

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА ДЕТСКИЙ САД С. РОЩИНСКИЙ

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

«Здоровячок»

Выполнили воспитатели:
Курбангалиева А.М.
Вахитова Г.Г.



2024 г



Содержание проекта:

1. Паспорт проекта.
2. Актуальность проекта.
3. Цели, задачи, предполагаемые результаты.
4. Аннотация проекта.
5. Этапы реализации проекта.
6. План мероприятий.
7. Ресурсы.
8. Выводы.
9. Литература.
10. Приложение 1.
11. Приложение 2.
12. Приложение 3.
13. Приложение 4.

ПАСПОРТ ПРОЕКТА

Проект по здоровьесбережению во второй группе раннего развития

«Здоровячок»

Авторы: воспитатель Курбангалиева Айгуль Марваровна

Воспитатель Вахитова Гузелия Галеевна

Продолжительность проекта: краткосрочный с 12.02.24. по 16.02.24

Тип проекта: познавательно-оздоровительный

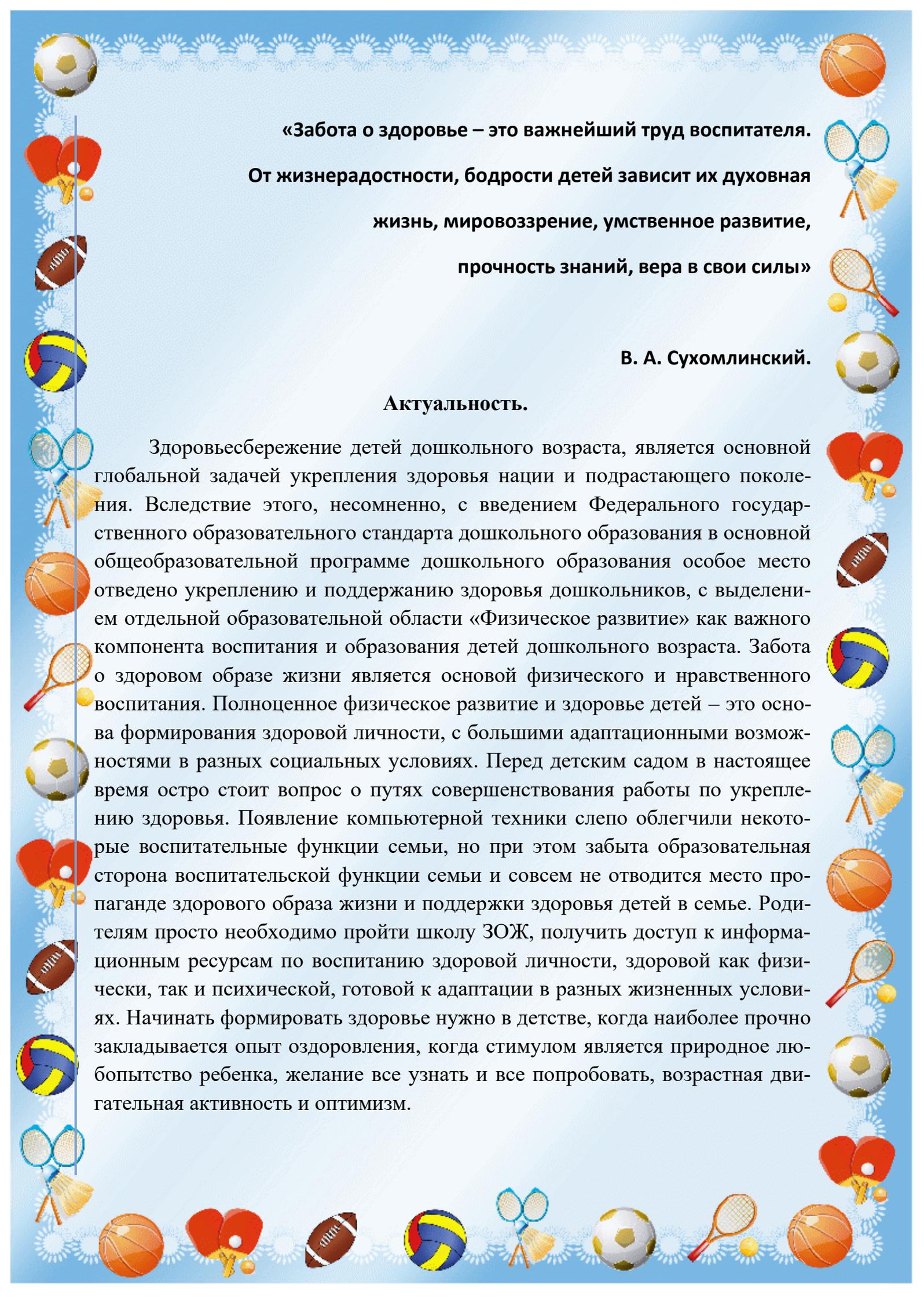
Форма проведения проекта: групповая.

