

МДОУ «Детский сад №103»

*Познавательно-оздоровительный
проект*

«Здоровый дошкольник»

*Подготовили воспитатели:
Кирьянова Т.Н., Сидорова В. М.,
Аверкина Е. Ф., Сайдяшева З.М.,
Беркутова Т. А., Доронькина С.Д.,
инструктор по физической культуре Морозкина О.А.,
старший воспитатель Игнашкина С. В.*

Саранск 2018 г.

Автор проекта: Воспитатели, инструктор по физической культуре,
старший воспитатель

Место реализации проекта: МДОУ «Детский сад №103»

Тема проекта: «Здоровый дошкольник»

Актуальность проекта: Нет задачи сложнее, а может важнее, как вырастить здорового ребенка. Здоровье – важный фактор работоспособности и гармоничного развития детей.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2015) «Об образовании в Российской Федерации», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Специалисты выделяют шестой год жизни детей как наиболее нестабильный период в физическом развитии и функциональном состоянии, причем он имеет свою специфику, как у мальчиков, так и у девочек. Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% от кон-

тингента детей, поступающих в школу. Как показывают исследования уровень физического развития ребенка, уходящего в школу недостаточный:

- дисгармоничное развитие имеют до 19% детей;
- уровень развития двигательных способностей ниже нормы имеют – 17%;
- тонкомоторные действия недостаточно развиты у 20% будущих первоклассников.

Даже строго следуя требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13 о максимальной учебной нагрузке на ребенка, можно сказать, что ритм жизни ребенка в детском саду остается высоким, не всегда удается сохранить оптимальный баланс между учебной и двигательной деятельностью. В этом и есть противоречие: с одной стороны работа детского сада предполагает превышение образовательного стандарта по всем направлениям развития ребенка, что в свою очередь обеспечивается введением парциальных программ, реализацией программ дополнительного образования. С другой стороны для решения основной задачи дошкольного образования: сохранения и укрепления здоровья ребенка необходимо обеспечить оптимальный двигательный режим в детском саду, достаточное время в режиме дня для осуществления оздоровительных мероприятий.

Проведенный опрос родителей в нашем дошкольном учреждении показал, что:

- 100% родителей хотят видеть своих детей здоровыми;
- 92% - всесторонне-развитыми, обладающими коммуникативными качествами.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии». Наше ДОО уже несколько лет осваивает этот комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

1. Организация рациональной двигательной активности

Для сохранения и укрепления здоровья детей активно используются разнообразные формы двигательной активности в течение дня.

Наибольший оздоровительный эффект достигается при проведении физических упражнений на свежем воздухе. Летом все формы занятий (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные упражнения) проводятся на участке или спортивной площадке.

2. Закаливание - важнейшая часть физического воспитания детей дошкольного возраста.

Цель закаливания – выработать способность организма быстро приводить работу органов и систем в соответствие с меняющейся внешней средой.

В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым к резким изменениям температуры к простудным и инфекционным заболеваниям. Таких результатов можно добиться лишь при правильном выполнении закаливающих процедур. Взяв за основу общеизвестные средства закаливания: солнце, воздух и воду.

3. Использование современных здоровьесберегающих технологий.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

Ритмопластика – является музыкально-ритмическим психотренингом, развивающим у ребенка внимание, волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов, развивает музыкальность, эмоциональность, способность к импровизации в движении под музыку, ощущение свободного и сознательного владения телом.

Для всех детей в качестве профилактики утомления рекомендуются динамические паузы.

Релаксация – расслабление или резкое снижение тонуса скелетной мускулатуры вплоть до полного обездвижения. Проводим в зависимости от состояния детей, используем спокойную классическую музыку, звуки природы.

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы, в проветриваемом помещении используется дыхательная гимнастика. Детям напоминает об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

Дорожки здоровья. Проводятся после сна ежедневно, начиная с младшего возраста. Цель - обучение правильной ходьбе, формирование правильной походки.

Ритмическая гимнастика. Проводится на утренней гимнастике каждый день. Цель - формирование и коррекция осанки, чувства темпа и ритма движений, внимания, пространственной ориентировки, развитие речевой моторики для формирования артикуляционной базы, темпа и ритма речи.

4. Технологии обучения здоровому образу жизни.

Физкультурные занятия в младших и средних группах проводятся 3 раза в неделю в спортивном зале, а в старших и подготовительных группах 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз в неделю на свежем воздухе.

В различных формах физкультурно - оздоровительной работы проводится самомассаж. Объясняется ребенку серьезность процедуры и даются элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.

Каждая технология имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Представленные здоровьесберегающие технологии можно использовать в детском саду любого вида. Опыт подтверждает, что предлагаемые методы отличаются высокой профилактической эффективностью, не требуют использования дорогостоящей аппаратуры, материалов, органично вписываются в режим дня, не сложны в выполнении и исходят из основного вида деятельности – игры.

5. Профилактическая работа

Для профилактики простудных заболеваний необходимо формирование невосприимчивости организма к определенным инфекционным вирусам и сти-

муляция неспецифических факторов защиты организма. Работа по профилактике заболеваний ведется в тесном контакте воспитателей и старшей медицинской сестры.

Физическое и эмоциональное здоровье дошкольники оптимизируется через:

- осуществление витаминизации пищи, поливитаминизации, организация второго завтрака (соков, фруктов);
- проведение занятий в групповых комнатах и свежем воздухе;

6. Система мероприятий по педагогическому и психологическому просвещению семьи

Работа с родителями строится на основе анкетирования и бесед с родителями, которые позволяют определить социальный статус семьи, тактику работы с различными категориями. Система взаимодействия учреждений дошкольного образования и дополнительного образования спортивной направленности.

Итак, физическое воспитание должно являться неотъемлемой частью жизни ребенка с самого рождения, а задача укрепления здоровья одна из приоритетных в работе дошкольного образовательного учреждения.

Участники проекта: Дети, педагоги, родители.

Вид проекта: познавательно-оздоровительный.

Сроки реализации проекта: среднесрочный - 3 недели

(с 09.01.2018 - 26.01.2018 г).

Цели проекта: Создание условий для формирования у участников образовательного процесса основ здорового образа жизни, осознанного отношения к собственному здоровью, и здоровью окружающих.

Задачи: Формировать у детей позицию признания ценностей здоровья, чувство ответственности за сохранения и укрепления своего здоровья. Разработать и апробировать систему педагогических воздействий, направленных на формирование у дошкольников понимания здоровья как важнейшей ценности, становления уже с детских лет позиции созидателя в отношении своего здоровья и

здоровья окружающих. Активизировать педагогический потенциал семьи в вопросах формирования ценностей здоровья через работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни.

Принципы работы:

Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.

