

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «детский сад «Ивушка»**

Проект здоровьесберегающей направленности «В этом саду я здоровым расту»

Срок реализации: 1 год

Возрастная категория: дети 3-4 лет

Автор-разработчик:

**З.А.Арабиева, воспитатель
высшей квалификационной
категории;**

**М.А.Баисова, воспитатель
высшей квалификационной
технологии.**

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОЕКТА

«Здоровье детей – это будущее нашей страны».

Название: «Я здоровым быть хочу!».

Авторы: воспитатели Арабиева З.А. и Баисова М.А.

Заказчик проекта:

Сроки работы: октябрь 2020- май 2021г

Общие сведения о проекте:

Тип проекта	Информационно-практико-ориентированный
Место реализации	МБДОУ «ДС «Ивушка» дети второй младшей группы «Солнышко»
По продолжительности	долгосрочный
По форме реализации	групповой
Участники проекта	дети младшего дошкольного возраста, родители, воспитатели группы.
Возраст детей	3-4 года
Объект исследования	процесс оздоровления детей 2 младшей группы «Солнышко»
Предмет исследования	традиционные и нетрадиционные виды оздоровительной работы как наиболее эффективные средства оздоровления детей младшего дошкольного возраста.

Принципы реализации проекта:

1. *доступность:*

- учет возрастных особенностей детей
- адаптированность материала

2. *систематичность и последовательность:*

- постепенная подача материала от простого к сложному
- частое повторение усвоенных знаний, правил и норм

3. *наглядность и занимательность:*

- предлагаемый материал должен быть понятным, нести занимательное начало, быть игровым или с элементами игры, сюрприза

4. *динамичность:*

- интеграция проекта в разные виды деятельности

5. *дифференциация:*

- создание благоприятной среды для усвоения предложенного к изучению материала каждым ребенком

Актуальность

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Законы РФ N 273-ФЗ «Об образовании», N 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России N 468 «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», N 942 «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации». Установлено, что здоровье только на 7 - 8% зависит от здравоохранения и более чем на половину – от образа жизни человека. Забота о здоровом образе жизни - это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов.

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования. Особенно остро эта задача стоит в младшем возрасте, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов в воспитательно-оздоровительной работе. Уделять особое внимание воспитателей и родителей формированию и укреплению здоровья ребенка, с целью создания вокруг него потребности и привычки здорового образа жизни; создавать воспитательное условие для детей, которое стало бы возможностью выработки единого стиля поведения и стратегии воспитания здорового образа жизни ребенка.

Цель проекта:

формирования основ здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста.

Задачи проекта: формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни; прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию; повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.

Для детей:

- укреплять и охранять здоровье детей;
- сформировать навыки здорового образа жизни;
- формировать простейшие представления о себе, как отдельном человеке, об элементарном значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека;

Для родителей:

- повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка;
- способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми;
- дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о полезной и вредной пище, о соблюдении навыков гигиены.

Для педагогов:

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника, объединить усилия для развития и воспитания детей в вопросах о здоровом образе жизни;
- создать атмосферу общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки в проблеме друг друга;
- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

Материальное обеспечение проекта: изготовлены ортопедические дорожки «здоровья», мешочки с песком, тренажеры для дыхательной гимнастики, «чупчики», разнообразные воланчики, пластиковые гантели, пластиковые лыжи, дорожка-лабиринт, маски – шапочки. Приняли участие в оформлении плакатов: «Наша здоровая, спортивная семья», «Путешествие в страну здоровья», «Мой режим дня».

Продукты проекта:

- Изготовление, совместно с родителями, нетрадиционного физкультурного оборудования.
- Стенгазета «Наша здоровая, спортивная семья».
- Папака-передвижка для родителей «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки» (январь).
- Выставка рисунков совместно с родителями на тему «Я расту сильным и здоровым» (март).
- Фотовыставка «С физкультурой мы дружны» (участники – все группы) (апрель).
- Презентация проекта. Фотоальбом (май).

Ожидаемые результаты:

- Укрепление здоровья, снижение заболеваемости у детей, посещающих детский сад.
- Увлечение детей спортивными и подвижными играми.

- Возросший интерес родителей к вопросам воспитания здорового ребенка.
- Улучшение здоровьесберегающей среды, обеспечивающей комфортное пребывание ребенка в детском саду.

Использование педагогических технологий.

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Динамические паузы (вид активного отдыха снимают нервное напряжение от перегрузок)	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Воспитатели
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – с малой и средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели
Релаксация (снижение тонуса скелетной мускулатуры)	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели, педагог-психолог
Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели, учитель-логопед
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна,	Форма проведения различна:	Воспитатели

	5-10 мин.	упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	
Гимнастика корректирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели
Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	Воспитатели
Минутки тишины (развитию волевых качеств детей).	Использовать на разных этапах занятия в соответствии с темой и целями.	Рекомендуется в 1 младшей группы	Воспитатели
Минутки шалости (психологическая разгрузка)	Игры для поднятия настроения	Рекомендуется со 2 младшей группы	Воспитатели
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
Физкультурное занятие	1-2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз в неделю на улице. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15 мин.,	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.	Воспитатели, инструктор физического воспитания
Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста	Включены в сетку занятий в качестве познавательного развития	Воспитатели
3. Коррекционные технологии			
Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.	Все педагоги

Планирование работы:

Этапы работы	Виды деятельности	Сроки
<p>Организационно-подготовительный этап</p>	<p>1. Накопление информации. Наблюдения за детьми. Анализ проблемы.</p> <p>2. Изучение методической литературы по теме «Здоровье», «Традиционные и нетрадиционные средства оздоровления детей дошкольного возраста».</p> <p>3. Работа с периодическими изданиями «Дошкольное воспитание», «Дошкольное образование», «Дошкольная педагогика».</p> <p>4. Анкетирование родителей по теме проекта, обработка анкетных данных.</p> <p>5. Разработка проекта по теме «Я здоровым быть хочу». Экскурсии и целевые прогулки.</p> <p>6. Изготовление нетрадиционного оборудования в соответствии с темой проекта. Беседы.</p> <p>7. Рассматривание иллюстраций, репродукций, картин и т. п.</p>	<p>Октябрь</p>
<p>Внедренческий этап.</p>	<p>1. «Если хочешь быть здоров...» (психоэмоциональные игры; игры-картотеки по дыхательной гимнастике, зрительной гимнастике. пальчиковой гимнастике упражнения для коррекции плоскостопия; оздоровительные игры, игровая терапия; КГН, закаливание).</p> <p>2. «Я такой» (НОД по развитию представлений о мире и о себе).</p> <p>3. «Творческая мастерская» (совместная продуктивная деятельность детей и родителей).</p> <p>4. «На книжной полке» (чтение детской литературы, заучивание стихотворений, потешек).</p> <p>5. «Веселись, детвора!» (оздоровительные досуги, праздники, развлечения, дни здоровья, тематические прогулки, игровая деятельность).</p> <p>6. «Для мам и пап» (информация,</p>	<p>Ноябрь</p> <p>Декабрь</p> <p>Январь</p> <p>Март</p> <p>Март</p> <p>Апрель</p> <p>Ноябрь, февраль март,</p>

	фотовыставки, опросы, анкетирование, родительские собрания, консультации	
Заключительный этап	Мониторинг уровня заболеваемости; показ непосредственно образовательной деятельности на родительском собрании). Фотовыставка «С физкультурой мы дружны» (участники – все группы) (апрель). Презентация проекта. Фотоальбом (май). Выставка нетрадиционного оборудования (совместная работа с родителями), сделанного своими руками "Здоровье - это просто".	Апрель май

Пути реализации: индивидуальная работа с отсутствующими детьми.
Изготовление памяток и информационных листов для родителей, чьи дети отсутствовали, совместные мероприятия с детьми и родителями.
Информирование родителей с помощью информационных стендов

Методы и формы организации проекта.

Девиз проекта:

Чтобы быть всегда здоровым, Больше спортом заниматься,
И здоровым не скучать. Нужно бегать и скакать.

