

*Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
«Великосельский детский сад №14»*



*Проект по здоровьесбережению
«По тропинке к доброму здоровью»!*



*Выполнила: Воспитатель
Вязниковцева С.А.*

2018-2019г.

Актуальность проекта:

К сожалению, с каждым годом здоровье детей становится всё хуже. Дети либо уже рождаются с различными патологиями, либо приобретают в первые годы жизни заболевания, перерастающие в хронические. Это вызвано рядом факторов.

Экология нашего края создаёт дискомфортные условия для жизни человека. Резкие перепады атмосферного давления, температуры, воздействуя на неокрепший организм ребёнка, повышают напряжение механизмов адаптации, способствуют изменению ряда физиологических функций, ухудшают самочувствие, снижают иммунитет. Негативное воздействие оказывают промышленные предприятия, создающие экологически неблагоприятную обстановку.

Многие дети нашего детского сада страдают различными заболеваниями, в том числе хроническими, физически слабо развиты. Перед дошкольным учреждением стоит задача сохранять и укреплять здоровье детей, воспитывать их сильными и выносливыми. Двигательная активность и закаливание обеспечивают здоровье, энергию, выносливость ребят, а общение с природой развивает наблюдательность, познавательный интерес, культуру поведения и чувство красоты, поднимают настроение.

Лето - самое благоприятное время для укрепления здоровья детей и привития культурно-гигиенических навыков. В летний период дети проводят больше времени на воздухе, чем в помещении. Постоянное пребывание детей на свежем воздухе, дает ребенку значительный физический и эмоциональный запас сил и энергии для успешного полноценного развития и повышения иммунитета.

Летний период насыщен деятельностью на открытом воздухе: прогулки, походы, физкультурные досуги, праздники, закаливающие процедуры, игры на природе и участке детского сада позволяют детям приобретать новый двигательный опыт.

В здоровьесберегающем пространстве детского сада особое место занимает физкультурно-оздоровительная работа и правильная организация двигательной деятельности воспитанников с учётом индивидуальных особенностей детей, времени года и режима работы МДОБУ. В учебно-воспитательный процесс включены оздоровительные мероприятия: дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, гимнастика для глаз,

физкультминутки и динамические паузы, пальчиковая гимнастика, самомассаж, музыкально-ритмические занятия, релаксация. В рацион детей включаются фрукты, соки, салаты, витаминные напитки. В сентябре 2018г была проведена диагностика педагогического процесса, а именно образовательной области «Физическое развитие». По результатам диагностического обследования была выявлена проблема.

Проблема:

у детей младшего дошкольного возраста не сформированы основы здорового образа жизни, культурно – гигиенические навыки, навыки опрятности и самообслуживания.

Обоснование проблемы:

1. Родители не достаточно уделяют внимание физическому развитию детей (охрана и укрепление здоровья), воспитанию культурно-гигиенических навыков.
2. Отсутствие знаний у детей о культурно-гигиенических навыках, о здоровом образе жизни.
3. Недостаточное количество оборудования на прогулочном участке для оздоровления детей в летний период.

Данная проблема подвела к разработке проекта: «По тропинке к доброму здоровью».

Гипотеза:

«**Тропа здоровья**», включающая в себя объекты живой и неживой природы, позволяет организовать работу по укреплению здоровья и профилактике различных заболеваний детей в игровой форме. Основными целями организации «**Тропы здоровья**» являются:

- Профилактика плоскостопия.
- Улучшение координации движений.
- Улучшение функции сердечно – сосудистой и дыхательной системы.
- Повышение сопротивляемости инфекционным заболеваниям.
- Улучшение эмоционально – психического состояния детей.
- Приобщение детей к здоровому образу жизни.

В соответствии с проблемой и гипотезой исследования были определены цель и задачи проекта.

Цель проекта:

оздоровление детей, формирование основ здорового образа жизни и культурно – гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста.

Задачи:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма.
2. Формирование представлений о здоровом образе жизни.
3. Воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование представлений о правилах личной гигиены.
4. Развитие самостоятельности, инициативности, любознательности и познавательной активности дошкольников.
5. Активизировать словарь: здоровье, здоровый образ жизни, зарядка, физкультура, правила, личная гигиена.
6. Укрепить связи между детским садом и семьёй, изменить позицию родителей в отношении своего здоровья и здоровья детей.

Ожидаемые результаты:

1. У детей сформированы первоначальные знания о здоровом образе жизни.
2. Сформированы культурно-гигиенические навыки, знают элементарные правила личной гигиены.
3. Дети самостоятельно проявляют инициативу: рассматривают иллюстрации, участвуют в беседах, задают вопросы; проявляют творчество, активность в работе.
4. Обогащен и активизирован словарный запас детей.
5. Дети с удовольствием играют в разные игры здоровьесберегающей направленности.
6. Родители активные участники педагогического процесса по оздоровлению детей.

Тип проекта: оздоровительный

Вид проекта: долгосрочный один год (сентябрь 2018, август 2019 год)

воспитанники 2 младшей группы «Смородинка», педагоги, родители, старшая медицинская сестра.

- оформление участка к летнему оздоровительному периоду:
тропа здоровья;
- создание лэпбука « Вот какой крепыш я буду», «Азбука здоровья»;
- картотека подвижных игр.

Мероприятия	Сроки	Ответственные
<i>1.Подготовительный этап:</i> диагностика педагогического процесса в младшей группе (с 3 до 4 лет); Н.В.Верещагина,2014	сентябрь	воспитатель
- анкетирование родителей по «Благоустройству участка» - анализ РПП участка группы «Смородинка»	сентябрь	воспитатель
анкетирование родителей «Закаливание детей в летний период»	май	воспитатель
<i>2.Деятельный этап:</i> <i>Работа с детьми:</i> <i>Оздоровительные мероприятия (ежедневно в режимные моменты):</i> - утренняя гимнастика на свежем воздухе; - динамические паузы/физминутки; - дыхательная гимнастика; - пальчиковая гимнастика (с	октябрь	
	октябрь -	

[illegible]

котик умывается», «Я скажу, а ты покажи», «Определи на вкус» и другие. • гимнастика для глаз; • беседы с детьми «Разговор о правильном питании», «Я и мой организм», «Что я знаю о спорте», «Полезные продукты – овощи и фрукты», «Зачем необходима зарядка», «Правила поведения во время еды и умывания». • чтение художественной литературы (К.Чуковский «Айболит», «Мойдодыр», «Федорино горе»), русской народной сказки «Про непослушные ручки и ножки», потешек, стихотворений, загадывание загадок по теме «ЗОЖ», «КГН»; • рассматривание материала по теме «Здоровый образ жизни», «Виды спорта», «Предметы личной гигиены», «Если хочешь быть здоров», «Вредные привычки», «Как правильно пользоваться предметами личной гигиены», альбомы по теме, алгоритмов по КГН; • подвижные игры «Поймай комара», «Мыши и кот», «Найди свой цвет», «Наседка и цыплята», «Попади в круг», «Найди свое место» и другие; • артикуляционная гимнастика; • раскраски по теме;	октябрь - май	педагоги, специалисты МДОУ.
октябрь - май	октябрь - май	

Работа с родителями:

- тест - анкета родителей « Ведёте ли вы здоровый образ жизни »;
- изготовление нетрадиционного физкультурного оборудования;
- консультация «Помогите ребёнку укрепить здоровье», «Культура здорового образа жизни в семье и детском саду»;
- папка – передвижка «Режим дня – это важно»;
- беседы с родителями по профилактике заболеваемости в летний период;
- оформление тропы здоровья: (искусственный травяной покров, массажный коврик, поверхность с керамзитом, деревянный мостик, крупный и мелкий камень, поверхность с пробками, резиновые коврики);
- памятка для родителей «Правила мытья рук», «Профилактика кишечных инфекций», «Формирование культурно-гигиенических навыков у детей 3-4 лет», «Массаж – а вот и я!»;
- советы родителям по формированию культурно-гигиенических навыков, по проведению утренней гимнастики, по организации