Принцип активности и сознательности - участие коллектива педагогов в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.

Принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего воспитательно-образовательного процесса и всех видов деятельности.

Планируемые результаты:

Для детей:

- 1) Сформированные навыки здорового образа жизни.
- 2) Правильное физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости инфекциям.
- 3) Улучшение соматических показателей здоровья и показателей физической подготовленности.
- 4) Сформированность гигиенической культуры, наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

Для родителей:

- 1) Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья.
- 2) Активное участие родителей в жизнедеятельности ДОУ.

Для педагогов:

- 1) Качественное освоение педагогами инновационных технологий физического воспитания и оздоровления детей.

2) Улучшение качества работы по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста.

3) Личностный и профессиональный рост, самореализация, моральное удовлетворение.

Предполагаемые продукты проекта:

- 1) совместная спортивная деятельность
- 2) выставка рисунков "Зимние забавы"
- 3) кроссворды "Здоровье"
- 4) стенгазета «Росток здоровья»
- 5) сборник частушек и пословиц о ЗОЖ, загадок о частях тела

Этапы реализации проекта:

Подготовительный:

- Создание творческой группы для разработки проекта.
- Составление перспективного плана.
- Составление анкет для воспитателей, родителей.
- Разработка сценариев праздников
- Подбор нужного материала для проведения праздников.

Основной: Реализация перспективного плана (*Приложение 1*)

Заключительный:

- оформление проекта
- создание стенгазеты «Росток здоровья»
- обработка результатов анкетирования

Перспективный план работы

Дата	Вид деятельности и форма работы		
	Дети	Педагоги	Родители
09.01.18- 10.01.18	Подготовительный этап		
11.01.18	<p>Беседа «Мой режим дня»</p> <p>Литература:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вот какой малыш. Е.Юдина - Мой нос. Э.Мошковская - Откуда берутся болезни Г.Зайцев «Уроки Айболита» - Для чего нужны руки. «Я расту» (автор составитель О.В.Джежелей) <p>Игры</p> <ul style="list-style-type: none"> - « Кто такой Я» - «Кто мы» - «Что есть у игрушки» - «Я узнаю себя» <p>Музыка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - слова О.Дриза, музыка Г.Гладкова «Закрывать и открывать глаза» - слова Я.Халецкого, музыка Ю.Чичикова «Из чего же, из чего же» <p>Досуг: «Путешествие в Страну Здоровья»</p> <p>Рисование автопортрета «Это Я»</p>	Анкетирова- ние	Анкетирова- ние
12.01.18	<p>Беседа «Зачем нужна еда»</p> <p>Литература: «Букварь здоровья» Л.В.Баль, В.В.Ветрова. «Про еду» Л.М.Шипицына «Приятного аппетита» Г.Зайцев.</p> <p>Игры: - «Съедобное – несъедобное» - «Что едят сырым, а что вареным»</p> <p>Досуг «Где найти витамины»)</p> <p>Продуктивная деятельность: «Продукты – чемпионы» составление таблицы</p>	Консульта- ция «Воз- растные осо- бенности де- тей дошколь- ного возрас- та»	
15.01.18	<p>Беседа: «Береги здоровье смолоду»</p> <p>Литература:</p> <ul style="list-style-type: none"> - « Доктор Айболит» К.Чуковский - «Общество чистых тарелок» Б.Бруевич -«Какими бывают болезни» М.Лукьянов <p>Игры: - «Ой, ой живот болит» - « Лесная сказка» упражнение - «Испорченный телефон» - «Мы разные» - «Конкурс лентяев»</p>	Деловая игра «Что вы зна- ете о здоро- вье»	Родитель- ское собра- ние «Здоров- ое питание»

	<p>Игры на свежем воздухе «Снежки», «Две крепости» Музыка: - «Прививка» слова С.Михалкова, музыка М.Матвеева - «Песенка о зарядке» слова М.Львовского, музыка. Старокадомского - «Закаляйся» слова В.Лебедева – Кумача, музыка В.Соловьева-Седого</p>		
16.01.18	<p>Беседа: - «Пожалей свою бедную кожу» - «Какие бывают привычки» Литература: - «Девочка чумазая» А.Барто - «Почему кот моется после еды» Литовская народная сказка «Мойдодыр» -чтение; - Загадки Игры: - «Правила гигиены» игра – имитация - «Земля, огонь, вода, воздух» подвижная игра - «Похлопаем в ладоши» ритмическая гимнастика</p>	Показ презентации «Ребенок и здоровье»	Выставка детского рисунка «Витамины»
17.01.18	<p>Беседы: Как сохранить здоровье», «Правила безопасной жизни», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Беседа-размышление «Что такое здоровый образ жизни?». Развлечение. «Если хочешь быть здоровым» (эстафеты между возрастными группами). Чтение: С. Михалков «Прививка», К. Чуковский «Айболит», «Приключения в стране здоровья» Л. Либерман, В. Ланцетт. П/и «Берегись, заморожу», «Снежные круги», «Наседка и коршун»</p>	Интенсивный тренинг «Час движения»	Утренний прием в форме игровой гимнастики.
18.01.18	<p>Беседы о личной гигиене. Чтение: «Чистота» Д.Крупская. Рассказ воспитателя «Как устроено наше тело», «Как работают наши органы» т.д. Чтение В.Бондаренко «Язык и уши», С.Маршак «Почему у человека две руки и один язык», Е.Пермяк «Про нос и язык» П/и: «Кто больше спит снежков», «Шагай шире», «Кто наберет больше снежков».</p>		

19.01.18	<p>Беседа «Почему люди болеют?», «Как можно уберечься от болезней» Беседа о работе врача. Игра «Поликлиника», «Скорая помощь» Игровые тренинги «Что нужно делать если порезал палец, обжегся и т.д.» Чтение В.Ивенин «Слово врача» Экскурсия в школу бокса им. О.Маскаева. Игры – забавы на улице. Рассматривание иллюстраций с одеждой экипировкой спортсменов. Прослушивание песни об Олимпийском огне. Игры на свежем воздухе: «Бездомный заяц», «Снежная карусель», «Попади в лунку», «Снежинки»</p>	Обработка результатов анкетирования	
22.01.18	<p>Беседы о витаминах, правильном питании Рассказ воспитателя «Здоровая пища» Игры «Кафе», д/и «Аскорбинка и ее друзья», «Угадай на вкус» Посадка лука на перо. Беседы о видах спорта, о здоровом образе жизни. д/и «Угадай вид спорта» Спортивное мероприятие «Снегурочкины рукавички»</p>		
23.01.18	<p>Беседа «Мы со спортом - неразлучны». П/и «Гонки санок тройками». Вечер загадок о видах спорта. Уроки здоровья Соревнования «Зимние виды спорта» Беседа «Богатырские забавы». Викторина «Съедобное - несъедобное». Разучивание песни «Сильным, ловким вырастай».</p>		Консультация «Зимние забавы для всей семьи»
24.01.18	<p>Беседа «Олимпийские игры». Просмотр слайдов об Олимпийских играх Разучивание пословиц, поговорок. Разучивание песен о спорте. Изготовление медалей для малышей. Игры - соревнования на основе упражнений, входящих в программу физкультурных занятий. Проведение физкультурного праздника «Веселые помощники»</p>		
25.01.18	<p>Целевая прогулка на школьную горку. Катание на ледянках. Г.Горн «Энциклопедия здоровья в сказках и рассказах для самых маленьких» П/и«Кто быстрее до снеговика», «Кто выше подбросит снежок».</p>		
26.01.18	Заключительный этап		

Анкета для педагогов.