№ п/п	Название формы организации проекта	Время проведения
	Профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения).	ежедневно
	Гимнастика пробуждения, дорожка «Здоровья».	ежедневно
	Воздушное контрастное закаливание.	ежедневно
	Прогулки и игры на свежем воздухе.	ежедневно
	Анкетирование для родителей «Растём здоровыми?» (приложение №1)	октябрь
	День открытых дверей «Эй, родители, ну-ка вставайте, на зарядку выбегайте!»	октябрь
	Неделя здоровья «Стартуем вместе!»	октябрь
	КОНСУЛЬТАЦИЯ для родителей. «Оздоровительные коктейли и их свойства.» (приложение №2)	ноябрь
	Консультация для родителей «Закаливание детей в домашних условиях»(приложение №3)	декабрь
	Круглый стол для родителей «Здоровье ребенка в ваших руках» (приложение №4)	декабрь
	Беседа с детьми «Как я буду заботиться о своем здоровье»	в течение года
	Конспект развлечения во второй младшей группе «Чтобы Тобик был здоров!» (приложение №5)	январь
	Рекомендации для родителей «Режим дня как средство воспитания здорового ребенка»	январь
	Спортивный праздник с родителями «Папа, мама, я – спортивная семья»	февраль

Создание памятки для родителей «Обувь дошкольника и здоровье» (приложение №6)	ноябрь
Тренинг для родителей детского сада на тему: ЗОЖ (приложение №7)	март
Выставка рисунков совместно с родителями на тему «Я расту сильным и здоровым».	март
Консультация для родителей «Использование лекарственных растений для оздоровления ребенка» (приложение №8).	апрель
Оформление папки-передвижки «Защищаем зрение»	март
Спортивный праздник совместно с родителями «Неболейка» (приложение №9)	апрель
Совместное создание плаката «Мы за здоровый образ жизни»	Февраль март
Открытое занятие – развлечение совместно с родителями «Если хочешь быть здоров!» (приложение №10)	апрель
Практикум с родителями Пальчиковая гимнастика в детском саду Почему проводится пальчиковая гимнастика в детском саду». (приложение №11)	январь

Образ конечного результата	Критерии оценки
Возросший интерес родителей к вопросам воспитания здорового ребенка и мотивации здорового образа жизни.	— активность родителей при участии в мероприятиях и совместной деятельности; — анкетирование родителей; — отзывы родителей.
Создана здоровьесберегающая и развивающая среда, обеспечивающая комфортное пребывание ребенка в детском саду.	-дорожка здоровья; -массажеры; -картотека опытов «Моё тело»; — картотека дидактических игр.
У детей сформированы первоначальные представления об элементарном значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека. Воспитана привычка к аккуратности и чистоте, привиты культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания	— наблюдения за детьми.

Список используемой литературы:

Харченко Т. Е. «Бодрящая гимнастика для дошкольников» Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2011 г.

Михайленко Н. Я., Короткова Н. А. «Организация сюжетной игры в детском саду» Изд.: Москва Линка – Пресс 2009 г.

Алешина Н. В. «Ознакомление дошкольников с окружающим и социальной действительностью» (младшая группа). Изд.: ЦГЛ Москва 2003 г.

Иванова Н. В., Кривовицына О. Б. «Социальная адаптация малышей в ДОУ» Изд.: Москва Творческий центр «Сфера» 2011 г.

Нищева Н. В. «Картотека подвижных игр, физминуток, пальчиковой гимнастики». Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2010 г.

Черенкова Е. Ф. «Развивающие игры с пальчиками». Изд.: Москва Рипол Классик Дом 21 век 2010 г.

Кравченко И.В., Долгова Т.Л. «Прогулки в детском саду» Младшая группа

Бондаренко А.К. «Дидактические игры в детском саду» Москва: Просвещение, 1991.

Осокина Т.И. «Игры и развлечения детей на воздухе» М. : Просвещение, 1983.

Сорокина А.И. «Дидактические игры в детском саду» М. : Просвещение, 1982.

Приложение к проекту

Приложение №1

Анкета

• «Растем здоровыми?»

Уважаемые родители!

Для совершенствования физкультурно-оздоровительной работы в детском саду нам необходимы некоторые сведения о видах оздоровления ребенка дома. Отнеситесь к заполнению анкеты внимательно и серьезно, ведь ее цель – укрепление здоровья вашего малыша.

1 Фамилия, имя, отчество ребенка _____

2 Как часто болеет Ваш ребенок? _____

3 Что, на Ваш взгляд, является предрасполагающими факторами для возникновения заболевания у Вашего ребенка? _____

4 Закаливаете ли Вы ребенка дома? _____

5 Какие виды закаливания Вы считаете приемлемыми для Вашего малыша?

6 Какие виды семейного отдыха Вы предпочитаете? _____

7 Знаете ли Вы, как можно укрепить здоровье Вашего ребенка? _____

8 Может ли детский сад оказать помощь в укреплении здоровья Вашего ребенка? _____

9 Консультации каких специалистов Вы бы хотели получить? _____

10 Готовы ли Вы сотрудничать с детским садом в вопросах укрепления здоровья Вашего ребенка? _____

Спасибо!

Приложение 2

КОНСУЛЬТАЦИЯ для родителей.

О пользе кислородных коктейлей.

Кислородный коктейль – это сок, фито раствор или любой другой напиток, насыщенный кислородом до состояния нежной воздушной пены. *Его употребление компенсирует* недостаток кислорода или, говоря медицинскими терминами - устраняет гипоксию. По влиянию на организм небольшая порция коктейля равнозначна полноценной лесной прогулке.

Кислородный коктейль активизирует функции желудочно-кишечного тракта, нормализует микрофлору кишечника, а значит, улучшает пищеварительный процесс, ускоряет расщепление полезных веществ. Эти свойства коктейля способствуют излечению болезней желудка и кишечника, в том числе таких, как хронический гастрит с повышенной, нормальной и пониженной секреторной функцией, дизбактериоз. *Коктейль помогает* при функциональных нарушениях центральной нервной системы, вызванных эмоциональными и физическими перегрузками, стрессом, гипертонии, гипотонии. При регулярном употреблении коктейля повышается иммунитет и работоспособность.

Употребляют коктейль для общего улучшения обменных процессов в организме. Коктейль помогает сконцентрироваться и улучшает память, усиливает иммунитет, нормализует сон, улучшает зрение.

Употребление 1000 г. кислородного коктейля эквивалентно часовой прогулке в хвойном лесу.

Применение кислородных коктейлей в оздоровительных целях способствует:

- Повышению сопротивляемости организма к вирусным и инфекционным заболеваниям.
- Активизации работы иммунной системы.
- Повышению работоспособности, увеличению физических и умственных возможностей человека.
- Активизации работы головного мозга.
- Снятию утомления и общей усталости.

Кислородный коктейль практически не имеет противопоказаний. Его можно применять как для лечения пациентов с различными заболеваниями, так и у абсолютно здоровых людей. Наилучшее время приема кислородного коктейля - это 10-15 минут до очередного принятия пищи.

В детском саду дети с удовольствием употребляют коктейль. Курс приема кислородного коктейля составляет 10 дней.

Приложение № 3

Консультация для родителей ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Вторая младшая группа

Если вы хотите видеть своего ребёнка физически крепким и здоровым, закалите его. Для этого можно широко использовать естественные факторы природы – воздух, солнце, воду.

Приучайте малыша с ранних лет к свежему воздуху, холодной воде, воспитывайте у него умение преодолевать трудности.

Необходимо помнить, что положительный эффект от закаливания вы получите только в том случае, если оно будет проводиться систематически, без перерывов, с соблюдением всех требований врача и с учётом индивидуальных особенностей вашего ребёнка.

Нужно знать, что длительный перерыв в закаливании (более 2-3 недель) вновь повышают чувствительность организма к охлаждению. Поэтому после болезни ребёнка продолжать закаливающие процедуры надо с более высоких температур, чем те, которые были достигнуты перед болезнью.

Чтобы получить положительный эффект, необходимо:

1. Учитывать возраст, состояние здоровья, индивидуальные особенности ребёнка, его настроение.
2. Постепенно проводить закаливающие процедуры, меняя их виды, в зависимости от сезона и погоды.
3. Постепенно увеличивать силу воздействия природного фактора.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ

Первое требование при закаливании – создание нормальных гигиенических условий жизни ребёнка. Чтобы воздух в помещении был чистым, необходимо ежедневно проводить влажную уборку и постоянно проветривать комнату, температура воздуха в которой должна быть около 22 градусов.

Постепенно приучайте детей находиться в помещении сначала при одностороннем, а затем при угловом проветривании. Сквозное проветривание проводят в отсутствие ребёнка, допуская снижение температуры до 15-17 градусов и прекращая его за 20-30 минут до возвращения ребёнка (время, необходимое для восстановления нормальной температуры).

Одежда малыша должна соответствовать сезону и погоде и обеспечивать ему состояние теплового комфорта.

При температуре воздуха в помещении 22 градуса детей (до начала закаливания) одевают в двухслойную одежду: хлопчатобумажное бельё, платье (можно хлопчатобумажное или фланелевое); на ноги колготы (для детей 3-5 лет) или гольфы (6-7 лет), туфли. При температуре воздуха ниже 19 градусов поверх платья надевают кофту; либо платье заменяется трикотажным или полушерстяным, колготы (для детей уже закалённых могут быть гольфы), туфли или тёплые тапочки с каблучком. Летом при температуре свыше 22 градусов следует облегчить одежду до однослойной (трусы, рубашка с короткими рукавами).

Очень полезен дневной сон на открытом воздухе: на веранде или в саду, в хорошо проветренном помещении, независимо от времени года. В средней климатической зоне дневной сон на открытом воздухе проводится даже при морозе, но при отсутствии ветра.

