

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию воспитанников № 60 «Дюймовочка»  
624019, Свердловская область, Сысертский район, п. Бобровский, улица Дёмина, дом 47-А.  
тел. 89090004207 e-mail: mdou60-bobr@mail.ru сайт: 60set.tvoyasadik.ru

# Детско-родительский проект: «ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ»

дети дошкольного возраста от 4 до 5 лет

**РАССМОТРЕНА**

на Педагогическом совете № 3

от 29.02.2024



**Автор-разработчик:  
Чермянинова Елена  
Александровна,  
воспитатель, высшая  
квалификационная категория**

п. Бобровский, 2024 г.

**Вид проекта:** познавательный-исследовательский. Групповой.

**Продолжительность проекта:** краткосрочный

**Цель проекта:**

Формирование у дошкольников основ здорового образа жизни, добиваться осознанного выражения правил здоровьесбережения и ответственного отношения как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

**Задачи проекта:**

- создать условия для благотворного физического развития детей;
- способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий;
- повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы;
- удовлетворять природную потребность детей в движении;
- формирование разумного отношения к своему здоровью;
- активизация познавательных интересов;
- повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка;
- привить желание детям и родителям правильно питаться.

**Для родителей:**

Развивать творческие и физические способности детей в спортивной деятельности, формировать активную позицию в сохранении и укреплении здоровья детей.

**Для педагогов:**

1. Повысить профессиональный уровень педагогов в вопросах ЗОЖ.
2. Качественное освоение педагогами инновационных технологий оздоровления детей.

**Сроки реализации проекта:**

Февраль

**Участники проекта:**

Дети дошкольный возраст от 4 до 5 лет, родители, педагоги.

**Актуальность темы:**

- потребность общества, заинтересованного в воспитании здоровой личности вследствие резкого ухудшения состояния здоровья подрастающего поколения;
- необходимость теоретического обоснования и практических методических разработок по формированию у детей здорового образа жизни;
- потребность в технологиях формирования представлений о здоровом образе жизни и умений здорового образа жизни в воспитательном процессе ДОО.

**Гипотеза проекта:**

Применение здоровьесберегающих технологий, обучение детей правилам здорового образа жизни, пропаганда ЗОЖ среди родителей и совместная работа семьи и детского сада помогут воспитать здоровое поколение.

**Сфера использования проекта:** все образовательные области, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность детей, родителей и педагогов, домашний досуг.

**Ожидаемые результаты проекта:**

**Для детей:**

- Снижение уровня заболеваемости детей.
- Повышение уровня физической подготовленности воспитанников.
- Расширение знаний детей о своём здоровье, о культуре гигиены.

- Формирование у детей осознанной потребности в здоровом образе жизни.

#### ***Для родителей:***

- Сформированная активная родительская позиция.
- Повышение компетентности родителей в вопросах здорового образа жизни.
- Активное участие родителей в учебно- воспитательном процессе и жизни детского сада.

#### ***Для педагогов:***

Повышение компетентности в вопросах ЗОЖ

#### **Развивающая среда включает в себя:**

- спортивный инвентарь;
- реквизит для игр «Аптека», «Больница»;
- художественная литература по теме проекта

### **1 этап – теоретический**

**Цель:** ознакомление и изучение теоретических материалов инновационных методик и педагогических технологий по ЗОЖ;

- подбор пособий и инвентаря по физическому развитию;
- подбор художественной литературы и иллюстративного материала по теме проекта;
- подбор музыки для релаксации и отдыха;
- составление комплекса мероприятий по оздоровлению детей, методических рекомендаций для родителей по формированию здорового образа жизни детей.

### **2 этап – практический**

**Цель:** формирование убеждений привычек здорового образа жизни, развитие познавательных и творческих способностей детей средней группы.

#### **Задачи:**

- сформировать у детей и родителей представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни, об умении беречь своё здоровье и заботиться о нём;
- формировать базу знаний и практических навыков здорового образа жизни; - привить потребность в здоровом образе жизни, уважение к физическим упражнениям, занятиям спортом, обратить внимание на то, что порядок и чистота способствуют крепкому здоровью;
- развивать свободное общение со взрослыми и детьми по поводу здоровья и здорового образа жизни.

#### **Работа с детьми:**

Ежедневная профилактическая работа:

- Утренняя гимнастика.
- Дыхательная гимнастика.
- Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья».
- Облегченная одежда в группе.
- Прогулки каждый день с подвижными играми.
- Хождение босиком до и после сна.
- Закаливание и хождение по массажным дорожкам
- Игровой самомассаж.
- Сказкотерапия.
- Коммуникативные игры.
- Музыкалотерапия.
- Пальчиковая гимнастика.

- Физкультминутки.
- Подвижные и спортивные игры со всей группой.
- Динамические паузы.
- Самостоятельная двигательная деятельность.

#### **Беседы:**

1. Беседа с детьми «Мое здоровье»
2. Беседа «Зачем нужны витамины?»
3. Игровая ситуация «Как защититься от микробов?»
4. Дидактическая игра «Полезные продукты»
5. Беседа «Зачем людям спорт?»
6. Составление детьми описательных рассказов «Мой любимый вид спорта»
7. Организация выставки рисунков в группе «Виды спорта»
8. Беседа «Наше здоровье в наших руках»
9. Загадки про спорт и здоровый образ жизни
10. Викторина «Наше здоровье – в наших руках»
11. Чтение произведений А.Барто «Зарядка», «Физкультура всем нужна»; А.Кутафин «Вовкина победа» и др.
12. Прослушивание песни А. Добронравова, Н.Пахмутовой «Трус не играет в хоккей».

#### **Экспериментальная деятельность:**

- Где прячутся микробы?

НОД:

- «Мой веселый звонкий мяч».
- «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу».
- Рисование, лепка «Овощи, фрукты».

#### Игры-драматизации:

«Медвежонок - спортсмен».

#### Сюжетно ролевые игры:

«Поликлиника», «Аптека», «Семья на прогулке», «Семья на отдыхе», «Тренировка».

#### Дидактические игры:

- «Если малыш поранился»
- «Правила гигиены».
- «Зимние и летние виды спорта».
- «Таня простудилась».
- «Назови правильно». (овощи, фрукты)

#### Организация на воздухе новой подвижной игры:

«Ровным кругом», с мячом «Школа мяча», «Ловишки в кругу», «Совушка» и т.д.

Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье.

Заучивание пословиц, поговорок о здоровье.

#### Чтение художественной литературы:

К.Чуковский «Мойдодыр», «Айболит», «Правила поведения для воспитанных детей» Г.П. Шалаева, Тувим Ю. «Овощи», Михалков С. «Про девочку, которая плохо кушала». Крылов А. «Как лечили петуха», Маяковский В. «Что такое хорошо и что такое плохо».

#### Досуги и развлечения:

Спортивное развлечение «Весёлые старты»

#### **В работе с родителями:**

- Консультация: «Здоровая семья – здоровый малыш», «Оздоровительная работа с часто болеющими детьми», «Организация физического воспитания в семье», «
- Индивидуальные беседы о физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми и т.д.
- Наглядность в виде информационных файлов: «Здоровый образ жизни детей».
- Консультация «Спортивный уголок дома».

