**МДОУ «Детский сад №68»**

**Проект**

**«Здоровое Детство»**

**для детей старшей группы**



|  |
| --- |
| **Тип проекта**: информационно – творческий **По характеру содержания**: ребенок, ближайшее окружение. **По характеру координации**: открытый **По количеству участников**: групповой **Участники проекта**: дети старшей группы, воспитатели, родители. **Сроки реализации**: февраль - март |

|  |
| --- |
|  |
|  |
| **Актуальность:** Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самими собой необходимо учиться заботится о своем здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его посредствам здоровьесберегающих технологий и приобщения к здоровому образу жизни. |

|  |
| --- |
|  |
|  |
| **Цель:** Сохранение и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста, как основа личностного, эмоционального и физического развития.  **Задачи:** 1. Формировать у детей осознанное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья. 2. Обеспечить всестороннее и гармоничное развитие физического, психического и социального здоровья у детей 3. Овладение навыками самооздоровления.  **Предполагаемый результат:** 1. Осознание детьми понятия «здоровье» и влияние образа жизни на состояние здоровья. 2. Повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей. 3. Осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни. |

|  |
| --- |
|  |
| **1 этап – ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ** 1. Анкетирование среди родителей «Здоровый образ жизни». Цель: Выявление отношения семьи к ЗОЖ. 2. Выявить уровень знаний детей о правилах гигиены и значимости их для сохранения и укрепления здоровья. 3. Подбор методической и художественной литературы по ЗОЖ 4. Подготовка и подбор материалов для изготовления картотек по разделам: «НОД по валеологии», «Упражнения для глаз», «Подвижные игры для детей старшего дошкольного возраста», «Физкультминутки», «Игры по здоровью»  5. Подбор дидактических игр и серии картин на тему: «Чувства, Эмоции» с целью понимания детьми связи между физическим и эмоциональным здоровьем. |

|  |
| --- |
|  |
|  |
| **2 этап – ОСНОВНОЙ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СДЕТЬМИ**: 1. НОД (ОО «Познавательное развитие»): «Сохраним свое здоровье». Цель: Дать детям элементарные сведения о своем организме. Убедить в необходимости заботится и беречь свой организм (глаза, уши, ноги и т.д.).  2. НОД (ОО «Познавательное развитие»): «Победим микроба». Цель: Сформировать представление, о том, что большинство заболеваний носит инфекционный характер. Разъяснить, что человек в силах уберечь себя сам от болезней. Воспитывать желание быть здоровыми, сопротивляться болезням.  3. Развлечение (ОО «Познавательное развитие», «Физическое развитие»): «Путешествие в страну Здоровячков». Цель: формирование у детей представлений о здоровом образе жизни.  4. Беседа (ОО «Познавательное развитие», «Речевое развитие»): «Чтобы быть здоровым» Цель: Формировать у детей навыки личной гигиены (ухаживать за волосами, мыть руки и т.д), учить детей видеть красоту в чистоте и опрятности.  5. ОО «Речевое развитие»: К.И Чуковский «Мойдодыр», А Барто «Девочка чумазая». Цель: Вызвать у детей желание следить за своим внешним видом, чистотой и опрятностью.  6. ОО «Социально-коммуникативное развитие»: Дидактические игры: «Правила чистюли», «Овощи, фрукты», «Оденем куклу Катю на прогулку». Цель: Закрепление полученных знаний о здоровье. 7. Беседы (ОО «Познавательное развитие», «Физическое развитие»): «Если ты заболел», «Роль лекарств и витаминов», «Опасность травм». Цель: Дать знания и представления детям, о том, как важно следить за своим здоровьем. Расширить знания детей о правилах безопасного поведения (предотвращение травм) 8. ОО «Социально-коммуникативное развитие»: Сюжетно- ролевая игра: «Больница». Цель: Расширять знание детей о профессии врача.  9. Экскурсия в кабинет врача. «Врачи наши помощники». Цель: Продолжить расширять знания детей о профессии врача и значимости лечения во время болезни. 10. Беседа (ОО «Познавательное развитие», «Физическое развитие»): «Что помогает быть здоровым». Цель: Дать детям элементарные знания о разнообразных способах.  11. НОД (ОО «Художественно-эстетическое развитие»): Рисование: «Овощи, фрукты». Лепка: «Овощи, фрукты». Цель: Закреплять знания детей о том, что витамины содержатся не только в лекарствах, но и в овощах и фруктах. 12. Рассматривание энциклопедии: «Я и мое тело». Цель: Расширять знание детей о своем теле (организме).  13. ОО «Физическое развитие»: Физкультурные занятия, утренняя гимнастика, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, гимнастика пробуждения, подвижные игры. Цель: Развивать, укреплять группы мышц, а так же профилактика простудных заболеваний. 14. ОО «Социально-коммуникативное развитие»: Дидактические игры: «Домик настроения», «Мы и наши эмоции». Цель: Объяснить детям, что наше настроение влияет на наше самочувствие. 15. Рассматривание серии картин: «Чувства, Эмоции», «Доброта тоже здоровье».  **ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ:** 1. Беседа: «Формирование у детей основ здорового образа жизни». Цель: Информировать родителей о значимости и ценности соблюдений оздоровительных мероприятий с ранних лет, о том, что они должны стать привычными для детей. 2. Оформление стенда: «Современные здоровьесберегающие технологии». Цель: повысить уровень знаний родителей об укреплении здоровья детей.  3. Консультация для родителей «Все о детском питании». |

4. Анкетирование родителей «Качество питания в детском саду».

|  |  |
| --- | --- |
| 5. Консультация для родителей «Профилактика гриппа и ОРВИ». |  |
| 6. Консультации для родителей: «Здоровье-главное богатство человека», «Развитие эмоциональной сферы детей» Цель: Информировать родителей о всестороннем укреплении и сохранении здоровья детей. 7. Выпуск стенгазеты: «Крепыш». Цель: Познакомить родителей о [здоровьесберегающих технологиях, используемых в детском саду](http://www.myshared.ru/slide/87489/). 8. Составление карточек с целью информации родителей: «Упражнения для глаз», «Подвижные игры для детей», «Игры для здоровья». 9. Круглый стол: «Здоровый образ жизни в семье» Цель: Обмен опытом родителей по сохранению и укреплению здоровья своих детей. |  |

**II этап. Основной**.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Срок реализиции | Вид деятельности | Тема |
| Февраль | Создание картотеки  Пальчиковые игры  Настольно-печатные игры  Дидактические игры  Художественное творчество  Рассматривание энциклопедии.  Художественная литература  НОД  Беседа  Экскурсия в кабинет врача.  Сюжетно-ролевая игра | «Игры по здоровому образу жизни».  «Рады взрослые и дети», «1,2,3,4,5..», «Пальчики здороваются»  (приложение№1)  «Здравствуй, козленок», «Утро», «Дружные пальчики».(приложение№1)  «Наши чувства и эмоции»    «Оденем куклу Катю на прогулку».  Рисование: «Овощи, фрукты».  «Я и мое тело»  К.И Чуковский «Мойдодыр».  «Сохраним свое здоровье» (приложение№2)  «Чтобы быть здоровым».  «Врачи – наши помощники».  «Больница» |
| **Работа с родителями:**   * Консультация «Все о детском питании» (приложение №3 ) * Консультация «Профилактика гриппа и ОРВИ» (приложение №4) * Оформление стенда: «Современные здоровьесберегающие технологии». * Анкетирование родителей «Качество питания в детском саду». (приложение№5) | | |
| Март | Создание картотеки игр  Пальчиковые игры  Настольно-печатные игры  Дидактические игры  Художественное творчество  Художественная литература  НОД  Беседы  Рассматривание серии картин  Развлечение | «Здоровье человека».  «Здравствуй, солнце золотое»,  «В гости», «Шалун».(приложение№2)  «Домик настроения», «Мы и наши эмоции».  «Правила чистюли», «Овощи, фрукты».  Лепка: «Овощи, фрукты».  А.Барто «Девочка-чумазая».  «Победим микроба». (приложение№5)  «Опасность травм», «Роль лекарств и витаминов».  «Чувства, Эмоции», «Доброта тоже здоровье».  «Путешествие в страну Здоровячков». (приложение №8) |
| **Работа с родителями**:   * Консультация «Здоровье-главное богатство человека» (приложение № 6) * Консультация «Развитие эмоциональной сферы детей» (приложение №7) * Выпуск стенгазеты: «Крепыш». * Составление карточек с целью информации родителей: «Упражнения для глаз», «Подвижные игры для детей», «Игры для здоровья». | | |

|  |
| --- |
|  |
|  |
