

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №7» города Смоленска
(МБДОУ «Детский сад № 7»)

Авторский инновационный проект по взаимодействию
МБДОУ «Детский сад № 7» с семьями воспитанников
«Если хочешь быть здоров»

Наумова Людмила Владимировна
воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 7»

2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1. Паспорт проекта	7
2. Содержание проекта.....	10
3. Поэтапный план реализации проекта	11
4. Заключение.....	14
Список литературы.....	15
ПРИЛОЖЕНИЯ	16
Приложение 1. Анкета для родителей «Состояние здоровья вашего ребенка»	16
Приложение 2. План-конспект родительского собрания «Здоровье будущего первоклассника».....	17
Приложение 3. Итоговое развлечение «Где прячется здоровье».....	25
Приложение 4. Консультации для родителей	33
Гимнастики для глаз по методикам Э. С. Аветисова, В. Ф. Базарного, Г. А. Шичко.....	33
Окклюзия – активное улучшение зрения.....	38
Компьютерная зависимость у детей.....	40
Грипп. Меры профилактики. Симптомы данного заболевания»	43
Приложение 5. Дидактические игры и упражнения по ЗОЖ	47
Приложение 6. Картотека зрительной гимнастики	54
Приложение 7. Загадки про спорт и здоровый образ жизни	59
Приложение 8. Пословицы и поговорки о спорте и здоровом образе жизни.....	61
Приложение 9. Релаксационные игры и упражнения	62
Приложение 10. Мультфильмы о спорте, здоровье и здоровом образе жизни	65
Приложение 11. Беседы с детьми	66
Беседа: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»	66
Беседа «Я прививок не боюсь»	68
Беседа «Первая помощь при порезах, ушибах и царапинах».....	71

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Актуальность

Согласно ФГОС ДО о качестве дошкольного образования можно говорить только тогда, когда в нём присутствует здоровьесберегающая, здоровьесформирующая и здоровьеукрепляющая составляющие.

От состояния здоровья зависит возможность овладения детьми всеми умениями и навыками, которые им прививаются в детском саду и которые им необходимы для эффективного развития в дальнейшем.

В наше время проблема сохранения здоровья стоит очень остро. В последние годы негативные процессы стали угрожать здоровью нации. Практически все показатели здоровья и социального благополучия претерпели резкое ухудшение. Свыше чем у 60% детей в возрасте 3-7 лет выявляется отклонения в состоянии здоровья.

Забота о здоровом образе жизни является основой физического и нравственного воспитания. Полноценное физическое развитие и здоровье детей – это основа формирования здоровой личности, с большими адаптационными возможностями в разных социальных условиях.

Родители играют огромную роль в сохранении и укреплении здоровья детей. Несомненно, большинство из них стараются привить ребенку элементарные навыки гигиенической культуры, следят за сохранением физического здоровья. Однако, для осуществления преемственности в формировании привычки к здоровому образу жизни, воспитанию сознательного отношения к своему здоровью у дошкольников необходима целенаправленная, систематическая *совместная работа педагогов и родителей*.

Для реализации данного направления был разработан проект *«Если хочешь быть здоров»*.

2. Цель проекта

Сохранение и укрепление психического и физического здоровья детей с ОВЗ по зрению, формирование у воспитанников сознательной установки на здоровый образ жизни

3. Задачи проекта

Для детей с ОВЗ по зрению:

- Расширение представлений о здоровье, способах его сохранения.
- Формирование практических умений и навыков по укреплению личного здоровья
- Воспитание осознанного отношения к своему здоровью.

Для педагогов:

- Повышение профессионального уровня.
- Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы.
- Создание условий для конструктивного взаимодействия с семьями воспитанников в целях дальнейшего сотрудничества.

Для родителей:

- Повышение педагогической компетентности родителей в вопросах здоровьесбережения старших дошкольников с нарушением зрения.
- Повышение уровня вовлечённости родителей воспитанников в деятельность ДОУ как активных субъектов.

4. Участники проекта

Воспитатели, родители, воспитанники с ОВЗ по зрению подготовительной к школе группы МБДОУ «Детский сад №7» г. Смоленска

5. Педагогическая целесообразность проекта

Педагогическая целесообразность проекта заключается в возможности установления сотрудничества и согласованности работы всех участников образовательного процесса в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей с ОВЗ по зрению в условиях детского сада.

Содержание проект «Если хочешь быть здоров» формировалось с учетом основных *принципов*:

- последовательности (все задачи решаются методом усвоения материала «от простого к сложному», в соответствии с познавательными и возрастными возможностями слабовидящих детей);
- доступности (заключается в простоте изложения и понимания материала для детей с ОВЗ по зрению);

- актуальности (предполагает максимальную приближённость содержания проекта к реальным условиям жизни и деятельности детей с нарушением зрения);
- наглядности (предлагает наличие большого количества наглядного материала, технических средств обучения, соответствующих офтальмо-гигиеническим требованиям);
- индивидуализации (учитывает психологические особенности слабовидящих дошкольников);
- результативности (обеспечивает соответствие целей проекта и возможностей их достижения);
- межпредметности (предполагает максимальную приближённость содержания проекта с областями деятельности)

В содержание проекта заложена возможность реализации *современных тенденций* дошкольного образования:

✓ Гуманизации (определяет климат взаимодействия участников образовательных отношений (родителей, педагогов, детей), центрацию на ценностях человеческого развития, ориентацию на всестороннее и гармоническое становление личности).

✓ Демократизации (связывается с расширением прав и полномочий участников образовательного процесса, направленностью на удовлетворение индивидуальных потребностей и запросов субъектов)

✓ Диверсификации (предполагает разнообразие образовательных услуг и подходов к их реализации в целях удовлетворения разнообразных и разносторонних запросов участников образовательного процесса в ДОУ).

6. Предполагаемый результат

Для детей с ОВЗ по зрению:

- Наличие правильных и четких представлений о здоровье, способах его сохранения.
- Появление интереса к здоровому образу жизни.
- Снижение заболеваемости и повышение академической успеваемости.

Для педагогов:

- Самореализация, повышение творческого потенциала.
- Повышение компетентности по использованию в образовательном процессе современных педагогических технологий.
- Создание системы мероприятий, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников с нарушением зрения.
- Создание атмосферы доверия, взаимопонимания и сотрудничества со всеми участниками образовательного процесса.

Для родителей:

- Повышение уровня педагогической компетентности родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья слабовидящих детей.
- Оптимизация детско-родительских отношений.

1. Паспорт проекта

Сроки реализации, продолжительность проекта	Долгосрочный 1 сентября 2023 года – 31 мая 2024 года
Тип проекта	Практико-ориентированный.
Автор проекта	Наумова Людмила Владимировна.
Участники проекта	Воспитатели, родители, воспитанники с ОВЗ по зрению подготовительной к школе группы МБДОУ «Детский сад №7» г. Смоленска
Проблема, на решение которой направлен проект	Установление сотрудничества и согласованности работы ДОУ и семьи в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей с ОВЗ по зрению в условиях детского сада.
Актуальность	<p>Согласно ФГОС ДО о качестве дошкольного образования можно говорить только тогда, когда в нём присутствует здоровьесберегающая, здоровьесформирующая и здоровьескрепляющая составляющие.</p> <p>От состояния здоровья зависит возможность овладения детьми всеми умениями и навыками, которые им прививаются в детском саду и которые им необходимы для эффективного развития в дальнейшем.</p> <p>А приобщение родителей к совместной деятельности, делает их полноправными участниками воспитательно-образовательного процесса, повышает интерес к жизни детей в</p>

	детском саду.
Цель проекта	Сохранение и укрепление психического и физического здоровья детей с ОВЗ по зрению, формирование у воспитанников сознательной установки на здоровый образ жизни
Задачи проекта	<p><i>Для детей с ОВЗ по зрению:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Расширение представлений о здоровье, способах его сохранения. - Формирование практических умений и навыков по укреплению личного здоровья - Воспитание осознанного отношения к своему здоровью. <p><i>Для педагогов:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Повышение профессионального уровня. - Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы. - Создание условий для конструктивного взаимодействия с семьями воспитанников в целях дальнейшего сотрудничества. <p><i>Для родителей:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Повышение педагогической компетентности родителей в вопросах здоровьесбережения старших дошкольников с нарушением зрения. - Повышение уровня вовлечённости родителей воспитанников в деятельность ДОУ как активных субъектов.
Итоговое мероприятие проекта	Развлечение «Где прячется здоровье» с мамой Артема К. (медицинский работник)

<p>Продукт проекта</p>	<p>Детские работы, буклеты, памятки, консультации и рекомендации для родителей, пополнение методической копилки и предметно-развивающей среды атрибутами к сюжетно-ролевым играм</p>
<p>Ожидаемые результаты по проекту</p>	<p><i>Для детей с ОВЗ по зрению:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Наличие правильных и четких представлений о здоровье, способах его сохранения. - Появление интереса к здоровому образу жизни. - Снижение заболеваемости и повышение академической успеваемости. <p><i>Для педагогов:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Самореализация, повышение творческого потенциала. - Повышение компетентности по использованию в образовательном процессе современных педагогических технологий. - Создание системы мероприятий, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников с нарушением зрения. - Создание атмосферы доверия, взаимопонимания и сотрудничества со всеми участниками образовательного процесса. <p><i>Для родителей:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Повышение уровня педагогической компетентности родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья слабовидящих детей. - Оптимизация детско-родительских отношений.

2. Содержание проекта

Этапы реализации проекта	Действия педагогов	Действия детей	Действия родителей
Подготовительный этап	Подбор материала, методической литературы, информации по теме		
Организационный этап	Составление плана проекта, определение сроков реализации и ответственных за отдельные этапы проекта. Разработка конспектов занятий, бесед, консультаций, итоговых мероприятий.	Участие в тематических беседах, рассматривание иллюстраций по темам «Наше здоровье», «Тело человека», «Здоровье на тарелке»	Прохождение анкетирования «Состояние здоровья Вашего ребёнка».
Формирующий этап	Проведение с детьми занятий (комплексные, тематические, дополнительные, коррекционные), развлечения в рамках проекта.	Активное участие в формах работы по теме	Участие в разработке совместного мероприятия «Где прячется здоровье»
		Совместная работа по теме проект, подготовка итогового мероприятия	
Итоговый этап	Развлечение в развлечении «Где прячется здоровье» Обобщение опыта.	Расширение знаний детей в рамках темы проекта, участие в развлечении «Где прячется здоровье»	Участие в развлечении «Где прячется здоровье»

3. Поэтапный план реализации проекта

<i>Название блока</i>	<i>Формы работы</i>	<i>Мероприятия</i>
<p>Воспитатель – родитель</p>	<p>Анкетирование Родительское собрание Консультации Открытое мероприятие Информационное сопровождение Участие в изготовлении атрибутов для сюжетно - ролевых игр.</p>	<p><i>Тест-анкета для родителей:</i> «Состояние здоровья Вашего ребёнка» <u>(Приложение 1).</u></p> <p><i>Родительское собрание.</i> Тема «Здоровье будущего первоклассника» <u>(Приложение 2).</u></p> <p><i>Консультации для родителей <u>(Приложение 4)</u>:</i> «Окклюзия – активное улучшение зрения», «Всё о детском питании», «Компьютерная зависимость у детей», «Грипп. Меры профилактики. Симптомы данного заболевания», «Как сделать зимнюю прогулку с ребёнком приятной и полезной», «Как предупредить авитаминоз весной».</p> <p><i>Развлечение «Где прячется здоровье»</i> совместно с мамой Артема К. <u>(Приложение 3).</u></p> <p><i>Информационное сопровождение</i> размещение материалов в родительских уголках: «Способы предупреждения утомления у старших дошкольников», «Погода, организм и здоровье», «Режим будущего школьника».</p> <p><i>Индивидуальные консультации для родителей</i> в течение года: «Чесночницы – одна из мер профилактики вирусных инфекций». «Закаливание –</p>

		<p>одна из форм профилактики простудных заболеваний детей», «Вакцинация»</p> <p>Совместная работа педагогов с родителями детей по подготовке итогового мероприятия.</p>
<p>Воспитатель — дошкольник</p>	<p>Занятия</p> <p>Беседы</p> <p>Экскурсия в медицинский кабинет</p> <p>Просмотр м/фильмов</p> <p>Чтение художественной литературы</p> <p>Игровая деятельность</p> <p>Ситуации общения</p> <p>Организация развивающей предметно-пространственной среды в группе</p>	<p>Соблюдение режима окклюзии</p> <p>Беседы: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!», «Зачем нужны витамины?», «Как защититься от микробов?», «Полезные продукты», «Чистота и здоровье», «Я прививок не боюсь», «Зачем людям спорт?», «Первая помощь при порезах, ушибах и царапинах» <u>Приложение 11</u></p> <p>Профилактические мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Профилактика нарушений зрения во время занятий (игры и упражнения, разработанные специалистами по охране зрения детей В.Ф. Базарным и Э.С. Аветисовым) <u>Приложение 4</u> - Гимнастика после сна - Игровая дыхательная гимнастика - Закаливающие процедуры - Самомассаж, массаж рук, ушек, точечный массаж, пальчиковая гимнастика - «Дорожки здоровья» (профилактик нарушений опорно-двигательного аппарата)

	<p>- Зрительная гимнастика (<u>Приложение 6</u>)</p> <p><i>Экскурсия</i> в медицинский кабинет «Профессия – врач».</p> <p><i>Дидактические игры:</i> (<u>Приложение 5</u>) «Разложи полезные продукты», «Что такое хорошо и что такое плохо», «Вредно – полезно», «Что сначала, что потом?», «Полезная и вредная еда», «Лабиринты здоровья», «Умею – не умею», «Оденься правильно», «Подбери пару», «Растения, которые лечат» и др.</p> <p><i>Экспериментирование:</i> «Можно ли снег есть снег и сосульки?», «Много ли воздуха в лёгких?»</p> <p><i>Чтение художественной литературы:</i></p> <p>«Доктор Айболит» К.Чуковский, А. Барто «Зарядка», «Физкультура всем нужна»; А. Кутафин «Вовкина победа», Н.Кнушевицкая «Зубы», «Кожа»; «Желудок»; Р.Корман и Л.Либерман « Эта вредная еда», «Как стать Неболейкой», Н.Семёнова, Г.Юдин «Микробы», С. Михалков «Мимоза», «Вредные советы» Б.Заходер.</p> <p><i>Загадки</i> про спорт и здоровый образ жизни. (<u>Приложение 7</u>)</p> <p><i>Пословиц и поговорок</i> о спорте и здоровом образе жизни. (<u>Приложение 8</u>)</p> <p><i>Сюжетно – ролевые игры:</i> «Больница», «Аптека» «У зубного врача.</p> <p><i>Слушание и заучивание песен о спорте, здоровье.</i></p> <p><i>Релаксационные игры и упражнения:</i> «Подушка-колотушка», «Котята»,</p>
--	--

		<p>«Угадай настроение», «Солнечный зайчик», «Доброе животное», «Объя- тия», «Сдвинь камень», «Снеговик» и др. <u>Приложение 9</u></p> <p>Арт – терапия:(рисование, литература, музыка.</p> <p>Просмотр м/фильмов: «Про бегемота, который боялся прививок», «Мой- додыр». «Птичка Тари», «Доктор Айболит», «Здоровье начинается дома», «Королева зубная щетка», «Митя и Микробус», «Неумойка», «Приходи на каток» «Необыкновенный матч», «Баба Яга против». <u>Приложение 10</u></p> <p>Подвижные игры, эстафеты на участке.</p> <p>Развлечения: «В гости к Айболиту»,</p> <p>Где прячется здоровье (совместно с родителями)» <u>Приложение 3</u></p>
--	--	---

4. Заключение

Совместная деятельность педагогов ДО и родителей по сохранению и укреплению здоровья ребенка, формированию здорового образа жизни, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и глубокое социальное значение. Ведь здоровье детей – будущее страны, основа ее национальной безопасности.

Подводя итоги работы по разработке проекта «Если хочешь быть здоров», можно отметить, что внедрение в практику работы ДОО здоровьесберегающих образовательных технологий, способствует качественному обучению, развитию и воспитанию детей, не причиняет ущерб их здоровью, а наоборот способствуют его укреплению. Но самое, на мой взгляд, главное – у детей формируется осознанная установка на здоровый образ жизни.