Участники проекта: воспитатели, дети второй группы раннего развития, родители.

Возраст детей: 2-3 года.

Образовательная область: физическое воспитание.

Области интеграции: речевое, социально-коммуникативное, познавательное, художественно-эстетическое развитие.



**«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.
От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная
жизнь, мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы»**

В. А. Сухомлинский.

Актуальность.

Здоровьесбережение детей дошкольного возраста, является основной глобальной задачей укрепления здоровья нации и подрастающего поколения. Вследствие этого, несомненно, с введением Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования в основной общеобразовательной программе дошкольного образования особое место отведено укреплению и поддержанию здоровья дошкольников, с выделением отдельной образовательной области «Физическое развитие» как важного компонента воспитания и образования детей дошкольного возраста. Забота о здоровом образе жизни является основой физического и нравственного воспитания. Полноценное физическое развитие и здоровье детей – это основа формирования здоровой личности, с большими адаптационными возможностями в разных социальных условиях. Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья. Появление компьютерной техники слепо облегчили некоторые воспитательные функции семьи, но при этом забыта образовательная сторона воспитательской функции семьи и совсем не отводится место пропаганде здорового образа жизни и поддержки здоровья детей в семье. Родителям просто необходимо пройти школу ЗОЖ, получить доступ к информационным ресурсам по воспитанию здоровой личности, здоровой как физически, так и психической, готовой к адаптации в разных жизненных условиях. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.



Цель проекта:

Сохранение и укрепление здоровья детей младшего дошкольного возраста, как основа личностного, эмоционального и физического развития.

Задачи проекта:

1. Формировать у детей осознанное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья.
2. Обеспечить всестороннее и гармоничное развитие физического, психического и социального здоровья у детей
3. Овладение навыками самооздоровления.

Предполагаемый результат:

1. Осознание детьми понятия «здоровье» и влияние образа жизни на состояние здоровья.
2. Повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей.
3. Осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.

Аннотация проекта.

Проект направлен на формирование привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста, через систему знаний и представлений об окружающем мире, привлечение родителей к решению оздоровительных задач.

В соответствии с ФГОС проект опирается на научные принципы ее построения:

- сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости;
- принцип интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, труд, познание, коммуникация, чтение художественной литературы, художественное творчество, музыка) в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.
- принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования.