| **Список использованной литературы:** 1. Дошкольное воспитание 6, 2002 год. «Упражнение для оздоровления детей»  2. Никулин Г.В «Охраняем и развиваем зрение» Детство- Пресс 2002 год. 3. Кудрявцев В.Т, Егоров Б.Б « Развивающая педагогика оздоровления» Линка-Пресс 2002 год. 4. Алямовская В.Г « Как воспитывать здорового ребенка» Москва 1993 год.  5. Пужаева Е.З, Соколова И.Ю « Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе» Москва, Ставрополь 2001 год. 6. Шорыгина Т.А «Беседы о здоровье» Москва 2004 год.  Приложение №1  **Пальчиковые игры:**  **«Здравствуй, солнце золотое!»**  Здравствуй, солнце золотое!  Здравствуй, небо голубое!  Здравствуй вольный ветерок!  Здравствуй маленький дубок!  Мы живем в родном краю –  Всех я вас приветствую!  **«Здравствуй!».**  Здравствуй, котенок!  Здравствуй, козленок!  Здравствуй, щенок!  Здравствуй, утенок!  Здравствуй, веселый,  Смешной поросенок!  **«Пальчики здороваются».**  - Здравствуй, указательный!  - Привет, средний!  - Здорово, безымянный!  - Как дела, мизинец?  *(большой палец поочередно касается всех пальцев)*  **«Моем руки».**  Ах, вода, вода, вода!  Будем чистыми всегда!  *(ритмично потираем ладошки)*  Брызги вправо, брызги влево!  Мокрым стало наше тело!  *(стряхиваем водичку с рук)*  Полотенчиком пушистым  Вытираем руки очень быстро.  *(движением имитируем вытирание рук)*  **«Шалун».**  Наша Маша варила кашу.  Кашу варила, малышей кормила:  Этому дала,  Этому дала,  Этому дала  Этому дала,  А этому не дала.  Он много шалил,  Свою тарелку разбил.  **«В гости».**  В гости к пальчику большому  Приходили прямо к дому:  Указательный и средний,  Безымянный и последний.  Сам мизинчик – малышок  Постучался на порог.  Вместе пальчики – друзья.  Друг без друга им нельзя.  **«Дружные пальчики»**  Этот пальчик маленький,  Мизинчик удаленький.  Безымянный – кольцо носит,  Никогда его не бросит.  Ну а этот – средний, длинный,  Он как раз посередине.  Этот – указательный,  Пальчик замечательный.  Большой палец, хоть не длинный,  Среди братьев самый сильный.  **«1,2,3,4,5»**  Раз, два, три, четыре, пять  Будем пальчики считать!  Крепкие и дружные,  Все такие нужные.  На другой руке пять:  Раз, два, три, четыре, пять  Пальцы очень быстрые,  Проверьте, все ли…..чистые.  **«Радуются взрослые и дети».**  Кто еще радуется солнышку?  Радуется дедушка,  Радуется бабушка,  Радуется мамочка,  Радуется папочка,  Очень радуюсь я.  Рада солнцу вся семья!  **«Утро».**  Вот дедушка проснулся  И сладко потянулся,  Вот бабушка проснулась  И всем нам улыбнулась,  Вот папочка проснулся…  Вот мамочка проснулась…  А деточка проснулся и заплакал:  Где игрушки – погремушки?  Приложение №2  **НОД по валеологии в старшей группе**  **"Сохраним своё здоровье"**  **Интеграция образовательных областей:** ОО «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие».  **Направление деятельности**: познавательно –речевое.  **Цель:** Формировать у детей представление о здоровом образе жизни.  **Задачи:**  *Образовательные:*  - формировать элементарные представления о том, как нужно заботиться о своем здоровье;  - учить детей правильно чистить зубы  *Развивающие:*  -развивать разговорную речь детей.  -активизировать словарь:  здоровье.  *Воспитательные:* воспитывать бережное отношение детей к своему здоровью  **Предварительная работа:**  - Беседа о здоровье, правильном питании и закаливании.  - Чтение сказки К.Чуковского« Мойдодыр»  - Разучивание пальчиковой гимнастики.  - Дидактическая игра «Полезно – вредно»  **Методы и приемы**:  *Наглядные (*показ, демонстрация); *Словесные* (художественное слово, беседа, вопрос-ответ); *Игровые* (пальчиковая игра, дидактическая  игра, сюрпризный момент); **Оборудование:**  Мешочек с предметами личной гигиены, картинки с изображением зубов, картинки на каждое правило здоровья, картинки с девочками: здоровой и больной, зубные щетки на каждого ребенка.  **Ход НОД:**  **Воспитатель:** Дети, сегодня к нам пришли гости. Давайте мы им улыбнёмся и поздороваемся.       Дети здороваются с гостями, садятся  на стульчики.  **Воспитатель**: Сегодня утром к нам в группу заходил Мойдодыр. Он очень хотел вас увидеть. Жалко, что Мойдодыр вас не дождался, ведь у него утром  так много забот! Он вам оставил  вот такие картинки ( воспитатель показывает картинки со здоровым и больным ребенком).  - Посмотрите, на картинках нарисованы девочки. Они одинаковые?  **Дети**: нет  Воспитатель: На этой  картинке какая девочка ?  **Дети:** веселая, красивая  **Воспитатель:**А на этой картинке какая?  **Дети:** грустная, болеет  **Воспитатель:** как вы догадались, что девочка больна?  **Дети:** держит градусник, лежит в кровати.  **Воспитатель:**А эта девочка почему веселая?  **Дети**: она не болеет, она здоровая  **Воспитатель**: Ребята, а вы хотите быть здоровыми?  **Дети**: Да  **Воспитатель**: Ребята, мы сегодня поговорим  о том, как быть здоровым. Как вы думаете, что надо делать, чтобы быть здоровыми и не болеть?  **Дети:** кушать фрукты, гулять, делать зарядку (Одновременно показываю схему, картинку на каждое правило. Если дети затрудняются, то помогаю, показывая  нужную  схему).  **Воспитатель:** Правильно, молодцы! Чтобы быть здоровым надо: заниматься спортом, делать зарядку, закаляться, хорошо кушать,  всегда быть чистыми (умываться и чистить зубы), кушать  витамины.  **Воспитатель:** Быть здоровым нам  поможет и специальная  гимнастика. Пойдемте на коврик (дети идут на коврик, встают в кружок).  **Пальчиковая гимнастика « С добрым утром!»**  С добрым утром, глазки! Вы проснулись? ( Погладить глазки, Сделать бинокль)  С добрым утром, ушки! Вы проснулись?  ( Погладить ушки, Сделать ушки как у зайчика)  С добрым утром, ручки! Вы проснулись? ( Погладить ручки, Похлопать)  С добрым утром, ножки! Вы проснулись? ( Погладить ножки, Потопать)  С добрым утром, солнце! Я проснулся!!!  ( Сделать солнце, поднять руки вверх)  **Воспитатель**: Молодцы! Теперь мы стали сильнее и здоровее. Давайте сядем на место, спинки прямые.  **Воспитатель:** Вы знаете, ребята, Мойдодыр оставил вам вот этот мешочек.  **Дидактическая игра «Чудесный мешочек»**  **Воспитатель:**  В мешочке - отгадки на мои загадки. Сейчас я загадаю вам  загадки,  а вы постарайтесь их отгадать и найти отгадку в нашем чудесном мешочке.  Воспитатель загадывает загадки:  Ускользает, как живое,   Но не выпущу его я.   Белой пеной пенится,   Руки мыть не ленится. (Мыло)  Хожу-брожу не по лесам,   А по усам, по волосам.   И зубы у меня длинней,  Чем у волков, у медведей. (Расческа)   И сияет, и блестит,  Никому оно не льстит,  А любому правду скажет –   Все, как есть ему покажет. (Зеркало)  Вытираю я, стараюсь,  После ванной паренька.  Все намокло, все измялось –  Нет сухого уголка.            (Полотенце)  Дети отгадывают загадку и на ощупь достают предметы личной гигиены (мыло, расческа, полотенце, зеркало), рассказывают, для чего они предназначены. Воспитатель помогает: - Для чего нужно мыло? (Чтобы мыться). – Для чего нужно полотенце?(Чтобы вытираться). – Для чего нужна  расческа? ( Чтобы причесываться). – Для чего нужно зеркало? ( Чтобы смотреться, чистый или грязный)  **Воспитатель:** Ребята, а в мешочке ещё что-то осталось, давайте посмотрим? (достаем из мешочка  зубную пасту и зубную щетку). Что это?  **Дети:** Зубная паста и щетка  **Воспитатель:** Нам нужны эти предметы, чтобы быть здоровыми?  **Дети:** Да  **Воспитатель:** Для чего?  **Дети:** чтобы чистить зубы.  **Воспитатель**: А что будет, если мы не будем чистить зубы?  **Дети**: Зубы будут грязными, будут болеть.  **Воспитатель**: Правильно. Вот как на этой картинке (показываю  картинки с изображением желтых, больных зубов).  **Воспитатель** -А на этой картинке какие зубы?  **Дети**: зубы белые, чистые, красивые.  **Воспитатель:**А почему они такие?  **Дети:** их чистили.  **Воспитатель:** Все правильно. Сейчас мы будем учиться правильно, чистить зубы. Чистить пока мы будем без зубной пасты, потому что  только учимся.  **Практическое действие «Чистим зубы».**   -Чистить зубки можно только своей щеткой, чужую брать нельзя.    –Возьмите свою щетку с подноса и садитесь снова на стульчики. Тимоша, подойди ко мне. Ребята, посмотрите, как правильно чистить зубы                      ( воспитатель показывает на одном ребенке).  **Воспитатель:** Молодцы! Ребята, что мы сегодня с вами делали?  **Дети:**   загадки отгадывали, играли в чудесный мешочек  Воспитатель: Чему вы научились?  **Дети:**   чистить зубки  **Воспитатель:** Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью. Угрюмый, злой и раздражительный человек легко поддается болезни. А хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней. Давайте же чаще дарить друг другу улыбки.  Доброго вам всем здоровья!  Приложение №3  **Консультация для родителей «Все о детском питании»**  “Человек рождается здоровым,  а все его болезни приходят к нему через рот с пищей”                                                                                                                 Гиппократ      Пища – это необходимая потребность организма, и обязательное условие существования человека.      