#### **Работа с педагогами:**

- консультация для воспитателей «Организация и соблюдение техники безопасности во время проведения зимних прогулок в детском саду»;
- памятка для воспитателей «Оказание первой медицинской помощи ребенку при мелких травмах»;

#### **3 этап – Заключительный.**

- КВН «Расту здоровым!»
- Спортивное развлечение «Весёлые старты»

#### **План проекта.**

<b>День недели</b>	<b>Этапы проекта</b>
Понедельник	Беседа «Что такое здоровье» Ознакомление с окружающим миром Тема: «Петрушка физкультурник». Пальчиковые игры «Сороконожка, «Мышка моет лапки» Д/и «Если малыш поранился»
Вторник	Беседа «Здоровое питание» Ситуативный разговор: «Зачем и как мыть руки?». Д/и «Правила гигиены». Пальчиковая игра «Капуста».
Среда	Беседа: «Если хочешь быть здоров». Беседа: «Чистота – залог здоровья». Д/и «Зимние и летние виды спорта» Артикуляционная гимнастика «Чистим зубки»
Четверг	Д/и «Таня простудилась». Беседа: «Микробы». Массаж лица «Летели утки» <u>Игра-драматизация:</u> «Медвежонок - спортсмен»
Пятница	Беседа: «Мой любимый вид спорта». Д/и «Назови правильно». (овощи, фрукты) КВН «Расту здоровым!» Спортивное развлечение «Весёлые старты»

#### **Результат реализации проекта**

У воспитанников значительно повысится интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в закаляющих процедурах.  
Расширились знания о значимости здорового образа жизни.

Повысилась педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка.

#### **Список литературы:**

1. Фоменко И.А., Сафронова О.Е. Большакова С. Е. Формирование мелкой моторики рук: Игры и упражнения. – М: ТЦ Сфера, 2006 (Логопед в ДОУ)
2. Блинова Г. М. Познавательное развитие детей 5-7 лет. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 2009. (Вместе с детьми)
3. Ковалева Г. А. воспитывая маленького гражданина: Практическое пособие для работников ДОУ. – М.: АРКТИ, 2003 –(Развитие и воспитание дошкольника)
4. Новиковская О. А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. СПб: «ДЕТСТВО\_ПРЕСС», 2005.
5. Шилаева Г. П., Журавлёва О. М., Сазонова О. Г. Правила поведения для воспитанных детей. –М.: Филологическое общество «СЛОВО»; Эксмо, 2007.
6. Шорыгина Т. А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М: ТЦ Сфера, 2008 - (Вместе с детьми)

**Приложение 1**  
**Методика-опрос «Три вопроса»**

Что мы знаем об этом?	Что мы хотим узнать?	Как мы можем узнать?
<p>— почему дети в группе часто болеют?</p> <p>— почему надо хорошо кушать?</p> <p>— еда бывает вкусная и не вкусная?</p> <p>— почему надо заниматься спортом?</p> <p>— если не соблюдать правила гигиены, можно заболеть?</p> <p>— микробы вредны для здоровья?</p>	<p>Зачем мыть руки с мылом?</p> <p>Зачем ходить босиком по коврикам-массажерам?</p> <p>Почему зарядка бывает разная?</p> <p>Для чего нужно закаляться?</p> <p>Почему люди болеют?</p> <p>— Как можно защититься от болезней?</p> <p>— Какую пользу приносят полезные продукты организму человека?</p> <p>— Почему человеку помогает спорт от болезней?</p> <p>— Какая пища бывает самая полезная?</p> <p>— Как укрепить свое здоровье?</p>	<p>— спросить у родителей;</p> <p>— в энциклопедии;</p> <p>— в книгах;</p> <p>— в журналах;</p> <p>— спросить у врача;</p> <p>— спросить у друзей, знакомых.</p> <p>— наблюдения;</p> <p>— прогулки;</p> <p>— подвижные игры;</p> <p>— дидактические игры;</p> <p>— закаливание;</p> <p>— утренняя гимнастика;</p> <p>— спортивные праздники, развлечения;</p> <p>— физкультминутки;</p> <p>— рекомендации родителям.</p>

**Дидактические игры:**

**«Подбери предметы»**

Цель: Воспитывать способность группировать предметы; закреплять знания о предметах личной гигиены;

Ребёнку предлагают рассмотреть лежащие на столе картинки, выбрать из предложенных картинок необходимые.

**«Кому что нужно»**

Цель: Учить детей из частей составлять целое. Развивать воображение.

Ребятам предлагают сложить картинку из частей. На каждой картинке изображены предметы личной гигиены (картинки разрезаны на части).

**«Кто больше назовёт полезных продуктов питания»**

Цель игры: Учить детей по контуру подбирать реалистическое изображение.

Ребёнку предъявляют несколько картинок с реалистическим изображением, и их контурные изображения. Предлагают рассмотреть картинки и назвать, что изображено на картинке, полезный этот продукт или нет.

**«Что вредно, а что полезно для зубов»**

Цель игры: Упражнять в правильном использовании обобщающих слов;

Играют четверо детей. У каждого набор из 7 картинок, на которых изображены различные продукты (например, мороженое, горячий чай, леденцы, орехи, чипсы, морковь, яблоко, лимон)

Ведущий показывает картинку, ребята должны отобрать из имеющихся у каждого из них набора картинок те, которые соответствуют правильному ответу.

**«Чего не стало»**

Цель: Воспитывать наблюдательность, развивать память.

Детям представляют 5 – 6 предметов (картинок) с изображением различных предметов. Затем ребятам предлагают закрыть глаза, в это время педагог убирает одну картинку, оставшиеся картинки меняет местами. Дети должны сказать, что изменилось.

**«Подбери нужное»**

Цель: Развивать зрительное восприятие, память. Учить детей практически применять полученные ранее знания;

Детям предлагают рассмотреть предложенные картинки и «найти» недостающую часть изображения (например, хвостик от рыбки, которая полезна для зубов, листочки от морковки, ...) среди предложенных картинок.

**Тематические консультации для родителей:****«Роль утренней зарядки в укреплении здоровья детей»**

Для растущего организма ребенка особенно важную роль играет двигательная активность. Общеразвивающие упражнения необходимы для нормального его развития. Они прекрасно влияют на формирование и коррекцию эмоциональной сферы ребенка: доставляют детям большое удовольствие и радость, снимают напряжение, воспитывают в характере оптимистический и жизнерадостный склад, открытость миру.

Утренняя гимнастика способствует более физиологичному переходу от сна к бодрствованию, воспитанию потребности перехода от сна к бодрствованию через движения.

В структуру утренней гимнастики входят: разминка, оздоровительный бег, комплекс общеразвивающих упражнений, дыхательные и коррекционные упражнения.

Занимайтесь утренней гимнастикой дома, во дворе вместе со своими детьми. Воспитывайте у них привычки здорового образа жизни и самоорганизованности.

**«Движение и здоровье детей»**

Всем известно, насколько важно движение в человеческой жизни. А между тем не все знают, что люди, тренирующие свою мышечную систему. Пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью, гораздо менее подвержены несчастным случаям. Поэтому чрезвычайно важную роль играют обучение и тренировка не только в детском саду, но и в семье.

Детям необходимо объяснить значимость не только тех или иных действий или привычек, но – и это главное – подавать собственный пример.