Список литературы

1. Базарный В. Ф. Зрение у детей. Проблемы развития. - Новосибирск: Наука, 1991.
2. Брызгунов И.П. «Научите детей не болеть» - Москва, Гуманитарный издательский центр «Владос», 2004г.;
3. Лазарева Н. Н. Комплексный подход в организации здорового образа жизни ребёнка: Методические рекомендации для работников ДОУ // Н. Н. Лазарева, А. А. Асташкина. Тольятти, 2004г.;
4. Новикова И.М. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников» - М.: Мозаика-Синтез, 2010г.;
5. Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей. С.Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности.- 2014
6. Особенности психологической помощи детям с нарушением зрения: Методич. рекомендации. / Под ред. Л.И. Солнцевой. - М., 2001. - 96 с.
7. Чистякова М. И. Психогимнастика. – М.: Просвещение «Владос», 1995
8. Шукшина С.Е. Я и мое тело: пособие для занятий с детьми с практическими заданиями и играми. – М.: Школьная Пресса, 2004г.;
9. Яковлева Т. С. "Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду" - М.:Школьная Пресса, 2006г.

ПРИЛОЖЕНИЯ**Приложение 1.****Анкета для родителей «Состояние здоровья вашего ребенка»*****Уважаемые родители!***

Чтобы укрепить здоровье вашего ребенка, нужна полная информация о его состоянии. Просим ответить на вопросы анкеты: это поможет подобрать оптимальные средства и методы оздоровления. В анкете нужный ответ необходимо подчеркнуть.

1. Укажите группу здоровья вашего ребенка. (Первая, вторая, третья, четвертая, не знаю).
2. Каково физическое развитие вашего ребенка? (Нормальное физическое развитие, дефицит массы, избыток массы, низкий рост).
3. Каково состояние опорно-двигательного аппарата вашего ребенка? (Нормальная осанка, нормальная стопа, в осанке незначительные отклонения от нормы, значительные нарушения осанки, плоскостопие).
4. Какова острота зрения вашего ребенка? (Зрение нормальное, острота зрения понижена, нарушения бинокулярного зрения).
5. Каково состояние органов слуха? (Нормальная острота слуха, пониженная острота слуха).
6. Каково состояние сердечнососудистой системы? (В норме, есть изменения).
7. Есть ли отклонения со стороны нервной системы? (Да, нет).
8. По поводу каких заболеваний вы чаще всего обращаетесь к врачу? (Респираторно-вирусные инфекции, аллергия, ЛОР-заболевания, заболевания желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, сердечнососудистой системы, почек, опорно-двигательного аппарата, глаз).

Благодарим за ответы!

План-конспект родительского собрания «Здоровье будущего первоклассника».

Цель: Познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.

Задачи:

1. Способствовать осознанию родителями ответственности за формирование у ребенка бережного отношения к своему здоровью.
2. Способствовать овладению родителями практическими приемами сохранения психического и физического здоровья ребенка.
3. Поддерживать взаимопонимание между родителями и педагогами в процессе воспитания у ребенка положительного отношения к здоровью.

Участники: воспитатели, педагог-психолог, родители, дети.

Предварительная работ:

Проведение и обработка данных по анкетированию, подготовка презентации, карточки с упражнениями, буклеты, памятки.

Ход собрания:

1. Вводная часть (10-15 мин).
 - Вступительное слово педагога.
 - Игра с родителями и детьми о здоровом образе жизни.
 - Анализ анкет «Состояние здоровья вашего ребенка»
2. Основная часть (30-35 мин).
 - Выступление воспитателя по теме «Здоровье будущего первоклассника» (выступление сопровождается показом презентации).
3. Разное (7-10 мин).
 - Обсуждение совместной реализации родителей с детьми проекта «Если хочешь быть здоров».
 - Планирование совместного развлечения «Где прячется здоровье».
 - Пополнение предметно-развивающей среды, обеспечивающей эффективность оздоровительной работы.
4. Подведение итогов (3-5 мин.). Раздача памяток с рекомендациями.

Литература для подготовки к собранию:

1. Здоровье будущего первоклассника // <http://www.parents.ru/article/zdorove-pervoklassnika-vse-vnashix-rukax/>
2. Родительское собрание на тему «Развитие и здоровье первоклассника» // http://www.roditelskoe_sobranie_na_temu_razvitie_i_zdorove_pervoklassnika.ru

1. Вводная часть

Воспитатель: Не секрет, что здоровье – одна из важнейших ценностей челове-ской

жизни. Здоровый человек бодр, жизнерадостен, активен, живет полноценной жизнью. Когда же следует начинать учить заботиться о собственном здоровье?!

Фундамент здоровья закладывается в раннем детстве. Родители должны стать главными помощниками в формировании у детей ценностей здорового образа жизни, образцом для подражания.

Давайте посмотрим, какие вы хорошие помощники (если Вы считаете утверждение верным, то вместе со своим ребенком дружно хлопаете в ладоши):

1. Ребенок должен много есть:

- фруктов и овощей;
- чипсов и гамбургеров;
- мясо и рыбу.

2. Ребенок должен делать утреннюю гимнастику:

- каждое утро;
- по желанию.

3. При чтении и письме свет должен падать :

- слева;
- справа.

4. Чтобы сохранить зубы здоровыми, нужно их чистить:

- утром и вечером после еды;
- один раз в день;
- каждый раз после еды.

5. Ребенок должен одеваться:

- по погоде;
- чем теплее, тем лучше.

2. Основная часть

«Здоровье будущего первоклассника».

Родители обычно озабочены тем, чтобы к моменту поступления в первый класс ребенок умел читать и считать, но школьные успехи не в последнюю очередь зависят и от состояния здоровья будущего первоклассника. Поэтому сегодня мы поговорим о здоровье вообще и о здоровье школьников в частности, о том, как помочь нашим детям сохранить и укрепить здоровье и о многом другом очень важном и серьезном. Все мы понимаем, что крепкое здоровье ребенка — основа успешного обучения в школе (*в понятие «здоровье» входит и оценка поведения ребенка, его эмоциональная настроенность, соответствие физического и психического развития возрасту*). В настоящее время, к сожалению, все больше и больше детей приходит в школу, уже имея те или иные заболевания, часто хронические. Конечно, это не проходит бесследно и приводит в дальнейшем к целому комплексу школьных проблем. Врачи, физиологи, психологи хорошо изучили особенности развития семилетнего ребенка и имеют достаточно полное представление о том, какой он, сегодняшней первоклассник.

Как выглядит здоровый ребенок? Активный, веселый, с хорошим настроением. У него прекрасный аппетит и крепкий сон, он легко просыпается, умеет быстро сосредоточиться и минут 20 работать очень внимательно, не отвлекаясь. Он не «хлюпает» носом, не дышит открытым ртом, не жалуется на недомогание, у него нет хронических заболеваний, постоянных простуд.

Рассмотрим, какие нарушения в состоянии здоровья детей наиболее типичны, с какими нарушениями в здоровье первоклассники чаще всего приходят в школу.

Заболевания зубов.

Всем известно, что хорошие зубы — залог здоровья. Однако, задумайтесь, все ли вы делаете для того, чтобы зубы вашего ребенка были здоровыми? Скорее всего, нет, о чем говорит тот факт, что более 90% детей приходят в школу уже с проблемным состоянием полости рта. А больные зубы — это и различные хронические воспалительные очаги в организме, и ревматизм, и болезни почек. Но особенно страдают органы пищеварения: в желудок попадает плохо пережеванная и мало пропитанная слюной пища. Дети, имеющие больные зубы, быстро утомляются, рассеянны, у них чаще отменяют.

Нарушение осанки.

Следующее, о чем необходимо сказать, — это осанка. Дети, имеющие нарушенную осанку, как правило, страдают плохим зрением, заболеваниями органов дыхания, нервной системы, пищеварения. У них наблюдается повышенная утомляемость и плохое самочувствие. Обратит внимание на осанку важно еще и потому, что с началом обучения в школе маленькому ученику приходится длительное время сидеть за партой, то есть статическая нагрузка, самая тяжелая для ребенка, будет очень большой. Даже если у малыша до школы все было в порядке, такая нагрузка — это фактор риска для его здоровья. А уж если нарушения были еще до школы, риск возрастает вдвойне.

Заболевания лор органов.

Затрудненное дыхание через нос, постоянно открытый рот, постоянный насморк, периодическое воспаление среднего уха, частые ангины свидетельствуют о неблагополучии в этой области. Многие родители не задумываются над тем, что не только в период болезни, но и после нее еще довольно долго функциональные возможности организма ребенка снижены, а значит, снижена трудоспособность, повышена утомляемость.

Затрудненное дыхание через нос возникает в результате значительного увеличения носовых миндалин (аденоидов). Они препятствуют поступлению достаточного количества кислорода в легкие и, соответственно, в различные клетки организма, особенно клетки головного мозга, что приводит к быстрой утомляемости, снижению ра-

ботоспособности, ухудшению памяти и, как следствие, к комплексу школьных проблем.

Нарушения зрения.

Неотъемлемым условием успешного обучения является хорошее зрение. Эффективность мер, направленных на его охрану, зависит не только от врача, но и от педагога и родителей. Именно родители должны иметь представление об особенностях строения и функционирования органа зрения и знать круг тех необходимых педагогических и гигиенических мероприятий, которые помогут сохранить ребенку хорошее зрение. Это особенно важно потому, что начало обучения связано с резким увеличением нагрузки на глаза.

Нервно-психические нарушения.

Особую группу составляют дети с нарушением нервно-психического здоровья. Именно у них чаще всего возникают в школе различные проблемы. Такие дети выделяются уже в детском саду, доставляя много хлопот родителям и воспитателям.

Очень часто дети с нарушением нервно-психического здоровья плохо спят, боятся темноты, у них отмечаются тики (например, подергивание век), ночное недержание мочи, различные вредные привычки (обгрызание ногтей, покашливание, выдергивание волос и т.п.).

Нельзя сказать, что родители не обращают внимания на подобное состояние ребенка. Однако зачастую они не всегда правильно понимают и оценивают его: объясняют такое поведение избалованностью или характером, проходящими недостатками дошкольного возраста, порой поддаются чувству раздражения, показывают свое нетерпение и нетерпимость, срываются, совершая тем самым подчас непоправимые ошибки.

Таким образом, можно сделать вывод, что создание условий для формирования стиля здорового образа жизни зависит от конкретных условий, в которых живёт человек, от экономического состояния семьи, в которой воспитывается школьник, от установки самого ребёнка, от его потребностей и возможностей, от желания и стремления семьи – быть здоровыми. И снова мы возвращаемся к притче. Всё в руках самого человека, и здоровье в том числе.

Первым делом — режим

Даже если у малыша свободное утро и ему никуда не надо идти, это не повод нарушать заведенный распорядок дня. Начинать будить ребенка надо хотя бы за 15 минут до намеченного времени подъема. Ведь даже если кроха вовремя лег спать, вскочить с кровати по первому требованию он не сможет. Кстати, ортопеды советуют, прежде чем встать с постели, немного понежиться, потянуться в лежачем положении,

а встав, сделать несколько наклонов в разные стороны и опять потянуться — уже вверх.

Прекрасное упражнение — приседания. Они тонизируют все мышцы и дают возможность организму окончательно проснуться. Чтобы заинтересовать карапуза, взрослые могут делать зарядку вместе с ним. Если она будет проходить в виде игры, то из нудной «обязаловки» быстро превратится в увлекательное занятие, и напоминать о ней карапузу уже не придется.

Составляя расписание развивающих занятий, не увлекайтесь количеством. У дошкольника должно быть 2–3 часа для прогулок и время не только для игр, но и для того, чтобы он мог побыть наедине с самим собой.

Даже если ваш малыш не спит днем, все-таки предложите ему после обеда хотя бы часок полежать. Иначе он может к вечеру перевозбудиться. Также в это время можно заняться «тихими» играми, почитать книжку, полепить, порисовать.

После полдника наступает время активного отдыха — прогулок, подвижных игр. Поужинав, начинайте переводить карапуза в «спящий» режим. Лучше всего в это время почитать книжку, посмотреть спокойный мультфильм, порисовать, полепить. Эти ежедневные ритуалы помогут настроиться на сон и успокоиться. Спать 6-летний ребенок должен не менее 10 часов в день.

Ежедневное меню

В 6-7 лет прибавка в росте за год составляет около 6–8 см, в весе — около 2–3 кг. Энергии на это тратится много, и ее запасы необходимо постоянно восполнять. Калорийность должна распределяться таким образом: 25% калорий должно приходиться на завтрак, столько же — на ужин, 35% — на обед и 15% — на полдник. Всего за сутки должно набраться 1800–2000 калорий. Чтобы сформировался рефлекс и к моменту трапезы начали выделяться пищеварительные соки, которые облегчают усвоение съеденного, ребенок должен есть примерно в одно и то же время.

На завтрак предложите молочные каши, пудинги, омлеты. Содержащиеся в них животные белки и сложные углеводы медленно усваиваются, так же медленно расходуются и обеспечат необходимый запас энергии. Если ребенок завтракает в детском саду, перед выходом дайте ему попить сок, кефир, чай, можно предложить бутерброд.

Обед должен состоять из 3–4 блюд. Чтобы возбудить аппетит, подайте овощной салат. В качестве перекуса в течение дня чаду можно дать фрукты или йогурт, овощной или фруктовый салат, сладкую булочку и чай. Ужинать надо не позднее чем за 2 часа до сна. Трапеза должна легко перевариваться. В качестве питья вечером можно дать чай, компот, сок. Домашний ужин должен дополнять ежедневное меню, а не по-

вторять те блюда, которыми его кормили в течение дня. А чтобы узнать, что малыш ел в саду, достаточно прочесть вывешенное на всеобщее обозрение меню.

Берегите осанку

Обычно причиной нарушения осанки становится слабый тонус мышц пресса и спины. Качать пресс можно лежа или в висе. Вот несколько упражнений для примера. Можно как сгибать и разгибать туловище, зафиксировав ноги, так и наоборот — поднимать и опускать ноги при неподвижном туловище. Для этих же целей полезно делать ногами упражнение «ножницы». Лежа на полу на спине, малыш кладет руки под ягодицы, а обе выпрямленные ноги одновременно поднимает вверх на 7–9 см от пола и делает ими широкие махи, так, чтобы ноги находились друг над дружкой. Укрепить мышцы спины поможет упражнение «лодочка», когда, лежа на полу на животе, ребенок отрывает от пола руки и ноги.

Так как позвоночник 6-7-летнего карапуза не рассчитан на поднятие и перенос тяжестей, вес рюкзака или любой сумки со всем содержимым не должен превышать 10–15% от веса его хозяина, а сам рюкзак или сумка не должны весить больше 300–700 г.

Спинка рюкзака должна быть ровной и твердой и плотно прилегать к спине. Рюкзак не должен свисать ниже поясицы. Когда это происходит, спина отклоняется назад, из-за чего смещается центр тяжести и появляются боли в спине. Чтобы избежать этого, покупать надо рюкзак с застегивающимся на поясе ремнем, который зафиксирован на нужной высоте.

Не забывайте о спорте. Начинать врачи советуют с плавания. Оно разовьет общую мускулатуру и разовьет дыхание. Поддерживать хорошую осанку помогают хореография, гимнастика, любые игровые виды спорта.

Контроль за глазами

Обычно первые жалобы на проблемы со зрением у ребенка появляются в школьные годы. Это неудивительно. До этого малыш не читал, не смотрел на классную доску и просто не понимал, что видит не на 100%. Он не говорил взрослым о проблеме, потому что не знал, как и что должен видеть, и у него не было ориентиров для сравнения. Как же не пропустить начало проблем?

Прежде всего раз в год посещать офтальмолога для профилактического осмотра. При этом надо знать, что к 6–7 годам, по мере роста глазного яблока, исчезает дальнозоркость слабой степени, которая для детских глаз является физиологичной. Коррекции требует лишь дальнозоркость выше возрастной нормы.