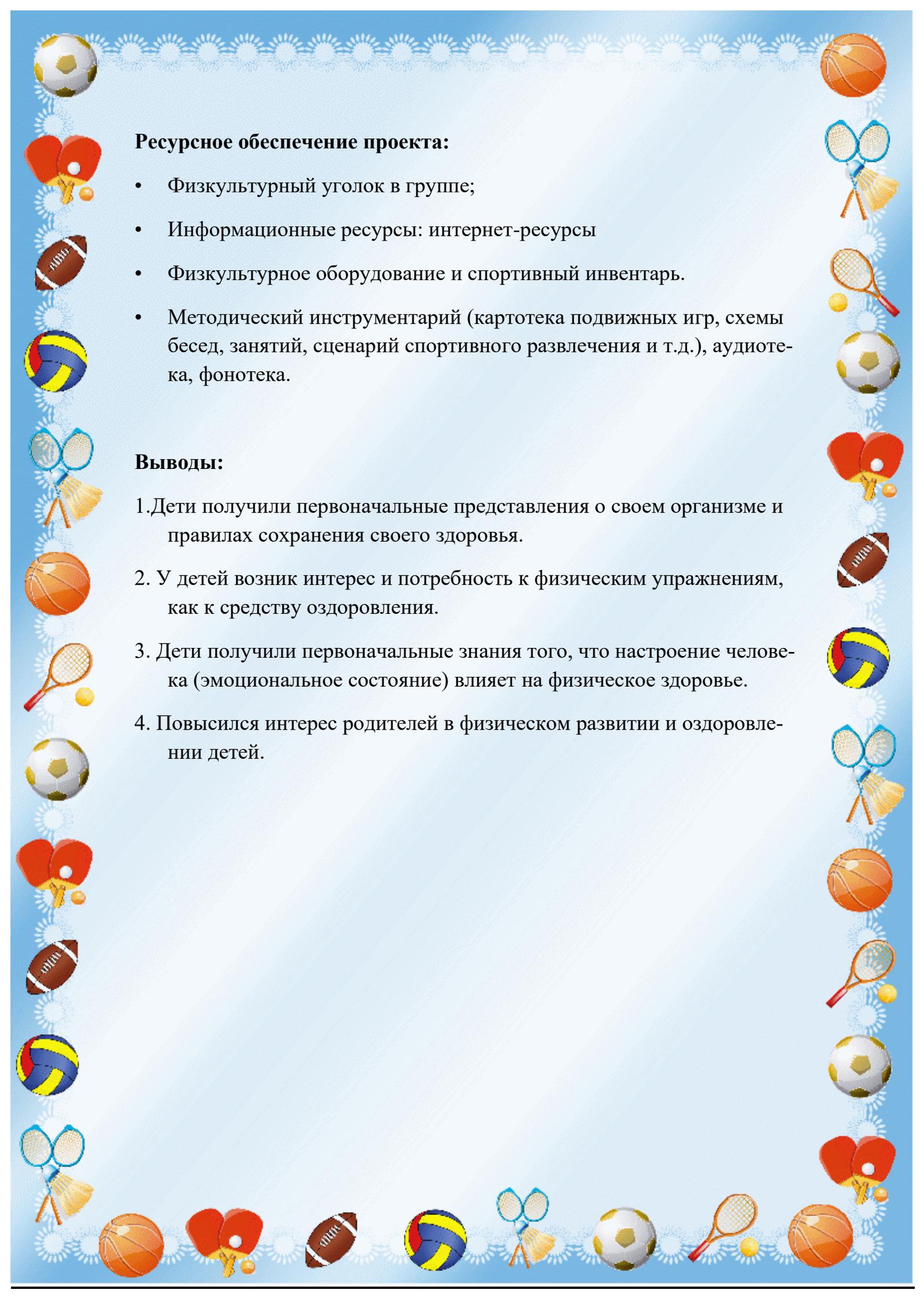
Реализация принципа непрерывности образования требует связи всех ступенек дошкольного образования, начиная с раннего и младшего дошкольного возраста до старшей и подготовительной к школе групп.

Приоритетом с точки зрения непрерывности образования является обеспечение к концу дошкольного детства такого уровня развития каждого ребенка, который позволит ему быть успешным в начальной школе.

Соблюдение принципа преемственности требует не только и не столько овладения детьми определенным объемом информации, знаний, сколько формирование у дошкольника качеств, необходимых для овладения учебной деятельностью - любознательности, инициативности, самостоятельности, произвольности и др.

План мероприятий.

№ п/п	Направление	Работа с детьми	Работа с родителями
1.	«Физическое развитие»	1. Утренняя гимнастика «С султанчиками». 2. Гимнастика пробуждения «Мы проснулись, потянулись». 3. ИСП «Этот пальчик», «Пальчик-мальчик» 4. П/и «Поймай комара», «Сбей кеглю»	Консультация: «Физическое воспитание ребенка в семье».
2.	«Социально-личностное развитие»	1. Экскурсия в кабинет врача «Врачи наши помощники». 2. СРИ «Больница» 3. Н/ПИ «Наши эмоции», «Съедобное – несъедобное», «Ягоды».	Консультация «Соблюдаем режим».
3.	«Познавательное речевое развитие»	1. НОД «Изучаем свое тело». 2. НОД Чтение стих-я «Доктор Айболит» К. Чуковского 3. БпТН «Чтобы быть здоровым». 4. БпТН «Предметы гигиены» (рассматривание картин) 5. Беседа по иллюстрациям «Распорядок дня» 6. Заучивание пословиц и поговорок о здоровье. 7. Игра-экспериментирование «Грязные и чистые руки». 8. Д/И «Домик настроения».	Информация «Эмоциональное здоровье ребенка»
4.	«Художественно-эстетическое развитие»	1. НОД (аппликация) «Фрукты для Маши». 2. НОД (рисование) «Витамины в банке». 3. РКУЧ «Девочка чумазая» А. Барто. 4. И/Р «Овощи с огорода» (лепка)	Памятка «Как помочь ребенку сохранить здоровье?»