-Утром, еще в постели, надо, чтобы ребенок сделал несколько упражнений по растяжке мышц.

-Душ! Наслаждение настоящего водного праздника!

-Теперь аппетитный завтрак! За завтраком важны мирные разговоры о предстоящем дне.

-Обратите внимание на сумку ребенка и постарайтесь максимально ее разгрузить.

А в выходные устройте настоящий семейный праздник с завтраком всей семьей, гимнастикой, подвижными играми, прогулкой.

Если в семье будут предприниматься повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги, то непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

Так давайте же, уважаемые родители, с самых ранних лет учить наших детей беречь свое здоровье и заботиться о нем! (интернет ресурс)

**Художественное слово, используемое в работе с детьми:**

<p>Никогда не унываю И улыбка на лице, Потому что принимаю Витамины А, Б, С.</p>	<p>От простуды и ангины Помогают апельсины. И неплохо есть лимон Хоть и очень кислый он</p>
<p>Очень важно спозаранку, Есть за завтраком овсянку.</p>	<p>Мойся мыло! Не ленись! Не выскальзывай, не злись! Ты зачем опять упало? Буду мыть тебя сначала!</p>
<p>Черный хлеб полезен нам И не только по утрам</p>	<p>По утрам Зарядку делай Будешь сильным, Будешь смелым.</p>
<p>Помни истину простую Лучше видит только тот, Кто жуёт морковь сырую, Или сок морковный пьёт</p>	<p>Прогоню остатки сна Одеяло в сторону, Мне гимнастика нужна Помогает здорово.</p>
<p>Чтобы нам не болеть И не простужаться Мы зарядкой с тобой Будем заниматься.</p>	

**Нельзя:**

- пробовать все подряд
- есть и пить на улице
- есть невымытое
- есть грязными руками
- давать кусать
- гладить животных во время еды
- есть много сладкого.

**В каких продуктах содержатся витамины и для чего нужны?**

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

### НОД в средней группе

#### «Помоги Зайке сберечь здоровье»

Задачи: формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья; на основе ситуационных моментов формировать умения детей делать выводы о безопасности жизнедеятельности; воспитывать чувство взаимовыручки, стремление оказывать помощь друг другу.

Ход НОД:

Воспитатель предлагает поговорить о здоровье.

Раздаётся стук в дверь, появляются два мальчика, одетые в костюмы Знайки и Зайки.

Зайка одет небрежно: пальто расстегнуто, шнурки развязаны, шарф размотан.

Они здороваются с детьми. Зайка зовет детей гулять. Знайка предлагает остаться на занятии и послушать. Он обращает внимание детей на внешний вид Зайки и говорит, что, одеваясь таким образом, Зайка вредит своему здоровью. Знайка предлагает детям объяснить Зайке, что он, торопясь, сделал неправильно и почему, предлагает помочь Зайке.

Воспитатель хвалит детей за помощь Зайке, уточняет ответы детей: развязаны шнурки - можно наступить на них и упасть; расстегнуто пальто - можно простудиться; не завязан шарф — он может зацепиться за что-нибудь, и ребенок упадёт.

Далее воспитатель разбирает некоторые ситуации, когда нужно вести себя осторожно, беречь здоровье:

- как пройти по мокрому полу, чтобы не поскользнуться;
- как спускаться по лестнице;
- как одеваться, собираясь на прогулку.

Зайка предлагает неправильные варианты, воспитатель побуждает детей объяснить ему правила, затем предлагает детям показать все это, собираясь на прогулку.

Сказочные герои читают стихотворение-совет и провожают детей на прогулку.

Надеваете пальто,

Неприятностей не ждите.

Нужно сразу сделать что?

Лучше в зеркало смотрите!

Пуговицы застегнуть,

И тогда не упадёте,

А потом уже и в путь.

Ничего не разорвёте.

Вы надели башмаки -

Завяжите все шнурки!

Чтоб в дороге не упасть

Чтобы в лужу не попасть.

Можно использовать персонажи кукольного театра.

#### «Соблюдай правила гигиены!»

Цель: создать условия для формирования понятия «личная гигиена».

Задачи:

Образовательные: познакомить детей с понятием «личная гигиена»; формировать сознательное отношение к выполнению основных гигиенических навыков; закрепить последовательность действий при умывании.

Развивающие: развивать память, мышление; совершенствовать диалогическую речь: учить участвовать в беседе, отвечать на вопросы.

Воспитательные: воспитывать у детей культурно- гигиенические навыки; привычку следить за своим внешним видом; самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения.

Оборудование: изображение Неболейки и Хворайки; предметы личной гигиены (туалетная бумага, зубная щетка, носовой платок, расческа и т. д.)

Активизация словаря: «правила гигиены», микробы.

Предварительная работа:

Чтение произведения К. И. Чуковского «Мойдодыр».

Ход занятия:

Организационный момент.

- Доброе утро, ребята! Скажите, что у вас сегодняшним утром вызвало улыбку? (Ответы детей)

Воспитатель: Знаете ли вы, что такое «правила гигиены»?

Дети: Это правила, которые нужно выполнять, чтобы быть здоровыми.

Воспитатель: Сегодня мы поговорим о купании и умывании. Почти всем людям и животным нравится умываться и быть чистыми. Вы видели когда-нибудь, как купаются птицы? (Ответы детей). Они это делают с большим удовольствием.

А вы замечали, как умываются кошки? Часто ли они это делают? Нравится ли им это? (Ответы детей) А вы любите умываться? (Ответы детей)

Воспитатель: К нам в гости пришли Хворайка и Неболейка.

Хворайка. Почему я должна все время мыться, если я все равно опять испачкаюсь!

Воспитатель: Как вы думаете: права ли она? Почему? (Ответы детей)

Воспитатель: А Неболейка сейчас расскажет нам и Хворайке о том, какие неприятности могут случиться, если, придя домой с улицы, мы не смоем с себя грязь.

Неболейка

Наши невымытые руки и грязная одежда могут выпачкать мебель в доме.

На грязной коже находится множество микробов, которые так и норовят заползти в какую-нибудь маленькую трещинку на коже, чтобы там началось воспаление.

За едой мы можем случайно положить грязные пальцы в рот, а от этого легко заболеть.

Если ты случайно потрешь глаза грязными руками, ты можешь занести туда инфекцию и глаза воспалятся.

Наконец, просто неприятно смотреть на человека, который садится за стол или ложится в постель грязным.

Воспитатель: Ну что, будем мыть руки? (Ответы детей)

Чтение рассказа.

«Для чего нужен носовой платок?»

Однажды утром, когда Федя пришел в сопровождении Даши в детский сад, воспитательница попросила:

- Ну-ка, дети, покажите свои носовые платки.

Все быстро вынули из карманов сложенные четверо розовые, белые, клетчатые платочки. А Федя долго копался в своих карманах, потом даже вывернул их, и на пол посыпались бумажки от жвачек, камешки, детали от игрушечной машины, и, наконец, последним выпал скомканный шариком носовой платок! Выпал, покатился и спрятался за шкаф.

- Смотрите, — сказал один мальчик, — платочек обиделся на Федю и убежал.