1. Дайте определение ЗДОРОВЬЕ -

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ -

2. Как Вы думаете, для чего нужно вести здоровый образ жизни?

4. Как Вы можете определить социальное здоровье?

5. На Ваш взгляд, что принято считать наиболее важным критерием психического здоровья?

7. Какие на Ваш взгляд основные условия развития у ребенка потребности в здоровом образе жизни

8. Какие на Ваш взгляд основные принципы педагогики оздоровления

9. Какие на Ваш взгляд обязательные разделы программы лечебно-профилактической работы

10. Оцените собственное здоровье по пятибалльной шкале

- физическое

- психоэмоциональное

11. Что Вы делаете для укрепления собственного здоровья?

12. Выберите один вариант ответа.

Считаете ли Вы правильным и здоровым свой режим и рацион питания?		Завтракаете ли Вы дома перед работой?	
Да		Да, всегда завтракаю	
Не вполне		Иногда завтракаю	
Нет		Нет	

13. Выберите один вариант ответа.

Питаетесь ли Вы в детском саду?		Оцените, пожалуйста, качество питания в детском саду:	
Питаюсь в детском саду			
В детском саду не питаюсь			

14. Как лично Вы оцениваете состояние здоровья современных дошкольников?

15. Что, на Ваш взгляд, сильнее всего влияет на формирование культуры здоровья современных дошкольников?

Консультация для педагогов

Возрастные особенности детей дошкольного возраста.

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно-важных знаний, умений, навыков. Именно в это время закладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

Дошкольный возраст (3-7 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуют физическое и двигательное развитие ребенка. Быстрыми темпами идет рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением.

В младшем дошкольном возрасте (3-4 года) создаются условия для освоения ребенком многих видов простейших движений, действий и закаливающих процедур.

В 5-6 лет (старший дошкольный возраст) идет освоение новых видов физических упражнений, повышается уровень физических способностей, стимулируется участие в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками.

Закаливание становится привычным элементом режима дня. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности еще характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребенком этого возраста сложных двигательных умений и действий.

Однако, следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений - пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками и пластилином.

Следует учесть, что 5-й год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребенка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или ее деформация, выпуклый и отвислый живот. Все это затрудняет дыхание. Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно

построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

На 6-м году жизни все большее внимание следует уделять на фоне разностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период - заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого этапа от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств - преимущественно выносливости и быстроты. Однако это не является самоцелью.

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребенка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалеком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе. Что касается силовых качеств, то речь лишь идет о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течение достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия. Не следует предлагать ребенку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. В то же время масса метаемых снарядов не должна превышать 100-150 г.

Общий физический потенциал 6-летнего ребенка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения на выносливость: пробежки трусцой по 5-7 минут, длительные прогулки, ходьбу на лыжах, катание на велосипеде. Общее время составляет 30 минут.

К моменту поступления в школу ребенок должен обладать определенным уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на определенном фундаменте физиологических резервов функций. Показатели физической подготовленности являются, по сути дела, показателями «физической зрелости» для поступления детей в школу.

Деловая игра для педагогов.

«Что вы знаете о здоровье»

Цель игры: выяснить знания воспитателей методики физического воспитания, методов оздоровления детей. Воспитывать умение решать педагогические ситуации. Совершенствовать навыки общения с коллегами.

Правила игры: всем участникам разделиться на 2 команды, каждая команда выбирает капитана. Время подготовки к конкурсу: 1-2 минуты. Жюри оценивает каждый конкурс и подводит общий итог.

Ход игры:

Конкурс 1: «Приветствие»

Придумать название и девиз команды, приветствие и пожелания команде соперников. Максимальная оценка - 3 балла.

Конкурс 2: «Разминка»

Провести со своей командой пальчиковую гимнастику. Максимальная оценка - 3 балла.

Конкурс 3: Блиц - игра.

Команды по очереди дают по одному ответу на каждый вопрос:

- перечислить упражнения на формирование правильной осанки у детей;
- назвать упражнения для профилактики плоскостопия у детей;
- перечислить дыхательные упражнения для детей;
- назвать упражнения для расслабления.

Оценка: по 1 баллу за правильный ответ, баллы суммируются.

Конкурс 4: Профессионалы.

На обсуждение командам предлагаются практические ситуации. Максимальная оценка - 3 балла за каждую ситуацию.

I. Валина мама часто жалуется врачу, что её дочь болеет.

- Чуть сквозит, она начинает кашлять. Зимой все дети на санках, а моя сидит дома бледная, с насморком. Почему одни дети не боятся простуды, а моя то и дело болеет? Советуют: надо закаливать ребёнка. А нам не до закаливания! Пусть здоровых закаливают!

Права ли мама! Как можно укрепить здоровье ослабленного ребёнка?

II. Пятилетний Виталик, появляясь утром в детском саду, сразу же затевает беготню. Трудно переключить его спокойные занятия. А если, подчиняясь требованиям воспитателя, он начинает с детьми играть, то вспыхивает ссора, которая нередко заканчивается слезами. Так он стал вести себя недавно. В беседе с отцом выясняется, что после переезда на новую квартиру, родители вынуждены долго вести сына в автобусе в детский сад. «Значит, ребёнок устаёт», - предполагает воспитатель.

- Да нет, не может этого быть. Ведь он сидит всю дорогу, - возражает отец. - Если бы устал, так не затевал бы возню, придя в детский сад!

Прав ли отец? Может ли ребёнок уставать от того, что долго находится в однообразном положении? Почему?

Конкурс 5: Знатоки.

Командам предлагается ответить на вопросы, побеждает команда, давшая наиболее полный и правильный ответ. Максимальная оценка - 3 балла.

- перечислить методы оздоровления детей;
- назвать формы двигательной активности детей в течение дня;
- назвать правила здорового питания.

Конкурс 6: Задания для капитанов.

