МОДЕЛИ ЗАНЯТИЙ.

ЗАНЯТИЯ В СОЧЕТАНИИ С ПОЗНАВАТЕЛЬНЫМ РАЗВИТИЕМ

Я РАСТУ

Конспект занятия.

Пособия и материалы к занятию*.*

1. Картинки весёлых человечков: Доктор Гра­дусник, Гантелькин.

2. «Девять волшебных экранов» - ватман, расчерченный на девять «экранов».

Ход занятия

Сегодня к нам пришли весёлые человечки: Доктор Градус­ник с ним его друг Гантелькин. Гантелькин любит заниматься физкультурой и спортом. Это значит, что сегодня мы и поиграем, и познакомимся.

Доктор пришёл сегодня к нам посмотреть, как мы подросли. Встаньте, покажите, какие вы были раньше, какие сейчас, а ка­кие будете скоро.

Давайте вместе с весёлыми человечками посмотрим в наш волшебный телевизор (9 экранов).

Зажигать экраны я одна не смогу, мне понадобится ваша по­мощь.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| 2  Малыш | 1  Ребенок | 3  Взрослый |
|  |  |  |

Зажжем мы сегодня не все экраны, самый первый тот, который в самой середине *(наклеить картинку ребенка, какой он сей­час).* А какими вы были раньше? *(2-й экран, малыш в коляске).*

А какими вы будете, когда вырастете большими? *(3-й экран, взрослый человек).*

* Все ли дети в группе одинаковые? *{Нет, девочки и мальчики.)*
* Чем отличаются девочки от мальчиков? *(Одеждой, игра­ми, причёской.)*
* Что нужно делать мальчикам и девочкам, чтобы вырасти большими? *(Кушать, спать, заниматься физкультурой и т. п.)*
* Как вы думаете, всегда ли мы растём? *(Обосновать ответы.)*

Чтение отрывка из стихотворения А. Барто «Я расту».

* Давайте подумаем, а всё ли вокруг нас растёт. *(Мебель не растёт и т. п.; растут - растения, животные.)*

Хорошо или плохо, что вы растёте?

*(Вариант игры, где дети сначала говорят, почему хорошо, а затем говорят, почему плохо.) Во время проведения занятия, как только дети устали, Гантелькин проводит физкультминутку, по необходимости, воз­можны 2 физкультурных паузы.*

ГЛАЗКИ, УШИ И НОСЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ДОЛЖНЫ

Цель: формировать у детей привычку к здоровому образу жизни.

Задачи:

* Закреплять знания детей об органах чувств и профилактике их заболеваний.
* Тренировать в самостоятельном использовании гимнасти­ки для глаз.
* Развивать умение сопереживать, приходить на помощь тем, кто в ней нуждается.

Оборудование.

* «Волшебный мешочек» - морковка, отвар ромашки, мар­левые салфетки и т. д. по усмотрению воспитателя.
* Алгоритм гимнастики для глаз.
* Кассета с записью музыки и кассета с шумами природы,
* Атрибуты для путешествия: домик, пещера, ширма, «брев­но», «кочки».
* Карточки для дидактической игры «Что полезно, что вредно».

Предварительная работа.

* Дидактическая игра «Что вредно, что полезно».
* Дидактическая игра «Носы нужны не только для красы».
* Беседа «Как мы слышим».
* Ежедневное выполнение гимнастики для глаз.

Ход занятия

Воспитатель. Ребята, сегодня у нашего окна всё утро стрекотала сорока, она принесла на хвосте плохую весть. В сказочном лесу беда. Заболели все сказочные герои. Нам надо собираться в дорогу. А в этом мешке у меня разные снадобья, которые нам помогут сказочных героев вылечить. Всё готово, можно отправляться в путь.

*Воспитатель держит в руке клубок, который показывает дорогу. В пути встречаются различные препятствия («Перепрыгни ручеёк», «С кочки на кочку», «Пройди и не за­день»).*

Воспитатель. Посмотрите, на какую красивую полянку мы вышли, а это что за избушка?

Интересно, кто в ней живёт? Давайте скажем волшебные слова, чтобы избушка к нам повернулась.

Дети *(хором).* Избушка, избушка, встань к лесу задом, а ко мне передом!

*Из избушки выходит Баба Яга.*

Баба Яга. Кто это по лесу ходит? Ничего не вижу. Слаба я глазами стала, того гляди, совсем ослепну.

Воспитатель. А ты глаза бережёшь? Знаешь, что нужно делать, чтобы сберечь зрение?

Баба Яга. Откуда мне знать? В лесу живу.

Воспитатель. А наши дети знают. Ребята, давайте нау­чим Бабу Ягу, как зрение сохранить.

Дети. Нельзя читать лёжа и в плохо освещённой комнате, смотреть на лампу, на яркое солнце. Нужно беречь глаза от острых предметов, не тереть глаза руками. Для глаз полезно смотреть на закат и восход солнца, умываться чистой водой. Для глаз полезен зелёный цвет: он успокаивает, а красный цвет, наоборот, утомляет.

Баба Яга. Кажется, всё запомнила. Надо читать лёжа, те­реть глаза руками...

*Дети исправляют ошибки Бабы Яги.*

Баба Яга. Но что делать, если я уже плохо вижу?

Воспитатель. В нашем волшебном мешке найдутся сна­добья, которые тебе помогут.

*Бабу Ягу угощают морковкой, предлагают протереть глаза отваром ромашки, советуют почаще лакомиться черникой.*

Баба Яга. Вот теперь я гораздо лучше видеть стала.

Воспитатель. А чтобы зрение совсем восстановить, дети научат тебя делать гимнастику для глаз.

*Дети показывают Бабе Яге упражнения, пользуясь алго­ритмом.*

*Баба Яга благодарит детей и прощается, а волшебный клу­бочек ведёт всех дальше: через болото (упражнение «С кочки на кочку»), через бурелом (упражнение «Перелезь через брёв­нышко»).*

*Вдруг слышатся громкая музыка, гром, свист. Из-за дерева выходит Соловей-Разбойник. Он стонет, держится за голову.*

Дети. Что с тобой случилось?

Разбойник. А?! Что?! Ничего не слышу! И голова болит!

*Дети помогают ему сделать холодную примочку (можно приложить капустный лист) и объясняют, почему он стал плохо слышать и почему болит голова: «Ты стал плохо слышать от громких звуков, и голова разболелась поэтому».*

Разбойник. А причём тут громкая музыка?! Не верю я вам!!!

Дети. Частички воздуха ударяются о барабанную пере­понку, и сигнал поступает в мозг. Если звуки громкие и беспо­рядочные, то частички воздуха начинают стучать по барабанной перепонке, как тысячи маленьких дубинок. От громких звуков барабанная перепонка может даже лопнуть.

Разбойник. Но я так люблю музыку. Посоветуйте, что мне делать?

Дети. Шум леса, пение птиц, журчание ручейка - это тоже музыка, только её надо услышать. Такая музыка успокаивает и придаёт сил. А ещё музыка не должна быть очень громкой. Ко­гда разговариваешь с кем-нибудь, надо говорить тихо, спокойно. От крика и шума тоже может заболеть голова.

*Одну - две минуты все вместе слушают кассету со звуками природы. Дети прощаются с разбойником и идут дальше.*

*Вскоре дети видят перед собой «пещеру». Она покрыта пау­тиной. Из пещеры раздаются кашель и чихание. Выходит Леший.*

Леший. Вот, заболел, наверно. Целыми днями кашляю и чихаю.

*Воспитатель заглядывает в пещеру и тоже начинает чи­хать.*

Воспитатель. Какая пыль! Кажется, ты чихаешь не от простуды. Когда ты последний раз делал уборку в пещере?

Леший. Не помню... Лет пять или десять тому назад.

Воспитатель. Тогда всё ясно. Мне кажется, что дети смогут дать тебе несколько советов и расскажут, что нужно делать, чтобы больше не чихать и не кашлять.

Дети. Надо беречь органы дыхания: проветривать поме­щение, в котором находишься, делать влажную уборку каждый день. Воздух будет намного лучше, если в доме есть комнатные цветы.

Дети прощаются с Лешим и возвращаются в группу.

Воспитатель. А вернуться нам поможет волшебный клу­бочек и сказочное заклинание:

Закрути скорей, клубок,

Ребят в дружный хоровод.

Подошла к концу игра,

В группу нам спешить пора.

Дети произносят эти слова, взявшись за руки.

Вот мы и в своей группе. Сегодня мы с вами сделали два важных дела: сказочным героям мы помогли и ещё раз повтори­ли, как сохранить здоровыми свои глазки, уши и носы.

А сейчас я предлагаю вам поиграть в жмурки, чтобы мы могли представить себе, как чувствовала себя Баба Яга, когда она плохо видела.

«ДА ЗДРАВСТВУЕТ МЫЛО ДУШИСТОЕ»

Цели:

* познакомить детей со свойствами мыла и его разновидно­стями;
* закрепить и уточнить знания детей о том, для чего люди используют мыло в повседневной жизни;
* подвести детей к понятию, что «Чистота - залог здоровья»;
* воспитывать культурно-гигиенические навыки.

Материал к занятию:

* кусочки туалетного мыла по количеству детей;
* коробочка;
* киоск, мыло туалетное, хозяйственное, банное, жидкое;
* для опытов: колбочка с водой, стружки мыла, трубочки для коктейля;
* видеофильм по сказке К. Чуковского «Мойдодыр»;
* мыльные пузыри.

*Воспитатель вносит в группу красивую коробочку, в кото­рой находятся кусочки мыла (по количеству детей) разного цве­та и запаха.*

Воспитатель. Ребята, нам принесли посылку, и мы пока не знаем, что в ней. Чтобы узнать, надо отгадать загадку.

Этот наш хороший друг

Терпеть не может грязных рук.

На грязь оно сердится,

В руках оно вертится,

Запенится вода.

От страха грязь бледнеть начнет,

И побежит, и потечет,

Исчезнет без следа.

А руки станут чистыми,

Душистыми, душистыми.

Узнали без труда!

Правильно, это мыло! Теперь мы можем открыть и посмот­реть, что в посылке. Действительно, ребята, здесь мыло. Как его здесь много, на всех хватит. Возьмите в руки по кусочку и ска­жите: какое мыло, что можно о нем сказать?

Ответы: *(дети обследуют кусочки мыла)* гладкое, души­стое, скользкое, розовое, белое, желтое, теплое и т. д.

Воспитатель *(обобщает ответы детей).* Мыло имеет цвет, запах, форму.

Какое мыло нравится вам? *(Ответы детей.)*

А для чего нужно мыло? Разве нельзя вымыть руки и лицо обыкновенной водой?

Правильно, мыло отмывает грязь, уничтожает микробы и неприятные запахи. Мыло, которым моют руки, называется туалетным.

А сейчас мы совершим небольшую экскурсию в киоск, где продается мыло. Оказывается, мыло бывает не только туалетным.

Дети приходят в импровизированный киоск, где на полочках лежит разное мыло: туалетное, хозяйственное, банное, жидкое.

Воспитатель в роли продавца рассказывает о разных видах мыла, где и как оно применяется, при этом привлекает к выска­зываниям детей.

* Теперь, дети, придя в киоск, вы без труда выберете себе необходимое мыло.

После экскурсии воспитатель вместе с детьми проводит опыты.

1. В коробочки с чистой водой насыпать стружки мыла, по­наблюдать, как постепенно мыло растворяется в воде, а при взбалтывании пенится.
2. С помощью трубочки для коктейля выдувать воздух в воду с растворенным мылом для образования пены.
3. Игра «У кого пена выше и пышнее?».

Дети делятся впечатлениями, высказывают свое мнение.

Вывод. Любое мыло растворяется в воде, пенится, образу­ет много пузырьков.

Воспитатель предлагает посмотреть отрывок из мульт­фильма по сказке К. Чуковского «Мойдодыр», обращает внима­ние на окончание произведения.

*-* Для чего люди моются, стирают белье, убирают в доме?

(Чтобы в доме было чисто, уютно, не было микробов, все были чистыми, опрятными, аккуратными, а главное здоровыми, ведь чистота — залог здоровья.)

Игры детей с мыльными пузырями.

СЕРДЦЕ И ЕГО РАБОТА

Задачи.

1. Закреплять в движении элементарные знания о сердце и его работе.
2. Упражнять детей в ритмичном и качественном выполне­нии ходьбы, бега, прыжков, ползании по скамейке.
3. Упражнять детей в умении самостоятельно находить пульс на запястье.
4. Формировать потребность в здоровом образе жизни.

Пособия:

* плакат «Сердце и кровеносные сосуды»;
* эмблемы сердца ярко-красного и тёмно-вишнёвого цвета по количеству детей;
* шапочка, маска воронёнка, письмо, скамейка, ребристые доски, 11 кеглей, 2 кассеты, свисток.

Построение в одну шеренгу.

Влетает воронёнок.

Вороненок. Кар-кар, это подготовительная группа? Вам письмо, а я тороплюсь.

Улетает.

Воспитатель. Отгадайте загадку:

Всех на свете он добрей,

Лечит он больных зверей.

И однажды бегемота

Вытащил он из болота.

Он известен, знаменит,

Это доктор ...?

*(Читает письмо.)*«Дорогие дети, как ваше здоровье? Зани­маетесь ли вы в детском саду физкультурой? Ведь кто со спортом дружен, тому и доктор не нужен. Жду от вас весточки. Доктор Айболит».

Дети, а вы дружите с физкультурой? Почему? *(Ответы де­тей.)*

Отгадайте загадку: «Не часы, а стучит?». *(Педагог и дети показывают сердце.)*

Да, сердце - это неутомимый мотор, который позволяет нам двигаться, дышать и жить на земле. Сегодня мы будем помогать нашим сердцам лучше работать.

1-я часть

Сердце непрерывно гонит Ходьба в колонне по одному.   
кровь по сосудам и заставляет Ходьба на носках и пятках.   
её обегать всё тело за 26 се- Обычная ходьба  
кунд. Ярко-алая кровь, весё- Ходьба широким шагом.  
лая, полная кислородом очень «Артерии и вены».  
быстро разбегается по всем Обычная ходьба  
артериям, а потом по венам Бег в колонне по одному медленно течёт в лёгкие, чтобы Бег змейкой.   
очиститься от углекислоты, ста- Обычная ходьба.   
новится грустной, грязной, Дыхательная гимнастика.  
тёмно-вишнёвой. Капелька кро-  
ви кажется ярко-алой потому,  
что в ней плавает огромное ко-  
личество кровяных шариков.  
Они забирают кислород из воз-  
духа, а потом передают его  
по всем клеточкам нашего ор-  
ганизма.

2-я часть

Общеразвивающие упражнения «Поможем нашему сердцу»

Сердцу нужен кислород,

Руки вверх, потом вперёд.

1. *Поднимание рук. -* Исходная позиция - узкая стойка, руки на поясе. 1 - руки вниз, 2 - руки вверх, 3 - руки в стороны, 4 - исходная позиция. (8 раз.)
2. *Друг на друга поглядим, головою повертим. Повороты головы.*Исходная позиция та же. 1 - поворот влево, 2 - исходная позиция 3 - 4 - то же вправо. (10 раз.)
3. *А теперь рывки руками, помогаем сердцу сами. Рывки ру­гами.* Исходная позиция - узкая стойка, руки перед грудью. 1 - энергичные рывки перед грудью, 3 - то же вправо, 4 - то же влево. (10 раз.)
4. *Вращение кистями.* Исходная позиция - стойка на коле­нях, руки в стороны. 1 - 4 вращение кистями вперёд, 5 - 8 - то же назад. (8 раз.)
5. *Чтобы быть здоровыми, надо спортом заниматься, вправо - влево наклоняться. Наклоны -* исходная позиция, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - наклон влево, правую руку вверх, 2 - исходная позиция, 3 - 4 - то же вправо.
6. *Раз прыжок, два прыжок, мы потрудимся, дружок. Прыжки.* Исходная позиция - основная стойка. 1 - ноги врозь, руки в стороны, 2 - исходная позиция, 3 раза, чередуя с ходьбой.
7. *Надуем воздушные шары. Упражнение на дыхание.*

Основные движения.

Путешествие из порта «Сердце»

по рекам «Артерия» и «Вена»

1. серия
2. Ползание по скамейке на коленях и ладонях.
3. Ходьба по ребристой доске, руки в стороны.
4. Бег между кеглями.
5. с е р и я
6. Ползание на животе, подтягиваясь руками.
7. Ходьба по ребристой доске.
8. Прыжки между кеглями на двух ногах.

*Между сериями основных движений с целью восстановления организма выполнять несложные общеразвивающие упражне­ния (ОРУ).*

* Сердца наши потрудились, давайте за них порадуемся, что они так громко и весело стучат: «Здоровому - всё здорово!».

*Современный быстрый танец 5-6 минут.*

* Как учащённо бьётся сердце. Шофёр машины определяет работу мотора по спидометру. Живой спидометр есть и у нас. Это пульс - тоненькая голубая жилка на запястье. Она может рассказать, с какой скоростью бьётся наше сердце. Положите три пальца на запястье *(показ)* и прислушайтесь. Слышите толч­ки - тук-тук-тук. Сердце бьётся учащённо.

III с е р и я

* Давайте отдохнём под приятную инструментальную музы­ку - элементы психомышечной тренировки - 3 минуты. Сердце работало и успокоилось.

Упражнение «Найди пульс».

* Изменился пульс или нет? Почему? А ещё можно найти пульс на сонной артерии.

*Педагог и дети показывают.*

Построение в одну шеренгу.

* Давайте напишем письмо Доктору Айболиту о том, что все дети подготовительной к школе группы здоровы и болеть не со­бираются, потому что физкультурой занимаются. Ведь недаром народная мудрость говорит: «Быстрого и ловкого болезнь не до­гонит».

СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК-ИГРА

«ВОЛШЕБНАЯ СТРАНА»

Программное содержание: формировать представ­ление о здоровье как одной из главных ценностей жизни; выдел­ить правила культурно-гигиенического поведения; определить и закрепить полученные знания о значении витаминов, навыков гигиены; выделить компоненты здоровья человека и установить их взаимосвязь; воспитывать интерес к здоровому образу жизни; создать радостное настроение.

Предшествующая работа: просмотр иллюстраций на тему «Мое здоровье - мое богатство», чтение книги «Мойдодыр» К. Чуковского, чтение и занятие по Г. Остеру «Вредные привычки», беседы «Что такое здоровье».

Материал к занятию: иллюстрации к полезным и вред­ным привычкам, кукла Доктор Айболит, ширма, письмо, кукла- микроб, собачка с телеграммой.

Ход занятия

Воспитатель приглашает детей занять свои места перед ширмой.

Воспитатель.

Мы живем в стране большой, щедрой и богатой!

И не жалко ничего ей для вас, ребята!

Стадионы новые дарят вам не зря!

Чтобы мы здоровыми выросли, друзья!

Чтобы каждый стал смелей

И хорошими делами помогал стране своей!

У нас бассейны, стадионы, забота Родины огромна.

Наше государство заботится о том, чтобы все дети страны были здоровыми! И вот сегодня наш театр приглашает вас от­правиться в путь по дороге к доброму здоровью.

Воспитатель заходит за ширму, и начинается представле­ние.

Воспитатель. Ребята, сегодня мы попадем в волшебную страну Здоровье.

Только вы ответьте мне:

Путь к загадочной стране,

Где живет здоровье ваше,

Все ли знают? Дружно скажем...

Дети. Да.

Воспитатель.

Но дорога не проста:

Из-за каждого куста

Может недруг появиться –

Вам придется с ним сразиться.

*За ширмой раздается шум.*

Воспитатель.

Добрый врач, бывалый врач,

Чуть услышит детский плач,

В ранний час и в полночь

Поспешит на помощь.

Появляется Доктор Айболит.

Айболит *(беспокойно).* Здравствуйте, ребята! Вы не под­скажете, правильно ли я попал к вам? Я так спешил! Я так бежал! Что даже адрес потерял! Но я слышал, что где-то ребята подго­товительной группы детского сада собрались в прекрасную страну Здоровье!

Дети отвечают, что Айболит пришел по адресу.

Айболит.

Нынче к доброй медицине

Путь спешу я показать!

Чтобы были вы красивы,

Чтобы не были плаксивы,

Чтоб в руках любое дело

Дружно спорилось, горело,

Чтобы громче пелись песни,

Жить чтоб было интересней!

Воспитатель. Доктор Айболит, мы очень рады, что ты пришел к нам на помощь. Это очень хорошо, что у нас будет такой прекрасный экскурсовод по стране Здоровье.

Айболит. Ребята, а вы знаете, что такое здоровье?

*Ответы детей.*

Айболит. Правильно, ребята! Это зарядка, это розовые щечки, это когда мы сильные, ловкие, смелые и веселые, это когда мы дружим с витаминами, употребляем в пищу лук, чес­нок, морковь и свеклу.

Воспитатель. Дети, а вы знаете, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и быть сильным! Нужно еще знать и выполнять правила личной гигиены и нормы культуры поведения.

Айболит.

Посмотрите на ребят:

Не сутулятся сидят.

Все умыты, все опрятны

И, наверно, аккуратны?

Воспитатель. Ребята, о чем это Айболит начал с нами разговор? Кто знает, как правильно сидеть на стуле во время занятий и за столом?

Дети. Спинки должны быть прямые, ноги стоят под сту­лом, а руки, сложенные перед грудью, лежат на столе.

Воспитатель. А для чего это нужно?

Дети. Чтобы спины наши были прямые, красивые, чтобы не было искривления позвоночника.

Айболит. Ребята, а вы знаете, как нужно вести себя во время еды?

Ответы детей.

Воспитатель. Для чего нужно так вести себя за столом?

Дети. Чтобы не подавиться во время еды.

Айболит.

Итак, ложки держат аккуратно?

Быстро, дружно все съедают?

Корки на пол не бросают?

Чай на стол не проливают?

Воспитатель. Потому что точно знают:

*(вместе с детьми)*

Кто ест красиво, глядит счастливо.

Когда я ем, я глух и нем.

Айболит. Ай да молодцы! Ребята, а когда я к вам спешил, по дороге встретил одну девочку, которая, как мне показалось, никогда не видела себя в зеркале. Она узнала, что я спешу к вам, и передала для вас вот это письмо.

Воспитатель *(берет письмо от Айболита и читает).* Адрес: детский сад, подготовительная группа, ребятам, которые отправляются в страну Здоровье (полезные советы для чис­тюль). *(Открывает письмо и читает.) Я* думаю, что мои советы помогут вам по дороге к вашему здоровью.

Никогда не мойте руки,

Шею, уши и лицо...

Это глупое занятье

Не приводит ни к чему.

Вновь испачкаются руки, шея, уши и лицо,

Так зачем же тратить силы,

Время попусту терять?

Айболит. Ребята, а вы как думаете? Для чего мы с вами умываемся? Может быть, вы узнали, чей совет вы получили? Как зовут эту девочку?

Дети. Грязнуля!

Воспитатель. Полезный она дала нам совет?

*Ответы детей.*

А зачем моется человек? Поверьте, ребята, причин для этого у человека очень много! Он может мыться весь, целиком, а может мыть отдельно лицо, руки, ноги, нос, уши, да хоть во­обще один палец. А почему?

*Ответы детей. Воспитатель уточняет.*

- Грязная одежда, грязная кожа - слабое здоровье.

- Кто захочет дружить с грязнулей?

- На улице оборачиваются люди.

- Можно заболеть.

- Человек хуже слышит из-за грязи в ушах.

- Дома постоянно наказывают родители.

Айболит. Ой-ой-ой, ребята! А с вами может такое слу­читься?

*Ответы детей.*

Айболит. А ведь в грязи живут микробы, навредят тебе они.

Появляется Микроб.

Микроб. Говорят, что от микробов все болезни,

Это чушь и ерунда.

А самое опасное на свете:

Мыло, полотенце и вода.

Кто боится мыла?

Ах, какой он милый!

Кто не моет даже рук,

Значит, нам он брат и друг.

Воспитатель.

Умываемся мы быстро,

Вытираемся мы чисто!

Так опрятны, аккуратны,

Что смотреть на нас приятно.

Ребята, давайте прогоним Микроба! Уходи отсюда и никогда здесь не появляйся!

*Прогоняют Микроба.*

Воспитатель. Дети, а давайте передадим доктору письмо для этой девочки с такой запиской:

«Нам тебя, грязнуля, жалко!

Дарим мыло и мочалку!».

Айболит. Вот, ребята, вы поняли, как необходимо мыться человеку. А кто из вас знает, что нужно делать, чтобы зубы не портились?

*Дети не успевают ответить, как раздается стук в дверь и над ширмой появляется собачка с телеграммой в зубах.*

*Воспитатель берет телеграмму и читает.*

«Привет, привет мои друзья! А вот и я спешу напомнить о себе. Я страшная, я нудная, я сильная Зубная боль. Я всегда появляюсь там, где не чистят зубы, где не любят зубной поро­шок, едят много сладостей. Я люблю детей, которые грызут карандаши, ручки, колют зубами орехи. Вот уж теперь вы от меня не спрячетесь! Сейчас у вас у всех зубы заболят, и никуда вы не попадете!».

Айболит. Подождите, подождите, ребята! Нам необхо­димо попасть в страну «Здоровье». Вы знаете, как нужно бо­роться с зубной болью. Расскажите, что нужно делать, чтобы не болели зубы. Ну-ка, отгадайте загадку:

Будь аккуратен,

Забудь лень.

Чисть ею зубы

Каждый день. *(Зубная щетка.)*

Воспитатель.

Это наша помощница для рта. А еще мы знаем, что:

\* нельзя грызть зубами орехи,

\* нельзя открывать зубами бутылки,

\* нельзя есть одновременно горячую и холодную пищу,

\* надо есть больше овощей и фруктов,

\* надо полоскать рот после еды,

\* надо чистить зубы утром и вечером перед сном, а также после сладкого,

\* и обязательно не забудь: раз в полгода сходить с мамой к зубному врачу, даже если у тебя ничего не болит.

Айболит.

Откровенно вам скажу:

Славный вы народ, ребята,

Никогда у вас в саду

Не едят немытых ягод.

Чистят зубы, моют уши

Мыло в глаз не попадает,

Щетка десны не дерет.

Но, ребята, все это, конечно, хорошо, что вы умыты, уши чистые, руки чистые. Но ведь микробы живут не только на руках.

Воспитатель. Что еще, ребята, нам помогает быть чистыми и опрятными? Для этого у нас есть еще помощница. Отгадайте загадку.

Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков,

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. *(Расческа.)*

Айболит. А вы любите причесываться?

Дети. Да!

Айболит. Но нет приятнее занятья,

Чем в носу поковырять.

Всем ужасно интересно,

Что там спряталось внутри,

А кому смотреть противно,

Тот пускай и не глядит.

Воспитатель. Что-то, Айболит, ты путаешь. Ребята, разве можно трогать нос и ковырять его?

Ответы детей.

Каждый маленький ребенок знает, что в носу ковырять не­красиво и неприлично, можно поранить носик, и пойдет кровь. Наши дети знают, что это опасно для здоровья.

Айболит *(пританцовывает и поет).* Если хочешь быть здоров - закаляйся!

Воспитатель. Айболит, что с тобой?

Айболит. Ребята, мы с вами не заметили, как оказались в прекрасной стране Здоровье, где не нужны пилюли, где путь открыт для витаминов. Если хочешь быть здоров - закаляйся! Крепким стать нельзя мгновенно: закаляйся постепенно!

*Айболит подает воспитателю витамины (фрукты).*

Воспитатель. Со здоровьем дружен спорт:

Стадион, бассейн и корт,

Зал, каток - везде вам рады.

Станут мышцы ваши тверды.

Только помните, ребята,

Каждый день свой непременно

Начинайте с физзарядки.

И скажем дружно мы тогда:

«Здоровье в порядке –

Спасибо зарядке!».

*Дети выполняют шуточный комплекс упражнений.*

Воспитатель. Молодцы! Устали? Вот какой, оказывается, трудный путь преодолели мы с вами к стране Здоровье. Мы узнали много интересного и полезного и благодарим Доктора Ай­болита, что помог нам справиться с трудностями в пути. А сейчас вам страна Здоровье дарит витамины!

**ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ**

Цели:

* формировать у детей здоровый образ жизни;
* в игровой форме развивать ловкость, быстроту, силу;
* формировать навыки сотрудничества детей друг с другом.

Методы: наглядные, словесные, практические.

Пособия и материалы: канат, обруч - 2 шт., корзина- 2шт., мяч - 20 шт., кегли - 10 шт., мыло, таз с водой, полотенце, расческа, музыка.

Ход праздника

*Дети стоят в кругу.*

Ведущая. Ребята, здравствуйте!

Приглашаю всех девочек и мальчиков отправиться вместе с нами в страну Спортландию!

Предлагаю взять с собой быстроту, смелость, находчивость, смекалку.

А сейчас вставайте в круг, мы немного разомнемся. Повторяйте все за мной.

Звучит ритмичная музыка, ведущая выполняет движения — дети повторяют.

Вбегает Девочка Чумазая под музыку «Какой чудесный день!».

Девочка Чумазая. Услышала шум, думаю, дай по­смотрю, что случилось? Ой, как вас много. Вы чего тут собра­лись?

Ведущая. Ах ты, Девочка Чумазая,

Где ты руки так измазала?

Черные ладошки,

На локтях дорожки *(оглядывает ее).*

Девочка Чумазая.

Я на солнышке лежала,

Руки кверху держала –

Вот они и загорели.

Ведущая.

Ах ты, Девочка Чумазая,

Где лицо ты так измазала?

Кончик носа черный,

Будто закопченный.

Девочка Чумазая.

Я на солнышке лежала,

Носик кверху я держала –

Вот он и загорел.

Ведущая.

Ой ли, так ли?

Так ли дело было?

Отмоем все до капли.

А дети мне помогут.

Что нужно для этого?

*Дети отвечают.*

*Ведущая вызывает детей помочь привести Девочку Чума­зую в порядок.*

*Ставит таз с водой, готовит мыло, мочалку, полотенце, расческу.*

*Дети начинают мыть девочке руки.*

Девочка Чумазая *(сопротивляется, кричит).*

Не трогайте ладошки,

Они не будут белые –

Они же загорелые.

А ладошки-то отмылись!

Это была грязь. *(Удивляется.)*

*Звучит мелодичная музыка, входит Айболит.*

Айболит. Здравствуйте, ребята, мне на пейджер пришло сообщение, что в вашем детском саду срочно нужна помощь. Кому нужна из вас, посмотрю.

*Айболит идет, осматривает детей, Девочка Чумазая боит­ся, прячется.*

Айболит *(увидел ее).* А, это тебе нужна помощь?

Девочка Чумазая. Нет, нет.

*Дети приводят девочку в порядок, моют, расчесывают, за­плетают.*

Девочка. Дети научили, что нечистым трубочистам стыд и срам! Стыд и срам!

*Девочка предлагает игру «Самый ловкий».*

Айболит. Молодцы, ловкие, быстрые, смотрю, сил набрались. Загадки умеете отгадывать?

1. Мудрец в нем видел мудреца,

Глупец - глупца,

Баран - барана,

Овцу в нем видела овца,

И обезьяну - обезьяна,

Но вот подвели к нему Федю Баратова,

И Федя неряху увидел лохматого. *(Зеркало.)*

1. Хожу-брожу не по лесам,

А по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. *(Расческа.*

3.Возьмите меня, умывайтесь, купайтесь,

А что я такое - скорей догадайтесь.

И знайте: большая была бы беда,

Когда бы не я да вода,

На грязной, немытой шее

У вас жили бы гадкие змеи

И ядовитыми жалами

Кололи бы вас, как кинжалами.

А в каждом невымытом ухе

Засели бы злые лягухи,

И если бы вы, бедные, плакали,

Они бы смеялись и квакали.

Вот, милые дети, какая была бы беда,

Когда бы не я да вода.

Берите меня, умывайтесь, купайтесь,

А что я такое - скорей догадайтесь.  *(Мыло.)*

Ведущая. Айболит, наши дети еще и сильные.

Игра «Перетяни канат»

Детей делят на две команды, в одной команде - Айболит, в другой — Девочка Чумазая.

*Айболит предлагает игру «Самый быстрый».*

Ведущая. Айболит, а хочешь посоревноваться в эстафе­тах с нашими детьми?

Айболит набирает себе команду, Девочка Чумазая - себе.

1-я эстафета - «Кто больше забросит мячей в корзину».

2-я эстафета - «Змейка».

Айболит. Молодцы, ловкие, быстрые, умные, с новыми силами пришли в сад. *Я* к вам пришел не с пустыми руками, у меня есть для вас сюрприз.

Айболит вручает подарок ведущей для детей (сюрприз).

*Звучит веселая музыка, все танцуют.*

«ПЕЙТЕ, ДЕТИ, МОЛОКО, БУДЕТЕ ЗДОРОВЫ»

(занятие-игра)

Задачи.

Заложить основы знаний о здоровом питании: рассказать о витаминной ценности молока, влиянии его на состояние здо­ровья,

Пополнить знания детей о разнообразии молочных продуктов.

Воспитывать сознательную установку на здоровый образ жизни, желание заботиться о своем здоровье.

Развивать познавательный интерес, мыслительную актив­ность, воображение, творческий подход к своему питанию.

Организация игры: группа детей, приглашённые родители. Оборудование: стаканы с молоком, трубочки для коктейля, чайные ложки на каждого ребёнка, салфетки; зеркальце для каждого ребёнка. Плоскостные модели: 2 большие мышки, 3 маленькие мышки, 2 стакана молока, 2 батона, 2 кусочка мяса; мольберт.

