

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка – «Детский сад № 217»
(МБДОУ ЦРР – «Детский сад № 217»)

Проект
«Мы за здоровый образ жизни!»

Авторы проекта:
Носова Т.А., воспитатель

Проект «Мы за здоровый образ жизни!» в старшей группе

Тип проекта – оздоровительно – развивающий

Участники – дети, родители, воспитатели группы, инструктор физической культуры.

По продолжительности – долгосрочный.

Цель проекта

Создание устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья; формирование представлений о здоровом образе жизни, расширение знаний о сохранении здоровья.

Задачи проекта

- Формировать у детей и родителей навыки здорового образа жизни.
- Заинтересовать детей в выборе поведения и поступков, приносящих пользу здоровью через беседы и игровую деятельность;
- Дать представление о значении для здоровья человека витаминов и физкультуры.
- Воспитывать привычку к здоровому образу жизни у всех участников проекта

Актуальность

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Проект направлен на расширение представлений о здоровье и здоровом образе жизни, на осмысление детьми старшего дошкольного возраста необходимости беречь здоровье.

Ожидаемые результаты

Дети приобретут:

- Представление о своем теле и организме;
- Повысится интерес детей к оздоровлению собственного организма;
- Появится умение у детей определять свое состояние и ощущение;
- Сформируются навыки ведения здорового образа жизни

Этапы проекта:

I. Подготовительный.

1. Постановка проблемы, определение цели и задач работы.

Активизировать интерес детей к здоровью человека и своему собственному.

2. Подбор методической литературы, дидактических игр, иллюстрированного материала по данной проблеме.

3. Привлечение внимания родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми.

II. Основной.

1. Использование разработанных мероприятий в работе с детьми.

2. Организация работы с родителями.

III. Заключительный.

Газета оздоровительной работы с детьми совместно с родителями.

Фотовыставка спортивных мероприятий. Конкурс рисунков «Мы со спортом дружим».

Предварительный результат:

Появление интереса детей к здоровому образу жизни; сохранение и укрепление здоровья детей; активное включение родителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.

Реализация проекта

Деятельность в режимных моментах:

«Я и моё тело» (Дать ребенку знание о себе, о своем теле, росте и весе.). «Наши помощники», Откуда берутся болезни? «Предметы, опасные для жизни», «Здоровье и болезнь» (Как заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.), «Чистим зубы правильно», «Наши помощники – органы чувств».

- «Микробы и вирусы», «Правила гигиены», «Как ухаживать за своим телом?», «Чтоб кусался зубок» (Познакомить детей со строением зубов, способами ухода за ними), «Предметы личной гигиены», «Зачем нужно мыть руки».

Беседа по плакатам «Личная гигиена»

- Что означает выражение «будь здоров без докторов»? «Физкультура и здоровье», «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»

Рассказ воспитанников, занимающихся в спортивных секциях «Гимнастика», «Спортивная борьба»

Беседа: «Как вырасти здоровым и сильным?» (по плакату коллажу вспоминают, что узнали ранее и рассказывают о том, что помогает вырасти здоровым и сильным)

Рассматривание семейных фотоальбомов: «Мы за здоровый образ жизни» (презентация детьми). Дети рассказывают о том, как они и их родители занимаются физкультурой в зимнее и летнее время. Рассматривают фотографии из семейных альбомов.

Беседа «Откуда берутся болезни?»

– Что такое? Неужели
Ваши дети заболели?
– Да-да-да! У них ангина,
Скарлатина, холерина,
Дифтерит, аппендицит,
Малярия и бронхит.
Приезжайте же скорее,
Добрый доктор Айболит!

– Вам, конечно, знакомы эти строки из сказки К. Чуковского? Бедные зверушки, сколько у них болезней! На самом же деле разных болезней еще больше. Все их знает только доктор.

Большинство заболеваний – инфекционные. Ими можно заразиться от больного человека и даже от животного. Эти болезни вызываются мельчайшими организмами – микробами, вирусами или бактериями. Слово «микроб» происходит от двух греческих слов: микрос, что значит «маленький», и биос – «жизнь».

Мир вокруг нас полон таких существ. Они везде – в воздухе, воде, на земле, в нашем теле. Эти существа так малы, что глазом их не рассмотришь, для этого нужен специальный прибор – микроскоп. Воспитатель предлагает детям посмотреть под микроскопом на каплю воды. *Микробов на свете великое множество, и все они очень разные. Есть среди них существа «по крупнее» – бактерии, а есть и совсем уж мелкие – вирусы. Многие микробы полезны. Например, благодаря гнилостным бактериям в почве образуются вещества, которые питают растения. Молочнокислые бактерии превращают молоко в простоквашу. С помощью этих полезных бактерий можно приготовить ряженку,*

кефир сыр. В организме человека тоже обитают полезные микробы, без них пища не могла бы перевариться.

Но, к сожалению, не все микробы такие хорошие, есть и очень вредные, или болезнетворные. Попав в организм, они начинают быстро размножаться и выделять яды. От этих ядов и возникают инфекционные, или заразные, болезни.

– *Как возбудители болезней попадают в наш организм? (Ответы детей.)* Прежде всего, микробы могут попасть в воду, где они живут и размножаются. Поэтому всегда рекомендуется пить кипяченую воду, при кипячении микробы гибнут. Или следует пить воду, специально очищенную при помощи фильтров. Большинство инфекций, например вирус гриппа, передаются по воздуху. Вирусы находятся в капельках воды, выдыхаемых вместе с воздухом.

Беседа Таблетки растут на грядке

Цель: Дать знания об овощах, *познакомить с понятием витамины*, вырабатывать заботливое отношение к близким и желание им помочь.

Ход беседы.

Проводится инсценировка с участием Хрюши и Степашки. У Хрюши завязано горло, у Степашки – корзинка с овощами.

Герои здороваются. Степашка спрашивает Хрюшу, почему он грустный. Тот отвечает, что у него болит голова и ему очень плохо, хочется полежать. Степашка спрашивает Хрюшу, куда он идет. Хрюша отвечает – в аптеку, покупать лекарства и витамины, чтобы вылечиться. Степашка учит Хрюшу, как нужно правильно поступить: «Если ты заболел, то надо вызвать врача, только врач может вылечить больного. Но ты, Хрюша, скорее всего, просто неправильно питался и поэтому ослаб. Ну-ка расскажи нам честно, чем ты питался в последнее время». Хрюша признается – мороженым, шоколадом, печеньем, вафлями. Воспитатель предлагает детям объяснить Хрюше, что он делал неправильно.

Затем воспитатель обсуждает вместе с детьми, какие продукты надо есть, чтобы быть крепким, здоровым и меньше болеть.

Дети замечают у Степашки корзину и интересуются, что в ней. Степашка сообщает: «Витамины». Дети удивляются, ведь на самом деле в корзине просто овощи. Проводится беседа об огороде, о том, как и где, растут овощи и как за ними нужно ухаживать, чтобы они выросли крупными и сладкими.

Степашка предлагает Хрюше и детям рассмотреть то, что он принес. Дети рассматривают, называя каждый овощ. Степашка объясняет Хрюше и детям, почему овощи – витамины, рассказывает, как они полезны и почему их надо есть круглый год.

Степашка предлагает поиграть в игру «Чудесный мешочек» - узнать овощи на ощупь. После игры Степашка передает овощи Хрюше – пусть он ест витамины и будет здоровым. Хрюша благодарит друга, заглядывает в корзинку и сообщает, что там много морковки; угощает всех детей. Герои прощаются с детьми и уходят.

Чтение худ. литературы:

- «Знай своё тело» Р. Корман, «Энциклопедия здоровья в сказках и рассказах» Г. Горн
- «Полезные продукты» Л. Зельбург, М. Безруких «Разговор о правильном питании»
- «Девочка чумазая» А. Барто, К. И. Чуковский «Мойдодыр», «Вредные советы» Г. Остер, «Микробы и мыло» Л. Либерман, отгадывание загадок.
- С. Михалков «Прививка»
- «Заботимся о здоровье» С. Козлов

Дидактическая игра:

- «Узнай по описанию», «Да-нет»
- Д/и «Предметы личной гигиены», «Небылицы от Незнайки», «Да-нет», «Хорошо-плохо»
- «Собери спортсмена», «Что лишнее?», «Спортивное лото», «Угадай вид спорта»

Игры на дыхание:

«Птички-бабочки»:

Задача: укрепить мышцы губ, развить направленную воздушную струю.