Ресурсное обеспечение проекта:

- Физкультурный уголок в группе;
- Информационные ресурсы: интернет-ресурсы
- Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь.
- Методический инструментарий (картотека подвижных игр, схемы бесед, занятий, сценарий спортивного развлечения и т.д.), аудиотека, фонотека.

Выводы:

1. Дети получили первоначальные представления о своем организме и правилах сохранения своего здоровья.
2. У детей возник интерес и потребность к физическим упражнениям, как к средству оздоровления.
3. Дети получили первоначальные знания того, что настроение человека (эмоциональное состояние) влияет на физическое здоровье.
4. Повысился интерес родителей в физическом развитии и оздоровлении детей.

Литература

1. Комплексная программа оздоровительной работы ДОУ «Здоровый малыш» г Ростов-на-Дону 2005 год, издательство РГПУ 2005 год.
2. Дошкольное воспитание 6, 2002 год. «Упражнение для оздоровления детей»
3. Никулин Г.В «Охраняем и развиваем зрение» Детство- Пресс 2002 год.
4. Кудрявцев В.Т, Егоров Б.Б «Развивающая педагогика оздоровления» Линка-Пресс 2002 год.
5. Алямовская В.Г «Как воспитывать здорового ребенка» Москва 1993 год.
6. Пужаева Е.З, Соколова И.Ю «Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе» Москва, Ставрополь 2001 год.
7. Маргунова О.Н «Физкультурно–оздоровительная работа в ДОУ» Воронеж ТЦ «Учитель» 2005 год.
8. Шорыгина Т.А «Беседы о здоровье» Москва 2004 год.
9. Береснева З.И «Здоровый малыш» «Программа оздоровления детей в ДОУ» Москва 2003 год.
10. Интернет-ресурсы.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Конспект НОД «Изучаем свое тело»

ЗАДАЧИ:

- Учить называть органы чувств (глаза, рот, нос, ухо), рассказывать об их роли в организме и о том, как их беречь;
- Учить различать запахи и вкусы;
- Закрепить цвета (синий, красный, желтый, оранжевый);
- Закрепить понятие «много», «один»;
- Развивать речь, память, внимание;
- Воспитывать доброжелательное и чуткое отношение друг к другу, учить культуре поведения.

ОБОРУДОВАНИЕ: кукла доктор Айболит; цветы: желтый – в середине глаз, красный – в середине нос, оранжевый – в середине рот и глаз, синий – в середине ухо; лук, апельсин; листок (А4) с изображением лица человека, но без глаз, рта, носа, ушей; картинки с изображением: носа, ушей, рта, глаз; зубные детские новые щетки по количеству детей на занятии.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Сюжетно-ролевая игра «Встреча с доктором»

Воспитатель: Ребята, посмотрите, сегодня к нам пришли гость. Давайте мы с ним поздороваемся. Воспитатель подводит детей к кукле – Айболиту.

Воспитатель: Ой, ребята, посмотрите, кто нас встречает? Кто это?

Доктор: Здравствуйте, ребята! (дети здороваются)

Воспитатель: Что доктор Айболит делает? (лечит людей, зверей). Правильно, ребята, когда мы болеем, всегда обращаемся к доктору, который и помогает быстрее выздороветь.

Доктор: Я приглашаю вас на полянку с волшебными цветами. Но чтобы попасть туда, надо перейти через речку по мостику. (Дети должны представить, что они переходят через речку.) Осторожно не упадите, а то замочите ноги! Посмотрите, на какую красивую поляну мы пришли! Сколько здесь цветов? (много) Да, как много здесь цветов! Эти цветы не простые, а волшебные. Соберите каждый по одному цветку и принесите мне в корзину. (Дети несут цветы в корзину Айболита).

Ой, ребята, какие красивые и необычные цветы мы собрали, хотите рассмотреть? (Да) Проходите, садитесь на стульчики. (Дети садятся)

2. Беседа об органах человека.

Воспитатель: Ребята, какого цвета этот цветок? (желтого) Что нарисовано в середине цветка? (глаз)

Разберемся вместе, дети,

Для чего глаза на свете?

И зачем у всех у нас

На лице есть пара глаз?

- Для чего нужны глаза? (чтобы видеть, смотреть на мир)

- Где у вас глаза, покажите. Давайте закроем глаза. Ничего не видно, темно.

Когда глаза болят, человеку очень плохо, поэтому их надо постоянно беречь.

Доктор: Ребята, а как надо беречь глаза? (Не сыпаться песком, осторожно обращаться с острыми предметами, чтобы не поранить глаза) Какие это могут быть предметы? (карандаши, палки, вилки, ножницы и др.)

