизистую. Благодаря этой процедуре бактерии и вирусы удаляются с поверхности слизистой оболочки и не проникают в детский организм. Кроме того, морская вода

содержит все активные вещества и микроэлементы, необходимые для правильной работы слизистой оболочки полости носа.

Дети, часто болеющие простудными заболеваниями (более 6 раз в год), особенно посещающие детский сад, в сезон подъема заболеваемости ОРВИ необходимо усилить защиту организма. Для этого промывание полости носа следует сочетать с приемом витаминно-минеральных комплексов. Витамины и минералы, поступая внутрь организма, улучшают обмен веществ, способствуют укреплению иммунитета, т.е. защищают от простуды изнутри.

Уважаемые родители эти нехитрые советы помогут Вам предотвратить развитие ОРВИ у ваших детей. Ведь здоровье детей — это великое счастье!

Приложение №7

Беседа «Как приучить малыша к культурно-гигиеническим навыкам»

Сегодня мы поговорим с вами о гигиене. Но прежде чем мы начнем, я хочу вас познакомить с некоторыми фактами.

1. Знаете ли вы, что число микробов, которое населяет человеческий организм, в несколько раз превышает число клеток?

2. Оказывается, микробы, обитающие у мужчин и женщин на ладонях, кардинально отличаются по своему составу. Всего они занимают до 20% от общей площади.

3. Знаете ли вы, что почти 2 кг от общего веса человека, составляют микробы? Только около 40 тыс. таковых обитают в полости рта. Именно поэтому данная часть тела считается самой "заразной". А целый килограмм этих "животных" приходится на человеческий желудок, при чем большинство из них абсолютно не изучены наукой. Так, только 1/4 микробов знакома ученым, остальные же 3/4 пока остаются тайной.

4. А вот у японцев в желудке находятся такие бактерии, которых нет у жителей других стран. Именно этот микроб помогает им перерабатывать нескончаемое количество морепродуктов.

5. Человек рождается стерильным существом, абсолютно не имеющий никаких микробов. Первые бактерии, которые он получает - молозиво. Только благодаря ему запускаются все механизмы организма человека.

Детки постарше сами должны следить за своей гигиеной, но этому сначала нужно их научить. Гигиена — область медицины, изучающая влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающая меры, направленные на предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования, укрепление здоровья и продление жизни.

Существуют следующие виды гигиены:

1) Коммунальная гигиена.

Коммунальная гигиена- раздел гигиены, изучающий влияние факторов окружающей среды на здоровье и санитарные условия жизни населения. На основе изучения этих факторов разрабатываются гигиенические нормативы и санитарные мероприятия, необходимые для обеспечения здоровых и благоприятных условий жизни населения.

2) Гигиена питания.

Гигиена питания - раздел гигиены, изучающий проблемы полноценного и рационального питания здорового человека. Вопросы питания больных и принципы лечебного питания разрабатываются диетологией.

3) Гигиена труда, или профессиональная гигиена.

Гигиена труда или профессиональная гигиена - раздел гигиены, изучающий воздействие

трудового процесса и окружающей производственной среды на организм, работающих с целью разработки санитарно-гигиенических и лечебно-профилактических нормативов и мероприятий, направленных на создание более благоприятных условий труда, обеспечение здоровья и высокого уровня трудоспособности человека

4) Гигиена детей и подростков.

Гигиена детей и подростков - раздел гигиены, изучающий проблемы охраны и укрепления здоровья детей и подростков, разрабатывающий гигиенические рекомендации для постановки учебно-воспитательного и трудового процесса в школах, профтехучилищах и детских учреждениях.

Правила личной гигиены

Уход за зубами. Рекомендуется чистить зубы два раза в день - после завтрака и после ужина. Как правило, дети могут уже пользоваться детской зубной щеткой приблизительно в возрасте с 2-х лет, и, имея возможность брать пример с взрослых, они усваивают навык ухаживать за зубами ежедневно. Родителям нужно приобрести зубную пасту, предназначенную для детей, и приучать кроху к подобным процедурам, касающихся гигиены полости рта. Не стоит забывать о том, что нужно менять щетку через определенное время и ходить к стоматологу в целях профилактики. Также стоит рассказать сыну или дочке в доступной форме, что чистить зубки нужно для их же здоровья, чтобы они были белые и не болели.