двигательной активности, по организации правильного питания; • буклет для родителей «Задачи формирования ЗОЖ и физкультурно-оздоровительной работы с детьми»; • рекомендации «Примерные рекомендации по закаливанию детей», по здоровому образу жизни. <i>3.Заключительный этап:</i> • подведение итогов работы над проектом; • выступление на районном семинаре « Проектирование развивающей среды для детей дошкольного возраста с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей в соответствии с требованиями ФГОС ДО »		
---	--	--

Режим функционирования "Тропы здоровья"

Время	Мероприятие	Группа	Ответственный
7.00– 7.50	Индивидуальная работа с детьми Игры малой подвижности Физические упражнения	Все группы	Воспитатели групп
7.50– 8.30	Утренняя гимнастика Дыхательная гимнастика Точечный массаж	Все группы	Воспитатели, медсестра
9.00– 12.00	Физическое воспитание (физкультурные занятия, игры разной подвижности) Закаливающие процедуры (хождение босиком, солнечные ванны) Музыкальное воспитание(театрализованные игры, драматизации сказок, музыкальные паузы) Психологическое сопровождение (психогимнастика, игры и упражнения, этюды, психотренинги, игротерапия)	Все группы	Воспитатель по физическому воспитанию, медсестра, инструктор по лечебной физкультуре, музыкальный руководитель, педагоги дополнительного образования, педагог-психолог
15.15– 15.30	Гимнастика после сна Дыхательная гимнастика	Все группы	Воспитатель по физическому воспитанию, старшая медсестра
16.00– 17.00	Самостоятельная деятельность	Все группы	Воспитатели,

	Индивидуальная работа с детьми Развлечения, досуг Праздники (по плану) Встречи с родителями		
--	---	--	--

**Ежедневный план
закаливающих мероприятий в летний оздоровительный период**

Мероприятия	группа
Гигиенические и закаливающие утренние процедуры	2 младшая, средняя, старшая, подготовительная
Утренний прием на воздухе	2 младшая, средняя, старшая, подготовительная
Утренняя гимнастика на воздухе	2 младшая, средняя, старшая, подготовительная
Солнечные ванны	2 младшая, средняя, старшая, подготовительная
Ходьба босиком	2 младшая, средняя, старшая, подготовительная
Гигиенические и закаливающие процедуры после дневной прогулки	2 младшая, средняя, старшая, подготовительная
Полоскание рта и горла	2 младшая, средняя, старшая, подготовительная
Мытье ног	2 младшая, средняя, старшая, подготовительная
Сон без маек	2 младшая, средняя, старшая, подготовительная
Дыхательная гимнастика	2 младшая, средняя, старшая, подготовительная
Точечный массаж	2 младшая, средняя, старшая, подготовительная

Итог работы:

Забота о воспитании всесторонне развитого, физически крепкого молодого поколения является задачей государственной важности. Для её реализации необходимо широкое использование разнообразных средств и методов физической культуры как одного из важнейших условий укрепления здоровья, правильного воспитания и развития детей с самого раннего возраста.

На тропе здоровья дети получают ряд закаливающих процедур, которые благоприятно и положительно влияют на организм ребёнка. Регулярные проведения физических упражнений на свежем воздухе, хождение босиком с последующими водными процедурами способствуют закаливанию детского организма, вырабатывает стойкость к различным неблагоприятным воздействиям окружающей среды (перегревание, ветер, и др.), а также введение в комплексы упражнений профилактического характера способствует формированию свода стопы и правильной осанки. При проведении комплексов упражнений на «Тропе здоровья» дети выполняют различные двигательные задачи. Они ведут себя более непосредственно, чем на физкультурных занятиях. В содержание комплексов включаются интересные игровые упражнения, также упражнения с предметами - мячом, гимнастической палкой, скакалкой.

Систематическое использование в работе с детьми различных упражнений на «Тропе здоровья» содействуют воспитанию у детей возможности разностороннего применения, приобретаемых ими навыков движений, совершенствованию навыков обращения с предметами, развитию наблюдательности, пространственных ориентировок и в целом способствуют развитию подвижности.

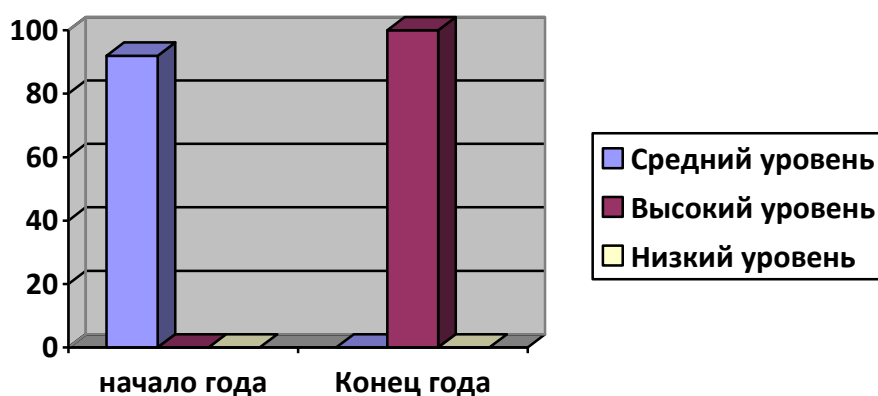
Ежедневные занятия детей на "Тропе здоровья" позволили добиться следующих результатов:

- снижения кратности простудных заболеваний воспитанников в летний период;
- положительной динамики росто-весовых показателей, дети прибавили в весе (почти на 1кг), окружность грудной клетки увеличилась на 2—3 см.;
- формирования правильной осанки, улучшения ее у детей с нарушением опорно-двигательного аппарата;

- желания ребят заниматься на свежем воздухе, босиком;
- улучшения эмоционально-психического состояния дошкольников. Занятия проходят в дружеской, доброжелательной атмосфере, о чём говорит диаграмма результатов диагностики.

**Диаграмма результатов диагностики на 2018-2019 гг.
в II младшей группе «Смородинка»**

**Образовательная область
"Физическое развитие"**



Список использованной литературы

1. И.М. Новикова «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников». М - Издательство «Мозаика – Синтез», 2009г.
2. Т.Э. Токаева «Путешествие в мир физической культуры и здоровья». г. Пермь «Книжный мир», 2002г.
3. Кастрыкина В.Н., Попова Г.П. Организация деятельности детей на прогулке. – Изд.2е.- Волгоград: Учитель, 2014. – 200 с.
4. Комплексные занятия по программе "От рождения до школы" под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. Вторая младшая группа.
5. Программа "От рождения до школы" под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

Приложения

Приложения:

1. Нормативные документы.
2. Инструкция по организации охраны жизни и здоровья детей
3. на «Тропе здоровья»
4. Упражнения для предупреждения плоскостопия.
- 5.
6. Консультация для родителей «Помогите ребёнку укрепить здоровье».
7. Консультация для родителей «Культура здорового образа жизни в семье и детском саду».
8. Папка - передвижка «Режим дня - это важно»
9. Памятка для родителей «Формирование культурно - гигиенические навыков у детей 3-4 лет».
10. Советы родителям детей в возрасте от 3 до 4 лет.
11. Буклет формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.
12. Рекомендации для родителей «Примерные рекомендации по закаливанию детей».
13. Памятка для родителей массаж «А вот и я!»
14. Рекомендации родителям по здоровому образу жизни.
15. Фотоотчёт с детьми.
16. Дидактические игры по формированию здорового образа жизни.
17. Картотека игр по формированию здорового образа жизни.
18. Картотека физкультурных минуток.
19. Анкетирование родителей.

Нормативные документы

Закон РФ от 10.07.1992 № 3266-1 "Об образовании" (с изм. и доп.)

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 26.03.2003 № 24 "О введении в действие санитарно - эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.1.1249-03" (вместе с "Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. СанПиН 2.4.1.1249-03")

Приказ Минобразования России от 16.07.2002 № 2715/227/166/19 "О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ"

Приказ Минпроса РСФСР от 04.08.1982 № 29 "Организация и руководство летней оздоровительной работой с детьми"

"Методические рекомендации об организации летней оздоровительной работы с детьми в дошкольных учреждениях" от 20.06.1986 № 11-22/6-20

«Методические рекомендации "Проведение физкультурных занятий на открытом воздухе с детьми 4–7 лет в дошкольных учреждениях"» от 29.10.1984 № 11-14/26-6

"Методические рекомендации по закаливанию детей в дошкольных учреждениях" от 16.06.1980 № 11-49/6-29

"Методические рекомендации по закаливанию детей" от 07.06.1979 № 290-м

ИНСТРУКЦИЯ
по организации охраны жизни и здоровья детей
на "Тропе здоровья"

1. Общие требования безопасности

1.1. Педагог дошкольного учреждения обязан:

1.1.1. Знать, что несет личную ответственность за сохранение жизни и здоровья детей.