Воспитатель: Какого цвета этот цветок? (красный) Что здесь нарисовано? (нос)

Есть прямые носики,

Есть носики – курносики.

Очень нужен всякий нос,
Раз уж он к лицу прирос.

- Покажите свой нос. Зачем нужен нос? (Чтобы дышать) Давайте и мы подышим носом (всем носом, затем по очереди каждой ноздрей) Нос нужен, чтобы не только дышать, но и различать запахи. Ребята, понюхайте. Что это? Чем пахнет? (луком)

А это что? Понюхайте. (апельсин) Разные это запахи или одинаковые? (разные)

Вот видите, ребята, оказывается, без носа нам не прожить.

Доктор: Как же нос надо беречь? (нельзя ковырять в носу пальцем или острым предметом, нельзя засовывать в нос посторонние предметы) Если вы заболели и начался насморк, что нужно делать? (сморкаться в свой носовой платок или чистую салфетку)

Воспитатель: Этот цветок какого цвета? (оранжевый) Что нарисовано на этом цветке? (рот и зубы) Покажите свой рот, скажите «ААА», постучите зубками. Для чего нужен рот? (в рот мы кладем пищу и различаем ее вкус)

Доктор: Мы с вами нюхали лук, а теперь давайте его попробуем. (дети пробуют лук) Лук какой? (горький) Теперь попробуйте апельсин. Он какой? (сладкий) А для чего нужны зубы? (жевать пищу) Как надо ухаживать за зубами? (чистить утром и вечером щеткой с пастой) Вы чистите дома зубы? (да) Молодцы!

Воспитатель: Какого цвета этот цветок? (синий) Что на нем нарисовано? (ухо) Ушки, ушки

У зверей на макушке.

А у вас, ребята,

Покажите, где ушки?

Доктор: Зачем нужны нам уши? (чтобы слышать) Сейчас вы закроете уши, а я скажу слово и посмотрю, услышите вы его или нет. Только крепко-крепко закройте. Доктор говорит шепотом: мячик. Вот видите, ребята, уши нужны, чтобы слышать окружающие звуки. Как надо беречь уши? (нельзя засовывать разные мелкие и острые предметы в уши, нельзя слушать очень громкую музыку, надо мыть уши)

Воспитатель: Ребята, а чтобы запомнить те органы человека, о которых мы с вами говорили, я спою вам песенку. А вы слушайте, помогайте и за мной повторяйте.

3. Физкультминутка.

С добрым утром, глазки! (слегка дотрагиваются до глаз)

Вы проснулись? (Да)

С добрым утром, ушки! (трогают руками ушки)

Вы проснулись? (Да)

С добрым утром, носик! (дотрагиваются до носика)

Ты проснулся? (Да)

С добрым утром, ротик! (трогают ротик)

Ты проснулся? (Да)

Глазки смотрят.

Ушки слушают.

Носик дышит. (сделать глубокий вдох и выдох)

Ротик кушает. (Ам, ам, ам)

Мы проснулись, потянулись, улыбнулись.

С добрым утром Вам!

4. Работа с картиной.

Воспитатель: Доктор Айболит, тебе понравилось, как наши дети называли органы чувств и помогали мне рассказывать?

Доктор: Да, молодцы! Вы знаете, ребята, я лечил одного художника, и тот подарил мне картину. Хотите посмотреть? Но художник не успел ее закончить, а я теперь не знаю, что делать. Помогите мне, пожалуйста!

Воспитатель: конечно, Айболит, мы тебе поможем. Кто это? (Мальчик) Что не успел нарисовать художник? (Глаза, рот, нос, уши) Вот возьмите. Что это? (раздает детям картинки с изображением органов чувств человека) Где должны быть глаза? Рот? И т.д. Посмотрите, какой красивый человек у нас получился!

Какой он? (веселый, грустный) Закончили мы картину, доктор Айболит.

Доктор: Молодцы, ребята!

Воспитатель: Что надо сказать доктору Айболиту? (Спасибо) Давайте попрощаемся с гостем.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

Конспект НОД по аппликации «Витамины для Маши»

Цель: предметная аппликация в круге.

Задачи:

-образовательные: закреплять навыки работы с кистью, клеем; формировать понятие о полезной и неполезной пище;

-развивающие: развивать зрительное восприятие; развивать диалогическую речь; мышление;

-воспитательные: воспитывать потребность к полезной пище; воспитывать чувство сопереживания; продолжать формировать навык аккуратной работы.