Ребенок может наклоняться низко над столом не только потому, что плохо видит, а из-за того, что устали мышцы шеи. По этой причине через каждые 20–25 минут

занятий необходимо сделать небольшой перерыв, чтобы «ученик» мог встать и подвигаться.

Выбирая тетрадь, проверьте качество бумаги. Если написанное будет просвечивать с обратной стороны листа, глаза будут излишне напрягаться. Следите также, чтобы горизонтальные линии, которыми тетрадка разлинована, совпадали на стыках страниц.

Освещение рабочего места

Особое внимание офтальмологи и ортопеды советуют обратить на обустройство рабочего места — стола, за которым ребенок рисует, лепит, читает и пишет, и на то, в какой позе ваше чадо за ним сидит. Малыш должен полностью облокотиться на спинку стула, ноги всей ступней должны стоять на полу. При этом как между туловищем и бедром, так и между голенью и бедром должен сохраняться угол 90° . Если ноги не достают до пола, под них нужна подставка, но в идеале и у стола, и у стула высота должна регулироваться. Очень важно также иметь возможность отрегулировать угол наклона столешницы.

Стоять рабочий стол должен в максимально светлом месте — у окна, но желательно не напротив него. Иначе солнечные блики будут падать на глянцевую поверхность стола или тетради, отражаться в глазах и создавать для них дополнительную нагрузку. Если ребенок правша, свет должен падать слева, если левша — справа.

Электрическая лампа должна быть мощностью 60 ватт. Галогенные и люминесцентные осветительные приборы детям противопоказаны: первые светят слишком ярко, а вторые сильно утомляют глаза из-за постоянных небольших мерцаний света. Комната должна быть освещена равномерно, причем лучше использовать не верхнее, а боковое освещение. Постарайтесь также не вешать на окна тюль, который поглощает до 30% света, поступающего через окна, и не ставить на подоконники высокие цветы.

Подальше от гаджетов

При работе с любым монитором между яркостью экрана и освещением комнаты не должно быть большого контраста, иначе глаза быстро устанут. Потому вечером смотреть на экран надо, включив общее освещение и настольную лампу. Расстояние от глаз до монитора компьютера должно быть 50–70 см, а от глаз до экрана телевизора — втрое превышать размер его диагонали и быть не меньше 3 м.

Нельзя допускать, чтобы источник света отражался в экране: от возникающих при этом бликов глаза сильно устают. Вредно также смотреть на экран под острым углом.

В 6 лет можно непрерывно смотреть телевизор не больше 30–40 минут, а в общей сложности — не более 1,5 часа в день. Время непрерывной работы с электронны-

ми устройствами не должно превышать 10 минут в день, а в общей сложности — 30 минут в день.

Поколение современных детей находится в группе риска по развитию близорукости. С 1997 года, когда началось массовое внедрение в нашу жизнь электронных устройств, число близоруких детей, по данным зарубежных исследований, увеличилось на 35%. В ближайшие 10 лет, по тем же данным, этот показатель может вырасти еще на 15%.

4. Подведение итогов

Итак, давайте подведём итог всему сказанному выше.

- Быть для ребёнка положительным примером в следовании навыкам гигиенического поведения, так как одна из психологических особенностей младших школьников - склонность к подражанию.
- Поощрять попытки ребёнка придерживаться режима дня, выполнять гигиенические процедуры, соблюдать культуру умственного труда.
- Правильно организовать режим дня школьника: обеспечить ему достаточный по продолжительности сон со строго установленным временем подъёма и отхода ко сну, предусмотреть регулярный приём пищи (4-5-разовое питание), установить определённое время приготовления уроков, выделять время для отдыха на открытом воздухе, творческой деятельности, свободных занятий и помощи в семье.
- Проверять правильность осанки детей, При получениистораживающих результатов, проанализировать возможные причины отклонений в состоянии позвоночника, постараться устранить их, в случае необходимости обратиться за консультацией врача.
- Не впадать в крайности, не ставить ребёнка под шквал упрёков, замечаний и наказаний. Добиваться, чтобы он всё необходимое делал с первого же напоминания, ни на что не отвлекаясь.
- Обращать больше внимания на хорошее в ребёнке, чем на его ошибки, но не захваливать, иначе стремление к одобрению, к похвале может стать главным мотивом здраво творческой деятельности.

В конце нашей презентации нам хотелось бы вам раздать памятки с рекомендациями.

Итоговое развлечение «Где прячется здоровье»

Цель: Закрепить знания детей о влиянии на здоровье таких факторов, как питание, двигательная активность, закаливание, прогулки на свежем воздухе, настроение. Формировать сознательную установку на здоровый образ

Задачи

Образовательная:

- продолжать знакомить детей с составляющими здорового образа жизни;
- продолжать формировать культурно-гигиенические навыки.

Развивающая:

- развивать умение заботиться о своем здоровье;
- развивать аналитические способности, познавательный интерес, внимание, память, воображение, речь, мыслительные операции.

Воспитательная:

- продолжать воспитывать потребность быть здоровым, внимательно относиться к себе.

Предварительная работа:

1. **Беседы:** «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!», «Зачем нужны витамины?», «Как защититься от микробов?», «Полезные продукты», «Чистота и здоровье», «Я прививок не боюсь», «Зачем людям спорт?»
2. Чтение художественной литературы: «Доктор Айболит» К. Чуковский, А. Барто «Зарядка», «Физкультура всем нужна»; А. Кутафин «Вовкина победа», Н. Кнушевицкая «Зубы», «Кожа»; «Желудок»; Р. Корман и Л. Либерман «Эта вредная еда», «Как стать Неболейкой», Н. Семёнова, Г. Юдин «Микробы», С. Михалков «Мимоза», «Вредные советы» Б. Заходер.
3. Разучивание зрительной и дыхательной гимнастик.
4. Организация сюжетно-ролевых игр: «Больница», «Аптека» «У зубного врача.
5. Выполнение физических упражнений в процессе физкультурных занятий и утренней гимнастики.
6. Подготовка атрибутов к развлечению.
7. Совместная работа с врачом детской поликлиники (мамой одного из воспитанников) по подготовке развлечения.

Оборудование:

Набор иллюстраций «Продукты питания», «Составляющие здоровья», рисунки солнца, чудо-дерева, буквы А, В, С, Д, телефон, дидактическая игра «Запломбируем зубки», Озоруша (игрушка).

Ход НОД

Воспитатель. Сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье. На какое слово похоже слово «здоровье»? Слово здоровье похоже на слово «здравствуй».

Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. Давайте и мы поздороваемся.

Игра-приветствие «Здоровайтесь друг с другом».

Двум детям по желанию предлагается поздороваться с остальными. Они протягивают руки ладонями вверх сверстнику, здороваясь с ним и называя по имени. Тот, с кем здороваются, отвечает на приветствие, протягивая руки и прикладывая ладони к протянутым ему рукам.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, к нам в гости пришел Озоруша, давайте поздороваемся с ним. Но что-то он очень грустный...

— (обращаясь к Озоруше): Что случилось с тобой, почему ты такой грустный?

Озоруша: Ребята, я пришел к вам за помощью. Что-то я совсем без сил, мне кажется, что я потерял свое здоровье и не знаю, где его найти. Вы мне можете помочь?

(Да)

Воспитатель: Ребята, а как вы думаете, кто может помочь Озоруше, кто все знает про здоровье и о том, что надо делать, чтобы его не потерял? (Врач)

— А где можно найти врача? (В больнице)

— Как можно вызвать врача сюда? (По телефону)

— По какому номеру телефона вызывают врача? (03)

— Правильно, чтобы вызвать врача, скорую помощь нужно – 03. (воспитатель показывает этот номер телефона и звонит)

Воспитатель: Алло, здравствуйте, это больница? Мы бы хотели вызвать врача к нам в детский сад. У нас, кажется, заболел Озоруша. Вы сможете прийти? Спасибо. Ждем.

Входит Марина Александровна (мама Артема К.) в белом халате, с мед. чемоданчиком.

М.А.: Здравствуйте, ребята. Меня зовут Марина Александровна. Я мама Артема. Я работаю врачом. У вас кто-то заболел? (ответы детей)

Воспитатель: Наши дети здоровы, но вот Озоруша где-то растерял свое здоровье. Вы не могли бы ему помочь?

М.А.: Наше здоровье как солнышко, у которого много лучиков. Каждый из лучиков важен для нашего организма.

— Чтобы узнать, как называется первый лучик, предлагаю поиграть в одну игру.

— Я буду задавать вопросы, а вы должны ответить «Да», если это полезно для здоровья или «Нет», если так делать нельзя.

1. Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

2. Никогда не упражняйся,

Спортом ты не занимайся.

3. Будет пусть тебе не лень

Чистить зубы каждый день.

4. На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

5. Чтобы зубы не болели

Ешь конфеты-карамели.

6. Ты босой гуляй по лужам,

Свою мамочку не слушай.

7. Вовремя ложись, вставай
Режим дня ты соблюдай.

И забудь, конечно, точно,
Ты про гигиену глаз.

8. От мамы быстро убегай
Ногти стричь ей не давай.

11. Фрукты и овощи перед едой
Тщательно, очень старательно мой.

9. Платочек, расческа должны быть
своими
Помни про это, не трогай чужие.

12. Если на улице лужа иль грязь
Надо туда непременно упасть.

10. Пережёвывать не надо
Пищу твёрдую сто раз,

13. Спортом нужно заниматься,
Надо правильно питаться

Озоруша: Какие молодцы! А я знаю как можно назвать все эти правила одним словом! Это – гигиена! Моя мама всегда говорит: «Надо соблюдать правила гигиены!» Только я про них забываю.

М.А.: А вот и зря. Гигиена очень важна для нашего организма! И именно так называется наш первый лучик здоровья – гигиена!

Выкладываются картинки под 1-ым лучиком солнышка здоровья.

Озоруша: Да, зубы чистить я иногда забываю, и в компьютерные игры могу заиграться, а потом глаза болят.

Воспитатель: Чтобы глаза не болели, их надо тренировать – делать специальную гимнастику для глаз.

Озоруша: А я не умею...

Воспитатель: Ничего страшного, наши ребята тебя сейчас научат.

Зрительная гимнастика «Тренировка».

(Движения выполняются по тексту, на последнюю строчку – быстро поморгать)

«Тренировка».

Раз – налево, два – направо,

Три – вверх, четыре — вниз.

А теперь по кругу смотрим,

Чтобы лучше видеть мир.

Взгляд направим ближе, дальше,

Тренируя мышцу глаз.

Видеть скоро будем лучше,

Убедитесь вы сейчас!

А теперь нажмем немного

Точки возле своих глаз.

Сил дадим им много – много,

Чтоб усилить в тыщу раз!

Озоруша: Я, оказывается, совсем правила здоровья не знаю, поэтому и чувствую себя таким больным!

Воспитатель: Не расстраивайся, Озоруша. Думаю, одно правило ты хорошо знаешь.

Озоруша: Какое?

Воспитатель: Прогулки на свежем воздухе.

Озоруша: Правда? Это правило здоровья? А я и не знал. Гулять я люблю!

М.А.: Это хорошо. Прогулки на свежем воздухе очень полезны! Второй лучик нашего солнышка здоровья – это свежий воздух.

Выкладывается картинка под 2-ым лучиком.

Воспитатель: Ребята, давайте покажем Озоруше полезные упражнения для дыхания. Их можно делать не только на улице, но и в помещении.

Дыхательная гимнастика

Упражнение «Птица»

Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. На счет раз поднять руки через стороны вверх – вдох, задержать дыхание на один счет, после этого медленно опустить руки через стороны – выдох на протяжном звуке «п-ф-ф-ф».

Упражнение «Трубочка»

Пьем коктейль через трубочку. Выдох носом.

Упражнение «Бегемотик»

Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос:

Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

Озоруша: Мне очень понравились эти упражнения. Я буду делать их каждый день.

Воспитатель: А у ребят для тебя есть один полезный совет. Вот послушай:

Ребенок:

Никогда не унываю

И улыбка на лице

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

Выкладываются картинки под третьим лучиком (буквы А, В, С, Д).

Озоруша: – А что это за буквы такие странные. Что они обозначают?

Озоруша: Ребята, расскажите Озоруше, что это за буквы и как они влияют на наше здоровье.

Ответы детей: (это витамины, они полезны для здоровья. Если принимать мало витаминов, то будешь плохо расти, не будешь бегать, прыгать, играть – по-

тому, что просто не будет сил. Будешь часто болеть и т.д.)

Озоруша: А где же можно взять эти витамины?

Ответы детей: *(В продуктах питания, овощах и фруктах).*

М.А.: Давайте вырастим чудо-дерево, на котором будут расти только полезные продукты. Вот здесь картинки с изображением различных продуктов питания. Карточки с изображением полезных продуктов надо повесить на дерево.

Дети выкладывают карточки

Озоруша: А что это вы все самое вкусное в сторону отложили? Вы, наверное, карточки перепутали.

М.А.: Нет, Озоруша. Ребята все правильно сделали. В продуктах, которые оказались на чудо-дерево много полезных веществ и витаминов.

Озоруша: А как же торт и конфеты? Их вообще нельзя есть? А я их так люблю!

М.А.: Торт и конфеты есть можно, но не очень часто. Большое количество сладостей вредит нашему желудку и всему организму. А на зубах может появиться кариес.

Озоруша: Ой! А это кто еще такой?

М.А.: Не кто, а что. Это такая «зубная болезнь».

Озоруша: И что же делать, чтобы не появился этот... кариес?

Ответы детей: *(Правильно питаться, чистить зубы, посещать стоматолога – врача, который лечит зубы, если появился кариес, нужно его лечить – поставить пломбу на зуб...)*

Воспитатель: Ребята, давайте покажем, как мы умеем лечить зубки.

Игра-соревнование «Пломбируем зубки»

Материалы к игре: карточки с изображением рта с больными зубами и пломб, соответствующих по форме и размеру черным пятнам на изображениях зубов.

Дети делятся на команды (не больше 6 человек)

Задача: как можно быстрее запломбировать больные зубы, закрыв (методом наложения) черные пятна пломбами.

Воспитатель: Вы вылечили все зубки, а у нашего солнышка появился третий лучик – правильное питание.

Выкладывается картинка под 3-им лучиком.

Воспитатель: А сейчас я хочу загадать вам загадку:

Как только утром я проснусь,
Присяду, встану и нагнусь –
Все упражнения по порядку!
Поможет вырасти ...

(**Ответ:** Зарядка)

Озоруша: А для чего вы делаете зарядку?

Ответы детей: *(Чтобы быть сильным, здоровым, выносливым...)*

Воспитатель: Давайте немножко с вами разомнемся и Озорушу научим делать

гимнастику.

Физминутка «На зарядку»

(Дети выходят на ковер, встают в круг)

Рано утром на зарядку друг за другом мы идем,
И все дружно по порядку упражнения начнем.
Раз – подняться, подтянуться,
Два – согнуться, разогнуться,
Три – в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре – руки шире,
Пять – руками помахать,
Шесть – на место тихо сесть.

М.А.: У нашего солнышка уже есть 3 луча. И к ним мы должны добавить физические упражнения, которые делают вас сильными, ловкими, быстрыми.

Выкладывается картинка под 4-им лучиком.

Озорюша: Я все понял, чтобы найти свое здоровье и не потерять его, надо хорошо питаться, гулять на свежем воздухе, делать каждый день зарядку и не забывать мыть руки.

М.А.: Все правильно. Если вы будете все это соблюдать, то непременно будете здоровы! Но у нашего солнышка есть еще один лучик. Посмотри на наших ребят: они весело улыбаются, как ты думаешь, какое у них настроение?

Хорошее настроение – вот название последнего, пятого лепестка.

Выкладывается картинка под 5-м лучиком.

М.А.: Но бывает так, что люди все же заболевают. И тогда им на помощь прихожу я.

Ребята, посмотрите, какая одежда на мне. В такой одежде на работе ходят все медицинские работники.

А ещё у меня есть помощники – разные лекарства и медицинские инструменты (показывает). Вы знаете, для чего они предназначены?

Я буду называть инструменты врача, а вы будете говорить, что с ним делают:

Шприцом (делают уколы)

Градусником (измеряют температуру)

Бинтом (перевязывают)

Ватой (смазывают царапины)

Шпателем (смотрят горло).