Одежда во время сна должна соответствовать сезону и погоде. Если ребёнок спит на открытой веранде, то в зимнее время его укладывают в спальный мешок, оставляя открытым только лицо. Весьма важно, чтобы окна на веранде были открыты, даже если она не отапливается. При отсутствии сквозняков во время сна в зимнее время температура воздуха на веранде может достигать – 10 — 15 градусов. Матрац и спальный мешок должны храниться в тёплом помещении.

Если ребёнок спит не на веранде, а в хорошо проветренной комнате, то спального мешка не требуется. В холодное время года лучшая одежда для сна – байковая рубашка с длинным рукавом или пижама, в тёплое – лёгкое бельё с короткими рукавами. После того, как ребёнок улёгся, в комнате открывают форточки или окна; прохладный воздух ускоряет наступление глубокого сна. За 15-20 минут до подъёма можно закрыть окно, чтобы воздух в комнате нагрелся.

Большую роль в закаливании воздухом вне помещения играет прогулка. Здесь важно правильно одеть и обуть ребёнка соответственно сезону и погоде, чтобы обеспечить ему свободу движений и необходимый тепловой комфорт.

При температуре воздуха от +6 до -2 дети должны быть одеты в четырёхслойную одежду – бельё, платье, колготы, трикотажную кофту (свитер), рейтузы, куртку или демисезонное пальто (при зимнем пальто не следует надевать кофту), сапожки. При снижении температуры до -3, -8 демисезонное пальто заменяется зимним, на ноги надевают

утеплённые сапоги; при температуре от -1 до -14 градусов дополнительно надевают вторые рейтузы, утеплённые сапоги с носками. В зимнее время важно предупредить переохлаждение организма ребёнка. для этого надо следить, чтобы ноги и руки у него были сухими, промокшие варежки необходимо своевременно заменять. Игры нужно подбирать подвижные, но чтобы ребёнок не перегревался.

С наступлением тепла детей постепенно переводят на двухслойную, а затем на однослойную одежду. Во время подвижных игр одежда должна быть спортивной – тренировочный костюм или трусы и майка.

Благодаря прогулкам и правильно организованному дневному сну даже зимой ребёнок находится на свежем воздухе 4-5 часов.

Летом, в тёплую погоду ребёнка надо приучать ходить босиком.

Воздушные ванны дети получают при смене белья после ночного и дневного сна во время самостоятельного одевания и раздевания. В эти 6-8 минут ребёнок бывает полностью или частично обнаженным. Кроме того, воздушные ванны он получает, находясь в облегчённой одежде (трусы, майка, тапочки) во время ежедневной утренней гимнастики, которая вводится в режим дня детей с начала третьего года жизни.

Утреннюю гимнастику проводят в теплое время года при одностороннем проветривании (фрамуга, форточка, окно); в холодную погоду (зимой) – при закрытых окнах, но сразу после проветривания помещения; летом — на открытом воздухе.

Если дети уже привыкли к прохладному воздуху, то на всё время бодрствования их оставляют в облегчённой одежде (гольфы, короткие рукава) не только летом, но и зимой. Если появляются признаки охлаждения, то детям надевают колготы, платья с длинными рукавами, кофты.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

Начинают с предельно слабых воздействий на ограниченную часть кожных покровов (местное обтирание, обливание), затем переходят к общему обтиранию всего тела и обливанию.

При местном воздействии начинают с воды в 30 градусов, через каждые 1-2 дня её снижают на 1-2 градуса до тех пор, пока она не достигнет 18-16 градусов. Для общего воздействия начальная температура воды – 35-34 градуса, через каждые 3-4 дня её снижают на 1-2 градуса и доводят до 24-22 градусов.

Закаливание водой детей младшего возраста или ослабленных (часто болеющих) можно начинать с контрастных местных обливаний ног.

Обливание проводят сначала тёплой водой температурой 36 градусов, затем прохладной, начиная с 28 градусов и постепенно снижая до 20 градусов, и вновь тёплой – 36 градусов.

Умывание. При умывании детей старше двух лет им моют лицо, шею, верхнюю часть груди и руки до локтя. Летом можно умывать детей прохладной водой из-под крана. Но если такое закаливание начинают в прохладное время года, нужно брать тёплую воду(+28), постепенно (каждые 2-3 дня) снижая её температуру на 1-2 градуса, доводя до 18-17 градусов. Непосредственно после умывания кожу вытирают полотенцем. Вся процедура продолжается 1-2 минуты.

Обтирание. Действие обтирания намного сильнее, чем умывания. Обтирание проводится варежкой из мягкой ткани или концом полотенца, смоченным водой нужной температуры. Конечности обтирают, слегка массируя кожу по направлению от пальцев к плечу. Общее обтирание производят в следующей последовательности: сначала обтирают верхние конечности, затем грудь, живот и спину. Собственно влажное обтирание продолжается 1-2 минуты. Сразу после него кожу вытирают сухим мягким полотенцем с применением лёгкого массажа до появления умеренного покраснения.

Начинать надо с местного обливания. Ноги обливают из ковша (ёмкостью 0,5 л), воду льют на нижнюю треть голеней и стоп. Обязательно соблюдать правило: прохладную воду лить только на тёплые ноги. Собственно обливание продолжается 20-30 секунд, а затем следует растирание.

Более сильное действие оказывает общее обливание, так как в этом случае вода действует

не только температурой, но и давлением своей массы. Обливать ребёнка лучше из кувшина, ёмкостью 1,5-2 литра так, чтобы сразу облить всю поверхность тела. Обливание ног может сочетаться с такой гигиенической процедурой, как мытьё ног. После мытья ног следует облить водой соответствующей температуры. Игра с водой также может быть использована как закаливающая процедура. Важно соблюдать соответствующую температуру воды (28 градусов). Наблюдая за детьми, можно постепенно снизить температуру воды до комнатной, не допуская, однако, явления охлаждения.

В тёплое время года, после предварительного закаливания воздухом, игру с водой и обливание можно проводить под открытым небом, оградив при этом ребёнка от ветра. *Общие души, ванны и купания не следует проводить раньше, чем через 30-40 минут после еды.*

Для детей старше года температура воды для ванны-36-35 градусов, продолжительность ванны – 10 минут. Высота воды в ванне не должна достигать уровня соска сидящего ребёнка. закаливающее действие обеспечивается последующим контрастным обливанием водой температуры на 2 градуса меньше, чем в ванне. Специального подогрева комнаты не требуется, надо лишь быстро вытирать и одевать ребёнка.

После предварительного закаливания воздухом и водой целесообразно применение комбинированных воздействий – воздушная ванна с последующим обливанием. Обратная последовательность (воздушная ванна после обливания) вредна, так как даже после тщательного вытирания кожа остаётся повышено влажная и для предупреждения избыточной потери тепла должна быть защищена одеждой.

Купание в открытых водоёмах оказывает наиболее сильное действие, так как здесь имеет место одновременное влияние трёх факторов: свежего воздуха, большой массы воды и солнечной радиации на всю поверхность кожных покровов. При обеспечении благоприятных условий купание в открытом водоёме в безветренную погоду разрешается детям старше трёх лет, уже прошедшим предварительное закаливание воздухом и водой, при температуре воздуха на менее 25 градусов и воды не менее 23 градусов (не более одного раза в день). Хорошо закалённым детям при ежедневном регулярном купании можно позволять купаться и в более прохладной воде, сокращая время купания. Продолжительность купания увеличивается, начиная с трёх минут до пяти-восьми минут.

ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ

Закаливание солнцем осуществляется в процессе прогулки при обычной деятельности детей.

Иногда неправильно подходят к закаливанию солнцем, требуя, чтобы дети спокойно лежали. Не следует укладывать детей для солнечной ванны на подстилки и поворачивать через определённое время: здоровым детям трудно лежать спокойно.

Детям обязательно надевают светлый головной убор. Начинают прогулку со световоздушных ванн в тени деревьев. Затем на 5-10 минут игру детей перемещают под прямые лучи солнца и вновь – в тень. Так повторяют 2-3 раза в течение прогулки. Необходимо предупредить начало перегревания, поэтому при появлении небольшого покраснения лица ребёнка уводят в тень, занимают спокойной игрой, дают выпить несколько глотков воды. По мере появления загара солнечные ванны становятся более продолжительными.

Приложение № 4

Круглый стол для родителей

«Здоровье ребёнка в ваших руках!»

Цель: Показать необходимость здорового образа жизни в семье.

Задачи:

1. Пропагандировать здоровый образ жизни.
2. Приобщать к сотрудничеству детей и родителей.
3. Осознать необходимость заботиться о здоровье своих детей.

Форма проведения: круглый стол, дискуссия.

Правила работы:

- Взаимопомощь!
- Быть на равных условиях!
- Спорить, но не ссориться!