Модели продуктов: творог, кефир, йогурт, сыр, сливки, масло сливочное, хлеб, колбаса, масло подсолнечное; 8 бу­мажных тарелочек; «коврик-полянка»;

букеты цветов (ромашки, мак, незабудки); игрушки (корова, кукла-мальчик); вывеска магазина «У Бурёнки», грамзапись песни «Пейте, дети, молоко».

**Ход занятия**

Воспитатель. Ребята, как много у нас гостей, подойдем, поздороваемся.

А знаете, вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: «Здравствуйте! Здоровья желаю!» Недаром русская народная поговорка гово­рит: «Здороваться не будешь, здоровья не получишь».

Вопрос. Ребята, скажите, пожалуйста, какого человека вы считаете здоровым? *(Ответы детей.)*

А как думают наши гости? *(Ответы родителей.)* Ребята, а вы умеете беречь своё здоровье? Что вы делаете, чтобы быть здоровыми? *(Подсказка - «я каждое утро делаю зарядку и умы­ваюсь холодной водой».)*

Вопрос. А как ты *(имя ребёнка)* заботишься о своём здоро­вье? Расскажи нам *(имя ребенка),* как ты бережёшь своё здоровье? «Здоровью цены нет», только сам человек должен научиться беречь своё здоровье. Молодцы! Я рада за вас, вы умеете забо­титься о своём здоровье! Ребята, я подарю вам один из секретов здоровья. Это полезный чудодейственный напиток, который на­зывается... А вот как он называется, вы догадаетесь сами. При­глашаю вас в кафе «Здоровейка».

Вопрос. Как узнать, что в стаканах под салфеткой? *(Про­буют на вкус через трубочки для коктейля.)*

Воспитатель. Кто догадается, скажите мне на ушко. А теперь дружно, громко, чтобы все гости услышали, что напи­ток здоровья - это... молоко.

Указание. Снимите салфетку, положите под стакан.

Воспитатель. Молоко даёт человеку силу, красоту, здо­ровье, потому что в нем самом есть витамины Ф и К *(показать* *модель).*

Указание. Скорее пейте молоко, на дне стакана вас ожи­дает сюрприз *(на дне стакана лежит витаминка).*

Вопрос. Что у тебя *(имя ребёнка)* в стакане? Какой вита­мин ты увидел?

Указание. Возьмите ложечки, достаньте витаминки.

Вопрос. Как называется твой витамин?

Воспитатель. Молодцы, запомнили, чем богато молоко? Ребята, из молока делают много молочных продуктов. Давайте поиграем в цепочку молочных слов, будем по очереди называть молочные продукты. Я начинаю - сливки... *(если дети затруд­няются, помогают родители с помощью подготовленных под­сказок).*

Подсказки.

Так называется деревня, в которой жили герои мультфиль­ма - кот Матроскин и пёс Шарик. Его намазывают на хлеб.

Похож на кефир, но в него добавляют маленькие кусочки фруктов.

Воспитатель. Молочный коктейль. Вот какая длинная цепочка у нас получилась.

Вопрос. Кто из вас пил молочный коктейль? А сами про­бовали его готовить?

Воспитатель. Я предлагаю вам его приготовить - это очень интересно. Подходите к стойке, вставайте поудобнее. Итак, основной продукт для молочного коктейля - это молоко.

Вопрос. Что нужно сделать, чтобы получился коктейль?

Воспитатель. Правильно, вы можете добавить сироп красной смородины, клубничное варенье, варенье из кабачков или несколько капель лимонного сока.

Указание. Приступайте к работе.

Вопрос. Что *(имя ребёнка)* добавила? С чем ты *(имя)* смешал молоко? Какой красивый цвет у *(имя)* получился, поделись с нами своим рецептом.

Вы можете посоветоваться друг с другом, дать попробовать коктейль друг другу.

Воспитатель. Я назову свой коктейль - «Румяные щёчки».

Придумайте и вы название для своего напитка. Пора пробо­вать, что получилось.

Вопрос. Какой вкус у твоего напитка? Тебе понравился коктейль?

Воспитатель. Молочный коктейль не только вкусный, но и полезный. Пейте напиток здоровья. Знаете, ребята, о том, что молоко полезно, люди знали давно. Чтобы проверить, дей­ствительно ли это так, проведём интересный опыт. Вам бы хотелось увидеть, как это было? Тогда поспешите, допивайте коктейль.

**Демонстрация опыта**

**с помощью моделей на фланелеграфе**

Для опыта взяли двух ново­рожденных мышат, родных братьев. Якова - так звали первого мышонка - кормили хлебом, мясом, молоком.

А его брата Фи­липпа кормили только хлебом и мясом. Братьев мышат взвеши­вали, следили за их здоровьем. Через полгода, когда опыт был завершён, Яков стал...

Каким стал Яков? Скажи *(имя ребёнка),* каким стал мышонок?

Вывод: Яков вырос, стал крепким, сильным. А бедняга Филипп?

Вопрос. Каким остался Филипп? Послушаем, что скажет *(имя ребёнка).*

Он был в два раза меньше своего брата, косточки у него были слабые, неправильной формы, он еле держался на ногах. Почему Филипп не вырос, как его брат? Как ты думаешь? Послушаем *(имя ребёнка).* Вы со­гласны с *(имя ребёнка).* Каких витаминов не хватало мышонку?

Воспитатель. Как же ему можно помочь? Чем надо кор­мить Филиппа, чтобы поправить его здоровье?

Воспитатель. Поспешите в магазин «У Бурёнки», при­несите нужные продукты и не забудьте показать своим мамам и папам продукты, которые вы выбрали *(дети выбирают про­дукты, затем возвращаются в лабораторию).*

Что ты принёс? (Что вы принесли?) Перечислите. Почему ты так считаешь, что от кефира Филипп поправится? Какой вита­мин есть в твороге? Вы согласны с *(имя ребёнка, если принесла крупу)!* Что можно сделать с крупой, чтобы она принесла поль­зу? Как вы думаете, надо ли давать кетчуп? Почему?

Воспитатель. Посмотрите, от молочной пищи Филипп стал...

Каким стал Филипп? Как ты думаешь? Послушаем *(имя ре­бёнка).* Почему он стал таким крепким?

Воспитатель. Какой он стал красавец, здоровый, весёлый.

Воспитатель. Молочные продукты необходимы всем малышам: и мышатам, и ребятам, чтобы стали они красивыми, здоровыми, сильными.

Ребята, если бы вы оказались на месте Филиппа, что бы вы сказали детям, которые вас вылечили? *(3—4 ответа.)*

Воспитатель. А кому из животных мы можем сказать спасибо за то, что дают молоко?

Воспитатель. «Сделал дело - гуляй смело». Вот и мы с вами сделали большое доброе дело.

Вопрос. Какое доброе дело мы сделали? *(Ответы детей.)* А я знаю весёлый танец, выбегайте, вставайте в круг *(танец под грамзапись, песня «33 коровы» из к/ф «Мэри Поппинс»).* Спаси­бо вам, у нас получился такой замечательный танец!

Воспитатель. А я знаю ещё один секрет молока!

Скажите, какого цвета молоко? А ты как считаешь?

Воспитатель. Молоко-то не белое, а разноцветное! Вы мне верите? А ты веришь? Раскрою вам секрет, бегите на по­лянку.

Инсценирование стихотворения «Цветное молоко».

Как-то летом, в полвторого,

Точно вспомнить не могу,

Мише встретилась корова

Возле речки, на лугу.

* Вы корова?
* Да, корова.
* Я не ждал от вас такого.
* Очень мило, очень мило, чем я вам не угодила?
* Вы цветы жуёте летом, но, однако же, при этом
* Мне цветного молока не давали вы пока.

И ответила корова:

* Ну и что же, здесь такого?

Вам цветное молоко?

Это просто и легко!

Принесу, даю вам слово.

И пошла, пастись корова,

Не теряя ни минутки.

Возле речки целый час

Ела только незабудки,

Чтобы выполнить заказ.

Ела, ела, ела, ела и сказала:

* Плохо дело,

Ничего не помогло; Молоко белым-бело.

Видно, что-то здесь не так,

Надо кушать красный мак.

Маку красного поела

И вздохнула:

* Плохо дело!

Ничего не помогло,

Молоко белым-бело,

И до вечера в овражке

Ела жёлтые ромашки.

Ела, ела, ела, ела

И вздохнула:

* Плохо дело,

Ничего не помогло,

Молоко белым-бело. Опечалилась корова:

* Я, наверно, нездорова,

Не пойти ли мне к врачу,

Я провериться хочу.

* Что ты, милая корова,

Ты у нас вполне здорова,

Никуда ты не ходи,

Ты на Мишу погляди.

Как у нашего Мишутки

Глазки, словно незабудки.

Золотистые кудряшки,

Словно во поле ромашки.

Щёчки, словно Маков цвет.

Не Мишутка, а букет! Улыбается корова.

* В самом, деле, я здорова?

Мне приятно и легко!

Я пошла по молоко!

Воспитатель. Ребята, посмотрите на себя в зеркало, как вы думаете, какие цветы ела корова, которая вас сегодня угощала молоком? *(Раздать каждому маленькое зеркало, под­сказать.)*

Подсказки.

1. Посмотрите на *(имя ребёнка),* на какие цветы похожи её (его) глаза?
2. А у *(имя)* щёчки пылают как ... *красный мак.*
3. С какими цветами можно сравнить волосы у *(имя)?*

Вопрос. Твоя корова какие цветы ела? Как ты догадался? Почему? Как ты догадался? Почему ты так решил? О каком же секрете здоровья вы сегодня узнали?

Правильно! «Пейте, дети молоко, будете здоровы».

ПОХОД ПО СТРАНЕ ЗДОРОВЬЯ

(занятие-тренировка)

Девиз: «Здоровье не купишь - его разум дарит».

Цели.

1. Закрепить ранее полученные знания по сохранению и ук­реплению здоровья.
2. Показать преимущества здорового образа жизни, вызвать у детей желание заниматься закаливанием своего организма.
3. Познакомить с простейшими правилами закаливания и первыми шагами по закаливанию организма.

Оборудование.

* Выставка рисунков детей по теме.
* Карта страны Здоровья.
* Пословицы и поговорки по теме, записанные на карте.
* Призы от Неболейки.
* Памятки: «Правила закаливания», «Первые шаги по зака­ливанию».
* Куклы для инсценировки стихотворения С. Маршака «Про мимозу» и сказки Ю. Кушака «Репка».
* Предметы для игр: стакан с водой и соломинкой, воздуш­ные шары.

Приглашены: медицинский работник, родители, дети.

Оформлена карта страны Здоровья. Маршрут выделен крас­ной линией со стрелкой. Каждый «привал» помечен пословицей, часть которой закрыта крупными бумажными снежинками. Над картой - изображения основных средств закаливания: солнца, воздуха, воды в виде масок-символов. Дети рассажены на стулья полукругом. Приглашённые гости расположились по периметру зала.

Ход занятия

1. Объявление темы.

*Дети здороваются с присутствующими: «Здравствуйте! Желаем всем здоровья!».*

Воспитатель. Такими словами приветствуют друг друга, справляясь о здоровье. А здоровы ли вы, дорогие друзья? Хо­рошее ли у вас сегодня настроение? Я очень рада, что у вас всё отлично! В народе говорят: «Здоровому, всё здорово». Здоровый человек красив и приятен в общении, легко преодолевает труд­ности, умеет по-настоящему и работать, и отдыхать.

Я приглашаю всех присутствующих совершить весёлый «поход» по стране Здоровья, в ходе которого будем учиться беречь и укреплять своё здоровье, правильно закаливаться. Для начала дружно прочитаем девиз занятия: «Здоровье не купишь - его разум дарит».

2.«Поход». Основная часть занятия.

Воспитатель. Очень полезны для здоровья пешие про­гулки, поэтому первую часть пути мы пройдём пешком: раз-два! Раз - два! *(Дети стоя маршируют на месте.)*

Воспитатель. А вот и первый привал. Если угадаем ко­нец пословицы, сможем здесь передохнуть.

*Дети называют пословицу, а воспитатель убирает прикры­вающие снежинки. Получается: «Чистота - залог здоровья».*

1-й привал. «Чистота - (залог здоровья)».

*Пояснение: слова, взятые в скобки, прикрыты «снежин­ками».*

*Ребят встречает санпост. Санитары произносят хором: «От простой воды и мыла у микробов тают силы». Они рас­сказывают о работе санпоста, называют имена детей, кото­рые всегда аккуратны и загадывают свои загадки:*

Возьмите меня, умывайтесь, купайтесь,

А что я такое - скорей догадайтесь.

И знайте: большая была бы беда,

Когда бы не я да вода.

*(Мыло.)*

Зубаст, но не кусается.

Как он называется?

*(Гребешок.)*

Будь аккуратен,

Забудь лень.

Чисть ею зубы Каждый день.

*(Зубная щётка.)*

Санитары знакомят детёй с играми для укрепления органов дыхания:

«Надуваем шары». Широко разводя руки в стороны и глу­боко вздохнув, выдувают воздух в шарик - «ффф...», медленно соединяя ладони под шариком. Вдруг шарик «лопается». Дети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух. «Шшш...»,- произносят дети, делая губы хоботком и складывая руки на ко­ленях. *(Повторяют 2-3 раза.)*

Воспитатель. Очень полезно для развития лёгких наду­вание настоящих шаров.

*Дети надувают разноцветные шарики и дарят присутст­вующим взрослым.*

«Бульканье». У каждого ребёнка стакан или бутылочка, на­полненная на треть водой. В стакан вставлена соломинка или коктейльная трубочка. Нужно дуть в стакан через соломинку, чтобы за один выдох получилось долгое бульканье. *(Повторя­ют 2-3 раза).*

«Кто громче?» Принять правильную осанку, губы сомк­нуть. Указательный палец правой руки надо положить на боко­вую сторону носа плашмя, плотно прижимая правое крыло носа. Глубоко вдохнуть левой половиной носа и произнести, выды­хая: «Ммм...». Одновременно похлопывать указательным паль­цем левой руки по левой половине носа. Дети поочерёдно вы­полняют упражнение, прижимая то правую, то левую половину носа.

Воспитатель. Спасибо нашим санитарам за интересный привал, а мы продолжаем свой путь. Прыжком - марш!

2-й привал. «Здоровье в порядке - (спасибо зарядке)!».

*Детей встречает кукольный персонаж из сказки Юрия Кушака «Репка». Мышонок одет в спортивный костюм, в лап­ках держит гантели.*

Мышонок.

Раз - два! Три - четыре!

Стану всех сильнее в мире!

Буду в цирке выступать,

Бегемота поднимать!

Воспитатель. Ребята, что помогло Мышонку стать сильнее?

Дети. Занятия утренней гимнастикой и спортом!

Мышонок. Ребята, кто из вас каждый день делает утреннюю зарядку?

*Заслушиваются ответы детей.*

Мышонок. Что такое физкультура?

Дети. Тренировка и игра!

Мышонок. Это бодрость и здоровье,

Это радость и веселье!

Плюс хорошая фигура –

Вот что значит физкультура!

*Мышонок проводит с ребятами физкультминутку, предлагая свои любимые упражнения: «Ванька-встанька», «Мельница», «Дровосек», «Мячик». Ребята прощаются с Мышонком и отправляются дальше движением «лёгкий бег».*

3-й привал. «Добрый повар (стоит доктора)».

*Детей встречает медработник и проводит беседу о здоро­вом питании, о потребностях организма в витаминах, особенно в зимнее время, напоминает правила:*

* ешьте 4 раза в день и никогда не «перекусывайте»;
* ешьте медленно, маленькими кусочками;
* пережёвывайте пищу как можно тщательнее;
* жареные блюда лучше заменить варёными и тушёными;
* ограничьте потребление солёных блюд;
* потребляйте хлеб и сахар в умеренном количестве;
* при нестерпимом чувстве голода в перерывах между едой съешьте яблоко, морковь, кусочек капусты или выпейте стакан молока;
* народная мудрость гласит: «В молоке - здоровье, в масле - благо, в мясе - сила».

4-й привал. «Если хочешь быть здоров - (закаляйся)!».

Воспитатель. Я должна выполнить поручение от наше­го старого друга - Неболейки, передать пожелание крепкого здоровья всем присутствующим и горячий привет детям, кото­рые не пропустили по болезни ни одного дня.

*Воспитатель перечисляет фамилии «неболеек» и вручает им специальные призы.*

- Что вы предпринимаете, чтобы не болеть?

*Возможные ответы.*

1-й ребенок. Я всегда одеваюсь достаточно легко, чтобы можно было быстро двигаться. Мама рассказывала, что после выписки из роддома ежедневно выкладывала меня голеньким на широкий подоконник. Тёплое солнышко и свежий ветерок закаливали с детства.

2-й ребенок. Всё лето я провожу в деревне у любимой бабушки. Совсем близко протекает холодная горная река, в которой я купаюсь 2 раза в день: утром и вечером. В конце авгу­ста приезжаю домой в родной город посвежевшая и загорелая.

3-й ребенок. Моя мама закаливается по системе Порфирия Иванова сама и нас приучает к этому. Мы обливаемся хо­лодной водой, выбегаем на снег босиком.

Правила закаливания

1. Закаляться нужно постепенно.
2. Нельзя начинать закаливание во время болезни.
3. Начал закаливание - не бросай и не делай перерывов.
4. Используй разные средства закаливания: солнце, воздух и воду.

Первые шаги по закаливанию организма

1. Не забывай о контрастных ванночках для ног. Перед сном обязательно проветривай свою комнату.
2. Утром выполняй зарядку при открытой форточке.
3. Обтирайся водой комнатной температуры.

*Ребята продолжают путь, имитируя движение «на коньках».*

5-й привал. «Береги платье снову, (а здоровье - смолоду)».

*Дети встречаются с героями стихотворения С. Михалкова «Про мимозу». Разыгрывается кукольная сценка о мальчике, который изнежен и избалован своими родителями. А в конце небольшого представления дети произносят слова:*

ВЕСЁЛЫЕ СОВЕТЫ НАШИМ РОДИТЕЛЯМ

Дед. Я прожил на свете долго,

Старым стал, здоровья нет.

Но познал я в жизни много,

Разрешите дать совет.

Не растите лежебоку –

По режиму пусть встаёт,

По режиму спать ложится –

И не будет вам хлопот!

Отец. Приучайте день встречать

С утренней зарядки,

Чтоб с осанкою прямой

Было всё в порядке!

Бабушка. Мы внучка избаловали,

Вырос нежным, как цветок.

Если б с детства закаляли –

Стал бы крепким мой дружок.

Сестра. Очень важно для учёбы

Зренье острое иметь.

Детей учите упражненьям,

Чтоб глаза свои беречь.

Тётя. Торты, пряники, конфеты

Детским так вредят зубам!

Лучше овощи и фрукты - Вот здоровая еда!

Мама. ... Приучайте

Отдыхать своих ребят.

Прогулка успокоит нервы,

Добавит бодрости заряд.

Главный герой - мальчик по имени Витюша.

Обещаю не лениться,

Зубы чистить, фрукты есть.

Только, милые родные,

У меня условие есть.

Взрослые *(спрашивают хором).* «Какое?!».

Витюша *(продолжает).*

Скучно будет одному

Укреплять здоровье.

Давайте вместе начинать –

Вот моё условие!

*Все взрослые хватаются за сердце: «Ах!». Немая сцена.*

Воспитатель. Ребята, как вы думаете, заботятся ли ро­дители о здоровье своего сына по-настоящему? Что бы вы по­советовали им, чтобы Витя рос крепким, сильным, здоровым мальчиком?

*Заслушиваются ответы детей и мнение присутствующих взрослых.*

III. Итог «похода».

«Здоровье не купишь - (его разум дарит)».

*На трёх снежинках, которые прикрывали последнюю посло­вицу, с обратной стороны записаны вопросы для подведения итога «похода», то есть занятия здоровья. Дети выходят, берут по одной снежинке и отвечают на вопросы.*

Вопросы.

1. Какие основные средства закаливания ты знаешь?
2. Какие правила закаливания ты сегодня запомнил?
3. Что ещё необходимо выполнять, чтобы быть здоровым?

Занятие здоровья завершается общей песней «Если хочешь быть здоров»

*(сл. В. Лебедева-Кумача, муз. В. Соловьёва- Седого).*

Закаляйся, если хочешь быть здоров,

Постарайся позабыть про докторов,

Водой холодной обливайся,

Если хочешь быть здоров!

Всех полезней солнце, воздух и вода,

От болезней помогают нам всегда,

От всех болезней всех полезней Солнце, воздух и вода!

ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ

(итоговое занятие-соревнование по физкультуре)

Задачи: закрепить навыки выполнения спортивных, цик­лических упражнений (бег, прыжки, ходьба, владение мячом); закаливать детей на свежем воздухе, вызывать у них положи­тельный эмоциональный настрой, воспитывать такие качества, как товарищество, дисциплинированность, уважительное отно­шение к соперникам по состязаниям, обучать управлению воле­выми усилиями.

Оборудование: эмблемы для участников, медали:

«За смелость и упорство», «Самый ловкий и быстрый»; табло для счета с нарисованными цифрами; костюм Доктора Айболита; фо­нограммы: цирковой марш, марш «Веселые шаги», «Летняя про­гулка», «Все спортом занимаются» (муз. В. Викторов - Е. Тума­нов), «Будильник», Ю. Чичков «Детство»; мячи (20 штук); 2 больших обруча; 6 колпачков (цветных); 8 кирпичиков; 2 ска­мейки (гимнастические); 2 гимнастические палки; 2 дуги; 4 ко­нуса; 2 баскетбольные стойки.

Ход занятия

*Ярко украшенная флагами, ленточками, шарами спортивная площадка встречает гостей.*

*Под звуки марша все участники эстафеты выстраиваются перед зрителями и болельщиками (дети подготовительной и старшей группы). У каждой команды на груди эмблема, где ука­зано название команды.*

*Под марш дети выстраиваются в 2 колонны.*

Ведущий. Внимание, внимание! Приглашаю всех маль­чишек и девчонок отправиться вместе с нами в страну Спорта и Здоровья; предлагаю взять с собой быстроту, смелость, наход­чивость, смекалку, а заодно захватить терпение болельщика.

А сейчас разминка.

1-й ребенок. Чтобы в пути мы шагали быстро, просим музыку побыстрее, повеселее.

Чтобы сильным, ловким быть,

Нужно с солнышком дружить,

Утром раньше всех вставать И зарядку выполнять.

2-й ребенок. Все мы любим физкультуру,

Любим бегать и скакать.

Умываться тоже любим,

Любим песни петь, играть.

Разминка

*Ходьба выполняется под музыку М. Н. Протасова «Веселые шаги».*

Дети идут в колонне по одному, на носках (руки за голову), на пятках (руки на поясе). Ходьба в полуприседе, в полном приседе. Медленный бег, бег «змейкой» или приставным шагом, прыжки на обеих ногах с продвижением вперед.

Ходьба с выполнением дыхательных упражнений «Мельница».

Свободное построение и выполнение комплекса ритмичес­кой гимнастики с мячом *(муз. В. Викторов - Е. Туманов «Все* *спортом занимаются»),*

1. Исходная позиция: ноги на ширине плеч, мяч в двух руках внизу. 1-3 - поднять мяч вверх, голову вправо (влево); *2-4 -* ис­ходная позиция.
2. Исходная позиция: ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1-3 - поворот вправо (влево), мяч вынести вперед; 2-4 - исходная по­зиция.

Пружинка, поворот вокруг себя подскоками.

1. Исходная позиция: пятки вместе, носки врозь, руки с мя­чом вверху.

1-3- присесть и опустить мяч на лопатки; 2—4 - исходная позиция.

1. Исходная позиция: ноги на ширине плеч, мяч у груди. 1-3 - наклон, мяч вынести вперед; 2-4 - исходная позиция.
2. Исходная позиция: ноги на стороне ступни, мяч внизу. 1-3 - мяч к правому (левому) плечу, пружинка. 2-4 - исходная позиция.
3. Исходная позиция: ноги вместе, мяч внизу. 1-3 -прыжок, ноги прямые врозь, мяч вверх; 2-4 -прыжок, ноги вместе, мяч вниз.

Ведущий. Сияет солнышко с утра, И мы готовимся заранее.

Ребята, начинать пора спортивные соревнования.

*Вбегает Айболит:*

Доктор Айболит. Подождите, подождите!

Ох, дети! Я еле-еле успел на ваш праздник.

По полям, по лесам, по лугам я бежал

И два только слова шептал:

«Детский сад, детский сад, детский сад!»

И вот я здесь!

У вас ангина?

Дети. Нет!

Айболит. Скарлатина?

Дети. Нет!

Айболит. Холерина?

Дети. Нет!

Айболит. Аппендицит?

Дети. Нет!

Айболит. Малярия и бронхит?

Дети. Нет, нет, нет!

Айболит. Ох, какие вы здоровые дети! Вы только по­смотрите!

*Подходит и осматривает детей.*

Айболит. Все веселые, нет болезней никаких. В чем же ваш секрет?

Ребенок. Я открою всем секрет -

В мире нет рецепта лучше:

Будь со спортом неразлучен - Проживешь тогда сто лет!

Вот, ребята, весь секрет.

Ведущий. Приглашаем тебя, Доктор Айболит, на наши соревнования. Посмотри, какие у нас смелые, сильные и ловкие ребята.

На площадку приглашаются команды «Спутник» и «Раке­та» - лучшие спортсмены старшей группы. Дружно приветству­ем их.

*На площадке под музыку выстраиваются команды во главе со своими капитанами.*

Ведущий. Командам приготовиться к приветствию!

*Капитаны команд делают шаг вперед. Ведущий представ­ляет судей в составе: заведующей, воспитателя.*

Ведущий. Командам приготовиться к приветствию! *(Ка­питаны выходят вперед.)* Командам поприветствовать друг друга!

Капитан команды «Спутник».

Мы приветствуем команду «Ракета»,

Желаем полететь на другую планету.

Вся команда *(хором).*

Захватить там храбрость и смелость,

А в игре показать умелость.

Капитан команды «Ракета».

А вам, наш «Спутник» дорогой,

Желаем от души,

Чтоб результаты ваши

Все были хороши!

Вся команда *(хором).*

Чтоб не знали сегодня усталости

И доставили всем много радости.

Ведущий. Вот и встретились наши команды. Пожелаем им больших успехов в предстоящих соревнованиях. Болельщики приветствуют команды:

Чтоб расти и закаляться,

Будем спортом заниматься!

Закаляйся, детвора!

В добрый час! Физкульт-ура!

Ведущий. Команды, на исходные позиции шагом марш! *(Команды уходят).*

Ведущий. Чтобы команда победила, ее участники долж­ны быть очень дружными, уметь выполнять упражнения вместе, сообща.

Эстафета «Теремок»

Эстафету начинает первый участник, он двигается к фини­шу, где лежит обруч-теремок. Добежав, продевает обруч через себя, кладет его на место и бежит за следующим участником - «лягушкой». Теперь они бегут к теремку вдвоем, взявшись за руки, и вдвоем пролезают в обруч. Затем то же с другими участниками. Важно рук не разрывать! Когда их окажется 7 (это «медведь»), шестеро надевают обруч и удерживают его на уров­не пояса. «Медведь» берет обруч рукой и тянет вместе с участ­никами к старту.

*Жюри подводит итоги эстафеты.*

Айболит. Вижу - дружные ребята,

Друг за друга вы горой!

Ну, а прыгать, как зайчата,

Не хотите ли со мной?

Эстафета «Прыжки в длину»

Первый участник встает на линию старта и совершает пры­жок с места в длину. Проводим черту по носкам обуви прыгаю­щего. Следующий участник, не заступая черты, тоже совершает прыжок в длину. Таким образом, вся команда совершает один коллективный прыжок.

Самый длинный командный прыжок - победный.

Эстафета «Полоса препятствий»

1. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками.
2. Подлезание под дугу (пролезание в обруч).
3. Перешагивание через гимнастические палки (высота 50 см).
4. Прыжки через препятствия (3).

Айболит. Да, вы дружно тут скакали,

И, наверное, устали...

Не пора ли по домам

Иль в больницу к докторам?

Ведущий. Нет, ничуть мы не устали.

Для веселья, для порядка

Загадаю вам загадку:

На пол бросишь ты его –

Он подпрыгнет высоко,

Скучно не бывает с ним,

Мы играть в него хотим.

Эстафета «Попади в цель»

Участники отбивают мяч, ведут его к баскетбольной стойке

и забрасывают мяч в сетку.

Жюри оценивает скорость, умение отбивать мяч и число за­брошенных мячей.

Подводится окончательный итог всей встречи. Обе команды строятся для объявления результатов.

Айболит. Очень рад я:

Из ребят никто не болен,

Каждый весел и здоров,

К награждению готов!

Ведущий. Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать, как здоровым стать.

С кем, ребята, вы дружны,

Знать об этом вы должны.

Дети. Солнце, воздух, спорт, вода - Наши лучшие друзья.

Физкульт-ура, физкульт-ура!

*Ведущий предлагает судьям подвести итоги, назвать побе­дителей.*

*Награждение (награждают один из членов жюри и Доктор Айболит)*

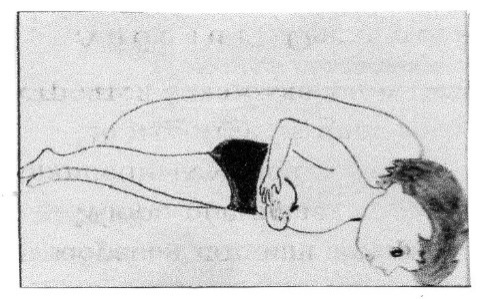
ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ПАУЗА

ГИМНАСТИКА «МАЛЕНЬКИХ ВОЛШЕБНИКОВ»

*Все упражнения и игры проводятся в свободном темпе, без принуждения. Дыхание при выполнении упражнений свободное.*

*Основной целью проведения этих игровых упражнений яв­ляются профилактика простудных заболеваний*, *закаливание детей. Подводить детей к сознательному умению быть здо­ровым.*

*Массаж живота (скульптор замешивает глину)*

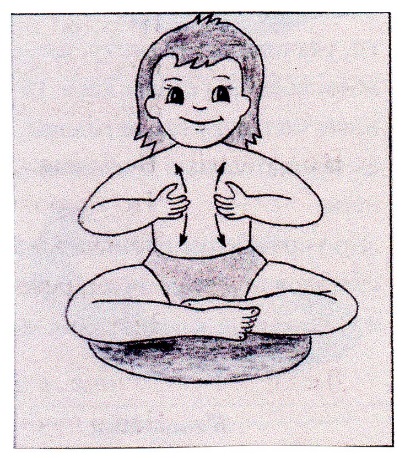
****** Поглаживание животика по часовой стрелке,

пощипывание, похлопывание ребром

ладони и кулачком.

Цель: улучшить работу кишечника

*Массаж области груди*

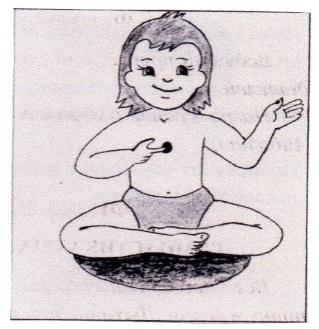
******

Поглаживаем область грудной клетки

со словами *«*Я милая, чудесная, красивая».

Цель: воспитываем бережное отношение

к своему телу, учим любить себя.

*Заводим машину*

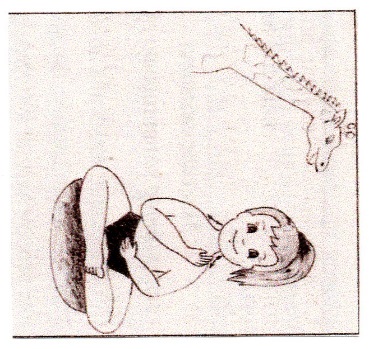
Выполняется сидя. Ставим пальчики на середину грудины от вилочковой железы вниз и вращательными

Затем то же против часовой стрелки.

Воздействуем на точку между грудными

отделами со звуком ПИ...

Шея

****

Поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку,

вытягиваем шею, похлопываем по подбородку,

любуемся длинной, красивой шеей жирафа.

Покачай малышку



Сидя прижимаем к груди стопу но­ги,

укачиваем малышку, касаемся лбом колена и стопы ноги.

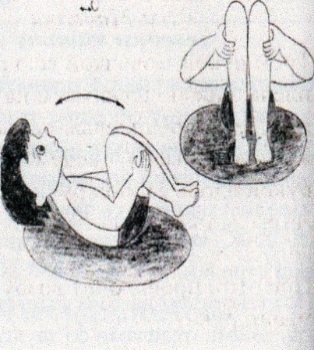
Подни­маем малышку выше головы, дела­ем вращательные

движения вокруг лица. Это упражнение развивает

гибкость суставов ног, дает чувство радости

от гармоничного движения ног.

Качалочка



Лежа на спине, подтянуть за коле­ни ноги к животу.

Раскачиваясь вдоль позвоночника,

затем с боку на бок (боковая кача­лочка.)

Происходит улучшение работы позвоночных дисков.