1.1.2. Знать содержание инструкции по оказанию первой медицинской помощи и, при необходимости, уметь оказать такую помощь детям при ушибах, кровотечениях, отравлениях, вывихах, переломах, солнечных ударах до прибытия медицинского работника.

1.1.3. Строго соблюдать санитарные правила, утвержденные Минздравом России.

1.1.4. Находиться с детьми и не оставлять детей без присмотра.

1.2. Требования безопасности к оснащению территории:

1.2.1. Оборудование, расположенное на территории "Тропы здоровья", должно быть в исправном состоянии: без острых выступов, углов, гвоздей, шероховатостей и выступающих болтов.

2. Требования безопасности перед выходом на "Тропу здоровья"

2.1. Ежедневно осматривать территорию "Тропы здоровья", не допускать наличия на ней травмоопасных предметов: сломанных кустарников, сухостойных деревьев, металлических предметов, битого стекла и др.

2.1.1. Ежедневно проверять исправность и устойчивость спортивного и игрового оборудования, находящегося на "Тропе здоровья", надежность крепления лестниц, горок, мостиков.

2.1.2. Ежедневно проверять наличие препаратов в медицинской аптечке.

3. Требования безопасности во время нахождения на "Тропе здоровья"

3.1. Педагог образовательного учреждения обязан:

3.1.1. Обеспечить комфортные условия пребывания воспитанников на "Тропе здоровья", исключая психозмоциональное напряжение, с использованием занимательного игрового и развивающего оборудования и материала.

3.1.2. Обеспечить в целях профилактики травматизма контроль и непосредственную страховку ребенка во время лазания, спрыгивания с возвышенности, спортивного оборудования, метания предметов.

3.1.3. Не допускать лазания воспитанников по ограждениям забора, перилам мостиков и деревьям.

3.2. Хождение воспитанниками босиком по траве, песку, гравию разрешается только после осмотра и подтверждения безопасного состояния территории.

3.3. Проведение игр с песком допускается только при условии ежедневной перекопки и ошпаривания песка кипятком.

3.4. Во избежание перегрева в жаркое время года дети должны носить легкие головные уборы.

4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

4.1. Педагог дошкольного учреждения обязан:

4.1.1. При возникновении чрезвычайной ситуации организовать эвакуацию воспитанников с территории "Тропы здоровья" в безопасное место. Сообщить о случившемся руководителю учреждения.

4.1.2. При получении воспитанником травмы оказать ему первую медицинскую помощь до прибытия медицинского работника.

5. Требования безопасности по выходу с территории "Тропы здоровья"

5.1. Педагог дошкольного учреждения обязан:

5.1.1. Организовать гигиенические процедуры воспитанников.

5.1.2. В случае необходимости организовать очистку одежды от грязи и песка.

Заведующий: _____ / _____ /

Упражнения для предупреждения плоскостопия.



Упражнения в движении

1. Ходьба или бег на носочках
2. Ходьба или бег на пятках.
3. Ходьба или бег на наружном своде стопы.
4. Ходьба или бег с перекатом с пятки на носок,
5. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра
6. Ходьба - носки внутрь, пятки наружу.
7. Ходьба или бег скрестным шагом.
8. Ходьба на носках в приседе.
9. Ходьба с расслаблением мышц ног.
10. Разведение и сведение пяток, не отрывая носки от земли.
11. Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх.
12. Ходьба по траве, камням, шишкам, с различным положением рук (на поясе, в стороны, вверх, за спиной, за головой.)

Упражнения без предметов

1. Подъем на носки.
2. Подъем на пятки
3. Перекаты с носков на стопы.
4. Потирание одной стопой другую.
5. Сгибание и разгибание пальцев ног сидя.
6. Поворачивание стопы вправо-влево, вперед-назад.
7. Пскоки, прыжки на месте и с передвижением.

Упражнения с предметами

1. Захватывание стопами мяча и приподнимание его.
2. Захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов (камешков).
3. Сдавливание мяча (резинового) стопами.
4. Собираение пальцами ног платочка, ленточку, скакалку в складки.
5. Ходьба по канату.
6. Ходьба по обручу, обхватывая его края пальцами ног.
7. Прыжки на носках со скакалкой.

Упражнения с гимнастической палкой

1. Ходьба по гимнастической палке боком приставным шагом
2. Катание палки стопами.
3. Перекаты с пятки на носки, стоя серединой стопы на

гимнастической палке.

4.Перекатываниестопой палки, захват её пальцами.

Упражнения на пособиях

1.Ходьба на пеньках, брёвнах, мостику с различным положением рук (на поясе, в стороны и т.п.).

2.Ходьба на пособиях на носках, с различным положением рук.

3.Ходьба по мостику на пятках.

4.Ходьба боком (левым и правым) приставным шагом по мостику, обхватывая края сводами стоп.

Комплекс «Веселый зоосад»

1. «Танцующий верблюд».

И.п. - стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной.

Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).

2. «Забавный медвежонок».

И.п. - стоя на наружных краях стоп, руки на поясе.

Ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед-назад, вправо-влево. То же, кружась на месте вправо и влево.

3. «Смеющийся сурок».

И.п. - стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз.

1-2 - полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4 - и.п.

4. «Тигренок потягивается».

И.п. - сидя на пятках, руки в упоре впереди.

1-2 - выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись; 3-4 - и.п.

5. «Резвые зайчата».

И.п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-16 - подскоки на носках (пятки вместе).

Игровые упражнения

1.«Великан».

Ходьба на носках, поднимаясь как можно выше. 5-7 минут.

2. «Карлик».

Ходьба на согнутых ногах. 4-5 минут.

3. «Маленький - большой». По команде как можно ниже присесть, а затем быстро выпрямиться. 10-12 раз.

4. «Лошадь».

Двигаться по кругу, подражая ходу лошади, высоко поднимая колени, шагом, рысью. 4-5 минут.

5.Топали да топали,
(Идут на всей стопе)

Дотопали до тополя.

До тополя дотопали,
(Идут на пятках)

Да ноги все протопали.

Зайка серый скачет ловко,

В лапке у него морковка.

(Идут поскаками)

Мы ходили по грибы,

Зайца испугались.

(Идут на носках)

Спрятались за дубы,

Растеряли все грибы.

(Идут с перекатом с пятки на носок)

А потом смеялись-

Зайца испугались.

(Стоят на месте, поднимаются на носки и опускаются на всю ступню).

6.Гуси ходят все гуськом,

(Идут на пятках, руки за спиной)

Индюшата - индюшком.

(Идут на носках, руки на поясе)

Лягушата – лягушком,

(Идут с разведением носков в стороны, руки – «лягушачьи лапы»)

Поросята – пороськом.

(Идут с разведением пяток в стороны, носки вместе, голова наклонена вперёд, руки за спиной)

Я люблю ходить гуськом

По тропиночке с дружкой,

(Идут мелким шагом)

Только сам хожу я чаще

Лягушком и кувырком.

(Поскакивают).

7. На носочки поднимайся,
Приседай и выпрямляйся.
(Встают на носки и делают полуприседание)
Ножки в стороны,
(Разводят носки в стороны и сводят вместе, прижав пятки друг к другу)
Ножки врозь,
(Перекатываются с пятки на носок «качелька»)
Ножки вместе,
Ножки врозь.
(Соединяют носки и сводят и разводят пятки).

8. «Медведь»
Ой-ее-ее-ечки!
Спал медведь на коечке.
(Поднимаются на носки, то на пятки)
Свесились с кровати
Две босые пятки.
(Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы на одной линии носками внутрь)
Две босые, две смешные,
Ой, смешные пятки!
(Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы носками наружу)
Увидела Мышка,
Мышка-шалунишка,
(Переминаются с ноги на ногу)
Влезла на кроватку,
Хватъ его за пятку.
(Делают выпад ногой вперёд, затем разворачиваются на 180, поменяв опорную ногу).