Умывание. Практически каждому ребенку интересно, что же делает в ванной комнате его родители. И естественно, он внимательно наблюдает за тем, как старшие члены семьи умываются или моют руки. Со временем, родной человечек начнет просить маму или папу, чтобы ему рассказали, как правильно нужно мыть руки, пользоваться зубной щеткой, и эта инициатива, исходящая от мальчика или девочки, будет, несомненно, только радовать старшее поколение. В конечном итоге, дети должны обязательно знать, что руки нужно мыть всегда после туалета, перед употреблением пищи, после прогулки на свежем воздухе, словом, тогда, когда в этом есть необходимость. Кстати, можно приобрести для своего маленького сокровища детское мыло приятным ароматом разных форм. Ребенок начнет с удовольствием мыть руки, что будет ему только на пользу.

Купание. Конечно, каждый малыш знает, что такое плескаться в ванночке, и после купания чувствовать себя опрятным и чистым. Но не все девочки или мальчики имеют желание мыть голову, часто не позволяют даже родителям привести себя в порядок с помощью мочалки и мыла. Вот тогда купание для всей семьи во главе с его участником, т. е. ребенком, превращается в настоящую пытку с криками и слезами. Что можно предпринять в данном случае? Можно заинтересовать маленького человечка водными процедурами, и заодно выяснить, почему же он так боится воды.

Как выбрать ребенку зубную пасту

Ориентироваться надо в первую очередь на возраст ребенка. В среднем первые зубки могут появиться у ребенка примерно в полгода. Даже для таких малышек можно подобрать специальную зубную пасту. Составы для детей в возрасте «от 3 до 7» таковы, что при попадании в пищевой тракт не причиняют ребенку вреда. У них понижено содержание фторидов и совсем небольшое количество активных компонентов вроде лаурилсульфата натрия, то есть пенообразователя, отдушек и разнообразных красителей. Кроме того, по сравнению с пастами для взрослых у этих небольшая абразивность. Содержание фтора – до 200 ppm. От четырех лет до восьми зубы у детей начинают меняться с молочных на постоянные, и пасту надо подбирать с учетом таких особенностей. Выбранный состав должен снижать риск кариеса и способствовать снижению дискомфорта, который неизбежен при смене зубов. RDA - показатель абразивности – должен быть не больше 50, чтобы чистка была мягкой и не травмировала новообразованную эмаль. Фтора должно быть не более 500 ppm. Следующая возрастная категория – от восьми до четырнадцати лет. Преобладают постоянные зубы – содержание фтора допустимо до 1400 ppm, показатель RDA должен оставаться по-прежнему не более 50.

Прививаем навыки личной гигиены ребенку

Все родители хотят, чтобы их дети были воспитанными, культурными и опрятными. Но чтобы их желание претворилось в жизнь, маме и папе необходимо привить им навыки, относящиеся к гигиене в целом. Давайте обратим внимание на важные пункты, которые нужно соблюдать самим детям, чтобы они имели сведения о том, как нужно себя вести в той или иной ситуации.

1. Во время принятия пищи ребенок должен есть исключительно из своей тарелки, не позволяя себе размахивать ложкой или разговаривать с полным ртом еды.

2. Перед употреблением любой еды мальчик или девочка моют обязательно руки с мылом.

3. Учим подрастающее поколение пользоваться салфеткой, и после принятия пищи следим за тем, чтобы, ребята благодарили, к примеру, родительницу за вкусный обед.

Для успешного формирования культурно-гигиенических навыков необходимо:

1. Продумать организацию всей обстановки в детском саду и дома. Она должна быть привлекательной и удобной для выполнения заданий (мебель, оборудование приспособляются к росту детей, каждая вещь хранится в определенном месте, доступном для пользования, и т. д.).

2. Действия, связанные с формированием культурно-гигиенических навыков, разбивать на операции, которые следуют в одном, определенно установленном порядке. Это способствует более быстрому созданию прочных динамических стереотипов.

3. Воспитывая порядок действий, выделять подготовку к действию, культуру самого процесса (целенаправленность, экономность движений, навыки приведения в порядок рабочего места после окончания действий, умение планировать последовательность действий).

4. На начальном этапе неоднократно повторять новый навык без больших интервалов. С этой целью часто упражнять детей в определенных действиях, обращая внимание на способ и порядок выполнения. При этом для разнообразия следует использовать разные формы, но характер действия должен быть неизменным.