Птица перед взлетом

******

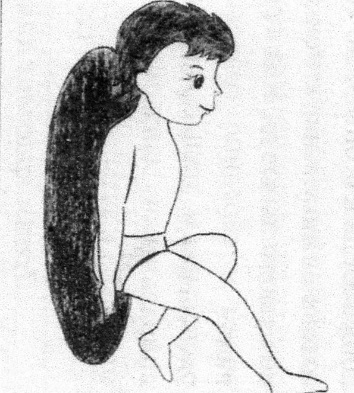
Стоя подышать спокойно, затем наклон вперед, ноги не сгибаем,

голова вперед, руки за спиной, под­няты вверх с напряжением,

как крылья.... Уронили голову, руки расслабленно

упали вниз и висят свободно.Это упражнение позволяет научить

детей напрягать и расслаблять мышцы спины

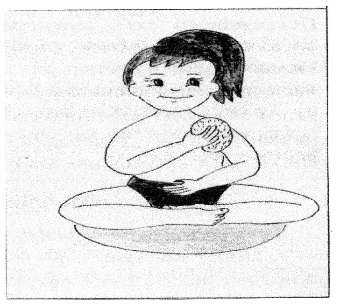
Велосипед

Лежа на спине, крутим педали ве­лосипеда со

звуковым сопровож­дением (ж-ж-ж-ж).

Упражнение улучшает кровооб­ращение в ногах,

восстанавливает работу кишечника.

Рука-Мочалка

Трем рукой-мочалкой всю руку до плеча,

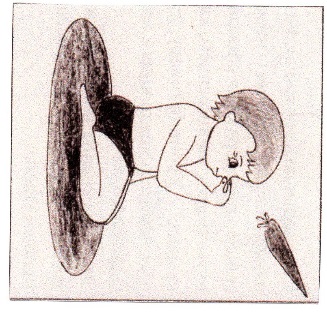
сильно нажимаем на мыш­цы плеча, предплечья,

«смываем водичкой мыло» - ведем одной рукой вдоль второй

руки вверх и затем ладошкой вниз, стряхиваем воду.

При этом происходит возбуждение мышц рук.

Игра Буратино

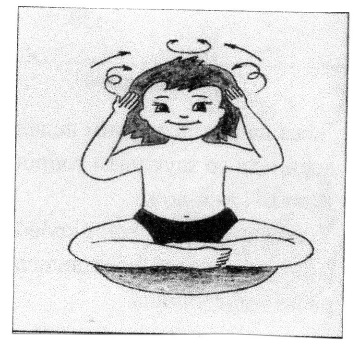
Лепим красивый нос для Буратино.

Буратино рисует носом «солнышко», «морковку».

При этом у детей появляется радостное ощущение

от медленных и плавных движений шеи.

Упражнение даёт терапевтический эффект для шейного отдела.

****Массаж головы

Прорабатываем активные точки на голове сильным

нажатием пальчиков (моем голову).

Как граблями, ведём к середине головы,

затем расчесываем пальчиками волосы,

спиральными движениями ведём от висков к затылку.

Лепим красивое лицо

Поглаживаем лоб, щёки, крылья носа,

чтобы кожа была упругой.

Надавливаем пальчиками на активные

точки переносицы, середину бровей,

разглаживаем брови,

глаза, похлопываем по щекам, подёргаем нос.

Покорители космоса

*Дети садятся по-турецки, расслабляются и готовятся к полёту.*

1. Полёт на луну – на выдох дети тянут звук «А», медленно поднимая левую руку вверх, достигая Луны. И медленно опускают.
2. Полёт на солнце – так же на выдохе, но звук громче и длиннее. Достигаем солнце и возвращаемся.
3. Полёт к инопланетянам – на выдохе звук «а» нарастает по высоте и громкости.
4. Громкость доходит до предела, словно выплеск. Появляется ощущение лёгкости, радости.

Поза «кошечки»

Ребёнок в позе спящей кошечки лежит, мурлычет.

Котёнок встаёт на колени и выгибает спину со звуком «ш- ш- ш-ш», (обучать приёмам расслабления).

«Кошечка проползает под забором»

Ребенок медленно опускается на локти, ягодицами садится на ноги и медленно, опустив голову, имитирует продвижение под забором, ложится животом на пол, поднимается на вытяну­тых руках и выходит в позу змеи.

«Собачка»

Исходное положение - упор на руках и ногах. Ягодицы под­няты вверх. Собачка лает, виляет хвостиком. Во время виляния хвостиком ягодички движутся влево-вправо.

Цель: укреплять мышцы рук, ног, улучшается кровообраще­ние.

Поза «змеи»

«Змея» плотно прижата животом к полу, упор на вытянутых руках. Голова гордо поворачивается влево - вправо, шипит.

Цель: упражнение тонизирует и является профилактическим при заболевании почек.

Игра «Веселая пчелка»

Вдох свободный, на выдохе звук «з-з-з».

Представляем, что пчелка села на нос, на руку, на ногу.

Цель: учить детей направлять дыхание и внимание на опре­деленный участок тела.

«Остров плакс»

Путешественник попал на волшебный остров, где живут одни плаксы. Он старается утешить то одного, то другого, но дети-плаксы отталкивают его и продолжают реветь.

При этом головы подняты, брови сведены, уголки губ опу­щены, всхлипывание, вдох без выдоха 3-5мин. (происходит на­сыщение кислородом).

«Левушка»

Исходная позиция. Сидя на пятках, язык прижат к небу под зубами. Лев ищет добычу - ребенок поворачивается в левую сторону до предела.

Одновременно двигая язык за зубами в сторону поворота, как бы заглатывая его. Возврат в исходную позицию, то же в правую сторону.

Лев нашел добычу - ребенок встает на колени, пальцы со­гнуты, как когти, сильно напряжены (или сжаты в кулак). Глаза смотрят вверх, лев рычит.

Упражнение оказывает положительное воздействие на голо­совые связки, миндалины и щитовидную железу.

Жарко

Выглянуло летнее солнышко, можно загорать. Дети рассла­бились, обмахиваются платочками 2-3 раза.

Напряжение и расслабление мышц.

Холодно

Подул холодный северный ветер - дети съежились в комочки.

Напряжение и расслабление мышц.

Обезьянка

Лепим уши для обезьянки, поглаживаем ушные раковины, лепим уши внутри по бороздкам.

(Воздействует на точки кишечника, расположенные на уш­ных раковинах.)

Приклеиваем уши

Растираем за ушами, примазываем «глину», чтобы уши не отклеились.

ЗАКАЛИВАЮЩИЙ МАССАЖ ПОДОШВ

1. Подготовительный этап.

Мы ходили, мы скакали,

Наши ноженьки устали.

Сядем все мы, отдохнем

И массаж подошв начнём.

*(Смазать подошвы ног кремом).*

На каждую ножку Крема понемножку.

Хоть они и не машины,

Смазать их необходимо.

2. Основной этап.

- Одной рукой держим ногу, другой поглаживаем.

Проведем по ножке нежно,

Будет ноженька прилежной.

Ласка всем, друзья, нужна,

Это помни ты всегда!

Разминка тоже обязательна,

Выполняй её старательно,

Растирай, старайся

И не отвлекайся.

По подошве, как граблями,

Проведем сейчас руками.

И полезно, и приятно –

Это всем давно понятно!

*(Погладить «граблями».)*

Рук своих ты не жалей

И по ножкам бей сильней,

Будут быстрыми они,

Потом попробуй, догони!

*(Похлопать подошву ладошкой.)*

Гибкость тоже нам нужна,

Без неё нам никуда.

Раз сгибай, два выпрямляй,

Ну активнее давай!

*(Согнуть стопу.)*

Вот работа, так работа,

Палочку катать охота.

Веселее ты катай,

Да за нею поспевай.

*(Катать ногами палку, не сильно нажимать.)*

В центре зону мы найдем,

Хорошенько разотрём,

Надо с нею нам дружить,

Чтобы всем здоровым быть.

*(Большим пальцем растираем закаливающую зону в центре подошвы.)*

3. Заключительный этап.

*(Поглаживание стоп.)*

Скажем все СПАСИБО!

Ноженькам своим,

Будем их беречь мы

И всегда «любить.

*(Посидеть спокойно, расслабившись.)*

МАССАЖ ВОЛШЕБНЫХ УШЕК

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связан­ных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен для улучшения работы органов дыхания и защиты организма от простудных заболеваний.

1. Организационный момент «Поиграем с ушками».

Садимся в круг. Давайте послушаем тишину.

Подходи ко мне, дружок

И садись скорей в кружок.

2. Основная часть.

Упражнения с ушками:

*Найди и покажи ушки.*

Ушки ты свои найди

И скорее покажи.

*Заводим ладошки за ушки и загибаем их вперёд.*

*Похлопаем ушками.*

*-* Вот так хлопаем ушами.

*Прижимаем к голове, резко отпускаем.*

*Потянем ушки.*

Сейчас все потянем вниз,

Ушко, ты не отвались!

*Захватываем мочки и потихоньку тянем их вниз, отпускаем.*

*Покрутим козелок.*

А потом, а потом

Покрутили козелком.

*Вводим большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимаем козелок, потихоньку сдав­ливаем и поворачиваем его во все стороны (20-30 с).*

*Погреем ушки.*

Ушко, кажется, замёрзло,

Отогреть его так можно.

*Прикладываем ладони к ушкам и тщательно трём ими всю ушную раковину: 1-2, 1-2.*

Вот и кончилась игра,

А раз кончилась игра,

Наступила ти-ши-на.

3. Заключительная часть.

*Ребёнок расслабляется и слушает тишину.*

ИГРОВОЙ МАССАЖ ДЛЯ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЫХАНИЯ

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Его суть заключается в выполнении комплекса игровых упраж­нений с носом «Поиграем с носиком».

1. Организационный момент.

Подходи ко мне, дружок,

И садись скорей в кружок.

*Найди и покажи носик.*

Носик ты скорей найди,

Его маме (папе) покажи.

2. Основная часть.

Игровые упражнения с носиком:

*Помоги носику собраться на прогулку.*

Надо носик очищать,

На прогулку собирать.

*Ребёнок берет носовой платок (салфетку) и очищает свой нос.*

*Носик гуляет.*

Ротик ты свой закрывай,

Только с носиком гуляй.

*Предлагаем ребёнку закрыть рот, чтобы он не мешал гу­лять и дышать носиком.*

*Носик балуется.*

Вот так носик - баловник!

Он шалить у нас привык.

*На вдох оказываем сопротивление носу, надавливая указа­тельным пальцем на крылья носа.*

*Носик нюхает приятный запах.*

Тише-тише, не спеши,

Ароматом подыши.

*Выполняем 10 вдохов* - *выдохов через правую и левую нозд-  
рю, поочерёдно закрывая их указательным пальцем.*

*Носик поёт песенку.*

Хорошо гулять в саду  
 И поёт нос «ба-бо-бу».

*На выдох постукиваем указательными пальцами по крыльям  
носа и поём «ба-бо-бу».*

*Погреем носик.*

Надо носик нам погреть,

Его немного потереть.

*На переносицу нажимаем указательными пальцами, трём  
крылья носа, растирая вверх вниз.*

*3.*Заключительный этап.

*Носик возвращается домой.*

Нагулялся носик мой,

Возвращается домой.

*Ребёнок убирает платочки, показывает, что его носик вер-  
нулся.*

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

*№ 1 «Куры»*

Укрепление мышечного корсета, позвоночника, формирова­ние дыхательного акта, правильной осанки, развитие внимания, выдержки.

Ребенок стоит, наклонившись, свободно свесив руки- «крылья» и опустив голову.

Произносит «так-так-так», одновременно похлопывая себя по коленям, выдох, выпрямляется. Поднимает руки и плечи - вдох через нос. Повторяет 3-5 раз.

*№ 2 «Рожок»*

Укрепление круговых мышц рта, тренировка навыков пра­вильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

Предложить детям созвать коров, как можно громче подуть в рожок (он в носу):

* необходимо вдохнуть воздух через нос и резко выдохнуть **в** рожок;
* побеждает тот, кто продудит громче и дольше через нос.

*№ 3 «Бульканье»*

Восстановление носового дыхания, формирование ритмич­ного выдоха и его углубление.

Стакан, наполненный на треть водой, и соломинка стоят на столе перед ребенком.

* Глубоко вдохнуть через нос и сделать глубокий выдох з трубочку, чтобы получилось за один выдох долгое бульканье. Выполнять лучше по команде «вдох», а затем булькать.
* *№ 4 «Мышка и мишка»*

У Мишки дом огромный (выпрямление, руки вверх, потя­нуться, посмотреть на руки - выдох).

У Мышки очень маленький (присесть, обхватить руками ко­лени, опустить голову - выдох с произношением звука «ш-ш-ш»). Мышка ходит в гости к Мишке, он же к ней не попадет. (Надо ходить по залу.)

*№ 5 «Пчелки»*

Сидя или стоя, скрестив руки на груди, опустив голову - сжимать руками грудную клетку, произносить «ж-ж-ж» на вы­дохе. На вдохе расправлять руки и плечи: «Полечу и пожужжу, детям меда принесу». Летят по кругу 3-5 раз.

*№ 6 «Хомячки»*

*Тренировка носового дыхания, смыкание губ, координация движений.*

Хомячки носят запасы за щечками. Предложить перенести из болота, от стула к стулу, шагая по листочкам бумаги, все фан­ты, перенося по одному с одного стула на другой. Ребенок берет в руки овощ, надувает щечки, смыкает губы и идет по «кочке», перенося с одного стула на другой, оставляет овощ на стуле и хлопает себя по щекам, возвращается за другим обратно.

*№ 7 «Самолет»*

Формирование правильного дыхания, развитие координации движения, укрепление мышц.

Самолетик-самолет

Отправляется в полет.

(Вдох—ребенок разводит руки в стороны, ладони вверх.)

Жу-жу-жу-жу

(делает повороты вправо и выдох).

Постою и отдохну

(встает вправо, опустив руки, пауза).

Я налево полечу

(поднимает голову - вдох).

Жу-жу-жу

(делать повороты влево и выдох «ж-ж-ж»).

Постою и отдохну.

(Встать прямо и опустить руки - пауза.)

*№ 8 «Ветер»*

Тренировка навыка правильного носового дыхания. Укрепле­ние мышц лица.

Собрались ветры с разных концов света и устроили соревно­вания: какой ветер дует сильнее всех (дуют на подвешенные шарики, вертушки).

Воздух вдыхается через нос и резко через рот выдыхается. Побеждает тот, у кого шарик отлетит выше или крутится доль­ше вертушка.

*№ 9 «Погрузка арбузов»*

Улучшение функций дыхания, укрепления мышц рук, умение согласовывать свои действия.

Игра проводится сидя. Ведущий кидает мяч ребенку, тот пе­редает его другому и так по кругу 2-3 раза (это погрузка).

Затем производят круговые движения руками, произнося «чу- чу», поезд поехал, через 2-3 минуты поезд останавливается «ш- ш-ш», губы складываются в трубочку. После этого начинается отгрузка арбузов - те же движения.

*№ 10 «Елочка»*

Исходное положение - ноги врозь, руки опущены.

1. вдох;
2. выдох - наклон туловища вперед;
3. 4 - вдох - вернуться в исходное положение, выдох.

*«Сосна»*

Исходное положение - основная стойка.

1. - вдох - руки в стороны;
2. - выдох - наклон туловища вправо;
3. - вдох - вернуться в исходное положение;
4. - выдох - наклон туловища влево, вернуться в исходное положение.

*№ 11 «На море»*

Исходное положение - основная стойка.

1- вдох - руки в стороны, вверх, подняться на носки;

2 - выдох - руки вниз, опуститься на стопу («ах»);

3—4 то же.

*«Пловцы»*

Исходное положение - ноги врозь, руки опущены.

1. - вдох - левую руку поднять;
2. - выдох - мах левой рукой вперед, вниз;
3. - вдох - правую руку поднять;
4. - выдох - мах правой рукой вперед, вниз («раз»).

*№ 12 «Крокодил»*

Исходное положение - лежа на животе, руки вдоль тулови­ща.

1. вдох - руки, ноги, голову слегка поднять вверх;
2. выдох - вернуться в исходное положение;
3. 4 - то же.

*«Змея»*

Исходное положение - лежа на животе, руки под подбород­ком, ладонь на ладонь.

1-2 - вдох;

3—4 - выдох - руки вперед (ш-ш-ш-ш);

5-6 - вдох;

7-8 - выдох - вернуться в исходное положение*.*

*№ 13 «Волк»*

Исходное положение - основная стойка, руки согнуты в лок­тях, ладони на груди.

1- вдох;

2- выдох - туловище слегка наклонить вперед, правую руку вытянуть перед собой;

3- вдох - вернуться в исходное положение;

4- выдох, то же левой рукой, вернуться в исходное положе­ние.

*№ 14 «Слон»*

Исходное положение - сед с прямыми ногами, руки опущены.

1. - вдох;
2. - выдох - туловище наклонить вперед, коснуться руками носков;
3. - вдох;
4. - выдох - вернуться в исходное положение.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГОРЛА

*«Лошадка»*

Вспомните, как звучит цоканье копыт лошадки, катающей на своей спине веселых ребятишек. Цокаем язычком то громче, то тише, скорость движения лошадки показываем так же: то снижая, то увеличивая темп повтора звуков (20-30 с).

*«Змеиный язычок»*

Представляем, что длинный змеиный язык пытается высу­нуться как можно дальше, стараясь достать до подбородка (6 раз).

*«Смешинка»*

Попала смешинка в рот, и невозможно от нее избавиться. Глаза прищурились, губы радостно раздвинулись, и послыша­лись звуки: ха-ха-ха-ха, хи-хи-хи, гы-гы-гы.

*«Ворона»*

Села ворона на забор и решила завлечь всех своей прекрас­ной песней. То вверх поднимает голову, то в сторону повернет. И каркает так, что всюду слышно. Дети произносят протяжно «ка-а-а-а-а-р» (5-6 раз). Так громко каркала ворона, что охрипла и стала каркать беззвучно, с закрытым ртом. (5-6 раз.)

*«Плакальщики»*

Имитация плача, громкие всхлипывания, сопровождаемые резкими, прерывистыми движениями плеч и шумным вдохом без выдоха (30-40 с).

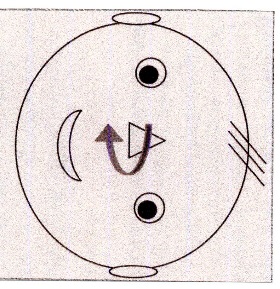
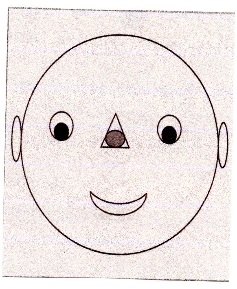
*«Зевота»*

Сидя удобно, расслабиться, опустить голову, широко рас­крыть рот. Не закрывая его, вслух произнести

о-о-хо-хо-о-о-о, позевать 5-6 раз.

*САМОМАССАЖ НОСА*

*Нос – важнейшая рефлексогенная зона лица. Он связан с желудком, толстой и тонкой кишкой, селезёнкой, нервной системой. Массируют нос с целью стимуляции деятельности головного мозга.*

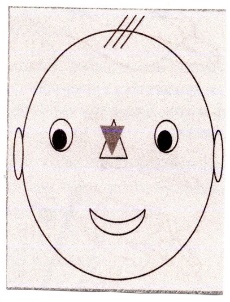
**Указательным и средним

Вращать кончик носа пальцами нажимать

по часовой стрелке на кончик носа

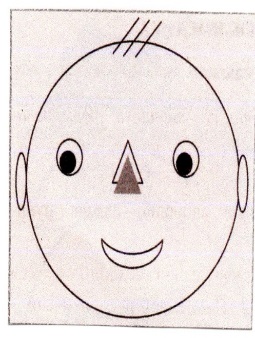
(1-2 минуты)

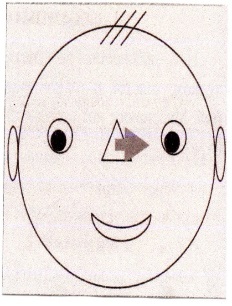
**

**

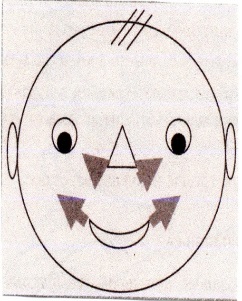
Сгибать кончик Кончик носа сгибать вниз

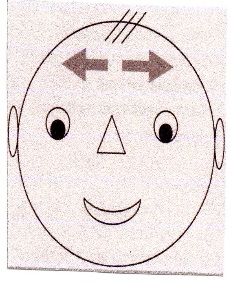
носа влево

**

**

Кончик носа поднять вверх Сгибать кончик носа вправо

*Тонизирующий массаж лица*

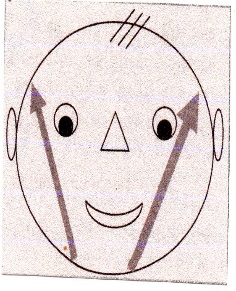
**

От середины лба к вискам

От крыльев носа и углов рта

– к вискам, ушам и

углам нижней челюсти.

**

От середины нижней челюсти – к вискам

Гимнастика для пальчиков

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№ п/п* | *Содержание* | *Движения* |
| *1* | *Большаку дрова рубить,*  *А тебе воды носить,*  *А тебе печь топить,*  *А тебе тесто месить,*  *А малышке песни петь, Песни петь да плясать, Родных братьев потешать* | *По очереди загибать все пальцы на обеих руках. На последние строчки - шеве­лить (пританцовывать) пальцами обеих рук* |
| *2* | *В гости к пальчику большому Приходили прямо к дому Указательный и средний, Безымянный и последний.*  *Сам мизинчик-малышок*  *Постучался о порог.*  *Вместе пальчики - друзья,*  *Друг без друга им нельзя* | *Большой пальчик спрятан в кулачке. Выставить. Показать пальцы по очереди*  *Стучат кулачок о кулачок. Обхват пальцами ладошки. Поглаживание рука об руку* |
| *3* | *В прятки пальчики играли*  *И головки убирали,*  *Вот так, вот так,*  *Так головки убирали* | *Сжимание и разжимание кистей рук* |
| *4* | *Дружат в нашей группе Девочки и мальчики.*  *С вами мы подружим, Маленькие пальчики.*  *Один, два, три, четыре, пять, Пять, четыре, три, два, один* | *Потирание ладошек (2 строчки).*  *Круговые движения ладош­ками (2строчки).*  *Во время счета поочередное соединение подушечек паль­цев* |
| *5* | *Мои пальчики расскажут,*  *Все умеют, все покажут.*  *Пять их на моей руке,*  *Все делать могут,*  *Всегда помогут.*  *Они на дудочке играют,*  *Мячик бросают,*  *Бельё стирают,*  *Пол подметают,*  *Они считают, щиплют, лас­кают,*  *Мои пальцы на руке* | *Круговые движения рук*  *Поочередное потирание пальчиков*  *Имитирующие движения*  *Мои пальцы на руке.* |

ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ

«ЕСЛИ Я СДЕЛАЮ ТАК...»

Дидактические задачи: обратить внимание детей на то, что из каждой ситуации может быть два выхода: один - грозящий здоровью, а другой - ничем не угрожающий. Человек должен бережно относиться к своему организму и организму другого человека, защищать его, а не делать больно. Учить де­тей различать грозящую опасность и находить выход из различ­ных ситуаций.

Развивать сообразительность, мышление.

Игровая задача:

а) подумать и сказать, что будет, если я сделаю так...;

б) найти 2 выхода из предложенной ситуации (грозящий и не угрожающий жизни и здоровью) или предложить 2 варианта развития данной ситуации.

Игровые действия:

а) внимательно слушать вопрос воспитателя и четко, ясно отвечать на него;

б) прослушать рассказ воспитателя, продолжить его после слов: «опасность возникнет, если я сделаю так...» и/или «опас­ности не будет, если я сделаю так...»

Правила игры: не перебивать друг друга, не мешать друг другу отвечать. Желание ответить выражать поднятием ру­ки. Полные ответы и существенные дополнения поощряются: фишкой, звездочкой и т. п.

Оборудование игры: коробка с поощрительными предметами; фишками, звездочками...

ПИШЕМ ПИСЬМО ЗАБОЛЕВШЕМУ ТОВАРИЩУ

Дидактические задачи: воспитывать внимание, доб­рожелательность, готовность доставлять радость своим товари­щам; учить детей проявлять сочувствие к больному, интересо­ваться его самочувствием, выражать озабоченность его здоровь­ем, находить слова поддержки.

Игровая задача: написать письмо заболевшему това­рищу.

Игровые действия: каждый ребенок должен вначале подумать, что бы он хотел рассказать, какие слова поддержки сказать своему больному товарищу. Затем уже все вместе со­ставляют письмо (соблюдая правила написания писем). В боль­шой красивый конверт дети кладут письмо и заранее подготов­ленные рисунки, поделки, аппликации.

Письмо запечатывается и отправляется больному ребенку.

Оборудование игры: большой цветной конверт, лист бумаги для письма; поделки, рисунки, аппликации, выполнен­ные детьми.

ПОЛЕЗНАЯ И ВРЕДНАЯ ЕДА

Дидактические задачи: закреплять представления детей о том, какая еда полезная, а какая — вредная для организ­ма, подвести детей к пониманию противоречия: мне нравится эта еда ..., а моему организму полезно это ...

Игровая задача: правильно разложить предметные кар­тинки с изображением продуктов питания в зависимости от их полезности — вредности.

Игровые действия: под зелёную карточку положить картинки с полезной едой, а под красную - с вредной.

Правила игры: быть внимательным, в случае ошибки — исправления не допускаются. Верное решение игровой задачи поощряется значком.

Оборудование игры: карточки зелёного и красного цветов, предметные картинки с изображением продуктов пита­ния (например, торт, лимонад, копчёная колбаса, пирожные, конфеты, чёрный хлеб, каша, молоко, варенье, сок, овощи, фрук­ты и т. п.), поощрительные значки (вырезанные из цветного кар­тона яблоко, морковка, груша и т. п.).

ЧТО ТЫ ЗНАЕШЬ О ...

Дидактические задачи: закреплять знания детей о строении, работе, особенностях своего организма, правилах ухода за ним, о первой помощи в различных ситуациях; разви­вать внимание, память.

Игровая задача: полно ответить на вопрос воспитателя.

Игровые действия: дети сидят на стульчиках перед воспитателем.

Воспитатель-водящий кидает мяч ребенку и спрашивает: «Что ты знаешь о ... (например, сердце)?». Ребенок, поймавший мяч, отвечает. Остальные дети внимательно слушают, желаю­щие дополняют ответ.

Правила игры: ребенок, уронивший (не поймавший) мяч, теряет право на ответ. Не перебивать, дополнять только по­сле того, как товарищ закончил отвечать. В конце игры самый активный и знающий получает поощрительный приз.

Оборудование игры: мяч, поощрительный(е) приз(ы).

Примечание: эту игру можно проводить на закрепление после каждого раздела или после изучения нескольких разделов с соответствующим подбором вопросов.

Например: Что ты знаешь о сердце? Что ты знаешь о крови? Что ты знаешь о сосудах? Что ты знаешь о помощи при кровотечениях? Что ты знаешь о донорах? и т. д.

К НАМ ПРИШЕЛ НЕЗНАЙКА

Дидактические задачи: закрепить представления де­тей о строении и деятельности организма, того или иного орга­на; учить видеть несоответствие предложенной ситуации, ее аб­сурдность, понимать зависимость физических возможностей че­ловека от строения организма.

Игровая задача: найти в рассказе Незнайки небылицу, неправду и доказать ему, что он неправ.

Игровые действия: внимательно слушать рассказ Не­знайки. По ходу рассказа замечать небылицы и отмечать их фишками. По окончании рассказа просят детей сосчитать, кто, сколько небылиц заметил. Затем, следуя ходу изложения Незнайки, дети объясняют.

Правила игры: работать самостоятельно, не мешать товарищам. Невыдержанность детей (ребенка) наказывается штрафным очком.

Объясняет Незнайке, что он неправ, только один ребёнок. И лишь в случае затруднения при ответе или неудовлетвори­тельного ответа Незнайка просит помощи у детей.

Ребёнок, заметивший все небылицы, активный в игре и не получивший ни одного штрафного очка, награждается по­ощрительным призом.

Оборудование игры: кукла Незнайка (или помощник воспитателя, наряженный Незнайкой), фишки, портфель с по­ощрительными призами.

ПИСЬМО ОТ ПОЧЕМУЧКИ

Дидактические задачи: закрепить представления де­тей о строении и деятельности организма, того или иного орга­на; вызвать у детей желание отвечать на вопросы Почемучки.

Игровая задача: помочь Почемучке найти правильный ответ.

Игровые действия: выслушать вопрос Почемучки и кратко, ясно и четко на него ответить.

Правила игры: помогать друг другу (продолжить, уточ­нить мысль), но не перебивать, не мешать.

Оборудование игры: большой цветной конверт с мар­кой (на конверте адрес детского сада и группы); цветные кар­точки с вопросами к детям.

Примерное содержание вопросов: Почему быва­ет гной? Почему через ранку вся кровь не вытекает? Почему я хочу есть? Почему я все время дышу? Почему я могу ходить, бегать, прыгать? и т. д.

ПОДБЕРИ ПАРУ

Дидактические задачи: учить детей соотносить предметы, изображённые на картинках, по выполняемым функ­циям, закреплять полученные представления об органах и систе­мах человеческого организма, развивать логическое мышление.

Игровая задача: правильно подобрать пару и объяснить свой выбор.

Игровые действия: практические действия по подбору картинок.

Оборудование игры: серия предметных картинок двух видов;

1. изображают внутренние органы человеческого тела;

2. изображают предметы, сходные с ними по выполняемым функциям. (Сердце - мотор, легкие - 2 воздушных шарика, поч­ки-2 фильтра (воронки), желудок - кастрюля с варящейся едой, мозг - компьютер, скелет - вешалка и т. п.)

ЧТО БЫЛО БЫ, ЕСЛИ БЫ...

Дидактические задачи: показать ребенку, что его ор­ганизм очень умно устроен.

Каждый человек должен внимательно, бережно, с понимани­ем относиться к своему организму, ведь внутри нас живут наши помощники; учить устанавливать простейшие причинно- следственные связи и отношения.

Игровая задача: подумать и сказать, что было бы, если бы с вами такое случилось.

Игровые действия: слушать вопрос воспитателя и яс­но, четко, с опорой на полученные знания отвечать на него.

Правила игры: не мешать друг другу слушать и отве­чать, при необходимости дополнять своих товарищей.

*Что было бы, если бы...*

*Твой скелет от тебя убежал?*

*У тебя не было зубов?*

*Твое сердце перестало работать (решило отдохнуть?)*

*Ты перестал дышать? Твой мозг перестал работать и от­вечать на все «звонки»?*

*«Выбирайка».* Выбрать (показать картинки) те предметы, ко­торые помогают ушкам лучше слышать и беречь их - капли, ба­рабан, музыкальные инструменты, варенье и др.

*«Нос - ухо».* Воспитатель показывает на части головы: нос, бровь, глаз..., но называет другие. Играющие должны, не отводя глаз, показывать называемые ведущим части головы и стараться не перепутать их. Кто ошибется, тот выходит из игры.

*«Глухой телефон».* Ведущий называет слово игроку, сидяще­му рядом, тот передает соседу. У последнего игрока спросить, какое слово ему передали. Все должны четко произносить слово, но так, чтобы услышал его только тот, кому говорят на ухо.

*«Угадай мелодию».* Дети слышат знакомые песенки, угады­вают, получают жетон. Побеждает тот, что больше заработал жетонов. (Варианты - включают любые знакомые детям звуки природы).

ХУДОЖЕСТВЕННОЕ СЛОВО.

СТИХИ ПОСЛОВИЦЫ, ЗАГАДКИ

О ЧЕЛОВЕКЕ

И у бабушки есть,

И у дедушки есть,

И у мамы есть,

И у папы есть,

И у дочки есть,

И у внучки есть,

И у лошадки есть,

И у собачки есть,

Чтобы его узнать,

Надо вслух назвать.

*(Имя.)*

Тебе дано, а люди пользуются.

*(Имя.)*

Ни на меру, ни на вес,

Но у всех людей он есть.

*(Ум.)*

На одной горе много травы, да скот эту траву не ест.

*(Волосы.)*

На ночь два оконца

Сами закрываются,

А с восходом солнца

Сами открываются.

*(Глаза.)*

Не сеют, не сажают,

А сами вырастают.

*(Волосы.)*

Брат с братом через дорогу живут,

а один другого не видит.

*(Г.паза.)*

Есть у каждого лица

Два красивых озерца.

Между ними есть гора.

Назови их, детвора.

*(Глаза.)*

Тридцать два молотят, один поворачивает.

*(Зубы и язык.)*

Отворю я хлевец, выпущу стадо белых овец.

*(Зубы.)*

Всю жизнь ходят в обгонку,

а обогнать друг друга не могут.

*(Ноги.)*

Мы на них стоим и пляшем.

Ну, а если им прикажем,

Нас они бегом несут.

Подскажи, как их зовут?

*(Ноги.)*

Между двух светил посредине один.

*(Нос.)*

Пятерка братьев неразлучна,

Им вместе никогда не скучно.

Они работают пером,

Пилою, ложкой, топором.

*(Пальцы.)*

День и ночь стучит оно,

Словно бы заведено.

Будет плохо, если вдруг

Прекратится этот стук.

*(Сердце.)*

Когда мы едим - они работают.

Когда не едим - они отдыхают.

Не будем их чистить — они заболят.

*(Зубы.)*

За тобою он плетется,

Хоть на месте остается.

*(След.)*

Вот гора, а у горы

Две глубокие норы.

В этих норах воздух бродит,

То заходит, то выходит.

*(Нос.)*

Есть у меня работники,

Во всем помочь охотники.

Живут не за стеной –

День и ночь со мной:

Целый десяток Верных ребяток!

*(Пальцы.)*

Твои помощники - взгляни –

Десяток дружных братцев,

Как славно жить, когда они

Работы не боятся.

*(Пальцы.)*

Если б не было его,

Не сказал бы ничего.

*(Язык.)*

Всегда во рту, а не проглотишь.