Фонендоскопом (прослушивают биение сердца)

М.А.: А вы когда-нибудь слышали, как бьется человеческое сердце? Кто хочет послушать?

Дети слушают фонендоскопом сердцебиение друг друга.

Озорюша: Теперь я понял, как важна для людей работа врача, ведь он заботится

о здоровье взрослых и детей, помогает им не болеть. Побегу к своим друзьям и расскажу обо всем, что узнал сегодня. Будем вместе о здоровье заботиться.

Воспитатель: Ребята, понравилось вам наше солнышко здоровья? Давайте повторим названия лучиков:

- 1-й: правила гигиены
- 2-й: свежий воздух
- 3-й: правильное питание
- 4-й: физические упражнения
- 5-й: хорошее настроение.

М.А.: Если вы будете все это соблюдать, то непременно будете здоровы!

Воспитатель: Ребята, давайте поблагодарим Елену Николаевну за интересный рассказ о здоровье и своей работе.

Озоруша



Солнышко здоровья



Чудо-дерево



Д/игра «Пломбируем зубки»



КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Гимнастики для глаз по методикам Э. С. Аветисова, В. Ф. Базарного, Г. А. Шичко.

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/11/23/gimnastiki-dlya-glaz-po-metodikam-e-s-avetisova-v-f>

С каждым годом увеличивается количество детей с различными заболеваниями глаз и нарушениями зрения: близорукостью, дальнозоркостью, нарушениями преломляющей способности глаза, амблиопией и косоглазием.

В такой ситуации важное значение приобретает разработка различных немедикаментозных методик направленных на тренировку, расслабление и восстановление функций зрительной системы ребёнка.

Как показали современные исследования, различные виды так называемой «гимнастики для глаз» улучшают кровоснабжение глазных яблок, нормализуют тонус глазных мышц, способствуют быстрому снятию зрительного утомления.

Использование различных упражнений для зрения не только обеспечивает оптимальную зрительно-двигательную активность, но и снимает синдром однообразия и привыкания, которые утомляют дошкольников.

Гимнастика для глаз по Э.С. Аветисова.

Гимнастика для глаз по методике Э.С. Аветисова объединяет в себе различные движения глазного яблока, которые помогают тренировать такую важную функцию оптической системы, как аккомодация. Гимнастика помогает снять напряжение, утомление, что является отличной профилактической мерой в борьбе с близорукостью.

Гимнастический комплекс по методике Аветисова можно разделить на три группы упражнений, которые направлены на разные группы мышц.

Выполнять упражнения необходимо в медленном или среднем темпе. Начинать каждое из них рекомендовано с четырех-пяти повторов, затем постепенно увеличивая количество до 10-12 раз.

Группа 1

Упражнения первой группы помогают повысить кровоток в области глазного яблока и ускорить циркуляцию внутриглазной жидкости. Все упражнения из этой группы следует выполнять сидя.

Упражнение 1

Необходимо максимально зажмуривать глаза на несколько (3-5) секунд, а затем открывать их на такой же промежуток времени.

Упражнение 2

Следует моргать глазами в течение 10-15 секунд в довольно быстром темпе. После этого следует остановиться и отдохнуть 7-10 секунд. Далее повторить процедуру еще 3-4 раза.

Упражнение 3

Указательным пальцем правой руки нужно массировать глаз через закрытое веко. Движения должны быть круговыми и не очень интенсивными. Продолжительность массажа – 60 секунд. Данное упражнение помогает повысить кровоток в области глаза и приводит к расслаблению мышц.

Упражнение 4

Через закрытое веко следует надавливать на глазное яблоко тремя пальцами в течение нескольких (1-3) секунд. Повторить упражнение 3-4 раза.

Упражнение 5

Необходимо оказывать сопротивление мышцам лба и верхнего века при попытке закрыть глаз. Для этого указательным пальцем нужно прижать кожу в области надбровной дуги к костным структурам. Повторить упражнение следует 6-8 раз.

Группа 2

Вторая группа упражнений направлена на укрепление глазодвигательных мышц. Во время их выполнения не следует двигать головой. Исходное положение так же сидя.

Упражнение 1

Взгляд в медленном темпе поднять к потолку, а затем вновь перевести на пол. Повторить упражнение желательно 8-12 раз.

Упражнение 2

Так же медленно необходимо переводить взгляд в горизонтальной плоскости, при этом точка фокусировки перемещается налево, а затем направо. Повторить упражнение 8-10 раз.

Упражнение 3

В таком же медленном темпе следует перемещать точку фокусировки по диагонали (влево-вверх, вправо-вниз и наоборот). Повторить это упражнение 8-10 раз.

Упражнение 4

Совершать круговые движения глазами против или по часовой стрелке. Повторить упражнение 4-6 раз.

Группа 3

Третья группа упражнений гимнастики для глаз направлена на тренировку фокусировки и аккомодации. В отличие от предыдущих групп, упражнения следует выполнять стоя.

Упражнение 1

Взгляд нужно направить вперед и зафиксировать на 2-3 секунды, после этого следует перевести его на палец руки, который размещается прямо перед носом на рас-

стоянии 25-30 сантиметров от лица. Через 3-5 секунд необходимо вновь перевести взгляд. Следует выполнить 10-12 серий.

Упражнение 2

Необходимо сфокусировать взгляд на пальце руки, которая размещается перед лицом в вытянутом положении. Далее (через 3-5 секунд) постепенно следует начать сгибать руку, не отрывая при этом взгляда от пальца. В той точке, в которой наблюдается раздвоение предмета, следует остановиться. Повторить упражнение нужно 6-8 раз. Это поможет улучшить восприятие предметов вблизи.

Упражнение 3

Так же зафиксировать взгляд на пальце вытянутой руки на несколько (3-5) секунд. Далее прикрывают другой рукой один глаз, после чего следует перемещать палец, меняя расстояние от него до лица. Фокусироваться при этом нужно на 3-5 секунд. Аналогичные действия необходимо совершить и с другим глазом. Повторить упражнение 6-8 раз.

Упражнение 4

Это упражнение называется “Метка на стекле”, и его следует выполнять в очках или линзах, если таковые имеются. Для выполнения упражнения следует использовать оконное стекло и цветную метку на нем. Размер последней составляет 3-5 мм. Затем нужно найти какой-либо удаленный объект, который проходит через эту метку. После этого зафиксировать взгляд на метке на 1-2 секунды и перевести его на отдаленный предмет на такое же время. Выполнять упражнение нужно на протяжении семи минут, однако в первые дни гимнастики можно уменьшить его до пяти минут. Упражнение следует повторять как для обоих глаз, так и для каждого по отдельности.

Гимнастика для глаз по методике Аветисова довольно разнообразна и состоит из упражнений, которые всесторонне воздействуют на оптическую систему, укрепляя ее.

Физкультурные минутки В. Ф. Базарного.

Одним из эффективных способов стимулирования зрительно-двигательной активности являются физкультурные минутки для глаз, предложенные профессором, доктором медицинских наук В.Ф. Базарным.

Физкультминутки разработанные В. Ф. Базарным, снимают зрительное утомление, тренируют шейные позвонки, развивают зрительно-двигательную координацию, повышают активность детей на занятиях.

Рассмотрим некоторые из них:

1. Для расширения зрительно-пространственной активности дошкольника используют разного рода траектории, по которым дети "бегают" глазами. Во весь лист ватмана изображаются какие-либо цветные фигуры, толщина линии 1 см - овал, "восьмерка", волна, зигзаг, спираль. Такой плакат размещается в любом удобном месте. При этом, каждому упражнению желательно придавать игровой характер. Напри-

мер, в начале любой фигуры прикрепляется кораблик и предлагается проследить, как он будет плыть по заданной траектории.

2. Следующий вид упражнений для глаз, хорошо сочетается с физическими упражнениями. Например, "веселые человечки". На карточках, которые показывает воспитатель, схематично изображены человечки, выполняющие различные гимнастические упражнения (наклоны головы и туловища, отведение рук или ног в сторону, приседания и т.д.). Размер изображения 1-2 см. Дети должны вначале рассмотреть человечка, а затем повторить его движения.

Также В.Ф. Базарным были разработаны зрительные дифференцированные физкультминутки, с использованием бумажных офтальмотренажеров. Такие как:

1. «Пирамидки».

Пирамидки (5-6 штук). Задания: найди глазами две одинаковые пирамидки; сосчитай, сколько во всех пирамидках красных колец (черных, зеленых); сколько у пирамидок колпачков красных и т.д..

2. «Тарелки с разноцветными кружками».

Задания: найди две одинаковые тарелки; найди такую тарелку, где есть цвет, который в других не повторяется.

3. «Коврик».

Задания: составь узор по своему замыслу (каждый ребенок закрепляет только одну деталь на коврике). После составления узора варианты заданий различны: сколько всего фигур на коврике, сколько кружков, сколько четырехугольников и т.д.

Гимнастика для глаз Г. А. Шичко.

Геннадий Андреевич Шичко разработал серию упражнений для глаз, улучшающих зрение и помогающих расслабить глаза после зрительной нагрузки.

Гимнастика для глаз по методу Г. А. Шичко включает следующие упражнения:

1. «Пальминг» (по методике Уильяма Бейтса).

Центр ладони должен быть над центром глазного яблока. Основание мизинца (И правой, и левой руки.) - на переносице, как мостик очков. Ладони на глазах должны лежать так, чтобы ни единой дырочки не было, чтобы глаза находились в кромешной тьме. Локти поставить на стол, сесть поудобнее. Спина прямая, голову не наклонять. Под ладонками темно. Можно представить себе приятную картину. В какое-то мгновение начнет казаться, что кто-то вас раскачивает, значит, пальминг можно заканчивать.

2. «Верх - вниз, влево - вправо».

Двигать глазами вверх-вниз, влево - вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

3. «Круг».

Представить себе большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.

4. «Квадрат».

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний - в левый верхний, в правый нижний. Еще раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

5. «Покорчим рожицы».

Воспитатель предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей. Гримасочка ежика — губки вытянуты вперед - влево - вправо – вверх - вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону. (Затем изобразить кикимору, Бабу-ягу, бульдога, волка, мартышку и т. д.)

6. «Рисование носом».

Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить букву. Затем закрыть глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку.

7. «Раскрашивание».

Воспитатель предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочередно любым цветом: например, сначала желтым, потом оранжевым, зеленым, синим, но закончить раскрашивание нужно обязательно самым любимым цветом. Раскрашивать необходимо не торопясь, не допуская пробелов.

8. «Расширение поля зрения».

Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, причем за каждым пальчиком следит свой глаз: за правым пальцем — правый глаз, за левым - левый. Развести пальчики в стороны и свести вместе. Свести их... и направить в противоположные стороны на чужие места: правый пальчик (и с ним правый глаз) в левую сторону, а левый пальчик (и с ним левый глаз) в правую сторону. Вернуться на свои места.

9. «Буратино».

Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Воспитатель медленно начинает считать от 1 до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счетом от 8 до 1, ребята следят за уменьшением носика.

10. «Часики».

Развести пальчики и начать вращать. Левый пальчик - по часовой стрелке, а правый — против часовой стрелки. Следить глазами за своими пальчиками. Потом вращение в обратную сторону.

Окклюзия – активное улучшение зрения

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2021/11/10/okklyuziya-aktivnoe-uluchshenie-zreniya>



Окклюзия – это выключение из зрительной работы с помощью заклеивания лучше видящего глаза.

Окклюзия является одним из традиционных и основных методов лечения детей с амблиопией и косоглазием. Режим окклюзии определяет врач-окулист в зависимости от тяжести амблиопии и наличия косоглазия.

Цель окклюзии при амблиопии – заставить работать плохо видящий глаз и исключить влияние на него закрытого глаза, который подавляет его зрительные впечатления.

Для того чтобы восстановить зрение применяются **окклюдеры** – специальные офтальмологические приспособления. Они представляет собой накладку из пластыря или других материалов, которая устанавливается на очки или наклеивается непосредственно на кожу, закрывая один глаз.

Детям назначаются разные режимы ношения окклюдера (заклейки):

- попеременная окклюзия (правый глаз – левый глаз);
- тренировочная окклюзия (на время зрительной нагрузки);
- жесткая окклюзия (постоянная);
- окклюзия только в помещении.

Детям с амблиопией без косоглазия с сохранением бинокулярного зрения (видении двумя глазами) перекрывают глаз на часть дня. В зависимости от состояния зрения правого и левого глаза используются следующие варианты окклюзии;

✓ при одинаковом понижении остроты зрения на оба глаза на часть дня назначается попеременная окклюзия – 1 : 1 (один день закрывают правый, другой день – левый глаз).

✓ при понижении зрения только на один глаз для его упражнений ежедневно на часть дня закрывают только лучше видящий глаз.

При назначении окклюзии соблюдаются следующие правило:

Чем ниже острота зрения, чем больше разница в зрении правого и левого глаза и чем быстрее нужно развить функции амблиопичного глаза, тем на больший промежуток времени необходимо закрывать парный глаз.

Детям с косоглазием (с амблиопией и без неё) окклюзия назначается на весь день, чтобы ни секунды не смотреть двумя глазами одновременно. Ребенок должен

«засыпать и просыпаться одним глазом». Это чрезвычайно важно, потому что у детей, имеющих косоглазие, мозг получает несимметричную зрительную информацию и вырабатывает привычку к «косоглазному зрению». Чем раньше возникло косоглазие и чем позже начато его лечение, тем эта привычка сильнее. Поэтому невозможно устранить косоглазие только операцией. После операции мозг, не владеющий навыком «прямоглазного зрения», по имеющейся у него привычке к «косоглазному зрению» даст команду глазным мышцам на восстановление исходной, привычной для него «косой» позиции глаз. Перед операцией нужно разрушить или максимально ослабить возможность неправильного зрения двумя глазами до конца лечения косоглазия. При этом нужно знать, что одной – двух минут зрения двумя глазами (т. е. отказ от заклейки) вполне достаточно для восстановления ослабленной за весь день лечения части ненормального алгоритма зрения, 5-7 минут – за неделю, 1-2 часов - за месяц. А один-два дня без окклюдера перечеркивают год связанных с его ношением моральных издержек и затраченного при лечении труда.

Начиная лечение окклюдером, нужно подготовиться к тому, что его придется пройти до конца. Окклюдер будет отменен только после обучения ребенка «прямоглазному» зрению. На это требуется до 5-6 лет. Необходимо набраться терпения и неукоснительно соблюдать назначенный врачом цикл окклюдера. Важно знать, какой именно цикл рекомендован ребёнку, уметь его читать.

Рекомендации для родителей:

- Перед началом лечения поговорите с ребенком и объясните ему, как важно сделать «ленивый» глаз сильным и хорошо видящим.
- Установите определенные правила ношения окклюдера: ежедневно, в течение указанного времени. Не нарушайте режим ношения окклюдера.
- Важное правило: к пластырю могут прикасаться только родители, но не сам ребенок.
- Начинайте окклюдером, когда ребенок не голоден и не устал. Проведите с малышом первые 10-15 минут от момента наклеивания пластыря — это время, необходимое для адаптации мозга к окклюдеру. Займите ребенка интересной игрой, рисованием или разукрашиванием, видеоигрой или мультфильмом.
- При абсолютной непереносимости пластырей — используйте окклюдеры, которые одеваются на очки. Убедитесь, что ребенок не будет подглядывать сверху или сбоку окклюдера.
- Попробуйте и сами какое-то время вместе с ребенком поносить заклею. Поделитесь с ребенком своими ощущениями. Выразите восхищение мужеством ребенка. Подчеркните, что вы уважаете его за то, что он не капризничает, а спокойно носит заклею изо дня в день.
- Хвалите ребенка в присутствии тех, кого он любит и уважает, за добросовестность в ношении заклею.

➤ Попробуйте предложить ребенку не просто обычную заклею, украсьте ее вместе с ребенком рисунком, наклейкой, аппликацией, напишите на ней имя ребенка т. п.

➤ Поощряйте ребенка, если он не снимает заклею и спокойно меняет старую заклею на новую.

➤ Не следует идти на поводу у ребенка и хоть на какое-то время снимать окклюдер, если он назначен ребенку для постоянного ношения. Взрослым следует избавиться от ложной стыдливости ношения ребенком заклею. Дети очень тонко чувствуют настроение родителей и им передается их негативное отношение к окклюдеру.