капитан проводит с командой - соперницей подвижную игру, одной из основных задач которой является воспитание у детей: - выдержки; - смелости. Максимальная оценка - 3 балла.

Конкурс 7: Поиграем!

Команды демонстрируют элементы игр, которые лечат: - с песком; - с водой. Максимальная оценка - 3 балла.

Жюри подводит общий итог.

Беседа для родителей
«Питание и здоровье дошкольника»



Питание детей дошкольников должно учитывать особенности его пищеварительной системы, она еще не окрепла и не сформировалась. **Рацион питания ребенка** должен состоять из легко усваиваемых компонентов. **Здоровое питание дошкольников.** Основные принци-

пы следующие:

-энергетическая ценность должна соответствовать возрасту; завтрак должен составлять 25% суточной энергетической ценности, обед – до 40%, полдник – 10%, а ужин 25%;

-режим питания дошкольника организован или родителями или дошкольным учреждением с соблюдением санитарных норм; часы приема пищи должны быть строго постоянными, не менее 4 раз в сутки.

-все пищевые факторы должны быть сбалансированы; немного расширяется меню.

Также под запретом острые приправы и грибы. Можно делать блюда чуть острее за счет лука, чеснок и совсем небольшого количества перца в различных соусах к мясу или рыбе.

Из круп отдайте предпочтение перловой, пшенной – в них есть клетчатка.

Что в рационе ребенка – дошкольника: теплая и горячая пища не менее $\frac{3}{4}$ всего дневного рациона. И, конечно, основа – мясо, рыба, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, овощи и фрукты.

Белок. Организм растет, и только белок является строительным материалом. Источником легкоусваиваемого белка является мясо, лучше, если это будет телятина, мясо кур и индейки. Рыбу предпочтительно взять нежирную: треску, судака, хек, минтай, горбушу. Не угощайте ребенка деликатесами – икрой, копченостями. Можно получить раздражение нежной слизистой оболочки желудка, а пользы 0%.

Можете прибегать и к жарению при приготовлении еды для ребенка, но сильно не зажаривайте. М все-таки лучше готовьте на пару котлетки и тефтельки или в соусе.

Не забывайте, что каждый день **рацион питания ребенка** должен состоять из молочных продуктов. Это могут быть кисломолочные – кефир, йогурт, ряженка, творог не более 5% жирности, молоко. Добавляйте молочные продукты в десерты, запеканки, каши, на бутерброды.

Ежедневно кормим ребенка овощами, фруктами и соками. В сутки дошкольник должен получать 250 г овощей, до 200 г картофеля, фруктов и ягод по сезону до 250 г. Витамины Ваш ребенок может получить только из свежих овощей-фруктов. Какие овощи? Пусть это будет капуста, огурцы, помидоры, редиска, салат, зелень укропа и петрушки. Соки и нектары тоже давайте каждый день. Если не получается давать свежий сок, покупайте соки, предназначенные для детского питания.

Хлеб выбирайте правильный, из цельных зерен, ржаной, а макароны, сделанные из муки твердых сортов пшеницы.

Сливочное не более 20 г в день и растительное масло (10 г), конечно, используем, лучше в уже готовые блюда. Не давайте жирную пищу ребенку вечером. К ночи активность работы желудка сильно снижается у ребенка, и если пища не успеет перевариться до сна, то получите не только проблемы с пищеварением, но и с крепким сном!

Что еще должен знать родитель?

1. Если Вы кормите ребенка дома после детского сада, взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те продукты или блюда, которые он уже ел.

2. Основные продукты для ежедневного питания были перечислены, а вот такие, как твердый сыр, сметана, яйца, рыба – не для ежедневного приема, 1 раз в 2-3 дня.

3. Пищу готовьте безопасную, например, мясо не целым куском, а рубленое, чтобы ребенок не подавился.

4. То же относится и к рыбе: вынимайте все до одной кости, или делайте фарш.

5. Бывает, что ребенок отказывается есть ту или иную пищу. Не уговаривайте, не заставляйте. Поинтересуйтесь, почему не хочет, попробуйте сами. Вы же тоже не все едите. Измените рецепт. Или этот же продукт добавьте в другое блюдо.

6. Чистую питьевую воду ребенок может пить, сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать и ограничивать, а особенно это касается магазинных напитков.

В этом возрасте норма сахара – 50 г в день. В сладкой газированной воде это превышение в 7 раз! Задумайтесь, прежде чем покупать такой напиток.

7. Общая калорийность пищи примерно 1800 ккал, а по весу в день ребенок должен съесть около 1,5 кг пищи.

Да, хлопотно это готовить отдельно **здоровое питание дошкольников**, но ведь можно и для себя, взрослого готовить правильную здоровую еду без острого, жирного, сладкого. А предпочтение – овощами, фруктам. Это еще будет отличны примером для ребенка и залогом семейного здоровья!



Конспект спортивного развлечения в старшей группе

«ВЕСЕЛЫЕ ПОМОЩНИКИ»

Цель:

повысить интерес к физической культуре и здоровому образу жизни.

Задачи:

- Активизировать двигательную деятельность детей, развивать быстроту, ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве.
- Обогащать знания детей о разных профессиях.
- Прививать любовь к спорту и физической культуре.
- Развивать взаимовыручку, выдержку и внимание в играх и эстафетах.
- Создать радостное эмоциональное настроение.

Оборудование:

1. магнитофон с записями,
2. эмблемы для детей,
3. 2 сумки с конвертами,
4. 2 малых и 2 больших обруча,
5. мягкие модули,
6. 12-14 платочков двух цветов (красных, розовых, желтых или оранжевых)
7. контейнеры с шариками из сухого бассейна по 6-8 для каждой команды
8. 2 детских столика
9. контейнеры с игрушками (или овощи - фрукты)
10. наборы детской верхней одежды для каждой команды (куртка, шапка, варежки, шарф, сапоги)
11. наборы детских предметов для врача и других профессий, одежда врача для каждой команды.

12. 4 конуса, 2 футбольных мяча,

13. сладкие призы для всех.

Ход мероприятия.

Под музыку команды входят в зал, строятся.



Ведущий: Добрый день, дорогие наши дети. Сегодня мы с вами собрались поиграть вместе, и не просто поиграть, но и посоревноваться. Мы проведем интересные соревнования, которые называются «Веселые помощники».

А скажите, как выдумаете, кому мы можем помочь?(...)

Мы можем помогать взрослым, друг другу, кому угодно. А сегодня будем помогать людям разных профессий.

Давайте сначала представим наши команды.

Команда: «Молодцы!»

Девиз: Мы ребята молодцы! Всем поможем от души!

И ребята, и девочки – мы отличная команда!

Команда «Удалцы!»

Девиз: Мы ребята удалые и на помощь скорые

Будем дружные такие, быстрые, проворные!