Закаливающие мероприятия

1. Закаливающий массаж подошв.

«Поиграем с ножками»

1.Подготовительный этап

*Мы ходили, мы скакали, наши ноженьки
устали.*

*Сядем все мы, отдохнем, и массаж подошв
начнём.*

2.Основной этап

- Одной рукой держим ногу, другой поглаживаем. (*Проведем по ножке нежно, будет ноженька прилежной. Ласка всем, друзья нужна, это помни ты всегда!*).

-Разминка тоже обязательна, выполняй её старательно, растирай, старайся и не отвлекайся. (Растирание стоп руками).

-По подошве как граблями, проведем сейчас руками. И полезно и приятно-это всем давно понятно! (Погладить граблями).

-Рук своих ты не жалеи и по ножкам бей сильнее, будут быстрыми они, потом попробуй, догони! (Похлопать подошву ладошкой).

-Гибкость тоже нам нужна, без неё нам никуда. Раз - сгибай, два - выпрямляй, ну активнее давай! (Согнуть стопу).

-Вот работа, так работа, палочку катать охота. Веселее ты катай, да за нею поспевай. (Катать ногами палку, не сильно нажимать).

-В центре зону мы найдем, хорошенько разотрём, надо с нею нам дружить, чтобы всем здоровым быть. (Большим пальцем растираем закаливающую зону в центре подошвы).

3 Заключительный этап. (Поглаживание стоп).

-Скажем все СПАСИБО!

ноженькам своим,

будем их беречь мы

и всегда любить. (Посидеть спокойно, расслабившись).

Консультация для родителей
«Помогите ребёнку укрепить здоровье»

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности.

Известно, что здоровье формируется под воздействием целого комплекса факторов (особенности внутриутробного развития, наследственность, социальные условия и др.). К наиболее значимым факторам, определяющим развитие ребёнка, относится семейное воспитание.

Вы, родители, имеете возможность развивать личность ребёнка, исходя из его индивидуальных возможностей, которые знаете лучше, чем кто-либо другой. Именно вы несёте ответственность за его физическое, нравственное, умственное, социальное воспитание и развитие. Родители хотят видеть своих детей здоровыми, жизнерадостными, активными, сильными, выносливыми, умными.

Важнейшим условием воспитания здорового ребёнка является двигательная активность. Значимая роль в формировании двигательной активности принадлежит вам, родителям! Достижение высокого уровня двигательной активности ребёнка в семье во многом зависит от создания рационального двигательного режима, включающего организованную и самостоятельную двигательную деятельность. К организованной деятельности относятся: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на воздухе и в помещении, а также совместные с родителями прогулки на детской площадке, в парке, в лесу.

Вам, родители следует позаботиться о создании физкультурно-игровой среды. Правильный подбор и использование физического оборудования способствуют развитию двигательной сферы ребёнка, позволяют более полно удовлетворить потребность движения. Так, лазанье по гимнастической стенке, канату, ходьба на лыжах, езда на самокате, увеличивают амплитуду движений, улучшают гибкость опорно-двигательного аппарата.

-Упражнения с мячом, обручем, скакалкой, метание предметов в цель способствуют развитию быстроты движений.

-Ходьба по шнуру, палке развивает координацию и ловкость. С целью укрепления стопы и профилактики плоскостопия используются массажёры, мелкие предметы (палочки, шарики для захвата их пальцами ног, ребристые доски).

- Формированию правильной осанки способствуют упражнения, выполняемые у стенки, с гимнастической палкой.

- Использование подвижных игр помогает развивать восприятие пространства и времени.

Подбор и размещение физкультурного оборудования создают благоприятные условия для раскрытия творческих замыслов ребёнка.

Родители! Вы должны позаботиться о разнообразии физкультурно-игровой среды в домашних условиях. Одним из важных требований к отбору оборудования является безопасность его использования - устойчивость и прочность.

Помните! Забота о физическом развитии должна начинаться с закладывания фундамента – налаживания общего режима, закаливания, правильного питания, воспитания культуры движения.

Уважаемые родители! Вовлекайте своих детей в игры и упражнения, направленные на развитие ловкости, скорости и выносливости!

**Консультация для родителей
«Культура здорового образа жизни в
семье и детском саду»**



Проблема воспитания культуры здоровья у всех участников образовательного процесса в МДОБУ является особенно актуальной на современном этапе развития общества. Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию здоровья человека, особенно детей дошкольного возраста.

Не секрет, что благоприятные условия развития, обучения и воспитания ребёнка – дошкольника могут быть реализованы лишь при условии тесного взаимодействия двух социальных институтов – детского сада и семьи. Современная деятельность педагогов дошкольного образовательного учреждения и родителей по сохранению и укреплению здоровья ребёнка, формированию здорового образа жизни, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и глубокое социальное значение. Ведь здоровье детей – будущее страны, основа её национальной безопасности.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников предусматривает 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 выступает в роли своеобразного центра пропаганды здорового образа жизни, воспитания культуры семьи, формирования у родителей знаний, умений и навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья, как детей, так и взрослых. Лишь при условии реализации преемственности физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ и семье, совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни — это радость в доме, это залог счастливой и благополучной жизни детей в гармонии с миром.

Семья для ребёнка – источник общественного опыта. Здесь он находит пример для подражания и здесь происходит его социальное рождение. И если мы хотим вырастить нравственно здоровое поколение, то должны решать эту проблему "всем миром": детский сад, семья, общественность.

Несмотря на заинтересованность родителей в сохранении здоровья ребёнка, им не всегда удаётся грамотно решать многие вопросы и возникшие проблемы, тем более, что многие дети большую часть времени находятся в детском саду. Поэтому ДОО оказывает существенную помощь семье в сохранении и укреплении физического и психологического здоровья ребёнка.

Только при полном понимании и поддержке со стороны родителей можно достичь поставленной цели.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня. Целью оздоровительной работы в ДОО является создание устойчивой мотивации потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Основные компоненты здорового образа жизни:

- рациональный режим;
- правильное питание;
- рациональная двигательная активность;
- закаливание организма;

- сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

Воспитание двигательной культуры – процесс взаимонаправленный, для его успеха необходима организация целенаправленной системы воспитания и образования в детском саду и семье.

В процессе воспитания двигательной культуры ребенок приобретает знания, необходимые для сознательной двигательной деятельности, овладевает способами деятельности и опытом их реализации, а также происходит развитие творческой деятельности ребенка, его познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональной сферы.

Для организации и проведения разнообразных видов деятельности дошкольников необходимо использовать гибкую, развивающую, не угнетающую ребенка систему, основу которой составляют эмоционально-комфортная среда пребывания и благоприятный режим организации жизнедеятельности детей.



**Папка-передвижка «Режим дня – это
важно»**



В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня.

Для детей правильно организованный режим – условие не только сохранения и укрепления здоровья, но и успешной учебы.

Режим – это рациональное четкое чередование сна, еды, отдыха различных видов деятельности в течение суток. Кроме этого режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

День дошкольника начинается с ***утренней гимнастики***, которая благотворно действует на его общее состояние, самочувствие.

Проснувшийся ребенок сонлив, у него отмечается некоторая скованность движений. После утренней гимнастики появляется чувство бодрости и повышается работоспособность. Учитывая, что мышцы ребенка недостаточно развиты, характер о количество упражнений должны быть строго дозированы. Детям дошкольного возраста рекомендуется не более 5 – 7 упражнений. Во время гимнастики ребенок должен быть легко одет: майка, трусы, тапочки. Утреннюю гимнастику необходимо проводить при открытой форточке. После гимнастики следуют водные процедуры (обтирание, обливание).

Кожа детей нежна, легко ранима, поэтому требует постоянного ухода. Ребенок должен каждый день утром и вечером мыть лицо, руки, уши и шею с мылом. Необходимо заботиться и о чистоте ног, приучать детей мыть их ежедневно, особенно летом. У ребенка должна быть собственная расческа. К навыкам личной гигиены относится и уход за полостью рта. Чистить зубы необходимо ежедневно, а после каждой еды – полоскать рот теплой водой.