Именно любящие родители должны помочь ребенку привыкнуть к окклюдеру, сделать его ношение привлекательным

Желаем успехов в восстановлении зрения вашего ребенка

Компьютерная зависимость у детей

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2020/10/15/kompyuternaya-zavisimost-u-detey>

Детская компьютерная зависимость – бич нынешнего времени. В эту зависимость попадают дети в возрасте от 10 лет. Удивляться нечему, поскольку детская психика формируется до 16-18 лет. А поскольку неустойчивая психика подсаживает детей на так называемую «компьютерную иглу», то многие родители просто начинают паниковать.

ПОЧЕМУ РЕБЕНОК СТАНОВИТСЯ ЗАВИСИМЫМ ОТ КОМПЬЮТЕРА

Прежде чем воспользоваться советами психологов, надо постараться выяснить причину, почему ребенок отдает предпочтение компьютеру, интернету и играм. Скорее всего, начало было положено самими родителями, которые не видели ничего плохого в том, что их чадо часами проводит у монитора. Отсутствие контроля и радость, что ребенок не отвлекает от домашних дел, приводит к тому, что компьютерные игры переросли в серьезную зависимость. А поскольку любая зависимость просто так не формируется, то если в детстве есть компьютерная, то это звоночек, что в более взрослом возрасте может развиться алкогольная или наркотическая зависимость.

Зависимость может развиваться из-за комплексов, фобий, страхов. Все это зависит от родителей. Только внимание и доверительные отношения помогут разобраться в проблемах ребенка, только чуткость родителей позволить вовремя помочь своему чаду.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ:

1. Отсутствие или недостаточное внимание родителей.
2. Мало общения с ровесниками.

3. Застенчивость и различные комплексы.
4. Нежелание или трудность в общении.
5. Неуверенность в себе и своих возможностях.
6. Нежелание ребенка посещать кружки, отсутствие хобби.
7. Особенности воспитания, вседозволенность.
8. Стремление подражать старшим детям и подросткам, игроманам.
9. Отношение в семье.

ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ МОЖЕТ БЕЗ КОМПЬЮТЕРА?

Первый шаг к успеху начинается с контроля над действиями ребенка. Нельзя думать, что рано или поздно ребенок сам откажется от компьютерных игр. Во избежание конфликтных ситуаций, время игр должно быть заранее согласовано с ребенком. А поскольку он начнет выпрашивать дополнительное время для игр, то этим соглашением можно оперировать.

Психологи утверждают, что в возрасте до 7 лет, за компьютером можно проводить время не более 20 минут, два раза в день. До 10 лет время увеличивается до получаса. До 15 лет – один час.

Выбирая игры, надо учитывать соответствие с возрастом. А когда время игрового сеанса заканчивается, ребенок не должен сидеть без дела. Самая большая ошибка родителей, предлагать некую награду в виде игр за компьютером, за выполнение какого-нибудь поручения.

ТИПЫ ИГР, ВЫЗЫВАЮЩИЕ КОМПЬЮТЕРНУЮ ЗАВИСИМОСТЬ

Компьютерные игры подразделяются на жанры. Каждый жанр по-своему влияет на психику ребенка. Так называемые «стрелялки» — считаются самыми зависимыми и опасными. Второе место занимают ролевые игры, третье – онлайн ММОРПГ (Массовая многопользовательская ролевая онлайн-игра — англ. Massively multiplayer online role-playing game). Кстати, многие папы сами подсаживают своих детей на зависимость. Сначала они просят помочь пройти квест, поскольку у детей реакция лучше, потом другой и так далее. Менее опасные игры – стратегические, аркады, головоломки.

Важно контролировать и качество игры, и время за компьютером. Все игры с элементами насилия должны быть исключены. Именно этот жанр вызывает болезненную зависимость. А вот в игры на мышление или логику можно играть чуть больше положенного.

НИКАКОЙ КРИТИКИ

Нельзя ребенка критиковать и запрещать играть в компьютер. Ни какой угрозы и шантажа. Нельзя настраивать ребенка против родителей, это вызовет только агрессивный настрой. Задача мамы и папы абсолютно противоположная – выработать доверительные отношения. Самое лучшее это когда один из родителей попробует разде-

лить с ним увлечение. А когда ребенок поймет что рядом с ним единомышленник, то он начнет прислушиваться к советам и рекомендациям.

ПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Родители, у которых дети еще маленькие, должны понимать, что зависимость от игр на компьютере не берется на ровном месте. Обычно к ним предрасположены дети, чьи родители бывают мало дома. Это дети бизнесменов, трудоголиков, постоянно занятых людей.

Профилактика зависимости:

- В первую очередь профилактика исходит из личного примера обоих родителей, которые не должны в присутствии ребенка играть в игры, сидеть в соцсетях.

- Очень важно привлекать детей к совместным делам, уделять время подвижным мероприятиям. Игры не должны быть спонтанными их надо планировать. У ребенка не должно оставаться много свободного времени.

- От компьютера можно отвыкнуть, если периодически посещать музеи, выставочные залы, театры, кинотеатры. В общем, важно лечение реальностью.

- Интересные собеседники это то, что может отодвинуть компьютер на второй план.

- Для профилактики, родители должны позаботиться заранее. Уходя на работу установить дома специальный сетевой фильтр. Можно на компьютер установить специально разработанную программу, контролирующую и даже лимитирующую присутствие ребенка за компьютером.

ПСИХОЛОГИ НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЮТ

Нельзя резко запрещать ребенку играть за компьютером, тем более, если он уже зависим от него. Все шаги должны быть последовательны.

По мнению специалистов, компьютерная зависимость – временная, но ждать когда она закончится не стоит.

Каждый родитель должен понимать, что то удобство, которое им создают дети, играя часами в компьютерные игры, не отвлекая их домашних дел или посиделок с друзьями, приводит к настоящей зависимости. Кстати, у зависимых родителей от компьютера вырастают такие же дети. Это целая эпидемия современных молодых родителей, от которой надо лечить и их и их детей.

Грипп. Меры профилактики. Симптомы данного заболевания»

Грипп - самое распространенное заболевание, которое опасно развитием осложнений после перенесенного заболевания. Источником заражения и распространения гриппозной инфекции является больной человек.

Группы повышенного риска: лица от 65 лет, дети до 5 лет, беременные женщины, люди, страдающие хроническими заболеваниями и со сниженным иммунитетом.

Больной гриппом заразен с первого дня болезни и до полного выздоровления (до 10-го дня). Восприимчивость человека к гриппу очень высока.

Передача вируса от больного здоровому происходит через воздух при разговоре, чихании, кашле. Но в последнее время медики говорят о том, что наиболее частый путь заражения - через грязные руки.

Вирусы попадают на руки с дверных ручек, телефонных трубок, перил и т.д. Прикасаясь загрязнёнными руками к слизистым оболочкам (нос, глаза, рот), мы переносим вирусы в организм. Поэтому первое правило во время эпидемии гриппа – часто и тщательно мыть руки, не прикасаться к носу, глазам, рту невымытыми руками.

Как уберечься от гриппа во время эпидемии?

➤ Перед тем, как выйти из дома, смажьте вход в нос оксолиновой мазью. Можно закапать интерферон (пять капель с перерывом не более 6 часов). Такие меры препятствуют проникновению вирусов в организм.

➤ В транспорте не прикасайтесь к носу, глазам, рту и ушам. Придя на работу, вымойте руки с мылом. Вирусы довольно живучи и могут некоторое время находиться на поверхности кожи. Поэтому руки следует мыть тщательно и часто.

➤ Чаще проветривайте помещения дома и на работе. Вирусы очень нестойки во внешней среде, и проветривание снижает их концентрацию в воздухе.

➤ Заведите свой комплект для посиделок с коллегами по работе (чашка, ложка, вилка).

➤ Вернувшись домой, поспешите в ванную. Два раза вымойте руки с мылом, умойтесь. Желательно промыть ноздри соляным раствором (1 ч. ложка соли, желательно морской, на 1 стакан воды).

➤ Тщательная влажная уборка позволяет удалить вирусы, которые осели вместе с пылью на мебель, стены, пол.

➤ Ограничьте посещения зрелищных мероприятий. Если у вас есть время и возможность, то лучше пройти несколько остановок пешком, чем проехать в транспорте.

➤ В период эпидемии старайтесь не ходить в гости и не приглашать гостей к себе.

➤ Включайте в рацион больше свежих или замороженных овощей и фруктов. В день необходимо съесть не менее 500 граммов овощей и фруктов (не считая картофеля). Не пренебрегайте луком, чесноком и хреном, которые содержат много веществ, убивающих вирусы и микроорганизмы.

➤ Перед сном приготовьте антипростудный чай. Смешайте в равных пропорциях сухие листья чёрной смородины, мяты, липового цвета (можно заменить или добавить листья малины, облепихи). Столовую ложку полученной смеси заварите стаканом кипятка, настаивайте 5-10 минут. Пейте напиток маленькими глоточками с чайной ложкой гречишного мёда.

➤ Старайтесь вести здоровый образ жизни, в том числе спать достаточное количество времени, правильно питаться и сохранять физическую активность.

➤ Риск заражения можно свести к нулю, если осенью сделать прививку, а во время эпидемии пользоваться дополнительными средствами профилактики – арбидолом.

Если заболел гриппом кто-либо из вашей семьи:

✓ Изолируйте его, если возможно в отдельную комнату, отделите перегородкой, ширмой.

✓ Помещение, где находится больной, чаще проветривайте.

✓ Следите, чтобы заболевший пользовался отдельной посудой, которую надо тщательно мыть или обдавать кипятком.

✓ Пища должна быть насыщена витамином С – лук, квашеная капуста, черная смородина, лимон, цитрусовые, шиповник, облепиха.

✓ Ухаживая за заболевшим гриппом, закрывайте рот и нос маской или салфеткой. Одноразовую маску необходимо менять каждые 4 часа. Выбросив маску или салфетку в мусорную корзину, тщательно вымойте руки.

Грипп или простуда?

ЖАЛОБЫ	ПРОСТУДА	ГРИПП
Начало	постепенное	внезапное
Головная боль	небольшая, распределена равномерно по всей голове	сильная, сосредоточена во лбу, надбровных дугах и висках, возникает почти всегда
Головокружение	нетипично	возникает почти всегда
Боль в глазных яблоках и мышцах	нехарактерна	типичный симптом
Слезотечение и резь в глазах при взгляде на свет, инъекция склер (симптом «красных глаз»)	отсутствует	характерный признак
Насморк	обильные или умеренные выделения из	очень слабый

	носа	
Температура	нормальная или невысокая – до 38°	высокая, 38-40°
Слабость, вялость, потеря аппетита	выражены умеренно	крайне беспокоят больного
Осложнения	встречаются редко	угроза достаточно велика
Самолечение	не вызывает возражений у медиков	недопустимо – срочно обратитесь к врачу

Советы заболевшему:

При первых признаках заболевания (повышение t -39-40°C, озноб, головная боль, головокружение, боли в мышцах т.д.) необходимо обратиться к врачу. Только врач может правильно оценить степень тяжести и опасность болезни, назначит лечение. Рано начатое лечение и соблюдение постельного режима помогают уберечься от осложнений.

Если Вы больны, то должны оставаться дома и избегать контактов с другими людьми, за исключением ситуаций, когда Вам необходимо обратиться за медицинской помощью. Если Вы вышли из дома, наденьте маску или прикрывайте рот и нос во время кашля и чихания платком.

Если температура не поднимается выше 38°C, снижать её не надо! Чем выше температура тела, тем эффективнее организм борется с инфекцией. Однако, если температура за 39° С, её обязательно нужно сбить. Это сигнал, что защитная реакция организма вышла за разумные пределы. Очень высокая температура пагубно влияет на состояние головного мозга и всего организма.

Снизить высокую температуру можно, положив холодное полотенце на голову, кусочки льда или снег в целлофановом пакете, обёрнутый полотенцем. Примите жаропонижающее средство. Помните, что детям и подросткам до 18 лет не следует принимать аспирин или аспиринсодержащие препараты.

Главное при лечении гриппа – **удалить ядовитые продукты жизнедеятельности вируса**. Для этого нужно пить больше жидкости: воду, чай с лимоном, мёдом или липовым цветом, настой шиповника, тёплое молоко с боржомом, разведённое малиновое варенье и т.д. Таким образом концентрация ядов в крови уменьшается – они выводятся с мочой и потом.

Если во время болезни состояние ухудшилось и у вас имеется любой из указанных ниже признаков, немедленно вызывайте скорую помощь.

У детей среди подобных признаков, при наличии которых **требуется срочная медицинская помощь (03)**, могут быть следующие:

- Учащенное или затрудненное дыхание;
- Синюшность кожных покровов, отказ от достаточного количества питья;
- Сильная или непрекращающаяся рвота, судороги;
- Непробуждение или отсутствие реакции;

- Настолько возбужденное состояние, что ребенок сопротивляется, когда его берут на руки;
- Некоторое облегчение симптомов гриппа, которые затем вернулись, сопровождаемые жаром и усилившимся кашлем;

У взрослых среди признаков, при которых требуется **срочная медицинская помощь (03), могут быть следующие:**

- Затрудненное дыхание или одышка;
- Боль или сдавливание в груди или брюшном отделе;
- Внезапное головокружение;
- Спутанность сознания;
- Сильная или непрекращающаяся рвота;
- Некоторое облегчение симптомов гриппа, которые затем вернулись, сопровождаемые жаром и усилившимся кашлем.

Как проводить уборку в доме для предотвращения распространения вируса гриппа?

Для предотвращения распространения вируса гриппа важно поддерживать чистоту поверхностей (особенно прикроватных столиков, в ванных комнатах, на кухне и детских игрушек), протирая их с использованием бытовых дезинфицирующих средств согласно инструкциям, указанным на этикетке.

Вирус гриппа обычно оседает на дверных ручках, телевизионных пультах, телефонных трубках, то есть на тех предметах, которыми пользуются все члены семьи, поэтому их нужно дезинфицировать самыми первыми. Исследования показали, что вирус гриппа способен выживать на окружающих предметах с возможностью инфицирования человека в течение 2-8 часов с момента попадания на поверхность.

Дидактические игры и упражнения по ЗОЖ

«К НАМ ПРИШЕЛ НЕЗНАЙКА»

Цель: закрепить представления детей о строении и деятельности организма. Способствовать умению детей видеть неправдоподобность предложенной ситуации. Понимать зависимость физических возможностей человека от строения его организма.

Игровые действия: Дети внимательно слушают рассказ Незнайки. По ходу рассказа замечают небылицы и отмечают их фишками. По окончании рассказа воспитатель просит детей сосчитать, сколько небылиц и какие заметил каждый из них. Затем дети объясняют ошибки, замеченные ими в рассказе Незнайки.

Материал: кукла Незнайка, фишки, сундучок с поощрительными призами.

«РАЗЛОЖИ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ»

Цель: уточнить знания детей о полезных продуктах, их значении для здоровья и хорошего настроения человека.

Игровые действия: Детям предлагается витрина с картинками с изображением различных продуктов. Нужно рассмотреть и подобрать картинки с продуктами полезными для здоровья (богатые витаминами), объяснить свой выбор.

Материал: ширма-витрина, дидактические картинки с изображением разных видов продуктов (мороженое, макароны, молоко, йогурт, рыба, конфеты и т.д.).

«ЧТО БЫЛО БЫ, ЕСЛИ БЫ...»

Цель: Формировать детей относиться к себе (своему организму) внимательно, бережно, с пониманием. Содействовать умению устанавливать простейшие причинно – следственные связи и отношения наших внутренних органов.

Игровые действия: Воспитатель знакомит детей с различными ситуациями, обыгрывает их. Спрашивает детей, что было бы, если бы это случилось с ним (У тебя не было зубов? Ты перестал дышать? Если ты промочил ноги?)

Материал: дидактические картинки с ситуациями.

«ЧУДЕСНЫЙ МЕШОЧЕК»

Цель: уточнить название фруктов, овощей, Упражнять в их назывании и определении их на ощупь, умения составлять рассказ – описание.