*(Язык.)*

У пяти братьев одна работа.

*(Пальцы.)*

У двух матерей по пяти сыновей, одно имя всем.

*(Пальцы.)*

Всегда он в работе,

Когда мы говорим,

А отдыхает,

Когда мы молчим.

*(Язык.)*

Белые силачи рубят калачи, а красный говорун подкладывает.

*(Язык и зубы.)*

**СТИХИ ПРО ГЛАЗА**

Ай, глаза-глазенки, ай, глаза-глазища –

Все на свете разглядят, разглядят-разыщут.

В поднебесье - месяц, под скамейкой - мяч,

А в шкафу - конфетку, как ее ни прячь.

Ай, глаза-глазища, ай, глаза-глазенки –

Могут фокус показать мальчишке и девчонке:

Вот мы их закрыли - сразу стала ночь.

Вот мы их открыли - ночь умчалась прочь!

Ай, глаза-глазенки, ай, глаза-глазища –

Кто в них прячется - живет, поглядим - поищем!

«Мама, знаешь, кто в твоих?! Это я, родная, в них?!

«А в твоих, сыночек, я...». Вот какие мы друзья!

*С. Погореловский*

**МАМИНА ПЕСНЯ**

Синий-синий василек,

Ты любимый мой цветок!

У шумящей желтой ржи

Ты смеешься у межи.

И букашки над тобой

Пляшут радостной гурьбой.

Кто синее василька?

Задремавшая река?

Глубь небесной бирюзы?

Или спинка стрекозы?

Нет, о нет же... Всех синей

Глазки девочки моей.

Смотрит в небо по часам.

Убегает к василькам,

Пропадает у реки,

Где стрекозы так легки —

И глаза её, ей-ей,

С каждым утром все синей.  *Саша Черный*

Сел медведь на бревнышко,

Стал глядеть на солнышко.

Не гляди на свет, медведь!

Глазки могут заболеть!  *М. Дружинина*

**УХО - ОРГАН СЛУХА**

Если заболело ухо,

Если в горле стало сухо,

Не волнуйся и не плачь –

Ведь тебе поможет врач!

Доктор, доктор, как нам быть?

Уши мыть или не мыть?

Часто мыть, то как нам быть?

Часто мыть или пореже?

Отвечает доктор: «Еже!» -

Отвечает доктор гневно:

- Еже-еже-ежедневно!!

**Не забывай, к какому врачу ты направляешься.**

Лисенок в больницу однажды пришел:

Было Лисенку нехорошо.

Без шапки ходил он, советов не слушал,

И вот простудил свои рыжие уши.

Как называется доктор, ребята,

Тот, кто лечил ваши ушки когда-то?

Плачет Лисенок, не знает, к кому

Нужно теперь обратиться ему?

Попал на прием и запомнил с тех пор,

Что уши больные лечил доктор ЛОР.

**НЕ БОЙСЯ ВРАЧА**

ЛОР - особый врач, который лечит уши, горло, нос.

Собирался как-то к ЛОРу наш знакомый пес Барбос.

После чистил ватой уши, горло содой полоскал,

И при этом всем, кто слушал, он советы раздавал:

Не волнуйтесь и не бойтесь, дети, ЛОРа посещать.

Если рот открыть попросит, надо шире открывать.

Ушки ЛОР проверить может, хорошо ли слышат?

Носик ЛОР посмотрит тоже - хорошо ли дышит? Инструментов у врача очень много разных.

Вы не бойтесь их, друзья, - это безопасно.

И не больно. Ими ЛОР смотрит осторожно.

Очень помогает он там, где это можно!

**ТИШЕ ВСЕХ**

Кто прошел так тихо-тихо? Ну, конечно, не слониха.

И конечно, Бегемот тихо так пройти не мог.

Дождь идет - стучит по крыше.

Ход часов мы тоже слышим.

У часов обычный шаг: тик-так, тик-так.

Никто из вас не слышал, как листок из почки вышел.

И конечно, и конечно, поутру порою вешней

Вы услышать не могли, как зеленые травинки,

Сняв зеленые ботинки, тихо вышли из земли.

Кто там выглянул молчком кверху белым колпачком?

Смотрят Заяц и Зайчиха, как подснежник вышел тихо.

И повсюду - тишина. Это так, а не иначе,

Это значит, это значит, тише всех пришла Весна. *Саша Черный*

**ТИШИНА**

Слушай, что это звенит?

Может быть, ползет в зенит

Реактивный самолет?

Сам летит и сам поет?

Может быть, мохнатый жук

Только что покинул сук?

Жук ничем не знаменит,

Скучно - вот он и звенит?

Нет ни мухи, ни жука,

Нет ни грома, ни гудка.

Вслушайся: звенит одна

В целом свете тишина. *Роман Сеф*

**Загадки.**

1. Два слухача на голове торчат. *(Уши.)*

2. Шум дождя оно поймало, утра тихое начало, мамин голос, папин шаг, слышит, если что не так! *(Ухо.)*

3. У зверюшки - на макушке. А у нас - ниже глаз. *(Уши.)*

**Пословицы и поговорки.**

Осип орет, Архип не отстает, кто кого переорет?

Осип охрип, Архип осип.

**РУКИ 1. СТИХИ**

Пять пальцев на руке твоей

Назвать по имени сумей.

Первый палец - боковой –

Называется БОЛЬШОЙ.

Палец второй — указчик старательный, -

Не зря называют его УКАЗАТЕЛЬНЫЙ.

Третий твой палец - как раз посредине,

Поэтому СРЕДНИЙ дано ему имя.

Палец четвертый зовут БЕЗЫМЯННЫЙ,

Неповоротливый он и упрямый.

Совсем, как в семье, братец младший - любимец.

По счету он пятый, зовется МИЗИНЕЦ.

**РУКИ ЧЕЛОВЕКА**

Люди, вы только взгляните вокруг:

Вся наша жизнь –

Дело наших рук.

Села, мосты, города и дома –

Все наши руки!

Все наши руки!

Умные руки - основа успеха,

Руки - это лицо человека.

Руки! О многом они говорят,

Глаз только видит, а руки творят!

*К. Женэ*

**САМИ И САМО**

Ничто никогда не выходит само.

Само не приходит к нам на дом письмо.

Само не способно смолоться зерно.

Само стать костюмом не может сукно.

Само не умеет свариться варенье.

Само не напишется стихотворенье.

Мы делать обязаны сами –

Своей головой и своими руками!

*Виктор Лунин*

**МЫ РАСТЕМ**

Мы стараемся, растем. Я расту.

Со мной Катюша.

Подрастают ручки, ножки,

И, смотрите, даже ушки.

И, смотрите, даже нос,

Пусть совсем, совсем немножко,

На вот столечко подрос.

**ПОЧЕМУ ОНИ СЕРЫЕ?**

Мама тесто замесила

Из пшеничной из муки,

Я кусочек попросила,

Стала делать пирожки.

Я леплю, я делаю, только не пойму:

У мамы-то белые, а у меня-то серые –

Не знаю, почему.

*Е. Благинина*

**НА КОНЧИКАХ ПАЛЬЦЕВ**

Что может на кончиках пальцев у нас уместиться?

Пылинка, дождинка, снежинка... Не много.

И то они могут свалиться, разбиться.

На кончиках пальцев не так-то легко удержаться.

Испачкать их можно мороженым, клубничным вареньем,

Пирожным. Потом облизать осторожно.

Но струны под пальцами вздрогнут, звеня,

И встретятся небо на них и земля.

*В. Степанов*

Рукавички новые,

Теплые, пуховые!

Мне их бабушка связала,

Подарила и сказала:

«Вот теперь у внучки

Не озябнут ручки!»

**II. ЗАГАДКИ**

**Руки.**

• У двух матерей по пять сыновей, и одно имя всем.

• Пятерка братьев неразлучна,

Им вместе никогда не скучно.

Они работают пером,

Пилою, ложкой, топором.

* Твои помощники - взгляни –

Десяток дружных братцев,

Как славно жить, когда они

Работы не боятся.

* Есть у меня работники,

Во всем помочь охотники.

Живут не за стеной –

День и ночь со мной:

Целый десяток

Верных ребяток!

* У пяти братьев одна работа.
* Пять братьев годами равны, а ростом разные.

**2.Варежки (рукавицы).**

* Руки греет пара печек

Из колечек от овечек,

Их бабушка свяжет

Из шерсти на спицах,

Мягкие, тепленькие...

* Две сестрички, две плетенки,

Из овечьей шерсти тонкой.

Как гулять, так надевать,

Чтоб не мерзли пять да пять.

* А ну-ка, ребята, кто угадает:

На десятерых братьев

Двух шуб хватает.

* Едва повеяло зимой,

Они всегда с тобой,

Согревают две сестрички,

А зовут их...

* В обоих домиках темно,

Зато жарища прямо.

А коль засветится окно,

Его починит мама.

* Дали братьям теплый дом,

Чтобы жили впятером.

Брат большой не согласился

И отдельно поселился.

• Пять пальцев

За все могут браться.

Вместе в шубке одной

Согреваются зимой.

**3. Перчатки.**

* Пять мальчиков, пять чуланчиков.

Разошлись малыши в темные чуланчики

Каждый мальчик - в свой чуланчик.

* Пять пальцев, как у людей,

Но пальцы у нее без ногтей.

* Пять мешочков шерстяных-

Греются братишки в них.

* Как только отправляются

Они зимой гулять,

Жильцы в дома вселяются

И в каждой - целых пять.

* Есть у пальцев домик шерстяной:

Каждый палец в комнате одной.

Сколько пальцев на руках твоих,

Столько же и комнаток у них.

*В. Орлов*

**3. ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ**

1. Рука руку моет, а две руки - лицо.
2. Были бы руки, а сделать все можно.
3. Глаза облюбовали, руки сделали.
4. Для умелой руки все работы легки.
5. Золотые ручки не испортят мучки.
6. К чему руки не приложит - все кипит.
7. От добрых рук ничего не уходит.
8. Рабочие руки не знают скуки.
9. Умелые руки работы не боятся.
10. Хоть ручки черны, да работа бела.

**4. СЧИТАЛКИ**

1. Подвернула ложка ножку,

Захромала вдруг немножко,

Наложили ей повязку,

И она пустилась в пляску,

Кто не верит?

Это он!

Выходи из круга

Вон!

2.Подогрела чайка чайник,

Пригласила 8 чаек.

Прилетели все на чай!

Сколько чаек - отвечай?

3. Чики, чики, чики, чок,

Ночью песни пел сверчок,

Мы его искать пошли,

Зажигали фонари,

Заглянули под кусток,

Под пушистый лопушок.

Где там спрятался сверчок?

Поищи его, дружок!

4.Петушок рубил дрова,

Пироги пекла сова

С кочерыжкой для зайчишек,

Кренделек с медком для мишек.

А ты, дружок, с чем хочешь пирожок?

5.Тики-трак, тики-трак,

Под мостом жил старый рак,

Рыжий кот пришел на мост,

Рак схватил кота за хвост.

Мяу, мяу, помогите!

С хвоста рака отцепите!

Все бегут, и ты беги,

Коту Ваське помоги!

6.Пчелы в поле полетели,

Зажужжали, загудели,

Сели пчелы на цветы.

Мы играем - водишь ты!

7. На лужок пришли бельчата,

Медвежата, барсучата.

На зеленый, на лужок

Приходи и ты, дружок.

8. Раз у нашего Степана

Караулил кот сметану,

А когда настал обед,

Кот сидит - сметаны нет,

Помогите-ка Степану,

Поищите с ним сметану.

9.Ехал мужик по дороге,

Сломал колесо на пороге,

Сколько гвоздей - говори поскорей:

Один, два, три...

10.Скачут побегайчики,

Солнечные зайчики.

Мы зовем их - не идут,

Были тут - И нет их тут.

Где же зайчики?

Ушли...

Ты иди их поищи!

11.Чайки жили у причала,

Их река волной качала.

1,2,3, 4,5,

Помоги их сосчитать.

12. Скок, поскок!

Зайка прыгнул на пенек,

В барабан он громко бьет,

В чехарду играть зовет!

13.Жил в реке один налим,

Два ерша дружили с ним,

Прилетали к ним 3 утки

По четыре раза в сутки

И учили их считать

1,2,3,4,5.

14. Раз пошли ребята к речке,

Два весла несли в руках.

Им навстречу - три овечки

И четыре индюка.

Все ребята испугались,

Весла бросили в кусты,

Испугались, разбежались,

А найти их должен ты!

15.Как у нас на сеновале

Две лягушки ночевали.

Утром встали,

Щей поели,

А тебе водить велели!

16.Белки зайцев угощали,

Им морковку подавали,

Все орешки сами съели,

А тебе водить велели.

17.Волнуются волнушки:

Как быть нам без кадушки!

Все грибы - в кадушках,

Забыли о волнушках!

Поищи волнушки ты,

Очень вкусные грибы!

18. Мимо леса, мимо дач

Плыл по речке красный мяч.

Увидела щука,

Что это за штука?

Хвать, хвать!

Не поймать!

Мячик вынырнул опять,

Он пустился дальше плыть,

Выходи, тебе водить.

19. Тата-тара-тара-ра,

Вышли в поле трактора,

Стали пашню боронить

Нам бежать - тебе водить!

20.В круг широкий, вижу я,

Встали все мои друзья.

Я для вас, мои дружки,

Затеваю пирожки:

Быстро нужно их испечь,

Ты пойдешь, затопишь печь.

21. 1,2, 3,4, 5.

Будем в прятки мы играть.

Звезды, месяц, луг, цветы,

Ты пойди-ка поводи!

22.Эй, Иван,

Полезай в стакан,

Отрежь лимон

И выйди вон!

23. Шел коток по лавочке,

Всем давал булавочки.

Кому две, кому три –

Выходи на букву «И»!

24.Ходит цапля по болоту,

Не найдет себе работу.

На пенечек она села,

Пять лягушек сразу съела.

1,2, 3,4, 5,

Выходи, тебе искать!

25.Шла лисичка по тропинке

И несла она грибы:

Пять опят и пять лисичек

Для лисят и для лисичек.

Кто не верит - это он,

Выходи из круга вон!

26. Косой, косой,

Не ходи босой,

А ходи обутый,

Лапочки закутай.

Если будешь ты обут,

Волки, зайца не найдут,

Не найдет тебя медведь...

Выходи - тебе гореть.

27. Жили-были Я ли, ты ли,

Между нами вышел спор.

Кто затеял, позабыли

И не дружим до сих пор.

Вдруг игра на этот раз

Помирить сумеет нас?

1. 1,2, 3,4, 5,

Вышел месяц погулять,

А за месяцем луна –

Оставайся ты одна.

1. Я зверек,

И ты зверек.

Я мышонок,

Ты хорек.

Ты хитер,

А я умен.

Кто умен,

Тот вышел вон!

1. Кто играет - будет уж.

Кто не хочет быть ужом –

Выходи из круга вон!

1. Бежит зайка по дороге,

Да устали быстро ноги,

Захотелось зайке спать.

Выходи, тебе искать!

1. Плыл по морю чемодан,

В чемодане был диван,

А в диване спрятан слон.

Ты не веришь - Выйди вон!

1. Шла собака через мост,

Четыре лапы, пятый хвост

Если мост провалится –

То собака свалится!

34 Жили-были три чертенка

И два маленьких котенка.

Им велели дружно жить,

А тебе идти водить!

35. 1,2, 3,4, 5.

Нам друзей не сосчитать,

А без друга в жизни туго,

Выходи скорей из круга.

36. 1,2, 3,4, 5.

Вышла свинка погулять,

А за свинкой серый волк,

Волк-то в свинках Знает толк.

37 Эни-бени Рес!

Квинтер-квинтер Жес!

Эни-бени Рама!

Квинтер-квинтер

Жаба!

38. Сива, ива,

Дуба, клён,

Шуга, юга Кон!

Первенчики,

Другенчики,

Круги, дуги

Вон!

39. Эники-беники

Ели вареники,

Эники-беники ба!

Эники-беники

Съели вареники,

Эники-беники ба!

40. В синем море-океане

Золотой стружок плывёт.

А на острове Буяне

Роща белая растёт.

Станем думать да гадать,

Как берёзки сосчитать?

Как ни думай, ни гадай,

Только нас ты догоняй!

1. Забрался медведь в колоду,

Захотелось ему мёду.

Кто не верит - погляди

И из круга выходи.

1. Раз, два, три, четыре, пять,

Вышел зайчик погулять.

Вдруг охотник выбегает,

Прямо в зайчика стреляет.

Пиф-паф! Не попал -

В лес зайчишка убежал!

1. Маша туфлю потеряла,

Долго плакала, искала.

Мельник туфельку нашёл

И на мельнице смолол.

1. Начинается считалка:

На березу села галка,

Две вороны, воробей,

Три сороки, соловей.

1. Шли большие корабли,

По пути они зашли

В Африку, Австралию, Индию, Италию,

В Аргентину, в Уругвай, Кто остался - вылетай!

1. Снег идет, снег идет,

Дворник улицу метет

Дворник улицу метет, Стороной народ идет.

1. Заяц белый, куда бегал?

В лес дубовый, Что там делал? Лыки драл. Куда клал?

Под колоду!

Кто украл?

Родион. Выйди вон.

1. У Иванушки жар-птица Поклевала всю пшеницу.

Он её ловил, ловил

И царевне подарил.

Нет жар-птицы, нет пера,

А тебе водить пора!

1. На златом крыльце сидели: Царь, царевич,

Король, королевич,

Сапожник, портной.

Кто ты будешь такой? Выбирай поскорей,

Не задерживай добрых И мудрых людей!

1. Шёл утёнок по дорожке,

Видит он - лежат сапожки. Стал сапожки он носить, Выходи, тебе водить.

1. Ёжик нёс на именины Полтора куля рябины И корзиночку опят.

А тебе водить опять!

Дворник улицу метет, Стороной народ идет.

1. Заяц белый, куда бегал?

В лес дубовый, Что там делал? Лыки драл. Куда клал?

Под колоду!

Кто украл?

Родион. Выйди вон.

1. У Иванушки жар-птица Поклевала всю пшеницу.

Он её ловил, ловил

И царевне подарил.

Нет жар-птицы, нет пера,

А тебе водить пора!

1. На златом крыльце сидели: Царь, царевич,

Король, королевич,

Сапожник, портной.

Кто ты будешь такой? Выбирай поскорей,

Не задерживай добрых И мудрых людей!

1. Шёл утёнок по дорожке,

Видит он - лежат сапожки. Стал сапожки он носить, Выходи, тебе водить.

1. Ёжик нёс на именины Полтора куля рябины И корзиночку опят.

А тебе водить опять!

Дворник улицу метет, Стороной народ идет.

1. Заяц белый, куда бегал?

В лес дубовый, Что там делал? Лыки драл. Куда клал?

Под колоду!

Кто украл?

Родион. Выйди вон.

1. У Иванушки жар-птица Поклевала всю пшеницу.

Он её ловил, ловил

И царевне подарил.

Нет жар-птицы, нет пера,

А тебе водить пора!

1. На златом крыльце сидели: Царь, царевич,

Король, королевич,

Сапожник, портной.

Кто ты будешь такой? Выбирай поскорей,

Не задерживай добрых И мудрых людей!

1. Шёл утёнок по дорожке,

Видит он - лежат сапожки. Стал сапожки он носить, Выходи, тебе водить.

1. Ёжик нёс на именины Полтора куля рябины И корзиночку опят.

А тебе водить опять!

Дворник улицу метет,

Стороной народ идет.

47. Заяц белый, куда бегал?

В лес дубовый, Что там делал?

Лыки драл. Куда клал?

Под колоду!

Кто украл?

Родион. Выйди вон.

48. У Иванушки жар-птица

Поклевала всю пшеницу.

Он её ловил, ловил

И царевне подарил.

Нет жар-птицы, нет пера,

А тебе водить пора!

49. На златом крыльце сидели:

Царь, царевич,

Король, королевич,

Сапожник, портной.

Кто ты будешь такой?

Выбирай поскорей,

Не задерживай добрых

И мудрых людей!

50. Шёл утёнок по дорожке,

Видит он - лежат сапожки.

Стал сапожки он носить,

Выходи, тебе водить.

51. Ёжик нёс на именины

Полтора куля рябины

И корзиночку опят.

А тебе водить опять!

52. Катилась апельсинка

По имени Иринка.

Уроки не учила

И двойку получила.

Покатилася назад –

Получила ровно пять.

1. Вертолёт, вертолёт,

Ты возьми меня в полёт.

А в полёте пусто,

Выросла капуста.

А в капусте червячок,

Вышел Ваня-дурачок.

1. Я вчера летал в ракете,

На далёкой был планете.

Из ракеты той, друзья,

Самый первый вышел я!

1. Жили-были два соседа,

Два соседа-людоеда.

Людоед, людоед,

Пригласи на обед.

На обед попасть не худо,

Выходи-ка ты отсюда!

1. Федя-медя

Съел медведя,

Две коровы, три быка,

Съел хромого гусака,

Съел цыплёнка у ворот,

Пошёл Федя в огород.

В огороде месяц май,

Выходи и догоняй!

Профилактика заболеваний полости рта

Беседа

«Зачем нам язык»

Задача: уточнить знания детей о роли языка в пищеварении.

Оборудование: тарелки с продуктами, солью, сахаром.

**\*\*\***

Воспитатель. Что у вас во рту?

Дети. Язык.

Воспитатель. Посмотрите в зеркало на язык. Какой он?

Дети. Как лопата, красный, мокрый, толстый, двигается.

Воспитатель. Зачем мы едим, зачем нам пища?

Дети. Мы едим потому, что хочется есть, чтобы дышать, играть, смеяться, жить.

Воспитатель. Машина может ездить без бензина?

Дети. Она будет стоять, не сдвинется с места.

Воспитатель. Да, машина с места не сдвинется, будет стоять, по­тому что у нее нет бензина, а человек может жить без еды 30— 40 дней. Куда сначала попадает пища?

Д е т и. В рот, на зубы, язык.

Воспитатель. Что происходит с пищей во рту?

Дети. Мы начинаем жевать, жуем зубами.

Воспитатель. Что делает язык?

Д е т и. Он помогает жевать, толкает пищу, переваливает ее.

Воспитатель. Посмотрите, на тарелках соль и сахар. Сразу не узнать, где что лежит. Как можно узнать?

Дети. Надо попробовать, лизнуть языком.

Воспитатель. Что почувствует кончик языка?

Дети. Сладкое, соленое.

Воспитатель. А если попробовать соленый огурец, рыбу, капусту?

Дети. Языку понравится, он будет помогать жевать, не выплюнет.

Воспитатель. Сможет ли язык определить кислое, горькое?

Дети. Да.

Воспитатель. Можно ли попробовать все подряд, например, сти­ральный порошок или удобрение?

Дети. Нет, нельзя, можно заболеть, будет противно, можно отра­виться.

Воспитатель. Как можно определить, что продукт съедобный?

Дети. Глазами посмотреть, носом понюхать: хорошо пахнет или плохо.

Воспитатель. Почему язык мокрый, даже когда мы не пьем? Подвигайте языком, что вы чувствуете?

Дети. Он мокрый.

Воспитатель. Что смачивает язык, как эта жидкость называ­ется?

Дети. Слюна.

Воспитатель. Да, слюна смачивает пищу, разбирает ее, она еще и санитар — уничтожает вредных микробов, которых особенно много в немытых овощах, фруктах и на грязных руках. Но слюна здесь не всегда помогает, что нужно делать?

Дети. Мыть фрукты, овощи, мыть с мылом руки.

Воспитатель. И еще есть у нас одни санитары, они находит­ся в горле — это миндалины, которые стараются не пропустить мик­робы. А если миндалины не справляются, микробов очень много?

Дети. Будет больно глотать, заболит горло, повысится темпера­тура, можно заболеть, тогда нужно вызвать врача.

Воспитатель. Как врач проверяет миндалины в горле?

Дети. Попросит открыть рот, сказать «а-а-а», палочку положит на язык, потрогает шею.

Воспитатель. От чего у человека бывает ангина?

Д е т и. От мороженого, холодной воды, когда кричишь на улице зимой, поешь снега, пососешь сосульку.

Воспитатель. Язык может рассердиться и сказать: «Глупый мальчик, заставляешь меня пробовать снег, но мы его сначала со­греем, а потом проглотим, раз ему так хочется».

Когда мороженое попадает в рот, на языке оно согревается и тает. Если человек не успеет его согреть и глотает, холод доходит до миндалин и они заболевают, у него начинается ангина.

Если мама купит мороженое, что она скажет?

Дети. Ешь понемногу, глотай, когда растает; подержи во рту, потом глотай; не торопись.

Воспитатель. Если съесть много мороженого, что будет?

Дети. Можно заболеть, горло заболит, будет температура, придет врач, будет делать уколы, нужно глотать таблетки.

Воспитатель. Да, ребята, за здоровьем нужно следить и не гло­тать холодную пищу, пить воду, не есть снег, не сосать сосульки.

Ребята, у меня здесь на столике стоят тарелочки, в которых ле­жат неизвестные продукты. Что мы должны сделать, чтобы узнать, можно их есть или нет?

Дети. Надо их попробовать.

Воспитатель. А вдруг они несъедобные и, попробовав, мы за­болеем? Нужно узнать по запаху, для этого наклониться к продукту и понюхать; если запах не резкий, приятный, можно чуть-чуть лиз­нуть. Если язык нам помог определить вкус продукта, тогда мож­но немного попробовать.

Давайте сейчас попробуем, какой продукт у нас на первой тарелочке?

Дети. Это ананас.

Воспитатель. Как вы это определили?

Дети. Мы понюхали, лизнули.

Воспитатель. А на второй тарелочке что?

Дети. Это невкусное, плохо пахнет.

Воспитатель. Какой орган подсказал вам о том, что продукт несъедобен?

Дети. Мы понюхали. Нам нос подсказал.

Воспитатель. Правильно. Теперь, прежде чем попробовать какой-то незнакомый продукт, что вы будете делать?

Дети. Мы сначала понюхаем, потом лизнем, если запах понравился, потом чуть-чуть попробуем.

Воспитатель. Молодцы, все правильно запомнили.

Наш язык помогает произносить звуки. Он работает, когда мы говорим, поем. Почему некоторые дети хотят сказать [р], а у них не получается?

Д е т и. Не умеют, язык слабенький.

Воспитатель. Скажите теперь [л] и почувствуйте, что делает язык?

Дети. Упирается в зубы.

Воспитатель. А когда вы говорите [р], что будет делать язык?

Дети. Двигаться, прыгать, подниматься вверх.

Воспитатель. Смогли бы мы без языка говорить?

Дети. Мы бы молчали, были бы немыми.

Воспитатель. Есть такая пословица «Держи язык за зубами». Как вы ее понимаете?

Д е т и. Не показывать язык, не дразниться, не говорить плохих слов, не обзываться.

Воспитатель. Правильно. Когда можно обжечь язык?

Дети. Когда пьешь горячий чай, ешь горячую пищу.

Воспитатель. Что нужно делать?

Дети. Пить теплый чай, ждать, когда пища остынет.

Воспитатель. Наш язык — очень важный орган, он узнает пищу на вкус, помогает жевать ее, смачивает слюной. Язык нужно беречь от очень холодной и горячей пищи. С его помощью мы издаем звуки, говорим и читаем.

Дидактическая игра «Узнай на вкус»

*Задача:* закреплять умение обозначать свои вкусовые ощущения словом.

*Оборудование:* продукты, порезанные небольшими кусочками, на шпажках, тарелка, салфетки.

*\* \* \**

Взрослый предлагает ребенку с завязанными глазами определить на вкус предлагаемый продукт и рассказать, по каким особеннос­тям он его узнал. Другие дети оценивают правильность ответа.

Дидактическая игра «Отгадай, что это?»

*Задача:* упражнять в умении узнавать овощи и фрукты по не­большим кусочкам.

*Оборудование:* то же.

\* \* \*

Ребенок подходит к столу, на тарелке лежит кусочек. Он назы­вает, от какого он овоща или фрукта и каков на вкус, а потом пробует его и оценивает, правильно отгадал или нет.

*Решение проблемно-практических ситуаций*

* Детям предлагается несколько незнакомых блюд (любой экзо­тический фрукт). Далее они должны описать вкусовые ощущения при зрительном восприятии (высказать свои предположения) и используя язык (на вкус).

*Задача:* выявлять владение правилами ознакомления с новой пи­щей.

* Детям предлагается холодная и горячая пища.

*Задача:* выявлять умение определять температуру пищи по внеш­ним признакам и соблюдать правила определения холодной или горячей пищи при помощи языка.

*Беседа «Зубы — самые твердые части тела»*

*Задача:* рассказать о назначении зубов.

*Оборудование:* тарелочки с кусочками ананаса и старого сыра.

**\* \* \***

Воспитатель. Посмотрите в зеркало на зубы. Какие они, как расположены?

Дети. Зубы белые, близко расположены, между зубами щели, зубы редкие.

Воспитатель. Зачем человеку зубы?

Дети. Чтобы есть, кусать, хорошо жевать, говорить, улыбаться.

Воспитатель. Как вы думаете, когда у человека еще нет зубов или уже выпали?

Дети. У маленьких детей еще не выросли, а у стареньких деду­шек и бабушек — уже выпали.

Воспитатель. Да, у человека зубы выпадают. Но можно вставить искусственные, чтобы хорошо пережевывать пищу и говорить.

Для чего животным нужны зубы?

Дети. Для еды, чтобы жевать, защищаться.

Воспитатель. Зубы выполняют очень важную работу: они раз­жевывают, перетирают пищу. Как вы думаете, если проглотить, не разжевав, черствый хлеб, что вы почувствуете?

Дети. Проглотить трудно, будет больно горлу.

Воспитатель. А если долго жевать?

Дети. Хлеб будет мягким, мокрым, горлу не будет больно, нуж­но попить.

Воспитатель. Почему взрослые говорят: «Жуй тщательно»?

Дети. Чтобы не подавиться, когда ешь; не надо торопиться, раз­говаривать.

Воспитатель. Когда начинаете жевать, что во рту выделяется больше, чем обычно?

Дети. Выделяется слюна.

Воспитатель. Да, ребята, даже когда мы видим пищу, чувствуем ее запах, во рту начинает выделяться большое количество слюны.

Возьмите яблоко, что сначала надо сделать?

Дети. Откусить, начать жевать, чтобы оно стало мягким.

Воспитатель. Что у вас во рту получилось?

Дети. Яблоко стало мягким, как варенье, без кусочков.

Воспитатель. Да, зубами сначала откусывают кусочек хлеба, моркови, яблока и т.д. Потом хорошо измельчают, а слюна в это время смачивает мелкие кусочки, и тогда пища отправляется дальше.

Скажите, вы любите конфеты, их можно есть сколько хочешь?

Дети. Нет, их нельзя много есть, от них могут заболеть зубы.

Воспитатель. А если вы съели несколько конфет, что нужно сделать?

Дети. Прополоскать рот, почистить зубы.

Воспитатель. Зубы — самая твердая часть тела, но и они тоже боятся микробов. После каждого приема еды между ними остают­ся крошки, остатки пищи. В пище, которую мы едим, в воде, кото­рую мы пьем, даже в воздухе, которым мы дышим, всегда много микробов. Когда они попадают в рот, остаются в крошках, остатках пищи, между зубами, им там хорошо.

Как избавится от микробов?

Дети. Прополоскать рот, почистить зубы щеткой, пастой.

Воспитатель. Когда нужно чистить зубы?

Дети. Когда ложимся спать — вечером; когда встали — утром.

Воспитатель. Чистить зубы нужно утром и вечером зубной па­стой, хорошо полоскать рот водой, чтобы вымыть остатки пищи. Же­сткие волосики зубной щетки «выметут» микробы, поселившиеся между зубами.

Когда зубы начинают болеть, ломаться?

Дети. Если перестать за ними ухаживать.

Воспитатель. Некоторые люди открывают зубами пробки, от­кусывают ими проволоку. Что же может случится с зубами?

Дети. Они могут сломаться, начнут болеть, быстро будут портиться.

Воспитатель. А если зубы болят?

Дети. Нужно лечить у стоматолога, ставить пломбы.

Воспитатель. Чего, кроме микробов, твердых предметов, боятся наши зубы? Ребята, они очень боятся холода.

Даже начинают болеть, когда в рот попадает большое количество холодного — мороженого, льда. Зубы могут так разболеться, что придется идти к зубному врачу, поэтому мороженое нужно есть понемногу, согревать его во рту.

Еще очень часто зубная эмаль трескается от того, что после

холодного мы сразу же берем в рот горячее — суп, чай, кофе. Это тоже плохо для зубов. Через трещинки в эмали в зуб попадает много микробов, от этого он начинает портиться, чернеть, поэтому после холодного сразу можно есть только теплую пищу. Это зубам не повредит. Когда у дедушек и бабушек нет зубов, как они говорят?

Дети. Плохо, непонятно, шепелявят, рот проваливается.

Воспитатель. Попробуйте открыть рот и без зубов сказать: «рак», «лошадка». Что получилось?

Дети отвечают. Не получается. Так зачем же еще человеку нужны зубы?

Дети. Чтобы хорошо говорить.

Воспитатель. Да, ребята, человеку очень нужны зубы, чтобы тща­тельно пережевывать пищу, размельчать, четко, внятно говорить, красиво улыбаться. Для этого нужно тщательно следить за зубами, чистить, полоскать, посещать зубного врача. И зубы у вас будут здоровыми и красивыми.

Дидактическая игра «Полезно — вредно»

*Задача:* приучать беречь свои зубы, правильно ухаживать за по­лостью рта.

\* \* \*

Дети выкладывают на столе или доске перевернутые картинки. Ребенок подходит и выбирает себе картинку, переворачивает ее и объясняет, полезно это для зубов или нет...