Мы чаще всего питаемся тем, что нам  нравится по вкусовым качествам, к чему привыкли или, что можно быстро, без труда приготовить. Важно вовремя обратиться к рациональному питанию. Именно ваш пример ляжет в основу будущей культуры питания вашего ребенка. Вы сформируете его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от вас будет зависеть его будущее здоровье. Важно правильно организовать питание детей.      Все процессы, протекающие внутри человеческого организма – носят ритмичный характер. Режим питания важен в любом возрасте, особенно велико его значение для детей и подростков.      Регулярное питание призвано обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня. Вот почему в дошкольном возрасте предусматривается 4-5 разовый приём пищи через каждые 3-4 часа.      Питание должно быть разнообразным, это служит основой его сбалансированности. Важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор.   1. В рацион ребёнка необходимо включать все группы продуктов – мясные, молочные, рыбные, растительные; 2. Еда ребёнка должна быть разнообразной как в течение дня, так и в течение недели. Надо помочь ребёнку “распробовать” вкус разных блюд. Проявите фантазию, боритесь с возникновением у ребёнка консервативностью к еде. Учитывайте индивидуальные особенности ребёнка, возможную непереносимость продуктов.   Количество энергии, поступающей в организм с продуктами, равно количеству энергии, затраченной ребёнком.      Еда должна приносить радость! Она служит важным источником положительных эмоций. Замечено, что больше всего наслаждения получает не обжоры, а гурманы, для кого еда – приключение, кто любит пробовать диковинные блюда, знакомится с кухнями разных народов, осваивать новые рецепты и необычные блюда.      Удовольствие от еды напрямую зависит от атмосферы, царящей за столом. Во время еды категорически не рекомендуется обсуждать, любого рода проблемы особенно семейного характера. Все негативные эмоции должны быть забыты, за столом должен царить мири покой. Помните: “Когда я ем- я глух и нем” и “Лучше молчать, чем говорить”. Последнее касается такого объекта семейной любви, как телевизор.      Пусть с самого раннего возраста у ребенка сформируется представление: семейный стол – место, где всем уютно, тепло и, конечно вкусно.  **Родителям  на  заметку:**   1. Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Знакомьтесь с меню , его ежедневно вывешивают в ДОУ; 2. Перед поступлением ребёнка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада; 3. Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребёнок будет плохо завтракать в группе; 4. Вечером дома важно дать ребёнку именно те продукты и блюда, которые он не получил днем; 5. В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского еда.       Знание правил этикета всегда отличает воспитанного, культурного, достойного человека, а именно таким мы хотим видеть наших малышей. Соблюдение правил поведения за столом также важно и с точки зрения правильного питания. Чем раньше ребёнок узнает правила поведения за столом, тем скорее они будут выполняться автоматически, легко и свободно. Чему вы научите ребёнка в раннем возрасте, останется на всю жизнь.      Воспитание культуры поведения за столом будет более эффективным, если вы будете мягко, но настойчиво объяснять ребёнку, почему так делать нельзя. Например: если ты будешь вертеться, ты можешь опрокинуть тарелку на себя; если ты будешь сидеть развалившись, то прольёшь на себя суп из ложки…      Этикету сложно научить лишь постоянным повторением правил поведения. Ребёнок смотрит, как ведут себя взрослые. Родители! Помните об этом!  **Как правильно сидеть за столом:**   1. Садиться за стол можно только с чистыми руками; 2. Сидеть надо прямо, не раскачиваясь; 3. На стол можно положить только запястья, а не локти; 4. Руки следует держать как можно ближе к туловищу; 5. Сидя за столом, можно лишь слегка наклонить голову над тарелкой; 6. Разговаривать во время еды естественно и прилично, особенно во время праздничного застолья, но не с полным ртом.   **Во время еды следует:**   1. Есть размеренно, а не торопливо или чересчур медленно; 2. Ждать, пока горячее блюдо или напиток остынут, а не дуть на них; 3. Есть беззвучно, а не чавкать; 4. Съедать всё, что лежит на тарелке; оставлять пищу некрасиво, но и вытирать тарелку хлебом досуха не следует; 5. Набирать соль специальной ложечкой или кончиком ножа; 6. Насыпать сахарный песок в чай или другой напиток специальной ложкой.   Не забывайте пользоваться салфетками!  **О правилах гигиены питания.**      “Чистота – залог здоровья!”, “Мойте руки перед едой!”  - старые призывы многих поколений. Показывайте ребенку хороший пример, заботясь о себе, поддерживая себя в ухоженном состоянии и следуя тем же самым привычкам, которые вы хотите научить своего ребенка. Лучшим средством от микробов является регулярное мытьё рук. Научите вашего ребёнка мыть руки каждый раз, когда он приходит с улицы, после пользования туалетом и перед едой, после того, как он поиграет с животными. Когда детям нравится содержать себя в чистоте, они приобретают эту привычку на всю жизнь. Ежедневно помогайте своему ребенку приобретать и закреплять навыки безопасного питания.  **Научите вашего ребёнка:**   1. Соблюдать правила личной гигиены; 2. Различать свежие и несвежие продукты; 3. Осторожно обращаться с незнакомыми продуктами.       Крепкие зубы – это не только красивая улыбка, это – здоровье ребёнка. Значение здоровых зубов трудно переоценить. Они нужны, чтобы пережевывать пищу.      Вот что надо делать, чтобы зубы у ребенка оставались как можно более здоровыми.   1. ежедневно чистить зубы утром и вечером не менее двух минут. Чистить зубы надо начинать с того момента, как прорезался первый зуб. 2. после вечерней чистки зубов ребенку в рот не должно попасть ни молоко, ни какая-либо другая пища, иначе смысл чистки теряется. Допустима только вода, естественно без сахара. 3. увеличить количество твердой пищи (яблоки, морковь, груши и т.д.). Лучше предложить ребёнку  кусочек яблока, чем пюре. Яблоко и очистит зубы, и помассирует десны. 4. Снизить количество поступаемых  углеводов. Гораздо лучше для зубов, если ребенок сразу съест целую шоколадку и сразу после этого почистит зубы, чем если он растянет эту шоколадку на целый день.     **Игры по питанию для детей и родителей.**    Игра – это наиболее действенный для ребёнка способ познания и взаимодействия с окружающим миром.      Итак, играем.        “Каши разные нужны”. Взрослый предлагает ребенку вспомнить, какие крупы он знает, и ответить, как будут называться вкусные каши из этих круп? (Каша из гречи – гречневая; каша из риса – рисовая и т.д.)        “Магазин полезных продуктов”. «Покупатель загадывает любой полезный продукт, затем, не называя, описывает его (называет его свойства, качества, то, что из него можно приготовить, чем он полезен) так, чтобы продавец сразу догадался, о каком продукте идет речь.        Например:        Покупатель. Дайте мне жидкость белого цвета, которая очень полезна для костей и зубов человека. Её можно пить просто так или варить на ней кашу.       Продавец. Это молоко!       Далее пары «продавец – покупатель» меняются ролями и игра продолжается.  **Игры-загадки.**   1. Придумай фрукты (овощи) на заданную букву. 2. Назови овощи только красного цвета. 3. Посчитай фрукты (овощи) (одно яблоко, два яблока…пять яблок…). 4. Какие продукты понадобятся для того, чтобы приготовить… (борщ, пюре, запеканку, омлет, компот…). 5. Назови 5 полезных продуктов и 5 вредных продуктов. Объясни, в чем их польза, а в чем вред. 6. Вспомни и назови 5 разных… (овощей, фруктов, круп, молочных продуктов, хлебобулочных изделий и т.д.) 7. Назови, какие блюда можно приготовить из …(черники, яблока, капусты…).   Например: из черники можно приготовить черничный пирог, черничное варенье, черничный сок.  Приложение № 4  **Профилактика и лечение ОРВИ и гриппа**  **Простудные заболевания (ОРВИ, ОРЗ) и грипп** – это инфекционные заболевания, которые вызываются вирусами. Они отличаются друг от друга симптомами, а также нарушением функций тех или иных органов.  При острых респираторных заболеваниях поражаются главным образом верхние дыхательные пути, то есть нос и глотка. **К симптомам** этих заболеваний можно отнести *насморк, слезящиеся глаза, слабость, головную боль, боли в горле и иногда легкий кашель*. Респираторные заболевания чаще возникают в холодное время года, но могут наблюдаться и в весенне-летние месяцы. ОРВИ продолжаются в большинстве случаев от 5 до 10 дней. Лечение таких заболеваний на ранней стадии приводит к ослаблению симптомов и способствует быстрому выздоровлению.  