Вступительное слово:

Здоровье взрослого человека на 75 % определяется условиями его формирования в детском возрасте. Однако физическое воспитание детей только в рамках дошкольного учреждения не является достаточно эффективной мерой. Часть времени активного бодрствования дети проводят в семье и на родителей ложится особая ответственность за здоровье ребёнка. Именно с раннего возраста нужно приобщать ребёнка заботиться о своём здоровье, воспитывать у него заинтересованность в собственном развитии и самосохранении.

Беседуя с детьми о здоровье, я спросила: » Что нужно делать человеку, чтобы не болеть?» Ответ был однозначным — пить таблетки. «Подождите»,- сказала я. «Ведь человек не болен. Что нужно делать чтобы оставаться здоровым?» «Пить таблетки». Начали разбираться и пришли к выводу, чтобы оставаться здоровым, нужно вести здоровый образ жизни, который включает несколько положений.

- 1.Правильное питание
- 2.Режим
- 3.Культурно- гигиенические навыки
- 4.Закаливание
- 5.Физкультура
- 6.Прогулки на свежем воздухе.
- 7.Отказ от вредных привычек.

Чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, его функциях, узнает о важности правильного питания, режима дня, закаливания, движения, тем раньше он приобщится к здоровому образу жизни.

Однако нельзя насильно принуждать. В большинстве случаев можно обойтись без принуждения. Для этого нужно проявить и артистизм, и хитрость, и фантазию. Ну и, безусловно, собственный пример родителей. Если ребёнка насильно принуждать заниматься физкультурой, соблюдать правила гигиены, он быстро теряет интерес к этому.

Вопросы дискуссии:

1.Что такое здоровье? Ответы

«Здоровье – это не отсутствие болезней – это физическое, психическое и социальное благополучие» На сегодняшний день в России сложилась социальная катастрофа, связанная с состоянием здоровья будущего поколения. Поэтому проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей становится национальной.

2.Что значит здоровый человек? Он какой? *Ответ:* Он жизнерадостен; активен; доброжелателен; развит физически, достаточно быстр, ловок и силен; закален, его система терморегуляции хорошо тренирована. Благодаря правильному питанию и регулярным занятиям физкультурой ребенок не имеет лишней массы тела. Это получился, портрет” идеально здорового ребенка.

3.Какие факторы влияют на здоровье детей? *Ответы* Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране. Ребенок приходит в наш мир беспомощным и беззащитным. Его жизнь, здоровье и будущее целиком зависит от родителей и от взрослых, его окружающих, от мира на Земле, от экологического состояния планеты.

4.Что такое «здоровый образ жизни»? *Ответ:* Здоровый образ жизни – это деятельность, активность людей, направленная на сохранение и улучшение здоровья.

5.Какие вредные привычки детей плохо влияют на их здоровье? *Ответ:* Дети, хотя они ещё не понимают всех опасностей вредных привычек родителей, они непроизвольно начинают их копировать. По этой причине необходимо по возможности не проявлять при детях свои нездоровые наклонности, уделив им время вне присутствия ребёнка. А лучше, стараться избавиться полностью, чтобы не подавать плохой пример своим детям. Это же касается и просмотра передач и фильмов. В этом случае лучше заблокировать взрослые каналы и ограничиваться просмотром фильмов, допустимых к просмотру в семейном кругу. Это будет отнимать много времени, но зато Ваш ребёнок будет расти психически здоровым.

6.Какие положительные привычки необходимо воспитывать у детей, чтобы они были здоровы? *Ответ:* Привычки к здоровому образу жизни, прививаемые детям в детском саду, можно объединить в программу — минимум, которую ребенок должен выполнять самостоятельно:

Мыть руки перед едой, и после посещения туалета.

Полоскать рот после еды.

Умываться холодной водой.

Следить за своим внешним видом.

Уметь расслабиться и гасить отрицательные эмоции.

Уметь избегать опасности.

Ежедневно менять трусики и носки.

Уметь пользоваться носовым платком.

Не есть овощи и фрукты невымытыми.

Не есть много сладкого.

Викторина на тему: «Здоровье».

(Если отвечаете правильно, делаете шаг вперед, если неправильно — шаг назад)

Вопросы.

1. Согласны ли вы, что зарядка — это источник бодрости и здоровья? — ДА.
2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? — НЕТ.
3. Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? — НЕТ.
4. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10.000 чел? — ДА.
5. Правда ли, что бананы снимают плохое настроение? — ДА.
6. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения? — ДА.
7. Правда это или ложь, что есть безвредные наркотики? — ЛОЖЬ.
8. Отказаться от курения легко? — НЕТ.
9. Правда ли, что молоко полезнее йогурта? — НЕТ.
10. Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги? — ДА.

11. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? — ДА
12. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? — НЕТ.
13. Правда ли, что надо ежедневно выпивать 2 стакана молока в день? — ДА
14. Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? — ДА-7-
15. Правда ли, что ребенку достаточно спать ночью 8 часов? — НЕТ.

Все, кто оказался в 1 линии, получают приз и садятся на места, а кто во второй линии — остаются .

Игра «Закончи пословицу! »

Чистота – залог здоровья!
Чисто жить – здоровым быть!
Кто аккуратен – тот людям приятен!
Грязь и неряшливость – путь.... к болезням!
Чистая вода – для хворобы беда!
Гигиена, чистота – нам здоровье.... красота!
Быть здоровыми хотим – помогает нам.... режим!
Солнце, воздух и вода – наши лучшие... друзья!
Проведите дома эту игру с детьми и повторите пословицы!

Питание.

1. Максимально разнообразить стол.
2. Стараться включать в рацион овощи и фрукты, выращенные в нашей полосе.
3. Не заставлять есть, когда не хочется.
4. Не награждать едой.
5. Не ссориться во время еды. Оставлять выяснение отношений на другое время.
6. Исключить из рациона напитки типа «кока — кола», чипсы.
7. Помнить, что сладкое после основной пищи вызывает брожение в желудочно — кишечном тракте.
8. Ужинать не позже, чем за 2 часа до сна.

Режим дня.

Правильно организованный режим дня способствует повышению защитных сил ребёнка, его работоспособности. Дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков (гигиена, зарядка), приучает к определённому ритму. Родителям детей, посещающих детский сад, нужно следить за тем, чтобы режим дня в выходные дни дома не отличался от режима дня в детском саду. Сон занимает важное место в режиме дня. Он является главным средством для восстановления работоспособности. В результате недосыпания человек становится раздражительным, невыдержанным, злым и нетерпеливым.

Для хорошего сна нужно соблюдать определённые правила:

1. Перед сном не наедаться.
2. Спать нужно в хорошо проветренном помещении при температуре воздуха 16-18 градусов.
3. Спать нужно, как можно более раздетым.
4. Хорошая физическая нагрузка в течение дня способствует крепкому сну.
5. Очень здорово проводить ритуал отхода ко сну (купание, сказка на ночь, поцелуй с пожеланием спокойной ночи).
6. Время перед сном самое мирное. Никаких ссор и претензий.
7. Важно, чтобы ребёнок дома засыпал в одно и то же время.

Закаливание.

Закаливание — самый простой и действенный способ укрепления защитных сил организма. Обычно под закаливанием понимают воздействие холодом. Но и тепловые воздействия оказывают оздоровительный эффект. Совместные походы в баню, кроме оздоровительного воздействия даёт много положительных эмоций. Самое главное — перепад температур. Организм человека приобретает неустойчивость к колебанию температуры окружающей среды. Различают закаливание воздухом, солнцем, водой. Максимальный эффект закаливание приносит, если оно сочетается с физическими нагрузками, полноценным сном и рациональным питанием. Проводить закаливающие процедуры нужно только с положительным эмоциональным настроем. Соблюдать принципы последовательности, непрерывности, постепенности. Избегать крайностей. Переохлаждение недопустимо!

При первой же возможности ребёнку нужно ходить босиком. Дайте детям в летний период возможность ходить босиком по песку и по асфальту, по мелким камушкам и шишкам. Кроме закаливающего эффекта — это прекрасное средство профилактики плоскостопия.

Двигательная активность.

Существует связь между физическим развитием ребёнка и развитием его интеллекта. Играйте с детьми. Игра — способ познания мира. Запрещать ребёнку играть — значит запрещать развиваться! Нужно сочетать двигательную активность с семейными прогулками на природе.

Кроме пользы — только польза.

Совместные велопоходы, каток, поход в парк, пеньки, канавки, деревья, ручьи, брёвнышки, природный материал (шишки, жёлуди, камни, палки) — всё это стимулирует двигательную активность детей. Во время прогулок совершенствуются навыки ходьбы по пересечённой местности.

Ограничение телевизора и компьютера.

В числе пагубных воздействий телевизора и компьютера — ухудшение зрения, заболевания суставов, ожирение, повышение кровяного давления. Дети часто теряют чувство реальности. Маленькие дети больше подвержены отрицательному влиянию сцен насилия. Установлено, что на детей, которых любят, с которыми родители много общаются, смотрят вместе телевизор, сцены насилия оказывают менее сильное воздействие, чем на детей, растущих в неблагоприятных условиях.