Игровые действия: Воспитатель приносит в группу чудесный мешочек с овощами и фруктами. Желаящие дети по очереди стараются определить на ощупь плоды.

Дети составляют рассказ-описание по схеме: размер, форма, цвет, запах, вкус, польза. Если ребенок справился с заданием, получает плод.

Материал: Чудесный мешочек, свежие фрукты, овощи.

«МАГАЗИН ПРОДУКТОВ»

Цель: Закреплять названия продуктов, их обобщающие понятия (молочные, мясные, рыбные, хлебобулочные). Воспитывать культуру общения.

Игровые действия: Воспитатель с детьми организует ситуацию продуктового магазина. Дети продумывают, какие продукты они хотели бы купить и почему. В порядке очереди покупатель приобретает продукты для себя и своей семьи, объясняя свой выбор.

Материал: ширма-витрина, муляжи или дидактические картинки продуктов (молочные, мясные, хлебобулочные, рыбные). Самодельные бумажные денежки, сумочки. Четыре картинки: молоко, рыба, мясо, мука.

«ПИСЬМО ОТ ПОЧЕМУЧКИ»

Цель: закрепить представления детей о строении и деятельности организма, отдельных органов. Вызвать желание давать советы по ЗОЖ.

Игровые действия: Дети по очереди достают из конверта от Почемучки вопросы (цветные карточки). Воспитатель читает, дети выслушивают вопрос и кратко и ясно на него отвечают.

Материал: большой цветной конверт с маркой (на конверте адрес д/с, группы), цветные карточки с вопросами к детям.

«ПАРИКМАХЕРСКАЯ»

Цель: расширять представления о видах и средствах ухода за волосами, формировать понятие «опрятный внешний вид» с помощью разных видов причёсок.

Игровые действия: Воспитатель предлагает детям набор картинок со способами ухода за волосами (расчесать волосы, помыть голову, уложить волосы при помощи резинок, пользоваться только своей расческой, дотрагиваться до волос чистыми руками и т.д.) Другая группа картинок показывает на недостатки внешнего вида детей. Дети выбирают «проблемную» картинку и подбирают способы ухода, подходящие прически, дают советы по уходу за волосами.

Материал: дидактические картинки со способами ухода за волосами, с недостатками во внешнем виде волос.

«УГАДАЙ НА ВКУС»

Цель: расширять знания об овощах и фруктах, развивать умение определять их по внешнему виду, запаху, вкусу.

Игровые действия: Воспитатель предлагает детям корзину с дарами осени. Дети рассматривают их, описывают по схеме: размер, цвет, форма, запах. Затем воспита-

тель детям по очереди завязывает глаза и угощает дольками овощей и фруктов. Дети рассказывают о вкусе фруктов.

Материал: корзина с овощами и фруктами, косынка, свеженарезанные дольки овощей и фруктов, салфетки по количеству детей, деревянные разовые палочки.

«ИСТОЧНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ»

Цель: закрепить знания о предметах, которые могут быть объектами возникновения опасности, упражнять в выборе предметов по описанной ситуации.

Игровые действия: Воспитатель предлагает детям самостоятельно поработать с дидактическими картинками. Под красную карточку положить картинки с изображением опасных ситуаций, под белую – с неопасными ситуациями. Дети объясняют выбор.

Материал: дидактические картинки с изображением опасных и неопасных ситуаций, папка-раскладушка по методу ТРИЗ хорошо-плохо с красной и белой карточкой.

«ЕСЛИ Я СДЕЛАЮ ТАК»

Цель: Содействовать умению детей различать грозящую опасность и находить выход из различных ситуаций. Развивать сообразительность, саногенное мышление.

Игровое действие: Воспитатель задает вопрос, дети внимательно слушают и четко, ясно отвечают на него. Прослушав рассказ воспитателя, дети продолжают его после слов: «Опасность возникнет, если я сделаю так...», или «Опасности не будет, если я сделаю так».

Материал: коробка с поощрительными предметами-фишками.

«ЧТО ТАКОЕ ХОРОШО И ЧТО ТАКОЕ ПЛОХО»

Цель: Формировать умение детей отличать хорошее поведение от плохого. Закрепить представление о том, что хорошее поведение приносит радость, здоровье и наоборот.

Игровые действия: Дети мимикой и жестами выражают свое отношение к хорошему и плохому поведению (плохое поведение - сердитое лицо, грозят пальцем; хорошее - улыбаются, одобрительно кивают головами.) Дети отвечают на вопросы воспитателя.

«ЧТО ТЫ ЗНАЕШЬ О...»

Цель: закреплять знания детей о строении, работе, особенностях своего организма, правилах ухода за ним. Развитие внимания, памяти.

Игровые действия: Дети сидят на стульчиках перед воспитателем. Воспитатель – водящий кидает мяч ребенку и спрашивает: «Что ты знаешь о... (например, о мышцах?)». Ребенок, поймавший мяч, отвечает. Остальные дети внимательно слушают, желающие дополняют ответ.

Материал: мяч.

«ПИШЕМ ПИСЬМО ЗАБОЛЕВШЕМУ ТОВАРИЦУ»

Цель: Содействовать умению детей проявлять сочувствие к больному, интересоваться его самочувствием, находить слова поддержки.

Игровые действия: Детям предлагается написать письмо заболевшему товарищу. Воспитатель предлагает подумать детям, что бы они хотели написать, какие слова поддержки сказать. Затем все вместе составляют письмо. В большой, красивый конверт они кладут письмо и заранее приготовленные подарки (рисунки, фотографии, аппликации и т.д.) Письмо отправляется заболевшему товарищу (по желанию детей самими детьми совместно с родителями).

Материал: большой конверт, лист бумаги для письма, рисунки, аппликации, сделанные руками детей.

«ПОЛЕЗНАЯ И ВРЕДНАЯ ЕДА»

Цель: закрепить представление о том, какая еда полезная, а какая вредная для организма. Подвести к пониманию противоречия: мне нравится эта еда..., а моему организму полезна...

Игровые действия: Детям раздают картинки с изображениями продуктов питания. Под зеленую карточку надо положить картинки с полезной едой, а под красную - вредной.

Материал: дидактические картинки с изображением продуктов питания, папка-ширма по методу ТРИЗ хорошо-плохо с зеленой и красной карточками.

«ПОДБЕРИ ПАРУ»

Цель: Способствовать умению детей соотносить предметы, изображенные на картинках, с выполняемыми функциями, закрепить полученные представления об органах, их функциях и системах человеческого организма, развивать логическое мышление.

Игровые действия: Дети получают картинки с изображением внутренних органов и изображением предметов, сходных с ними по выполняемым им функциям (сердце – мотор, мозг – компьютер, желудок – кастрюля и т.д.). Воспитатель предлагает детям рассмотреть картинки и рассказать, чем схожа работа органов и предметов, разложить картинки парами.

Материал: дидактические картинки с изображением внутренних органов, различных предметов.

«ЗАКОНЧИ ПРЕДЛОЖЕНИЕ»

Цель: Формировать умение понимать причинные связи между поведением и следствием. Способствовать сознательному отношению к своему здоровью.

Игровые действия: воспитатель организует игру с детьми в кругу с мячом. Воспитатель бросает мяч ребенку, начиная предложение, а ребенок его продолжает. Например: «Если я буду есть много сладкого, то...», «Если зарядку буду делать каждый день, то...», «Если будешь есть фрукты невымытыми, то...», «Буду заниматься спортом, чтобы...».

Материал: мяч.

«КТО БЫСТРЕЕ»

Цель: систематизировать знания детей о различных видах спорта. Воспитание интереса к спорту, желание им заниматься.

Игровые действия: К детям приходит кукла доктора Гантелькина, приносит картинки с разными видами спорта. Дети встают в круг. Гантелькин предлагает показать детям знакомые им виды спорта при помощи мимики и движений. По очереди дети встают в центр круга и показывают задуманный вид спорта. Если дети в кругу отгадают, ребенок получает картинку от Гантелькина.

Материал: кукла доктора Гантелькина, картинки с различными видами спорта.

«ЧЕЛОВЕК»

Цель: закреплять знания о «внутренней кухне» человека, о целостном процессе, происходящем в органах пищеварения.

Игровые действия: команды девочек и мальчиков по сигналу собирают из разрезанных картинок «кухню» человека (внутренние органы пищеварения: рот, пищевод, желудок, тонкий и толстый кишечник). Затем сравниваются полученные картинки. Побеждает тот, кто быстро и правильно выложил.

Материал: разрезные картинки с изображением внутренних органов пищеварения.

«РАСТЕНИЯ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ»

Цель: закреплять знания о лекарственных растениях (внешний вид, место произрастания) и способах их применения. Расширять представления о пользе лекарственных растений для здоровья человека.

Игровые действия: доктор Пилюлькин открывает аптеку. Рядом на столике разложены картинки с ситуациями: усталое сердце, больной зуб, бородавки, простуда

и т.д. Дети выбирают картинку и идут в аптеку за советом к Пилюлькину узнать, какое лекарственное растение может помочь. Доктор рассказывает покупателям о том, как выглядит растение, где произрастает и каким образом его используют (в виде отвара, свежего листа, сока и т.д.)

Материал: кукла доктора Пилюлькина, ширма «Аптека», дидактические картинки с проблемными ситуациями, гербарии лекарственных растений (иллюстрации).

«КАКОГО ПОМОЩНИКА НЕ ХВАТАЕТ»

Цель: показать детям важность каждого в отдельности органа чувств. Развивать познавательное отношение к окружающему миру и самому себе.

Игровые действия: на полу или сдвинутых столах лежат рисунком вниз большие цветные бумажные модели глаза, языка, уха, носа, руки. Педагог сообщает детям о том, что здесь лежат «разведчики» человека пусть дети отгадают, о ком он говорит. Затем перед детьми ставится задача собрать каждого разведчика в единое целое.

Материал: бумажные модели глаза, языка, уха, носа, руки.

«КТО ПОМОГ»

Цель: закреплять знания детей об органах чувств как анализаторах, позволяющих человеку осуществлять взаимосвязь с внешней средой. Формировать знания о памяти и уме, как необходимых человеку познавать мир.

Игровые действия: воспитатель проводит игру с детьми в кругу с мячом. Педагог начинает предложение, а ребенок его заканчивает. Например: « Узнать по запаху суп мне помог...», «Рассмотреть жука я могу...», «Маму я узнаю по голосу с помощью...», «Холодную и горячую воду узнают мои...», «Понять, какое на вкус яблоко мне помог...» и т.д..

Материал: мяч.

«ЧЕМ ПОМОЧЬ?»

Цель: учить устанавливать связи между объектами живой и неживой природы, выстраивать элементарные цепочки связей. Формировать гуманизм в отношении живой природы.

Игровые действия: воспитатель предлагает детям подумать и рассказать о том, что может быть, если в лесу не будет дождя (пожары, высыхание трав), что может случиться с животными во время пожара, что может произойти с птицами во время сильных морозов, что может случиться с растениями во время заморозков и т.д. Дети рассуждают, устанавливая элементарные причинно-следственные связи, и выкладывают с помощью кубиков логические цепочки связей. За правильно выстроенную цепочку ребенок получает фишку-цветочек.

Материал: дидактические кубики с изображением объектов живой и неживой природы, фишки-цветочки.

«МОЖНО И НЕЛЬЗЯ»

Цель: Продолжать упражнять детей в правилах поведения в природе, правилам общения с другими людьми. Развивать умение мыслить логически, рассуждать.

Игровые действия: Воспитатель показывает детям картинку, знакомит детей с ее содержанием. Дети, внимательно выслушав рассказ, поднимают красную карточку, если этого делать нельзя; белую, если ситуация соответствует правилам общения и поведения. Дети рассуждают о своем выборе и выборе товарищей.

Материал: иллюстрации с ситуациями поведения человека в природе, при общении. Карточки красного и белого цвета по количеству играющих детей.

Картотека зрительной гимнастики

Название упражнения	Стихотворная форма	Выполняемые движения в соответствии с текстом
«Тренировка»	Раз – налево, два – направо, Три – наверх, четыре — вниз. А теперь по кругу смотрим, Чтобы лучше видеть мир. Взгляд направим ближе, дальше, Тренируя мышцу глаз. Видеть скоро будем лучше, Убедитесь вы сейчас! А теперь нажмем немного Точки возле своих глаз. Сил дадим им много – много, Чтоб усилить в тыщу раз!	Посмотреть влево. Посмотреть вправо. Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз. Поднять взгляд вверх. Опустить взгляд вниз. Быстро поморгать.
«Мой веселый, звонкий мяч»	Мой веселый, звонкий мяч, Ты куда помчался вскачь? Красный, синий, голубой, Не угнаться за тобой.	Посмотреть влево – вправо. Посмотреть вниз — вверх Круговые движения глазами Зажмурить глаза, поморгать 10 раз.
«Дождик»	Капля первая упала – кап! И вторая прибежала – кап! Мы на небо посмотрели Капельки «кап-кап» запели, Намочили лица, Мы их вытирали. Туфли – посмотрите – Мокрыми стали. Плечами дружно поведем И все капельки стряхнем От дождя убежим, Под кусточком посидим.	Сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами вверх. То же самое. Смотрят вверх. Вытирают» лицо руками. Показывают руками вниз и смотрят глазами вниз. Движения плечами. Приседают, поморгать глазами.
«Осень»	Осень по опушке Краски разводила, По листве тихонько Кистью поводила. Пожелтел орешник И зарделись клены, В пурпуре осинки, Только дуб зеленый. Утешает осень: не жалейте лета, Посмотрите – осень В золото одета!	Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз Посмотреть влево – вправо. Посмотреть вверх – вниз. Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз (повторить 2 раза)

«Листочки»	<p>Ах, как листики летят, Всеми красками горят Лист кленовый, лист резной, Разноцветный, расписной. Шу-шу-шу, шу- шу- шу. Как я листиком шуршу. Но подул вдруг ветерок, Закружился наш листок, Полетел над головой Красный, желтый, золотой. Шу-шу-шу, шу-шу-шу. Как листиком шуршу. Под ногами у ребят Листья весело шуршат, Будем мы сейчас гулять И букеты собирать Шу-шу-шу, шу-шу-шу. Как я листиком шуршу.</p>	<p>Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз. Посмотреть влево – вправо. Посмотреть вверх – вниз. Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз. Посмотреть влево – вправо. Посмотреть вверх – вниз. Посмотреть вниз. Посмотреть вверх. Посмотреть влево – вправо. Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем.</p>
«Елка»	<p>Вот стоит большая елка, Вот такой высоты. У нее большие ветки. Вот такой ширины. Есть на елке даже шишки, А внизу – берлога мишки. Зиму спит там косолапый И сосет в берлоге лапу.</p>	<p>Выполняют движения глазами. Посмотреть снизу вверх. Посмотреть слева направо. Посмотреть вверх. Посмотреть вниз. Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, (повторить 2 раза)</p>
«Овощи»	<p>Ослик ходит выбирает, Что сначала съесть не знает. Наверху созрела слива, А внизу растет крапива, Слева – свекла, справа – брюква, Слева – тыква, справа – клюква, Снизу – свежая трава, Сверху – сочная ботва. Выбрать ничего не смог И без сил на землю слег.</p>	<p>Обвести глазами круг. Посмотреть вверх. Посмотреть вниз. Посмотреть влево – вправо Влево — вправо. Посмотреть вниз. Посмотреть вверх. Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, (повторить 2 раза)</p>
«Огород»	<p>В огороде мы гуляли, За овощами наблюдали. К солнцу тянется лучок И горошка стручок. Вот морковка красная, Девица прекрасная Справа – баклажан, капуста Разрослись на грядке густо.</p>	<p>Круговое вращение глазами. Широко открывают глаза. Взор фиксируют веру. Взор фиксируют влево. Опускают вниз взор. Взор фиксируют вправо Моргают глазами. Закрывают глаза (5-10 с.)</p>

	Хорошо мы погуляли И немножечко устали	(Повторить 2-3 раза.)
«Чудеса»	Закрываем мы глаза, вот какие чудеса. Наши глазки отдыхают, Упражнения выполняют. А теперь мы их откроем, Через речку мост построим. Нарисуем букву о, получается легко. Вверх поднимем, глянем вниз, Вправо, влево повернем, Заниматься вновь начнем.	Закрывают оба глаза. Продолжают стоять с закрытыми глазами. Открывают глаза, взглядом рисуют мост. Глазами рисуют букву о. Глаза поднимают вверх, опускают вниз. Глаза смотрят вправо- влево. Глазами смотрят вверх, вниз.
«Заяц»	Вверх морковку подними, на нее ты посмотри. Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево. Ай – да, зайныка, умелый! Глазками моргает. Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.	Смотрят вверх. Глазами смотрят вверх – вниз, вправо – влево. Моргают глазками. Глазки закрывают.
«Мой конь»	Гоп, гоп! Конь живой И с хвостом, и с гривой. Он качает головой, Вот какой красивый! Я залез на коня И держусь руками. Посмотрите на меня, Я поехал к маме	Моргают глазами. Взор переводят влево, вправо. Взор переводят сверху вниз. Широко открывают глаза. Закрывают глаза и представляют себя на коне Взор переводят друг на друга. (Повторить 3-4 раза).
«Медведь»	Летом ходит по дороге Возле сосен и берёз, А зимою спит в берлоге, От мороза пряча нос. А весною, как проснётся, Из реки воды напьётся, Ловит рыбу и рычит. Здесь медведь ух не молчит!	Взор перемещают влево, вправо. Взор перемещают вверх, вниз. Закрывают глаза. Широко открывают глаза. Моргают глазами. Закрывают глаза и широко открывают, опять закрывают, отдыхают 5-10 с.
«Белка»	Белка дятла поджидала, Гостя вкусно угощала. Ну – ка дятел посмотри! Вот орехи – 1,2,3. Пообедал дятел с белкой И пошел играть в горелки.	Резко перемещают взгляд вправо – влево. Смотрят вверх – вниз. Моргают глазками. Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем.
«Стрекоза»	Вот какая стрекоза - как горошины глаза.	Пальцами делают очки. Глазами смотрят вправо- влево.