Ведущий: Я знаю, что команды подготовили и стихи про спорт и физкультуру. У нас же физкультурный праздник.



1. Мы дружные ребята, пришли мы в детский сад.
И каждый физкультурой заняться очень рад!
2. Все ребята знают, что закалка помогает,
И полезны нам всегда солнце, воздух и вода!
3. Кто со спортом дружит смело, кто с утра прогонит лень
Будет смелым и умелым, и веселым целый день!
4. Спорт нам плечи расправляет, силу, ловкость нам дает.
Он нам мышцы развивает, на рекорды нас зовет!

Ведущий: Отлично. Спасибо большое за красивое приветствие!

Ну а теперь приходит время соревнований.

Загадка номер один!

(Здесь и далее любой конкурс начинается с загадки. На каждый конкурс воспитатели выбирают разных детей, чтобы в состязаниях смогли поучаствовать все дети. Количество игроков может быть любым – от 5 до 8 человек)

1. Почтальон

В гости звать его не надо,

Он всегда приходит сам.

В сумке доставляет радость

По домашним адресам.

Письма он приносит в дом.

Кто, скажите? ...(Почтальон)

Оборудование: 6 модулей для оббегаия.

Ребенок берет сумку, оббегает змейкой модули, перепрыгивает обруч-лужу, так же обратно. Передает сумку товарищу.



2. Водитель.

Правила движения

Знает без сомнения.

Вмиг заводит он мотор,

На машине мчит... (шофер)

Оборудование: малый обруч и большой обруч для каждой команды.

Ребенок-водитель встает внутри большого обруча, надевает верху его на первого игрока, оба бегут (держась за обруч руками) до малого обруча-остановки, игрок «высаживается», «водитель» бежит за следующим игроком.



3. Строители.

Кирпичи кладет он в ряд,
Строит садик для ребят
Не шахтер и не водитель,
Дом нам выстроит... (строитель)

Оборудование: набор крупных модулей для каждой команды.

Дети встают в шеренгу по ходу эстафеты, по команде передают модули по цепочке, 2 ребенка на конце – «строители». Они строят из модулей дом.



4. Пожарные.

Темной ночью, ясным днем

Он сражается с огнем.

В каске, будто воин славный,

На пожар спешит... (пожарный)

Оборудование: платочки по количеству участников, желательно разного цвета для каждой команды (оранжевые и красные или розовые), пустой сухой бассейн или ведро. Дом, построенный из модулей.

Платочки в начале эстафеты раскладываются на дом, символизируя огонь. Дети по одному добегают до дома, берут платочек, и бегут к команде, по пути бросая его в бассейн.



5.Продавец.

На витрине все продукты:

Овощи, орехи, фрукты.

Помидор и огурец

Предлагает... (продавец)

Оборудование: корзины с игрушками или фруктами, 2 столика, фартук продавца, контейнеры с шариками из сухого бассейна по количеству игроков.

Дети на старте берут один шарик, бегут к «продавцу» в фартучке, который стоит у прилавка-столика в фартучке. Игрок дает денежку-шарик, продавец отдает ему товар-игрушку, игрок бежит к команде.



6. Воспитатель.

Учит вежливости нас,

Почитает вслух рассказ.

Не учитель, не писатель.

Наш любимый ... (воспитатель)



Оборудование: стульчик на финише, детская одежда (куртка, шапка, шарф, варежки, сапоги).

Игроки берут по одному виду одежды, добегают до стульчика, на котором сидит ребенок, одевают его и возвращаются к команде.

7. Доктор.

Кто пропишет витамины?

Кто излечит от ангины?

На прививках ты не плачь —

Как лечиться, знает... (врач)

Оборудование: 2 столика, наборы одежды и предметов разных профессий для каждой команды, 2 стульчика для «врачей»

Дети по команде бегут к столику, берут предмет, принадлежащий врачу, несут его игроку-врачу, стоящему посередине пути, отдают ему, возвращаются к команде. В конце врач должен быть одетым и «экипирован».



8. Футболист.

Я люблю эту игру.

По зелёному ковру

Мячик все гоняют,

Лупят и пинают.

Главное забить здесь гол!

Классная игра - ... (футбол)

Оборудование: 4 стойки, 2 футбольных мяча.



Игроки должны провести мяч ногами змейкой между стойками, на финише сильно ударить по мячу в сторону команды и бегом за ним.

Ведущий: Как замечательно вы сегодня играли. Никто никого не обижал, все помогли своим друзьям! Вы настоящие помощники. И все заслужили хорошие призы.

---Награждение команд---



Конспект спортивного развлечения в подготовительной группе

«Зимние виды спорта»

Цель: Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни. Предоставить возможность применить двигательные навыки и умения, приобретенные детьми в процессе организованной образовательной деятельности по физической культуре.

Задачи:

- Отрабатывать умения действовать согласованно в команде посредством игровых упражнений.
- Способствовать комплексному развитию двигательных качеств и достижению результатов.
- Развивать у детей любовь к зимним видам спорта.
- Развивать ловкость, глазомер, быстроту и координацию движения, находчивость, любознательность, сообразительность.
- Воспитывать уверенность в своих силах. Чувство взаимовыручки.

Оборудование:

1. Конусы-разметки 4 шт.
2. Ледянки на веревках – 2 шт.
3. Санки – 2 шт.
4. Ключки – 2-4 шт.
5. Шайбы или кубики - 8 шт.
6. Мягкие модули круглые – 4 шт., квадратные – 10 шт.
7. Малые обручи – 6 шт.
8. Лыжи – 2 или 4 пары
9. Лопаты – 2 шт.
10. Сладкие призы для всех.

Ход развлечения.

Дети выходят на площадку. Строятся по периметру.

Инструктор: Добрый день, юные спортсмены! Сегодня мы с вами начинаем наши спортивные зимние соревнования! «Мы любим зимние деньки, снежные аллеи, лыжи и коньки». Зимой существует очень много забав, в которые можно играть на улице, когда все вокруг покрыто снегом.

И сегодня мы с вами будем играть в различные зимние виды спорта.

А сначала, команды, направо! По периметру стадиона шагом марш!

(дети выполняют ходьбу по периметру под музыку)



Инструктор: А теперь представим наши команды!

Команда: «Снежные барсы».

Девиз: Наши барсы – просто класс!

Победи попробуй нас!

Команда: «Белые медведи»

Девиз: Напролом, словно медведи

Быстро движемся к победе!

Инструктор: Отлично! Команды, по местам! Начинаем наши соревнования.

В каждой эстафете участвует 7-8 детей. Каждый раз дети меняются, чтобы все смогли посоревноваться.

1. Перенеси факел.

Оборудование: 2 «факела» из ленточек, малые обручи по 3 шт. для команды, конусы для оббегаания.