Оборудование: фигурки птичек или бабочек, вырезанные и ярко раскрашенные.

Описание. «Птичек» («бабочек») сажают на краю стола. Двое играющих соревнуются в том, кому удастся как можно дальше продвинуть свою фигурку по поверхности стола. Перед началом игры делается один глубокий вдох носом, дополнительный вдох делать не разрешается. Вместо поверхности стола фигурки могут «летать» на ниточках, также с помощью сильного, направленного выдоха.

«Лети, самолетик!»

Задача: развить длительный, целенаправленный выдох, укрепить мышцы губ.

Оборудование: бумажные самолетик, изготовленные совместно с ребенком.

Описание. Игра проводится как соревнование, парами. Самолетики ставят на краю стола. Напротив них садятся играющие. По сигналу взрослого они должны на одном выдохе, не делая дополнительного вдоха, как можно дальше продвинуть свой самолетик по столу.

«Задуй ватку в ворота»

Задача: выработать умение целенаправленно менять силу выдоха.

Оборудование: кубики, конструктор или другой строительный материал, небольшой кусочек ваты.

Описание. Взрослый вместе с ребенком сооружает широкие «ворота» из кубиков или другого строительного материала и кладет перед ними небольшой кусочек ваты. Ребенок, слегка наклоняясь вперед, чтобы воздух попадал под ватку, должен подуть на нее длительным плавным выдохом и добиться попадания в «ворота». С этой целью при необходимости можно менять направление и силу воздушной струи. Если ребенок хорошо справляется с этим заданием, его можно слегка усложнить, постепенно делая «ворота» узкими.

Сюжетно-ролевая игра:

- «Больница»

- «Повара. Здоровое питание»

Подвижные игры в группе и на прогулке:

«Хитрый лис»

Цель: Воспитывать быстроту и ловкость

Ход: Играющие стоят в кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне, вне круга обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а педагог обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим – хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором 3 раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, потом громче) : «Хитрая лиса, где ты?» После третьего вопроса хитрая лиса быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагиваясь рукой). После того как лиса поймает 2-3 ребят и отведет их в свой дом, воспитатель произносит: «В круг!». Игра возобновляется.

«Пустое место»

Цель: Развивать умение ориентироваться в пространстве и скорости бега.

Ход игры: Играющие становятся в круг, поставив руки на пояс, - получают окошки. Выбирается водящий. Он ходит сзади круга и говорит: Вокруг домика хожу

И в окошки я гляжу,

К одному я подойду

И тихонько постучу.

После слова «постучу» водящий останавливается, заглядывает в окошко, против которого остановился, и говорит: «Тук-тук-тук». Стоящий впереди спрашивает: «Кто пришел?». Водящий называет свое имя. Стоящий в кругу спрашивает: «Зачем пришел?». Водящий отвечает: «Бежим наперегонки», - и оба бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу оказывается пустое место. Тот, кто добежит до него первым

Индивидуальная работа:

«Прыжки на одной и двух ногах», «Броски и ловля мяча», «Прыжки в длину, в высоту, из обруча в обруч», «Метание в цель, вдаль», «Пройди по бревну», «С кочки на кочку», «Перебрасывание и ловля мяча двумя руками», «Брось дальше».

Конспект досуга «День Здоровья»

Программное содержание. Уточнить знания детей о здоровом образе жизни (режим, питание, сон, утренняя зарядка, пальчиковая гимнастика, массаж, прогулки, одежда по сезону и по погоде, культурно – гигиенические навыки, двигательная активность и т.д.)

Предварительная работа. Беседы о микробах, о личной гигиене, о пище и воде.

Сюжетно – ролевые игры «Больница», «Санаторий».

Материал. Куклы, теннисные шарики, рюкзаки, атрибуты для сюжетно – ролевых игр.

Ход занятия

Утром в группу к ребятам приходит Знайка.

З н а й к а. Ребята, я пришел узнать как вы живете в детском саду. Куда вы сейчас собираетесь?

Д е т и. На зарядку.

З н а й к а. А зачем надо делать зарядку? (Ответы детей.)

Д е т и. А теперь, Знайка, пойдем мыть руки перед завтраком.

З н а й к а. Ребята, а вы знаете, как правильно мыть руки и зачем это надо делать? (Ответы детей.) Надо тщательно намыливать руки, особенно между пальцами, так как там много микробов.

От простой воды и мыла

У микробов нету силы!

Вы правильно делаете, вытирайте руки каждый своим полотенцем. А почему надо так поступать? (Ответы детей.) Ребята, а где ещё есть микробы? (Ответы детей.) Микробы находятся не только на руках: они летают по воздуху, попадают на кожу, в ранки, они есть и на одежде, и на всех предметах. Микробы могут передаваться от одного человека к другому. Когда вы чихаете и не прикрываете нос и рот, микробы разлетаются в разные стороны, заражая всех окружающих. Они могут разлетаться на расстояние до десяти метров. Давайте поиграем.

Проводиться игра «Микробы»: дети делятся на две команды («Чихающие» и «Заражающиеся»), которые расходятся на 5-10 метров. Команда «Чихающих» говорит: «Ап-чхи» и бросает в противоположную команду теннисные шарики. Дети из команды «Заражающихся» должны увернуться. Тот, в кого попал шарик, выходит из игры и начинает «чихать».

З н а й к а. Другой способ передачи инфекции – через предметы, которыми вы пользуетесь. Как правило, это личные вещи: зубная щетка, расческа, носовой платок. Сыграем в игру «Можно – нельзя», её придумал американский учитель здоровья Джунно. Давайте соберем вещи, которыми вы пользуетесь, и положим на стол. Поднимая их по очереди, говорим, можно ли ими пользоваться сообща или нет. Если можно, то кладем в

коробочку «Можно», если нет – в коробочку «Нельзя». Проводиться игра. Например: карандаши мы положим в коробочку «Можно».

З н а й к а. Ребята, мы сегодня узнали, как можно заболеть. Назовите мне все способы проникновения микробов в наш организм. (Ответы детей.) Теперь мы знаем, как с ними надо бороться. (*Мыть руки, овощи, делать влажную уборку.*) А сейчас я вместе с вами пойду в лес. Вы приготовили все необходимое к походу?

Знайка проверяет, правильно ли дети собрали вещи для похода. Затем Знайка проводит с детьми беседу о здоровой и вредной пище.

З н а й к а. Ребята, назовите, какие продукты полезны для здоровья, а какие не очень? (Ответы детей.) Овощей и фруктов можно есть много, а вот жирное и сладкое, соленое надо есть в меру.

*Чтоб здоровым, сильным бать,
Надо овощи любить,
Все без исключения –
В этом нет сомнения!*

Ребята, а вы знаете, что люди, которые отбирают полезные продукты для вашего питания, называются диетологами? В детских садах, школах, больницах диетологи разрабатывают специальное меню для вашего здоровья. А кто –нибудь из вас обращался к диетологу? (Ответы детей.) Ребята, как вы думаете, когда лучше пить: до еды, во время еды или сразу после нее пить не очень полезно, потому что в желудке вырабатывается желудочный сок, который переваривает пищу. Если выпить воды, то она разбавит желудочный сок, и он плохо переварит пищу. Запомните это.

В о с п и т а т е л ь. А сейчас, ребята, всем пора отдыхать, потому что во время сна наше тело отдыхает. Тихий час.

После сна в группу снова приходит Знайка и говорит:

*Дети, дети полно спать,
Быстро, быстро всем вставать!
Приглашаю детвору
На веселую игру!*

Проводится комплекс ритмической гимнастики, после сна.

З н а й к а. Ребята, а как называются дома, которые помогают беречь здоровье и лечиться? (*Санаторий, дом отдыха, больница, поликлиника, аптека.*)

Проводится сюжетно – ролевая игра «Аптека».