5. Научить детей выполнять те или иные операции, добиваясь постепенного осознания их значения и целесообразности способа выполнения. При этом условии автоматизация навыка будет связана не с привычной обстановкой, а с формированием культурных потребностей, привычек, сохраняющих свою силу в любых условиях, в любой обстановке.

6. Взрослым безукоризненно выполнять все гигиенические и культурные требования, которые предъявляются детям, помнить, что дети во всем подражают старшим.

7. Индивидуализировать работу с каждым ребенком, учитывая уровень его культурно - гигиенических навыков, условия домашнего воспитания. Важным фактором воспитания является коллектив сверстников, где дети наблюдают положительные примеры, могут производить сравнения, получить помощь при затруднениях.

Консультация для родителей

«Прогулки в природу - основа здоровья ребёнка»

Семья для ребенка — это место его рождения и основная среда обитания. В семье у него близкие люди, которые понимают его и принимают таким, каков он есть - здоровый или больной, добрый или не очень, покладистый, он там свой:

Любили тебя без особых причина

За то, что ты - внук,

За то, что ты - сын,

За то, что малыш,

За то, что растешь,

За то, что на маму и папу похож...

И эта любовь до конца твоих дней

Останется тайной опорой твоей. /В. Берестов/

Именно в семье ребенок получает азы об окружающем мире. Семья -морально-психологический климат, это для ребенка школа отношений с людьми. Именно в семье откладываются представления у ребенка о добре и зле. С близкими он переживает чувства любви, дружбы, долга. По своей природе семейное воспитание основано на чувстве. Чувства любви со всей гармонией различных нюансов его проявления сопровождают ребенка в семье, начиная с внутриутробного развития до взрослости. Эта гамма чувств благотворно влияет на развитие и воспитание ребенка: дает ему проходящее ощущение счастья, нежности существования, чувство защищенности от внешних невзгод, а в лице родителей - помощников, советчиков, старших друзей. Причем гармоничное развитие ребенка в семье создается различными проявлениями чувства любви членов семьи.

Семейное воспитание продолжается всю жизнь человека, в любое время суток. Его благотворное влияние ребенок испытывает даже тогда, когда вне дома: в школе, на отдыхе. Дети очень любознательны. Они задают массу вопросов: «Что это?», «Зачем оно?», «Какое оно?», «Почему?». На все детские вопросы надо стремиться отвечать серьезно, доступно. Никак нельзя от них отмахиваться, перекладывать ответ на потом. В этих вопросах выражается качественно новый этап развития детей, их мышления. Очень эффективным для развития детей являются прогулки в природу.

При первой возможности, в любое время года, лишь бы была погода сносна, отправляйтесь в лес, парк, поле, к реке, чтобы увидеть необозримые дали и сказочные нагромождения облаков. Отнесите гостинцы лесным зверькам. Устройте им столовую. Постарайтесь в самом укромном месте устроить привал. Замрите и затаитесь. Может быть, Вам посчастливится увидеть белочку, полюбоваться работой дятла, стрекотуньями синичками. Радость встречи с живыми объектами надолго останется в памяти детей, пробудит пытливость, добрые чувства к природе. Постарайтесь открыть для себя и своих детей красоту багряных красок осени, переплетенных золотыми нитями, украшенными темной зеленью сосен. Полной грудью вдохните запах грибов, соберите коллекцию листьев многообразных по форму и окраске, найдите сучки, коряги, похожие на скульптуру зверей и людей. Не забудьте найти невзрачную травинку. Взгляните на нее. Да

она только издали кажется некрасивой. А на самом деле она изящна, красива, как нежны ее листочки, как тонки переходы красок. Выйдите с ребенком на поляну. Посмотрите, как заманчива таинственная даль, зовущая в глубь леса. Обратите внимание на перспективу, на небо, облака. Подумайте вслух, выскажите свои ощущения. Пусть дети видят, что общение с природой радует и волнует Вас, создает хорошее настроение, пробуждает мечты. Если у Вас есть сад, выделите в нем для ребенка опытную грядку. Может у кого-то есть уголок — грядка на дачном участке? Во многих семьях есть любимый цветок. Умейте в тот день, когда он зацветет или впервые появится в Вашем доме, устроить в честь него небольшой семейный праздник. Научите ребенка дарить цветы людям. Этим Вы воспитываете умение возвышенно любить.