Совсем иная картина наблюдается при гриппозных инфекциях, которые развиваются преимущественно в зимние месяцы. При гриппе поражаются не только дыхательные пути, но и весь организм. Заболевание возникает внезапно и характеризуется более тяжелыми **симптомами**. Это, прежде всего, высокая температура, часто сопровождающаяся ощущением холода вплоть до сильного озноба. Кроме того, появляются головная боль, боли в суставах, мышцах и спине, чувство разбитости, ломота во всем теле, сильная слабость. Воспаление горла, охриплость и сухой кашель, заложенность носа отмечаются не всегда. Острые симптомы наблюдаются чаще всего в течение недели. Остаточные явления – слабость, упадок сил могут сохраняться еще несколько недель.  Грипп ослабляет организм и снижает сопротивляемость к другим болезням. Он особенно **опасен для детей раннего возраста, пожилых людей** и лиц, страдающих хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной систем, сахарным диабетом и нарушениями иммунитета. Наибольшую опасность представляют присоединяющиеся бактериальные инфекции, которые могут вызвать воспаление среднего уха (средний отит), воспаление придаточных пазух носа (синусит) или воспаление легких (пневмонию).  **Источником распространения вирусов** при ОРВИ и гриппе является **больной человек**. Основной путь передачи – *воздушно-капельный*. Вирусы скапливаются и размножаются на слизистой оболочке дыхательных путей. Вместе с капельками слюны, мокроты и слизи при кашле, чихании и разговоре больной выделяет вирус гриппа, который распространяется на расстояние от 1,5 до 3 метров. Вирус гриппа попадает в организм здорового человека через слизистую оболочку носа, глотки, гортани, бронхов. Возможен контактный путь заражения, когда человек касается руками загрязненных вирусом предметов или больного, а затем – своих глаз, носа, рта. Болезнь может протекать и в легкой форме, но при этом больные так же заразны для окружающих, как и при тяжелой. После исчезновения острых симптомов переболевший гриппом в течение недели продолжает выделять вирусы и представляет опасность для окружающих.  При заражении вирусом гриппа болезнь проявляется через 12 – 72 часа от момента заражения. Заболевание начинается внезапно. При заражении вирусами, вызывающими ОРВИ, инкубационный период (время от контакта с больным до первых признаков заболевания) – короче, а симптомы проявляются постепенно.  В основе **предрасположенности** к простудным заболеваниям и гриппу лежит прежде всего ослабление собственных защитных сил организма. Можно дать несколько советов относительно того, **как стимулировать защитные силы организма**, что позволяет в определенной мере предупредить простудные заболевания и грипп у взрослых и детей:      употребляйте здоровую и богатую витаминами пищу, больше свежих овощей и фруктов, кисломолочные продукты;      возможен прием синтетических витаминов, но предпочтение следует отдавать продуктам, содержащим витамины и фитонциды: лук, чеснок, клюква, морковь, лимоны;      пейте больше жидкости: воду, фруктовые соки, чай до 2 литров в день;      сократите употребление алкоголя и воздерживайтесь от курения, в том числе пассивного;      дышите носом, дыхание ртом сушит слизистую оболочку, снижая ее защитные свойства;      ежедневно промывайте нос солевым раствором или пользуйтесь для увлажнения слизистых оболочек полости носа соленым аэрозолем;      регулярно занимайтесь спортом, но при этом избегайте чрезмерной нагрузки;      систематическое закаливание повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Необходимо отметить, что начинать закаливающие процедуры и приступать к регулярным занятиям спортом (в том числе оздоровительной гимнастикой) следует в летний период на фоне хорошего самочувствия, а не в период подъема заболеваемости;      как можно больше двигайтесь на свежем воздухе, даже в дождливую и холодную погоду;      избегайте переохлаждения и перегревания;      избегайте контактов с больными;      старайтесь не находиться подолгу в жарких помещениях;      проветривайте и увлажняйте воздух в жилых помещениях и на работе;      следите за чистотой помещений, систематически делайте влажную уборку;      регулярно протирайте дезинфицирующими средствами предметы, которых часто касаются: телефоны, выключатели, пульты дистанционного управления. Чаще меняйте полотенца;      старайтесь спать столько, сколько необходимо вашему организму для нормальной жизнедеятельности;     сохраняйте оптимизм, найдите время для отдыха и развлечений.  **Особенно тщательно следует выполнять все меры предосторожности в отношении детей:**      нельзя пускать детей в семьи, где есть больные гриппом;      в осенне-зимний период при повышении заболеваемости не следует водить детей в места большого скопления людей;      при малейших признаках заболевания ребенка гриппом не ведите его в детское учреждение, в школу, не допускайте его общения с другими детьми.  **Ни в коем случае не лечите ребенка самостоятельно!** Грипп – серьезное заболевание, и только врач может назначить необходимое лечение, указать правильную дозировку и продолжительность приема лекарства.  *    при первых признаках гриппа следует вызывать врача на дом;  *    до прихода врача уложите больного в постель, отделите его от остальных членов семьи, особенно от детей (поместите в отдельную комнату или отгородите кровать ширмой, простыней);  *    тепло укройте больного, напоите горячим чаем и чаще давайте пить;  *    при отсутствии аппетита в первые дни болезни целесообразно воздержаться от трудноусвояемой пищи. Следует пить некрепкий куриный бульон, соки. Затем перейти к легким продуктам – вареные овощи, куриное мясо;  *    выделите больному индивидуальную посуду (*посуду больного следует мыть, не смешивая с другой посудой, и после тщательного мытья обдать крутым кипятком*);  *    белье больного стирают отдельно и кипятят;  *    следите за тем, чтобы при кашле и чихании больной прикрывал рот и нос платком;  *    во время болезни целесообразно использовать одноразовые бумажные носовые платки и салфетки, которые следует выбрасывать сразу после использования;  *    ухаживая за больным, нужно носить маску из 4-х слоев стиранной марли (*нестиранная марля не имеет ворсинок и может пропускать вирусы гриппа*). Маску ежедневно следует стирать и проглаживать горячим утюгом;  *    ухаживая за больным, как можно чаще мойте руки с мылом;  *    если мать, ухаживающая за ребенком, больна гриппом, она должна обязательно прикрывать рот и нос марлевой повязкой;  *    комнату, где находится больной, необходимо чаще проветривать, тепло укрыв на это время больного, и каждый день проводить влажную уборку;  *    когда больной выздоровел, необходимо продезинфицировать, прокипятить все вещи, которыми он пользовался, выбросить старую зубную щетку, провести санитарную уборку помещения, то есть окончательно удалить вирусы гриппа из своего дома.  Заниматься самолечением при гриппе недопустимо, но полезно знать основные средства профилактики ОРВИ и гриппа, способы укрепления защитных сил организма, уметь правильно ухаживать за больным.  **Средства для лечения и профилактики**  **ОРВИ и гриппа**  **Плановая вакцинация.** Вакцинация проводится не менее чем за 1 месяц до начала эпидемии и приводит к формированию иммунитета в отношении определенных серотипов вируса. Реакцией на введение вакцины у некоторых привитых могут быть проходящие легкий насморк и небольшое недомогание, которое значительно слабее и безопаснее, чем заболевание настоящим гриппом.  **Ремантадин.** Используется для специфического лечения и профилактики гриппа. Препарат обладает противовирусной активностью в отношении всех штаммов вируса А и в меньшей степени В. Используется для лечения в начальной стадии (первые 1 – 2 дня заболевания) и профилактики в период эпидемии.  С целью профилактики и лечения (в первые сутки заболевания) используется **лейкоцитарный интерферон**. Применяют по 2-3 капли в носовые ходы 2 раза в день в течение одной недели. Нецелесообразно длительное время закапывать в нос интерферон, поскольку он является чужеродным белком и может вызвать аллергические реакции. Препарат нельзя использовать при аллергии к белку куриного яйца.  **Оксолиновая мазь** – средство индивидуальной профилактики при контакте с больным гриппом для профилактики в период эпидемии. Слизистые оболочки носа смазываю мазью утром и вечером. Данное средство можно использовать в течение длительного времени (до 1–2 месяцев).  **Элеутерококк** (*растительный адаптоген*) повышает общую неспецифическую сопротивляемость организма к различным вредным воздействиям и заболеваниям. Под влиянием систематического приема повышается сопротивляемость к ОРВИ и гриппу.  **Гомеопатические антигриппины** – натуральный, безвредный и эффективный метод лечения и профилактики простудных заболеваний и гриппа. Вся необходимая информация о продолжительности применения и дозировке, а также о возможных побочных действиях содержится в инструкциях по медицинскому применению препаратов. Помимо отечественных препаратов – Санкт-Петербургского (***сагриппин***) и Московского (***агри***), существуют импортные средства: ***инфлюцид, афлубин, грипп-хелъ***.  **Симптоматическое лечение**  При гриппе и острых респираторно-вирусных инфекциях очень важно соблюдение постельного режима. 1–2 дня, проведенные в постели в начале болезни, во многих случаях могут предупредить развитие длительно сохраняющихся симптомов и осложнений.  **При высокой температуре** можно накладывать охлаждающие компрессы на икры и на грудь, проводить водно – уксусно – спиртовые обтирания. Больной должен много пить: морсы, соки, травяной чай. Применение потогонных настоев (чай с медом, малиновым вареньем, липовым цветом) также помогает снизить температуру. Однако такое лечение можно проводить только взрослым людям со стабильным кровообращением и нормальным артериальным давлением.  **Повышение температуры** – защитная реакция организма, направленная на уничтожение вирусов, поэтому жаропонижающие препараты используют, если температура поднялась выше 38°С. Следует помнить, что при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастрит, язвенная болезнь) аспирин противопоказан в любом виде, будь то таблетки или растворимые формы. Очень осторожно следует применять жаропонижающие средства для детей и использовать их лишь в тех случаях, когда другие способы снижения температуры не помогают. В детской практике для снижения температуры наиболее часто используют парацетамол.  **При насморке, головной боли** и кашле можно использовать паровые ингаляции. Чтобы повысить эффективность ингаляций, можно добавить в воду поваренную соль, цветки ромашки или эфирные масла, однако следует проявлять осторожность при дозировке эфирных масел. Состав ингаляционной смеси, частоту и длительность ингаляций, продолжительность курса лечения определяет врач. Лечебный эффект достигается воздействием тепло-влажного воздуха, а также лекарственных средств на слизистую оболочку дыхательных путей. Это улучшает кровообращение в легких, разжижает вязкую слизь, облегчает отхождение мокроты, успокаивает сухой кашель, уменьшает ощущение сухости в горле, чувство саднения за грудиной.  Ингаляции следует проводить в спокойном состоянии, не ранее чем через полчаса после еды и физической работы. Во время ингаляции не следует отвлекаться (разговаривать или читать). Одежда не должна стеснять дыхание. Ингаляции проводятся (при хорошей переносимости) ежедневно, обычно два раза в день (утром и вечером).  **При преимущественном поражении носоглотки** вдох предпочтительнее делать через рот, а выдох через нос и рот. **При поражении бронхов** – вдох делать через рот, а выдох – через рот и нос. В любом случае после вдоха следует задержать дыхание на несколько секунд (мысленный счет 21—22—23), после чего производится медленный выдох. Дыхание должно быть не частым, средней глубины, чтобы не вызвать кашель.  Для облегчения симптомов простуды и гриппа традиционно используется **фитотерапия**. Лекарственные растения следует покупать в аптеках. Перед использованием прочтите аннотацию и обязательно соблюдайте инструкцию по применению.  **Можно использовать следующие простые рецепты:**  *    при болях в горле помогают полоскания настоями ромашки и шалфея;  *    для ингаляций используют листья эвкалипта;  *    цветы липы применяют как потогонный чай;  *    плоды шиповника, рябины, черной смородины содержат большое количество аскорбиновой кислоты и используются как витаминный чай.  Приложение №5  **Анкета для родителей "Качество питания в детском саду"**  Уважаемые родители!  В нашем детском саду проводится анкетирование с целью улучшения работы по организации детского питания. Просим вас откровенно ответить на следующие вопросы:  **1.Удовлетворяет ли вас в целом питание вашего ребенка в детском саду?**          да;          нет;          не знаю.  **2.Интересуетесь ли вы информацией о питании в детском саду (ежедневным меню, консультациями и т. д.)?**          да;          нет;          иногда.  **3.Как отзывается ребенок о питании в детском саду?**  **4.Какие блюда из меню детского сада с удовольствием ест ваш ребенок?**  **5.Что ребенок категорически не любит?**  **6.Какие блюда вы бы исключили из меню детского сада?**  **7.Что, на ваш взгляд, необходимо добавить в меню?**  **8.Знакомо ли вам понятие "натуральные нормы детского питания"**          да;          нет;          в первый раз слышу.  **9.Как вы считаете, что такое здоровое питание?**    **10.Уделяете ли вы внимание здоровому питанию в своей семье?**          да;          нет;          не считаю нужным.  **11.Что вам мешает уделять внимание здоровому питанию ребенка?**          это отнимает много времени;          не владею информацией о здоровом питании;          не хочется создавать себе лишних проблем.  **12.Согласны ли вы с тем, что питание ребенка в ДОУ и семье должно        сочетаться?**          да;          нет;          не знаю.  **13.Какие навыки культуры питания  вы прививаете ребенку в семье?**    **14.Оцените питание в нашем детском саду по пятибалльной шкале:**                                     Благодарим за сотрудничество!  Приложение №6  **Консультация для родителей**  **«Здоровье - всему голова»**  **Запомни:**  Здоровье дороже богатства  Здоровым будешь – всё добудешь  Здоровье не купишь  В здоровом теле – здоровый дух  Режим приёма, а также дозы лекарственных средств надо обязательно согласовывать с врачом.  **Как повысить иммунитет**  Все процедуры необходимо проделывать с утра до 11.00 в течении 7-10 дней каждый месяц (в один месяц по одной процедуре)  Настойка элеуторококка (1 капля на 1 год жизни)  Сок моркови (50,0г)  Сок свёклы (50,0г)  «Флорента» - 1 ч.л. на ¼ стакана воды, курс 10 дней («Арго», ул.Шагова,4)  «Аевит» (витамины)  Рыбий жир  Оротат калия (курс лечения 10 дней)  100г – дрожжи, 1 ст.л. – сах. песка, 1 ч.л. – какао растопить, добавить 100г тёртого ореха (Применять по 1 десертной ложке в день)  100г изюма, 100г кураги, 100г грецких орехов, лист столетника перемолоть, добавить 100г мёда и сок 1 лимона (Принимать по 1 столовой ложке в день)  **Лук от семи недуг**  Бронхит, сопровождающийся сухим кашлем с трудно отделяемой мокротой, можно лечить тёртым луком с мёдом (1:1). Принимают смесь по 1 ст.л. 4 раза в день вои время еды. При гриппе свежим соком лука смазывают слизистую оболочку носа или вдыхают его пары через нос в течении 2-3 минут 3-4 раза в день. Особенно эффективно это лечение в начале заболевания. Вместо указанных процедур можно ставить марлевые тампоны с тёртым луком, закладывая их в каждую ноздрю на 10-15 минут 3 раза в день. Кашица из запечённого лука способствует созреванию абсцессов, фурункулов и отхождению из них гноя. Тёплую кашицу накладывают на фурункул и прибинтовывают. Повязку меняют 2 раза в день. Свежий сок лука является хорошим ранозаживляющим средством при гнойных, долго не заживающих язвах и ранах. Он способствует ликвидации зудящих высыпаний на коже, угрей и веснушек.  Сок и кашицу лука используют для укрепления и предупреждения выпадения волос, втирая в кожу головы на ночь. Процедуру проводят через день в течении 3-4 недель.  **Грипп**  Грипп – чрезвычайно заразное острое инфекционное заболевание, характеризующееся симптомами интоксикации и слабым дыханием верхних дыхательных путей.  Мы предлагаем наиболее доступные в домашних условиях методы профилактики гриппа:  Избегать массового скопления людей  Применять препараты, содержащие витамин С (аскорбиновая кислота ½ драже 3 раза в день или сироп шиповника 1 ч.л. 3 раза в день)  Смазывание носа оксолиновой мазью  Вдыхание паров лука и чеснока  Настойка элеуторококка 2 раза в день утром и в обед за 30 минут (1 капля на год жизни детей)  300г грецких орехов, 300г кураги, 300г изюма, 2 лимона с цедрой пропустить через мясорубку. Добавить 300г мёда. Применять по 1-2 ч.л. в день  Чеснок натереть на тёрке, смешать с мёдом (1:1). Принимать детям по 1 ч.л., взрослым по 1 ст.л., запивая водой, перед сном.  Смазывать заднюю стенку глотки растительным маслом (оливковым, персиковым, абрикосовым, маслом шиповника). Для этого 2-3 раза в день закапывайте масло в нос (половину пипетки в каждую ноздрю), после этого сразу же лягте на спину, чтобы масло прошло через полость носа и, достигнув задней стенки глотки, смазало её. Достаточно полежать 5-10 минут.  **Ларингит**  Острый ларингит – это воспаление слизистой оболочки гортани. В результате голос хрипнет, иногда полностью пропадает голос на несколько дней. Беспокоят саднение в гортани, кашель. При этом заболевании необходим голосовой покой. В первые 3-4 дня хороший эффект дают ножные ванны (1 ст.