З н а й к а. Что может здоровый человек, а что больной? (Ответы детей.) Что в жилище полезно, а что нет?

Д е т и. Чистый воздух, порядок, влажная уборка и т.д.

Проводиться коллективная уборка. Дети протирают пыль в игровых зонах, растения, расставляют красиво игрушки.

З н а й к а. Как чисто и красиво стало в группе. Вы знаете, как надо заботиться о здоровье.

*Я сегодня очень рад!
Побывал я с вами,
Здоровыми друзьями.
Всем теперь я расскажу
О том, как вы живете.*

Знайка на прощанье просит детей нарисовать картинку «День здоровья»

Конспект занятия

«Путешествие в страну здоровья»

Предварительная работа: Беседы о здоровом образе жизни, рассматривание альбома о спортсменах «Виды спорта»; чтение К. Чуковского «Мойдодыр».

Ход занятия

Воспитатель: сегодня я предлагаю вам отправиться в путешествие в Страну здоровья. Мы узнаем о том, как надо заботиться о своем здоровье, чтобы быть сильными, здоровыми, красивыми.

А чтобы попасть в страну здоровья, отгадайте загадку:

Зимой падает, весной журчит,
Летом шумит, осенью капает. (вода)

- Для чего нужна вода? (человек, животные и растения не могут жить без воды. Вода нужна, чтобы готовить, стирать, умываться. Без воды засохли бы деревья, кусты, все растения).

- А как умываются животные? Покажите. (Дети имитируют умывание животных).

- В какой сказке говорится о том, как умываются животные? («Мойдодыр»)

- Кто написал эту сказку? (корней Иванович Чуковский)

- Давайте вместе вспомним эту сказку.

Рано утром на рассвете

Умываются мышата,

И котята, и утята,

И жучки, и паучки.

Давайте же мыться, плескаться,

Купаться, нырять, кувыркаться

В ушате, в корыте, в лохани,

В реке, в ручейке, в океане.

И в ванной, и в бане,

Всегда и везде

Вечная слава воде!

- сейчас я прочитаю вам сказку или быль. Вы решите это сами.

Слушайте внимательно.

«В одной квартире жила девочка – грязнуля. Она не любила умываться, поэтому у нее на руках поселились микробы, которые так и норовили попасть ей в рот и однажды это произошло. Девочка заболела. Пришел доктор и сказал, что это из-за микробов. Он дал ей одно средство, которое помогло девочке от них избавиться».

- Как вы думаете, что это за средство? (мыло)

-А какие еще советы мы можем дать этой девочке? (умываться по утрам, после сна. Мыть руки и ноги перед сном каждый день. Обязательно мыть руки после прогулки, после игр, посещения туалета).

- Верно. А какое еще средство, чтобы избавиться от микробов в помещении? (Чистый воздух, проветривание. Влажная уборка).

- А что еще помогает нам быть здоровыми? (занятия спортом, прогулки на свежем воздухе, отдых на даче, купание).

- Давайте представим себе, что сейчас лето. Мы едем на дачу. Все веселой гурьбой бегут к речке и с разбегу плюхаются в воду, молотят по воде руками и ногами. Дети брызгаются друг в друга водой. Ведь так все любят купаться в воде!

Воспитатель предлагает ребятам инсценировать рассказ.

Подводится **итог занятия**.

Конспект занятия «С утра до вечера»

Программное содержание:

Познакомить детей с распорядком дня. Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека;

Закрепить понятие о значимости режима дня;

Воспитать желания придерживаться правил по его выполнению.

Развивать память и мышление, умение рассуждать, делать умозаключения.

Методические приемы: Беседа, вопросы к детям, объяснение, дидактическая игра «Разложи по порядку», игровой момент, рассказ воспитателя.

Материал: иллюстративный материал с изображением детей, занятых различными видами деятельности в течение дня.

Словарная работа: Познакомить детей со словосочетаниями: режим дня, распорядок дня.

Предварительная работа: знакомство детей с частями суток и характерными для них видами деятельности; рассматривание иллюстративного материала о частях суток; Чтение художественных произведений, пословиц о времени, беседы о необходимости режима дня и его значимости; просмотр видеofilьмов и мультфильмов по теме.

Ход занятия

Воспитатель: Дети, как вы думаете, зачем нам нужны часы? (суждения детей). А еще зачем? (ответы детей). Да вы правы, часы нам нужны для того, чтобы мы могли ориентироваться во времени, знать когда надо проснуться, чтобы не опоздать в детский сад на утреннюю гимнастику, для того, чтобы знать когда наступит обед, время прогулки и сна.

Дети, как вы думаете, что такое режим? (суждение детей). Дети, режим, это когда выполняются все дела в течение дня по времени, например как в детском саду. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки для сна и ухода домой. С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители, папы и мамы, ну а часы показывают время выполнения режима дня. Дети, а давайте вспомним, какие мы с вами знаем пословицы о времени (высказывание детей).

Ребята, как вы думаете, почему одни дети все успевают: и погулять с друзьями, и в кружке позаниматься, и по дому помочь, и книжку почитать. Игрушки у них прибраны, одежда в порядке. Остается время мультики посмотреть и с котом поиграть. А у других только обещания и жалобы, что не успел, сделает завтра. Почему так? Кто как думает? (мнение детей). Как можно назвать тех, кто все делает вовремя и тех, кто не успевает? Правильно! «Успевайки» и «Неуспевайки». Догадались или вспомнили книжку, которую мы с вами читали?

Вы все правильно сказали. Однако у наших «Успеваек» есть еще один секрет. Этот секрет - режим дня. Режим помогает быть дисциплинированным, помогает укрепить здоровье, хорошо и качественно выполнить все свои дела и задания. Режим - это когда все твои дела распределены четко по времени в течение дня.

Ребята, с чего начинается день? Что мы с вами делаем потом? Как вы проводите вечер дома? (ответы детей, дополнение воспитателя).

Дети, мы с вами говорим о том, что влияет на наше здоровье и как его укрепить. Вот и сейчас нам с вами пора немножко расслабиться и укрепить свое здоровье.

Предлагаю вам провести массаж ушных раковин, который помогает чему. Как вы думаете? Да, правильно, помогает укреплению здоровья.

Конспект ООД «Будем стройные и красивые»

Программное содержание:

Объяснить детям какое значение имеет формирование правильной осанки для здоровья;

Показать приемы и упражнения по формированию правильной осанки;

Воспитывать желание быть красивым и здоровым.

Методические приемы: работа с наглядным материалом, вопросы к детям, художественное слово, показ упражнений, разъяснения, рассказ воспитателя.

Материал: картинка с изображением верблюда, изображение сутулого человека, мешочки с песком на каждого человека.

Словарная работа: активизировать в речи детей слова: осанка, позвоночник, сгорбленная спина.

Предварительная работа: беседы с детьми о необходимости прямо держать спину, правильно сидеть, следить за своей осанкой, рассматривание иллюстраций, посещение занятий лечебной физкультурой.

Ход занятия

Воспитатель: Дети, что такое здоровье. Здоровый образ жизни? (ответы детей) Вы молодцы. Помните все, о чем мы с вами говорили раньше на занятиях о здоровье. Сегодня с вами у нас занятие очень интересное. Послушайте стихотворение Э. Мошковской «Дедушка и мальчик». (Дети сидят на подушечках - душечках в свободной форме):

Жил старый, старый мальчик

С сутулою спиной,

Он горбился за книгой,

Сгибался за едой.

И он ворчал. Ворчал. Ворчал,

И всех он огорчал.

Пошлют его за хлебом, а он ворчит при этом.

Попросят мыт посуду,

Ворчит - бурчит! "не буду"

Не буду! Не буду!

И у него был дедушка,

Который не ворчал,

И не ворчал. И не ворчал.

А всех он выручал.

Какой - то странный дедушка.

Какой - то он чудной,

Веселый, статный дедушка.

Ну, просто молодой!

Как вы думаете, о чем говорится в этом стихотворении и о ком? (суждения детей). Да, правильно, о мальчике и его дедушке. А какую характеристику мы можем дать мальчику. Правильно: ворчун, сутулый, похожий на старичка, а дедушка наоборот.