Удивительный мир природы... Он встречает ребенка морем звуков, запахов, сотней загадок и тайн, заставляет смотреть, слушать, думать. В сердце каждого из нас с детства остаются нежные и щемящие воспоминания: узкая тропинка в лесу, пронизанном особым светом, наполненном звуками и запахами; тихий пруд с зелеными берегами и голубым отражением небес; золотистое поле пшеницы в знойный летний день; крошечный кузовок, доверху заполненный земляникой... Эти памятные картины согревают сердце во взрослой жизни, соединяя тонкими невидимыми нитями с детством, где было так много света и красоты. А если бы ничего этого не было, и вы никогда не бродили по шелковым травам, не видели разноцветья лугов, не смотрелись в лесные озера - зеркала, не слышали соловьиных трелей, потому что детство было отгорожено от живой природы безразличным отношением к ней взрослых, дефицитом жизненного пространства?

Человек — это часть природы, без взаимодействия с которой его жизнь не может быть полноценной. Благодаря природе развивающийся организм постепенно накапливает здоровье и силы. Мир движений и мир природы, объединяясь, становятся мощным средством разностороннего развития ребенка в условиях психологического комфорта. Необходимо взрослым организовывать с детьми прогулки - походы с целью глубокого познания окружающего мира. Каждый поход должен стать эмоционально значимым событием в жизни детей, поэтому необходимо тщательно отбирать разнообразные, интересные маршруты путешествий, обеспечивающие тесное общение с природой.

Консультация «А ваш ребёнок грызёт ногти?»

Многие дети проходят через эту вредную привычку, а некоторые даже не расстаются с нею и во взрослом возрасте. Воспринимать ли это как непослушание или задуматься о более глубоких причинах навязчивого действия, о поисках выхода из этого состояния для ребёнка – вот в чём стоит разобраться.

Почему дети грызут ногти?

Психологи не советуют смотреть поверхностно на эту «дурную привычку». Они говорят о том, что данная проблема действительно заслуживает внимания, а не одёргиваний и хлопков по рукам. Выделено даже специальное определение для компульсивного поведения «грызения» ногтей (то есть поведения без рациональных целей, на основе непреодолимого желания, при котором выполнение действий приносит временное удовлетворение) и называется оно «онихофагия». Близкой ей является *дерматофагия* (когда грызут кожу). Существуют некоторые данные исследований по этой проблематике:

- около 30% детей от 7 до 10 лет подвержены данной привычке;
- после 10 лет мальчики чаще грызут ногти, чем девочки;
- от 10 до 18 лет возрастает процент зависимых детей от данного действия до 50% (объяснением служит время «перемен», увеличение сложностей у подростков).

Чаще всего это поведение является бессознательным, импульсивным, то есть становится конкретной потребностью, возникающей в актуальной ситуации. И она должна быть удовлетворена. Впоследствии это переходит в установку. При подобном поведении у маленьких деток специалисты обычно наблюдают наличие напряжения. Причём сам малыш может и не догадываться об источнике этого напряжения, точнее, не понимать его. Привычка грызть ногти в данном случае будет играть роль само успокаивающую. Этот процесс в достаточной степени снижает уровень возбужденности нервной системы.

Кроме успокоения, специалисты отмечают и такие аспекты этой привычки, как стимуляция и проявление перфекционизма. Стимуляция нервной системы проявляется, когда ребёнку нечем заняться. Подсознательно это действие может стать и помощником сохранить внимание, когда уже становится скучно и хочется отвлечься. А вот перфекционизм в этой привычке, более свойственен взрослым или, в отдельных случаях, детям постарше, когда человек постоянно анализирует состояние своих ногтей и «исправляет изъяны» доступным способом. Некоторые дети, исходя из своих черт темперамента, могут грызть ногти, даже если нет стресса с объективной точки зрения. Психологами допускается диагностика этого поведения как просто плохой привычки, но в достаточно редких случаях.

Существует мнение и о биологической природе привычки грызть ногти. Ученые, на основе своих исследований на животных, предполагают, что при стрессе в мозгу усиливается активизация ранее заложенного неконтролируемого механизма «ухода за

собой»: для животных это самостоятельная «стрижка (перекусывание или выдергивание) шерсти».

Как бы то ни было, психологи предупреждают, что привычка грызть ногти может приводить к стыду и тревоге, и это может превратиться в замкнутый круг.