Дети бегут дистанцию, в обручи широким прыжковым шагом, конусы оббегают змейкой, передают «факел» другому.

2. Лыжники.

Оборудование: детские лыжи по одной штуке на ребенка.

Дети, надев одну лыжу на ботинок, проходят дистанцию туда и обратно.



После мальчиков дистанцию проходят девочки.



3. Ледянки.

Оборудование: по большим ледянкам с веревкой на команду.

Выбираются 2 мальчика и несколько девочек. Мальчики везут девочек дистанцию туда и обратно.



4. Расчищаем дорогу.

Оборудование: лопаты по 1-2 на команду, малый обруч.

Дети захватывая снег у старта, несут его на финиш в свой обруч.

5. Санный спорт.

Оборудование: санки на команду.



Выбираются 2 крепких мальчика, в санки садится ребенок, они его толкают сзади, огибая препятствия по пути.

6. Керлинг.

Оборудование: мягкие круглые плоские модули, на некотором расстоянии (3-4 метра) квадратные модули для сбивания. Из команд по одному ребенку со старта толкают модули как можно дальше, стараясь попасть в цель и сдвинуть ее с места. Толкают все по очереди.



7. Хоккей.

Оборудование: 2 конуса, обозначающие ворота, 2 клюшки и кубики по количеству игроков, линия броска.

Кубики выставляются на расстоянии перед воротами в линию. Дети с клюшкой бегут до кубиков, производят удар, стараясь попасть в ворота. Затем бегут к команде, передавая клюшку следующему.

Так же играют по очереди мальчики, затем девочки.



Инструктор подводит итоги соревнований.

Проводится награждение команд и парадный марш.

Физкультурное развлечение с детьми средних групп

«СНЕГУРОЧКИНЫ

РУКАВИЧКИ»



Цель: Способствовать приобщению детей к здоровому образу жизни. Совершенствовать двигательные навыки детей.

Задачи:

1. Сохранять и укреплять физическое здоровье детей.
2. Вызвать положительные эмоции от совместной физической активности
3. Развивать умение помогать друг другу.
4. Развивать координацию и ловкость движений, мышечную силу, выносливость, волевые качества в достижении цели, умение ориентироваться в пространстве, внимание.

Оборудование:

1. рукавички Снегурочки
2. дорожки со следами – 2 шт.
3. малые дуги - 2 шт.
4. конусы – 2 шт.
5. саночки – 2 шт.
6. зимние деревья или елочки (для оббегаания) – 2 шт.
7. маски зайчат - 8 шт.

8. морковки и капусты(муляжи – по 4 шт.)
9. коврики для прыжков 6-8 шт.
10. обручи -2 шт.
11. снежки в контейнерах – по 10 шт. для каждой команды
12. колпачки деда Мороза – 2 шт.
13. подарки (муляжи) – 2 шт.
14. костюм лисички детский
15. угощение для детей.
16. фонограммы для фона и танцев.

Ход соревнований.

Под музыку дети входят в зал, садятся на стульчики.

Ведущий: Здравствуйте, дети. Сегодня мы с вами пришли в зал поиграть друг с другом. У нас пройдут веселые и задорные соревнования. Давайте поприветствуем друг друга хлопками. (Дети хлопают)

Ведущий обращает внимание на лежащие рукавички: Посмотрите, дети, а что это?(...) Как вы думаете, это чьи рукавички? Кто их мог забыть?(...) Это же Снегурочка, смотрите, они красивые, со снежинками. Наверное, когда мы прощались с елочкой, она их у нас оставила. Ай-яй-яй. Ведь ей, наверное, холодно без рукавичек. А как же их отдать? Кто знает в лесу дорогу?

***** Под музыку в зал входит Лисичка*****



Лисичка: Здравствуйте, дети. (...) Я знаю, где живет Снегурочка. Но путь к ней неблизкий и сложный. Вы пойдете со мной? (Да). На пути у вас будут разные задания. Вы справитесь? (Да). Тогда в путь. Я вам буду все показывать, а вы повторять.

Далее ведущий объясняет все соревнования, а Лисичка их показывает.

Команды составляются по 4-5 человек, по желанию любая эстафета повторяется с другими детьми или со зрителями. Желательно, чтобы в празднике приняли участие все дети.

1. «Ледяные дорожки»

Команды по 5 человек.

Оборудование: рукавичка у каждой команды, дорожки со следками, малые дуги, покрытые белым материалом («сугробы»)

Надо пробежать с рукавичкой по дорожке, перешагнуть «сугроб», обогнуть конус и бегом вернуться обратно, передавая рукавичку следующему.



2. «Саночки»

Оборудование: саночки с рукавичкой внутри, зимний куст и зимняя елочка для оббегаания на финише.

Дети везут саночки, огибают елочку и бегут к команде, передавая саночки следующему.



3. «Снежки»

Оборудование: по 2 снежка на каждого ребенка. Контейнеры для снежков, на финише – обручи.

Дети берут по 2 снежка, относят их в обруч, возвращаются к команде.

Игра повторяется, только снежки переносят уже обратно.



Хоровод с Лисичкой.

Играют сначала одна группа, потом другая, потом зрители.

Дети встают в хоровод вокруг Лисички, идут под музыку. На паузе дети разбегаются, Лисичка их ловит.



4. «Зайчики переносят запасы в норку»

Оборудование: маски зайчиков на каждого из команды, одно ведерко, муляжи капусты и морковки по количеству зайчиков в команде, 3 коврика для прыжков, обручи.

«Зайчики» кладут в ведерко 1 овощ, прыгают по коврикам, кладут его в обруч, прыгают назад, передавая ведерко.

Игра повторяется, только овощи уже переносятся обратно в контейнеры.



5. «Дед Мороз спешит поздравить»

Оборудование: 2 колпачка, 2 подарка, елка, зимний куст.

Детям надевают колпачки, дают в руки подарок. Они оббегают елку и бегут к команде, там воспитатель надевает колпачок на следующего игрока.



Ведущий: Какие вы все молодцы. А мы добрались до домика Снегурочки. Только нас очень много, и мы туда не поместимся. Давайте отдадим рукавички нашей Лисичке, чтобы она передала их Снегурочке. А я знаю, что Снегурочка - волшебница, и обязательно вас наградит. Когда вы придете в группу - вас будет ждать угощение.

Ведущий передает рукавичке Лисичке, та благодарит детей и прощается с ребятами.



Ведущий: Вы сегодня так хорошо занимались, что хочется с вами еще повеселиться. Давайте встанем все вместе и потанцуем.