А теперь я вам предлагаю рассмотреть вот эту иллюстрацию (показывает сутулого человека) Что вы об этом думаете? (высказывание детей). Правильно, то же, что и о мальчике. А как вы думаете, почему он такой сутулый и не красивая у него осанка

(суждения детей). Правильно, он не старался соблюдать те правила, которые необходимы человеку для сохранения правильной осанки и красоты тела: не делал зарядку, сидел не правильно за столом. Вот я вам всегда напоминаю, чтобы вы сидели ровно. Низко не наклонялись, ходили красиво, спина должна быть прямой.

Воспитатель предлагает детям провести оздоровительную минутку.

Не забудем про осанку.
До чего трава высока,
То крапива, то осока.
Поднимаем выше ноги,
Коль идем мы по дороге.
Дождик, дождик, кап - кап - кап -
Мокрые дорожки.
Все равно пойдем гулять,
У нас есть сапожки.
Ходьба друг за другом

Ходьба на носках, на пятках, змейкой;

Ходьба высоко поднимая ноги;
Бег в среднем темпе.

А сейчас мне скажите, на этой картине кто изображен? Правильно верблюд. Посмотрите. Ведь у него спина тоже горбатая. Как вы думаете, у него неправильная осанка? (мнение детей). Правильно, это животное имеет специальные горбы на спине - походный запас питания, он в пустыне может несколько дней не есть. Это же животное и горб ему этот необходим, а у человека должна быть ровная красивая спина. Скажите, вы хотите быть стройными и красивыми? Хотите иметь красивую. Правильную осанку?

Тогда давайте учиться держать осанку. Предлагает детям встать в полукруг. Дети приподнимите голову, подбородок должен быть не выше плеч, а плечи на одном уровне. Живот втяните. Вот такая должна быть осанка.

За осанкой мы должны следить не только когда стоим, но и когда сидим. Чтобы осанка была правильной необходима каждому человеку подходящая под его рост мебель, она должна соответствовать росту. Вот почему вам определены каждому свое место за столом и оно помечено специально для вас. В вашей группе вся мебель соответствует вашему росту для формирования правильной осанки у каждого из вас. Я вас приглашаю сесть за столы на свои места. Мы сейчас будем учиться с вами сидеть правильно и красиво. И я надеюсь. Что вы на каждом занятии будете помнить о правилах красоты вашей осанки.

Запомните три важных правила и всегда выполняйте их. Правило первое: проверьте положение ног. Они должны опираться под столом о пол. Я хочу посмотреть все ли правильно выполнили первое правило (проверяет и исправляет ошибки) Правило второе: проверьте расстояние от глаз до стола. Поставьте руку локтем на стол, кончиками указательного и среднего пальцев коснитесь виска. Вот так. Это расстояние правильное. На таком расстоянии должна находиться голова от стола когда вы смотрите, читаете книгу или рисуете. Правило третье: Между краем и грудью должен проходить кулачок. Проверьте, вы правильно сидите.

Давайте еще раз повторим эти правила, чтобы запомнить и не нарушать больше их. Для того. Чтобы быть стройным и красивым, с красивой осанкой.

Конспект ООД «Красота тела и души».

Программное содержание:

Научить детей эстетическому восприятию человеческого тела.

Показать значимость здорового образа жизни каждого из нас.

Раскрыть важность одного из аспектов здоровья - духовной красоты.

Воспитывать у детей желание быть нравственно и физически красивым.

Развивать фантазию, умение отображать задуманное в рисунке.

Методические приемы: использование иллюстративного материала, вопросы к детям, рассказ воспитателя, ритмические движения, закрепление пословиц.

Материал: иллюстрации с изображением древнегреческих скульптур человека; иллюстрации к сказкам, лист бумаги. Цветные карандаши, фломастеры на каждого ребенка.

Словарная работа: активизировать в речи детей слова: статуя, тело, Олимпийские игры, красота, благородный, равнодушный.

Предварительная работа: рассматривание иллюстраций, чтение художественных произведений, беседы на нравственные, этические темы.

Ход занятия

Воспитатель: ребята, посмотрите на иллюстрацию. Как вы думаете. Кто здесь изображен?

(суждения детей). Дети - это статуи, созданные древними мастерами. Мастера эти - очень давно жили в стране, которая называется Греция. Жили они так давно, что и страну Древней Грецией, а людей живших в то время - древними греками. Они много времени посвящали разным искусствам, а тело свое постоянно совершенствовали. Много бегали, прыгали, занимались гимнастикой. Они организовали самые первые олимпийские игры. Победителям этих олимпийских игр ставили мраморные памятники. С тех пор и служат изображения древних греков образцом красоты человеческого тела, которое стало таким красивым благодаря спорту.

А вам нравятся эти статуи?

Природа создала человеческое тело красивым. Но каждый должен и может его сделать лучше. Хочу услышать, что вы думаете по этому поводу. Что для этого необходимо? (высказывания детей). Да, если заниматься физкультурой и спортом, следить за осанкой. Соблюдать режим дня, то человек становится крепким, движения будут радовать глаз других людей.

Вот и мы, чтобы не засиживаться с вами сейчас встанем, выпрямим спины, красивой походкой пройдем на середину групповой комнаты и выполним под музыку несколько движений.

Имитация ныряния в воду, и вынырнуть из воды голову наклонить вниз, затем плавно поднять, посмотреть вверх.

Конспект «Как устроен человек?»

Цель: Закрепление знаний детей о том, как устроено тело человека. Уточнение знаний детьми о важности разных органов чувств и частей тела человека, как поддерживать здоровье органов.

Занятия:

«Органы чувств»

Задачи: Дать детям представления о том, что глаза, нос, язык, уши являются органами чувств человека; познакомить с их строением; привести к пониманию, что их необходимо беречь. Развитие и активизация словаря, памяти.

Материал: Четыре конверта с разрезными картинками; зеркала по количеству детей; предметы для игры и иллюстрации, ширма; рисунки и макеты глаза, нос, язык, уши.

В ходе занятия проводится гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.

Ход ООД

1. - Ребята, доктора из страны "Здоровячков" просили познакомить вас с помощниками человека. Сегодня мы с вами будем играть, и узнавать, какие же у человека есть помощники. Такие помощники есть у каждого из вас. Кто они?

- Посмотрите, в коробочке лежат: (цветы). Да, это цветы, но как вы узнали, с помощью чего? (**ГЛАЗА**)

Игра "Какой" (узнают предмет с открытыми и закрытыми глазами, описывают их). Как нужно заботиться о глазах?

- Ребята, видеть глазами, означает пользоваться зрением. Что мы можем благодаря зрению? (ответы детей)

- Конечно, благодаря зрению мы можем видеть все, что есть вокруг нас, различать и узнавать предметы, отмечать их качества и любоваться красотой природы во все времена года. **Гимнастика для глаз.**

Здесь за ширмой есть предметы. Угадайте, какие это предметы.

Игра «Угадай на звук». Но как вы узнали, с помощью чего? (**УШИ**) Как нужно заботиться о них?

Что ещё помогает нам обследовать предметы? На столах у вас коробочки, угадайте, что в них, не заглядывая в них (нюхают). Но как вы узнали, с помощью чего? (**НОС**) Как нужно заботиться о нём? **Дыхательная гимнастика.**

Игра «Угадай на вкус». Но как вы узнали, с помощью чего? (**ЯЗЫК**) Как нужно заботиться о нём?

- Ребята, мы с вами узнали, что помощниками человека являются: глаза, нос, уши, язык. Давайте посмотрим, как наши помощники устроены.

Игра "Полезно - вредно". Я буду спрашивать, а вы давать ответ, говоря: "Это вредно, или это полезно".

Итог. - Молодцы, ребята! Не забывайте, помните - наши помощники драгоценные для нас, и мы просто обязаны беречь их. Никто не позаботится о них лучше, чем вы сами. "Если их я сберегу, сам себе я помогу, я здоровье сберегу!"

Конспект беседы «Что такое здоровье?»

Цель: формирование представлений о правилах личной гигиены, дать детям элементарные представления об инфекционных болезнях и их возбудителях (микробы и вирусы). Воспитывать потребность в организации правильного образа жизни; способствовать формированию желания сохранять и укреплять свое здоровье путем выполнения физических упражнений, соблюдения режима дня и т.п.