К сожалению, в силу недостаточного развития уровня культуры и образования в нашем обществе в последнее время здоровье ребёнка в семье не является абсолютным приоритетом! Многие родители не могут служить своим детям положительным примером здорового образа жизни, как и не могут создать ребёнку позитивную мотивацию быть здоровым!

Здоровье — это целенаправленная работа на всю жизнь!

А то, что закладывается в ребёнка с детства — остаётся с ним на всю жизнь!

Подведение итогов.

Здоровье человека на 50% зависит от его образа жизни!

Здоровый образ жизни — это

- отказ от вредных привычек;
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;

- положительные эмоции;
- высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе.

(Предложить памятки родителям)

Здоровье Вашего ребёнка в Ваших руках, дорогие родители!

Приложение № 5

Конспект развлечения во второй младшей группе

«Чтобы Тобик был здоров!»

Цель: закрепить у детей начальные представления о здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Выявить наличие представлений о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.
2. Развивать потребность в соблюдении навыков гигиены.
3. Выявить наличие представлений о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
4. Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью окружающих.

Оборудование: щенок Тобик, массажные дорожки, шкаф с одеждой, бубен, ящик/корзина, подносы, муляжи продуктов питания, гигиенические принадлежности, угощение.

Ход занятия:

I. Организационный момент.

- Ребята, сегодня мы отправимся с вами в волшебную страну «Здоровейка!» Вы согласны?

(Да!)

- Ой, слышите? Кто-то чихает за дверью!

Появляется щенок Тобик.

- Здравствуйте, ребята! Апчхи!

(Здравствуй, Тобик. Будь здоров!)

- Я услышал, что вы отправляетесь в страну «Здоровейка». Может вы и меня возьмете с собой?

(Да!)

- Конечно, Тобик,. Мы тебе расскажем и покажем, что нужно делать, чтобы быть здоровым!

II. – Ну, что? Все готовы отправиться в путь?

(Да!)

- Тогда нам нужно встать в круг, взяться за руки и сказать волшебные слова:

«Покружись, покружись. В стране здоровья очутись!!!»- Вот мы и в волшебной стране «Здоровейка». Посмотрите, как красиво вокруг... Все идут по массажным дорожкам. Подходят к открытому платяному шкафу.

III. – Ребята, посмотрите! Что это? (Шкаф открыт, одежда лежит)

- Правильно! В шкафу много разной одежды. А давайте поможем подобрать Тобику одежду для прогулки. Вы помните, какое сейчас время года? А какая погода?

(Зима. Мороз, холодно.)

- Ну тогда, по-очереди будем подходить к шкафу и выкладывать на стул одежду по погоде для Тобика. Дети выполняют задание, поясняя свой выбор.

IV. – Молодцы, ребята! Справились с заданием! Пора идти дальше.

Дети идут по мостику на коврик, где лежит бубен.

- Вот полянка, посмотрите! А на ней бубен лежит. Зачем нужен бубен как вы думаете?

(Чтобы стучать, чтобы делать зарядку)

-А для чего нужно делать зарядку?

(Чтобы быть здоровыми и сильными, чтобы не болеть)

- Ребята, давайте научим Тобика делать зарядку.

Дети выполняют упражнения с воспитателем:

«Мы к плечам прижали руки, Начинаем их вращать.

Прочь усталость, лень и скука, Будем мышцы разминать!

(Руки к плечам, вращение вперед и назад)

А теперь покрутим шейю Это мы легко сумеем.

Как упрямые все дети, Скажем: «Нет!» - на все на свете.

(Вращения головой в стороны)

А теперь мы приседаем И колени разминаем.

Ноги до конца сгибать! 1-2-3-4-5! (Приседания)

А сейчас давайте вместе Мы попрыгаем на месте (Прыжки)

Напоследок пошагаем, Выше ноги поднимаем!» (Ходьба на месте)

V. –Как приятно было поразмяться! Нам теперь все по силам...

- Ребята, смотрите! А что это за большой ящик там вдалеке? Сейчас я проверю.

Педагог подходит к ящику, наклоняет его и показывает содержимое.

(Там лежат разные продукты)

- Мне кажется, что одни продукты полезные, а другие вредные. Давайте разделим их на 2 группы/части.

Дети по-очереди подходят к ящику, выбирают продукт и кладут на соответствующий поднос, поясняя свой выбор.

VI.- Молодцы! Быстро справились с заданием.

- Ребята! Я столько полезного узнал, что теперь всегда буду здоров!

- А у нас есть для тебя еще несколько полезных советов. Слушай и запоминай!

Дети рассказывают стихи про гигиенические принадлежности.

VII. – Спасибо большое!

- А нам пора возвращаться обратно в детский сад. Давайте возьмемся за руки и скажем волшебные слова:

«Покружись, покружись.

В детский садик возвратись!»

- Вот мы снова в группе детского сада. А где же мы сегодня побывали? Вам понравилось? Что вам запомнилось?

(Ответы детей)

VIII. –Ой, а где же Тобик?

Дети оглядываются по сторонам.

- Ребята, Тобик что-то несет... Да это же полезные угощения для всех ребят. Чтобы все были здоровы!!!

Приложение № 6

Памятка для родителей

Здоровые стопы Детская обувь

1. Обувь должна соответствовать форме, размеру стопы.

2. Подошва должна быть гибкой. Недостаточная гибкость ограничивает движение в суставах, предъявляет повышенные требования к мышцам голени и стопы. При этом нарушается походка.

3. Подошва не должна быть высокой, поскольку в процессе ходьбы в такой обуви нарушаются сцепление пальцев с опорной поверхностью и толчковая функция стопы.

4. Слишком мягкая подошва также не допустима, так как способствует формированию плоскостопия при ходьбе по жёсткому грунту, асфальту или полу.

5. Каблук. Важным элементом обуви для дошкольников является каблук, высота которого влияет на распределение нагрузки на различные отделы стопы, её положение. Высота каблука не должна превышать 5 – 10 мм.

6. Фиксированный задник. В профилактике деформации стопы особое значение имеет наличие, фиксированного задника, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает её отклонение наружу.

7. Прочная фиксация в носовой части. Открытый носок в летних туфлях, часто используемых в качестве сменной обуви, приводит к неустойчивому положению стопы. Кроме того, возникает угроза травматизации пальцев.

8. Хорошая вентиляция обуви. Для обеспечения оптимального температурно-влажностного режима внутри обувного пространства необходимы такие конструктивные решения (переплетение ремешков, дополнительные «окошки» и др.), которые позволяли бы осуществлять хорошую вентиляцию обуви.

Если все требования к детской обуви будут учтены, дорогие родители, поверьте, у вас будут здоровые дети. Передвигаясь в правильной обуви, ваши дети не будут уставать, полюбят длительные пешие прогулки, походы и вырастут сильными и закалёнными людьми.

Конечно же, не обойтись без *упражнений, направленных на предупреждение плоскостопия*. Вот некоторые простейшие упражнения, которые вы можете делать дома вместе со своими детьми:

Лёжа на спине - одновременное сжимание и разжимание пальцев рук и ног с последующим растопыриванием пальцев; круговые движения ногами «велосипед» с акцентом на движения стопами; круговые движения стопами внутрь и наружу.

Сидя на полу, руки в упоре сзади – катание каждой стопой малого мяча, палки.

Стоя - подъём на носки, на пятки; разведение пяток и носков; ходьба на месте без отрыва пальцев от пола.

Упражнения в ходьбе – ходьба на носках, на пятках, на наружном крае стопы; ходьба по неровным поверхностям; собирание пальцами ног мелких предметов, рассыпанных на полу и др.

Приложение №7

Тренинг для родителей детского сада на тему: ЗОЖ

Конспект занятия с родителями «Мы ЗА здоровый образ жизни»

Форма: тренинг

Оборудование: мяч, магниты, листы А4, цветная бумага, ручки, кегли, обруч, футбольный и волейбольный мяч, лыжи, коньки, ролики, бита, боксерские перчатки, хоккейная шайба, скакалка, ракетка, коврик для йоги, канат, памятки.

Цель: оказание практической помощи родителям дошкольников в приобщения детей к здоровому образу жизни.

Задачи:

- акцентировать внимание родителей на проблеме формирования у детей привычки к здоровому образу жизни;
- раскрыть возможные пути объединения усилий семьи и ДООУ в приобщении детей к ЗОЖ;
- дать родителям практические советы.

Вводная часть

Здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня я пригласила вас на родительский тренинг, чтобы поговорить о важной теме – процесс формирования навыков здорового образа жизни у ребят. Вы самые близкие люди вашим детям и именно вы должны стать их незаменимыми помощниками в этом непростом деле. Смена привычной домашней и «садовской» обстановки, период адаптации и привыкания к новому распорядку, приобретения новых друзей таит в себе много психологических проблем. И во многом от нас с вами зависит, удастся ли оградить ребят от вредных привычек в будущем, привить необходимую во взрослой жизни привычку к здоровому образу жизни.