Соблюдение гигиенических навыков становится привычкой ребенка; но пока эта привычка не сложилась, ***следует ежедневно напоминать дошкольнику о необходимости соблюдать правила личной гигиены***, постепенно предоставляя ему большую самостоятельность.

Пища нужна ребенку не только для выработки энергии и восстановления разрушенных в процессе жизнедеятельности веществ и клеток, но и для построения новых клеток и тканей. В организме ребенка процессы роста происходят особенно интенсивно. В пище должны содержаться в правильном отношении все вещества, которые входят в состав тканей человеческого организма: белки, жиры, углеводы, минеральные соли и витамины.

Белки, содержащиеся в молоке, мясе, рыбе, яйцах, – основной источник материала для построения тканей.

Жиры служат прежде всего для покрытия энергетических затрат, из них образуется жировая ткань в организме. Но избыточное количество жира в питании ведет к нарушению обмена веществ. В пище детей должны содержаться жиры животного и растительного происхождения.

Углеводы, имеющиеся в сахаре, крупе, картофеле и мучных продуктах, в основном обеспечивают организм энергией.

Минеральные вещества и витамины, способствуют нормальному росту, развитию и жизнедеятельности организма, обмену веществ.

Полноценное питание детей предусматривает соотношение белков, жиров и углеводов 1:1:3 (или 1:1:4). Если это соотношение нарушено, то даже высококачественная пища усваивается плохо.

Пища должна быть разнообразной и вкусно приготовленной. Тогда она возбуждает аппетит, съедается с удовольствием, лучше усваивается и приносит больше пользы. Ребенка учат есть не спеша, хорошо пережёвывая пищу. Он не должен разговаривать во время еды и заниматься посторонними делами, так как все это неблагоприятно отражается на выделении желудочного сока и последующим пищеварением.

В распорядке дошкольника строго предусматривается режим питания, который не должен нарушаться.

Огромное значение в поддержании работоспособности дошкольника имеет сон. Для детей дошкольного возраста

нормальная продолжительность сна 10-12 часов. Недостаточная продолжительность сна вредно отражается на нервной системе ребенка: понижается деятельность коры головного мозга в ответ на раздражение.

Но для полноценного отдыха центральной нервной системы и всего организма важно обеспечить не только необходимую продолжительность, но и достаточную глубину сна. Для этого нужно следующее:

- приучать ребенка ложиться и вставать в одно и то же время. Когда ребенок ложится спать в определенный час, его нервная система и весь организм заранее готовится ко сну;
- время перед сном должно проходить в занятиях, успокаивающих

нервную систему. Это могут быть спокойные игры, чтение;

- перед сном необходимо проветрить комнату. В момент засыпания

ребенка, а также во время его сна нужно создать спокойную обстановку (устранить яркий свет, выключить телевизор, перестать громко разговаривать);

- ребенок должен спать в просторной, чистой, не слишком мягкой постели.

Одним из существенных компонентов режима является прогулка. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее 2 раз в день по 2 часа, летом – неограниченно.

**Памятка для родителей.
Формирование культурно-гигиенических
навыков у детей 3-4 лет**



С первых дней жизни при формировании культурно-гигиенических навыков идёт не просто усвоение правил и норм поведения, а чрезвычайно важный процесс социализации, вхождения малыша в мир взрослых. Нельзя этот процесс пускать на потом, период раннего возраста наиболее благоприятный для формирования культурно-гигиенических навыков. Затем на их основе строится развитие других функций и качеств.

Задачи:

- учить самостоятельно умываться;
- пользоваться туалетом;
- воспитывать желание быть аккуратным, замечать неполадки в своем виде;
- активизировать речь детей, используя слова, обозначающие выполняемые действия, а так же используем художественное слово;
- формировать умения и навыки опрятности; положительного отношения к сверстникам;
- культуры поведения в коллективе; скромности, вежливости, сдержанности.

Однако одним из важнейших условий, необходимых для успешного воспитания самостоятельности, является единство требований со стороны воспитателей и родителей. Обязанность родителей – постоянно закреплять гигиенические навыки, воспитываемые у ребёнка в детском саду. Важно, чтобы взрослые подавали ребёнку пример, сами всегда их соблюдали. Поэтому просто необходимо, чтоб правила и требования в детском саду не отличались от правил и требований дома:

а). Ребёнок за столом.

- приучать детей правильно сидеть за столом, аккуратно есть, тщательно и бесшумно пережевывать пищу;
- уметь пользоваться столовыми приборами, салфеткой;
- учить тому, что, чем и как едят (хлеб, котлета, суп, салат, запеканка)

Навыки культуры еды включают умение:

1. Держать ложку;
2. Не крошить хлеб;
3. Не разговаривать за столом; не крутиться, не играть.
4. Благодарить;
5. Пользоваться салфеткой.

б). Учим умываться.

-Обучать детей, не обливаясь, с помощью взрослого мыть лицо и руки; самостоятельно вытирать их только своим полотенцем и знать его место. Использовать процесс умывания для развития речи и ориентировки в пространстве.

- Приступая к гигиенической процедуре, проговаривать с детьми весь процесс:

- Завернуть рукава одежды;

- Поднести руки под струю воды, намылить ладони до образования пены, потереть ими друг о друга;

- Смыть мыло под струёй воды;

- Снять полотенце;

- Насухо вытереть лицо и руки (называют части тела и лица, которые вытирают) ; аккуратно повесить полотенце в свою ячейку;

- Предложить посмотреть в зеркало. «Вот какой ты чистый стал и красивый! »

- Все действия следует сопровождать оживлённым разговором, а также

использовать целый ряд педагогических приемов с учетом возраста детей: прямое обучение, показ, упражнения с выполнением действий, в процессе дидактических игр.

Обязательное правила:

- руки моем после туалета, перед столовой и по мере загрязнения.

- после столовой вымыть губы.

Навыки мытья рук и умывания включают умение:

1. Закатать рукава; 2. Смочить руки;

3. Взять мыло, намыливать до появления пены;

4. Мыть руки;

5. Смыть мыло;

6. Умыть лицо.

7. Сухо вытереть руки, лицо, аккуратно повесить полотенце в свою ячейку;

в) Основные правила одевания и раздевания.

-научить детей самостоятельно снимать одежду, обувь;

- расстёгивать и застёгивать пуговицы спереди;

- знать порядок раздевания и аккуратно складывать снятую одежду;

- самостоятельно надевать на себя одежду и обувь в нужном порядке.

Формирование правил поведения:

- Начав раздеваться, не отвлекаться игрой;
- Аккуратно убирать одежду. Одновременно знакомить детей с различными свойствами и качествами предметов одежды, названиями действий, упражнять в правильном употреблении глаголов надеть, одеть, обуть и т. д
- Во время всего процесса одевания или раздевания побуждать детей к самостоятельности.

Навыки снятия и надевания одежды в определенном порядке включают умение:

1. Расстегнуть пуговицы;
2. Снять платье (брюки) ;
3. Аккуратно повесить;
4. Снять обувь;
5. Снять колготки, носки
6. Надеть в обратной последовательности.

г) Учим пользоваться расчёской.

- Знать свою расчёску и место, где она лежит;
- Показать функциональное назначение расчёски и формировать навык её использования;
- Учить спокойно относиться к процедуре причёсывания, повторять её по мере надобности;
- Позволять ребёнку проявлять самостоятельность, исходя из его желания («Я сам! ») ;
- Переносить навык использования расчёски в игровую ситуацию (с куклой, повторяя знакомое действие в сюжетно-ролевой игре;
- Исключить возможность пользования чужой расчёской.

д) Учим пользоваться носовым платком.

- Знать назначение носового платка. Не использовать его как предмет игры;
- Спокойно относиться к процедуре использования платка по назначению;
- Находить носовой платок в кармане платья, кофты, рубашки и т. д.
- Самостоятельно доставать платок из кармана и вытирать самому нос (в случае необходимости обращаться за помощью) ;
- Постепенно формировать умение разворачивать и сворачивать платок, аккуратно класть его в карман.
- Обращать внимание на чистоту носового платка!