- Да, - улыбнулась воспитательница, - Фединому платочку плохо живется в кармане со всяким мусором. И тебе, Федя, от этого плохо!

Грязным платком нос вытирать нельзя.

- И рот грязным, скомканным платком закрывать нельзя, - добавила Даша.

- А почему надо закрывать рот платком? — удивился Федя

- Потому, когда ты кашляешь или чихнешь, у тебя изо рта вылетают микробы. Если не закроешь им путь, они разлетятся в разные стороны, попадут в рот и нос другим детям и все начнут чихать и кашлять, — сказала воспитательница.

- А я вот кашляю и никаких микробов не вижу, — заупрямился Федя.

- Это потому, что микробы маленькие премаленькие; — объяснила воспитательница. — Но я вам сейчас покажу их — и показала картинку, на которой огромный дядя стоял и кашлял, из его открытого рта вы летали тысячи крохотных, злых зверушек микробов.

Федя очень внимательно рассмотрел их. А, придя, домой попросил у мамы чистый носовой платок. И с тех пор у него всегда чистый и аккуратно сложенный платок находится в чистом кармане. А у тебя?

Воспитатель: Зачем Федя попросил у мамы чистый носовой платок?

Дидактическая игра «Предметы гигиены» (На столе лежат предметы, которые относятся к предметам гигиены и любые другие предметы)

- Какие же предметы нужны для того, чтобы соблюдать правила гигиены? Для этого надо выбрать правильно все предметы гигиены.

Практическая часть «Мытье рук».

Воспитатель: Сейчас мы с вами отправимся в умывальную комнату, и будем мыть руки по всем правилам (все действия демонстрируются).

Закатываем рукава, чтобы их не намочить;

Открываем кран;

Берем мыло;

Намыливаем руки;

Хорошенько моем руки;

Смываем мыло водой;

Закрываем кран;

Снимаем с крючка полотенце;

Насухо вытираем руки;

Аккуратно вешаем полотенце на место;

Расправляем рукава.

(Дети моют руки по всем правилам)

Воспитатель: В каких случаях нужно мыть руки?

(Ответы детей)

Воспитатель: Перед едой; перед чтением книги; после посещения туалета; после того, как поиграл с кошкой или собакой; после прогулки.

Итог занятия.

Воспитатель:

- Что нового вы узнали сегодня?

(Ответы детей)

- Ребята, если вы будете дружить с водой и ее друзьями, то вы станете настоящими чистюлями и никакие болезни вам не страшны!

- Закончить наше занятие хочу пословицей «Залог здоровья – чистота!». Будьте здоровы!

### **Занятие по рисованию в средней группе**

#### **«Спортивные атрибуты»**

Задачи: учить детей рисовать атрибуты спорта – мяч, штангу, ленточку и т.д. (по выбору); совершенствовать технику владения восковыми мелками и цветными карандашами; учить располагать сюжет на листе бумаги; развивать эстетическое восприятие, воображение; воспитывать интерес к спорту.

Материал: цветные карандаши, лист бумаги А4, иллюстрации с изображением спортивных атрибутов.

Предварительная работа: беседы о спорте его видах, рассматривание иллюстраций с изображением спортивной тематики, отгадывание загадок о спорте, чтение художественной литературы по данной теме, рассматривание тематического альбома «Спорт».

Ход занятия Ребята, отгадайте загадку:

Болею мне некогда, друзья,

В футбол, хоккей играю я.

И очень я собою горд,

Что дарит мне здоровье... (спорт)

Правильно, это спорт.

А какие же летние виды спорта знаете вы?

Ответы детей: Футбол, гимнастика, бокс, волейбол, теннис, биатлон, плавание, конный спорт, туризм, шахматы, баскетбол, лёгкая атлетика (бег,

прыжки, метание, ходьба). (Демонстрация картинок всех видов спорта) - А кто из вас знает, как награждают лучших спортсменов?

Ответы детей: Награждают медалями.

-Правильно, а какие медали бывают?

Ответы детей: Золотые, Серебряные, Бронзовые.

- Золотую медаль вручают, за первое место, за второе – Серебряную, а Бронзовую за третье место.

А теперь поиграем с вами в игру «Что кому принадлежит»

Посмотрите на картинку и скажите, какому спортсмену принадлежит спортивный инвентарь, и назовите вид спорта, которым спортсмен занимается.

Мяч нужен (футболисту, волейболисту, баскетболисту). Футбол, баскетбол, волейбол.

Ракетка нужна (теннисисту). Теннис

Ленточка – гимнастке. Художественная гимнастика Перчатки – боксеру. Бокс. И т.д.

Физкультминутка:

Дует ветер с высоты

Дует ветер с высоты.

Гнутся травы и цветы.

Вправо-влево, влево-вправо

Клонятся цветы и травы. (Наклоны в стороны.)

А теперь давайте вместе

Все попрыгаем на месте. (Прыжки.) Выше! Веселей! Вот так.

Переходим все на шаг. (Ходьба на месте.) Вот и кончилась игра.

Заниматься нам пора. (Дети садятся.)

А сейчас садимся за столы и начинаем рисовать.

Детям предлагается самостоятельно выбрать тот спортивный инвентарь, который они хотят нарисовать.

Идет самостоятельная деятельность детей под руководством воспитателя

### **Конспект занятия по ЗОЖ в средней группе «Мойдодыр у нас в гостях»**

Цель: формировать у детей представление о здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Продолжать приобщать детей к здоровому образу жизни.
2. Вспомнить с детьми предметы гигиены, закрепить знания об их правильном применении.
3. Расширить представления и закреплять знания детей о вреде и пользе продуктов питания.
4. Сформировать основы здорового образа жизни и валеологической культуры.
5. Расширять словарь дошкольников.

Ход образовательной деятельности.

Утром солнце просыпалось,

Улыбалось из-за туч,

Значит, нам с тобой осталось

Улыбнуться, встретив луч...

Улыбнемся солнцу, лугу

И травиночке любой,

Улыбнемся мы друг другу

Просто так сейчас с тобой.

Ребята, давайте улыбнёмся друг другу...

- Ребята, мы сегодня получили посылку и письмо. А от кого, вы должны догадаться.

По слушайте внимательно!

- Дорогие мои дети!

Я пишу вам письмецо.

Я прошу вас мыть, почаще,

Ваши руки и лицо.

Нужно мыться непременно  
Утром, вечером и днем,  
Перед каждою едою,  
После сна и перед сном!  
Дорогие мои дети!  
Очень, очень вас прошу!  
Мойтесь чище, мойтесь чаще,  
Я грязнуль не выношу!  
Не подам руки грязнулям,  
Не поеду в гости к ним.  
Сам я моюсь очень часто,  
До свиданья!  
Ответ детей: Мойдодыр  
Воспитатель: -Молодцы! Догадались!  
Мойдодыр попросил загадать вам загадки. А если вы отгадаете загадки, то узнаете, что находится в этой посылке.  
Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я,  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится. (Мыло)  
На себя я труд беру:  
Пятки, локти с мылом тру,  
И коленки оттираю –  
Ничего не забываю. (Мочалка)  
Вафельное и полосатое,  
Ворсистое и мохнатое,  
Всегда под рукою,  
Что это такое. (Полотенце)  
Он душист и ароматен,  
Для волос наших приятен,  
Только с ним у нас всегда  
Будет чистой голова. (Шампунь)  
Хожу, брожу не по лесам,  
А по усам и волосам,  
А зубы у меня длинней,  
Чем у волков и медведей. (Расческа)  
Лег в карман и караюлю,  
Рёву, плаксу и грязнулю,  
Им утру потоки слез,  
Не забуду и про нос. (Носовой платок)  
Костяная спинка,  
Жесткая щетинка,  
С мятной пастой дружит,  
Нам усердно служит. (Зубная щетка)  
В тубике она живет,  
Змейкой из него ползет,  
Неразлучна с щеткой часто  
Мятная зубная ... (паста).