Ход беседы.

Воспитатель: Как люди приветствуют друг друга при встрече? Давайте поговорим о слове «здравствуйте». Что оно означает? Здороваясь, один человек как будто желает другому здоровья. Ведь здоровье – самая главная ценность, данная человеку.

Опишите здорового человека. Какой он? (Ответы детей.) Когда мы здоровы, нам хочется читать, учиться, играть; у нас доброе приветливое настроение, нам просто хорошо. Давайте теперь подумаем, как чувствует себя заболевший человек. Вспомните, что чувствовали вы, когда болели. (Ответы детей.) Когда человек болен, ему ничего не хочется делать; у него плохое настроение; иногда он плачет. О чем думает больной человек? Что он хочет? (Ответы детей.) Конечно, больному хочется как можно скорее выздороветь. Для того чтобы выздороветь, нужно принимать горькие лекарства, делать уколы. Вспомните, как вас лечили ваши близкие или врач. (Ответы детей.)

Взрослые часто винят себя как в своей болезни, так и в болезни своих детей. *Всегда ли люди сами виноваты в том, что заболели? (Ответы детей.) Конечно, часто мы заболеваем из-за того, что не следим за своим здоровьем. Но это происходит не всегда. Ведь у человека, независимо от его поступков, могут заболеть сердце, желудок и другие органы. Впрочем, наиболее частых – простудных заболеваний мы с вами можем избежать. Что нужно делать для этого?*

Дети отвечают на вопрос. *Воспитатель побуждает детей задуматься о правильном выборе одежды и пищи, чистоте рук, ограничении контактов с простудившимися, занятиях физкультурой, режиме дня. Все вместе рассматривают соответствующие иллюстрации.*

Воспитатель: Чем вы можете помочь заболевшей маме, папе, брату, сестре? (Ответы детей.) Конечно, вы можете принести что-то по просьбе взрослого, выполнить посильную помощь, почитать книжку младшему брату или сестренке. А самое главное – вы можете помочь создать тишину и покой дома – не шуметь, не требовать к себе лишнего внимания, не капризничать

Конспект «Здоровое питание. Витамины»

Цель: расширение знаний дошкольников о наличии витаминов во фруктах и овощах; создание условий для формирования у детей представлений о полезных продуктах на нашем столе.

Занятия:

Полезная и вредная пища.

Цель: Дать понятие о правильном питании; закрепить знания о продуктах питания; вызвать желание заботиться о своем здоровье; учить проявлять заботу.

Ход: Педагог предлагает детям приготовить обед для кукол, которые живут в группе.

Воспитатель:

- Сначала нужно решить, что мы будем готовить. Давайте приготовим то, что вы больше всего любите кушать. (Каждый ребенок называет свои любимые блюда.) Как много всего вы назвали, молодцы. Но, наверное, нашим куклам *не стоит так много всего есть. Ведь, если съесть слишком много пищи, может заболеть живот, может стоинить. А что еще может произойти? (Дети делятся соответствующим личным опытом.)*

Давайте решим, что мы приготовим. Сегодня у нас будет не праздничный, а обычный обед. Что мы с вами едим на обед каждый день? (Суп, второе, салат, хлеб, компот.) Нам нужно купить все необходимое в магазине.

Все вместе «идут в магазин», роль продавца исполняет воспитатель, который спрашивает, что дети хотят купить. *В диалоге воспитателя и детей называются полезные продукты.* Продавец, «делая рекламу», расхваливает все продукты, в том числе конфеты, пирожные и другие сладости. Но *дети должны выбрать только продукты для приготовления обеда, а не покупать все, что им хочется.*

Д/и: «Полезная и вредная еда»,

«Да-Нет»

Каша - вкусная еда

Это нам полезно? *(да)*

Лук зеленый иногда

Нам полезен дети? *(да)*

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? *(нет)*

Щи отменная еда

Это нам полезно? *(да)*

Мухоморный суп всегда-

Это нам полезно? *(нет)*

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? *(да)*

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки *(нет)*

Овощей растет гряде

Овощи полезны? *(да)*

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети? (да)
Съесть мешок большой конфет
Это вредно, дети? (да)
Лишь полезная еда
На столе у нас всегда!
А раз полезная еда –
Будем мы **здоровы?** (да)

Все вместе готовят обед и накрывают на стол, затем кормят кукол. В процессе идет разговор о том, что полезно и нужно есть в обед, а что не очень полезно; какие продукты нужно есть реже, чем остальные.

Консультация для родителей:
«Закаливание ребенка в домашних условиях».

Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать у него высокий уровень здоровья вполне возможно.

Н. М. Амосов

Забота о здоровье человека всегда занимала во всем мире приоритетные позиции. Воспитание здорового ребенка является главной целью любого дошкольного учреждения. Потому что дошкольное детство - время интенсивного развития ребенка :приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых не возможен здоровый образ жизни.

Значит, перед нами, взрослыми, стоит очень важная задача: воспитать физически, нравственно и духовно здорового человека.

Что же кроме чистого свежего воздуха, яркого солнца и воды может быть лучшим средством поддержания сил и здоровья в молодом организме, который только формируется.

В этом случае, закаливание один из наиболее подходящих вариантов для тех, кто хочет сохранить свое здоровье и здоровье детей. Закаливание поможет избежать заболеваний, повысить иммунитет.

Конечно, родители боятся начинать закаливать своих детей в домашних условиях.

В закаливании, как и в любом другом начинании, важен позитивный настрой. На первых порах нужно постараться эту процедуру преобразовать в интересную игру.

Закаливание солнцем – эффективное средство оздоровления и стимулирование роста ребёнка. Успешно используется закаливание солнцем в борьбе с рахитом. Солнечный свет, проходя через орган зрения, возбуждает нервную систему. Нервная система, в свою очередь, регулирует состояние и тонус всех систем организма; регулирует биоритмы, активизирует обменные процессы. Обладающие высокой биологической активностью ультрафиолетовые лучи, воздействуя на человека через кожу, повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, болезнетворным микробам, повышают иммунитет, снижают риск заболеваний.

Закаливание воздухом следует начинать с воздушных ванн, которые полезны как детям, так и взрослым, в том числе бабушкам и дедушкам. Закаливание воздухом повышает устойчивость организма к длительным воздействиям низких температур.

Ножные ванны – погружение ног до голеностопных суставов в таз с горячей водой. Ноги погружают на 3-10 секунд. Затем каждые 3 – 4 дня температуру воды следует снижать на 1 градус, доведя её в итоге до 20 –24 градусов С.

Контрастные ножные ванны являются хорошей профилактической закаливающей процедурой против ангины и катаров верхних дыхательных путей. Подобные процедуры рекомендуются выполнять по утрам, после сна.

Вам понадобятся 2 таза: один - с горячей водой (+38 гр. С), второй - с водой на 3 – 4 градуса холоднее. Сначала ребенок опускает ноги до голеностопных суставов на 2-3 секунды в горячую воду, потом сразу же в более прохладную на 5 секунд. Затем опять в первый таз, потом во второй, но уже на 10 секунд.

Обтирание - мероприятие подготавливающее организм человека к таким закаливающим процедурам, как обливание и холодный душ.

- Температура воды для первого обтирания должна быть 36-34 градуса С.
- Через каждые три процедуры температуру воды снижайте на два градуса С.
- Для детей и пожилых людей температура воды не должна быть ниже 20 градусов С.

- Здоровым взрослым рекомендуется снизить температуру до 12 С.
- Сначала обтирают руки и сразу же насухо вытирают их.
- Затем обтирают ноги, далее грудь, потом живот и спину.
- Обтирание лучше проводить после утренней гимнастики или после дневного сна.
- По мере снижения температуры воды продолжительность обтирания следует уменьшать с двух минут до полминуты.

Обливание водой - закаливающая процедура, которую следует начинать летом.

Лейку или ведро наполните водой температурой 36-34 градуса С. Далее в течение 2 минут последовательно, начиная с головы, обливайте все части тела.