Дети танцуют вместе с ведущим под веселую музыку



Консультация для родителей

Зимние забавы для всей семьи

Для детишек зима очень веселая пора! Пожалуй, никакое другое время года не может их порадовать таким большим разнообразием игр и развлечений на свежем воздухе. Зимние игры, безусловно, идут на пользу малышам. Прогулка зимой – это чаще всего активный и подвижный отдых, она почти всегда связана с разнообразными занятиями.

Катание на лыжах.



Лыжные прогулки – едва ли не лучший вид активного отдыха с ребенком в зимнее время. Уже в 3-4 года ваши дети смогут кататься и 20, и 30 минут подряд, скатываться с маленьких горок и даже ездить на буксире. Лыжи - увлекательнейшее занятие, катание на них способно приносить настоящее удовольствие вашему ребенку укрепляя при этом его здоровье. Многие малыши любят кататься на «коротышках», для которых не нужна лыжная трасса, а, значит, и особых проблем нет.

Безопасность! В целом, это наименее безопасный вид зимних прогулок. Однако, обратите внимание, может быть горка, на которой Вы собираетесь кататься, слишком крутая, ухабистая или леденистая? Постарайтесь исключить все возможные опасные ситуации. Разумеется, кататься следует в парковой зоне, либо за городом, либо в том районе города, где движение автотранспорта отсутствует.

Катание на коньках



Если ваш малыш полюбит коньки – это на всю жизнь! Наиболее подходящий период для освоения этого стремительного и изящного вида спорта – 3-5 лет. Катание на коньках, укрепляет стопу и голеностоп, поэтому полезно любому ребенку! В идеале ботинок должен сидеть плотно, если на ноги ребенка надеты колготки и одна пара шерстяных носков.

Безопасность! В отличие от лыж, занятие коньками сопряжено все же с определенным риском. Не ходите на каток в те дни, когда на нем катается много людей. Падения исключить невозможно, поэтому постарайтесь, чтобы ребенок был одет в плотную одежду. Позаботьтесь о том, чтобы, по крайней мере, затылок был хорошо защищен (например, толстым слоем мягкой ткани). Не отходите от малыша ни на шаг, чтобы в случае необходимости поддержать его и избежать падений.

Катание на санках.



Чтобы зима для малыша не прошла даром, ему обязательно нужен "транспорт" для катания с гор и обычных прогулок. Это могут быть санки или ледянка. В отличие от других зимних развлечений, которые связаны с активным движением, для прогулки на санках одеться надо потеплее. В последнее время стало распространено такое зимнее развлечение, как тюбинг. Это своего рода тоже санки, которые используются для катания с больших и длинных спусков.

Безопасность! *Перевозить ребёнка через дорогу можно только в санках, которые толкаются перед собой. Если у них имеется только веревка-буксир, то малыша необходимо вынуть. Кататься на санках с горки нежелательно. На тюбинге возможно возникновение опасных ситуаций по причине высокой скорости.*

Катание с горки.



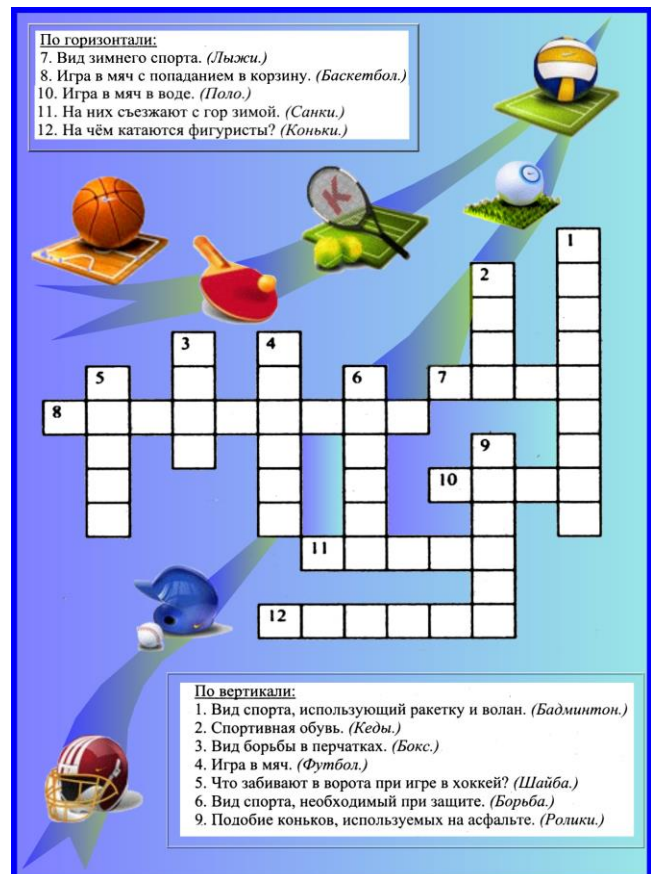
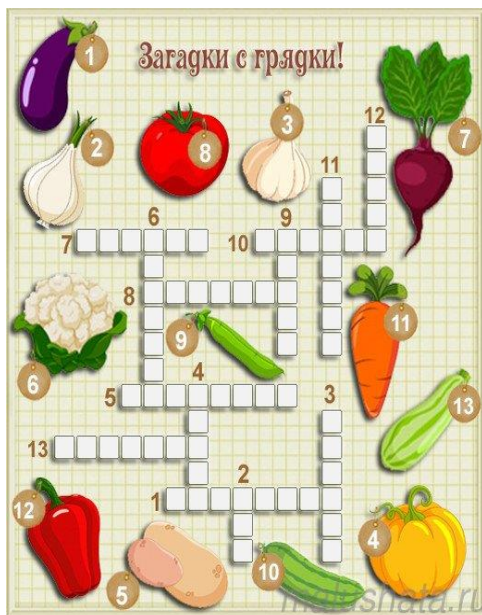
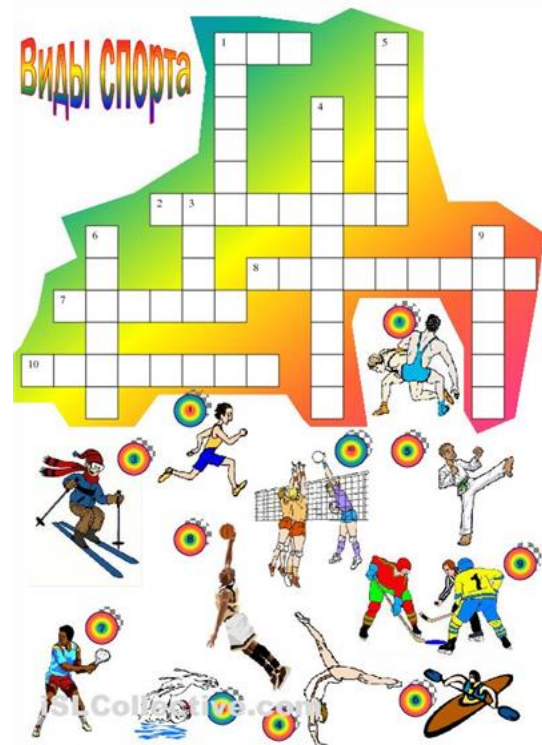
Катание с ледяной горки - одно из любимейших детских забав зимой. Правда многие малыши до определенного возраста боятся кататься на горке, примерно до 3,5-4 лет, но если взять с собой маму или папу, то не так страшно! Полюбив это занятие, детишки готовы кататься с горки до бесконечности и не хотят уходить от нее домой. Одежда должна быть не промокаемой, иначе уже через 20 мин. придется идти переодеваться.