е) Правила поведения в туалете:

- Прививать элементарные культурно-гигиенические навыки:
- пользоваться туалетом (умение проситься в туалет)

Советы родителям детей в возрасте от 3 до 4 лет

▪ *по формированию у детей культурно-гигиенических навыков*

Приучайте ребёнка регулярно мыть руки перед едой, после посещения туалета, после прогулки. Показывайте и объясняйте, как мыть руки и лицо, чистить зубы, причёсываться, как пользоваться ложкой, вилок, ножом. При этом полезно проговаривать коротенькие стихи, потешки, поговорки. Можно загадать загадку. Не обойтись без таких известных и любимых сказок К.И. Чуковского, как «Мойдодыр», «Федорино горе», стихотворения А. Барто «Девочка чумазя» и т.п.

▪ *по проведению утренней гимнастики*

1. Настоятельно рекомендуем вместе с малышом выполнять упражнения утренней гимнастики. С трёхлетнего возраста она должна стать ежедневной привычной процедурой. Продолжительность – 5-6 минут.
2. Включайте в комплекс упражнений разные виды ходьбы, бега, прыжки на месте и с продвижением, танцевальные движения, упражнения на внимание. Не забывайте про задания на формирование осанки, укрепление свода стопы.
3. Комплекс должен состоять из 5-6 упражнений. Повторять их надо по 5-6 раз.
4. Хорошо использовать предметы, такие, как кубик, мячик, флажок, ленточка, верёвочка.
5. Делайте упражнения вместе с ребёнком, показывайте последовательность и способ выполнения движений: как нужно ходить и бегать на носках, на пятках, боком, высоко поднимая колени, вперёд спиной и т.п.

▪ *по организации двигательной активности детей*

1. Каждую минуту пребывания на воздухе используйте для физического развития малыша.
2. Мяч любимая игрушка детей. Пусть ребёнок как можно чаще занимается с ним. Научите его бросать мяч другому снизу, из-за головы (расстояние 1,5 м), подбрасывать вверх, отбивать о землю правой и левой рукой не менее 5 раз подряд, бросать в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м.

3. На детской спортивной площадке помогите ему ползать по гимнастической стенке, только не оставляйте одного – это опасно.
4. На прогулке предложите ребёнку попрыгать через короткую скакалку, но сначала научите мягко приземляться в конце прыжка.
5. Хорошо, если малыш может кататься на трёхколёсном велосипеде, на педальном автомобиле, на санках.
6. Взяв с собой на улицу санки или велосипед, не забывайте предупреждать ребёнка о том, что надо выполнять определённые правила безопасности. Покажите, как правильно садиться на велосипед, слезать с него, ездить по прямой, по кругу, с поворотами и при этом быть внимательным к окружающим. Объясните, что съезжать с горки на санках можно только после того, как убедишься, что внизу никого нет. Покажите, где удобнее подниматься на горку.
7. Посещайте бассейн, по назначению врача принимайте лечебные процедуры (например, массаж, ЛФК, физиотерапию, циркулярный душ и пр.)

▪ ***по организации правильного питания***

1. К новой пище приучайте своего малыша постепенно.
2. На первых порах предлагайте попробовать блюдо и не давайте сразу большую порцию.
3. Не заостряйте внимание на плохом аппетите, не упрашивайте, не заставляйте есть, лучше покажите ребёнку пример.
4. Очень важно создать за столом доброжелательную, приятную обстановку и хорошее настроение.

Буклет



Задачи физкультурно-оздоровительной работы с детьми

2 младшая группа

- содействовать гармоничному физическому развитию детей;
- способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх;
- развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно. В соответствии с указаниями воспитателя;
- развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости;
- развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Задачи формирования ЗОЖ у детей дошкольного возраста

2 младшая группа

- развивать представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом) и признаках здоровья человека;
- развивать интерес к правилам здоровьесберегающего поведения;
- развивать интерес к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, стопа, рост, движение, картина здоровья).

Задачи формирования культурно-гигиенических навыков у детей дошкольного возраста

2 младшая группа

- обогащать представления детей о процессах умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, атрибутах и основных действиях, сопровождающих их;
- совершенствовать умения правильно совершать процессы умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого, элементарно ухаживать за внешним видом, пользоваться носовым платком, туалетом;
- развивать умения одеваться и раздеваться при участии взрослого, стремясь к самостоятельным действиям;
- развивать умения ухаживать за своими вещами и игрушками при участии взрослого;
- осваивать правила культурного поведения во время еды, развивать умение правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой;
- развивать умения отражать в игре культурно-гигиенические навыки (одеваем куклу на прогулку, купаем кукол, готовим обед и угощаем гостей), правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого.

Рекомендации ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
«Примерные рекомендации по закаливанию детей»



Закаливание – это система мероприятий, это – **образ жизни**.

Нельзя закалить ребёнка раз и навсегда, нельзя придумать таблетку или заварить травку, которая решит все проблемы. Значит, закаливать детей нужно постоянно и всем вместе – дома и в детском саду. Кому-то нужно только поддерживать определённый уровень здоровья, а кому-то повышать этот уровень. Поэтому закаливание для каждого индивидуально: в детском учреждении обычно используются методы и методики, которые абсолютно безвредны для всех, а в семье комплекс закаливающих процедур может быть дополнен.

Закалённый человек – это тот, кто достаточно спокойно переносит все колебания внешней среды. У закалённого человека при резких изменениях внешней среды, в том числе при температурных колебаниях, магнитных бурях, не происходит серьёзных изменений в деятельности внутренних органов, т.е. он не болеет.

Закаливая своего ребёнка, вы повышаете его стрессоустойчивость.

Своеобразным методом проверки эффективности закаливающих процедур могут явиться наблюдения родителей. Если ребёнок летом не болеет, а болеет зимой, можно предположить, что это происходит от того, что мы плохо закаливаем малыша зимой, так как все системы закаливания работают исправно: ребёнок часто бывает раздетым, ходит босиком и т.д., его кожные рецепторы действуют, а терморегуляция тренируется.

Если же ребёнок болеет и летом и зимой, здесь нужно проявить гораздо больше внимания и терпения и не надеяться на то, что все ваши проблемы можно решить сразу. Результаты появятся после длительного и систематического закаливания.

Приступая к закаливанию, необходимо сделать следующее:

- Обследовать состояние здоровья, в том числе физическое развитие и функциональное состояние детского организма. Провести комплексную оценку состояния здоровья ребёнка.
- Определить показания для проведения определённого вида закаливания, дозирования закаливающих мероприятий (группа закаливания).
- Выбрать метод закаливания.

- Проанализировать соответствие закаливающей нагрузки с возможностями ребёнка.
- Организовать совместную работу детского сада и родителей детей, с которыми проводят закаливающие мероприятия. Провести консультации по вопросам закаливания и здорового образа жизни.

При выборе закаливающих процедур важно правильно оценить состояние ребёнка, его функциональные возможности. С этой целью учёные предложили специальные группы, к которым следует отнести каждого ребёнка:

1-ая группа – дети здоровые, ранее закаливаемые.

Можно пользоваться любыми рекомендациями по закаливанию, вплоть до интенсивных, так как это уже закалённые дети.

2-ая группа – дети здоровые, впервые приступившие к закаливанию, или дети, имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья.

Можно пользоваться любыми рекомендациями по закаливанию, указанными в литературе.

3-я группа – дети, имеющие хронические заболевания после длительных заболеваний. К этой же категории относятся часто болеющие дети.

Эта группа, как правило, преобладает в детских садах, поэтому в детском саду мероприятия по закаливанию организуют применительно к 3-ей группе. Принципы закаливания по 3-ей группе – это частые повторения и короткое время действия фактора.

В связи с этим целесообразно решить вопрос о том, какие именно специальные методики могут использоваться в детском саду, а какие – индивидуально в домашних условиях.

Интенсивные методы закаливания.

Интенсивное закаливание подразумевает под собой методы закаливания, при которых возникает хотя бы кратковременный контакт обнажённого тела ребёнка или части его тела, обычно закрытой одеждой, с интенсивными холодовыми (снегом, ледяной водой, воздухом отрицательной температуры), факторами и факторами окружающей среды контрастной температуры (чередующиеся интенсивные холодовые и тепловые воздействия).

Противопоказания к интенсивному холодовому и контрастному закаливанию.