Продолжительность закаливающего мероприятия и температура воды регулируется так же как и при обтирании.

Душ - закаливающая процедура, которая сочетает в себе температурное и механическое воздействие. Душ прекрасно тонизирует организм, поэтому его целесообразно делать утром, днем и вечером, а так же после физических упражнений.

Некоторые правила закаливания ребенка

- Закаливающие процедуры окажутся гораздо эффективнее, если будут приносить удовольствие и вызывать веселый смех.
- Станьте примером для подражания.
- Начинайте закаливание ребенка в домашних условиях только в том случае, если он полностью здоров.
- Продолжительность процедур увеличивайте постепенно.
- Не допускайте переохлаждения ребенка.

- Процедуры должны проводиться систематически.

Если мы будем придерживаться основных правил закаливания ребенка в домашних условиях, мы сможем защитить ребенка от частых простуд и хронических заболеваний и плохого настроения. Не зря же говорят: в здоровом теле здоровый дух.

Свое слово хочу закончить известной притчей.

В одном доме жил мужчина. Вместе с ним жили его жена, престарелая больная мать и его дочь – взрослая девушка. Однажды поздно вечером, когда все уже спали, в дверь кто-то постучал. Хозяин встал и отворил дверь. На пороге дома стояли трое. «Как вас зовут?» – спросил хозяин. Ему ответили: «Нас зовут Здоровье, Богатство и Любовь. Пусти нас к себе в дом». Мужчина задумался: «Вы знаете, – сказал он, – у нас в доме только одно свободное место, а вас трое. Я пойду, посоветуюсь с домочадцами, кого из вас мы сможем принять в нашем доме». Больная мать предложила впустить Здоровье, юная дочь захотела впустить Любовь, а жена настаивала на том, чтобы в дом вошло Богатство. Женщины очень долго спорили между собой. Когда мужчина открыл дверь, за порогом уже ни кого не было...

Желаю всем, чтобы в каждом доме было место и Здоровью, и Богатству, и Любви! Все в наших руках, стоит только захотеть...

Беседа с родителями:

«О пользе прогулок с детьми».

Прогулка в жизни ребенка занимает важное место. Во время прогулки происходит познание окружающего мира, ребенок учится общаться со сверстниками, также прогулка имеет оздоровительное значение.

Родители понимают, что ребенку нужно гулять как можно больше. Однако не все знают о значении прогулки для детей. Прогулки на свежем воздухе важны для каждого человека, и особенно для детей. Они позитивно влияют на здоровье и эмоциональное состояние крохи. С их помощью можно улучшить состояние организма в целом. В первую очередь во время пребывания на свежем воздухе легкие очищаются от аллергенов и пыли, благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа.

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Наконец, прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении. Если прогулка хорошо и правильно организована, если она достаточна по длительности, дети реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях. Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений.

Длительность пребывания на свежем воздухе в разные сезоны года существенно варьирует, но даже в холодное время и ненастную погоду она не должна быть отменена. Режимом дня в группах дневного пребывания предусмотрены 2 прогулки, продолжительностью около 4-4.5 ч.

Зимой прогулки с младшими дошкольниками разрешается проводить при температуре воздуха не ниже -15° , со старшими — не ниже -22° . При этих же значениях температур, но сильном ветре рекомендуется сокращать продолжительность прогулки, если нет возможности защитить детей от ветра специально устроенным навесом.

Также прогулка способствует умственному воспитанию. Во время пребывания на участке или на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем: о труде взрослых, о транспорте, о правилах уличного движения и т. д. Из наблюдений они узнают об особенностях сезонных изменений в природе, подмечают связи между различными явлениями, устанавливают элементарную зависимость. Наблюдения вызывают у них интерес, ряд вопросов, на которые они стремятся найти ответ. Все это развивает наблюдательность, расширяет представления об окружающем, будит мысль и воображение детей.

Прогулки решают не только воспитательные, но и оздоровительные задачи. На них педагог проводит индивидуальную работу по развитию движений, подвижные, спортивные игры, развлечения и физические упражнения. Специальное время отводится для трудовой и самостоятельной деятельности детей. Разумное чередование и сочетание этих разнообразных занятий делает прогулку интересной, привлекательной. Такая прогулка обеспечивает хороший отдых, создает у детей радостное настроение.

Большинству кажется, что на зимней прогулке ребенок замерзнет и непременно заболеет. И связывают простудные заболевания детей именно с прогулками в зимний период.

Прогулки с ребенком должны быть каждый день и в любую погоду. Вас не должны пугать ветер, дождь, холод или жара. Ребенок должен со всем этим сталкиваться, чтобы в дальнейшем не возникало «сюрпризов» в виде простуды при первом же ветре и прочего.

Как одевать ребенка на прогулку?

Чтобы прогулка приносила только радость, необходимо знать, как одевать ребенка по погоде. В противном случае перегрев или переохлаждение могут привести к различным заболеваниям, а иммунитет ребенка будет подвергаться постоянным испытаниям.

Летом одежда должна быть из легких тканей, хорошо впитывающих и легко отдающих влагу.

Ребенок легко перегревается и переохлаждается, поэтому ему нужно создать состояние теплового равновесия, которое достигается правильно подобранной одеждой. Последнее особенно важно, если ребенок, гуляя, много двигается.

Не забывайте и о том, что двигательная активность детей на прогулке значительно выше, чем у взрослых. Поэтому одевайте ребенка так, чтобы, если жарко, вы могли что-то снять или если наоборот прохладно, возьмите с собой какую-то кофточку.

Выбирая детскую одежду, ориентируйтесь на то, чтобы ребенок на прогулке не был стеснен в движениях, чтобы ему было удобно бегать, прыгать, подниматься после падений, крутить головой. Детская одежда должна быть не только красивой, но и удобной и практичной! Как же все-таки одевать ребенка летом, осенью, зимой? Существует очень простая система, но не многие о ней знают. Называется она «один – два – три». Расшифровывается она достаточно просто: прогулки с детьми летом сопровождаются одним слоем одежды, весной и осенью двумя, ну а зимой одевают три слоя одежды. Прогулки с детьми летом старайтесь устраивать не в самую жару, но и выходя на улицу утром и вечером на улице достаточно жарко. Поэтому выбирайте дышащие ткани, лучше всего хлопчатобумажные. Не поддевайте майку, достаточно будет тоненькой футболки или сарафанчика. Под сандалики надевайте тоненькие льняные носочки. Без носков ребенок может натереть ножки.

А не замерз ли ребенок?

— Во-первых, необходимо обратить внимание на поведение самого ребенка. На холод ребенок очень бурно реагирует — громко кричит, двигается. Кожа приобретает бледный оттенок.

— Во-вторых, по шее, переносице и руке выше кисти.

— В-третьих, ледяные ноги (проверьте, не стала ли обувь маленькой или впрыток, это способствует переохлаждению).

— В-четвертых, ребенок не будет молчать, если ему холодно. Если он «не замечает» — это означает, что ему хорошо.

Признаки перегрева ребёнка.

— Первый признак перегрева — жажда, то есть ребенок просит пить;

— на прогулке постоянно теплое лицо, а на улице при этом ниже -8° ;

— слишком теплая, почти горячая спина и шея;

— очень теплые руки (руки и ноги, это такие специальные части тела, которые должны быть, по причине особенностей кровообращения, «комнатной» температуры).

Нельзя гулять!

— Нельзя гулять, когда ребенок болен (высокая температура, слабость, боль, тем более, если болезнь заразна, чтобы не заражать других людей).

— Но в период выздоровления гулять можно и нужно. Свежий прохладный воздух способствует выздоровлению. Особенно при болезнях дыхательных путей. Так как он способствует разжижению слизи. На улице ребенок будет эффективно кашлять, отхаркивая мокроту. Это хорошо, и не является признаком ухудшения его состояния!

Плюсы прогулки:

+ повышает приспособляемость и работоспособность организмов и систем растущего организма;

+ содействует закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;

+ формирует здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее двигательное поведение;

+ формирует правильные навыки выполнения основных движений, важных элементов сложных движений;

+ идет ускоренное развитие речи через движение;

+ воспитывает положительное отношение к природе, чувство ответственности за состояние окружающей среды и природы в целом;

+ развивает способность отмечать и производить первичный анализ сезонных изменений в жизни окружающей среды.