Предварительная работа: беседа по картинкам о полезной и неполезной пище, чтение стихотворения «Вкусная каша» З. Александровой.

Интеграция: познание, речевое развитие, физическое развитие.

Беседа.

Ребята, а вы знаете, что говорить: «Здравствуйте», значит желать здоровья?

Давайте с другом поздороваемся?

Здравствуй, друг!

Здравствуй, друг!

Здравствуй, наш веселый круг!

Мы пожелали друг другу здоровья.

Вы все сегодня красивые, щечки у вас румяные! Какое у вас настроение?

Предположительные ответы детей: хорошее, веселое, бодрое.

Это хорошо.

Когда человек здоров, у него хорошее настроение.

А что нужно делать, чтобы быть здоровым? Предположительные ответы детей: зарядку, закаляться, гулять, питаться витаминами.

Сюрпризный момент.

Звучит грустная музыка из м. ф. «Маша и медведь».

- Ребята, к нам кто-то пришел. (В раздевалке игрушка медведь).

Здравствуй, Мишка!

- Ребята, а Мишка то один. Кого не хватает? Предположительные ответы детей: Маши.

Степан, спроси у Миши почему Маша не пришла. Маша заболела! Миша, а что Маша кушала?

Миша: Она ела много тортов, конфет, чипсов, пила кока-колу.

- Ребята, это полезная еда? Ребята, а что нужно кушать, чтобы не болеть? Предположительные ответы детей: суп, кашу, фрукты, овощи.

- Давайте мы посмотрим, какая еда полезная, а какая нет. Расскажем Мише, что здесь лишнее.

Игра с применением ИКТ «Найди лишнее».

Ход: на экране проектора изображения полезной и неполезной пищи, из четырех нужно выбрать одно лишнее (неполезное).

Вопросы по ходу игры:

Какие вы любите фрукты кушать?

Что можно из фруктов сделать?

А в какой еде всегда есть овощи?

Все любят суп кушать?

Молодцы!

- Давайте Мише покажем, как мы делаем зарядку!

Физкультминутка.

Будем прыгать и скакать!

Раз, два, три, четыре, пять!

Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте.)

Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо.)

Раз, два, три.

Наклонился левый бок.

Раз, два, три.

А сейчас поднимем ручки (Руки вверх.)

И дотянемся до тучки.

Сядем на дорожку, (Присели на пол.)

Разомнем мы ножки.

- Ребята, надо Маше помочь поскорее выздороветь! Ребята, вы хотите Маше и Мише сделать подарок?

- Давайте мы Маше и Мише сделаем подарок-тарелку с фруктами и овощами. Назовем ее витаминной. Почему? Потому, что в овощах и фруктах содержатся разные витамины, которые нам помогают быть здоровыми.

- Выбирайте себе тарелочки. На них мы будем класть фрукты и овощи. Садитесь за столы.

Пальчиковая игра «Пирог»

- Нужно подготовить наши пальчики.

Падал снег на порог.

Кот слепил себе пирог.

А пока лепил и пек,

Ручейком пирог утек.

Пирожки себе пеки

Не из снега – из муки.

Показ с объяснением.

- Посмотрите, какие овощи и фрукты лежат у вас? (У каждого лежат вырезанные морковь, зеленое яблоко, банан)

- Посмотрите, как я их положила на тарелочку. Но вы можете их положить так, как захотите, но только так, чтобы они поместились. Попробуйте.
 - Кто наши помощники сегодня? (*Предположительные ответы детей: кисти и клей.*)
 - Берем кисть выше ее одежды, макаем ее в клей, хорошо намазываем наши витамины, на белой стороне. Приклеиваем. Ставим кисть в стаканчик.
 - Молодцы! Как много витаминных тарелок у нас получилось. Почему они витаминные?
- Давайте положим их на стол. Ребята, зачем мы сегодня это сделали?
- Вы все сегодня постарались помочь Мише и Маше. Миша отвезет тарелочки Маше.
- Миша:** Спасибо! Теперь мы знаем, какую еду надо есть, чтобы не болеть.
- Ребята, а дома вы для мамы и папы сделаете такие же тарелочки?

ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

Конспект НОД по рисованию в нетрадиционной технике «Витамины в баночке»

Цели: Продолжать знакомить детей с **нетрадиционной техникой рисования (пальцами)**. Правильно и аккуратно использовать краски, закреплять знание цветов.