Дидактическая игра «Хорошо — плохо»

*Задача:* закреплять знания детей о том, как помочь своим зубам быть здоровыми.

*Оборудование:* картинки, на которых нарисованы: очень горячая и холодная пища, сырые овощи и фрукты, молочные продукты, бу­лавка, кнопка, гвоздь, конфеты, шоколад, зубная щетка, стаканчик для полоскания рта, зубная паста.

**\* \* \***

Ребенок берет картинку, говорит, что на ней нарисовано, и опре­деляет, полезно это или вредно для зубов и почему? Сколько раз в день надо чистить зубы и когда?

*Беседа-практикум «Почему у крокодила болели зубы?»*

*Задачи:*

* активизировать знания о вредном влиянии микробов на раз­рушение зубов;
* формировать практические навыки пользования зубной щеткой.

*Оборудование:* плакат с изображением схемы правильной чист­ки зубов, зубные щетки (по количеству детей), расчески с комоч­ками ваты.

Воспитатель. Ребята, вы смотрели мультфильм «Птичка Тари»?

Давайте вспомним, что случилось с крокодилом?

Д е т и. У крокодила заболели зубы, ему стало больно, птичка вы­таскивала из зубов остатки пищи, она нашла больной зуб, вытащила его, крокодил поблагодарил птичку.

Воспитатель. Сейчас мы с вами проведем опыт: пусть расческа будет рядом зубов, а кусочки ваты между ними — это «кусочки пищи», застрявшие в зубах. Возьмите зубную щетку и почистите зубы справа налево. Что получилось?

Дети. Вата двигается, вылезла немного.

Воспитатель. Повторите движение вверх-вниз с одной и другой стороны расчески. Что получилось?

Дети. Вата начала выпадать, все «кусочки» выскочили.

Воспитатель. Давайте повторим правила пользования зубной щеткой. Как начинаем чистить зубы?

Дети. Сверху вниз, справа налево.

Воспитатель. Почистить со всех сторон вверх-вниз нижние зубы, снизу вверх выметающими движениями. Как мы чистим зубы? Какими движениями?

Дети. Вверх-вниз (впереди), снизу вверх (нижние зубы) выме­тающими движениями.

Воспитатель. Посмотрите на плакат, как еще можно чистить зубы?

Дети. Вправо-влево, по кругу.

Воспитатель. Когда вы их почистили, что нужно сделать?

Дети. Хорошо прополоскать рот.

Воспитатель. Почему же у крокодила болели зубы?

Дети. В зубах было много разных предметов и остатки пищи.

Воспитатель. Как нужно правильно полоскать рот?

Дети. Набрать в рот воды, закрыть рот, полоскать много раз.

Воспитатель. Придете домой, посмотрите, как чистят зубы ваши мама, папа, брат, сестра. Покажите, как вы умеете чистить.

*Решения проблемно-практических ситуаций «Посылка от Незнайки»*

*Задачи:*

* выявить умения детей соблюдать правила сохранения зубов здоровыми;
* развивать способность действовать в соответствии с усвоенными правилами в жизненной ситуации.

Незнайка присылает детям корзиночку с фундуком. Воспитатель ставит ее на составленные вместе три стола, на которых на разных местах расставляются подставки с выемкой, молоточки, мягкие салфетки. Воспитатель предлагает угоститься. Оценивается поведение детей, корректируются их действия, но инициатива принадлежит детям. Можно использовать вопросы: «А зачем Незнайка прислал салфетку?», «А это что такое, зачем нужно?». Важно, чтобы дети не присваивали предметы, а использовали их в порядке очереди, что­бы каждый мог угоститься.

Детям после горячего питья (чая, какао) предлагается съесть немного мороженого.

*Задача:* выявлять умения соблюдать правила сохранения зубов здоровыми.

Дети должны соблюдать следующие правила:

* не брать в рот после горячего что-то очень холодное;
* не раскусывать косточки;
* не брать зубами железное;
* не ковырять в зубах металлическими предметами;
* не есть много сладкого;
* полоскать рот после еды;
* чистить зубы утром и вечером.

*Консультация для родителей « Чтобы зубы не болели»*

Рост, развитие и состояние здоровья ребенка тесно связаны с формированием и функцией зубочелюстной системы. Когда зубы здоровы и правильно расположены, ребенок спокойно откусывает любую пищу и пережевывает ее. Здоровые зубы измельчают пищу тщательно, она пропитывается слюной, что обусловливает хорошее усвоение питательных веществ, повышение аппетита.

Если у ребенка зубы разрушены, слизистая оболочка не здорова (на ней периодически появляются язвочки) или зубы верхней и нижней челюсти неправильно расположены по отношению друг к другу (неправильный прикус), ребенок с трудом откусывает пишу, плохо ее пережевывает. При этом в желудок поступает грубая, не­достаточно измельченная, плохо пропитанная слюной и загрязненная микробами из разрушенных зубов пища. Она может стать причиной развития воспаления слизистой оболочки желудка и других заболеваний. У детей, имеющих отклонения прикуса, помимо нару­шения основной функции жевания, нередко отмечаются ротовое дыхание, неправильное глотание, нарушение речи.

Возраст от 3 до 7 лет — период интенсивного роста и развития челюстей. В это время начинается смена молочных резцов на посто­янные и прорезывание первых постоянных зубов. Все это создает благоприятные условия для устранения выявленных отклонений в формировании прикуса и привития навыков правильного откусы­вания, пережевывания и глотания пищи, дыхания и правильной речевой артикуляции. В числе причин развития неправильного прикуса следует назвать наличие вредных привычек — сосание или прикусывание губ, щек, языка, пальца или каких-либо предметов. Отучить детей от вредных привычек не просто. На это требуется много времени, внимания, настойчивости со стороны взрослых.

Если родителям не удается своими силами устранить у ребенка вредную привычку, необходимо обратиться к специалисту (врачу- ортодонту). При привычках, связанных с неправильно протекающи­ми функциями жевания и глотания, также существуют приемы их устранения.

Жевательная мускулатура нуждается в постоянной тренировке. Ее обеспечивает твердая, грубая пища, требующая активного жевания: свежие овощи, фрукты, особенно твердые сорта яблок, черный хлеб, сухари, непроваренное мясо. Такая пища необходима для нормаль­ного развития зубов и челюстей ребенка.

Нужно приучать детей долго и энергично жевать пищу, не остав­лять хлебных корок. Детям, которые жуют вяло, нужно чаще давать пищу, требующую энергичного жевания.

Для формирования правильного глотания не следует приучать ребенка запивать твердую пищу. В случае, когда у детей сильно нарушена функция жевания, следует обратиться за помощью к врачу- ортодонту, который применяет специальные упражнения для нор­мализации жевания.

*«Профилактика стоматологических заболеваний»*

(рекомендации стоматолога)

В процессе жизни ребенка зубы подвержены различным заболе­ваниям, наиболее распространенные из них — кариес, поражающий зубы детей и взрослых. Кариозная болезнь в большей степени возникает в период роста и развития организма. Например, из данных обследования детского населения установлено, что до полуторалетнего возраста кариесом вообще не болеют. У детей от 1,5 до 3 лет зубы поражены кариесом до 1,4%, а в возрасте от 3 до 7 лет уже в 2,5% случаев.

Ученые установили, что состояние зубов ребенка определяют многие факторы: режим и питание будущей матери в период бе­ременности, питание самого ребенка, перенесенные им болезни.

Высокая степень кулинарной обработки пищи, потребление кон­сервированных продуктов, а также значительный рост потребления рафинированных углеводов в виде сладостей могут служить при­чиной развития кариеса зубов.

Нарушения, возникающие в одном из звеньев этой цепи, в той или иной степени отражаются на состоянии зубочелюстной системы ребенка. Немаловажное значение имеет и гигиена полости рта. Наблюдения врачей-стоматологов указывают на то, что кариес зубов и заболевания тканей пародонта чаще бывают у детей, не соблюда­ющих гигиену полости рта. Повседневная практика свидетельствует: уход за зубами не стал еще прочным навыком для большинства детей младшего возраста.

Чем же вызвана необходимость регулярного ухода за полостью рта? К 2—2,5 годам ребенок имеет уже 20 молочных зубов.

В этот период в связи с сокращением межзубных промежутков и уменьшением слюноотделения затрудняется самоочищение зубов, характерное для детей более младшего возраста.

Кроме того, преимущественное упо­требление детьми мягкой, измельченной пищи (каши, паровые котлеты, пюре, мягкий хлеб) не способствует очистке зубов в процессе жева­ния. В результате во рту скапливаются пищевые остатки — хорошая питательная среда для микробов. Под влиянием бактерий остатки пищи, застрявшие в межзубных промежутках, подвергаются распаду, брожению и гниению. Отсутствие гигиенического ухода приводит к тому, что продукты гниения и брожения отрицательно влияют на твердые ткани зубов, вызывают воспалительные процессы.

Поэтому ежедневный (утром и вечером) уход за полостью рта должен стать естественной потребностью ребенка. Вырабатывать такие навыки у детей — обязанность родителей, воспитателей ДОУ и врачей-стоматологов.

Овладеть навыками чистки зубов ребенку совсем непросто, по­этому обучение должно проводиться постепенно.

Необходимо обратить внимание ребенка на то, как держать щетку, чтобы очистить наружную и боковую поверхность зубов справа и слева, жевательные поверхности верхних и нижних, внутренние поверхности боковых зубов. Вначале дети чистят зубы без пасты. Затем, когда ребенок полностью овладеет этой манипуляцией, можно учить его пользоваться пастой. Обычно дети приобретают этот навык к 4—5 годам.

Детям младшего возраста рекомендуется пользоваться мягкими зубными щетками небольшого размера с редко расположенными

пучками щетины. Ребенку постарше подбирается щетка с более жесткой щетиной. Длина рабочей части щетки должна соответствовать в среднем ширине трех зубов, расстояние между пучками щетины должна быть 1—2 мм.

Для детей выпускаются специальные зубные пасты. На современ­ном рынке существует богатый их ассортимент. Детские пасты имеют приятный вкус и аромат, что облегчает выработку навыка чистки зубов. Они рекомендуются при здоровых зубах и деснах.

Наличие стоматологических заболеваний, а также большая интенсивность образования зубного налета требуют применения особых гигиени­ческих средств — лечебно-профилактических зубных паст. Так, например, при большом числе кариозных зубов и дом профилактики кариеса рекомендуются фторсодержащие пасты.

Заболевания пародонта, наиболее часто проявляющиеся у детей гингивитом (воспаление десен), требуют особо тщательной очист­ки поверхности зубов от зубного налета. С этой целью нужно ис­пользовать пасты, оказывающие не только очищающее, но и про­тивовоспалительное действие.

Лечебно-профилактические пасты назначаются ребенку врачом! Большое значение для гигиены полости рта имеет употребление овощей и фруктов в сыром виде. Это не только источники витаминов, но и фактор, улучшающий естественную очистку зубов.

Систематическая (утром и вечером) чистка зубов с использова­нием зубных паст и полоскания рта после каждого приема пищи, а также двукратное в течение года посещение врача-стоматолога с профилактической целью помогают сохранить зубы ребенка.

Беседа «Зрение — орган познания»

**Задача:** привлекать внимание к тому, что все вокруг мы видим благодаря зрению (глаза помогают различать предметы по величине, форме, цвету, пространственному расположению).

Воспитатель предлагает детям отгадать загадку.

Воспитатель. Два братца через дорогу живут, а друг друга не видят. (Глаза.)

Зачем человеку глаза?

Дети. Чтобы видеть друг друга, разные предметы; чтобы не упасть, когда идешь.

Воспитатель. Глазами мы можем видеть и большие и малень­кие предметы. Какие большие предметы вы видите?

Дети. Окно, полки, игрушки.

Воспитатель. А что вы можете увидеть маленькое?

Дети. Картинки в книге, буквы.

Воспитатель. Да, можно увидеть маленькие буквы. Если хо­рошо видеть, можно вдеть нитку в иголку, потому что ушко в ней очень маленькое. Что легче видеть: большие предметы или малень­кие? Если человек может видеть даже очень мелкие предметы, вдеть нитку в иголку, про него говорят, что он хорошо видит, у него хорошее зрение. Все люди хорошо видят?

Дети. Нет, не все; некоторые видят плохо, носят очки.

Воспитатель. Мне очень хочется, чтобы у вас было хорошее зрение, но для этого надо знать и соблюдать правила, о которых я вам расскажу.

А сейчас у меня для вас есть еще задание. Я вас «приклеила» и вы не можете повернуться, а сзади вас я что-то положила (мозаи­ку). Скажите, что лежит сзади вас? Поворачиваться нельзя.

Д е т и. Не знаем.

Воспитатель. Почему не знаете, ведь глаза у вас открыты?

Дети. Потому что глаза спереди, а сзади глаз нет.

Воспитатель. Да, чтобы увидеть, надо направить глаза на этот предмет. Ну-ка, посмотрите, что я положила сзади?

Дети выясняют, что сзади лежит мозаика.

Воспитатель дает команду «Два шага назад».

Давайте попробуем, выйдите сюда: Артём, Катя, Руслан, Юля, Ева, встаньте друг за другом, сделайте два шага назад. Кому легче кон­тролировать, чтобы не столкнулись Артём и Катя? Почему?

Дети. Артёму, он стоит сзади и ему видно Катю, а Катя его не видит, у нее сзади глаз нет.

Воспитатель. Что он может сделать, чтобы не столкнуться?

Дети. Выставить руки вперед, Катя их почувствует и не будет наступать на Артёма.

Воспитатель. Если все-таки Юля наступила Руслану на ноги, он ведь стоит сзади, что надо сделать? Надо ли Руслану сердиться на Юлю? Почему?

Дети. Нет, она ведь не специально, а потому что не видела, у нее глаз сзади нет.

Воспитатель. Как же надо поступить?

Дети. Выставить руки или извиниться.

Физкультминутка

Воспитатель. Давайте все вместе подвигаемся: встанем в ко­лонну и будем танцевать: четыре шага вперед, четыре назад. Повто­ряем четыре раза. (Возможен музыкальный вариант.)

Вы поняли, ребята, куда легче двигаться? Вперед или назад? И что надо сделать, чтобы избежать столкновений?

Дети. Вперед легче, потому что видно впереди стоящего. Чтобы не столкнуться, надо выставить руки и не торопиться.

Воспитатель. А сейчас мы поиграем в игру «Чудесный мешо­чек». В нем лежат разные предметы (мячик, лента, кубик). Вы дол­жны угадать, что нашли в мешочке, но с закрытыми глазами. Иди, Лиля, мы завяжем тебе глаза, доставай один предмет и скажи всем, что ты достала?

Лиля. Кубик.

Воспитатель. Правильно. Как ты узнала? Молодец! Ты не ви­дела, а на ощупь узнала, что это кубик. А какого он цвета?

Л ил я. Не знаю.

Воспитатель. Дети, а вы можете назвать цвет? Почему?

Дети. Синий, мы его можем увидеть, а у Лили глаза завязаны.

Воспитатель. Ребята, цвет можно определить только глазами.

Игра повторяется 2—3 раза.

Вот так чудесники наши глаза! Помогли увидеть нам разные пред­меты.

Ребята, мы видим только то, что близко к нам?

Дети. Нет, мы еще видим то, что находится далеко.

Воспитатель. Можем мы знать, что находится на другой сто­роне улицы? Совсем далеко?

Мы с вами стоим на остановке, ждем трамвая. Кто-то говорит: «Трамвай идет». Каким он кажется?

Дети. Сначала маленький, а потом большой.

Воспитатель. Да, вдали все предметы выглядят маленькими, а вблизи большими. Так вот какие чудесные помощники есть у нас — наши глаза: все нам помогают видеть и о многом рассказать.

Для укрепления мышц глаз с детьми проводилась гимнастика, активизирующая их работу в разных направлениях, и широко ис­пользовалась для снятия утомляемости глаз. Чтобы дети научились двигать только глазами, первоначально применялись элементарные упражнения: голову держать прямо, поднять глаза, посмотреть в по­толок, затем опустить глаза, посмотреть на пол, отвести глаза влево - вправо, посмотреть на противоположную стену, на свой нос. После овладения правильным выполнением этих движений использовались круговые движения глазами, по диагонали и т.д.

Игра «Найди свою игрушку»

**Задача**: показать значимость зрения для ориентировки в простран­стве.

\* \* \*

Три ребенка стоят у исходной линии, в руках у них игрушки. Они продвигаются вперед на восемь шагов, останавливаются, ставят их, затем возвращаются к исходной линии. Детям завязывают глаза, они поворачиваются вокруг своей оси, взрослые помогают принять нужное направление и дети идут к своим игрушкам. Можно ори­ентировать детей на отсчет восьми шагов. Через некоторое время оценивается достигнутый результат.

Игра «Пройди по дорожке»

**Задача**: дать возможность почувствовать трудность ориентировки в пространстве с закрытыми глазами.

\* \* \*

На полу чертятся три дорожки (длиной 3 м и шириной 30 см). У начала дорожки встают одновременно трое детей. Каждый ребенок по сигна­лу проходит по своей дорожке с открытыми глазами, затем возвраща­ется. После этого детям завязывают глаза и они должны пройти по тем же дорожкам. По сигналу действия детей прекращаются, они оста­навливаются, повязку развязывают. Оценивается результат выпол­нения задания в первом и втором случаях.

В процессе каждой из этих игр воспитатель подводил детей к пониманию важности зрения в жизни человека и соблюдению правил его сохранения.

Дидактическая игра «Веселая гимнастика»

**Задачи:**

* развивать умение снимать зрительное напряжение при помощи специальной гимнастики;
* укреплять глазные мышцы.

**Оборудование:** геометрические фигуры, изображения игрушек, ли­сточков, цветов, видов транспорта, прикрепленные на стену у дос­ки в произвольном порядке таким образом, чтобы дети могли «сколь­зить» глазами от одной фигуры к другой.

\* \* \*

Воспитатель предлагает детям подумать и ответить, когда глаза устают, что нужно сделать, чтоб они отдохнули. После их ответов он предла­гает сесть удобнее, внимательно слушать и выполнять гимнастику для глаз: «скользить» глазами от прямоугольника к треугольнику, от треугольника к квадрату и т.д. Главное правило, которое должны усвоить дети, — двигаются только глаза, голова неподвижна.

Для определения сформированности у детей привычки использовать зрительную гимнастику при утомлении глаз им предлагалось пос­ле прогулки выполнить гимнастику для глаз. Дети в данном случае должны обосновать отказ от выполнения гимнастики в это время — после прогулки глаза не устали, они не читали, не рассматривали картинки, отдыхали, поэтому гимнастику делать не обязательно.

Беседа «Глаза — зеркало души»

**Задача:** развивать наблюдательность и восприимчивость психо­логического состояния окружающих.

**Оборудование**: картинки, на которых изображено лицо человека с разными выражениями глаз.

\* \* \*

Воспитатель. Ребята, мы с вами уже говорили о глазах, что они наши самые главные помощники. Можно ли узнать о человеке что - нибудь, если посмотреть ему в глаза?

Дети. Узнать, какого они цвета.

Воспитатель. Да, это верно. Но если вы видите, что у челове­ка веки и глаза покраснели, о чем это говорит?

Дети. Что человек плакал и глаза стали красные, глаза устали, человек заболел.

Воспитатель. Что нужно сделать, чтобы глаза отдохнули?

Дети. Нужно закрыть их и посидеть спокойно. Когда глаза ус­тают, надо поспать.

Воспитатель. А если глаза у человека сами закрываются, веки становятся тяжелыми, он хочет их открыть, но они слипаются?

Д е т и. Он спать хочет, ему отдохнуть надо. Может, человек забо­лел.

Воспитатель. Да, ребята, когда человек устал или болен, это вид­но по глазам, они помогают нам понять, как лучше повести себя в такой ситуации. Если мы видим красные глаза у мамы, лучше не при­ставать к ней, дать ей отдохнуть; а если у друга такие глаза, наверно, надо быть к нему более внимательным. А можно по глазам узнать, что человеку весело? Какие тогда у него глаза?

Дети. Радостные.

Воспитатель. Но вот вы увидели что-то страшное, незнакомое, какими станут глаза?

Дети. Большими, удивленными.

Воспитатель. А когда человеку спокойно и хорошо — какие у него глаза?

Дети. Добрые, ласковые.

Воспитатель. Если человек сердится, могут его выдать глаза? Какие они будут тогда?

Дети. Глаза, у сердитого злые, страшные, некрасивые.

Воспитатель предлагает детям выбрать картинки с изображением различных выражений глаз и рассказать, что они обозначают.

Воспитатель. Но вот человек прячет глаза, не хочет посмот­реть в лицо другому. Почему?

Дети. Ему не нравится этот человек. Он стесняется, потому что обиделся; может с ним никто не играет; наверно, он что-то натво­рил и ему стыдно.

Воспитатель. Ребята, есть такая пословица «Глазам стыдно, а душа радуется». Когда человек провинился и понимает, что это не хорошо и больше не хочет поступать плохо, ему становится спокойно и радостно.

А сейчас вы покажете мне ваши глаза, я догадаюсь, что вы хоте­ли выразить.

Дети выражают глазами свое настроение.

Но вот я вижу, что у Димы глаза веселые, а у Сережи — сердитые; Маша скромно опустила глаза, они у нее стеснительные. Катя, а ты можешь узнать по глазам, какое сейчас настроение Артёма?

Катя. У него глаза хитрые.

Воспитатель. Ребята, вспомните, что делают глаза у Тани в сти­хотворении А. Барто «Наша Таня»?

Д е т и. Глаза у Тани плачут.

Воспитатель. Конечно, наши глаза могут плакать. А когда человек плачет, о чем говорят слезы?

Дети. Его кто-то обидел; человек плачет, если мама поругала; если книжку порвал или сломал игрушку.

Воспитатель. Конечно, человек плачет от боли, обиды, жало­сти. А когда мама режет лук, у нее текут слезы, ей что, лук жалко?

Дети. Лук глаза «ест», она и плачет.

Воспитатель. А если дым от костра в глаза попадет?

Дети. Человек плачет, потому что дым «ест» глаза.

Воспитатель. А может человек от радости плакать? Когда это бывает?

Дети. Когда бабушка долго не приезжала, при встрече плачут мама и бабушка; когда игрушку новую купят, тоже радостно до слез.

Воспитатель. Да, ребята, по глазам можно узнать, как чувствует себя человек. А мы должны подумать, можем ли мы ему помочь, ус­покоить? Как можно помочь человеку?

Дети. Угостить чем-нибудь, по спине погладить, дать поиграть с любимой игрушкой, поцеловать, пожалеть, пригласить в гости.

Воспитатель. Конечно, всегда приятно, когда кто-то может тебе посочувствовать, поддержать, когда человеку плохо. Глаза всегда скажут, как ты себя чувствуешь.

Полученные во время беседы знания закреплялись в процессе дидактической игры «Мое настроение», в которой дети учились определять по выражению глаз настроение человека.

Дидактическая игра «Мое настроение»

Задачи:

* упражнять в умении определять настроение по выражению глаз на карточке и без нее;
* подводить к пониманию того, что глаза выражают настроение человека;
* побуждать к нахождению способа улучшения настроения че­ловека.

**Оборудование:** картинки с изображением разного настроения, конверт с прорезью, чтобы выделить глаза на карточке.

\* \* \*

**1-й этап**

Воспитатель предлагает детям посмотреть на карточку в конверте и ответить на вопрос, о каком настроении говорят эти глаза. Если ребенок затрудняется ответить — вынуть карточку из конверта и предложить вновь определить настроение.

2-й этап

Воспитатель предлагает по выражению глаз на карточке опреде­лить возможную причину возникновения изображенного настро­ения и способ улучшить настроение человеку.

Привычка действовать в соответствии с усвоенными правилами вырабатывалась при решении проблемно-практических ситуаций, в процессе которых внимание детей привлекалось к разным эмоцио­нальным состояниям сверстников в повседневной жизни, их выра­жению глаз. Особое внимание воспитатель уделял тому, как мож­но поднять настроение сверстнику, чтобы выражение его глаз из­менилось на радостное.

Беседа «Берегите глаза и зрение»

Задачи:

* уточнять назначение частей лица, защищающих глаза;

-- выделять действия, необходимые для охраны органов зрения;

* рассказать о правильном освещении при рисовании, раскра­шивании;
* познакомить с применением контроля за положением голо­вы при сидении за столом;
* учить ухаживать за глазами в различных ситуациях.

\* \* \*

Воспитатель читает детям стихотворение И. Орловой «Ребятишкам про глаза».

Разберемся вместе, дети,

Для чего глаза на свете?

И зачем у всех у нас

На лице есть пара глаз?

Для чего нужны глаза?

Чтоб текла из них слеза?

Ты закрой глаза ладошкой,

Посиди совсем немножко:

Сразу сделалось темно.

Где кроватка, где окно?

Странно, скучно и обидно —

Ничего вокруг не видно.

Женя хочет быть пилотом,

Править быстрым самолетом;

Все моря на белом свете

Переплыть мечтает Петя;

Будет Николай танкистом,

А Сергей парашютистом;

Станет снайпером Илья...

Но для этого, друзья,

Кроме знания и умения,

Всем необходимо зрение!

Воспитатель. А сейчас, ребята, давайте с вами полюбуемся на наши глаза. Посмотрите в зеркало. Какие по форме ваши глаза?

Д е т и. Они круглые, как яблоко.

Воспитатель. По-другому глаз называют глазное яблоко. Но оно не твердое, как яблоко, а мягкое. Как вы думаете, его легко по­ранить?

Дети. Да.

Воспитатель. Поэтому оно и спрятано в ямочку — глазницу, | снаружи прикрывается веком. Само яблоко покрыто твердой обо­лочкой, она прозрачная — это роговица.

Какого цвета бывают глаза?

Дети. Синие, серые, черные.

Воспитатель. Ау вас какие глаза?

Д е т и. У меня карие, а у меня голубые.

Воспитатель. Цвет глазам придает радужная оболочка. В центре ••с просматривается черная точка — зрачок (самая главная его часть), через него проходит свет внутрь глаза. С помощью зрачка человек нидит. Все ли люди хорошо видят?

Дети. Не все, некоторые плохо, некоторые старенькие бабушки и дедушки совсем не видят.

Воспитатель. А как можно узнать, что человек не видит?

Дети. Он натыкается на предметы, спотыкается.

Воспитатель. Что использует человек, чтобы лучше видеть?

Дети. Очки.

Воспитатель. Как очки помогают человеку?

Дети. В них есть увеличительные стекла и маленькое становится как большое.

Воспитатель. Да, ребята, если человек надевает очки, он луч­ше нидит. И если он будет слушать врача и правильно носить очки, <чо чрение может исправиться. Если человек плохо видит, как мы про него говорим?

Д с т и. У него слабое зрение.

Воспитатель. А когда человек вообще не видит света, для него тогда темно, как про такого человека говорят?

Дети. Он слепой.

Воспитатель. Плохо быть слепым. Вспомните, когда вчера вы • жиж с закрытыми глазами, кого вы изображали, что не могли делать?

Будет Николай танкистом,

А Сергей парашютистом;

Станет снайпером Илья...

Но для этого, друзья,

Кроме знания и умения,

Всем необходимо зрение!

Воспитатель. А сейчас, ребята, давайте с вами полюбуемся на наши глаза. Посмотрите в зеркало. Какие по форме ваши глаза?

Д е т и. Они круглые, как яблоко.

Воспитатель. По-другому глаз называют глазное яблоко. Но оно не твердое, как яблоко, а мягкое. Как вы думаете, его легко по­ранить?

Дети. Да.

Воспитатель. Поэтому оно и спрятано в ямочку — глазницу, | снаружи прикрывается веком. Само яблоко покрыто твердой обо­лочкой, она прозрачная — это роговица.

Какого цвета бывают глаза?

Дети. Синие, серые, черные.

Воспитатель. Ау вас, какие глаза?

Д е т и. У меня, карие, а у меня голубые.

Воспитатель. Цвет глазам придает радужная оболочка. В центре её просматривается черная точка — зрачок (самая главная его часть), через него проходит свет внутрь глаза. С помощью зрачка человек видит. Все ли люди хорошо видят?

Дети. Не все, некоторые плохо, некоторые старенькие бабушки и дедушки совсем не видят.

Воспитатель. А как можно узнать, что человек не видит?

Дети. Он натыкается на предметы, спотыкается.

Воспитатель. Что использует человек, чтобы лучше видеть?

Дети. Очки.

Воспитатель. Как очки помогают человеку?

Дети. В них есть увеличительные стекла и маленькое становится как большое.

Воспитатель. Да, ребята, если человек надевает очки, он луч­ше видит. И если он будет слушать врача и правильно носить очки, его зрение может исправиться. Если человек плохо видит, как мы про него говорим?

Д с т и. У него слабое зрение.

Воспитатель. А когда человек вообще не видит света, для него тогда темно, как про такого человека говорят?

Дети. Он слепой.

Воспитатель. Плохо быть слепым. Вспомните, когда вчера вы были с закрытыми глазами, кого вы изображали, что не могли делать?

Дети. Мы не могли ходить, не видели, куда идти, могли упасть, не видели игрушек.

Воспитатель. Вот и слепые люди не могут делать разные дела, им необходима помощь. Как можно помочь слепым?

Дети. Отвести за руку в магазин, помочь перейти дорогу, самим что-нибудь купить там.

Воспитатель. Кто может помочь слепому человеку идти по дороге?

Дети. Мама или дядя какой-нибудь.

Воспитатель. Правильно, но еще, ребята, есть специально обу­ченные собаки — поводыри, они водят слепых по улицам, помога­ют переходить дорогу. Еще вы видели, что иногда люди идут по дороге и стучат впереди себя тростью. Такая палочка помогает слепым понять по звуку, что впереди яма, камень или лестница, и осторожно двигаться. Эта палочка тоже поводырь. Как еще можно помочь слепым?

Дети. Посмотреть на дорогу и сказать слепому, что все машины проехали, можно идти. Сигнал подать. Есть такие светофоры, кото­рые сигналят.

Воспитатель. Кому легче ориентироваться в окружающем?

Дети. Людям, которые видят хорошо.

Воспитатель. Плохо человеку, когда он теряет зрение. Другие глаза ни у человека, ни у животных не появятся, не вырастут. По­этому их надо беречь.

Воспитатель. А что защищает глаза?

Дети. Брови, веки.

Воспитатель. Давайте попробуем сделать опыт: я капаю на лоб капельки воды, вода потекла по лбу, но в глаза не вся вода попала. Что ее задержало?

Дети. Брови не пустили воду.

Воспитатель. Когда мама моет вам голову и мыльная вода по­падает в глаза, что бывает?

Дети. Глаза щиплет. Слезы текут, глазам больно.

Воспитатель. Как можно защитить глаза от мыла?

Дети. Нужно зажмуриться, крепко их закрыть.

Воспитатель. Если все же пот или мыльная вода попали в глаза и их начало щипать, текут слезы и смывают пот и мыльную воду, слезы помогают глазам быть чистыми. Как вы сами можете помочь глазам, если в них попал пот или мыло?

Дети. Надо промыть глаза, прикрыть их ладошкой или платоч­ком.

Воспитатель. Можно ли сразу мыть глаза? Что нужно сделать сначала? Чем вы будете мыть глаза?

Будет Николай танкистом,

А Сергей парашютистом;

Станет снайпером Илья...

Но для этого, друзья,

Кроме знания и умения,

Всем необходимо зрение!

Воспитатель. А сейчас, ребята, давайте с вами полюбуемся на наши глаза. Посмотрите в зеркало. Какие по форме ваши глаза?

Д е т и. Они круглые, как яблоко.

Воспитатель. По-другому глаз называют глазное яблоко. Но оно не твердое, как яблоко, а мягкое. Как вы думаете, его легко по­ранить?

Дети. Да.

Воспитатель. Поэтому оно и спрятано в ямочку — глазницу, | снаружи прикрывается веком. Само яблоко покрыто твердой обо­лочкой, она прозрачная — это роговица.

Какого цвета бывают глаза?

Дети. Синие, серые, черные.

Воспитатель. Ау вас какие глаза?

Д е т и. У меня карие, а у меня голубые.

Воспитатель. Цвет глазам придает радужная оболочка. В центре ••с просматривается черная точка — зрачок (самая главная его часть), через него проходит свет внутрь глаза. С помощью зрачка человек нидит. Все ли люди хорошо видят?

Дети. Не все, некоторые плохо, некоторые старенькие бабушки и дедушки совсем не видят.

Воспитатель. А как можно узнать, что человек не видит?

Дети. Он натыкается на предметы, спотыкается.

Воспитатель. Что использует человек, чтобы лучше видеть?

Дети. Очки.

Воспитатель. Как очки помогают человеку?

Дети. В них есть увеличительные стекла и маленькое становится как большое.

Воспитатель. Да, ребята, если человек надевает очки, он луч­ше нидит. И если он будет слушать врача и правильно носить очки, <чо чрение может исправиться. Если человек плохо видит, как мы про него говорим?

Д с т и. У него слабое зрение.

Воспитатель. А когда человек вообще не видит света, для него тогда темно, как про такого человека говорят?

Дети. Он слепой.

Будет Николай танкистом,

А Сергей парашютистом;

Станет снайпером Илья...

Но для этого, друзья,

Кроме знания и умения,

Всем необходимо зрение!

Воспитатель. А сейчас, ребята, давайте с вами полюбуемся на наши глаза. Посмотрите в зеркало. Какие по форме ваши глаза?

Д е т и. Они круглые, как яблоко.

Воспитатель. По-другому глаз называют глазное яблоко. Но оно не твердое, как яблоко, а мягкое. Как вы думаете, его легко по­ранить?