Содержательная часть

Приглашаю вас сесть в круг. В первую очередь давайте представимся. Я буду передавать мяч по кругу, а тот, у кого он окажется в руках, должен назвать свое имя и род деятельности. (Идет представление родителей). Вам предстоит беседа в парах. За 2 минуты вы должны узнать о своем соседе как можно больше информации, касающейся его привычки к здоровому образу жизни, и затем донести ее до всей группы. (Родители беседуют, после чего проходит обсуждение полученной информации. Пример, мой партнер – Наталья, мама Т.Я., любит отдых на природе, экскурсии в лес. Но вся семья не часто выбирается из города в уголки нетронутой человеком природы. В выходные дни ребенок любит ходить с мамой в бассейн, а зимой становятся посетителем катка). Я предлагаю вам поделиться своим жизненным опытом. У меня в руках мяч, он будет для нас эстафетной палочкой. Мы будем передавать его по очереди, после ответа. А предложение будет у нас одно для всех:

«Мой ребенок здоров если я...» (Ответы родителей)

Очень хорошо! А теперь я предлагаю Вам прослушать определения терминов с научной точки зрения. Определение Всемирной организации охраны здоровья: "Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических недостатков".

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Поскольку здоровый образ жизни играет столь важную роль в сохранении хорошего здоровья, следует понять установки, побуждающие людей следовать или пренебрегать принципами здорового поведения. Желание следовать принципам здорового образа жизни стимулируется следующими пятью убеждениями.

1. Общие ценности, связанные со здоровьем, включающие в себя заинтересованность в здоровье и заботу о здоровье.
2. Восприятие серьезности угрозы, которую представляют для здоровья различные заболевания.
3. Осознание личной уязвимости в отношении заболеваний.

Не зря говорят в здоровом теле – здоровый дух! Давайте и мы сами укрепим свое тело. Я предлагаю вам сделать пару упражнений, которые можно делать совместно с детьми. Я буду показывать, а вы повторяйте:

Физкультминутка для деток и родителей:

Вот проснулся глазик, а за ним другой.

Будем просыпаться всей семьей.

Дружно за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся. (Всем встать в круг, взяться за руки.)

Солнце встало за окошком,

Потяни к нему ладошки, (Потянуться руками вверх.)

Руки выше поднимаем,
А потом их опускаем. (Опустить руки, повторить.)
Чтоб была красивой спинка,
Надо сделать нам разминку,
Руки в стороны по швам
И согнулись пополам. (Наклониться вниз.)
Тик-так, тик-так –
Ходят часики вот так! (Наклоны вправо-влево.)
А теперь давайте вместе
Мы устроим бег на месте. (Бег на месте)
Вдох и выдох, наклонились.
Всем спасибо, потрудились!

Молодцы! Присаживаемся на свои места.

Уважаемые родители, так как большую часть своего времени ваш ребенок находится в ДОУ, то целесообразным и очень важным в деле продолжения формирования привычки к здоровому образу жизни ваше приобщение к совместным мероприятиям. Сейчас предлагаю вспомнить ваше детство и юность, ведь наиболее яркие впечатления и незабываемые воспоминания, несомненно, оставили совместные походы и экскурсии с родителями, участие в совместных спортивных мероприятиях. Поделитесь с нами, пожалуйста, событиями тех далеких дней, которые оставили неизгладимый след в вашей памяти. Как ваши родители помогали вам понять, что здоровье – бесценный дар природы, и очень важно его сохранить? (Родители выступают, идет обсуждение выступлений). Хочу отметить, что очень порадовали выступления родителей, однако, обращаю ваше внимание на то, что, к сожалению, не каждый из вас нашел, что сказать, поэтому предлагаю, чтобы подобная ситуация не повторилась с вашими детьми, принять совместную программу формирования здорового образа жизни у нашей группы «Наша семья за ЗОЖ». Сейчас я предлагаю вам создать нашу цветочную полянку. Каждый из вас получит лист цветной бумаги, вырезанный в форме лепестка, на котором я попрошу записать мероприятие по формированию здорового образа жизни, которое вы могли бы помочь организовать и провести совместно с детьми нашей группы в течение учебного года. (Родители пишут, листы с ответами магнитами прикрепляются к доске, образуя несколько цветов).

Примеры мероприятий, которые предложили родители:

- поездка на «Столбы» - прогулки по лесу, катание на велосипедах, активные игры;
- «Веселые старты: папа, мама, я – дружная семья!»;-
- поход в бассейн.

Посмотрите, какая замечательная полянка у нас получилась (названия мероприятий зачитываются, и обсуждается возможность и реальность их проведения, оговариваются примерные календарные сроки). Я попрошу родительский комитет остаться после собрания и составить примерный план претворения нашей совместной программы в жизнь. О каждом мероприятии я буду сообщать вам заблаговременно. Прошу со всей серьезностью отнестись к взятым на себя обязательствам, это так важно для ребят!

Теперь поиграем с вами в игру «Верю - не верю» (если согласны поднимаете две руки, если нет – хлопните по коленям 2 раза)

- 1.Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (да)
- 2.Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (нет)
- 3.Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (да)
- 4.Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)
- 5.Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (нет)
- 6.Чтобы сохранить зубы здоровыми, нужно чистить их два раза в день. (да)
- 7.Правда ли, что способствует закаливанию в жаркий день пить ледяную воду? (идет обсуждение ответов, почему вы так думаете)

Наши детки могут нас не только радовать, но и огорчать. Давайте поделимся своими советами, о том, как поднять себе настроение.

Ассоциации «Хорошее настроение»

Встанем в один большой тесный круг. Подумайте, вспомните, что вам необходимо для поднятия настроения? Передаем друг другу энергию через рукопожатие и говорим свою ассоциацию (например: шоколад, хорошая музыка, ванна, фрукты...). Запомните эти советы и используйте в жизни.

Теперь давайте вернемся к нашей цветочной полянке, и прибавим к ней паровозик, он будет состоять тоже из ассоциаций. Вагон машиниста мы назовем «здоровый образ жизни». Я вам раздам вагончики, на которых нужно написать или нарисовать, что, по вашему мнению, входит в это понятие. Каждый может рассказать, как важно именно ваш пункт использовать в ЗОЖ. Например: занятие гимнастикой, кушать много овощей и фруктов. (Идет обсуждение ответов и «строительство» поезда)

Как вы знаете, здоровый образ жизни состоит не только в физической активности, но и в правильном питании и соблюдении личной гигиены.

Сейчас мы разделимся на две группы и каждая получит свое задание. На задание у вас будет 5-7 минут. Задача каждой группы:

1 группа - расскажет, что человеку нужно для соблюдения личной гигиены;

2 группа - расскажет, из чего состоит здоровое питание.

(представление итогов по обсуждению заданных тем)

«Я то, что я ем» - вы и ваши дети должны знать что полезно, а что вредно для животиков. Также без соблюдения личной гигиены образ жизни здоровым не назовешь.

Посмотрите, в центр нашего круга я принесла несколько атрибутов для физкультуры и спорта. Это нужно для упражнения «Я и спорт». Здесь лежат: кегли, обруч, футбольный и волейбольный мяч, лыжи, коньки, ролики, бита, боксерские перчатки, хоккейная шайба, скакалка, ракетка, коврик для йоги, канат. Каждый выберет для себя ту вещь, на которую он «похож» или с которой он умеет обращаться и объяснит, почему именно выбрал это. Это может быть нестандартным объяснением. Пример: «Я выбрал обруч, потому что я такой же круглый» или «Я выбрал кеглю, т.к. меня легко сбить с правильного пути»

(Высказывания родителей)

У каждого из нас имеется любимый вид спорта, которым мы, возможно, не занимаемся, но любим смотреть по телевизору. Например: я не гимнастка, но мне нравится смотреть на спортивную гимнастику. Мы сыграем в игру «Догадайся». Сейчас каждый подумает о «своем» виде спорта и когда будет готов, то покажет это без слов, только движениями.

(Выступление родителей)

Заключительная часть

Наше занятие подходит к концу, завершим нашу встречу упражнением «Додумай историю». Вам необходимо закончить историю и сделать правильный вывод, начиная словами:

Я понял...

Я хочу сказать...

Я надеюсь....(Обсуждение)

Также, в заключении, предлагаю поделиться своими чувствами, мыслями о нашей совместной работе, скажите то, что Вам, хочется сказать группе или ее участнику. Что понравилось или нет, что получилось и не очень, хотелось бы Вам продолжать такую работу и что конкретно? Заполните, пожалуйста, анкеты обратной связи.

Уважаемые родители, благодарю вас за совместную работу, я очень рада, что вы оказались такими активными, надеюсь на наше плодотворное сотрудничество в детском саду и в деле формирования привычки к здоровому образу жизни у ребят! Спасибо!