Развивающие задачи:

Развивать художественное восприятие, развивать моторику рук с помощью поролоновых палочек, развивать у детей отзывчивость и сострадание.

Воспитательные задачи:

Воспитывать у детей аккуратность, усидчивость, интерес к здоровому образу жизни

Образовательные задачи:

Упражнять в технике рисование пальцами, закрепить у детей знание красного и желтого цветов.

Предварительная работа:

Беседа о пользе витаминов, а также о том, как важно мыть руки мылом перед едой.

Средства реализации:

Мягкая игрушка заяц, силуэт баночки (для витаминов) для каждого ребенка (лист бумаги 1/ 2 А4), красная и желтая гуашь, салфетки (сухие и влажные), баночка с водой.

Интеграция образовательных областей: познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие, социально-коммуникативное развитие.

Ход занятия :

Воспитатель: Ребята, посмотрите, кто пришел к нам в гости? Это зайчик Кузя. Поздоровайтесь с ним.

Дети: Здравствуй, Кузя!

Воспитатель: Только Кузя, почему-то грустный. Кузя, что с тобой случилось?

Кузя: Ребята, я не люблю мыть руки перед едой, и наверное, от этого у меня разболелся животик. А вы моете руки перед едой?

Ответы детей: Даа!

Воспитатель: Кузя, сейчас я тебе и ребятам прочитаю стихотворение о том, что будет, если кушать грязными руками:

Там, где грязь, живут микробы

Мелкие - не увидеть.

Их, микробов, очень много,

Невозможно сосчитать,

Мельче комаров и мошек

В много — много тысяч раз

Тьма невидимых зверюшек

Жить предпочитает в нас

Если грязными руками

Кушать или трогать рот,

Неприменно от микробов

Сильно заболит живот! **автор Дарья Пономарева**

Воспитатель: Кузя, не переживай, мы с ребятами тебе поможем! Ребята, нарисуем, для Кузя, витамины?

Ответы детей: Даа!

Воспитатель: Но сначала сделаем небольшую зарядку. Кузя, а ты пока отдохни и на нас посмотри.

Физминутка «Улыбка»

А теперь все вместе встали

Руки дружно вверх подняли

Руки в стороны, вперед

А теперь наоборот

Влево - вправо повернулись

И друг другу улыбнулись

Тихо сели и опять будем

Дело продолжать

Воспитатель: А теперь усаживаемся на рабочие места.

Воспитатель: Ребята, какого цвета бывают витамины?

Ответы детей

Воспитатель: А какой формы они бывают?

Ответы детей

Воспитатель: Правильно, витамины бывают разных цветов и форм, а мы с вами будем рисовать, для нашего Кузи, желтые и красные витаминки, а форма у них будет круглая, поэтому мы будем рисовать кругляшки. Садимся ровненько, спинки держим прямо, а рукава закатываем.

Воспитатель: Рисовать, мы с вами, будем пальчиками. Для этого обмакиваем сначала пальчик в краску, потом делаем отпечаток на нашей баночке. (Воспитатель демонстрирует пример выполнения рисунка)

Воспитатель: Витаминки начинаем **рисовать снизу**. Одна витаминка рядом с другой. И так заполняем всю баночку до самого верха.

Дети начинают рисовать. Воспитатель в процессе **рисования** помогает детям испытывающим затруднения. По окончании работы воспитатель вместе со зайчиком рассматривают баночки полные витаминок.

Зайчик: Ну, теперь мой животик перестанет болеть. Спасибо, вам ребята! Теперь я знаю, как важно мыть руки с мылом перед едой. До свидания!

О ПИТАНИИ

Советы родителям:

- Старайтесь давать детям больше сырых овощей, фруктов и ягод. Чаще готовьте салаты. Наиболее богаты витамином С, каротином и фолиевой кислотой желто – зеленые и оранжево – желтые овощи и фрукты. Полезно есть хлеб не свежий, а подсушенный.
- Избегайте жарить пищу на масле, особенно – повторно. Не давайте продуктам гореть на сковороде, подгоревшие продукты, пережаренное масло – это канцерогены (вызывают образование злокачественных опухолей) Не покупайте пончики, пирожки – их жарят в многократно использованном масле.
- Вкусны, а главное, полезны – тушёные овощи.
- Чем меньше времени варятся овощи и каши, тем больше витаминов сохраняется в них. Замачивайте крупы с вечера, чтобы они быстрее варились.
- Не заставляйте есть, если он не хочет. Организм ребенка знает лучше, надо есть или нет. Потребность в еде у детей азная.