***Дидактическая игра «Чудесный мешочек»***

-Ну что же, вы всё отгадали и поэтому Мойдодыр придет к нам в гости!  
-А вот кажется и он. (Раздается стук в дверь).  
Мойдодыр: «Я – Великий Умывальник,

Знаменитый Мойдодыр,  
Умывальников Начальник,  
И мочалок Командир!  
Если топну я ногою,  
Позову моих солдат,  
В эту комнату толпою  
Умывальники влетят,  
И залают, и завоюют,  
И ногами застучат,  
И тебе головомойку,  
Неумытому, дадут –  
Прямо в Мойку,  
Прямо в Мойку,  
С головою окупут!»

- Ребята, здравствуйте! А про кого я сейчас говорил? Есть среди вас такие неумытые ребята?

А вот мы сейчас и проверим:

Вы утром умываетесь? (да)

А зубки палочкой чистите? (нет)

А чем? (зубной щеткой)

Чем руки моете? (мылом)

Чем спинку трете? (мочалкой)

Эти вещи для всех или только для одного? (для одного).

Мойдодыр: - А сейчас скажите, дома, в детском саду, приходя с прогулки и после туалета, после игр и перед едой, что вам говорят?

(Не забудь помыть руки)

А вы помните последовательность мытья рук?

Ну-ка, давайте с вами вспомним:

1. Подвернуть рукава.
2. Открыть кран не сильно, чтобы не разбрызгать воду.
3. Намочить руки.
4. Взять мыло, намылить руки круговыми движениями.
5. Положить мыло.
6. Мыть руки мыльной пеной.
7. Аккуратно смыть мыло водой.
8. Отжать руки.
9. Закрыть кран.
10. Вытереть руки полотенцем, ладони и пальчики сначала на одной, затем на другой руке.

А почему мы должны мыть руки?

Воспитатель: Молодцы, справились с заданием. А сейчас предлагаю вам, ребята, встать в круг, покажем Мойдодыру, как мы умеем правильно мыть руки и для чего мы это должны делать!

Физминутка.

Надо нам перед едой (все дружно шагаем)

Мыть руки с мылом и водой (намыливаем руки)

Чтобы злой презлой микроб (Пазы руками)

Не забрался к нам в живот. (Гладим живот)

Водичка, водичка, (открываем ладошки вверх)

Умой мое личико. (Как бы дотрагиваемся до лица)

Чтобы глазки блестели, (дотрагиваемся до глаз)

Чтобы щечки алели, (круговыми движениями щеки)  
Чтоб смеялся роток (улыбаемся)  
И кусался зубок (показываем зубки)  
Мойдодыр: – Молодцы! А теперь давайте поиграем в игру «Запрещается – разрешается».  
Хлопаете в ладоши, если разрешается, а если запрещается топайте ногами.  
Мыть руки чаще.  
Грызть ногти.  
Принимать душ.  
Вытирать нос и рот рукавом.  
Пользоваться носовым платком.  
Чистить зубы 2 раза в день.  
Трогать животных на улице.  
Мыть волосы.  
Облизывать пальцы.  
Ходить лохматым.

Мойдодыр: - А я смотрю, у вас есть интересная игра, давайте поиграем...

Д. / И. «Полезно - вредно».

Мойдодыр: - Ну, что ж, ребята.... Вы большие молодцы! Я убедился, что вы чистюли, а не грязнули! И мне пора отправляться к другим ребятам...

Воспитатель: - Так что же нужно делать, чтобы вырасти здоровыми и сильными? (нужно быть чистым, опрятным, делать зарядку, заниматься спортом, много гулять, мыть руки с мылом перед едой, после прогулки и если испачкался и т. д.)

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго-долго будут жить.

И запомним, что здоровье

В магазине не купить!

**«Фрукты овощи полезны взрослым и детям»**

**Средняя группа**

Задачи:

1. Продолжать обогащать представления об овощах и фруктах.
2. Закрепить умение классифицировать, выделять признаки (внешние: форма, величина, цвет; особенности поверхности, вкусовые, обонятельные признаки овощей и фруктов).
3. Уточнить и пополнить знания детей об овощах и фруктах, как продуктах питания, их пользе;
4. Упражнять в проведении элементарных опытов по выявлению вкусовых качеств;
5. Закреплять навыки исследовательской деятельности;
6. Закреплять умение узнавать овощи и фрукты по описанию, отвечать на вопросы полно;
7. Упражнять в употреблении прилагательных, обозначающих признаки и качества овощей и фруктов. Пополнить словарный запас словами: садовод, овощевод, выращивать, ухаживать;
8. Воспитывать любознательность, развивать восприятие, память и речь.

Словарная работа: названия овощей, фруктов; овощ, фрукт, осень, грядка, рассада, посадка, урожай, огород, сад, витамины.

Зрелый, вкусный, полезный, румяный, душистый, горький, сладкий, кислый, гладкий, шершавый, сочный.

Вырастить, сорвать, выдернуть, вскопать, созревать, сажать, поливать, собирать, ухаживать, полоть, мыть, школьный огород, чистить, резать, есть.

Оборудование:

Корзина с овощами, картины: «Сбор урожая в саду», «Школьный огород», «Ящик ощущений», подносы, кукла-осень.

Материалы для проведения опытов: тарелка с кусочками нарезанных овощей и фруктов, вилки, салфетки.

Аудиозапись спокойной музыки, музыкальное сопровождение к песне «Что нам осень принесла?», магнитофон.

Ход занятия:

1 часть

Звучит спокойная музыка. Воспитатель приглашает войти детей в групповую комнату, обращает внимание на гостью (кукла-осень).

-Ребята, как вы думаете, как зовут нашу гостью? Как вы догадались? (ответы детей).

-Здравствуйте, ребята, я принесла вам свои дары. Узнайте что это. Я буду читать стихотворения, а вы – договаривать слова. А отгадки складывать в корзину.

Здесь весною было пусто,

Летом выросла... (капуста)

Собираем мы в лукошко

Очень крупную... (картошку)

От дождя земля намокла-

Вылезай толстушка... (свёкла)

Из земли за чуб плутовку

Тянем сочную... (морковку)

Помогает деду внук

Собирает с грядок... (лук)

Вот зелёный толстячок-

Крупный, гладкий... (кабачок)

И красавец, великан-

Тёмно синий... (баклажан)

А теперь пойдём мы в сад

Там созрел уж... (виноград)

Для Володи и Катюши

Соберём в корзину... (груши)

Вот и всё! Хоть и устали,

Урожай мы весь собрали!