Библиографический список:

1. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/пер. с нем.. – М.,Генезис, 2004 г.
2. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других: Практическое пособие./ В.В. Бойко.- М.: Информационно - издательский дом "Филинь", 1996.

Консультация для родителей

«Использование лекарственных растений для оздоровления ребенка»

(Это полезно знать)

Осложнений у детей после приема различных медикаментозных средств боятся все родители, тем более, для этого есть серьезные основания. Поэтому врачи сегодня изучают и используют в практике лечения детей лекарства растительного происхождения. По данным отечественных и зарубежных медиков, при фитотерапии частота осложнений не превышает 1%, в то время как при медикаментозном лечении осложнения возникают у каждого третьего-четвертого ребенка. Лекарственные травы помогают быстро и надежно избавиться от многих недугов, но не занимайтесь самолечением, а обязательно посоветуйтесь с врачом. Это особенно важно, если у ребенка есть предрасположенность к аллергии.

- Детям с гастритом и пониженной кислотностью в период, предшествующий сезонным ухудшениям, следует пить сборы подорожника, ромашки, мяты и Melissa.
- Если ваш ребенок реагирует на изменение погоды обильным газообразованием, то при первых признаках непогоды дайте ему чай из фенхеля, ромашки и укропа.
- При повышенной нервной возбудимости перед приходом гостей или другим «стрессовым» событием для профилактики следует дать ребенку настой корня валерьянки, пустырника, шишек хмеля и синюхи голубой.
- Ребенку, склонному к эмоциональным реакциям, летом рекомендуется спать на подушке, набитой молодыми шишками хмеля.
- Если ребенок к вечеру перевозбужден, то дайте ему понюхать настой корня валерьяны — по три-четыре вдоха каждой ноздрей попеременно.
- Детям, которые реагируют на первые ягоды поносом и тошнотой, стоит заварить мяту перечную в пропорциях 2 чайных ложки на стакан воды. Пить настой нужно небольшими глотками в течение дня.
- При расстройстве кишечника помогает фитосбор из зверобоя и тысячелистника.
- Боль от укуса комара, овода или пчелы проходит, если потереть укушенное место размятым перышком зеленого лука.
- С проявлениями кожной аллергии помогают справиться брусника обыкновенная, горец птичий, зверобой, калина, шиповник и другие.

Если вы решили использовать лекарственные травы для лечения своего малыша, необходимо соблюдать следующие правила:

- Проконсультируйтесь у врача-фитотерапевта или врача общего профиля, который знает состояние здоровья ребенка.
- Лекарственные растения каждому малышу назначаются строго индивидуально в соответствии с диагнозом, с учетом сопутствующих заболеваний и точным знанием действия фитопрепаратов.
- Для детей от младенчества до трех лет используются сборы из одного, двух, максимум трех растений. Детям постарше можно принимать сборы более сложного состава.
- Детям противопоказаны сильнодействующие и ядовитые лекарственные растения: эфедра, безвременник, белена, дурман, плоды мордовника, багульник, чистотел, барбарис, чилибуха и некоторые другие.
- Помните, что передозировки лекарственных растений небезопасны. Приобретая травы в аптеке, на упаковке вы видите дозы, рекомендованные для взрослых. Для детей действуют другие нормы — для расчета можно использовать такой способ: доза для взрослого принимается за единицу, а ребенок должен получать часть дозы взрослого.

Приложение № 9

Сценарий спортивного праздника «Страна Неболейка»

Задачи:

Оздоровительные задачи: повышать общую работоспособность у детей, улучшать физическое развитие и укреплять здоровье.

Образовательные задачи: формировать у родителей и детей умение выполнять физические упражнения в детско – родительской паре. Расширять у детей двигательный и игровой опыт, развивать координацию, силу, ловкость, выносливость.

Воспитательные задачи: повышать интерес детей к двигательной активности. Способствовать эмоциональному сближению родителей и детей.

Материал и оборудование: скамейка, 2 веревки, дуга; сундучок.

Ход:

— Здравствуйте, ребятки, девчонки и мальчишки, уважаемые родители! Сегодня мы с вами собрались поиграть, повеселиться и укрепить свое здоровье, а для этого я приглашаю вас в путешествие, которое называется

«Страна Неболейка».

Все собрались?

Все здоровы?

Бегать и играть готовы?

Ну тогда вы подтянитесь,

Не зевайте, не ленитесь.

На разминку становитесь!

— И так начинаем нашу разминку.

Разминка

Крутим мельницу вперед,

А потом наоборот (*вращение прямых рук вперед, назад*) .

Наклоняться будем все

Будто прыгаем в бассейн (*наклоны вперед*) .

А потом назад прогнемся,
Хорошенько разомнемся (*наклоны назад*) .
И попрыгать нам пора,
Мы не прыгали с утра (*прыжки на месте*) .
Шаг на месте в заключение,
Это тоже упражнение (*ходьба на месте*) .
Поскакали, потянулись.
Вот как славно поразмялись.

— Ребята, а дорога в **страну Неболейка непростая и трудная**. Давайте сейчас мы с родителями пройдем по этой дорожке.

Дети вместе с родителями выполняют движения (ходьба по скамейке, держась за руку взрослого; прыжки через «ручеек»; пролезание под дугой) .

— Молодцы, ребята, как хорошо вы прошли по такой трудной дорожке.

— А сейчас, ребята, давайте отправимся дальше в путешествие.

— Отправляемся в поход, много нас открытий ждет.

Лесом, полем и зеленым лугом мы шагаем друг за другом.

Дорога коротка, узка, идем, ступая мы с носка.

Выше ноги поднимайте, через кочки все шагайте.

Пробежимся мы слегка, ведь дорога нелегка.

И снова шагом мы идем, и точно в сказку попадем.

— Ах, какой красивый сундучок! А сундук – то не простой, он волшебный вот какой! Интересно, что в нем? (*открываю сундучок*) .

— Ребята, а в нем загадки для детей и для взрослых. Вот послушайте их и отгадайте.

1. Он лежать совсем не хочет,

Если бросить — он подскочит.

Бросишь снова — мчится вскачь.

Ну конечно — это (*мяч*) .

2. Кто тот снаряд **спортивный крутит**,

Тот очень стройным скоро будет. (*Обруч*)

3. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (*Мыло*)

4. Там, где губка не осилит,

Не домоет, не домылит,

На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру,

И коленки оттираю,

Ничего не забываю. (*Мочалка*)

5. Хвостик из кости,

А на спинке – щетинка. (*Зубная щетка*)

6. Вытираю я, стараюсь

После бани паренька.
Всё намокло, всё измялось –
Нет сухого уголка. *(Полотенце)*

7. Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, по волосам,
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей. *(Расческа)*

8. Дождик теплый и густой,

Этот дождик не простой.
Он без туч, без облаков,
Целый день идти готов. *(Душ)*

9. Чтобы волосы блестели

И красивый вид имели,
Чтоб сверкали чистотой,
Мною их скорей помой. *(Шампунь)*

10. Не смотрел в окошко –

Был один Антошка.
Посмотрел в окошко –
Там второй Антошка.
Что это за окошко,
Куда смотрел Антошка? *(Зеркало)*
— А сейчас давайте поиграем в игру: «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 — отличная 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 гряды.
Овощи полезны? *(Да)*
Сок, компотик иногда
Нам полезны, дети? *(Да)*
Съесть мешок большой конфет
Это вредно, дети? *(Да)*
Лишь полезная еда
Нам всегда полезна? *(Да)*

— А сейчас давайте все вместе поиграем в игру «Ровным кругом» *(игра проводится в кругу родителей и детей)* .

— На этом наше путешествие подошло к концу. Но думаем, что это только начало, **небольшой** шаг в сторону здоровья и хорошего настроения.

— Спасибо всем кто пришел сегодня на наше **спортивное развлечение**.

Приложение № 10

Занятие- развлечение «Путешествие в сказку»

Цель:

— Воспитание любви к физической культуре и спорту, чувства дружбы.

Задачи:

1. Формирование у детей представлений о средствах двигательной выразительности.
2. Способствовать искреннему выражению чувств.
3. Вызвать эмоциональный отклик на просьбы о помощи.

Необходимое оборудование:

- Теремок;
- игрушки би-ба-бо: мышка, лягушка, зайчик, волк, лиса, медведь;
- 6 мешочков с крупой;
- палочки-моталочки;
- 10 морковок, 2 корзинки, 4 обруча;
- Подарки и угощения.

Ход праздника:

Ведущий: Ребята, сегодня мы с вами отправляемся в путешествие, в котором встретимся с героями сказки «Теремок». А отправимся мы туда на поезде.

Проводится подвижная игра «Поезд».

(Теремок размещен у стены).

Ведущий: Стоит в поле Теремок, он не низок, не высок.

Пусть сыграет с нами тот, кто в Теремке живет.

Ребята, давайте вместе спросим:

Кто-кто в Теремочке живет?

Кто-кто в невысоком живет?

Мышка: Я маленькая мышка, я вовсе не трусишка!