Дети. Да.

Воспитатель. Поэтому оно и спрятано в ямочку — глазницу, | снаружи прикрывается веком. Само яблоко покрыто твердой обо­лочкой, она прозрачная — это роговица.

Какого цвета бывают глаза?

Дети. Синие, серые, черные.

Воспитатель. Ау вас какие глаза?

Д е т и. У меня карие, а у меня голубые.

Воспитатель. Цвет глазам придает радужная оболочка. В центре ••с просматривается черная точка — зрачок (самая главная его часть), через него проходит свет внутрь глаза. С помощью зрачка человек нидит. Все ли люди хорошо видят?

Дети. Не все, некоторые плохо, некоторые старенькие бабушки и дедушки совсем не видят.

Воспитатель. А как можно узнать, что человек не видит?

Дети. Он натыкается на предметы, спотыкается.

Воспитатель. Что использует человек, чтобы лучше видеть?

Дети. Очки.

Воспитатель. Как очки помогают человеку?

Дети. В них есть увеличительные стекла и маленькое становится как большое.

Воспитатель. Да, ребята, если человек надевает очки, он луч­ше нидит. И если он будет слушать врача и правильно носить очки, <чо чрение может исправиться. Если человек плохо видит, как мы про него говорим?

Д с т и. У него слабое зрение.

Воспитатель. А когда человек вообще не видит света, для него тогда темно, как про такого человека говорят?

Дети. Он слепой.

Будет Николай танкистом,

А Сергей парашютистом;

Станет снайпером Илья...

Но для этого, друзья,

Кроме знания и умения,

Всем необходимо зрение!

Воспитатель. А сейчас, ребята, давайте с вами полюбуемся на наши глаза. Посмотрите в зеркало. Какие по форме ваши глаза?

Д е т и. Они круглые, как яблоко.

Воспитатель. По-другому глаз называют глазное яблоко. Но оно не твердое, как яблоко, а мягкое. Как вы думаете, его легко по­ранить?

Дети. Да.

Воспитатель. Поэтому оно и спрятано в ямочку — глазницу, | снаружи прикрывается веком. Само яблоко покрыто твердой обо­лочкой, она прозрачная — это роговица.

Какого цвета бывают глаза?

Дети. Синие, серые, черные.

Воспитатель. Ау вас какие глаза?

Д е т и. У меня карие, а у меня голубые.

Воспитатель. Цвет глазам придает радужная оболочка. В центре ••с просматривается черная точка — зрачок (самая главная его часть), через него проходит свет внутрь глаза. С помощью зрачка человек нидит. Все ли люди хорошо видят?

Дети. Не все, некоторые плохо, некоторые старенькие бабушки и дедушки совсем не видят.

Воспитатель. А как можно узнать, что человек не видит?

Дети. Он натыкается на предметы, спотыкается.

Воспитатель. Что использует человек, чтобы лучше видеть?

Дети. Очки.

Воспитатель. Как очки помогают человеку?

Дети. В них есть увеличительные стекла и маленькое становится как большое.

Воспитатель. Да, ребята, если человек надевает очки, он луч­ше нидит. И если он будет слушать врача и правильно носить очки, <чо чрение может исправиться. Если человек плохо видит, как мы про него говорим?

Д с т и. У него слабое зрение.

Воспитатель. А когда человек вообще не видит света, для него тогда темно, как про такого человека говорят?

Дети. Он слепой.

Воспитатель. Плохо быть слепым. Вспомните, когда вчера вы • жиж с закрытыми глазами, кого вы изображали, что не могли делать?

Дети. Водой и руками.

Воспитатель. А какие у вас руки?

Дети. Ой, они грязные, их надо вымыть с мылом.

Воспитатель. Да, руки сначала надо помыть, а потом промывать глаза чистой водой. Подул сильный ветер, несет в лицо пыль, что ее задерживает?

Дети. Глаза зажмуриваются, реснички соединяются и не пускают пыль.

Воспитатель. Если все же пыль попала в глаза, что тогда надо делать?

Дети. Надо поморгать.

Воспитатель. Чем моргает человек?

Дети. Веками.

Воспитатель. Да, веки внутри влажные и все время работают,

как «дворники» в машине, омывая глаза, смывая с них пыль. Отчего глаза устают?

Дети. Когда долго телевизор смотрели, читали, от яркого света.

Воспитатель. Что помогает глазам от яркого солнца и снега?

Дети. Темные очки.

Воспитатель. Чтобы глаза могли дольше работать и не уставать, есть специальные упражнения. Я вам расскажу про муху. Она любит летать с одного предмета на другой. Вот и наши глаза, как муха, будут скользить с дубового листочка на кленовый, с кленового на березовый, с березового на рябиновый, с рябинового на дубовый. А теперь обратно.

Дети выполняют движения глазами, не поворачивая головы.

Ребята, что может быть опасным для глаз?

Дети. Острые предметы, опасно ими размахивать за столом, ходить с ними, если упадешь, они могут в глаза попасть.

Воспитатель рассматривает с детьми картинки-знаки с изображением опасных для глаз предметов: ножниц, спиц, ножа, вилки, палки, каран­даша и т.д.

Воспитатель. Глаза работают всегда, что бы мы ни делали. Они отдыхают, только когда закрыты, когда мы спим. Много они рабо­тают?

Дети. Да, много.

Воспитатель. Особенно напряженно они трудятся, когда вы рисуете или рассматриваете рисунки в книгах. Чтобы глазам хорошо работалось и они меньше уставали, надо правильно сидеть.

Г лаза портятся, если человек низко опускает голову. Чтобы со­хранить хорошее зрение, видеть хорошо при рисовании и просматривании картинок, книг, нельзя низко наклонять голову. Легко запомнить, как правильно нужно держать ее. Сядьте за стол, руки согните в локтях и положите одну руку на другую, ладонь у локтя другой руки. Дальше нужно поднять одну руку, поставить ее не локоть и указательный палец должен касаться уголка глазницы. Покажите, как можно узнать, правильно ли вы держите голову, чтобы сберечь остроту зрения. В таком положении нарисуйте на листе любую картинку, какую хотите.

Ребята, удобно ли глазам, когда читаешь книгу лежа?

Воспитатель предлагает ребенку лечь на скамейку и взять книгу.

Что происходит с глазами?

Дети. Они прикрываются, плохо видно.

Воспитатель. А сейчас давайте попробуем рисовать в темном углу комнаты. Глазам легче или труднее работается?

Дети. Света мало, на листе плохо видны линии.

Воспитатель. Посмотрите, когда вы сидите за столом, столы стоят боком к окнам. С какой стороны падает свет?

Дети. Слева.

Воспитатель. А вы, какой рукой рисуете?

Дети. Правой.

Воспитатель. Почему?

Дети. Чтобы хорошо освещался листок или книга, и рука бы не загораживала свет.

Воспитатель. С какой стороны должен падать свет, чтобы глаза могли хорошо видеть и не быстро уставали?

Д е т и. С левой.

Воспитатель. Для сохранения зрения надо запомнить несколько простых правил и постоянно выполнять их.

* Не держи острые предметы (ножницы, спицы, нож, карандаш вилку, палочку) острием вверх.
* Не читай и не рассматривай картинки в книге лежа.
* Сиди за столом правильно, проверяй себя.
* Смотри телевизор не долго, и не с близкого расстояния.
* Не рисуй, не рассматривай картинки в темной комнате, садись ближе к свету правильно.

Для лучшего запоминания этих правил давайте с вами оформим альбом-памятку, нарисуем картинки на эти правила.

Полученные детьми знания в познавательной деятельности по обозначенной теме закреплялись в дидактической игре «Посмот­ри и запомни», где они уточняли правила здоровьесберегающего по­ведения в отношении органов зрения.

Дидактическая игра «Посмотри и оцени»

**Задача:** закреплять знания правил поведения для охраны зрения

**Оборудование:** картинки с изображением разных ситуаций.

Детям предлагаются картинки, на которых изображены определенные ситуации (ребенок сидит за столом, а свет падает с левой, с правой сторон; мальчик, сидя и лежа читает книгу; умывает лицо и трет глаза грязными руками; занимается в темноте, без настоль­ной лампы; смотрит телевизор близко-близко, на расстоянии).

Задание ребенку: положить красную фишку на неправильную картинку, а зеленую — на правильную, сформулировать при этом правило.

Для развития умений оценивать поведение взрослых, сверстников и собственное для охраны органов зрения вводились проблемно­-практические ситуации: нарисовать очень мелкие детали в тетра­ди, почитать книги в темном углу комнаты. В процессе решения данных ситуаций внимание детей в первом случае обращалось на поездку за столом, а во втором — на правильность выбора освещённости и для рассматривания книги.

Перед началом непосредственно образовательной деятельности за столом дежурные проверяли расположение столов по отношению к свету. Они на протяжении всего дня контролировали соблюдение правил по охране органов зрения у сверстников при рассматрива­нии книг, рисовании в повседневной жизни, а в конце дня детям, не получившим ни одного замечания, вручали красный флажок; по­лучившим одно-два замечания — синий; постоянно нарушавшим правила здоровьесберегающего поведения — фиолетовый. Общественная оценка соблюдения правил сыграла значительную роль в подчинении установленным нормам.

Для достижения наибольшей эффективности в формировании у детей здоровьесберегающего поведения по теме «Зрение — орган познания» проводилась работа с родителями, направленная на приобретение опыта сотрудничества со своим ребенком по воспитанию привычки к здоровьесбережению.

Рекомендации для родителей «Как сохранить хорошее зрение?»

Хорошее зрение необходимо человеку для любой деятельности: учебы, отдыха, повседневной жизни. И каждый должен понимать, как важно оберегать и сохранять его. Потеря зрения, особенно в детском возрасте, — это трагедия. Поскольку организм ребенка очень вос­приимчив ко всякого рода воздействиям, именно в детстве развитию зрения должно быть уделено особое внимание. Важное значе­ние для охраны зрения детей имеет правильная организация занятий в домашних условиях. Дома дети любят рисовать, лепить, а в более старшем возрасте — читать, писать, играть с конструктором. Эти занятия требуют постоянного активного участия зрения.

**Надо помнить:**

* Общая продолжительность занятий в течение дня суммарно не должна превышать 40 мин в возрасте от 3 до 5 лет и одного часа в 6—7 лет. Однотипные занятия, связанные с напряжением зрения, должны прерываться через каждые 10—15 мин для отдыха глаз с использованием переключения. Следует предоставлять детям воз­можность походить или побегать по комнате, сделать несколько физкультурных упражнений, подойти к окну и посмотреть вдаль.
* Очень важно обучить ребенка правильно смотреть телевизор и играть на компьютере. Помните, что длительные просмотры теле­передач или занятия на компьютере оказывают вредное воздействие на зрение. Длительность непрерывного просмотра телепередач или занятий на компьютере для дошкольников не должна превышать получаса. Оптимальное расстояние до экрана телевизора — от 2 до 5 м. Экран монитора компьютера должен располагаться не ближе, чем на расстоянии вытянутой руки ребенка (40 см). Сидеть при этом необходимо не сбоку, а прямо перед экраном. В комнате должно быть обычное естественное или искусственное освещение. Важно толь­ко, чтобы свет от других источников не попадал в глаза.
* Во время чтения свет должен падать на книгу или тетрадь рав­номерно. Лучше всего заниматься с настольной лампой, оставляя при этом общее освещение. В поле зрения ребенка во время работы не должно быть отражающих поверхностей.

Нужно избегать наклона головы близко к предмету работы. Лучшее расстояние для зрительной деятельности — 30—35 см.

* Неправильная посадка (близкое расстояние от глаз до книги и тетради) способствует возникновению и развитию близорукости.
* Важно научить ребенка самому контролировать свою посадку. Так, проверить расстояние от глаз до книги или рисунка можно ру­кой: поставить руку, согнутую в локте, на стол, кончики пальцев ка­саются виска, между столом и грудью должен свободно проходить кулак, лопатки касаются спинки стула.
* Ни в коем случае нельзя разрешать детям читать лежа, так как эта привычка может стать одним из провоцирующих близорукость факторов.
* При покупке книги для ребенка обращайте внимание на раз­мер шрифта (мелкий не рекомендуется), цвет иллюстраций, длину строки (лучше короче), тогда вы избежите ненужного переутомле­ния глаз при чтении книг.

Зрительная гимнастика

Задачи:

* осуществлять профилактику нарушения зрения;
* снимать зрительное напряжение;
* укреплять глазные мышцы.

Комплекс 1 Выполнять круговые движения глазами 1—10 раз влево и вправо в начале быстрее, затем как можно медленнее.

Комплекс 2 Посмотреть на кончик носа, затем вдаль. Повторить несколько раз.

Комплекс 3 Смотреть на кончик пальца или карандаша, удерживаемого на расстоянии 30 см от глаз, посмотреть вдаль. Моргнуть несколько раз. Сжать веки, опять моргнуть. Повторить несколько раз.

Комплекс 4 Взгляд направлять: влево, прямо; вверх, прямо; вниз, прямо без вдержки в отведенном положении. Повторить 1—10 раз. Длитель­ность выполнения 3—5 мин.

Комплекс 5 Взгляд смещать по диагонали: влево-вниз-прямо, вправо-вверх- прямо, вправо-вниз-прямо, влево-вверх-прямо и постепенно увели­чивать задержки в отведенном положении. Дыхание произвольное, но следить за тем, чтобы не было задержки дыхания.

Формирование правильного дыхания и меры по предупреждению заболеваний органов дыхания

Задачи:

* дать представление о том, что человек дышит постоянно: вды­хает и выдыхает воздух. Легкие хорошо работают, если груд­ная клетка «развернута» и воздух свежий;
* выделять роль комнатных растений, деревьев в очищении воздуха;
* воспитывать бережное отношение к растениям, желание уха­живать за ними;
* рассказать о необходимости пребывания на улице и провет­ривания помещения для вентиляции легких; .
* дать возможность оценить благоприятные и неблагоприятные условия для дыхания;
* показать влияние физических упражнений на укрепление дыхательной системы;
* приучать в повседневной жизни пользоваться приобретенными знаниями.

Деятельность по познавательному развитию «Мы дышим — значит живем»

**Задача:** дать понятие о том, что человеку для жизни необходи­мо дышать, во время дыхания человек вдыхает кислород и выды­хает углекислый газ.

\* \* \*

* Воспитатель. Ребята, мы с вами в течение дня занимаемся раз­личными делами. Что мы делаем?
* Дети. Играем, гуляем, кушаем, пьем, занимаемся.
* Воспитатель. Верно, мы делаем множество разных дел. Можем ли мы все время, например, играть, рисовать?
* Дети. Нет, долго нельзя, устанешь, надоест.
* Воспитатель. Согласна, от всего можно устать. Например, чтобы жить, человеку надо есть, пить, а он делает это постоянно?
* Дети. Нет, все время есть и пить нельзя.
* Воспитатель. А сейчас давайте крепко закроем рот, зажмем паль­цами нос и посидим так, кто дольше?
* Дети выполняют.
* Почему вы открыли рот и нос?
* Дети. Задохнулись, воздуха не хватает, тяжело.
* Воспитатель. Так без чего же человек не может прожить и не­скольких минут?
* Дети. Без воздуха, он не может не дышать, так он может задох­нуться.
* Воспитатель. Действительно, без воздуха человек не может про­жить.
* Мы дышим постоянно и настолько к этому привыкли, что даже этого не замечаем, играем мы или гуляем, днем и ночью, когда спим — мы все время вдыхаем свежий воздух и забираем из него кислород. Чем мы вдыхаем воздух?
* Дети. Носом и ртом.
* Воспитатель. Да, мы делаем с вами вдох и выдох. При вдохе воздух попадает к нам в организм, а при выдохе — выходит из него. Положите руку себе на грудь и сделайте глубокий вдох. Что про­изошло?
* Дети. Грудная клетка поднимается, она становится больше.
* Воспитатель. Теперь еще раз глубоко вдохните и выдохните. Что произошло?
* Дети. Грудная клетка опустилась.
* Воспитатель. Ребята, куда же попадает воздух при вдохе?
* Дети. Воздух при вдохе попадает в легкие.
* Воспитатель. Да, ребята, у нас в грудной клетке есть легкие, по­хожие на воздушные шарики, которые мы надуваем. Они расширя­ются, когда мы вдыхаем, и сжимаются, когда выдыхаем. Посмотри­те, как они выглядят внутри нашего организма. (Рассматривают схему попадания воздуха в легкие.) Посмотрите: мы с вами вдыхаем воздух, он попадает в легкие, а затем через кровь расходится по всему на­шему организму, а когда мы выдыхаем, то уже не чистый воздух выпускаем из себя. Вдыхаем мы воздух, где много кислорода, а когда он пройдет по всем органам, то накапливает углекислоту. Давайте вспомним, как вы дышали под одеялом. Что произошло через не­которое время?
* Дети. Стало трудно дышать, было душно, воздуха не хватало.
* Воспитатель. Верно, чистый воздух туда не поступал, а загряз­ненного становилось все больше, поэтому таким воздухом дышать трудно. Так какой же воздух полезен человеку для дыхания?
* Дети. Чистый, свежий.
* Воспитатель. А где больше чистого воздуха?
* Д е т и. На улице, в лесу.
* Воспитатель. Да, ребята, в лесу, на улице больше чистого воздуха, в нем больше кислорода. Что же помогает очищать воздух на ули­це, в лесу?
* Дети. Деревья и растения.
* Воспитатель. Вот мы пришли в лес или парк, там много де­ревьев, растений. Дышим чистым воздухом, в котором много кислорода, а выдыхаем уже грязный, в нем больше углекислоты. Деревья забирают его, перерабатывают и отдают нам снова чистым.
* Но если мы не можем часто выходить в лес, парк, просто на улицу, что же нам — дышать плохим воздухом?
* Дети. Надо открывать форточки, чаще проветривать комнату.
* Воспитатель. Действительно, когда мы с вами выходим на про­гулку, наша няня открывает все фрамуги, проветривает группу и спальню, чтобы мы могли дышать чистым и свежим воздухом. Что еще может сделать воздух в комнате чистым?
* Дети. Цветы, растения.
* Воспитатель. Верно, комнатные цветы тоже дарят нам много кислорода, делают воздух чище. А если их не будет в группе, дома?
* Дети. Воздух станет плохим, не свежим.
* Воспитатель. Так как же люди могут помочь сами себе?
* Дети. Они должны беречь деревья, цветы.
* Воспитатель. Верно, мы обязательно должны беречь леса и парки, цветники и растения в группе, ухаживать за ними. А чем в го­роде загрязняется воздух?
* Дети. Машинами, дымом.
* Воспитатель. Да, воздух загрязняется от выхлопов машин, когда  
  из труб идет дым, когда много курят. Как нужно дышать, чтобы хотя  
  бы немного очищать воздух?
* Дети. Носом.
* Воспитатель. А еще почему надо дышать носом?
* Дети. Чтобы не заболеть, когда холодно.
* Воспитатель. А что происходит с воздухом, когда он прохо-  
  дит через нос?
* Дети. Он согревается, еще в носу есть волоски, на них остаются  
  пыль и микробы.
* Воспитатель. Действительно, воздух, проходя через нос, очи-  
  щается, согревается, поэтому мы, дыша носом, сохраним свое здоровье:  
  горло у нас не заболит, потому что микробы в него не попадут.

Формирование осознанного отношения к своему здоровью по  
данной теме увязывалось с состоянием окружающей среды, влия-  
нием растительного мира на обогащение воздуха кислородом и снова  
подчеркивалась важность носового дыхания. Проделанная работа   
содействовала бережному отношению детей к деревьям и растениям.

Дидактическая игра «Отгадай, когда человеку легче дышится?»

**Задача:** дать возможность оценить благоприятные и неблаго-  
приятные условия для дыхания.

**Оборудование**: картинки с изображением ситуации, благоприят-  
но и неблагоприятно влияющие на дыхание человека, его легкие.

\* \* \*

Ребенок берет любую картинку и при оценке пользуется разъяс-  
нениями. Например, дым несет грязь и углекислый газ, а кислоро-  
да там мало, поэтому форточку лучше закрыть; пошел дождь, смыл  
с деревьев грязь и они стали лучше дышать; форточку надо открыть;   
почему листья комнатных растений надо мыть; когда наваливаешься  
грудью на край стола, то дышать трудно и т.д.

А чтобы дети установили связь между емкостью грудной клет-  
ки и количеством вдыхаемого воздуха, проводилась беседа «Шаги   
воздуха в организме».

Беседа «Шаги воздуха в организме»

Задачи:

* закреплять знания о прохождении воздуха через организм  
  человека при вдохе и выдохе;
* раскрывать влияние физических упражнений на укрепление  
  дыхательной системы;
* закреплять правила дыхания (через нос).

**Оборудование:** таблица с изображением легких, магнитные фишки голубого и синего цвета (обозначение воздуха), наборы красных и зеленых кружков (по количеству детей).

\* \* \*

* Воспитатель. Ребята, сегодня я шла в детский сад и видела двух людей одного возраста. Они куда-то торопились. Один из них шел и спокойно дышал, другой же задыхался и все время дышал через рот. Как вы думаете, почему так по-разному дышали люди?
* Дети. Один, может быть, догонял другого и задохнулся.
* Воспитатель. Как вы думаете, от чего еще человек может так тяжело дышать?
* Дети. Ему тяжело идти, он слабенький.
* Воспитатель. Очень важно тренировать свой организм и легкие, чтобы при небольшой нагрузке не задыхаться, как тот человек, о котором я вам рассказывала. Что мы с вами можем сделать, чтобы ниши легкие были тренированные?
* Дети. Делать гимнастику, больше быть на свежем воздухе.
* Воспитатель. Что вы выполняете после утренней гимнастики перед выходом из физкультурного зала?
* Д е т и. Дыхательное упражнение.
* Воспитатель. Какое, например?
* Дети. Каждый день зарядку делай, будешь сильным, будешь сме­лым!
* Воспитатель. Давайте сделаем упражнение «Надуй шар», которое мы выполняем на утренней гимнастике: медленный вдох через нос, руки разводим в стороны, медленный выдох через рот, сложенный трубочкой, руки сводим вперед. Правильно.
* Все люди вдыхают одинаковое количество воздуха?
* Дети. Нет.
* Воспитатель. Почему? У каждого человека разный объем легких.

Скажите, пожалуйста, почему человек должен дышать носом, а не ртом?

* Д е т и. В носу воздух согревается; в носу есть волоски, которые не дают
* пыли попадать в легкие; в носу есть такая «липучка», к которой все микробы прилипают.
* Воспитатель. Вы все правильно сказали. Посмотрите теперь вот на эту таблицу. Что на ней изображено?
* Дети. Наши легкие.
* Воспитатель. Правильно. Как вы думаете, какой путь воздуха для легких будет самый безопасный? Иди, Саша, выложи магнитами правильный путь воздуха в организм.

Ребенок подходит к таблице и выкладывает «вдох» через нос.

Объясни, почему такой путь ты считаешь безопасным?

С а ш а: В носу воздух согревается, очищается от пыли и микробов. Воспитатель. Ребята, если вы согласны с Сашей, поднимите зе­леные кружочки, если не согласны — красные. А теперь, как выпол­няется выдох, выложит магнитами Маша.

Ребенок выкладывает синими магнитиками «выдох».

Почему ты так выложила?

Маша. Когда мы выдыхаем, воздух выходит через рот.

Воспитатель. Воздух при выдохе может выходить как через рот, так и через нос, поскольку для легких уже вреда от выдыхае­мого воздуха не будет.

Всегда ли человек одинаково дышит?

Дети. Когда бежит, может часто дышать.

Воспитатель. Давайте проведем маленький эксперимент. Сейчас вы все дышите ровно и спокойно, а теперь я предлагаю вам немного попрыгать по группе друг за другом под музыку.

В течение 30—40 с дети выполняют прыжки.

Теперь пройдем немного по группе и послушаем свое дыхание. Что с ним произошло?

Дети. Мы дышим часто.

Воспитатель. Теперь давайте проделаем дыхательное упраж­нение «Дровосек». Что стало с вашим дыханием?

Дети. Стало легче дышать.

Воспитатель. Запомните, ребята, чем чаще мы будем заниматься физической культурой, делать зарядку, лучше если на свежем воздухе, тем тренированнее будут наши легкие, сердце и здоровее весь орга­низм. А если мы будем все время сидеть перед телевизором, лежать на диване и бездельничать, наш организм от этого здоровым не станет.

Опыт со свечой

**Задача:** дать представление о значении кислорода в жизни чело­века.

**Оборудование:** горящая свеча, стеклянная банка.

Воспитатель спрашивает детей, будет ли гореть свеча, если ее накрыть банкой. При положительном ответе она предлагает провести опыт.

После того как свеча в банке потухнет, воспитатель объясняет детям, что огонь сжег весь кислород, поддерживающий горение. Как только кислород закончился, свеча погасла.

Вывод: организм человека, как большая свеча, горит, живёт, пока есть

I мк большая свеча, горит, живет, пока есть кислород. Как только кислород закончится — человек жить не сможет.

Опыт с листочком

Задача: подвести к пониманию того, что все живое дышит. Оборудование: лист любого растения, полиэтиленовый пакет.

\* \* \*

Иоспитатель предлагает детям определить, дышат ли растения? Он помещает листок растения в полиэтиленовый пакет и оставляет на некоторое время (лучше до вечера). Затем, по прошествии времени, Iк>спитатель обращает внимание детей на изменения: пакет изнутри покрылся мелкими капельками влаги. После этого делается вывод

1. юм, что все растения дышат.

Дидактическая игра «Узнай, кто как дышит»

'Задачи:

* предложить определить, что дышит не только человек;
* обратить внимание на то, что растения поглощают углекис­лый газ и выделяют кислород;
* воспитывать бережное отношение к растениям, желание уха­живать за ними.

Оборудование: картинки с изображениями рыбы, собаки с высу­нутым языком, дерева, цветов.

\* \* \*

Картинки перевернуты. Ребенок берет одну и рассказывает, ды- и|ит ли в природе нарисованный объект, как и чем? Воспитатель обращает внимание, почему в лесу дышится легче, почему сажают неревья, а в комнате выращивают цветы? Почему в аквариуме тоже сажают растения?

Дидактическая игра «Волшебная вата»

Задача: объяснить значимость носового дыхания для предупреж­дения простудных заболеваний.

Оборудование: комочки ваты.

\* \* \*

Детям предлагается при помощи носового дыхания сдуть комочки на гы со стола. У кого получится сделать это плавно, не отрывисто, гот сможет сберечь свои органы дыхания от многих заболеваний.

Дыхательная система детей укреплялась в результате выполнения ' I юциальных упражнений дыхательной гимнастики. На занятиях фи- шческой культурой и утренней гимнастикой детям давалась возмож-

1. юсть оценить влияние того или иного выполнения физических упраж-

I мк большая свеча, горит, живет, пока есть кислород. Как только кислород закончится — человек жить не сможет.

Опыт с листочком

Задача: подвести к пониманию того, что все живое дышит. Оборудование: лист любого растения, полиэтиленовый пакет.

\* \* \*

Иоспитатель предлагает детям определить, дышат ли растения? Он помещает листок растения в полиэтиленовый пакет и оставляет на некоторое время (лучше до вечера). Затем, по прошествии времени, Iк>спитатель обращает внимание детей на изменения: пакет изнутри покрылся мелкими капельками влаги. После этого делается вывод

1. юм, что все растения дышат.

Дидактическая игра «Узнай, кто как дышит»

'Задачи:

* предложить определить, что дышит не только человек;
* обратить внимание на то, что растения поглощают углекис­лый газ и выделяют кислород;
* воспитывать бережное отношение к растениям, желание уха­живать за ними.

Оборудование: картинки с изображениями рыбы, собаки с высу­нутым языком, дерева, цветов.

\* \* \*

Картинки перевернуты. Ребенок берет одну и рассказывает, ды- и|ит ли в природе нарисованный объект, как и чем? Воспитатель обращает внимание, почему в лесу дышится легче, почему сажают неревья, а в комнате выращивают цветы? Почему в аквариуме тоже сажают растения?

Дидактическая игра «Волшебная вата»

Задача: объяснить значимость носового дыхания для предупреж­дения простудных заболеваний.

Оборудование: комочки ваты.

\* \* \*

Детям предлагается при помощи носового дыхания сдуть комочки на гы со стола. У кого получится сделать это плавно, не отрывисто, гот сможет сберечь свои органы дыхания от многих заболеваний.

Дыхательная система детей укреплялась в результате выполнения ' I юциальных упражнений дыхательной гимнастики. На занятиях фи- шческой культурой и утренней гимнастикой детям давалась возмож-

1. юсть оценить влияние того или иного выполнения физических

I мк большая свеча, горит, живет, пока есть кислород. Как только кислород закончится — человек жить не сможет.

Опыт с листочком

Задача: подвести к пониманию того, что все живое дышит. Оборудование: лист любого растения, полиэтиленовый пакет.

\* \* \*

Иоспитатель предлагает детям определить, дышат ли растения? Он помещает листок растения в полиэтиленовый пакет и оставляет на некоторое время (лучше до вечера). Затем, по прошествии времени, Iк>спитатель обращает внимание детей на изменения: пакет изнутри покрылся мелкими капельками влаги. После этого делается вывод

1. юм, что все растения дышат.

Дидактическая игра «Узнай, кто как дышит»

'Задачи:

* предложить определить, что дышит не только человек;
* обратить внимание на то, что растения поглощают углекис­лый газ и выделяют кислород;
* воспитывать бережное отношение к растениям, желание уха­живать за ними.

Оборудование: картинки с изображениями рыбы, собаки с высу­нутым языком, дерева, цветов.

\* \* \*

Картинки перевернуты. Ребенок берет одну и рассказывает, ды- и|ит ли в природе нарисованный объект, как и чем? Воспитатель обращает внимание, почему в лесу дышится легче, почему сажают неревья, а в комнате выращивают цветы? Почему в аквариуме тоже сажают растения?

Дидактическая игра «Волшебная вата»

Задача: объяснить значимость носового дыхания для предупреж­дения простудных заболеваний.

Оборудование: комочки ваты.

\* \* \*

Детям предлагается при помощи носового дыхания сдуть комочки на гы со стола. У кого получится сделать это плавно, не отрывисто, гот сможет сберечь свои органы дыхания от многих заболеваний.

Дыхательная система детей укреплялась в результате выполнения ' I юциальных упражнений дыхательной гимнастики. На занятиях фи- шческой культурой и утренней гимнастикой детям давалась возмож-

1. юсть оценить влияние того или иного выполнения физических упраж-

кислород. Как только кислород закончится — человек жить не сможет.

Опыт с листочком

**Задача:** подвести к пониманию того, что все живое дышит.

**Оборудование**: лист любого растения, полиэтиленовый пакет.

\* \* \*

Воспитатель предлагает детям определить, дышат ли растения? Он помещает листок растения в полиэтиленовый пакет и оставляет на некоторое время (лучше до вечера). Затем, по прошествии времени, воспитатель обращает внимание детей на изменения: пакет изнутри покрылся мелкими капельками влаги. После этого делается вывод, о том что все растения дышат.

Дидактическая игра «Узнай, кто как дышит»

**Задачи:**

* предложить определить, что дышит не только человек;
* обратить внимание на то, что растения поглощают углекис­лый газ и выделяют кислород;
* воспитывать бережное отношение к растениям, желание уха­живать за ними.

**Оборудование:** картинки с изображениями рыбы, собаки с высу­нутым языком, дерева, цветов.

\* \* \*

Картинки перевернуты. Ребенок берет одну и рассказывает, дышит ли в природе нарисованный объект, как и чем? Воспитатель обращает внимание, почему в лесу дышится легче, почему сажают деревья, а в комнате выращивают цветы? Почему в аквариуме тоже сажают растения?

Дидактическая игра «Волшебная вата»

**Задача:** объяснить значимость носового дыхания для предупреж­дения простудных заболеваний.

**Оборудование:** комочки ваты.

\* \* \*

Детям предлагается при помощи носового дыхания сдуть комочки ваты со стола. У кого получится сделать это плавно, не отрывисто, тот сможет сберечь свои органы дыхания от многих заболеваний.

Дыхательная система детей укреплялась в результате выполнения специальных упражнений дыхательной гимнастики. На занятиях физической культурой и утренней гимнастикой детям давалась возможность оценить влияние того или иного выполнения физических упражнений на укрепление дыхательной системы, использовались разные способы дыхания: вдох и выдох через нос; вдох и выдох через рот; вдох через нос, выдох через рот; вдох через нос и медленный продолжительный выдох через рот. При этом подчеркивалась нецелесообразность дыха­ния через рот, важность содержания носа в чистоте.

Приобретенные знания стали базой для обеспечения правильного дыхания при оздоровительном беге. Первоначально к носовому дыханию при беге детей приучали на утренней гимнастке, физкуль­турных занятиях в условиях закрытого помещения при умеренных нагрузках. Далее дети вспоминали носовое дыхание при оздорови­тельном беге на свежем воздухе, что свидетельствовало о сформированности здоровьесберегающего поведения по обозначенной теме.

Привычка здоровьесберегающего и двигательного поведения вырабатывается при формировании самоконтроля за ним и оценоч­ных суждений.

Решение проблемно-практических ситуаций

* Детям на прогулке предлагается пробежать по дорожке вокруг детского сада. Обратить внимание на важность носового дыхания.
* Обратить внимание на сломанную ветку дерева. Способствовать осознанию взаимосвязи бережного отношения к растениям и чи­стотой воздуха.

Деятельность в повседневной жизни

* Целевая прогулка в парк.

**Задача:** подвести к пониманию значимости благоприятных и не­благоприятных условий для дыхания человека.

* Беседа «Мы и природа».