-Ребята, посмотрите, у нас в корзине все овощи и фрукты смешались. Давайте покажем осени, что мы знаем овощи и фрукты. Поиграем в игру «Разложи овощи и фрукты». На один поднос выложим только фрукты, на другой только овощи.

-А теперь давайте проверим, не ошиблись ли мы?

Осень: Вы ребята молодцы, я вижу, что вы знаете овощи и фрукты.

-Ребята, пойдёмте к стульчикам. Давайте поиграем пальчиками (пальчиковая гимнастика 2 раза)

Мы капусту рубим,

Мы морковку трём

Мы капусту солим,

Мы капусту жмём.

2 часть

Осень: Ребята, осень пора сбора урожая. Посмотрите на эту картину, как вы думаете, как она называется? (при затруднении помогает) Рассмотрите её.

-Где выращивают овощи?

-На чём растут овощи?

-Как готовят землю к посадке?

-Что сажают в землю?

-Как ухаживают за овощами?

-Когда собирают урожай?

-Кто ухаживает за овощами?

-Послушайте ребята мой рассказ. Овощи растут в огороде. Весной землю в огороде сначала копают, потом делают грядки. На грядки сеют семена и сажают рассаду. Летом грядки поливают, пропалывают от сорняков, рыхлят землю. А осенью собирают урожай. Ухаживает за овощами овощевод.

Осень: Ребята, а вы, наверно знаете, что у разных овощей съедобны разные части. У одних овощей – верхки, а у других – корешки, а у третьих и верхки и корешки.

-Хотите поиграть в игру «Вершки-корешки», подойдите к этому столу. Разложите овощи на три группы: на один поднос положите овощи, у которых съедобны верхки, на другой, овощи у которых съедобны корешки, а в середине на тарелку положите те овощи, у которых съедобны и верхки и корешки. (Дети выполняют задание коллективно и проверяют правильность выполнения)

3 часть

Детей приглашают сесть на стулья. Воспитатель вывешивает другую картину, обращает внимание детей на неё.

-Что изображено на этой картине?

-Что выращивают в саду?

-На чём растут фрукты?

-Кто ухаживает за садом?

-Фрукты выращивают в садах. Они растут на деревьях. Ухаживает за садом садовод.

-Хотите побывать во фруктовом яблочном саду? Закройте глаза и представьте, что мы пошли с вами гулять и пришли в сад. В саду стоит яблонька. А на её ветке висит красивое, румяное яблочко. Сильно яблоньку трясем, в руки яблочко возьмём. Ах, какой приятный вкус и душистый (ароматный) запах. Глаза откройте, посмотрите на ладошку, на ней яблочко лежит, вдохните его аромат. (Дыхательная гимнастика 3 раза)

Осень: Осень щедрая пора, хочу вас угостить своими дарами.

-Попробуем ребята, угощение осени, пройдите за стол. Посмотрите, кто узнал, что лежит на тарелочках? Наколите на вилку то, что бы вы хотели попробовать. Попробуйте и опишите вкус овощей и фруктов. Какой на вкус помидор? И т. д.

-Во всех овощах много витаминов, значит, все они полезны для человека. Не зря говорят: «Обед без овощей, что праздник без музыки». Но перед едой их нужно мыть, как осень сделала сегодня. Вам понравилось угощение? Спасибо осень за твои дары.

Осень: Я, осень – весёлая пора! Хотите поиграть со мной? Подойдите к этому столу.

Посмотрите, в этот волшебный ящик я сложила овощи и фрукты. «Ручку в ящик опусти! Овощ нам определи и скорее назови!» Как ты догадался, какой это овощ? Какой он на ощупь?

Осень: Мне друзья уже пора, до свиданья детвора!

-Очень жалко расставаться, но мы будем ждать встречи с тобой в следующем году. Ребята, а давайте на память о нашей встрече сделаем подарок осени? Что бы вы хотели подарить осени? (ответы детей). Я думаю, что осень будет рада послушать нашу песенку о ней. (Дети исполняют песню) Попрощаемся с нашей гостьей осенью.

**Игровая ситуация «Как защититься от микробов?»**

Ребята, а вы знаете, кто такие микробы? Представьте, в нашей группе поселился микроб. Что вы будете делать? (ответы детей).

Микробы они очень маленькие и живые. Они попадают в организм и вызывают болезни. Они живут на грязных руках. Они боятся мыла.

Микроб - ужасно вредное животное, Коварное и главное щекотное. Такое вот животное и в живот залезет, и спокойно там живет. Залезет шалопай, где захочет. Гуляет по больному и щекочется. Он горд, что столько от него хлопот: И насморк, и чихание.

- Вы, ребята, моете руки перед едой? Ой, братец микроб хитер, если ты не помыл руки, ты станешь выглядеть через некоторое время больным и простужены. «Постой-ка, у тебя горячий лоб. Наверное, в тебе сидит микроб!»

Вместе с детьми можно рассмотреть ситуации защиты от микробов и сделать вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.

-Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).

## Викторина о здоровом образе жизни «Наше здоровье в наших руках»

Цель: в игровой форме обобщить и систематизировать имеющиеся у детей представления о сохранении здоровья.

Задачи:

Обучающая: сформировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни.

Развивающая: развивать логическое мышление и сообразительность, способствовать адаптации детей к различным жизненным ситуациям.

Воспитывающая: воспитывать целеустремленность, волю и характер, командные качества.

Материалы и оборудование:

- набор конвертов с заданиями,

- 2 подноса, на которых лежит одинаковый набор из 8 продуктов; 4 из них содержат витамины (морковь, лук, капуста, лимон) и 4 не содержат (сосиски, конфеты, баранки, булочка.)

Методические рекомендации:

1. Дети делятся на две команды, каждая из команд самостоятельно выбирает себе имя.

2. На столе у педагога разложены конверты с заданиями, которые прислали сказочные персонажи. Представители команд по очереди берут конверт.

3. В каждом конверте имеются задания для команд. Большинство заданий являются познавательными. Их цель - обобщить имеющиеся у детей знания по затрагиваемому вопросу. Поэтому педагог стремится, чтобы ответы этого типа были полными, глубокими, исчерпывающими. Балл дается не за ответ в целом, а за каждое названное положение. Таким образом, на одном задании команда зарабатывает несколько баллов.

4. В конце подсчитывается количество баллов, заработанных командами, делается вывод о победителе.

Ход викторины:

Воспитатель: Ребята, предлагаю вам поиграть в познавательную игру! Хотите?

Дети делятся на две команды и предлагают название своей команде.

Воспитатель: У меня на столе лежат конверты; вы по очереди будете подходить к столу и выбирать себе задания. За каждый правильный ответ команда получает баллы. В конце подсчитаем баллы и выясним, чья команда победила.

Вопрос от Незнайки:

Отгадайте загадку:

Он по вкусу даст нам знать -

Отодвинуть или глотать.

Для чего этот орган нужен?

(Язык нужен для определения вкуса пищи, перемешивания пищи и для разговора.)

Вопрос от Знайки:

Отгадайте загадку:

На ночь два оконца сами закрываются,

А с восходом солнца сами открываются.

Для чего нужен этот орган?

(С помощью глаз человек видит предметы, цвет, размер, форму, перемещение предметов.

Глаза помогают человеку передвигаться в нужном направлении, они первыми сообщают нам об опасности.)