	Влево – вправо, назад – вперед Ну, совсем как вертолет. Мы летаем высоко. Мы летаем низко. Мы летаем далеко. Мы летаем близко.	Круговые движения глаз. Смотрят вверх. Смотрят вниз. Смотрят вперед. Смотрят вниз.
«Кошка»	Вот окошко распахнулось, Кошка вышла на карниз. Посмотрела кошка вверх. Посмотрела кошка вниз. Вот налево повернулась. Проводила взглядом мух. Потянулась, улыбнулась И уселась на карниз. Глаза вправо отвела, Посмотрела на кота. И закрыла их руками.	Разводят руки в стороны. Имитируют мягкую, грациозную походку кошки. Смотрят вверх. Смотрят вниз. Смотрят влево. Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому. Дети приседают. Смотрят прямо. Закрывают глаза руками.
«Дождик»	Дождик, дождик, пуще лей. Капель, капель не жалей. Только нас не замочи. Зря в окошко не стучи.	Смотрят вверх. Смотрят вниз. Делают круговые движения глазами.
«Буратино»	Буратино потянулся, Вправо – влево повернулся, Вниз – вверх посмотрел И на место тихо сел.	Встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики пальцев. Не поворачивая головы, смотрят вверх – вниз, вправо – влево.
«Теремок»	Терем – терем – теремок! Он не низок, не высок, Наверху петух сидит, Кукареку он кричит.	Движение глазами вправо – влево. Движение глазами вверх – вниз Моргают глазами.
«Ветер»	Ветер дует нам в лицо. Закачалось деревцо. Ветер тише, тише, тише... Деревца все выше, выше.	Часто моргают веками. Медленно приседают, опуская глаза вниз. Не поворачивая головы, смотрят вправо – влево. Встают и глаза поднимают вверх.
«Лучик солнца»	Лучик, лучик озорной, Поиграй-ка ты со мной. Ну-ка лучик, повернись, На глаза мне покажись. Взгляд я влево отведу, Лучик солнца я найду. Теперь вправо посмотрю, Снова лучик я найду.	Моргают глазками Делают круговые движения глазами. Отводят взгляд влево. Отводят взгляд вправо.
«Снежинки»	У сестрёнки. У Маринки.	Смотрят на ладонь, широко открыв

На ладони две снежинки.
Всем хотела показать,

Глядь – снежинок не видать.
Кто же взял снежинки
У моей Маринки?

глаза.

Переводят взор вправо, влево.
Круговое вращение глазами по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.
Моргают глазами.
Закрывают глаза и отдыхают.

Вверх – вниз, влево – вправо.

Двигать глазами вверх – вниз, влево – вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

Круг.

Представить себе большой круг. Обводить его глазами по часовой стрелке, потом против часовой стрелке.

Квадрат.

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний – в левый верхний, в правый нижний. Ещё раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

Покорчим рожки.

Учитель предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей. Гримасочка ёжика – губки вытянуты вперёд – влево – вправо – вверх – вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону.

Рисование носом.

Дети закрывают глаза. Представляют себе, что нос стал длинным и рисуют предложенный учителем предмет, букву и т.д.

Расширение поля зрения.

Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, причём за каждым пальцем следит свой глаз. Развести пальчики в стороны и свести вместе. Свести их и направить в противоположные стороны на чужие места, но каждый глаз следит за своим пальчиком. Вернуться на свои места.

Буратино.

Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Учитель медленно считает до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счётом от 8 до 1, ребята следят за уменьшением.

Загадки про спорт и здоровый образ жизни

Я шагаю по квартире,
Приседаю: три-четыре.
И уверен твёрдо я,
С нею ждёт успех меня! **(зарядка)**.

Любого ударишь –
Он злится и плачет.
А этого стукнешь –
От радости скачет!
То выше, то ниже,
То низом, то вскачь.
Кто он, догадался?
Резиновый ... **(мяч)**

Он лежать совсем не хочет.
Если бросить, он подскочит.
Чуть ударишь, сразу вскачь,
Ну, конечно – это ... **(мяч)**

Силачом я стать решил,
К силачу я поспешил:
– Расскажите вот о чем,
Как вы стали силачом?
Улыбнулся он в ответ:
– Очень просто. Много лет,
Ежедневно, встав с постели,
Поднимаю я ... **(гантели)**

У него – два колеса
И седло на раме.
Две педали есть внизу,
Крутят их ногами. **(Велосипед)**

Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
А несут меня не кони,
А блестящие... **(коньки)**.

Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора.
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -
Там идёт игра — ... **(хоккей)**.

На снегу две полосы,
Удивились две лисы.
Подошла одна поближе:
Здесь бежали чьи-то... **(лыжи)**.

Этой палкой бей смелее,
Чтоб удар был, как из пушки,
Эта палка – для хоккея
И она зовется ...**(Клюшка)**

Он — холодный, он — приятный,
С ним дружу давно, ребята,
Он водой польёт меня,
Вырасту здоровым я! **(душ)**.

Можно радоваться птицам,
Можно просто веселиться,
Можно воздухом дышать
Вместе весело... **(гулять)**.

Знаю, есть на свете чудо,
Есть такое волшебство:
Поднесёшь под кран с водою –
Вмиг смывает грязь оно! **(мыло)**.

Он в кармане караулит
Рёву, плаксу и грязнулю,
Им утрет потоки слез,
Не забудет и про нос. **(Носовой платок)**

Есть ещё у нас друзья,
Позабыть о них нельзя.
Чтоб красиво улыбаться,
Чаще надо нам встречаться! **(Зуб-)**

ная щётка и паста).

Разгрызёшь стальные трубы,
Если будешь чистить... **(зубы).**

Горяча и холодна,
Я всегда тебе нужна.
Позовёшь меня – бегу,
От болезней берегу. **(Вода).**

Чтобы сил тебе хватало
Бегать, прыгать и играть,
В самый полдень на кроватьку
Нужно лечь и отдыхать.
Это значит, что у нас
По режиму... **(тихий час).**

Я повсюду, где бываю,
Всё на свете успеваю,
Потому что у меня
Строгий... **(распорядок дня).**

Будешь лучше ты учиться,
Лучше будешь отдыхать,
Если будешь ты стремиться ...
Соблюдать. **(распорядок).**

Вот совсем закрылись глазки,
И почувствовал я —
он скоро мне покажет сказки.
Мой ночной волшебник... **(сон).**

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья —
Очень важен **(режим дня).**

В овощах и фруктах есть.
Детям нужно много есть.
Есть ещё таблетки
Вкусом как конфетки.
Принимают для здоровья

Их холодной порою.
Для Сашули и Полины
Что полезно? — ...**(Витамины)**

Очень яркая девица Летом прячется
в темнице.
Любят зайчики и детки
В свежем виде и в котлетках.
Эта рыжая плутовка
Называется. . . **(морковка).**

Говорят, на вкус и цвет
Никаких подружек нет.
Но она для всех мила,
И полезна, и вкусна.
К сентябрю земля намокла -
Мы выкапываем ... **(свёклу).**

Я – и свежий, и солёный,
Весь пупырчатый, зелёный.
Не забудь меня, дружок,
Запасай здоровье впрок. **(огурец).**

Жёлтый цитрусовый плод
В странах солнечных растёт.
Витаминов кладёшь он,
А зовут его. . . **(лимон).**

Круглобока, желтолица,
Может с солнышком сравниться.
А полезная какая,
Мякоть сладкая такая!
Мы поклонники отныне
Королевы поля. . . **(дыни).**

Очень горький — но полезный!
Защищает от болезней!
И микробам он не друг –
Потому что это —...**(Лук)**

Сок таблеток всех полезней,
Нас спасёт от всех...**(Болезней)**

Пословицы и поговорки о спорте и здоровом образе жизни.

- ✓ Кто спортом занимается, тот силы набирается.
- ✓ Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки
- ✓ Со спортом не дружишь — не раз о том потужишь.
- ✓ Пешком ходить — долго жить.
- ✓ Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
- ✓ И смекалка нужна, и закалка важна.
- ✓ Где здоровье — там и красота.
- ✓ Двигайся больше — проживешь дольше.
- ✓ Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.
- ✓ Холода не бойся, сам по пояс мойся.
- ✓ Каждый кузнец своего здоровья.
- ✓ Здоровому все здорово.
- ✓ От лежання да сиденья хвори прибавляются.
- ✓ Кто не курит, кто не пьет, тот здоровье бережет.
- ✓ Чистота — залог здоровья.
- ✓ Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.
- ✓ Кто крепок телом тот богат и здоровьем и делом.
- ✓ Быстрого и ловкого болезнь не догонит!
- ✓ Отдай спорту время, а получи здоровье.
- ✓ Без осанки и конь — корова.
- ✓ В здоровом теле – здоровый дух.
- ✓ Закаляй свое тело с пользой для дела.
- ✓ Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.
- ✓ Здоровья за деньги не купишь.
- ✓ Здоровый человек смотрит обоими глазами и работает обеими руками.
- ✓ Appetit от больного бежит, а к здоровому катится.
- ✓ Солнце, воздух и вода – наши верные друзья.

Релаксационные игры и упражнения

Котята

Цель: освоение и закрепление позы покоя.

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком (напряжение). Но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (расслабление).

Снеговик

Цель: напряжение, расслабление мышц рук, корпуса.

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

Снеговик 2 вариант

Цель: напряжение, расслабление мышц рук, корпуса.

На первую часть стихотворения дети «скатывают» снежный ком. Затем изображают снеговика: руки на поясе, спина прямая, мышцы напряжены, улыбка. Снеговик растаял, мышцы расслаблены, руки упали вниз, голова опущена.

«Давай, дружок, смелей, дружок, кати по снегу свой снежок.

Он превратится в снежный ком и станет ком снеговиком.

Его улыбка так светла! Два глаза, шляпа, нос, метла!

Но солнце припечёт слегка – увы! И нет снеговика».

Тряпичная кукла и солдат

Цель: напряжение, расслабление мышц рук, корпуса.

Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

Подушка-колотушка

Цель: способствует осознанию конструктивных форм поведения, проживанию агрессии и расслаблению.

Агрессия у ребенка накапливается постепенно и спонтанно выплескивается, после такого всплеска он снова становится спокойным и уравновешенным. Если ребенку дать возможность выместить агрессию на какой-либо объект, то агрессивных проявлений станет меньше. Для этой цели используется специальная «подушка-колотушка». Можно взять старую большую подушку, диванную тяжелую подушку или использовать старую наволочку – набить ее ненужными тряпками. Такую подушку ребенок может спокойно колотить и пинать, вымещая на ней накопившиеся за день негативные чувства. Проживая свою агрессию до того, как накопит негативные эмоции, ребенок становится более спокоен в повседневной жизни.

Шалтай — Болтай

Цель: напряжение и расслабление мышц рук.

«Шалтай – Болтай сидел на стене, (поворот туловища влево – вправо), Шалтай – Болтай свалился во сне» (наклон туловища вперед, свесив голову и руки).

Замедленное движение

Цель: обучение позы покоя.

«Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать,
Но не все пока умеют, расслабляться — отдыхать.
Есть у нас игра такая – очень лёгкая простая,
Замедляются движенья, исчезает напряженье.
(Дети ложатся на ковёр, руки – вдоль туловища, ноги слегка раздвинуты).
И становится понятно, расслабление приятно».
(Отдых лёжа на ковре, под спокойную музыку).

Солнышко и тучка

Цель: сосредоточение внимания на расслаблении дыхания.

«Солнышко зашло за тучку, стало холодно»
(Дети сжимаются в комок, чтобы согреться, при этом задерживают дыхание.)
«Солнышко вышло из — за тучки, стало тепло.»
(Дети расслабляются. Выдох.)

Снежинки

Цель: снятие внутреннего мышечного напряжения.

Представьте, что каждый из вас - белая, красивая снежинка. Снежинки медленно падают с неба из снежной тучки, кружатся в воздухе и опускаются на землю, укры-

вая ее теплым снежным одеялом. Но вот, поднимается ветер, подхватывает снежинки и несет их высоко в небо. Настоящая вьюга. Ветер стихает, снежинки снова медленно, плавно опускаются на землю.

Доброе животное

Цель: способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Ведущий тихим таинственным голосом говорит: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы — одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох — делаем шаг вперед, на выдох — шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох — 2 шага назад. Вдох — 2 шага вперед. Выдох — 2 шага назад. Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук — шаг вперед, стук — шаг назад и т.д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

Сдвинь камень

Цель: снятие нервно-психического напряжения

Дети лежат на спине. Попросите их представить, что возле правой ноги лежит тяжелый камень. Нужно хорошенько упереться правой ногой (ступней) в этот камень и постараться хотя бы слегка сдвинуть его с места. Для этого следует слегка приподнять ногу и сильно напрячь ее (8-12 сек.). Затем нога возвращается в исходное положение; «нога теплая..., мягкая..., отдыхает...». Затем тоже самое проделывается с левой ногой.

Солнечный зайчик

Цель: Снятие напряжения мышц лица.

Хотите поиграть с солнечным зайчиком? Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги. Он забрался на живот — погладь животик. Солнечный зайчик не озорник, он любит и ласкает тебя, подружись с ним. Отлично! Мы подружились с "Солнечным зайчиком", глубоко вздохнем и улыбнемся друг другу. Как здорово, что мы с вами встретились!