Каждый ребенок должен как можно больше бывать на свежем воздухе — это совершенно необходимо для его здоровья. Прогулка — это замечательное время, когда взрослый может постепенно приобщать малыша к тайнам природы — живой и неживой, рассказывать о жизни самых различных растений и животных.

Консультация для родителей: «Спорт в жизни ребенка».

Физическое воспитание детей в семье - это очень серьезная проблема в современном воспитании детей. Нас окружают машины, компьютеры, виртуальные игры - предметы, которые очень интересны нам, но как раз, из-за которых мы очень мало двигаемся. Современные дети видят большой интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол или теннис. Главная болезнь XXI века - гиподинамия, т.е.

малоподвижность. Именно по этим и многим другим причинам, физическая культура - это образ жизни человека, в нее должны быть вовлечены все люди, независимо от возраста. Но лучше начинать с раннего детства. По нынешним временам это - необходимость.

Приучать ребенка к спорту нужно с детства, родители должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни. Движение - основное проявление жизни и в то же время средство гармоничного развития личности. В младенческом возрасте уровень развития двигательных рефлексов является показателем общего состояния здоровья и развития; по активности движений ребенка судят о развитии других сторон личности - в частности, психики. А поскольку движения развиваются и совершенствуются в соответствии с условиями окружающей среды, то степень двигательного развития ребенка в значительной мере зависит от родителей.

Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным и крепким, однако часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены в первую очередь двигательной активностью ребенка, что помимо движения определенного роста и веса он должен быть ловким, подвижным и выносливым. Чем более крепким здоровьем и хорошими физическими данными мы вооружим наших детей в младенчестве, тем лучше они потом приспособятся к новым социальным условиям. Забота о формировании двигательных навыков ребенка, о достижении необходимого уровня ловкости, быстроты, силы и других качеств является первоочередной задачей матери и отца еще до поступления ребенка в школу.

Начальное ознакомление детей со спортом

Важно обострить у ребенка чувство «мышечной радости» - чувство наслаждения, испытываемое здоровым человеком при мышечной работе. Занятия спортом также помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству; положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния подростка.

Как правильно подобрать упражнения, в какой последовательности их выполнять, как познакомить с ними ребенка и приступить к разучиванию, сколько раз их повторять - родители могут правильно ответить на все эти вопросы только на основе тщательного изучения и глубокого знания индивидуальных особенностей своего ребенка.

Ребенок развивается неравномерно. Ориентиром может служить возраст, однако в двигательном развитии ребенок может опережать свой возраст или, наоборот, отставать. Поэтому родители должны не ограничиваться только данными возрастной группы, а внимательно отбирать движения, предпочитая те, к которым ребенок готов: либо возвращаться к задачам для детей младшего возраста, либо, напротив, предоставить свободу движений ребенку, который по развитию перегнал свой возраст.

Правильно подобранные упражнения с эмоциональным зарядом, которые дети выполняют с увлечением, положительно влияют на эмоциональное, эстетическое и этическое воспитание ребенка. В наше время, которое психологи называют зачастую временем нарастающей отчужденности детей, очень важно найти средства, способствующие созданию теплой, домашней атмосфере, внушающие ребенку чувство уверенности и безопасности, убеждающие его в родительской любви и взаимопонимании. Хорошо продуманные занятия родителей с ребенком являются одним из таких средств.

С медицинской и педагогической точки зрения развитие ребенка может разделить на следующие этапы:

- грудной возраст - до 1 года,
- младший возраст - от 1 года до 3 лет,
- дошкольный возраст - от 3 до 6 лет,
- школьный возраст - от 6 до 17 лет.

Грудной возраст (до 1 года) На первом месяце жизни ребенок должен самостоятельно двигаться. В 2 - 3 месяца кладите ребенка на животик, берите его на руки и, показывая игрушку, стимулируйте движения мышц шеи. В 4 - 6 месяцев к уже

освоенным движениям добавляйте переворот ребенка на бок и на животик. В 7 - 9 месяцев побуждайте ребенка ползать, сидеть и стоять, а некоторых детей уже можно учить ходить, держась за какую-либо опору. В 10 - 12 месяцев продолжайте развивать у ребенка умение ползать, стоять и ходить, опираясь на что-нибудь, а затем побуждайте его к первым самостоятельным шагам. Здоровые дети в годовалом возрасте, как правило, умеют ходить с помощью взрослого или же держась за мебель, а некоторые - и самостоятельно. Дети начинают ходить около 9 мес. или более поздно.

Младший возраст (от 1 года до 3 лет) На 2-ом году жизни главная задача родителей - поддерживать врожденное стремление ребенка к разнообразным движениям, учить его менять позы и положения. На 3-ем году жизни интенсивно развивается подвижность рук и ног, ребенок набирает силы. Задача родителей - способствовать всестороннему развитию у ребенка умение ходить, бегать, прыгать и т.д.

Дошкольный возраст (от 3 до 6 лет) На 4-ом году жизни задача родителей вырабатывать у ребенка правильную осанку и легкую, красивую походку. На 5-ом году жизни ребенок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмические движения. На 6-ом ребенок должен показать, что им освоены все основные виды движений. Его умственно и физически нужно приготовить к школьной работе. Чтобы всего этого достичь следует в течение дошкольного периода систематически направлять двигательную активность.

Школьный возраст (от 6 до 17 лет) Ребенок приобщается к более серьезным подвижным командным играм - футбол, баскетбол, волейбол и др. Этот возраст наибольшей активности у детей, поэтому многие родители грамотно распределяют нагрузки своего ребенка, сочетая школьные занятия и досуг ребенка. Они записывают своих детей на различные спортивные кружки и занятия: плавание, танцы, футбол, теннис, восточные единоборства.

Привлечение ребенка к спорту и организация спортивных занятий.

Возможность включить в распорядок дня совместные занятия одного из родителей с ребенком существует почти всегда. Необходимо уделять ребенку ежедневно хотя бы несколько минут. Постарайтесь определить оптимальное время дня занятий в режиме вашей семьи и затем придерживайтесь его. Следует соблюдать принцип систематичности, чтобы ребенок постепенно привыкал к занятиям, чтобы они стали для него ежедневной потребностью.

Утренние занятия обладают тем преимуществом, что сразу после сна «разминаются» мышцы тела, улучшается кровообращение в тканях. Во время зарядки лучше использовать легкие и уже знакомые упражнения, поскольку обычно не хватает времени и терпения для разучивания новых, более сложных упражнений. Продолжительность утренних занятий - не более 10 минут.

До обеда обязательно дайте ребенку возможность погулять на свежем воздухе. Если есть время, можно в эти часы провести 15-20-минутный, более интенсивный урок, включив в него упражнения для больших групп мышц.

После обеда необходим покой; ребенок дошкольного возраста должен спать или хотя бы спокойно лежать не менее 2 часов. После сна полезны непродолжительные взбадривающие упражнения и более длительные - по возможности на открытом воздухе.

Занятия во второй половине дня должны предоставить ребенку больше времени для освоения разнообразных движений с предметами и для упражнений на различных снарядах - желательна в обществе сверстников. В эти же часы удобно провести более длительное тренировочное занятие с одним из родителей (около 20 мин.).

Упражнения перед ужином - наиболее частая форма совместных занятий, так как родители, как правило, дома и хотя бы один из них может заняться ребенком. В этот период есть время для разучивания акробатических упражнений, проведения игр и совершенствования достигнутых результатов.

После ужина заниматься с детьми физкультурой не рекомендуется: интенсивная двигательная деятельность после еды вредна, а, кроме того, после физических упражнений дети трудно засыпают.

Для нормального развития ребенка очень важно ежедневное пребывание на свежем воздухе. Интересен такой факт: пока ребенок в грудном возрасте, родители добросовестно соблюдают это требование, но когда дети подрастают, родители частенько о нем забывают. Ребенок нуждается в активных движениях на воздухе, причем в любую погоду. Если ребенок в летнее время может проводить весь день на воздухе, это благоприятно отражается на его физическом развитии. В некоторых детских учреждениях дети играют, едят и спят на свежем воздухе. В результате они меньше болеют и больше двигаются.