Вопрос от Мурзилки:

Отгадайте загадку:

Вдох и выдох будет прост

Если не заложен ... (нос)

Назвать правила гигиены и безопасности.

- Нельзя ковырять в носу острым предметом

- Нельзя засовывать в нос посторонние предметы.
- При насморке нельзя сильно сморкаться, а также втягивать слизь в себя. Это может привести к заболеванию уха.
- Нельзя пользоваться чужим носовым платком. Носовой платок должен быть личным для каждого ребенка.

Вопрос от Русалочки:

Отгадайте загадку:

В лесу, где пасмурно и глухо,  
Звук различить поможет...(ухо)

Назвать правила профилактики заболеваний органов слуха.

- Ничего не засовывать в ухо.
- Если почувствовал боль в ухе или стал плохо слышать, необходимо обратиться к врачу.
- Не кричать громко и не слушать громкую музыку в наушниках.
- При разговоре смотреть на собеседника, так слышно ему и не придется повышать голос.
- При чтении книги не слушать радио.
- Избегать простуды.
- Защищать уши от сильного ветра.
- Сильно не сморкаться.

Вопрос от Чиполлино (обеим командам вместе):

- Первой команде: «Положите в тарелку продукты, в которых много витаминов» (морковь, чеснок, капуста, черный хлеб.)

- Второй команде: «Положите в тарелку продукты, в которых нет витаминов» (сахар, конфета, манная крупа, булочка.)

(Каждой команде выдается блюдо с набором из 8 продуктов.)

Вопрос от Царевны - лягушки:

«По каким признакам можно узнать, что человек заболел гриппом?» (Болят голова, горло, повышается температура, слабость, насморк.)

Вопрос от Звездочета:

«По каким признакам можно узнать, что человек разбил колено? (Есть боль, течет кровь, имеется опухоль, повреждена кожа, трудно ступать на ногу, человек плачет.)

Задание от Кота Леопольда:

Первой команде блиц-опрос «Как мы все узнаем»

1. Какой орган определяет, что трава зеленая, а цветок красный?
2. Какой орган определяет, что комар больно кусается?
3. Какой орган слышит, как мама зовет обедать?
4. Какой орган сразу чувствует, что в котлеты положен чеснок?
5. Какой орган определяет, что торт был вкусным?
6. Какими двумя словами называются все эти органы?

Второй блиц-опрос «Как называются наши органы»

1. Как называется орган, который держит голову?
2. Как называется та часть тела, в котором находится орган, с помощью которого мы думаем?
3. С помощью какого органа мы бегаем?
4. Как называется орган, который защищает голову от холода?
5. Каким органом мы показываем на предмет, который нас интересует?
6. Какой орган определяет вкус еды?

Воспитатель: Молодцы, ребята! Вы ответили на все вопросы наших сказочных героев! А теперь настало время подвести итоги.

## **ПАМЯТКА ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ «ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ РЕБЕНКУ ПРИ МЕЛКИХ ТРАВМАХ»**

### **Ожоги**

С детьми моложе двух лет или при ожогах размером больше 3-4 см в диаметре непременно обращайтесь к врачу. Первоочередные меры: немедленно подставьте место ожога под струю холодной воды (не ледяной, иначе возможно замерзание) и держите в течение 10-20 минут. Это приглушит боль и предотвратит распространение ожога в нижние слои кожи. Ни в коем случае не закрывайте ожог повязками, не смазывайте кремом или маслом, не посыпайте каким-либо лекарством. Кожа должна оставаться сухой и открытой. Если образуется волдырь - не прокалывайте его, чтобы не занести инфекцию! Если волдырь лопнет сам, обратитесь к врачу. При крупных ожогах или в случае обваривания немедленно поместите ребенка под холодный душ и только потом вызывайте "скорую помощь". Одежду не снимайте, чтобы не снять кожу вместе с одеждой.

### **Инородное тело в глазу**

Крупные или угловатые инородные тела должен удалять врач. С маленькими можно справиться самостоятельно. Чтобы удалить мушку или пылинку, мягко проведите пальцем по закрытому веку в направлении носа: во внутренних уголках глаз расположены слезные каналы, может быть, слезная жидкость вымоет инородное тело. Если это не помогает, потяните веко так, чтобы ресницы попали под веко, чтобы инородное тело за них зацепилось. Если и это не поможет, отверните верхнее веко, влажным носовым платком удалите инородное тело, сдвигая его к носу.

### **Ссадины**

Грязь, занозы и мелкие камешки осторожно удалите с помощью пинцета или чистого носового платка. После этого промокните рану тампоном с теплой водой (лучше добавить в нее немного мыла), воспользуйтесь бумажным платком или дезинфицирующим средством для кожи. Небольшое кровотечение не страшно: кровь вымывает грязь наружу. Ссадину по возможности не перевязывайте, так быстрее образуется корочка, которая предотвратит проникновение в рану микробов. Пластырь или стерильную повязку применяйте только при мокнущей ране. Если рана воспалится, появится боль или общее покраснение, обращайтесь к врачу.

### **Трещины на губах**

Ранки на губах сильно кровоточат. Осушите ранку влажным носовым платком. Прижмите к ней кубик льда, чтобы остановить кровотечение. Если в течение 3-4 минут кровь не останавливается, ранку придется зашивать.

### **Синяки и шишки**

Это наиболее распространенные детские травмы, причем довольно болезненные. Прижмите к месту ушиба намоченную в холодной воде и отжатую салфетку, мешочек со льдом, компресс с разбавленным спиртом или настойкой арники. Это охлаждает и снимает боль. Если боли не пройдут или ребенок не сможет свободно двигать ушибленной частью тела, обращайтесь к врачу.

### **Резаные раны**

Короткое время подержите под струей прохладной воды: это снимает первую боль и смывает грязь. Потом наложите на рану пластырь. При сильном кровотечении наложите стерильный компресс и забинтуйте. Если кровотечение не останавливается, наложите давящую повязку. При длине раны свыше 1 см и если она очень глубокая, необходимо в течение первых шести часов наложить швы.

### Консультация для родителей «Режим дня в жизни ребенка»

Правильно организованный режим дня имеет большое значение для развития детей, укрепления их здоровья. Вместе с тем он способствует выработке полезных привычек, укреплению воли, развитию организованности и других важных черт личности.

Режим дня – это хорошо продуманный распорядок труда, отдыха, питания, соответствующий возрасту.

Нервная система малыша очень чувствительна к различным воздействиям окружающей среды. Дети быстро устают и поэтому нуждаются в частом и продолжительном отдыхе. Главный вид отдыха – сон. Если он недостаточно продолжителен, то организм не отдыхает в полной мере. Это отрицательно влияет на нервную систему ребенка. Ослабленные дети независимо от возраста должны спать больше. Важно приучать детей ложиться спать и вставать в определенное время. Перед сном рекомендуются только спокойные игры, очень полезна получасовая прогулка. Готовясь ко сну, дети моют лицо, шею, руки и ноги водой комнатной температуры. Это имеет не только гигиеническое, но и закаляющее значение, хорошо влияет на нервную систему, способствует быстрому засыпанию.

Ужинать нужно за 1 – 1,5 ч до сна. У ребенка должна быть отдельная постель, чистая и не слишком мягкая. Комнату перед сном необходимо проветривать. Все дети любят, когда мама или папа перед сном читают им книжку.