Мультфильмы о спорте, здоровье и здоровом образе жизни

- «Про бегемота, который боялся прививок» https://youtu.be/B_K399GZd38
- «Мойдодыр» <https://youtu.be/EbsggljgoXw>
- «Птичка Тари» <https://youtu.be/oD6TmpdnsKs>
- «Доктор Айболит» <https://youtu.be/e99-Y1kPnCQ>
- «Здоровье начинается дома» <https://youtu.be/Uqb9ntxQk4M>
- «Королева зубная щетка» <https://youtu.be/ep-mDjD7OGE>
- «Митя и Микробус» <https://youtu.be/0Y0MUonEzVI>
- «Неумойка» <https://youtu.be/48PV1rZ5sCQ>
- «Приходи на каток» https://youtu.be/ShkqNu9_Z_k
- «Необыкновенный матч» <https://youtu.be/vIZSBkBzdSI>
- «Баба Яга против». <https://youtu.be/YSpJnoxmVEo>
- «Смешарики. Азбука здоровья» <https://youtu.be/pMfeKQgfwTo>
- «Команда Познавало. Тайна едкого дыма» <https://youtu.be/QuYb6frFzI4>
- «Лесная история» <https://youtu.be/rPgxGs3oouo>
- «Федорино горе» <https://youtu.be/nj2DW12HnnA>
- Фиксики-Витамины» <https://www.youtube.com/watch?v=6LHgo4ziw4c>
- «Фиксики-Тренажёр» <https://www.youtube.com/watch?v=ueFE6j18RkY>
- «Фиксики-Зубная паста» <https://www.youtube.com/watch?v=DPo1tYOW5Ps>
- «Фиксики-Микробы» <https://www.youtube.com/watch?v=DPo1tYOW5Ps>
- «Барбоскины. В здоровом теле-здоровый дух» <https://youtu.be/ngR8ncMYzKM>
- «Приключения Тани и Вани в стране продуктов» <https://youtu.be/bLjOEnQbRiE>
- «Пчёлка Умняша: полезные и вредные продукты» <https://youtu.be/UGlk5HhqnsA>
- «Игра ГИГИЕНА» https://youtu.be/qBHZn_tS654
- «Лечение Василия» Весёлая карусель№6 <https://youtu.be/b0Z4s5-Y3EE>
- «Азбука здоровья. Скажи микробам нет» <https://youtu.be/ibKAfMyl-ho>

БЕСЕДЫ С ДЕТЬМИ

Беседа: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

Цель: формировать представления о здоровом образе жизни, о том, что природа является источником здоровья для человека.

Задачи:

1. Познакомить детей с такими природными факторами как солнце, воздух и вода, и их влиянием на здоровье и жизнь человека.
2. Продолжать учить детей заботиться о своем здоровье, формировать у детей сознательное стремление быть здоровыми.
3. Формировать знания о предметах личной гигиены.

Материал: «грязная» кукла Маша, мешочек, мыло, мочалка, расческа, полотенце, зубная паста и зубная щетка.

Содержание беседы:

Здоровье – это самое важное для человека. Здоровье потерять легко, вернуть же его очень – очень трудно, поэтому здоровье нужно беречь. Ведь когда человек здоров, ему живется легко и весело: здоровые дети бегают, прыгают, играют, рисуют, а здоровые взрослые могут ходить на работу. А что происходит с человеком, когда он заболел?

- Мы с вами не хотим болеть, а хотим быть здоровыми, мы стараемся беречь свое здоровье, и поэтому мы каждое утро делаем (что?) зарядку.

Физминутка по выбору детей

- Зачем нужно делать зарядку?

- Запомним, каждое утро проснулись, умылись и делаем зарядку. А вы сегодня умывались? Зачем нужно умываться? (У нас на коже скапливаются микробы, когда мы умываемся, мы этих микробов смываем.

- Микробы – это очень маленькие, но очень вредные существа. Они живут повсюду. Но мы их не видим потому, что они очень маленькие. Их можно разглядеть только в микроскоп).

- Как же нам бороться с микробами? Чего боятся микробы?

- Посмотрите на куклу Машу. Она вам нравится? Почему? Какая она?

- Маше очень стыдно, что она такая грязная. Но она не знает, что нужно для того, чтобы быть чистой и красивой. Но мы-то с вами знаем, и сейчас расскажем Маше. А поможет нам в этом «чудесный» мешочек.

(Дети достают из мешочка мыло, мочалку, расческу, полотенце, зубную пасту и зубную щетку и рассказывают, зачем они нужны.)

- Отгадайте загадку: Меня пьют, меня льют. Всем нужна я. Кто я такая?

- Для чего нужна вода? А когда нужно мыть руки? Для чего еще нужна вода?

-Что еще нужно делать, чтобы не болеть? (Нужно гулять на свежем воздухе в любую погоду)

- Только надо правильно дышать. Вдыхать носом, а выдыхать ртом.

Дыхательная гимнастика.

- Послушай загадку и отгадай, что еще нужно человеку для здоровья:

Ты весь мир обогреваешь и усталости не знаешь.

Улыбаешься в оконце, и зовут тебя все (солнце).

- Что дает нам солнце? (Солнце полезно для нашего здоровья, очень полезно гулять в солнечную погоду, потому что солнышко в своих лучах посылает нам витамин «Д», который укрепляет кости, делает наши руки и ноги крепкими и сильными.)

- Так кто же наши друзья, кто помогает нам сохранять и укреплять здоровье? Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

Беседа «Я прививок не боюсь»

Цель: Формирование позитивного и дружественного отношения детей к прививкам.

Задачи:

1. Познакомить детей с профессиями – врач, медсестра.
2. Научить позитивному отношению к медицинским процедурам, закрепить знания о ЗОЖ.
3. Формировать у детей здоровье ориентированное мышление, смелость и решительность.
4. Воспитывать уважительное отношение к людям медицинских профессий.

Материалы и оборудование: иллюстрации с портретами врача, медсестры, медкабинета (или презентация); макеты медицинских инструментов (шприц, вата, вакцина, дезинфицирующее средство) .

Чтение стихотворения С.Михалкова «Прививка».

Сюжетно-ролевая игра «Больница» игровой сюжет «Процедурный кабинет».

Ход беседы:

- Ребята, вы знаете, что нужно делать, чтобы не болеть?

Ответы детей ... (кушать витамины, закаляться,)

- Правильно. А ещё, чтобы не болеть, нужно делать ... прививки! (показывает макеты медицинских инструментов) Ребята, кто делает детям прививки? (врач, медсестра)

- Правильно. Врач и медсестра – люди медицинских профессий. (Показывает детям иллюстрации с портретами врача, медсестры)

- Взрослые заботятся о вашем здоровье. Чтобы вы не знали о многих болезнях, и, чтобы не болели ими, учёные придумали прививки. Это очень маленькие порции специальных веществ, которые, если их вовремя поставить, будут защищать ваш организм от многих болезней. А ещё, ставить прививки очень легко: медсестре необходимо сделать пациенту небольшой укол. Ставить его совсем не больно! Это как комариный укус. Ребята, кто из вас когда-нибудь ставил прививку?

- Вы, ребята, молодцы! Конечно же, совсем не нужно бояться прививок! Ведь это же наши друзья и защитники! Вот, теперь вы понимаете, какая нужная и важная профессия у медицинского работника!

Чтение стихотворения «Прививка» С. Михалкова

На прививку! Первый класс!
Вы слышали? Это нас!.. -
Я прививки не боюсь:
Если надо - уколюсь!
Ну, подумаешь, укол!
Укололи и - пошёл...
Это только трус боится
На укол идти к врачу.
Лично я при виде шприца
Улыбаюсь и шучу.
Я вхожу один из первых

В медицинский кабинет.
У меня стальные нервы
Или вовсе нервов нет!
Если только кто бы знал бы,
Что билеты на футбол
Я охотно променял бы
На добавочный укол!..
На прививку! Первый класс!
Вы слышали? Это нас!.. -
Почему я встал у стенки?
У меня... дрожат коленки...

- А теперь я предлагаю вам поиграть!

Сюжетно-ролевая игра «Поликлиника»

- Дети, посмотрите, какую современную поликлинику нам построили. Вот здесь расположен кабинет врача для приёма больных, а это процедурный кабинет для лечения больных. Здесь лечит больных медицинская сестра. А здесь находится пункт скорой помощи, здесь принимают вызов от больных. На машине скорой помощи врач выезжает на вызов больного для оказания медицинской помощи. А вот это «Аптека». Здесь больные могут купить необходимые лекарства.

- Дети, сегодня отдел кадров ведёт приём на работу в поликлинике. Среди вас есть желающие работать в поликлинике? (ответы). Тогда подходите ко мне, я буду принимать на работу всех желающих.

Дети подходят к воспитателю. Воспитатель спрашивает, кем ребёнок хотел бы работать в поликлинике? Если роль уже отдана другому ребёнку, воспитатель предлагает другую. Важно, чтобы в ходе игры, дети менялись ролями.

- Дети, занимайте свои рабочие места.

-Здравствуйте. Садитесь, пожалуйста, вот на этот стул. Расскажите, что у вас болит? (Ребёнок рассказывает, что кукла Катя простудилась, у неё высокая температура и кашель.). Давайте поставим под мышку термометр и измерим температуру. (Ставит термометр). У Кати температура 39 градусов – это высокая температура.

Давайте посмотрим горлышко. (*Смотрит шпателем горлышко*). Горлышко красное. Нужно послушать дыхание у Кати. (*Слушает дыхание*). Есть хрипы. Я выпишу вам рецепт, вы купите в аптеке таблетки от кашля и будете принимать три раза в день, лекарство для уколов от температуры, витамины и обязательно горячий чай с малиновым вареньем, и постельный режим. Уколы вам сделает медицинская сестра в процедурном кабинете.

Больной с куклой уходит в аптеку, покупает лекарство и идёт в процедурный кабинет, где медицинская сестра принимает больных, ставит уколы. Воспитатель говорит, что у него закончился рабочий день и уходит. Место врача занимает другой ребёнок. Принимает больных.

Игра продолжается. Больные приходят на приём к врачу. Покупают в аптеке лекарства. Медицинская сестра делает уколы. Укладывают больных кукол в постель, дают таблетки.

Воспитатель по ходу игры наблюдает, незаметно подсказывает, направляет. Когда куклы уложены в постель, говорит, что рабочий день закончился.

В заключение хвалит детей за хорошую игру и угощает всех витаминами.

Беседа «Первая помощь при порезах, ушибах и царапинах»

Цель: овладение навыками первой медицинской помощи. Довести до понимания, что зачастую оказанная первая помощь может спасти человеку здоровье и жизнь.

Задачи:

1. Учить детей оказывать первую помощь при различных травмах.
2. Развивать память, мышление, сообразительность.
3. Воспитывать самостоятельность, отзывчивость, послушание.

Предварительная работа: подготовка схем, знакомство детей с символами, экскурсия в медицинский кабинет, рассматривание иллюстраций

Оборудование и материалы: схемы оказания первой помощи, аптечка, бинт, лейкопластырь, зелёнка, вата; куклы, пузырьки с водой с надписями «Йод» и «Зелёнка», медные монетки, ложка, монетка, мыло, картинка «Сосулька», «Снежинка», чистые носовые платочки, бинты, грелки со льдом; картинки с символами «Порезала руку», «Под глазом синяк», «На ноге ссадина», «Отморозил щёку», «Синяк на лбу», «Носовое кровотечение».

Ход беседы:

- Дети, вы любите гулять на улице? Чем она вас привлекает? (*Ответы детей.*) Да, улица — это яркий мир, насыщенный интересными событиями. Но здесь можно попасть в опасные ситуации, которые иногда заканчиваются травмами.

- Ребята, когда вы или друзья получают на улице травму, все обычно пугаются и теряются: что же делать дальше? Однако до прибытия родителей или врача, дети способны оказать первую помощь себе и своим друзьям. Нужно только вас этому научить.

- А какие травмы бывают? (*Ушибы, синяки, порезы, обморожения, ожоги.*) И мы с вами должны знать приёмы оказания первой помощи. Конечно, лечением должен заниматься врач. Но если рядом нет ни врача, ни взрослого, то простую первую помощь вы можете оказать себе и своим друзьям сами. На столе вы видите аптечку и различные предметы. Подберите и сложите в неё всё, что потребуется для оказания первой помощи. (*Дети выполняют задание.*)

- Молодцы! Что вы положили в аптечку? (*Бинт, вату, лейкопластырь, зелёнку, йод, таблетки, градусник, ватные палочки.*)

- Сегодня мы познакомимся с правилами оказания первой помощи при различных травмах.

- Ребята, самые распространённые травмы — это синяки и ушибы. Лечатся они очень просто: нужно положить на ушибленное место что-нибудь холодное. А что именно — вы сейчас мне скажете сами. Обведите на картинках те предметы, которые

нам помогут при ушибах и синяках. (*Снег, сосулька, ложка, монетка.*)

- Ещё можно приложить грелку со льдом, смоченную холодной водой повязку, подставить ушибленное место под струю холодной воды.

- Дети, а как вы думаете, что нужно сделать прежде всего? (*Сказать родителям.*)

- Давайте этот приём оказания первой помощи обозначим символами. (*Лицо с синяком под глазом, ребёнок и взрослый стоят лицом друг к другу, из крана с синим вентиляем течёт вода, снежинка.*)

- Так что нужно сделать, если кто-то получил ушиб или на синяк? (*Сказать родителям, приложить на это место холодное.*)

- У каждого из вас наверняка бывают ссадины, когда вы падаете. Какую помощь можно оказать в этом случае? (*Ответы детей.*)

- Сначала ссадины нужно промыть холодной водой, желательнее кипячёной, а затем кожу вокруг ранки смазать йодом или зелёной. Вот так. (*Показывает.*)

- Эти жидкости убивают микробов, которые могут попасть в организм через ранку. Если ранка глубокая или на коже порез, нужно перевязать ранку чистым бинтом.

- Но что нужно сделать в самом начале? (*Сказать родителям.*)

- Дети, а как нужно себя вести, чтобы у вас не было ранок и порезов? (*Не брать в руки острые предметы, осторожно кататься на велосипеде, смотреть под ноги при ходьбе и беге, играть во дворе в специально отведённых местах.*)

- Ещё один вид травм — это ожог. Как нужно вести себя на улице, чтобы не получить ожога? (*Не брать спички, не подходить к костру, к горячей воде, летом не загорать долго на солнце.*) Правильно!

- Как вы думаете, какую помощь можно оказать при ожоге? (*Вначале сказать родителям.*) А ещё нужно подставить обожжённое место под струю холодной воды и держать, пока не утихнет боль.

- А если нет воды — завязать чистым платком и показаться врачу. Воспитатель. Дети, если вы гуляете зимой в морозную погоду, что может случиться? (*Обморожение.*) (*Выставляет символы.*)

- Если вы немного обморозили какую-то часть тела, осторожно разотрите обмороженное место рукой, чистым платком, пока не порозовеет. Растирать снегом или варежкой нельзя — можно поцарапать тело и занести инфекцию. Затем нужно вернуться домой в тёплое помещение, там подставить обмороженное место под холодную струю воды, не греть его под струей горячей воды, у батареи или огня.

- Воспитатель. Давайте повторим эти правила по схеме. *(Повторяют.)*

- А как нужно вести себя на улице, чтобы не получить обморожения? *(В сильный мороз не гулять, если холодно, гулять недолго, не брать в руки лёд, снег, сосульки, тепло одеваться.)*

- Ребята, я вам ещё расскажу об одном приёме оказания первой помощи при носовом кровотечении. *(Показывает на ребёнке.)*

- Нужно посадить пострадавшего на стул, опустить его подбородок, приложить холод к носу.

- Я думаю, что вы всё поняли и запомнили и при необходимости окажете первую помощь тому, кто нуждается в ней.

- Все названные правила — это только первая помощь, но если травма серьёзная, что нужно сделать? *(Вызвать врача.)*

- По какому номеру? *(По номеру 03.)*

- Как правильно это сделать? *(Назвать свою фамилию, имя; сказать, что случилось; назвать домашний адрес.)*

- А сейчас мы посмотрим, насколько правильно вы сможете оказать помощь своим друзьям. Я зачитаю предложения. Если речь будет идти о правильных действиях, делайте шаг вперёд, о неправильных — два шага назад.

- Серёжа отморозил на улице щёки и начал растирать их снегом. *(Два шага назад.)* А как правильно? *(Растирать рукой или чистым платочком.)*

- Оля поцарапала об ветку шиповника руку и сразу же сказала об этом маме. *(Шаг вперёд.)*

- Витя упал, ударился носом, потекла кровь, он сел на скамейку, закинул голову назад. *(Два шага назад.)* А правильно? *(Опустить подбородок вниз, приложить холод, держать платок под носом.)*

- Маша обожгла руку, побежала домой, помазала ранку одеколоном. *(Два шага назад.)* А правильно? *(Подставить под струю холодной воды, приложить чистый платок.)*

- На дворе большой мороз, отморозил Вова нос. Он его потёр рукой, побежал скорей домой. *(Шаг вперёд.)*

- Я поранился в лесу.
Чистенький платок беру
Подорожник нахожу,
Быстро к ране приложу. *(Шаг вперёд.)*

- Воспитатель. Молодцы ребята!