Становитесь в хоровод: все вы-мышки,

А Дима (Ваня) – кот!

Воспитатель надевает маску кому-нибудь из детей и ставит его в середину круга.

Ведущий и мышка: Мыши водят хоровод, на лежанке дремлет кот.

Тише, мыши не шумите и кота не разбудите!

Дети (мышь): Тра-та-та, тра-та-та!

Не боимся мы кота!

Проводится подвижная игра «Кот и мыши» (повтор 2-3 раза).

Ведущий: Ребята, давайте поможем мышке перенести мешочки с крупой поближе к Теремку.

Проводится аттракцион «Кто быстрее перенесет крупу».

Ведущий и дети: Кто-кто в Теремочке живет?

Кто-кто в невысоком живет?

Голос из теремка: В маленькой канавке на лесной опушке

Днем и ночью громко квакают...

Дети: лягушки!

Лягушка (появляется в окошке): Ква-а-а! поиграем в самую лягушачью игру. Давайте сделаем болото.

(Дети вместе с воспитателем раскладывают по кругу веревку)

Проводится подвижная игра «Лягушки» (повтор 2-3 раза).

Ведущий: Ребята, а давайте покажем лягушке как мы умеем быстро играть пальчиками.

Проводится аттракцион «Мотальщики».

Ведущий и дети: Кто-то в Теремочке живет?

Кто-кто в невысоком живет?

Зайка: (показывается в окошке):

Раз, два, три, четыре, пять!

Негде зайчику скакать,

Всюду ходит волк, волк,

Он зубами щелк, щелк!

Ведущий: А мы спрячемся в кусты, прячься, зайка, и ты!

Дети садятся на свои стульчики.

Волк: Зайки скачут скок, скок, скок!

Выходите на лужок.

Будем травку кушать, будем слушать,

Не идет ли волк...

Волк!

Проводится подвижная игра «Зайцы и волк» повтор 2-3 раза.

Ведущий: Ребята. Давайте поможем зайчику собрать морковку.

Проводится аттракцион «Кто больше соберет».

Ведущий и дети: Кто-кто в Теремочке живет?

Кто-кто в невысоком живет?

Ведущий: Никто не отзывается, ребятки!

Вы знаете сказку? Скажите, кто сейчас должен появиться из Теремка?

Почему же лиса не выходит?... Вот, что я придумала: давайте мы ее выманит, начнем как курочки кудахтать, как петушки кукарекать.. Она подумает, что курочки вышли. Только не забудьте, что убежать от лисички надо очень быстро в курятник, в домик, где живут курочки и петушки.

Проводится подвижная игра «Лиса в курятнике»- упрощенный вариант «Бегите в домик».

Ведущий и дети: Кто-кто в Теремочке живет?

Кто-кто в невысоком живет?

Медведь (игрушка на руке у воспитателя, появляется за спинами детей):

Я хочу жить в Теремке, но меня туда не пускают,

Говорят, что я ничего не умею делать.

Неправда это, я умею петь:

У-у-у-у! А еще я с давних пор замечательный танцор!

Приглашаю всех ребят со мной вместе поплясать!

Общий танец под русскую народную мелодию (включается фонограмма)

Ведущий: Вот какой веселый пляс в детском саду идет у нас,

Не стоит никто на месте, все танцуют с нами вместе!

Вот, ребятки, молодцы! Поплясали от души!
А теперь, ребятки, к Теремочку подойдем...
Что-то мы сейчас найдем...

Дети с воспитателем подходят к Теремку и находят там угощения и подарки.

Приложение № 11

Консультация для родителей.

Пальчиковая гимнастика в детском саду

Почему проводится пальчиковая гимнастика в детском саду.

Учёными было доказано, что зона движения и говорения взаимосвязаны. Для малышей пальчиковая гимнастика в детском саду проводится для того чтоб развить мелкую моторику, стимулировать разговорную зону. Как правило, она проводится в перерывах между пассивными занятиями, например писанием или рисованием. Как правило, это не занимает больше 4-5 минут, но результаты не заставят себя долго ждать. Воспитатели рекомендуют проводить подобные упражнения и дома. Это не просто занятия, которые можно навязать ребёнку, это игра, которая будет развлекать малыша. Такие упражнения сближают ребёнка и родителей.

Такая пальчиковая гимнастика в детском саду проводится коллективно. Она сопровождается разминкой ручек, музыкой и стихами. Малыш без труда их запоминает и сможет Вам не только рассказать стишок, но и показать, как зовут каждый пальчик, а также рассказать про него историю.

Таким образом, такие занятия развивают не только мелкую моторику, но и помогают улучшить память, произношение, пополнить словарный запас. У ребёнка развивается творчество и фантазия, ведь теперь можно самостоятельно играть, выдумывать разные истории и делиться с родителями своими открытиями. Это очень важно помнить в семье, где дети и родители видятся не часто. Чем лучше развиты движения рук, тем быстрее и чётче будет говорить малыш. Если он не в состоянии выполнить какое-то движение, которое ему положено по возрасту, значит нужно, чтоб пальчиковая гимнастика в детском саду совершалась и в домашних условиях.

Для малышей, у которых может выявиться церебральный паралич или другие отклонения, рекомендуются особенные занятия-курсы, которые можно выполнять в домашних условиях. Разминка начинается с раннего возраста, желательно не позже 5 месяцев от рождения. Если малыши очень маленькие, то воспитатели помогают им. Когда же они подрастают, то задания усложняются и используются специальные игрушки, конструкторы, другие предметы. Это помогает развивать ощущение внешнего мира. Ребёнок, выполняя пальчиковую гимнастику в детском саду при помощи других предметов, чувствует их форму, материал. Существует большое количество интересных упражнений.

Приложение №12

Художественное слово.

Крылов «Как лечили петуха»

Заболел Петух Ангиной,

Не поет вторую ночь,
И решили Юра с Ниной
Пете бедному помочь.

Потому что

- Как же будет? -

Говорили здесь и там.

Потому что

- Кто же будет

Кукарекать по утрам?

Гусь - не хочет,

Утка - тоже,

А индюк хотел - проспал.

Бобик пробовал - не может,

Только голос надорвал.

Петю в комнату позвали,

Положили на кровать,

Полоскание достали,

Чтобы горло полоскать.

Порошок от кашля дали

И, проверив рост и вес,

Вокруг шеи повязали

Согревающий компресс.

Чай, сказали, пить с малиной,

Кашу манную клевать,

А иначе так, с ангиной,

Можно долго пролежать.

Приходили к Пете куры,

Приносили молоко:

- Кок-ко-ва температура?

Нет ли жару? Ко-ко-ко!

Ковыляли к Пете утки

Из соседнего двора:

- Не урчит ли что в желудке?

Как здоровье? Кря-кря-кря?

А узнали поросята -

Даже бросили игру:

- Где "будильник" наш, ребята?

Что случилось? Хрю-хрю-хрю!

Принимал больной микстуру

По столовой ложке в час.

У него температуру

Проверяли восемь раз.

Ноги грелкою согрели,

Чтоб скорее стал ходить.

Только в ушко не успели

Мятных капель напустить.

Потому что он в квартире

Поправляться быстро стал

И, когда окно открыли,

Вдруг вскочил и убежал.

Петя очень был доволен,

Благодарен детворе,

Он теперь совсем не болен,

Все в порядке на дворе.

И когда заря зажжется,

Людам, птицам и цветку -

Слышно всем, как раздаётся:

- Добрый день! Ку-ка-ре-ку!

Сергей Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»

Юля плохо кушает,

Никого не слушает.

- Съешь яичко, Юлечка!

- Не хочу, мамулечка!

- Съешь с колбаской бутерброд! -

Прикрывает Юля рот.

- Супик?

- Нет...

- Котлетку?

- Нет... -

Стынет Юлечкин обед.

- Что с тобою, Юлечка?

- Ничего, мамулечка!

- Сделай, девочка, глоточек,

Проглоти еще кусочек!

Пожалей нас, Юлечка!

- Не могу, мамулечка!

Мама с бабушкой в слезах -

Таёт Юля на глазах!

Появился детский врач -

Глеб Сергеевич Пугач.

Смотрит строго и сердито:

- Нет у Юли аппетита?

Только вижу, что она,

Безусловно, не больна!

А тебе скажу, девица:

Все едят - и зверь и птица,

От зайчат и до котят

Все на свете есть хотят.

С хрустом Конь жуёт овес.

Кость грызёт дворовый Пес.

Воробьи зерно клюют,

Там, где только достают,

Утром завтракает Слон -

Обожает фрукты он.

Бурый Мишка лижет мед.

В норке ужинает Крот.

Обезьянка ест банан.

Ищет желуди Кабан.

Ловит мошку ловкий Стриж.

Сыр швейцарский

Любит Мышь...

Попрошался с Юлей врач -

Глеб Сергеевич Пугач.
И сказала громко Юля
- Накорми меня, мамуля!