Побочные эффекты привычки грызть ногти

Если не справиться с этой вредной привычкой, то можно получить следующие медицинские последствия:

- повреждение формы пальцев и ногтевых пластин;
- приостановку здорового роста ногтей;
- кутикула и участки кожи вокруг ногтей могут быть также сильно повреждены (с проявлением кровотечения, гематом);
- околоногтевая поверхность может стать хронически болезненным участком, а также рискует быть инфицированной;
- детский организм могут «атаковать» микробные и вирусные инфекции (в слюну могут попасть бактерии из-под ногтей, в том числе и бактерии из ануса);
- возможно возникновение стоматологических проблем, при повреждении дёсен.

Обкусанные ногти влекут за собой и возникновение эстетических проблем, а, следовательно, и социальных. В раннем детском возрасте это может стать причиной отстраненности более «аккуратных» деток и даже взрослых. А в более взрослом возрасте к проблемам во взаимодействии с другими людьми могут добавиться проблемы с трудоустройством и самоуважением.

Рекомендации психологов: как отучить грызть ногти

Понимая достаточную серьёзность силы данной привычки и её последствий, лучше не надеяться на быстрое чудо, а подключится и своими действиями помочь малышу избавиться от этого поведения.

Специалисты рекомендуют принимать следующие меры:

- следует перестать ругать ребёнка за привычку грызть ногти. Иначе нервозность, раздраженность, тревога только усилят проявления этой вредной привычки, пусть и не в вашем присутствии);
- то, что ребёнок грызет ногти, должно стать для вас сигналом проанализировать, что его тревожит, что его напугало, отчего он заскучал, или, возможно, он находится в перевозбужденном состоянии – важно поработать над причинами этой привычки, над их минимизацией; если ребёнок достаточно взрослый к наблюдению можно подключить еще и ненавязчивый разговор, стараясь мягко выяснить его состояние);
- если необходимо для остановки этого поведения снять тревогу, то важно уделять ребёнку больше внимания, ласки, постараться вместе заняться каким-то его любимым делом, а лучше прогуляться (параллельно устраняя источник тревоги);
- достаточно взрослого малыша можно научить делать что-то своими руками (то есть занять руки и перенаправить акцент нервной системы на другую цель), пусть и с вашей помощью;
- советуют также приобрести малышу какие-то очень приятные для рук предметы, с которыми он мог бы играть (к примеру, мягкие и трансформирующиеся мячики), или даже принести какие-то гладкие камешки и показать ребёнку, какие они приятные (хорошо, если они будут теплыми — это поможет успокоить нервную систему);
- рекомендуют постараться заменить привычную реакцию на какую-то из вышеперечисленных причин этого поведения другой привычкой (к примеру, можно предложить малышу в следующий раз нарисовать свои ощущения (тревогу), если вы рядом, то прийти к вам и рассказать о «непонятном состоянии»);
- параллельно с устранением причин важно стимулировать малыша убрать привычную реакцию грызть ногти (можно пообещать материальное вознаграждение (например, подарить детское колечко на красивые, ухоженные пальчики или что-то другое, давно желанное); девочек советуют отвести на профессиональный маникюр – это может вызвать массу положительных эмоций, гордости и желание сохранить «красоту», или выбрать какое-то другое их любимое времяпровождение;

- в специализированных детских магазинах или аптеках можно найти специальные лекарственные средства для деток, которые физически помогут в отучении от этой привычки (это могут быть специальные кремы, прозрачные лаки с горьким вкусом), но не забывайте пояснять, что горько становится из-за неправильных действий, а не из-за «плохого» лака, крема.

При серьезном уровне этой проблемы стоит обратиться к специалисту для анализа и коррекции поведения. Специалисты обнадеживают хорошей податливостью данного состояния к лекарственной и поведенческой терапии. Привычка грызть ногти, к счастью, уже не оценивается большинством как просто прихоть или проявление плохого воспитания. Знания, терпение и желание понимания ситуации ребёнка однозначно приведут вас обоих к успеху!