л. порошка горчицы на 5 литров горячей воды) и согревающие компрессы на область гортани. Смочите чистую мокрую тряпочку тёплой водой, наложите её на область гортани, сверху вощённую бумагу или часть полиэтиленового пакета, затем слой ваты и всё прибинтуйте. Хорошо пить тёплое молоко с содой (1/2 ч.л. пищевой соды на стакан тёплого молока). Для разжижения слизи, скапливающейся в гортани и на голосовых складках, рекомендуются ингаляции с пищевой содой. Противовоспалительное и успокаивающее действие оказывают ингаляции смесью лекарственных препаратов и масел в аэрозольной упаковке «Каметон» или «Ингалипт».  **Фарингит и ларингит**  С наступлением холодов обычно резко увеличивается заболеваемость ОРВИ, гриппом, а одновременно и фарингитом, ларингитом. При остром фарингите восполняется слизистая оболочка задней стенки глотки. Его первые симптомы: ощущение першения, сухости, царапанья в глотке. Может повыситься температура тела. Уменьшить неприятные ощущения в горле помогают полоскания йодно-содовым раствором (1/2 ч.л. пищевой соды и 2-3 капли 5%настойки йода на ½ стакана воды). Полоскать горло 3-4 раза в день. Для полоскания можно использовать тёплый отвар листьев эвкалипта (1/2 ст.л. на стакан воды), настойку эвкалипта (10-15 капель на стакан тёплой воды) Положительный терапевтический эффект дают ингаляции с отварами различных лекарственных растений: ромашки, шалфея, липового цвета. Горячий отвар налейте в чайник и дышите через бумажную воронку в течении 5-7 минут. Вдох делайте ртом, а выдох через нос.  Приложение №7  **Я радуюсь, грущу, удивляюсь... Развитие эмоциональной сферы детей.**  Дошкольное детство – это особый период в развитии ребенка, когда развиваются самые общие способности, которые необходимы любому человеку в любом виде деятельности. «Умение общаться с другими людьми, действовать совместно с ними, способность хотеть, радоваться и огорчаться, познавать новое, пускай наивно, но зато ярко и нестандартно, по - своему видеть и понимать жизнь – это и еще многое другое несет в себе дошкольное детство» (Л. А. Венгер).  Сейчас дети стали менее отзывчивыми к чувствам других, они не всегда способны не только понять чужие эмоции, но и осознать свои, не могут выразить свои чувства, а если и выражают их, то зачастую в резкой форме. Отсюда возникают проблемы в общении со сверстниками и взрослыми. К тому же обедненная эмоциональная сфера является причиной замедления развития сферы интеллектуальной. Дети мало интересуются чем-то новым, их игры лишены творчества, а некоторые малыши вообще не умеют играть.  Опираясь на свой личный опыт, могу сказать, что многие дети не умеют даже улыбаться. А ведь у детей c угнетенной эмоциональной сферой процесс социализации проходит довольно трудно, им сложно усвоить правила поведения в обществе, и это может привести к негативным последствиям.  Эмоции играют важную роль в жизни детей. Проявляясь в поведении, они информируют взрослого о том, что ребенку нравится, что сердит, что огорчает. По мере того, как ребенок растет, его эмоциональный мир становится богаче и разнообразнее.  К трем годам эмоциональное развитие ребенка достигает такого уровня, что он может вести себя образцово. Однако то, что дети способны к так называемому «хорошему» поведению, еще не значит, что оно постоянно будет таким. Для трех-четырехлетнего ребенка характерны резкие перепады настроения, его эмоциональное состояние зависит от физического комфорта. Если четырехлетний ребенок очень устал или перенес полный напряжения день, он вполне может начать вести себя так, как ведут себя дети более младшего возраста. Это сигнал взрослому, что в данный момент на ребенка навалилось слишком много. Ему нужны ласка, утешение и возможность некоторое время вести себя так, как если бы он был младше. На настроение малыша 3-4 лет начинают влиять взаимоотношения со сверстниками и взрослыми. Он начинает оценивать поведение окружающих людей, однако эти оценки очень категоричны и ситуативны.  К 4 – 5 годам ребенок становится более вынослив физически. Это стимулирует развитие выносливости психологической. Снижается утомляемость, фон настроения выравнивается, становится более стабильным, менее подверженным перепадам.  У детей старшего дошкольного возраста чувства господствуют над всеми их сторонами жизни, придавая им особую окраску. Ребенок шести лет, конечно, уже умеет быть сдержанным и может скрыть страх, агрессию и слезы. Но это происходит в том случае, когда это очень и очень надо. Наиболее сильный и важный источник переживаний ребенка – его взаимоотношения с другими людьми, взрослыми и детьми. Потребность "быть хорошим" для окружающих определяет поведение ребенка. Эта потребность порождает сложные многоплановые чувства: ревность, сочувствие, зависть и др.  При всей кажущейся простоте распознавание и передача эмоций — достаточно сложный процесс, требующий от ребенка определенных знаний, определенного уровня развития. Дети обращают внимание в основном на выражение лица, не придавая значения пантомимике (позе, жестам), даже старшие дошкольники имеют недостаточные представления об эмоциональных состояниях человека и их проявлениях.  Эмоции не развиваются сами по себе. Они не имеют своей собственной истории. Изменяются установки личности, ее отношения к миру, и вместе с ними преобразуются эмоции.  Воспитание через эмоциональное воздействие – очень тонкий процесс. Основная задача заключается не в том, чтобы подавлять и искоренять эмоции, а в том, чтобы надлежащим образом их направлять.  Ниже вашему вниманию предлагаются некоторые упражнения, игры и сказочные истории, направленные на развитие эмоциональной сферы детей дошкольного возраста, которые воспитатели могут использовать во время занятий в детском саду, а родители, играя со своими детьми дома или во время прогулки.  **Игра «Я радуюсь, когда…»**  Педагог: «Сейчас я назову по имени одного из вас, брошу ему мячик и попрошу, например, так: «Петя, скажи нам, пожалуйста, когда ты радуешься?». Петя должен будет поймать мячик и сказать: «Я радуюсь, когда….»  Петя рассказывает, когда он радуется, а затем бросает мячик следующему ребенку и, назвав его по имени, в свою очередь спросит: «(имя ребенка), скажи нам, пожалуйста, когда ты радуешься?»  Эту игру можно разнообразить, предложив детям рассказать, когда они огорчаются, удивляются, боятся. Такие игры могут рассказать вам о внутреннем мире ребенка, о его взаимоотношениях как с родителями, так и со сверстниками.  **Упражнение «Зеркало»**  Педагог передает по кругу зеркало и предлагает каждому ребенку посмотреть на себя, улыбнуться и сказать: «Здравствуй, это я!»  После выполнения упражнения обращается внимание на то, что, когда человек улыбается, у него уголочки рта направлены вверх, щеки могут так подпереть глазки, что они превращаются в маленькие щелочки.  Некоторые дети изображают подобие улыбки. На них необходимо обратить особое внимание.  Если ребенок затрудняется с первого раза обратиться к себе, не надо на этом настаивать. В этом случае зеркало лучше сразу передать следующему участнику группы. Такой ребенок тоже требует особого внимания со стороны взрослых.  Это упражнение можно разнообразить, предложив детям показать грусть, удивление, страх и т.д. Перед выполнением можно показать детям пиктограмму с изображением заданной эмоции, обратив внимание на положение бровей, глаз, рта.  **Этюд «Котенок, который хотел порадовать свою маму»**  Педагог обращает внимание детей на то, что человек может улыбаться и радоваться не только тогда, когда ему что-то подарили или выполнили какое-то его желание, но и тогда, когда он сам сделает для другого что-то хорошее. В подтверждение своим словам педагог читает сказку:  «Жил-был на свете маленький котенок. Все у него было: много игрушек, сладостей, карандаши, краски и даже компьютер. Целыми днями он бегал, играл, ничего не замечая вокруг. А потом ему стало скучно. Все надоело и ничего не доставляло радости. Он перестал улыбаться. Мама забеспокоилась, не заболел ли ее сынок.  Однажды котенок ждал маму с работы и от нечего делать слонялся по дому. Забрел на кухню и …. увидел в раковине много грязной посуды. «Мама придет уставшая с работы, и ей придется еще мыть эту гору посуды», - подумал малыш. – «Может, я справлюсь с этой работой?» И он попробовал. Когда пришла мама, радостный котенок потащил ее на кухню. «Посмотри, мама, я сделал тебе подарок», - и показал на чистую раковину. Мама улыбнулась: «Какой ты у меня молодец, спасибо тебе!» А котенок тоже улыбался – оказывается, так приятно доставить кому-то радость».  После чтения сказки педагог предлагает каждому ребенку по очереди изобразить котенка, а сам берет на себя роль мамы-кошки. Важно, чтобы дети прочувствовали радость от того, что помогли маме. В конце упражнения можно еще раз обратить внимание детей на то, как приятно сделать что-то для другого человека.  **Игра «На полянке»**  Педагог: «Давайте сядем на ковер, закроем глаза и представим, что мы находимся в лесу на полянке. Ласково светит солнышко, поют птички, нежно шелестят деревья. Наши тела расслаблены. Нам тепло и уютно. Рассмотрите цветы вокруг себя. Какой цветок вызывает у вас чувство радости? Какого он цвета?».  После небольшой паузы педагог предлагает детям открыть глаза и рассказать, удалось ли им представить полянку, солнышко, пение птиц, как они себя чувствовали во время проведения этого упражнения. Увидели ли они цветок? Какой он был? Детям предлагается нарисовать то, что они увидели.  Если в вашем детском саду практикуется песочная терапия, то с детьми можно поиграть в следующие игры (если же нет, то воспользуйтесь имеющимися у вас игрушками).  **Игра «Рассмеши принцессу-несмеяну»**  Педагог рассказывает историю о принцессе, которая всегда была печальна. Никому никогда не удавалось вызвать на ее лице улыбку. Детям предлагается ответить на вопрос: «Как я могу рассмешить принцессу?». После небольшой паузы ребята подходят к стеллажу с миниатюрами и выбирают фигурки для своей истории. Затем каждый из них с помощью своих персонажей рассказывает смешную историю, проигрывая ее в песочнице. В конце педагог подводит итоги, выбирая наиболее смешной рассказ. При этом он благодарит ребят за то, что принцесса наконец-то улыбнулась.  **Игра «Удиви мышку»**  Педагог рассказывает историю о мышке-путешественнице, которая объехала много стран и повидала много интересного. Сегодня она приехала в наш детский сад и хочет послушать их удивительные истории. Слова сопровождаются помещением мышки в поднос. Ребятам предлагается подойти к стеллажу с фигурками и выбрать персонажей для своей удивительной истории. По мере готовности каждый ребенок рассказывает мышке свою сказку. Если ребенок затрудняется придумать тему, педагог помогает ему, предлагает вспомнить, что необычного малыш увидел на прогулке, в цирке, в гостях и т.п. После проигрывания всех историй, взрослый от лица мышки хвалит детей за их умение удивляться и удивлять.  **Упражнение «Посмеемся над страхами»**  Это упражнение лучше выполнять, сидя на ковре. Ребята вспоминают ситуации, когда им было страшно, и вместе со взрослым ищут в каждой страшной истории что-то смешное. В конце можно включить запись смеющегося человека и всем вместе похохотать от души.  Дети очень любят это упражнение. Оно поднимает настроение и способствует снятию зажатости как на физическом, так и на психологическом уровне. Первоначально ребята стеснялись друг друга, им не удавалось смеяться от души, но по мере сплочения группы зажатость исчезала, и мы стали довольно часто по их просьбе включать в занятие «разминки-смешилки».  Это упражнение активно применяется в нашем детском саду и на занятиях музыкой, которые проводит опытный педагог Журавлева Галина Николаевна и, поверьте, дает свои положительные результаты: напряжение снимается не только у детей, но и у взрослых.  **Этюд «Еж и Лягушка»**  Детям предлагается послушать историю про Ежа и Лягушку: «Договорились как-то Еж и Лягушка вместе позавтракать. Ранним солнечным утром они встретились на полянке. Лягушка принесла на тарелочке много мух и комаров, которых она наловила для своего друга накануне, а Ежик в качестве угощения приготовил грибы и ягоды. Каждый из них хотел порадовать другого. Но, когда Лягушка поставила на пенек тарелку, Еж воскликнул: «Ой, да разве это можно есть? Ну и гадость! И где ты только это взяла?» «Ну это же так вкусно! – недоумевала Лягушка. – Я выбрала самое лучшее, посмотри какие они жирненькие!» Долго еще был слышен в лесу их спор, который так ничем и не закончился. Они не знали одного: у каждого свои вкусы. И то, что любит один, другому может совершенно не нравиться».  После того, как педагог прочитал историю, в группе начинается обсуждение. Затем дети делятся на пары и проигрывают эту историю. В конце педагог еще раз обращает внимание детей на то, что у всех разные вкусы и их надо уважать.  **Рассказ «Медвежонок, который делал все кое-как»**  Педагог предлагает детям послушать еще одну историю.  В семье медведей родился маленький медвежонок. С детства он был очень подвижный: любил бегать, прыгать, играть с мячиком. Однажды медвежонок решил пойти погулять в лес. На полянке встретились ему бельчата, которые строили из дощечек дом для птицы. «Давайте помогу, - воскликнул медвежонок. – Я тоже умею работать молотком». Он выхватил у бельчонка молоток и ударил им по гвоздю. Да силы-то не рассчитал – развалился домик. «Ну, извините», - сказал медвежонок и, как ни в чем не бывало, побежал дальше. У речки ему повстречался барсучонок, который помогал маме полоскать белье. «Я тоже хочу вам помочь», - закричал медвежонок. С этими словами он выхватил у барсучонка носочки, нагнулся над водой и со всей силы стал размахивать ими. Да не увидел, что вода в речке текла быстро, носочки-то и выпустил. «Ну, извини», - сказал медвежонок и, не дожидаясь того, что ответит барсучонок, весело напевая песенку, побежал дальше. Около домика зайцев он увидел маленького зайчонка, который полол траву. «Давай помогу, - улыбнулся медвежонок. – Вдвоем мы быстрее справимся». «Только аккуратнее, - сказал зайчонок. – Здесь морковка растет, постарайся ее не выдернуть». «Да, ладно тебе, я ведь на все руки мастер», - с этими словами медвежонок начал проворно выдергивать сорняки. Когда зайчонок посмотрел, как поработал медвежонок, у него на глаза навернулись слезы: «Что скажет мама?! Ведь ты выдернул не только траву, но и морковку!» «Ну, извини», - сказал медвежонок и побежал домой. С тех пор лесные звери перестали общаться с медвежонком. А он так и не понял, почему.  Педагог обсуждает с детьми эту историю, еще раз обращает внимание на то, что каждое дело надо делать старательно, что слово «извини» должно идти от сердца.  **Игра «Прогони злость»**  Педагог: «А сейчас я научу вас некоторым приемам, которые помогут вам в дальнейшем прогонять свою злость. Возьмите по газете и представьте, что вы на кого-то очень злитесь (делает паузу). А теперь скомкайте газету с силой и бросьте ее в сторону».  Дети выполняют задание, а воспитатель следит за тем, чтобы они как можно естественнее представили свою злость, комкая газету. Дети не должны кидать комки друг в друга. Эта игра поможет агрессивным детям в дальнейшем снимать напряжение.  **Игра «Угадай эмоцию»**  На столе лежат пиктограммы различных эмоций. Каждый ребенок берет себе карточку, не показывая ее остальным. После этого дети по очереди пытаются показать эмоции, нарисованные на карточках. Зрители, они должны угадать, какую эмоцию им показывают и объяснить, как они определили, что это за эмоция. Воспитатель следит за тем, чтобы в игре участвовали все дети.  Эта игра поможет определить, насколько дети умеют правильно выражать свои эмоции и "видеть" эмоции других людей.  **Игра «Про Обидку и Грустинку»**  Педагог объясняет детям, почему они иногда приходят в детский сад с плохим настроением. Оказывается, дети в этом совсем не виноваты, просто к ним по дороге приклеилась Обидка или Грустинка. Главное ее найти и сбросить с себя. Это может сделать сам ребенок или его друг. После рассказа педагога можно проиграть ситуацию снятия плохого настроения.  **Игра «Подарок другу»**  Педагог предлагает детям выбрать себе пару. Один из детей в паре садится на стульчик, он именинник. Другой ребенок – гость. Он приносит имениннику подарок. Нужно без слов показать, что ты подарил. Задача именинника – угадать, что это за предмет. Затем ребята меняются местами.  **Игра «Что было бы, если бы..»**  Взрослый показывает детям сюжетную картинку, у героя (ев) которой отсутствует (ют) лицо(а). Детям предлагается назвать, какую эмоцию они считают подходящей к данному случаю и почему. После этого взрослый предлагает детям изменить эмоцию на лице героя. Что было бы, если бы он стал веселым (загрустил, разозлился и т.д.)?  Можно разделить детей на группы по количеству эмоций и каждой группе предложить разыграть ситуацию. Например, одна группа придумывает и разыгрывает ситуацию, герои которой злятся, другая – ситуацию, в которой герои смеются.  **Игра «Испорченный телевизор»**  Все участники игры, кроме одного, закрывают глаза, «спят». Ведущий молча показывает «неспящему» участнику какую-либо эмоцию при помощи мимики и жестов. Этот участник, «разбудив» второго игрока, передает увиденную эмоцию, как он ее понял, тоже без слов. Далее второй участник «будит» третьего и передает ему свою версию увиденного. И так пока все не «проснутся».  После этого ведущий опрашивает участников игры, начиная с последнего и кончая первым, какую эмоцию, по их мнению, им показывали. Так можно найти звено, где произошло искажение информации, или убедиться, что «телевизор» был полностью исправен.  