Для детей дошкольного возраста моржевание, погружение в ванну с ледяной водой или общее обливание ледяной водой **не**

допускаются! Использование других методов может быть разрешено только врачом-педиатром или специалистом врачебно-физкультурного диспансера. При этом врач берёт на себя ответственность за проведение дополнительного тщательного наблюдения за закаливанием такого ребёнка.

Перечень противопоказаний:

- Негативное отношение и страх ребёнка.
- Отсутствие полного контакта и отношений сотрудничества с семьёй.
- Срок менее 5 дней после выздоровления от острых заболеваний или профилактической прививки.
- Срок менее 2-ух недель после обострения хронического заболевания.
- Карантин в детском учреждении или по месту жительства, наличие случаев нейроинфекции в окружении ребёнка в течение последнего месяца.
- Высокая температура в вечерние часы.
- Выраженная недостаточность питания.
- Ревматизм и диабет в семейном анамнезе.

Что касается противопоказаний к интенсивным методам закаливания с использованием высоких температур (сауна, баня), то их перечень значительно меньше:

- В раннем детском возрасте это последствия родовых травм и других повреждений, возникающих в перинатальном периоде.
- Постгипоксическая энцефалопатия.
- Повышенная судорожная готовность.
- Врождённые пороки сердца в стадии декомпенсации.
- Острые инфекционные заболевания с высокой температурой.
- Различные формы эпилепсии.

Таким образом, интенсивные методы закаливания могут быть рекомендованы лишь детям, не имеющим к ним противопоказаний, обладающим соответствующим типом терморегуляции.

Принципы реализации оригинальных систем закаливания.

- Ведущими научно-обоснованными методами эффективного закаливания являются контрастные температуры воздействия (контрастные ванны и контрастный душ).

Именно эти методы способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции, плохо функционирующей в первые годы жизни.

Все водные контрастные процедуры лучше использовать в домашних условиях.

- Циклические упражнения, особенно на открытом воздухе, выполняемые детьми в свободной, не стесняющей движений одежде на занятиях физкультурой и прогулках, обладают хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом.

- Хождение босиком может быть эффективным закаливающим средством при условии постепенного его использования детьми. Оно должно организовываться строго индивидуально.

- Основное правило – соответствие погоде на данный момент. Ребёнок, находящийся на прогулке на открытом воздухе, должен быть одет так, чтобы при отсутствии движений на какое-то время, он испытывал ощущение зябкости. Ни одна система не будет способствовать оздоровлению, если не продумать вопрос удобной одежды на прогулке.

- Занятия плаванием в бассейне также способствуют закаливанию при использовании контрастного душа до и после окончания занятия. Отличные результаты можно получить в оздоровительном комплексе – бассейн, сауна.

О чём следует помнить!

*Первый эффект в снижении острой заболеваемости проявляется **только через несколько месяцев** после начала процедур, а стойкий эффект – **только через год**.*

Примерные рекомендации по закаливанию детей (если ребёнок впервые приступает к закаливанию)

1. Закаливание воздухом.

Прогулка в любую погоду! (полезно вспомнить совет одного из старейших педиатров Г.Б. Гецова: «Гулять в любую погоду, кроме особо отвратительной!»)

Следует помнить, что правильная одежда для ребёнка должна предусматривать возможность двигаться. Ребёнок должен вернуться с прогулки *непотным*, с сухими и тёплыми ногами.

Воздушные ванны.

При переодевании следует оставлять ребёнка на некоторое время обнажённым, при этом давая ему возможность двигаться. Продолжительность такой ванны определяется реакцией ребёнка (положительной). Ориентируясь на реакцию, можно постепенно, через 2-3 дня или более постепенно, либо снижать температуру в

помещении, в котором проводится воздушная ванна, либо увеличивать время.

2. Специальное закаливание водой.

Простой и доступной методикой является –

специальный закаливающий массаж.

1-я неделя: растирание сухой рукавичкой.

2-я неделя: растирание влажной рукавичкой смоченной в тёплой воде,

3-я неделя: растирание влажной рукавичкой с постепенным снижением температуры воды.

4-я неделя: растирание массажной щёткой.

После процедуры ребёнка следует одеть в сухое бельё.

ВНИМАНИЕ!

Темп снижения температуры и применения щётки определяется реакцией ребёнка на процедуру.

При заболевании ребёнка или его плохом самочувствии вся схема начинается заново и продолжается в том же порядке.

После массажной щётки у некоторых детей можно применить «испарительное» закаливание по К.В. Плеханову:

Рукавичку смачиваем в такой горячей воде, какую только терпит ребёнок. Обтирание производим частями. Каждую часть после обтирания вытираем насухо.

Чередование: **руки – ноги – живот – спина.**

Полоскание горла.

Полоскание горла лучше делать вместе с ребёнком. Набрать в рот воду комнатной температуры и делать булькающие движения со звуком «а-а-а-а». Постепенно температуру воды можно снижать до водопроводной и ниже (если у ребёнка хорошая носоглотка).

Можно закаливать мороженым в домашних условиях. Для этого лучше использовать зимнее время, начинать лучше с молочных коктейлей, постепенно переходя на более плотную консистенцию мороженого.



Памятка для родителей

Массаж «А вот и я!»

Цель: закрепление названий и частей тела.

- 1. «Головушка-соловушка»** - поглаживание головы.
- 2. «Лобик-бобик»** - поглаживание лба пальцами от середины к вискам.
- 3. «Носик-абрикосик»** - поглаживание носа сверху вниз по крыльям.
- 4. «Щёчки-комочки»** - пощипывание пальчиками щёчек по кругу и растирание их ладошками.
- 5. «Губки-голубки»** - вытягивание губ в трубочку.
- 6. «Зубочки-дубочки»** - негромкое постукивание зубками.
- 7. «Бородушка-молoduшка»** - поглаживание подбородка пальцами от середины подбородка до середины скул.
- 8. «Глазки-краски»** - широкое раскрытие глаз, как будто удивились.
- 9. «Реснички-сестрички»** - частое моргание ресницами.
- 10. «Ушки-непослушки»** - пощипывание края ушек пальцами рук вверх-вниз и лёгкое растирание ушей ладошками.
- 11. «Шейка-индейка»** - вытягивание шеи вверх и лёгкое поглаживание ладошками сверху-вниз.
- 12. «Плечики-кузнечики»** - поднимание и опускание плеч вверх-вниз.
- 13. «Ручки-хватучки»** - хватательные движения пальчиками вокруг себя.
- 14. «Пальчики-мальчики»** - шевеление пальчиками рук.
- 15. «Грудочка-уточка»** - выпячивание вперёд груди и круговые поглаживания ладонью по часовой стрелке.
- 16. «Пузик-арбузик»** - выставление животика вперёд и круговые поглаживания ладонью по часовой стрелке.
- 17. «Коленки-поленки»** - поочерёдное сгибание и разгибание ног в коленях.
- 18. «Ножки-сапожки»** - мелкие притопы на полусогнутых ногах.

Приложение 10



Рекомендации родителям по здоровому образу жизни

Охрана здоровья в подрастающего поколения в нашем обществе имеет большое значение, так как в этот ответственный период жизни человека-период детства - формируется его физическое и психическое здоровье, закладываются основы нравственной личности.

В дошкольных учреждениях много делается для воспитания в коллективе здоровых, всесторонне развитых детей. Здесь они получают полноценный уход, рациональное питание, систематический контроль за развитием и здоровьем, тёплое, сердечное отношение обслуживающего персонала, обеспечивающее положительную эмоциональную настроенность ребёнка к оздоровительным и воспитательным воздействиям.

Медицинское обслуживание детей в дошкольных учреждениях включает очень важные разделы работы: диспансеризацию (контроль за развитием и здоровьем детей, организацию соответствующих профилактических и оздоровительных воздействий, контроль за условиями, необходимыми для нормального развития и здоровья ребёнка).

Какие же это условия:

Основные из них, по нашему мнению, - здоровый образ жизни семьи, обеспечение возрастного режима и рационального питания, нормального физического и нервно – психического развития, гигиеническое воспитание и обучение детей. На создание этих условий направлены все усилия работников дошкольных учреждений.

Родители призваны.... воспитывать детей в духе уважения и любви к труду, подготавливать их к общественно полезной деятельности, приучать к порядку, дисциплине, соблюдению норм жизни нашего общества, заботиться об их физическом развитии и укреплении здоровья... своим отношением к труду и общественным обязанностям показывать детям пример во всём...