Безопасность! Объясните малышу заранее, что на горке надо соблюдать дисциплину и последовательность. Вам необходимо самим убедиться в безопасности горки, поэтому перед катанием внимательно изучите местность. Спуск не должен выходить на проезжую часть, а малышей лучше катать с маленьких пологих снежных горок, причём в немногочисленных местах и при отсутствии деревьев, заборов и других препятствий.

Игры около дома.



Зима тем и хороша, что за развлечениями далеко ходить не надо! Достаточно просто выйти из дома, вдохнуть свежий морозный воздух и поиграть в снежки. Это всегда вызывает смех и поднимает настроение. Слепить снеговика, а еще можно построить снежный тоннель, или, даже сделать целый лабиринт! Сделать ангела на снегу или просто поваляться в сугробе! Вариантов чем заняться множество. Главное не лениться!





Разгадай кроссворд

2. Светло поле-сторона,
Идет по полю борона,
Пшеницу разгребает,
Порядок соблюдает

3. Белое корыто
К полу прибито.

4. Говорит дорожка –
Два вышитых конца:
«Помойся ты немножко,
Чернила смой с лица!

Иначе ты в полдня
Испачкаешь меня».

Проверь себя!

Ответы:

МЫЛО

РАСЧЕСКА

ВАННА

ПОЛОТЕНЦЕ

ДУШ

1

2

3

4

5

М				О					
Р									А
В					А				
П									Е
Д									

1. Кирпичик розовый, душистый.
Потри его и будешь чистым.

5. Вот какой забавный случай!

Поселилась в ванной туча.

Дождик льется с потолка

Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!

Дождик тёплый, подогретый,

На полу не видно луж.

Все ребята любят ...

Пословицы

- Чистота – залог (здоровья)
- Здоровье в порядке – спасибо -(зарядке)
- Если хочешь быть здоров -(закаляйся)
- В здоровом теле – здоровый ... (дух)
- Кто аккуратен, тот людям
(приятен)
- Чистота – лучшая(красота)

Приложение 12

Стоят два кола,
На колах – бочка,
На бочке – кочка,
На кочке – лес дремучий.

(Человек)

Брат с братом через дорожку живут,
А друг друга не видят.

(Глаза)

Солёная дождинка
Размыла тропинку,
С холма бежит,
Что это, скажи?

(Слеза)

У двух матерей
По пяти сыновей,
И одно имя всем.

(Рука и пальцы)

Оля слушает в лесу,
Как кричат кукушки.

А для этого нужны
Нашей Оле ... (Ушки)

Всю жизнь друг друга догоняют,
А обогнать не могут.

(Ноги)

Тебе дано,
А люди пользуются.

(Имя)

Вот гора, а у горы –
Две глубокие норы.
В этих норах воздух бродит
То заходит, то выходит.

(Нос)

Тридцать два молотят,
А один поворачивает.

(Язык и зубы)

Две соседки-красавицы
Встретиться пытаются,
Поболтать, посмеяться,
О своём пошептаться,
Но гора на их пути —
Не перелезть, не обойти.

(Щеки)

Ношу их много лет,
А счету им не знаю.

(Волосы)

День и ночь стучит оно,
Словно бы заведено.
Будет плохо, если вдруг
Прекратится этот стук.

(Сердце)

Частушки по теме «Здоровый образ жизни»

Пропоем мы вам частушки,
Слушайте внимательно,
И под музыку все вместе
Хлопайте старательно!

(Хлопают)

Все здоровый образ жизни
Мы с ребятами ведем,
Хоть еще мы дошколята,
От взрослых мы не отстаем!

(Ребенок идет с полотенцем)

Будем мы всегда здоровы,
Будем крепкими расти,
Если спортом заниматься, –
Станешь самым сильным ты!

(Ребенок приседает)

Мы дадим совет бабушкам,
Мамам, папам дорогим:
Драгоценнейшим здоровьем
Дорожите вы своим!

(Ребенок кружится)

Про таблетки и лекарства
Позабудьте навсегда,
Пусть у вас друзьями станут
Солнце, воздух и вода!

Чтобы зубы не болели,
Мне купили Блендамед,
– Аквафреш купите лучше, –
Посоветовал сосед!

*(Дети шагают с зубной щеткой
и пастой)*

Мыло Сейфгарт защищает
От бактерий всю семью.
Счастлив я, здоров и весел –
И поэтому пою!

(Ребенок вытирается полотенцем)

Вам понравились частушки?
Мы пропели их для вас!
Всем желаем мы здоровья
В этот светлый добрый час!

Стенгазета «Росток здоровья»

«Росток здоровья»
МДОУ
«Детский сад №103»

САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

Молочная продукция | СОКИ | КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ | МЯСО | РЫБА | ОВОЩИ-ФРУКТЫ

ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ НАША ПИЩА

Желтый крестовик. Напиши названия, нарисованные групп продуктов в пустых клеточках. Как ты думаешь, относятся ли эти продукты к самым полезным? Как часто ты их ешь?

Здоровые дети - в здоровой семье.
Здоровые семьи - в здоровой стране.
Здоровые страны - планета здоровья.
Здоровье! Какое прекрасное слово!
Так пусть на здоровой планете
Растут здоровые дети!

Перед едой
мой руки
с мылом

Во время еды
не разговаривай
и не читай

Фрукты и овощи
надо хорошо
мыть

НЕ ГОРОХИТЬСЯ!
Ешь не спеша,
кушай спокойно,
пережевывая
и наслаждаясь!

Не передай!
Ешь в меру!

Длина уткалась в листья над травой,
Выбежала только хвостовая перья.
Сидит она и дожидает коллегу —
Полно прыжки коллегий друг к другу

Красный нос в земле ярок,
А земляный хвост спускает
Нам земляной хвост не нужен,
Нужен только красный нос.

Золотая голова велика и тяжела
Золотая голова спрятать привыкла,
Полная велика, только овал тонка.

Красная шапка с белым воротом
В норке сидит под зеленым листом.

Куртка, а не мехом,
Желта, а не маслом,
С воротом, а не мехом.