**Задача**: обогащать знания о значении растений для очищения воз­духа, воспитывать бережное к ним отношение.

* Дыхательная гимнастика.

**Задача:** развивать легкие с помощью специальных упражнений.

* Оздоровительные пробежки по территории детского сада.

**Задача**: развивать самоконтроль при носовом дыхании.

Для формирования у родителей представлений о важности пра­вильного дыхания, необходимости выработки у детей устойчивой привычки при незначительных нагрузках использовать носовое дыхание подобран комплекс мероприятий с семьей.

Консультация для родителей «Роль дыхательной гимнастики в оздоровлении детей»

**Задача:** познакомить родителей со значением дыхательной гим­настики, правилами для успешного овладения дыхательными упраж­нениями, техникой их выполнения.

Воспитатель. Дыхание — важнейший физиологический про­цесс, происходящий автоматически, рефлекторно. На дыхание мож­но влиять, регулируя его, делая поверхностным и редким, задерживая его на некоторое время и т.д. Процесс дыхания, осуществляемый дыхательными центрами нервной системы, состоит из трех фаз: выдоха, паузы, вдоха, которые непрерывно и ритмично следуют одна за другой.

Начальная фаза дыхания — выдох. Чтобы получить новую пор­цию кислорода, необходимую для нормального функционирования организма, нужно освободить для него место в воздухоносных путях, что достигается благодаря выдоху.

Дыхательная пауза, следующая за выдохом, — переходная фаза, характеризующаяся завершением выдоха и ожиданием импульса к вдоху. Пауза не менее важна, чем «активные» фазы дыхания: она обеспечивает эффективный газообмен и вентиляцию легких, что влияет на организм в целом, повышая его работоспособность. Про­должительность пауз зависит от величины физической нагрузки, состояния нервной системы и др.

Дыхательная система детей не совершенна. Чем меньше ребенок, тем уже все дыхательные пути, а слизистая оболочка их выстилающая, очень нежная, легко воспаляющаяся, даже под воздействием частиц пыли; при этом и без того узкие ходы делаются еще уже, и ребенку становится трудно дышать. Поэтому помещение, в котором находится ребенок, всегда должно быть хорошо проветрено. В чистом воздухе меньше микробов, снижается риск заболевания.

Жизненная емкость легких у ребенка маленькая, а потребность в кислороде велика, поэтому он дышит часто и поверхностно.

В комплекс физкультурно-оздоровительных упражнений необходимо включать дыхательную гимнастику.

Основная поза дыхательной гимнастики: встать прямо, поставить ноги чуть уже плеч, стопы — параллельно, руки вдоль туловища или левая рука на нижней части живота, а правая сбоку обхватывает грудную клетку, приблизительно на уровне локтя (для контроля за дыханием).

Последовательность выполнения дыхательных упражнений:

* Встать прямо, опустить плечи и сделать свободный выдох; медленно поднять плечи, одновременно делая вдох; медленно опустить плечи, одновременно делая выдох.
* Плечи вперед, скрещивая перед собой опущенные руки, делать свободный выдох; медленно отвести плечи назад, сводя лопатки,

одновременно выдохнуть.

* Медленно наклониться вперед, сгибая позвоночник только в грудном отделе, и, делая выдох, медленно выпрямиться и прогнуться назад, делая вдох.
* И.п. то же. Сделать вдох, на выдохе повернуться, одна рука за спину, другая вперед; вернуться в и.п.
* Ноги на ширине плеч, руки опущены; медленно поднимать пра­вую руку, скользя ею вдоль туловища и поднимая плечо, — вдох опускать руку и плечо — выдох; то же, но в другую сторону.

**Очищающее «ха»-дыхание**

Встать прямо, ноги на ширине плеч; сделать свободный глубо­кий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задер­живать дыхание, пока это приятно; открыть рот, расслабить гортань, сделать энергичный вдох через рот, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («ха»). Медленно выпрямиться и отдыхать в течение пяти дыхательных циклов (вдох — выдох). Выдыхать воздух следует с облегчением, как будто освобождаясь от всего.

**Энергетизированное дыхание (задувание свечи)**

Встать прямо, ноги на ширине плеч; сделать свободный вдох и задержать дыхание. Сложить губы трубочкой, сделать три коротких резких выдоха, словно стараясь задуть свечу: «Фу-фу-фу». Во время упражнения корпус держат прямо, отдыхать в течение пяти дыхательных циклов.

**Стимулирующее «шипящее» дыхание**

Дыхательное движение такое же, как в гармонично-полном дыхании. Вдох делается через нос в естественном темпе, выдох предельно затягивается. Во время выдоха воздух выходит через рот, издавая высокий свистящий звук, как при произнесении звука [с].

В комплексе упражнений обязательно должны быть элементы надувания резиновых мячей, шаров. Надувание следует начинать с трех-четырех выдохов, постепенно увеличивая их количество на два- три выдоха за каждое занятие, доводя до полного заполнения иг­рушки воздухом. При этом необходимо контролировать, чтобы ребенок вдыхал только через нос.

Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие правила:

* дышать нужно носом;
* заниматься нужно в удобной спортивной форме;
* необходимо следить за тем, чтобы воздух входил и выходил из легких одной непрерывной струей, а вдох и выдох были равны по силе и длительности и плавно переходили друг в друга;
* нагрузку увеличивать постепенно, за счет увеличения числа повторений и усложнений.

Комплекс дыхательной гимнастики

**Насос**

И.п.: стоя. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочередно вправо-влево. При наклоне — выдох с произнесением: «С-с-с», при выпрямлении — вдох. Повторить 4—5 раз.

Это очень просто:

Накачай насос ты.

Вправо-влево

Руками скользя,

Назад и вперед

Наклоняться нельзя.

Накачай насос ты —

Это очень просто.

**Пускаем мыльные пузыри**

* При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мыш­цы носоглотки.
* Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.
* Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
* Выдох спокойный через нос, с опущенной головой. Повторить 3-5 раз.

**Трубач**

И.п.: сидя на стуле. Поднести кисти рук, сжатые в кулак, к губам и, как в трубу, произнести: «Тру-ру-ру». Повторить 3—4 раза.

Мы пришли и сели,

Играем на трубе.

Тру-ру-ру, бу-бу-бу!

Подудим в свою трубу.

**Язык «трубочкой»**

Губы сложить «трубочкой», при произнесении звука [о] язык высунуть и тоже сложить «трубочкой».

Медленно втягивая воздух через «трубочку» языка, заполнить им лёгкие, раздувая живот и грудную клетку.

Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы| подбородок коснулся груди. Пауза 3—5 с. Повторить 4—8 раз.

Еж

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги и ру­ками притянуть их к груди — выдох с произнесением: «Бр-р-р» (ежик замерз). Опустить ноги, поднять руки кверху — вдох (ежик согрелся). Повторить 5—6 раз.

Вот свернулся еж в клубок,

Потому что он продрог.

Лучик ежика коснулся,

Ежик сладко потянулся.

Подуем на плечо

И.п.: стоя, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову влево, сделать губы трубочкой, подуть на плечо. Голова пря­мо — вдох. Голова вправо — выдох трубочкой. Голова прямо — вдох. Затем опустить голову, подбородком касаясь груди, — сделать спо­койный, слегка углубленный выдох. Голова прямо — вдох. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой. По­вторить 2—3 раза.

Подуем на плечо,

Подуем на другое,

Нам солнце горячо

Пекло дневной порою.

Подуем и на грудь мы

И грудь свою остудим.

Подуем мы на облака

И остановимся пока.

Потом повторим все опять —

Раз, два, три, четыре, пять.

Куры

П.п.: стоя. Наклониться пониже, свесив руки и опустив голову. Произносить: «Тах-тах», одновременно похлопывая себя по коле­ням, — выдох. Выпрямиться, подняв руки к плечам, — вдох. Повто­рить 3—5 раз.

Бормочут куры по ночам,

Бьют крыльями: тах-тах.

Поднимем крылья мы к плечам,

Потом опустим так.

Консультация для родителей «Почему нужно дышать носом?»

Воздух, вдыхаемый через нос, проходит по носовым ходам и протокам, увлажняется, подсушивается, согревается и очищается от пыли, остающейся на маленьких волосках носовых пазух. Одновре­менно раздражаются рецепторы, участвующие в регуляции крово­тока и активности головного мозга.

Именно из-за нарушений в состоянии этих рецепторов у детей с

затрудненным носовым дыханием нередко наблюдается состоя­ние тревоги или угнетения, расстройства сна. Кроме того, свободное носовое дыхание необходимо для нормального газообмена крови, так как при дыхании через рот количество поступающего в организм человека кислорода составляет всего 75% от его нормального объема.

Длительный недостаток поступления кислорода в организм ведет к угнетению развития организма и анемии.

Привычка дышать ртом появляется у детей, как правило, в связи с частыми простудами. Поэтому очень важно своевременно на­учить ребенка пользоваться носовым платком, сморкаться пооче­редно каждой ноздрей. Родителям также следует обратить внима­ние на дыхание ребенка во время сна. При затрудненном дыхании через нос он спит с открытым ртом, иногда похрапывает. Это тре­ножный сигнал. Если ребенок часто дышит ртом, ротовой тип дыхания с большой вероятностью может закрепиться у него в качестве вредной привычки, избавиться от которой крайне сложно.

При ротовом дыхании у ребенка сужаются носовые проходы, что приводит к недоразвитию гайморовых пазух и замедлению роста костных структур верхней челюсти. А это нарушает звукопроизношение. Низкое положение языка, смещение его вниз и назад, а также ослабление диафрагмы полости рта способствуют нарушению артикуляции и гнусавости.

У детей с привычным ротовым дыханием в результате ослаблен­ного тонуса круговой мышцы рта затруднено смыкание губ. Это задерживает развитие нижней челюсти. В силу инстинктивно сохраняемого организмом равновесия для осанки таких детей характе­рен передний наклон головы, который со временем ведет к пере­грузке височно-нижнечелюстного сустава, лицевым мышечным болям, а также нарушению осанки.

Давно замечено, что люди, которые не дышат носом, отстают в умственном развитии, у них хуже память, снижены все жизненные процессы, некрасивый цвет лица, дряблая кожа. Это происходит потому, что дышать носом — естественное состояние дыхательной системы организма (человек не дышит носом только в случае бо­лезни). Функции носа разнообразны: обоняние, очищение вдыхае­мого воздуха от пыли и согревание его зимой, борьба с вредной микрофлорой.

Воздух, вдыхаемый носом, встречает целый ряд пре­град, поэтому при дыхании носом в грудной полости создается значительное разряжение воздуха. Это облегчает работу сердца, улучшает отток венозной крови от головы и уменьшает тем самым предпосылки к возникновению головных болей. Поэтому важно следить за использованием ребенком носового дыхания в повсед­невной жизни, при незначительных физических нагрузках. Очень часто при низких температурах видим, как вы, уважаемые родители, закрываете шарфом рот и нос ребенка. Как, на ваш взгляд, правильно ли вы поступаете? Должны с вами не согласиться. Дело в том, что, закрыв ребенку рот и нос шарфом, вы, по вашему мне­нию, утепляете органы дыхания, чтоб он не «хватанул» морозного воздуха. Но не забывайте, что по закону физики при соприкосно­вении теплого и холодного воздуха образуется влага, которая скап­ливается в вашем случае на шарфике ребенка. И он дышит не теплым, как вам кажется, воздухом, а еще более холодным в сравнении с окружающим, потому что влага усиливает эффект охлаждения. При закрытом шарфом носе затрудняется поступление воздуха в орга­низм, поэтому ребенок открывает рот. Воздух не согревается и приводит к охлаждению дыхательных путей, что вызывает простуд­ные заболевания.

Профилактика нарушений сердечно-сосудистой системы

**С предыдущей темой тесно связана следующая «Сердце — наш мотор».**

Задачи:

* дать представление, что сердце по сосудам гоняет кровь, ко­торая несет всем клеткам пищу;
* помочь осознать, что сердце работает всегда, но по-разному: сравнить, как оно бьется в состоянии покоя и при физичес­ких нагрузках;
* уточнить знания о влиянии физических упражнений, эмоцио­нального состояния на работу сердца;
* дать возможность оценить благоприятные и неблагоприятные условия для развития сердца, его укрепления;
* рассказать, зачем смазывают раны зеленкой и другими сред­ствами, научить спокойно относиться к лечению ран взрослыми;
* привлекать детей к практическим действиям по заживлению ран через роль врача в сюжетно-ролевых играх и по просьбе оказывать помощь сверстникам и себе.

Беседа «Сердце — наш мотор»

Задачи:

* рассказать о работе сердца;
* помочь уяснить, что сердце работает по-разному в зависимости от степени физической нагрузки;
* выяснить, что надо сделать, чтобы сердце было сильным и крепким.

Воспитатель предлагает детям вспомнить, как они бегали на гимнастике, что проверяли после бега. (Проверяли, как стучит сердце.)

Воспитатель. Действительно, ребята, мы с вами слушали, как стучит сердце. Зачем оно нам нужно?

Дети. Чтобы не умереть, чтобы двигаться, жить, не болеть и не задохнуться.

Воспитатель. Ребята, наше сердце — как мотор в машине: пока мотор работает, машина двигается. Сердце у человека работает всегда, даже когда мы спим. Покажите мне свои кулачки. Вот такого же размера у каждого из вас сердце. В какой стороне груди оно расположено?

Д е т и. С левой стороны.

Воспитатель. Что оно делает, как работает?

Дети. Сердце стучит: тук-тук.

Воспитатель. Ребята, сердце работает так, как будто сжимается и

разжимается кулачок. (Показывает.) Оно работает как насос, гоняет по сосудам кровь и заставляет ее бегать по всему телу. Если кровь перестанет бегать, то все клетки останутся без пищи и начнут погибать.

Сердце находится внутри грудной клетки, поэтому его не видно. Как врачи могут узнать о работе нашего сердца, о том, нет ли сбоев в нашем «моторе»?

Д е т и. В уши они вставляют трубку — фонендоскоп и слушают. Воспитатель. Где можно хорошо услышать биение сердца?

Дети показывают на грудь.

Можно послушать свой пульс, его находят на запястье. (Показывает детям и помогает нащупать пульс.) Послушайте, как стучит сердце. Оно работает так же, как на гимнастике?

Дети. Нет, сейчас не так, медленнее.

Воспитатель. Давайте попрыгаем и еще раз послушаем, как работает наше сердце.

**Физкультминутка «Мы — веселые ребята»**

**М ы — веселые ребята,** *Дети прыгают друг за другом на двух*

**Любим прыгать и скакать,** *ногах, стараясь догнать друг друга.*

**Ну, попробуй нас догнать.**

Воспитатель. Теперь еще раз послушайте свой пульс. Как стало стучать ваше сердце?

Дети. Сильно, быстро-быстро, часто.

Воспитатель. Покажите кулачком, как работает у вас сердце.

Дети выполняют.

Покажите, как работает сердце, когда мы сидим спокойно?

Дети показывают медленные движения кулачком.

Да, ребята, когда мы в спокойном состоянии, наше сердце тоже спокойно работает. Когда человек выполняет легкую работу, серд­це бьется нормально. Чем труднее работа, тем чаще бьется сердце. Но к такой работе оно должно готовиться, чтобы быть сильным. Что помогает сердцу быть сильным? Может, больше отдыхать, не пры­гать, не бегать, не лазать? Что же делать, чтобы сердце привыкло к такой тяжелой работе?

Дети. Тренировать сердце, спортом заниматься, гимнастику по утрам делать, бегать лучше на улице — там воздуха больше.

Воспитатель. Вы правы, ребята, занятия физкультурой трени­руют сердце, помогают ему дольше не уставать от тяжелой работы.

Как вы думаете, в каком настроении у человека сердце работает лучше?

Дети. Когда он веселый, добрый.

Воспитатель. А когда человек сердится?

Д е т и. Он дрожит, напрягается.

Воспитатель. Да, человек напрягается, и сердце тоже напрягается. Поэтому лучше не ссориться, не обижать друг друга, и тогда серд­цу будет лучше работать.

Еще раз пощупаем пульс. Что делает сердце?

Дети. Гоняет кровь, пульсирует.

Воспитатель. Наше сердце работает, кровь течет по сосудам и венам, они похожи на речки и ручейки, пронизывающие все наше тело. Посмотрите на свои руки и найдите эти «ручейки».

Дети проверяют, находят вены на своем теле.

Если порезаться, что может потечь?

Дети. Кровь.

Воспитатель. Что надо сделать, чтобы не текла кровь из ранки?

Дети. Надо прижать ее пальцем, руку согнуть, зажать ранку чи­стым платочком.

Воспитатель. Что еще можно сделать, чтобы остановить кро­вотечение?

Дети. Йодом смазать ранку, пластырем заклеить.

Воспитатель. Покажите, как это сделать?

Дети показывают.

Конечно, ранку смазывают йодом, он щиплет, но зато убивает мик­робов, ранка затягивается и образуется болячка. Если ее сковырнуть, что произойдет?

Дети. Опять кровь пойдет.

Воспитатель. Ранка тогда будет больше или меньше?

Дети. Больше, потому что кровь сильнее потечет.

Воспитатель. Да, она будет больше. Значит, надо дождаться, когда ранка заживет и корочка сама отпадет.

Ребята, мы с вами убедились, что кровь есть во всем нашем теле, и сердце доставляет ее по «ручейкам» ко всем органам. Что же нужно делать, чтобы оно хорошо работало?

Дети. Заниматься физкультурой, никого не обижать, чтобы люди не ссорились.

Воспитатель. Конечно, его надо беречь, но вместе с тем и тре­нировать, делать его сильным, выносливым.

Дети уточняют представления о том, как работает сердце, с помощью опыта.

Опыт с медицинской грушей

**Задача**: дать представление о функции сердца перекачивать кровь по сосудам.

**Оборудование**: медицинская «груша»; прозрачные трубки от капельницы, соединенные с «грушей» в кольцо; подкрашенная вода.

\* \* \*

Воспитатель предлагает детям представить, что медицинская «груша» в её руках — это сердце, а трубочки, отходящие от нее, — сосуды, по которым сердце гоняет кровь.

Сердце - «груша» сжимается, кровь бежит по сосудам, снабжая питательными веществами все органы, разжимается — кровь возвращается в сердце.

Воспитатель делает вместе с детьми вывод: сердце — важный орган, гоняющий по сосудам кровь, несущую клеткам пищу.

Знания детей о влиянии физических упражнений, эмоциональ­ного состояния на работу сердца уточнялись, а умения оценивать благоприятные и неблагоприятные условия для его работы закреплялись в дидактических играх «Сердце свое укрепляю» и «Мы делаем сердце крепким».

Дидактическая игра «Сердце свое укрепляю»

**Задача**: закрепить знание о том, что сердце надо беречь с детства, следуя определенным правилам (тренировать его, занимаясь физкультурой, больше бывать на свежем воздухе, соблюдать правиль­ную осанку, чтобы обеспечить нормальную работу сердца).

**Оборудование:** иллюстрации с изображением ситуаций, благоприятно и неблагоприятно влияющих на работу сердца (дети занимаются физкультурой на свежем воздухе; дети занимаются физкультурой в грязном, пыльном

помещении с закрытыми окнами; ребенок сутулится, сидя за столом, прижимается грудной клеткой к столу; ребенок сидит за столом правильно; ребенок поранился, у него идет кровь, а он бегает дальше; ребенок у врача обрабатывает рану зе­ленкой); кружки красного и зеленого цвета (по количеству детей).

\* \* \*

Детям предлагаются картинки с изображением ситуаций, а они показывают зеленые кружки, если эта ситуация благоприятно влияет на работу сердца, красные — если вредит.

Дидактическая игра «Мы делаем сердце крепким»

**Задача**: уточнить знания о влиянии физических упражнений и эмоционального состояния на работу сердца.

**Оборудование**: карточки с изображением человека, сидящего, бе­гущего, сутулого; человека, который ругается, поднимается в гору.

\* \* \*

Карточки перевернуты изображением вниз. Ребенок подходит и берет любую картинку. Дается следующее задание:

- определить, в каком случае сердце работает сильнее, в каком

отдыхает;

- сделать наоборот, чтобы сердце успокоилось или заработало сильнее.

Можно предложить ребенку изобразить эмоциональное состояние (сердится,

ругается, смеется и т.д., а остальные дети определяют, как работает сердце).

**Решение проблемно-практических ситуаций**

* Ребенок поранился и воспитатель предлагает ему обработать рану

зеленкой, йодом.

**Задача**: выявить умение ребенка спокойно относиться к лечению

ран взрослыми.

* В процессе сюжетно-ролевой игры воспитатель предлагает де­тям роль врача.

**Задача:** выявить умение детей оказывать первую помощь в иг­ровой ситуации.

Для достижения наибольшей эффективности в формировании у детей здоровьесберегающего поведения ведется просвещение родителей.

**Консультация для родителей «Тренируйте сердце ребенка!»**

Сердце — удивительный орган — один из самых сильных и прочных. Оно способно пережить любой другой орган, кроме моз­га. Выполняя работу или тяжелые упражнения, наносящие ущерб сердцу, прежде всего устают мышцы организма, а уже затем само сердце почувствует какое – то напряжение.

сердцу, прежде всего устают мышцы организма, а уже затем само сердце почувствует какое-то напряжение.

Ребенок должен знать расположение и функции сердца. Ему нуж­но давать подсказки о соблюдении правильного и здорового образа жизни:

* рассказать о пользе утренней зарядки;
* приучать ребенка есть вовремя и по распорядку, ложиться спать в положенные часы;
* побеседовать о пользе ежедневных прогулок на свежем воздухе;
* своевременно лечить болезни (простуды, грипп, ангину), по­сещать стоматолога, потому что кариозные инфекции опасны осложнениями.

Проверить тренированность сердца можно простым способом: измерить исходный пульс, затем ребенок выполняет десять приседаний, пульс измеряется снова. Он может составить от 120 до 150 уд./мин. Дать ребенку время на восстановление (1—2 мин). Если после это­го времени его пульс до конца не восстановился, значит, сердце мало тренировано.

На частоту сердечных сокращений оказывают влияние психические и эмоциональные переживания (крик, беспокойство, радость, испуг).

Задача ДОУ и семьи состоит в том, чтобы в тесном сотрудниче­стве обеспечить оптимальные условия для развития здорового ребенка с помощью постепенно возрастающей физической нагрузки и процессе занятий физической культурой, организации рациональ­ного питания, соблюдения режима дня.

Практическое занятие для родителей «Тренировка сердечно-сосудистой системы»

Перед началом занятия с детьми по физической культуре инст­руктор информирует родителей о влиянии физических упражнений на работу сердечно-сосудистой системы. Хронометраж будет вестись медсестрой и методистом на двух детях. Данные будут фиксироваться па доске (вычерчивается физиологическая кривая нагрузки). Потом с равнивается, одинаковую ли нагрузку получают дети при выпол­нении одних и тех же физических упражнений, какова работоспо­собность организма и с чем она связана.

Задачи:

* упражнять в умении быстро начинать бег из положения стоя спиной к направлению движения;
* упражнять в умении принимать правильное исходное поло­жение, делать замах при бросании мешочка в обруч;
* в подвижной игре «Кот и мыши» приучать быстро выбирать способ подлезания под препятствие в зависимости от его вы­соты.

сердцу, прежде всего устают мышцы организма, а уже затем само сердце почувствует какое-то напряжение.

Ребенок должен знать расположение и функции сердца. Ему нуж­но давать подсказки о соблюдении правильного и здорового образа жизни:

* рассказать о пользе утренней зарядки;
* приучать ребенка есть вовремя и по распорядку, ложиться спать в положенные часы;
* побеседовать о пользе ежедневных прогулок на свежем воздухе;
* своевременно лечить болезни (простуды, грипп, ангину), по­сещать стоматолога, потому что кариозные инфекции опасны осложнениями.

Проверить тренированность сердца можно простым способом: измерить исходный пульс, затем ребенок выполняет десять приседаний, пульс измеряется снова. Он может составить от 120 до 150 уд./мин. Дать ребенку время на восстановление (1—2 мин). Если после это­го времени его пульс до конца не восстановился, значит, сердце мало тренировано.

На частоту сердечных сокращений оказывают влияние психические и эмоциональные переживания (крик, беспокойство, радость, испуг).

Задача ДОУ и семьи состоит в том, чтобы в тесном сотрудниче­стве обеспечить оптимальные условия для развития здорового ребенка с помощью постепенно возрастающей физической нагрузки и процессе занятий физической культурой, организации рациональ­ного питания, соблюдения режима дня.

Практическое занятие для родителей «Тренировка сердечно-сосудистой системы»

Перед началом занятия с детьми по физической культуре инст­руктор информирует родителей о влиянии физических упражнений на работу сердечно-сосудистой системы. Хронометраж будет вестись медсестрой и методистом на двух детях. Данные будут фиксироваться па доске (вычерчивается физиологическая кривая нагрузки). Потом с равнивается, одинаковую ли нагрузку получают дети при выпол­нении одних и тех же физических упражнений, какова работоспо­собность организма и с чем она связана.

Задачи:

* упражнять в умении быстро начинать бег из положения стоя спиной к направлению движения;
* упражнять в умении принимать правильное исходное поло­жение, делать замах при бросании мешочка в обруч;
* в подвижной игре «Кот и мыши» приучать быстро выбирать способ подлезания под препятствие в зависимости от его вы­соты.

сердцу, прежде всего устают мышцы организма, а уже затем само сердце почувствует какое-то напряжение.

Ребенок должен знать расположение и функции сердца. Ему нуж­но давать подсказки о соблюдении правильного и здорового образа жизни:

* рассказать о пользе утренней зарядки;
* приучать ребенка есть вовремя и по распорядку, ложиться спать в положенные часы;
* побеседовать о пользе ежедневных прогулок на свежем воздухе;
* своевременно лечить болезни (простуды, грипп, ангину), по­сещать стоматолога, потому что кариозные инфекции опасны осложнениями.

Проверить тренированность сердца можно простым способом: измерить исходный пульс, затем ребенок выполняет десять приседаний, пульс измеряется снова. Он может составить от 120 до 150 уд./мин. Дать ребенку время на восстановление (1—2 мин). Если после это­го времени его пульс до конца не восстановился, значит, сердце мало тренировано.

На частоту сердечных сокращений оказывают влияние психические и эмоциональные переживания (крик, беспокойство, радость, испуг).

Задача ДОУ и семьи состоит в том, чтобы в тесном сотрудниче­стве обеспечить оптимальные условия для развития здорового ребенка с помощью постепенно возрастающей физической нагрузки и процессе занятий физической культурой, организации рациональ­ного питания, соблюдения режима дня.

Практическое занятие для родителей «Тренировка сердечно-сосудистой системы»

Перед началом занятия с детьми по физической культуре инст­руктор информирует родителей о влиянии физических упражнений на работу сердечно-сосудистой системы. Хронометраж будет вестись медсестрой и методистом на двух детях. Данные будут фиксироваться па доске (вычерчивается физиологическая кривая нагрузки). Потом с равнивается, одинаковую ли нагрузку получают дети при выпол­нении одних и тех же физических упражнений, какова работоспо­собность организма и с чем она связана.

Задачи:

* упражнять в умении быстро начинать бег из положения стоя спиной к направлению движения;
* упражнять в умении принимать правильное исходное поло­жение, делать замах при бросании мешочка в обруч;

сердцу, прежде всего устают мышцы организма, а уже затем само сердце почувствует какое-то напряжение.

Ребенок должен знать расположение и функции сердца. Ему нуж­но давать подсказки о соблюдении правильного и здорового образа жизни:

* рассказать о пользе утренней зарядки;
* приучать ребенка есть вовремя и по распорядку, ложиться спать в положенные часы;
* побеседовать о пользе ежедневных прогулок на свежем воздухе;
* своевременно лечить болезни (простуды, грипп, ангину), по­сещать стоматолога, потому что кариозные инфекции опасны осложнениями.

Проверить тренированность сердца можно простым способом: измерить исходный пульс, затем ребенок выполняет десять приседаний, пульс измеряется снова. Он может составить от 120 до 150 уд./мин. Дать ребенку время на восстановление (1—2 мин). Если после это­го времени его пульс до конца не восстановился, значит, сердце мало тренировано.

На частоту сердечных сокращений оказывают влияние психические и эмоциональные переживания (крик, беспокойство, радость, испуг).

Задача ДОУ и семьи состоит в том, чтобы в тесном сотрудниче­стве обеспечить оптимальные условия для развития здорового ребенка с помощью постепенно возрастающей физической нагрузки и процессе занятий физической культурой, организации рациональ­ного питания, соблюдения режима дня.

Практическое занятие для родителей «Тренировка сердечно-сосудистой системы»

Перед началом занятия с детьми по физической культуре инст­руктор информирует родителей о влиянии физических упражнений на работу сердечно-сосудистой системы. Хронометраж будет вестись медсестрой и методистом на двух детях. Данные будут фиксироваться па доске (вычерчивается физиологическая кривая нагрузки). Потом с равнивается, одинаковую ли нагрузку получают дети при выпол­нении одних и тех же физических упражнений, какова работоспо­собность организма и с чем она связана.

Задачи:

* упражнять в умении быстро начинать бег из положения стоя спиной к направлению движения;
* упражнять в умении принимать правильное исходное поло­жение, делать замах при бросании мешочка в обруч;
* в подвижной игре «Кот и мыши» приучать быстро выбирать способ подлезания под препятствие в зависимости от его вы­соты.сердцусердцу, прежде всего устают мышцы организма, а уже затем само сердце почувствует какое-то напряжение.

Ребенок должен знать расположение и функции сердца. Ему нуж­но давать подсказки о соблюдении правильного и здорового образа жизни:

* рассказать о пользе утренней зарядки;
* приучать ребенка есть вовремя и по распорядку, ложиться спать в положенные часы;
* побеседовать о пользе ежедневных прогулок на свежем воздухе;
* своевременно лечить болезни (простуды, грипп, ангину), по­сещать стоматолога, потому что кариозные инфекции опасны осложнениями.

Проверить тренированность сердца можно простым способом: измерить исходный пульс, затем ребенок выполняет десять приседаний, пульс измеряется снова. Он может составить от 120 до 150 уд./мин. Дать ребенку время на восстановление (1—2 мин). Если после это­го времени его пульс до конца не восстановился, значит, сердце мало тренировано.

На частоту сердечных сокращений оказывают влияние психические и эмоциональные переживания (крик, беспокойство, радость, испуг).

Задача ДОУ и семьи состоит в том, чтобы в тесном сотрудниче­стве обеспечить оптимальные условия для развития здорового ребенка с помощью постепенно возрастающей физической нагрузки и процессе занятий физической культурой, организации рациональ­ного питания, соблюдения режима дня.

**Практическое занятие для родителей «Тренировка сердечно-сосудистой системы»**

Перед началом занятия с детьми по физической культуре инст­руктор информирует родителей о влиянии физических упражнений на работу сердечно-сосудистой системы. Хронометраж будет вестись медсестрой и методистом на двух детях. Данные будут фиксироваться па доске (вычерчивается физиологическая кривая нагрузки). Потом сравнивается, одинаковую ли нагрузку получают дети при выпол­нении одних и тех же физических упражнений, какова работоспо­собность организма и с чем она связана.

**Задачи:**

* упражнять в умении быстро начинать бег из положения стоя спиной к направлению движения;
* упражнять в умении принимать правильное исходное поло­жение, делать замах при бросании мешочка в обруч;
* в подвижной игре «Кот и мыши» приучать быстро выбирать способ подлезания под препятствие в зависимости от его вы­соты.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | дозировка | Организационно- методические указания |
| Ходьба в колонне.  Перестроение в пары.  Ходьба в парах с высоким подниманием ног. Ходьба скрестным шагом в парах.  Прыжки в высоту с места («Достань до предмета»).  Ходьба | --- | В норме пульс должен повы­ситься на 15— 20% от исходно­го состояния |
| **ОРУ с малым мячом**  *«Переложи мяч из руки в руку»*  И.п.: ноги слегка расставить, руки с мячом за спиной. 1 — руки в стороны, мяч в правой руке;  2 — и.п.; 3 — переложить мяч в левую руку. *Наклоны вперед*  И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой (левой) руке. 1 — наклон вниз, не сгибая коленей; 2— переложить мяч в левую (правую) руку за правой (левой) пяткой.  *Поочередный мах ногой вверх* И.п. — о.с., мяч в правой руке. 1 — правую (левую) прямую ногу поднять вверх, перело-  жить мяч в левую (правую) руку под ногой; 2 —  и.п.  *Выпады вперед*  И.п. — о.с. 1 — шаг вперед, переложить мяч под ногой; 2 — и.п.; 3— то же другой ногой.  *«Подбрось, поймай»*  И.п.: ноги расставлены, слегка присесть. 1 — подбросить мяч вверх, выпрямиться; 2 — присесть, поймать мяч.  Прыжки боком через мяч на двух ногах. **Основные движения**  Метание мешочка в обруч диаметром 40 см, лежащий на полу, с расстояния 3 м.  Бег из и.п. стоя спиной по направлению движе- ния.  Подвижная игра «Кот и мыши»  Ходьба | 6 раз  6 раз  6 раз  10 раз  8 раз  20/2раза  8раз  25сек.  4раза | -  -  Туловище дер­жать прямо, махи выполнять резко.  Шаг короткий  Регулировать самостоятельно высоту подбра­сывания.  В норме пульс должен под­няться на 40% от исходного.  В норме пульс может поднять­ся на 70-80-% от исходного. |

Пульс должен составлять 10—15% от исходного состояния и через 4 мин (не позже) вернуться к исходному. После занятия физической культурой по результатам хронометража физической нагрузки при сравнении результатов двоих детей (вы­деляется время восстановления пульса) воспитатели подводят родителей к выводу: только при регулярных занятиях физической культурой, соблюдении достаточной двигательной активности воз­можна тренировка сердечно-сосудистой системы ребенка, предус­матривающая постепенное увеличение нагрузки.