Для нормального физического развития здорового ребенка недостаточно просто сопровождать мать в магазин за покупками, спешить за ней по наиболее оживленным улицам города; необходимым требованием для него является возможность свободно побегать. Родители обычно торопятся и не осознают, что ребенку приходится все время бежать, чтобы угнаться за их темпом.

Таким образом, организм его получает чрезмерную нагрузку. Во время долгих походов родители тоже переоценивают детские силы. Ребенку гораздо полезнее просто побегать, поиграть - в этом случае он сам контролирует степень утомления.

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой - он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятия в скучный урок. Не должно возникать ссор и споров, которые могли бы отвратить ребенка от занятий и тем самым лишить его благотворного влияния физического воспитания. Тренировки должны проходить в форме игры - тогда ребенок все время будет находиться в прекрасном настроении. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые виды игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребенок закрепил изученные движения.

Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он умеет, что он уже сам покажет. Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребенка развиваются уверенность в своих силах и стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

Если у ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к занятиям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия. Некоторые полные дети не любят заниматься потому, что им тяжело двигаться, они склонны к лени. Таких детей следует лечить с помощью диеты и всячески стремиться привлечь к занятиям, чтобы они не отставали в двигательном развитии. Кроме похвалы, поощрением для них может служить и убедительное объяснение, почему так необходимы занятия физкультурой.

Каждое упражнение и подвижная игра имеет свою задачу, цель, значение, они подразделяются на несколько групп.

В первую группу входят упражнения, направленные на выработку правильной осанки, правильного положения головы, плеч, других частей тела. Упражнения такого рода называются оздоровительными; именно эти движения способствуют правильному физическому развитию. При выполнении этих упражнений необходимо уделять особое внимание правильному их выполнению, чтобы добиться требуемого распрямления спины, растягивания соответствующих мышц. Родители должны демонстрировать упражнения ребенку, а затем помочь ребенку освоить новое движение. При выполнении любого упражнения этой группы требуется помощь и неназойливое наблюдение со стороны родителей, чтобы отдельные позы и положения были правильными.

Во вторую группу входят упражнения, содержащие элементы акробатики. Они направлены на развитие ловкости, гибкости и быстроты реакции и выполняются со страховкой. Чтобы обеспечить полную безопасность при выполнении этих движений,

взрослые должны быть очень осторожны и внимательны. Поскольку родители заинтересованы в том, чтобы развить у ребенка смелость, умение преодолевать страх, вызываемый необычным положением тела или быстрыми изменениями поз, следует терпеливо учить его ориентироваться в необычных положениях, пока он не преодолеет боязнь и не будет с радостью повторять акробатические упражнения.

К третьей группе относятся подвижные игры, в которых используются ходьба, бег, прыжки, лазанье и броски. Для того чтобы естественные движения были притягательными для детей, их объединяют игрой с простыми правилами.

Таким образом, ребенок учится соблюдать определенные правила, дисциплину, а также и умению сосредотачиваться. Необходимо учить так же и умению проигрывать. Для проведения игр нужен коллектив: ребенок играет с родителями или же со старшими братьями и сестрами.

В четвертую группу входят упражнения с использованием различных предметов, снарядов на свежем воздухе или в помещении. Сюда относятся, например, ходьба по приподнятой и наклонной плоскости, лазанье по лесенке и гимнастической стенке, проползание под различными препятствиями, перепрыгивание через препятствия. Здесь необходимо соблюдать принцип постепенного повышения требований к детям. Особенно важна изобретательность родителей, помогающая в обычных условиях смастерить для детей различные интересные преграды для перелезания, перепрыгивания и раскачивания, которые обогатили бы запас движений ребенка. Желательно ежедневно подготавливать для ребенка в квартире увлекательную дорожку препятствий, чтобы он мог поупражняться на ней в ловкости, быстроте реакции, закрепить различные движения. На природе подобные дорожки можно легко соорудить с помощью веревок, досок.

Дети преодолевают дорожку препятствий самостоятельно, стараясь сделать это как можно лучше. В этих упражнениях важна не столько точность выполнения, сколько быстрая адаптация к необычным условиям. Детям больше всего нравился этот вид упражнений.

Пятую группу составляют музыкально-ритмические упражнения, воспитывающие у детей грациозность, осознанное выполнение движений и сочетание движений с ритмом стихов, песенок, музыки. Ребенок вначале учится слушать музыку и понимать ее характер, а затем непринужденно соединяет движение с музыкой. Родители должны уметь спеть детскую песенку, сыграть простую мелодию в нужном ритме на музыкальном инструменте. Если ребенок движением может подчеркивать ритм и характер музыки, вживаясь в нее, он получает большие преимущества для дальнейшего обучения игре на музыкальном инструменте, танцам, пению. Умение слушать музыку полезно в любом возрасте.

Систематические занятия любым видом спорта развивают силу мышц, выносливость, быстроту и ловкость.

Однако «вес» этих качеств в разных видах спорта различен. Вот почему для занятий тем или иным видом спорта необходим предварительный совет со спортивным педагогом и врачом. При этом учитывают состояние здоровья и характер физического развития школьника, а также возможное влияние на развитие его организма тренировочных занятий.

Младшим школьникам можно рекомендовать некоторые виды спорта, а именно те, которые развивают ловкость, гибкость и координацию движений, предусматривают равномерную и умеренную нагрузку на возможно большую группу мышц тела, например: фигурное катание, художественная гимнастика, плавание и др.

Занятиями теми видами спорта, которые связаны с упражнениями скоростно-силового характера небольшой интенсивности и продолжительности (прыжки в длину) или же с тренировками, в которых довольно интенсивные упражнения силового характера чередуются с паузами (волейбол, водное поло), можно начинать с 10-11 лет.

С 12-13 лет обычно разрешают начинать подготовительные занятия почти по всем видам спорта, которые не только развивают скорость, ловкость, но и включают упражнения на выносливость и силу (велоспорт, гребля, толкание ядра и др.)

Занятия, требующие больших силовых нагрузок (тяжелая атлетика, бокс) следует начинать с 14-15 лет.

И еще одно замечание: занятия спортом должны проводиться под руководством тренера.

Невозможно представить себе занятий физкультурой и спортом без соревнований. Но спортивные соревнования для подростков - это не только физическая, но и большая эмоциональная нагрузка. А слишком высокая нагрузка на нервную и эндокринную системы может привести к нежелательным, даже к тяжелым срывам. Вот почему специальными указаниями строго регламентируется возрастом, с которого подростки могут участвовать в соревнованиях различного масштаба.

Точно предугадать возможности будущего спортсмена - дело трудное. И поэтому желание самого ребенка надо учитывать прежде всего. Страстное желание иной раз в состоянии пробудить способности. Надо всегда помнить, что эмоции в спорте играют большую стимулирующую роль. Учитывая физическое развитие ребенка, можно предсказать, в каком виде спорта он может преуспеть. Один из самых элементарных критериев спортивной ориентации детей - рост. Удобнее всего в этом отношении ребятам среднего роста, им в принципе открыты пути во все виды спорта. Низкорослым лучше ориентироваться на виды спорта, имеющие весовые категории: бокс, акробатика и др.

Немалую роль при выборе видов спорта играет масса человека. Здесь труднее всего что-либо предсказать на несколько лет вперед. И все-таки: если у мальчика или девочки «широкая кость» и они склонны к полноте, им очень трудно было бы добиться удачи в таких видах спорта, как гимнастика, фигурное катание.

Но самым главным критерием спорториентации остается характеристика двигательных особенностей. Способен ребенок бегать очень быстро, но без усталости - ему всегда найдется в легкой атлетике занятие по душе. Также важна реакция.

Словом, возможности приобщения детей к спорту велики. Они будут расти из года в год. Долг родителей - использовать эти возможности на благо воспитания всесторонне развитого человека.

Зарядка и динамический час



Прогулка на свежем воздухе







Лепка «Делаем зарядку»



Рисунки детей «На зарядку становись!»»



Игры и спорт