Здоровый образ жизни семьи.

Ребёнок, посещающий дошкольное учреждение, испытывает влияние двух комплексов микросоциальной среды, создаваемой в семье и в дошкольном учреждении. Эти две различные формы обеспечения условий для развития ребёнка нельзя считать идентичными и противопоставлять друг другу.

Основными положительными факторами семейной микросоциальной среды являются многообразие предметов и явлений, окружающих ребёнка, постоянное положительное эмоциональное общение его со взрослым, внимание к индивидуальным его особенностям.

Забота о развитии и здоровье ребёнка начинается по существу с организации здорового образа жизни в семье. Здоровый образ жизни – это и благоприятный эмоциональный климат в семье, дружеское, доброжелательное отношение родителей друг к другу и к ребёнку; это и правильное организованное рациональное питание, и использование движений, физических упражнений на воздухе, и достаточная трудовая активность, и, конечно, образцовое поведение взрослых, их отрицательное отношение к алкоголю и к курению.

Эмоциональный климат семьи имеет очень большое значение для ребёнка. Весь быт и уклад семьи имеет большое значение для нормального развития ребёнка. Хорошо, когда родители отдыхают вместе с детьми, ходят в парк, в лес, на каток, на лыжах. Когда ребёнок подрастает, можно брать его с собой и в туристические походы.

Вовлечение ребёнка в трудовую деятельность семьи, предоставление ему с раннего детства возможности оказывать взрослым посильную помощь, помогает формировать у него потребность трудиться.

Правильный режим обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, создает благоприятные условия для физического и психического развития ребенка. При составлении режима дня, учитываются возрастные и индивидуальные особенности ребенка, особые его состояния, например период выздоровления после болезни, период адаптации к детскому учреждению, условия жизни дома, время года. Переводить ребенка на следующий возрастной режим следует постепенно, если он физиологически уже подготовлен к этому переходу.

Рациональное питание детей.

Рациональное питание – одно из условий сохранения жизни и здоровья человека. Роль питания в детском возрасте особенно велика. Рациональное питание оказывает благоприятное влияние на физическое и нервно-психическое развитие детей, повышает

сопротивляемость организма к заболеваниям; об этом важно знать родителям. Особое место в рациональном питании ребенка занимают белки, жиры, углеводы.

Физическая культура – залог здоровья.

Забота об обеспечении достаточного количества движений ребенка должна начинаться в семье в период новорожденности. Одним из средств физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста является физическая культура. Она включает массаж (оказывает на организм разнообразное влияние, назначается в зависимости от физиологических особенностей ребенка) и гимнастику (делится на активные упражнения – произвольные упражнения, которые ребенок делает самостоятельно; рефлексорные – возникают непосредственно в ответ на раздражения кожно-мышечно-нервного аппарата; пассивные упражнения производит взрослый, физкультурные занятия (включают в себя игровые элементы, используя специальные пособия, подвижные игры, спортивные упражнения, а так же закаливания).

Физическая культура для дошкольников – это утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные упражнения.

Утренней гимнастике принадлежит большая воспитательная и оздоровительная роль. Систематические занятия утренней гимнастикой способствует развитию у ребят правильной осанки, тренируют и усиливают деятельность всех органов и систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и т. д., подготавливает организм ребенка к тем нагрузкам, которые предстоит ему преодолевать в процессе деятельности в течение дня. Утренняя гимнастика включает ходьбу, бег, подпрыгивания, упражнения для разных мышечных групп.

Родители должны быть знакомы с проведением основных упражнений для того, что бы и дома можно было включать их в утреннюю зарядку.

Физкультурные занятия – это форма учебных занятий, обязательная в детских дошкольных учреждениях. В каждой возрастной группе решаются определенные программные задачи овладение детьми навыками основных движений: ходьба, бег, прыжки в длину, высоту, метание в цель, в даль, лазание и т. д.

Спортивные упражнения включают катание на санках, ходьбу на лыжах, бег на коньках, езду на велосипеде, игру в городки и серсо. Все виды перечисленных спортивных упражнений широко используются родителями, когда ребенок дома – выходные, праздничные дни. Поэтому важно, что бы родители знали о допустимой длительности этих занятий, так же о том, какое благотворное воздействие оказывают спортивные упражнения на детский организм.

Закаливание.

Закаливание – один из основных способов повышения сопротивляемости организма к колебаниям температуры внешней среды, а, следовательно, к простудным заболеваниям.

Солнце, воздух и вода – факторы, при систематическом воздействии которых повышается устойчивость организма к меняющимся погодным условиям (холод, жара, дождь и другие).

Существует несколько принципов, которые необходимо соблюдать для получения положительного эффекта от закаливания, независимо от возраста ребенка или от действующих факторов закаливания.

1. Систематичность применения закаливающих процедур во все сезоны года. При проведении закаливающих процедур, происходит тренировка сосудов кожи, причем они приобретают способность суживаться до оптимальных пределов под воздействием холода и расширяться по окончании этого действия.

2. Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия.

Важность этого принципа определяется самой сущностью закаливания – организм постепенно приспосабливается к необычным условиям. Резкое охлаждение, превышающее возможности организма противостоять такому неблагоприятному фактору, не только не принесет пользы, а, наоборот, может способствовать заболеванию ребенка. Привычка к холодным воздействиям должна воспитываться последовательно и постепенно. Особенно важна эта постепенность для детей раннего возраста.

3. Учет индивидуальных особенностей и эмоционального состояния ребенка.

Какие бы средства закаливания не применялись, всегда надо учитывать возраст ребёнка, состояние его здоровья, условия жизни, среду и индивидуальные свойства его организма. Имеют значения и особенности высшей нервной деятельности. Если ребёнок легко возбудим, ему более полезны успокаивающие процедуры. Детям вялым, пассивным нужны бодрящие, возбуждающие процедуры. Ослабленные дети, больше чем другие нуждаются в закаливании и для них приемлемы почти все виды процедур, но к их проведению надо подходить более осторожно.

Закаливание – это не только обтирание или обливание, но и повседневные обычные процедуры, не требующие специальной

организации, дополнительного времени: нахождение в помещении и на воздухе в соответствующей одежде, умывание прохладной водой, сон при открытой форточке, окне, активные занятия физической культурой на площадке.

Хорошее средство укрепления здоровья – закаливание водой. Дети любят играть с нею; такие занятия улучшают настроение, вызывают у ребенка радостные эмоции, это надо использовать для оздоровления организма, начинать водные процедуры лучше в теплое время года. Умывать ребят прохладной водой. В начале мыть руки до локтей, затем шею и лицо. Наиболее сильным оздоравливающим и закаливающим средством является купание в водоеме, для здорового ребенка оно допустимо в возрасте от двух лет при температуре воздуха +25-28 градусов и воды не менее +22 градуса.

Необходимо помнить, что закаливающий эффект применяемых воздействий зависит от систематичности, непрерывности использования, постепенно нарастающей интенсивности процедуры, учет индивидуальной чувствительности ребенка.

Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствуют близкое эмоциональное общение детей и взрослых в разных ситуациях, естественно возникающая их совместная деятельность.

Фотоотѣт

Пальчиковая гимнастика с предметами



Упражнение « Орех »



Прокачу я свой орех
По ладоням снизу вверх,
А потом обратно,
Чтоб стало мне приятно.
Я катаю мой орех,
Чтобы стал круглее всех.
Вокруг земли луна летает,
А вот зачем - сама не знает.

«Непростой шарик»



*Этот шарик непростой,
Весь колючий, вот такой!*

Физкультминутка



*Я мороза не боюсь,
С ним я крепко подружусь.
Подойдёт ко мне Мороз,
Тронет руку, тронет нос.*



Босохождение « По тропинке здоровья »



*Зашагали ножки — топ, топ, топ
Прямо по дорожке — топ, топ, топ
Ну-ка, веселее — топ, топ, топ
Вот как мы умеем — топ, топ, топ*

Полоскания рта водой комнатной температурой и ромашкой



Воздушные ванны



*Здоровье, закалка – превыше всего,
И знают об этом все люди давно.
Ребята! Зимой становитесь «моржами»,
Не бойтесь мороза, попробуйте сами!*