Проснувшись, ребенок должен сразу встать с постели и после туалета сделать утреннюю зарядку. Это создает бодрое настроение, улучшает дыхание, кровообращение, повышает тонус мышечной системы, улучшает обмен веществ и возбуждает аппетит. Зарядка проводится обязательно при открытом окне. Зарядку нужно делать в трусах, майке, босиком.

Обычный комплекс утренней зарядки для дошкольников включает ходьбу, дыхательные упражнения, корригирующие осанку (повороты, наклоны, приседания), кратковременные прыжки или бег и снова ходьбу. Ребенок с удовольствием занимается зарядкой, если придать ей вид игры и делать упражнения вместе с ним.

Ребенок должен самостоятельно научиться мыть лицо, уши, чистить зубы. Когда ребенок одевается, убирает постель, взрослые должны помогать ему как можно меньше.

Ребенка следует кормить в точно установленное время. Некоторые родители не соблюдают этого требования, что создает определенные трудности в воспитании. Беспорядочное питание плохо сказывается на здоровье. Очень важно, чтобы дети не сидели за столом в ожидании еды – это быстро вызывает утомление и снижает аппетит. Ребенок не должен отвлекаться от еды. Вкус пищи, ее температура и то, как она подана, – все это имеет большое значение для правильного пищеварения. Многие родители, бабушки, чтобы ребенок лучше ел, пытаются развлекать его сказками, мультфильмами. Это вредно, так как интерес ребенка во время еды к чему-либо постороннему тормозит выделение пищеварительных соков, что также снижает аппетит. После завтрака полезно организовать спокойные игры или занятия.

Детям дошкольного возраста выделяется специальное время для занятий рисованием, вырезанием, лепкой, счетом и т.д. Продолжительность таких занятий у детей 3-4 лет 15-20 мин, у детей 5-6 лет 30-40 мин. Нужно чередовать виды деятельности, каждые 20-25 мин делать перерыв. Остальное время предназначается для игр.

Целесообразно организовать занятия детей после завтрака. Любое занятие идет на пользу ребенку тогда, когда он занимается охотно, с увлечением, а для этого нужно, чтобы родители хотя бы в какой-то мере владели мастерством педагога. Вам надо быть настойчивыми, добиваться поставленной цели спокойно, заинтересовать ребенка, чтобы он делал все с желанием, объяснить важность любой работы и игры. Содержание занятий следует менять день ото дня с тем, чтобы поддерживать внимание ребенка и заинтересовать его. Как только Вы заметите, что у малыша пропал интерес к занятию, лучше его прекратить и занять ребенка какой-то подвижной игрой. В теплые дни надо так распределять время, чтобы все игры и занятия проходили на свежем воздухе.

Ребенку нужно находиться как можно больше на открытом воздухе: летом – в течение всего дня; весной, осенью и зимой – по несколько часов. При плохой погоде прогулки могут быть кратковременными, но частыми. На прогулке подвижные игры должны чередоваться с более спокойными. В жаркую погоду необходимо следить за тем, чтобы ребенок не перегревался, вовремя напоить его, увести в тень; зимой во время прогулки приучать его больше двигаться. Нельзя кутать детей и надевать одежду, стесняющую движения и затрудняющую дыхание.

Дети любят, если их игра приобретает характер полезного труда. Они с удовольствием убирают снег и листья, поливают цветы, подметают дорожки. Надо почаще предоставлять им такую возможность. После активной прогулки у них появляется хороший аппетит. Если же ребенок на прогулке мало двигался, или, наоборот, был сильно возбужден и утомлен прогулкой, то он ест неохотно, медленно, не съедает положенной порции. После еды ребенок обязательно должен прополоскать рот кипяченной водой.

Во время сна форточка (зимой) или окно (летом) должны быть открыты, причем допустимо снижение температуры воздуха в комнате до 16—15 °С. Легкое движение прохладного воздуха способствует быстрому наступлению глубокого сна, во время которого ребенок особенно хорошо отдыхает. Если есть возможность, полезно днем укладывать спать детей на воздухе — в саду или на балконе. Напоминаем, что сон так же, как и аппетит, зависит от поведения ребенка во время предшествующего бодрствования.

Хорошо выспавшись, ребенок пробуждается бодрым, веселым. Дневной сон обязателен для детей раннего и дошкольного возраста.

После вечерней прогулки дети моют руки и лицо, 10—15 мин отдыхают и затем ужинают.

Перед сном нужно занять ребенка какой-нибудь спокойной, не слишком впечатляющей игрой. Лучше всего для этого подходят кубики, мозаика, лепка, рисование.

Перед ночным сном ребенок обязательно чистит зубы, моет лицо, руки, ноги, самостоятельно расстилает постель, складывает одежду.

Соблюдение правильного режима дня должно стать для ребенка устойчивой привычкой, превратиться в потребность. Для этого необходима последовательность. Достаточно позволить ребенку не вовремя лечь спать, позже встать, увлечься играми — полезные навыки разрушатся, беспорядок станет привычным.

**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) \_\_\_\_\_
  - на транспорте (сколько времени) \_\_\_\_\_
3. Гуляет ли Ваш ребёнок в выходные дни:
  - нет
  - да – 1 раз в день, 2 раза в день.
4. Режим сна:
  - ребёнок вечером ложится спать в рабочие дни в \_\_\_\_\_ ч, поднимается в \_\_\_\_\_ ч;
  - в выходные дни ложится спать в \_\_\_\_\_ ч, поднимается в \_\_\_\_\_ ч.
5. Спит ли ребёнок днём в выходные дни:
  - да (указать продолжительность сна);
  - нет.
6. Делает ли ребёнок дома утреннюю гимнастику?
  - нет;
  - иногда;
  - только в выходные дни;
  - да, всегда.
7. 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.
8. Где ребёнок был летом?
  - дома;
  - за городом;
  - на море;
  - другое \_\_\_\_\_
9. Знаете ли вы меню детского сада?
  - да, всегда;
  - иногда;
  - не интересуюсь.
10. Какие продукты питания НЕ ест Ваш ребёнок?  
 \_\_\_\_\_
11. Какие блюда ЛЮБИТ  
 Ваш \_\_\_\_\_  
 ребёнок? \_\_\_\_\_
12. 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)

13. Стараетесь ли Вы в выходные дни соблюдать режим питания, к которому ребёнок привык в детском саду?

- да, всегда;
- иногда;
- нет.

14. Ваша оценка состояния здоровья ребёнка:

- хорошее;
- удовлетворительное;
- плохое (указать причину)\_\_\_\_\_

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

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

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

Дата заполнения анкеты:\_\_\_\_\_

**Благодарим Вас за участие в опросе и искренние ответы.**

**Опросник для детей.**

1. Ребята, что такое «здоровье»?
2. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?
3. Вы с родителями занимаетесь спортом?
4. Знаете ли вы виды спорта?
5. Какой вид спорта ваш любимый?
6. Если бы вы(ты) был(и) спортсменом (а)(и), каким видом спорта ты(вы) занимались?
7. Ты(вы) считаешь(ете) нужно заниматься спортом?
8. Быть здоровым – это хорошо? Почему?