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение "Центр развития ребенка - детский сад" №26 ("Маячок")

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ



СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ?



2011

20
18

О ЗАКАЛИВАНИИ

Массаж волошебных точек ушек!

Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
Ушки ты свои палки
И скорей их покажи.
А потом, а потом
Покрутили колеском.
Ушко кажется замёрзло
Отогреть его так можно.
Ловко с ними мы играем,
Вот так хлопшем ушами.
А сейчас все ткнуем вики.
Ушко, ты не отвались!
Раз, два! Раз, два!
Вот и кончилась игра.
А раз кончилась игра,
Наступила ти-ши-на!

Точечный массаж

Эй, ребята, все ко мне.
Кто стоит там в стороне?
А ну быстрей лови кураж
И начинай игру-массаж.
Разотру ладошки сильно,
Каждый палец покручу.
Подороваюсь со всеми,
Никого не обойду.

С ноготками поиграю,
Друг о друга их потру.
Потом ручки «помочалом»,
Пальцы мягко разомну.
Затем руки я помою,
Палец в палец я вложу,
На замочек их закрою
И тепло побегу.

Вытяну я пальчики,
Пусть бегут, как зайчики.
Раз-два, раз-два,
Вот и кончилась игра.
Вот и кончилась игра,
Отдыхает детвора!



«Золотые правила» от педагогов-психологов

- Уважай детей!
- Не навреди! Ищи в детях хорошее.
- Замечай и отмечай малейший успех воспитанника. От постоянных неудач дети озлобляются.
- Не приписывай успех себе, а вину ребенку.
- Ошибся – извинись, но ошибайся реже. Будь великодушным, умей прощать.
- На занятии создавай ситуацию успеха.
- Не кричи, не оскорбляй воспитанника ни при каких обстоятельствах.
- Хвалю в присутствии коллектива, а прощай наедине.
- Только приближая к себе ребенка, можно влиять на развитие его духовного мира.
- Не ищи в лице родителей средство для расправы за собственную беспомощность в общении с детьми.
- Оценивай поступок, а не личность.
- Дай ребенку ощутить, что сочувствуешь ему, веришь в него, хоришь его мнения о нем, несмотря на его оплошность.



О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Советы родителям:

- Формируя здоровый образ жизни ребенка, семья должна привить ребенку следующие основные знания, навыки и умения:
- знание частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
 - умение измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания;
 - понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
 - знание правил личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви;
 - умение правильно строить режим дня и выполнять его;
 - знание основных правил рационального питания с учетом возраста;
 - понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;
 - знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
 - знание основных природных факторов, укрепляющих здоровье;
 - знание правил сохранения здоровья от простудных и других инфекционных заболеваний;
 - умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах, ожогах и т.д.;
 - знание лечебных учреждений, где возможно получить помощь в случае болезни.



«Двигайся больше – проживёшь дольше!»

Уважаемые родители!

Вашему вниманию предлагается комплекс утренней гимнастики. Мы надеемся, что эти комплексы помогут Вам в воспитании здорового ребенка.

«Пятка»

Пятки вместе, носки врозь, руки по бокам. На счёт «раз» - поднимаем руки вверх и поднимаемся на носки. На счёт «два» - исходное положение. Руки как крылышки у летящей птички – вверх-вниз, вверх-вниз.

«Цыпки»

Ноги вместе, руки на поясе. На счёт «раз» - голову наклоняем к правому плечу, на счёт «два» - к левому. Как цыпки – тик-так, тик-так.

«Мальчишка»

Ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед, руки развести в стороны. «Раз» - правая рука поднимается вверх, а левая вниз, смотрим на правую руку вверх. «Два» - левая рука поднимается вверх, а правая вниз. Смотрим на левую руку.

«Дерево»

Ноги на ширине плеч, руки подняты вверх. На счёт «раз-два» - наклоняемся вправо, на счёт «три-четыре» - выпрямляемся. Ветер подул сильнее, и дерево наклоняется чаще. На счёт «раз» - вправо, на счёт «два» - выпрямляемся, на счёт «три» - влево, на счёт «четыре» - выпрямляемся.

«Мечик»

Сядьте на корточки, руки положите на колени. Пригните, не выпрямляясь, как маленькое мячишко. раз, два, три, четыре.

«Паровозик»

Бегите по полу, попеременно сгибайте и разгибайте руки и ноги, как паровозик соху-сух-сух-сух.