Приложение № 10

План по формированию у детей старшей группы навыков здорового образа жизни

Дата		Задачи
Октябрь	Игры с водой	Вызвать у детей положительную реакцию на контакт с водой
Ноябрь	Купание куклы Кати	Учить пользоваться туалетными принадлежностями по назначению. Получать удовольствие от процедуры купание куклы.
Декабрь	Наши ручки – чистые!	Учить пользоваться туалетными принадлежностями, получать удовольствие от чистоты рук.
Январь	Мыло и мыльная пена	Мыть руки мылом перед едой, умываться после сна, соблюдать последовательность действий процесса.
Февраль	Чудо – носик!	Дать детям понятие, зачем нужен нос, горло, легкие. Как правильно дышать, чтобы не болеть. Как ухаживать за носиком.
Март	Развлечение в группе «Мыльные пузыри»	Вызвать у детей радостное настроение, положительный эмоциональный отклик на летающие и лопающиеся мыльные пузыри.
Апрель	Экскурсия в кабинет врача и процедурный кабинет Лекарства растут на ветке. Лекарства растут на грядке.	Познакомить с профессией врача, медицинской сестры. Познакомить с понятием витамины их значении в питании. Воспитывать положительное отношение к фруктам и овощам, желание употреблять их в пищу.



КАРТОТЕКА ПОСЛОВИЦ И ПОГОВОРК О ЗДОРОВЬЕ

Береги платье снову, а здоровье смолоду.

Береги честь смолоду, а здоровье под старость.

Больному сердцу горько и без перцу.

Болезнь ходит пудами, а выходит золотниками.

Болезнь человека не красит.

Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.

Болен — лечись, а здоров — берегись.

Больной — и сам не свой.

Болячка мала, да болезнь велика.

Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

В добром здоровье и хворать хорошо.

В чем душа держится.

До свадьбы заживет.

Его и муха крылом убьет.

Еле-еле душа в теле.

Живот — не нитки: надорвёшь — не подвяжешь.

Застарелую болезнь лечить трудно.

Здоров будешь — все добудешь.

Здоровому врач не надобен.

Здоровому все здорово.

Здоровому и нездоровое здорово, а нездоровому и здоровье не здорово.

Здоровье дороже богатства.

Здоровье не купишь — его разум дарит.

Здоровье дороже денег: здоров буду — и денег добуду.

Здоровью цены нет.

Здоровья не купишь.

Кто встал до дня, тот днем здоров.

Кто не болен, тот здоровью цены не знает.

Курить — здоровью вредить.

На живом все заживает.

На солнышке просвечивает.

Не всякий умирает, кто хворает.

Нездоровому все немило.

Не рад больной и золотой кровати.

Одна кожа да кости.

От здоровья не лечатся.

Пока сердце не заболит, глаза не плачут.

Раньше смерти не умрешь.

С курами ложись, с петухами вставай.

Сама болезнь скажет, чего хочет.

Сладко естся, так плохо спится.

У кого болит, тот и кричит.

У кого что болит, тот о том и говорит.

Умеренность — мать здоровья.

Ум да здоровье дороже всего.

Чистая вода - для хвори беда.

Чистота - залог здоровья.

Список литературы

1. Голицина Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей [текст] / Голицина Н.С., Шумова И.М. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008. – 120 с.
2. Подольская Е. И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 3 -7 лет [текст] / Подольская Е.И. - Волгоград: Учитель, 2010. - 143 с.
3. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения [текст] авт. -сост. Т. Г. Анисимова, С. А. Ульянова; под ред. Р. А. Ереминой. – 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2011. – 146 с.
4. Картушина М. Ю. Зелёный огонёк здоровья: Программа оздоровления дошкольников [текст] / Картушина М. Ю. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 208 с.
5. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет [текст] / Новикова И. М. - М.: Мозаика – Синтез, 2009. – 96 с.
6. Гришина Г. Н. Игры для детей на все времена [текст] / Гришина Г.Н. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 96 с.
7. Никонорова Т. С., Сергиенко Е. М. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников [текст] / Т. С. Никонорова, Е. М. Сергиенко. – Воронеж: ИП Лакоценин С.С., 2007. – 96 с.
8. Свирская Л. И. Утро радостных встреч [методическое пособие] / Л. И. Свирская. - М.: Издательство «Линка – Пресс», 2010. – 204 с.
9. Шорыгина Т. А. Беседы о здоровье [методическое пособие] / Шорыгина Т. А. - М.: ТЦ Сфера, 2008. – 64 с.
10. Шорыгина Т. А. Беседы о хорошем и плохом поведении [текст] / Шорыгина Т. А. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 96 с.