Возможные вопросы для обсуждения:  По каким признакам ты определил именно эту эмоцию?  Как ты думаешь, что помешало тебе правильно понять ее?  Трудно ли было тебе понять другого участника?  Что ты чувствовал, когда изображал эмоцию?  С помощью данных игр можно развивать не только эмоции, но и внимание, память, мышление, воображение детей. И необязательно это делать именно в группе. Отправляясь на прогулку, запаситесь разными маленькими историями на выражение эмоций, например, такими.  **Баба-Яга (этюд на выражение гнева)**  Баба-Яга поймала Аленушку, велела ей затопить печку, чтобы потом съесть девочку, а сама уснула. Проснулась, а Аленушки и нет — сбежала. Рассердилась Баба-Яга, что без ужина осталась. Бегает по избе, ногами топает, кулаками размахивает.  **Фокус (этюд на выражение удивления)**  Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было. Из чемодана выпрыгнула собака.  **Лисичка подслушивает (этюд на выражение интереса)**  Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут котик с петушком, и подслушивает, о чем они говорят.  **Соленый чай (этюд на выражение отвращения)**  Мальчик во время еды смотрел телевизор. Он налил в чашку чая и не глядя, по ошибке вместо сахара насыпал две ложки соли. Помешал и сделал первый глоток. До чего же противный вкус!  **Новая девочка (этюд на выражение презрения)**  В группу пришла новая девочка. Она была в нарядном платье, в руках держала красивую куклу, а на голове у нее был завязан большой бант. Она считала себя самой красивой, а остальных детей — недостойными ее внимания. Она смотрела на всех свысока, презрительно поджав губы...  Про Таню (горе — радость)  Наша Таня громко плачет:  Уронила в речку мячик (горе).  «Тише, Танечка, не плачь —  Не утонет в речке мяч!»  *Уважаемые взрослые, помните, что от вас зависит всестороннее развитие окружающих вас детей. Превратите каждый день в интересную игру не только для малышей, но и для себя, получайте удовольствие от общения с ними, и тогда ваше настроение всегда будет приподнятым.*  *А от этого выиграют абсолютно все!*  Приложение №8  **Развлечение, тема «Путешествие в страну Здоровячков»**  **Цель:** формирование у детей представлений о здоровом образе жизни.  **Задачи:**  *Образовательные:*Учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоровления, уметь оказывать себе элементарную помощь.Закрепить знания о значении витаминов для здоровья человека.  *Развивающие:*  Развивать внимание, мышление, разговорную речь детей, умение употреблять антонимы. Расширять словарный запас детей ( здоровье, витамины, дегустатор, самомассаж).  *Воспитательные:*  Прививать и воспитывать интерес к физическим упражнениям, самомассажу.  Предварительная работа: Чтение произведения К.И. Чуковского «Мойдодыр»,рассматривание иллюстраций к тексту, беседа по содержанию.  **Оборудование:**  «Чудесный мешочек» с предметами личной гигиены(мыло, расческа,носовой платок, зеркало,зубная паста, зубная щетка, щетка для одежды, губка,полотенце) картинки с изображением зубов,картинки с различными продуктами,картинки о здоровом образе жизни,ржаной хлеб, кубики фруктов,зубочистки(для мини-шашлычка),блюдца; фонограмммы:зарядка «Солнышко лучистое»,песенка Железновой «Паровозик»  **Ход занятия:**  **«Минутка настроения».**  Собрались все дети в круг  Я твой друг и ты мой друг  Дружно за руки возьмемся  И друг другу улыбнемся!  Ребята,вы любите путешествовать?  А на чем можно отправиться в путешествие?(дети перечисляют различные виды транспорта).  Я предлагаю вам сегодня отправиться в путешествие в страну Неболейка. А поедем мы туда на поезде. Согласны?  Занимайте места в вагончиках! (Под песенку Железновой «Паровозик» передвигаемся по группе.  Ребята,вот мы и прибыли в страну Неболейка.  (На доске размещены опорные картинки о здоровом образе жизни)  А как вы думаете,кто живет в Неболейке?(ответы детей)  Правильно, ребята, здесь живут люди, которые не болеют.  А что нужно делать, чтобы не болеть и быть здоровыми? (ответы детей)  А что это такое, здоровье?(ответы детей)  Здоровье – это сила, красота, когда настроение хорошее и все получается.  А вы хотите быть здоровыми?Кто хочет быть здоровым? Мы с вами не только можем сохранить свое здоровье, но и укрепить его. Давайте скажем все хором:  Я здоровье сберегу, Сам себе я помогу.   А как мы можем себе помочь укрепить здоровье? (ответы детей)  Верно ребята, нужно заниматься физкультурой, делать зарядку, гулять, правильно питаться,  следить за чистотой.  А как вы думаете, зарядка для пальчиков полезна для здоровья?(ответы детей)  **Пальчиковая гимнастика**  Этот пальчик хочет спать,  Этот пальчик прыг в кровать,  Этот пальчик прикорнул,  Этот пальчик уж заснул.  Тише, пальчик, не шуми  Братиков не разбуди  Встали пальчики,ура!  В детский сад идти пора!  А теперь проверьте, стали ваши пальчики крепче, послушнее?  Вы знаете, ребята, сегодня к нам в группу заходил Мойдодыр. Он очень хотел вас увидеть. Так жалко, что Мойдодыр вас не дождался, ведь у него утром так много забот! Но он оставил вам вот этот мешочек. А в мешочке предметы, которые нам помогают заботится о своем здоровье.  **Дидактическая игра «Чудесный мешочек»**  Дети наощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды) и рассказывают, для чего они предназначены и как ими пользоваться. Затем воспитатель читает загадки и предлагает найти ответ среди предметов, которые дети достали из чудесного мешочка.  **Отгадывание загадок**  Гладко и душисто, Моет очень чисто,  Нужно, чтоб у каждого было.  Что это?  (мыло)  Лег в карман и караулю  Реву, плаксу и грязнулю.  Им утру потоки слез,  Не забуду и про нос!  (Носовой платок)  Хожу-брожу не по лесам, А по усам, по волосам. И зубы у меня длинней, Чем у волков, у медведей. (Расческа)  Пластмассовая спинка, Жесткая щетинка, С зубной пастой дружит, Нам усердно служит. (Зубная щетка)  И сияет, и блестит, Никому оно не льстит, А любому правду скажет – Все как есть ему покажет. (Зеркало)  Вытираю я, стараюсь, После ванной паренька. Все намокло, все измялось – Нет сухого уголка. (Полотенце)  Хвостик из кости, На спинке – щетинка. Эта вещь поможет нам Чистить брюки и кафтан. (Щетка)  Ребята,что-то мы с вами засиделись. А чтобы нам размяться, предлагаю сделать веселую зарядку. (Включается фонограмма музыкальной зарядки «Солнышко лучистое». Дети выполняют упражнения.)  Есть еще один очень простой способ укрепить здоровье  - это самомассаж. Что такое «массаж»? Это поглаживание, растирание, надавливание. А первая часть слова «самомассаж» - «само», что обозначает? Что этот массаж человек делает себе сам.  **Самомассаж**  Лобик мыли? Щечки мыли? Ушки мыли? Ручки мыли? Все помыли? Чистые теперь! Открыть к здоровью дверь!  Ой, а вот еще один подарок Мойдодыра. Интересный рисунок. Что на нем изображено? Зубы. Вот на этой картинке зубы белые, веселые. А здесь темные, грустные. Каково ваше мнение, что произошло с этими зубами?  (ответы детей)   Белые зубы чистят, кормят полезной пищей, а за темными не ухаживают, не чистят, кормят пищей, которая разрушает зубы. Как вы думаете, какая пища разрушает зубы? (ответы детей)   Конфеты, торты, шоколад, леденцы, мороженое разрушают зубы. А какая пища полезна зубам?(ответы детей)  Конечно, овощи, фрукты, творог.  **Дидактическая игра «Полезно – вредно»**  На доске размещены картинки с различными продуктами (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб и т. п.). Дети распологают под картинкой с красивыми зубами полезные продукты и под картинкой с испорченными зубами все,что неполезно. Воспитатель объясняет почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно.  Вспомните и назовите, какими полезными продуктами вас кормят в детском саду. (Дети перечисляют продукты из меню детского сада).  И на завтрак, и на обед, и на ужин вам дают хлеб. Особенно полезен ржаной хлеб. Сейчас мы будем дегустировать очень полезный ржаной хлеб. Дегустировать – значит пробовать. А человека, который пробует, называют – дегустатор. Повторите это слово и постарайтесь запомнить. (Дети пробуют хлеб).  А еще я  вам открою один секрет: чтобы быть здоровыми, сильными, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины. Витамины, как солдаты охраняют наш организм от злых микробов и болезней. А вы знаете, где находятся витамины? (Ответы детей)  Я вам сегодня предлагаю сделать витаминный шашлычок. Но для начала помоем руки с мылом.  (Следует объяснение и показ. В ходе работы уточняет названия фруктов.) Всем приятного аппетита!  Вы сегодня отлично занимались. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью. А хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней.  Доброго вам всем здоровья! |