Развитие интереса к двигательной деятельности

Принимая во внимание, что тренирующее воздействие на сердечно­сосудистую и дыхательную системы оказывают физические упраж­нения, важно вызвать у детей интерес к двигательной деятельно­сти, выполнению физических упражнений, сформировать произволь­ность, активность в использовании движений.

Задачи:

* дать представление, что наши части тела двигаются благода­ря мышцам;
* рассказать, что люди отличаются силой мышц, что человек может выполнять быстрые и медленные, резкие и плавные движения;
* подвести к пониманию: чтобы мышцы были сильными, а человек ловким при выполнении движений, следует каждый день заниматься физкультурой, выполнять разные физичес­кие упражнения;
* формировать понимание того, что мышцы крепнут, когда на­прягаются: если их не заставлять работать, они слабеют, и человек будет быстро уставать;
* развивать умение самостоятельно проводить утреннюю гим­настику со сверстниками;
* помогать детям в овладении алгоритмом проведения физи­ческих упражнений.

Представления по этой теме формируются в процессе опытно­ экспериментальной деятельности.

Беседа «Движение — существенный признак жизни»

**Оборудование**: кукла, марионетка, лента, аудиозапись бодрой музыки.

\* \* \*

Воспитатель. Ребята, к нам в гости на занятие пришла кукла. Смотрите, она похожа на человека. Но почему это только игрушка, а не человек?

Дети. Она не может двигаться, сама ничего не может делать.

Воспитатель. Как вы думаете у них руки и ноги двигаются?

Дети. Нет, сами они не двигаются, а только если их за ниточки потянуть.

Воспитатель. Да, я натягиваю ниточки, и руки поднимаются. Теперь вы попробуйте, подвигайте этими куклами. Попробуйте сде­лать так, чтобы поднялись сначала руки, а потом ноги.

Дети по очереди приводят в движение руки и ноги марионетки.

Хорошо, ребята, куклой мы можем управлять. А что помогает чело­веку поднимать руки, ноги, двигать туловищем, головой?

Дети. Мы сами поднимаем руки, мы так хотим и они двигают­ся, руки в суставах могут сгибаться, выпрямляться.

Воспитатель. Конечно, ребята, это мы даем разным частям тела задание согнуться, повернуться. Помогают нам в этом мышцы. Они соединяют кости между собой и как резина могут сокращаться и растягиваться.

Попробуйте с силой согнуть руку. Что сжалось в комочек?

Дети. Это мышцы сократились, а когда выпрямили руку, мышц не стало видно.

Воспитатель. Верно, это мышца сначала сократилась, стала ма­ленькой, а затем растянулась — стала длинной. Покажите мне еще раз ваши «комочки» — я посмотрю, какие они у вас?

Ребята, вы можете показать, где у вас уши, стопа? Где находятся мышцы?

Дети. Уши мы видим, стопу тоже. А мышцы не видно, они внутри.

Воспитатель. Попробуйте закрыть глаза, а теперь откройте их, не двигая головой, посмотрите вверх, вниз, вправо, влево. Что помогает нам двигать глазами.

Дети. Мышцы.

Воспитатель. Да, мышцы находятся везде, но мы их не видим, а только чувствуем. Посмотрите, вот стоит тяжелая гиря. Любой ее может поднять?

Дети. Нет — она очень тяжелая.

Воспитатель. Про кого говорят «слабак»?

Дети. Про того, кто маленький, худой, у него руки слабые.

Воспитатель. Что же нужно делать, чтобы мышцы были силь­ными?

Дети. Заниматься гимнастикой, тренироваться, тяжести подни­мать.

Воспитатель. Да, мышцы крепнут, когда они хорошо работа­ют, а когда бездельничают, делаются слабыми. Какие упражнения можно выполнять, чтобы руки были сильными?

Дети. «Сильные руки», отжимание на ладонях, предплечьях, «Весы», «Крылья» самолета.

левой руки одновременно.

Как вы думаете, нужно ли, чтобы мелкие мышцы были сильны­ми, зачем это надо?

Дети. Если руки слабые, уставать будут, рисовать долго не смо­жем, писать.

Воспитатель. Правильно, ведь нам приходится рисовать, ма­стерить что-нибудь, лепить, а если мышцы рук слабые, у нас не будет получаться поделка или рисунок. Да и руки быстро будут уставать.

С помощью мышц мы не только поднимаем тяжести. Посмотрите, как выполняет упражнение с лентой Аделя.

Девочка выполняет плавные круговые, винтообразные движения лентой. Ребенка можно подготовить заранее.

В этом упражнении главное — поднять ленту. Она тяжелая?

Дети. Нет, она легкая, надо рукой плавно водить.

Воспитатель. Да, мышцы могут делать плавные, красивые дви­жения. Покажите, какие движения вы можете делать головой, пле­чами, руками, ногами, туловищем. Покажите какие-нибудь красивые движения из танцев.

Воспитатель. Давайте покажем эти упражнения.

Проводится физкультминутка на ковре (дети выполняют упражнения, которые перечислили).

Что нужно делать, чтобы ноги крепли?

Дети. Больше бегать, ходить пешком, выполнять приседания, прыжки на одной и на двух ногах, наклоны.

Воспитатель. Действительно, ребята, такие упражнения дела­ют сильными наши мышцы, которые бывают крупные и мелкие. Крупные мышцы — сильные, а маленькие — слабее. Подвигайте, по­жалуйста, только пальцами.

Дети выполняют гимнастику для рук.

Здравствуй, пальчик, Дети соединяют мизинцы правой и левой

Здравствуй, мизинчик, руки, постукивая ими друг о друга.

Здравствуй, безымянный, Выполняют те же движения другими

Здравствуй, середка, пальцами.

Здравствуй, указка,

Здравствуй, большак,

Здравствуйте, пальчики. Постукивают всеми пальцами правой и левой

Руки одновременно.

Как вы думаете, нужно ли, чтобы мелкие мышцы были сильны­ми, зачем это надо?

Дети. Если руки слабые, уставать будут, рисовать долго не смо­жем, писать.

Воспитатель. Правильно, ведь нам приходится рисовать, ма­стерить что-нибудь, лепить, а если мышцы рук слабые, у нас не будет получаться поделка или рисунок. Да и руки быстро будут уставать.

С помощью мышц мы не только поднимаем тяжести. Посмотрите, как выполняет упражнение с лентой девочка. Девочка выполняет плавные круговые, винтообразные движения лентой. Ребенка можно подготовить заранее.

В этом упражнении главное — поднять ленту. Она тяжелая?

Дети. Нет, она легкая, надо рукой плавно водить.

Воспитатель. Да, мышцы могут делать плавные, красивые дви­жения. Покажите, какие движения вы можете делать головой, пле­чами, руками, ногами, туловищем. Покажите какие-нибудь красивые движения из танцев.

Дети под музыку выполняют различные танцевальные движения. Садятся на места. Вот как хорошо мы с вами танцевали. Теперь давайте потрогаем руку. Что прячут, прикрывают мышцы?

Дети. Они прикрывают кости.

Воспитатель. Да, мышцы прикрывают кости. А как вы дума­ете для чего?

Ребята, представьте себе, что кто-то упал и рукой ударился об острый край стола. Что произойдет с рукой, если на ней будет только кости и кожа?

Дети. Она может сломаться.

Воспитатель. Конечно, можно сломать руку. А что же ее мо­жет защитить?

Дети. Мышцы защищают, они мягкие и не так больно.

Воспитатель. Да, мышцы защищают кости от ударов. Покажите, где еще мышцы защищают кости?

Д е т и. На ногах, спине, груди.

Воспитатель. Защищают ли мышцы колени, локти?

Дети. Нет, там их нет, там только кости.

Воспитатель. Значит, мы можем их повредить. Как же мы их можем защитить?

Дети. Надо беречь колени, по полу надо ползать, осторожно ставя колено; лучше быстро ползать по ковру, на локти сильно не опи­раться, будет больно.

Воспитатель. Вот вы сами и сделали вывод. Благодаря чему мы двигаемся?

Дети. Благодаря мышцам.

Воспитатель. Где они у нас находятся?

Дети. Они есть везде на нашем теле, они прикрывают кости.

Воспитатель. Что надо делать, чтобы быть сильным?

Дети. Упражняться, бегать, физкультурой заниматься, гимнастику делать.

Воспитатель. Да, ребята, я с вами согласна. Тренировка мышц делает человека сильным и ловким. Он долго не устает от любой работы.

**Конспект опытно-познавательной двигательной деятельности детей** (после сна)

**Задача:** дать представление о том, что сильными должны быть все мышцы.

*\** \* \*

Воспитатель. Ребята, вспомните, когда вы просыпаетесь, какое первое упражнение в постели вы делаете?

Дети. Потягивание.

Воспитатель. Покажите, как человек потягивается?

Дети, стоя, поднимают руки вверх, встают на носки и тянутся.

Для чего это упражнение?

Дети. Чтобы мышцы проснулись, их разбудить надо, они уста­ли все время лежать.

Воспитатель. Когда мы видим человека всего согнутого, он красиво смотрится?

Дети. Нет, он некрасивый, он, как будто старичок.

Воспитатель. Покажите такого человека.

Дети показывают различные позы: согнутая спина, ноги.

А почему этот человек такой?

Д е т и. У него слабые, неразвитые мышцы.

Воспитатель. Что же нужно сделать, чтобы человек подтянулся и был стройным?

Дети. Надо сделать зарядку, упражнения, руки поднять вверх, потянуться.

Воспитатель. Что мы делаем, когда хотим показать, что мышцы у нас сильные?

Дети. Мы сгибаем и напрягаем руки.

Воспитатель. Любые движения делают мышцы сильными? По­смотрите, я могу поднять руки по-разному: расслабленные и напря­женные. Важно правильно выполнять упражнения, чтобы все мышцы трудились. Если мы не будем напрягать руки, что получится?

Дети. Они останутся слабыми и будут быстро уставать.

Воспитатель. Да, когда мы действуем с напряжением, мышцы становятся сильнее. Покажите еще упражнения, в которых напря­гаются руки.

Дети показывают упражнения: «Крылья самолета», рывок руками, согнутыми в локтях у груди — в стороны, «Весы», «Отжимаемся от пола». Теперь покажите упражнения для ног. Дети выполняют приседания и т.д.

Какие упражнения помогают укрепить мышцы спины?

Дети. «Качели», наклоны вперед из разных положений (сидя, стоя) и т.д.

Воспитатель. Как узнать, сильные мышцы или нет?

Дети. Когда сильные — они долго не устают; кто больше раз поднимет гирю, тот сильный; кто может больше раз присесть, тот тоже сильный.

Воспитатель. Как узнать, хорошо мышцы напрягаются или нет?

Дети. Когда мы делали упражнения «Рыбка», «Индеец в дозо­ре» и «Качели», тогда немного болели спина и живот, и трудно было эти упражнения делать, а еще когда по-медвежьи ходили или гу­синым шагом.

Воспитатель. Как вы думаете, достаточно, если у человека силь­ные только руки?

Дети. Если руки сильные, он что хочешь может поднять, а если ноги слабые — он тогда упадет, не удержит.

Воспитатель. Конечно, если ноги слабые, они не удержат ту­ловище, да еще с грузом в руках. Что будет, если у человека только одна рука сильная?

Дети. Если что-то тяжелое нести, рука быстро устанет, а другая — слабая не сможет помочь.

Воспитатель. Поднимите руки, кто из вас хочет иметь силь­ные мышцы?

Все дети поднимают руки.

Так что же надо делать, чтобы быть сильным?

Дети отвечают.

Вот мы с вами и выяснили, что нужно делать, чтобы мышцы были сильными. Давайте поиграем в игру «Разложи карточки» и уточним, какие же упражнения делают сильными разные части тела.

Развитие умений у дошкольников самостоятельно проводить утреннюю гимнастику со сверстниками, ознакомление с алгорит­мом проведения физического упражнения осуществлялось в дидак­тических играх: «Разложи карточки», «Придумай движения», «По­кажи, что нарисовано» и т.д.

Дидактическая игра «Разложи карточки»

Задачи:

* уточнять, какие упражнения делают сильными разные части тела;
* побуждать называть нарисованные упражнения («поднятие рук вверх», «наклон вперед», «приседание» и др.).

**Оборудование**: карточки с нарисованными физическими упраж­нениями.

\* \* \*

Воспитатель предлагает детям разложить карточки по группам. При этом следует назвать упражнение и определить, какая часть тела при его выполнении работает в большей мере.

Дидактическая игра «Придумай движения»

**Задача:** побуждать к определению характера движений с учетом используемых пособий.

**Оборудование**: карточки со схематическим изображением посо­бий: набивной мяч, лента, одна гиря, две гири, флажки и др.

\* \* \*

Воспитатель располагает карточки рисунками вниз. Играющие встают в круг или врассыпную. Один из детей выбирает карточку и показывает остальным. Воспитатель предлагает показать, какие упражнения можно выполнять с этим пособием. Дети выполняют, а ребенок, открывающий карточку, оценивает, у кого получились наиболее красивые, необычные движения с этим пособием. Затем этот ребенок демонстрирует свое движение перед всеми, а остальные повторяют его. Хорошо, если он отметит, у кого придуманное им движение получилось лучше, тогда играющие будут действовать старательно. Игра продолжается с другими пособиями.

Дидактическая игра «Покажи, что нарисовано»

**Задача:** развивать способности соотносить выполняемое движение с его изображением.

**Оборудование:** карточки с изображением физических упражнений.

\* \* \*

Карточки переворачиваются рисунком вниз, кто-то из детей берет одну из них, показывает изображенное упражнение, а другие оце­нивают правильность его выполнения.

Первоначально отмечаются действия только одной частью тела, затем движения руками и ногой. При этом внимание детей на исходном положении не фиксируется.

Игра «Трудно — легко»

**Задача:** формировать представление, что к выполнению одного и того же упражнения можно подготовиться по-разному, и от этого зависит трудность выполнения.

**Оборудование**: карточки, на которых одно и то же общеразвива­ющее упражнение представлено в разных исходных положениях.

\* \* \*

Детям предлагается выполнить упражнение (например, наклоны вперед) из исходного положения обычной, широкой, узкой стойки ноги врозь, стойки ноги вместе, скрестной стойки; при этом требу­ется выполнить наклон, не сгибая коленей. Дети подводятся к выводу, что данное упражнение легче выполнять из положения широкой стойки ноги врозь, а труднее всего — из положений скрестной стойки.

**Беседа «Здоровье в порядке** — **спасибо зарядке»**

Задачи:

* дать представление о том, что упражнения по трудности вы­полнения бывают разные. Вначале надо выполнять упражне­ние полегче, а когда мышцы разогреются, разомнутся, можно приступать к более трудным;
* формировать умение самостоятельно проводить и выполнять утреннюю гимнастику.

Предварительная работа: дети заранее подготовлены к проведе­нию упражнений из комплекса утренней гимнастики.

Оборудование: мяч, палки, валик, два бруска, панно, карточки с комплексом упражнений.

Воспитатель. Ребята, вы помните стихотворение?

Каждый день зарядку делай —

Будешь сильным, будешь смелым!

Зачем люди делают зарядку?

Дети. Чтобы быть сильным и бодрым, чтобы мышцы сильны­ми были, чтобы не болеть.

Воспитатель. Действительно, ночью вы спали, мышцы ваши отдыхали, а утром их надо размять, подготовить к работе на целый день. Поэтому и надо сделать упражнения, чтобы разогреть, размять мышцы.

Но только ли люди делают зарядку? Что делает кошка, когда проснется? Собака?

Дети. Кошка потягивается, спинку выгибает, еще лапки вытягивает и царапает ими. Собака тоже потягивается, еще она подпрыгивает и бегает потом везде.

Воспитатель. Вот видите, день всегда должен начинаться с за­рядки, утренней гимнастики, где мы с вами выполняем упражнения легкие и трудные. Вспомните, какое самое трудное?

Дети. «Наклоны к ноге», когда сидишь на полу; «Индеец в до­зоре», лежа на полу на животе; «Корзиночка», лежа на животе, и т.д.

Воспитатель. Кто догадается, почему эти упражнения самые трудные?

Дети. Надо поднимать большую часть тела, она тяжелая.

Воспитатель. Посмотрите на эти предметы. Что из них труд­нее поднять? Почему?

Дети. Валик, потому что он тяжелее, мышцы будут сильнее на­прягаться.

Воспитатель. Попробуйте из этих предметов сложить чело­вечка. Что подойдет для туловища?

Дети. Валик.

Воспитатель. А что для рук?

Дети. Палки.

Воспитатель. Для ног?

Дети. Бруски.

Воспитатель. Для головы?

Дети. Мяч.

Дети из пособий выкладывают человечка.

Воспитатель. Что здесь самое тяжелое?

Дети. Туловище.

Воспитатель. Что тяжелее: рука или нога?

Дети. Нога.

Воспитатель. Вот поэтому для ног упражнения труднее, а для рук легче. Покажите легкие и трудные упражнения.

Дети выполняют на ковре упражнения для рук и ног.

Начинать зарядку всегда надо с потягивания. Какое упражнение вы бы поставили первым?

Дети. «Поднимание рук вверх», «Поднимание палки», «Косички вверх».

Воспитатель. Хорошо, затем легкие упражнения. А когда мыш­цы проснутся и разогреются, тогда какие нужно делать упражнения?

Дети. Тогда трудные, для туловища.

Воспитатель. А чтобы потом отдохнуть, какие будем делать?

Дети. Снова полегче возьмем, можно первое упражнение повторить. Воспитатель. Давайте вместе попробуем подобрать упражнения для зарядки и выполнить их. Первое упражнение подберет Дима.

Ребенок выкладывает на панно карточку с изображением первого упражнения комплекса.

Какими будут следующие упражнения?

Дети по очереди выкладывают на панно комплекс утренней гимна­стики.

А теперь кто покажет всем детям, а они выполнят упражнение?

Ребенок называет упражнение, показывает исходное положение и выполняет его. Дети повторяют.

Какие вы молодцы, ребята! Умеете и показывать упражнения, и выполнять их. Я даю вам поручение провести зарядку утром в субботу и воскресенье дома с мамой, папой, братом, сестрой, а в понедельник вы мне расскажете, что получилось.

Дидактическая игра «Научи быть сильным»

Задачи:

* приучать к проведению физических упражнений, используя план: назвать упражнение, рассказать, как подготовиться и что делать;
* побуждать к изображению различных поз и оценке состоя­ния мышечной системы.

По позе ребенка дети должны определить, какая часть тела нуж­дается в укреплении, и предложить выполнить нужные упражнения. К показу поз привлекать всех желающих, включая и взрослых.

Дидактическая игра «Проведи гимнастику»

Задача: формировать умение самостоятельно проводить и выпол­нять утреннюю гимнастику.

Оборудование: стенд, на котором выложен карточками комплекс утренней гимнастики.

\* \* \*

Привлекаются дети в зависимости от умений проводить утрен­нюю гимнастику в детском саду.

**Практическое занятие по ознакомлению родителей с тестами для определения у детей силы мышечных групп**

Задачи: знакомить родителей с тестами для определения у детей силы различных мышечных групп;

* пробовать выполнить их со своим ребенком;
* оценивать пропорциональное развитие силы мышц у своего ребенка.

\* \* \*

Под влиянием неблагоприятных внешних условий (неправильно подобранная мебель, неправильные позы, неравномерная нагрузка, при­водящая к непропорциональному развитию мышц) и при неправильно подобранной физической нагрузке костная система легко деформируется. При нарушении осанки, особенно в период роста, ухудшается деятель­ность многих органов: дыхания, кровообращения, пищеварения, а так­же опорно-двигательного аппарата. Ребенок быстро утомляется, у него появляются головные боли. Причиной изменения осанки может стать и избыточный вес. Лишние килограммы затрудняют работу сердечно­сосудистой системы. Осмотр осанки проводит врач или медсестра. Од­нако через внешний осмотр можно только зафиксировать имеющие­ся отклонения. Первопричина всех дефектов осанки — слабость тех или иных мышечных групп, их непропорциональное, несимметричное раз­витие. Для нас важно заранее выявить возможные отклонения в фор­мировании осанки, предупредить их возникновение. Существует методика функционального обследования, включающая определение силы мы­шечных групп через выполнение определенных заданий (тестов), пред­назначенная для старших дошкольников.

Воспитатель демонстрирует проведение теста на ребенке, затем родители действуют подобным образом со своим ребенком. Полу­ченные результаты фиксируются, а воспитатель дает средние пока­затели, и родители оценивают данные своего ребенка.

**Определение силы мышц спины**

Лечь на край скамейки и удержать как можно дольше на весу верхнюю часть тела. На опоре находится только нижняя часть тела. Взрослый держит ребенка за ноги. В исходном положении ребенок опирается руками об пол, а по сигналу взрослого он ставит руки на пояс и начинается отсчет времени. При этом следует обратить вни­мание, не держится ли ребенок руками за скамейку. Чтобы возбу­дить интерес к заданию, можно использовать образ («самолет взлетел высоко, долго летит»). Средняя норма для дошкольников — 45 с.

**Определение силы боковых мышц туловища** (правая и левая стороны)

Проводится, как и в предыдущем задании, только лежа на одном, а затем на другом боку. В положении лежа на правом боку фикси­руется сила мышц левой стороны и соответственно в положении лежа на левом боку определяется сила мышц правой стороны. Средняя норма 20—30 с. Необходимо следить, чтобы ребенок не держался за скамейку. При анализе результата оценивается не только соответ­ствие нормативу, но и пропорциональное соответствие уровня раз­вития мышц правой и левой сторон. Диспропорция в их развитии может быть причиной сколиоза.

**Оценка силы и выносливости мышц живота**

Осуществляется на основе выполнения одного из предложенных заданий.

«Ванька-встанька». И.п.: сидя на коврике на полу с согнутыми под прямым углом ногами, колени разведены на ширину плеч. Руки скрещены на груди, ладони на плечах, локти касаются коленей. Взрослый прижимает ступни ребенка к полу.

Задание: в максимально быстром темпе несколько раз подряд сесть до касания плечами коленей, лечь на спину, касаясь лопатками пола. Оценивается количество повторений за 30 с. Учитывается резуль­тат одного захода после 2—3 пробных движений.

**Определение силы мышц рук и плечевого пояса**

Можно использовать вис на согнутых руках на перекладине.

**«Обезьянка на дубе».** И.п.: вис на согнутых руках на переклади­не диаметром 2,5—3 см, принятый с помощью взрослого или ска­мейки, подобранной в соответствии с ростом ребенка. Руки согну­ты полностью, подбородок находится над перекладиной, локти опущены вниз и прижаты к туловищу.

**Задание:** после того как убрана опора или помощь, как можно дольше провисеть на согнутых руках. Оценивается время удержа­ния виса до момента, когда глаза ребенка опустятся ниже перекла­дины. Учитывается результат одной попытки.

**Определение мышечной силы кистей обеих рук**

Осуществляется с помощью ручного механического динамометра. Дети к моменту обследования должны научиться пользоваться динамометром.

И.п.: стоя, руки опущены вниз. Дается инструкция: взять в руку динамометр, отвести эту руку немного в сторону и сжать прибор как можно сильнее. При измерении каждому ребенку предлагается сделать 3—4 попытки: сначала по две каждой рукой (поочередно правой и левой), затем после отдыха (в это время проводится ди­намометрия кистей рук у других детей) дается третья попытка.

**Определение силы мышц ног**

Для определения силы мышц ног используется следующее зада­ние: ребенок ложится на спину, руки вдоль туловища, ладони в упоре. К голеностопному суставу широкой лентой прикрепляется груз весом 800 г (два мешочка по 400 г) к одной ноге. Затем эту ногу следует поднять на 25—30 см от пола и зафиксировать положение. Высоту поднимания ног можно обозначить на высоте 25 см шнуром. В та­ком положении ребенок должен удержать ногу 45—60 с. Затем то же самое проделывается с другой ногой. Если ребенок начинает сгибать ногу или опускает ее, секундомер останавливается.

Проведенное обследование позволит в случае необходимости до­полнительно использовать соответствующие физические упражне­ния для укрепления определенных мышечных групп как через диф­ференцированный подход, так и через индивидуальную работу, кон­тролировать развитие мышц в результате целенаправленной работы.

## Круглый стол для родителей

## « Что дает участие ребенка в утренней гимнастике?»

1. Показ родителям утренней гимнастики.
2. Рассказ о значении утренней гимнастики в укреплении здоровья дошкольников и обеспечении хорошей умственной работоспособ­ности на занятиях.
3. Беседа с родителями по предложенным вопросам:

* Считаете ли вы необходимым проведение утренней гимнасти­ки?
* Как вы думаете, каким образом утренняя гимнастика воздей­ствует на ребенка?
* Что, на ваш взгляд, важнее: качество выполнения упражнений или их количество? Почему вы так считаете?
* Какова последовательность упражнений в утренней гимнастике?
* Какие основные условия должны соблюдаться при ее подготовке и проведении?
* В чем вы видите взаимосвязь утренней гимнастики и умственной активности детей на занятиях в статике?
* Как вы можете развить у детей интерес к утренней гимнасти­ке?

### Деловая игра

### «Пути расширения физических способностей у детей»

**Задача:** знакомить родителей со способами развития у дошколь­ников работоспособности, выносливости.

**Жюри:** педагоги группы, логопед, заведующая.

\* \* \*

Родители распределяются на 3—4 подгруппы, разместившись за отдельными столами, в течение 10—15 мин выполняют задание. Каж­дая подгруппа отвечает на один из вопросов.

* Что такое ловкость? Как можно узнать, ловкий ребенок или нет? Какие упражнения для развития ловкости можно использовать?
* Что такое быстрота? В чем она может проявляться? Какие уп­ражнения для развития быстроты можно использовать?
* Что такое гибкость? Подвижность в каких суставах жизненно значима? Как можно узнать, достаточно ли подвижен ребенок? Какие упражнения для развития гибкости можно использовать?
* Что включают в себя выносливость и работоспособность? Что такое утомление?

Ведущий рассказывает об умственной и физической работоспо­собности, их значимости. Задает вопросы: «Почему работоспособность у всех разная? От чего она зависит? Можно ли развить умственную работоспособность? Как развивать физическую работоспособность?»

Родителям предлагается определить исходный пульс у своего ребенка. Воспитатель проводит с детьми подвижную игру в тече­ние 3 мин. Родители измеряют пульс за 10 с и затем подсчитыва­ют, каким он стал и насколько увеличился (примерно на 80%).

Воспитатель. Действительно, ребята, такие упражнения дела­ют сильными наши мышцы, которые бывают крупные и мелкие. Крупные мышцы — сильные, а маленькие — слабее. Подвигайте, по­жалуйста, только пальцами.

Дети выполняют гимнастику для рук.

Здравствуй, пальчик, Здравствуй, мизинчик, Здравствуй, безымянный, Здравствуй, середка, Здравствуй, указка, Здравствуй, большак, Здравствуйте, пальчики.

Дети соединяют мизинцы правой и левой  
руки, постукивая ими друг о друга.  
Выполняют те же движения другими  
пальцами.

Постукивают всеми пальцами правой и  
левой руки одновременно.

Как вы думаете, нужно ли, чтобы мелкие мышцы были сильны­ми, зачем это надо?

Дети. Если руки слабые, уставать будут, рисовать долго не смо­жем, писать.

Воспитатель. Правильно, ведь нам приходится рисовать, ма­стерить что-нибудь, лепить, а если мышцы рук слабые, у нас не будет получаться поделка или рисунок. Да и руки быстро будут уставать.

С помощью мышц мы не только поднимаем тяжести. Посмотрите, как выполняет упражнение с лентой Аделя.

Девочка выполняет плавные круговые, винтообразные движения лентой. Ребенка можно подготовить заранее.

В этом упражнении главное — поднять ленту. Она тяжелая?

Дети. Нет, она легкая, надо рукой плавно водить.

Воспитатель. Да, мышцы могут делать плавные, красивые дви­жения. Покажите, какие движения вы можете делать головой, пле­чами, руками, ногами, туловищем. Покажите какие-нибудь красивые движения из танцев.

Дети под музыку выполняют различные танцевальные движения. Садятся на места.

Через 3-4 мин родители снова измеряют пульс своего ребенка. Если он не восстановился до первоначального, значит, тренированность сер­дечно-сосудистой и дыхательной систем слабая — следует больше уделять времени регулярным занятиям физической культурой.

## Консультация для родителей «Организация здоровьеукрепляющего двигательного поведения детей»

Существует много пословиц о влиянии движений на здоровье че­ловека: «Движение творит орган», «Движение — это жизнь» и т.д. Для нормального развития дошкольника двигательная активность должна составлять 50% времени бодрствования. Важны не только количество, длительность движений, но и как они выполняются. Присмотритесь к ходьбе своего ребенка. Поступь должна быть мягкой, с перекатом с пятки на всю ступню. Топающий шаг может привести к плоскостопию. В 5 лет ребенок должен приспосабливать свои движения к условиям, менять способ ходьбы в зависимости от поверхности грунта. Для предупреж­дения травматизма пятилетний дошкольник способен сознательно пользоваться коротким шагом на передней части стопы при ходьбе по скользкой поверхности, при гололеде. В этом возрасте ребенок может понимать и самостоятельно выбирать рациональный способ ходьбы при преодолении различных препятствий. Поэтому не всегда следует обходить встречающиеся преграды, а побуждать детей к выбору целесообразно­го способа преодоления ступенек при подъеме и спуске, перемещение по тротуару; регулировать ширину шага в зависимости от ширины ру­чейка и грунта; идти по узкой дорожке, проложенной по сугробу, без поддержки, сохраняя равновесие, но при этом использовать разный темп перемещения с учетом собственных способностей.

При беге, прыжках следует обратить особое внимание на мягкость приземления для предупреждения плоскостопия. Эти виды движений значительно влияют на укрепление мышц ног и развитие вынос­ливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Для старших дошкольников полезны игры с мячом и различные виды метания. Они укрепляют мелкую мускулатуру руки и готовят пальцы к письму. Чем сильнее мышцы пальцев, тем продолжитель­нее и точнее они смогут выполнять написание букв и их элементов, легче выработать координацию движений. Следует развивать действия с мячами разного размера, фактуры и веса. В этом случае ребенок познает связь силы воздействия на предмет с его особенностями (весом, прыгучестью, величиной) и приучается регулировать напря­жение мышц, напрягать и расслаблять их. На улице целесообразно организовывать метание шишек, желудей, камешков. В этих упраж­нениях, благодаря захвату тремя пальцами, активно участвующими в осуществлении письма, наращивается сила мышц и происходит ди­намичное чередование напряжения и расслабления.

Полезно для дошкольников ползание на четвереньках, преду­преждающее сминание, уплотнение межпозвоночных дисков, их сдав­ливание, характерное при вертикальном положении. Но важно, чтобы ребенок не стучал коленями и локтями, только в этом случае дей­ствия будут здоровьесберегающими. Особого внимания требует осанка детей, так как сдавленная грудная клетка значительно снижает выносливость и работоспособ­ность. При консультации с родителями детей, имеющих отклонения в осанке, наметить содержание индивидуальной работы с ребенком. Совместная работа педагогов и родителей может быть направлена на осознание значимости положения различных частей тела при правильной осанке, затем на выработку привычки удерживать постоянно нужную позу. Параллельно с этим следует организовывать деятельность по укреплению различных мышечных групп с помо­щью физических упражнений и двигательной активности детей.

Если по результатам медосмотра выявлена предрасположенность к плоскостопию или оно обнаружено, в индивидуальной консуль­тации с родителями намечается соответствующая работа по устра­нению дефекта.

## Инструктаж для родителей

**Задача:** информировать родителей о выполнении детьми домаш­него задания, связанного с самостоятельным проведением утренней гимнастики в выходные дни.

1. Создать условия для проведения утренней гимнастики:

* желательно проводить ее на свежем воздухе или заменить утренней прогулкой;
* помещение проветрить и довести температуру воздуха до 16— 17 °С;
* для упражнений, выполняемых сидя или лежа, необходимо иметь коврик;
* одежда не должна стеснять движений и слишком плотно при­легать к телу.

2. Подобрать комплекс упражнений для утренней гимнастики:

* доступных детям;
* разнообразных и охватывающих по преимуществу основные группы крупных мышц (плечевого пояса, ног, спины и живота);
* побуждать инициативу ребенка в подборе упражнений;
* во время выполнения движений взрослые обязательно кон­тролируют дыхание ребенка (на выдох, при сжатии грудной клетки; дети произносят какое-нибудь слово или звук);
* следить за качеством выполнения упражнения.

3. Схема составления комплекса:

* потягивание;
* ходьба (на месте или в движении);
* упражнения для мышц рук, шеи и плечевого пояса;
* мышц туловища и живота;
* мышц ног (приседания, прыжки);
* общего воздействия с участием мышц ног, рук (махи, выпа­ды вперед, в сторону);
* силового характера;
* на расслабление;
* дыхательные.

### Доклад к родительскому собранию

### «Роль двигательной активности в физическом развитии и здоровье детей»

Каждый родитель хочет видеть своего ребенка здоровым, весе­лым, физически развитым. Формирование важной для жизнедеятель­ности потребности в значительной степени зависит от особеннос­тей жизни и воспитания, от того, насколько окружающие ребенка взрослые создают необходимые условия, способствуют своевремен­ному освоению доступных по возрасту движений. Движения все­сторонне влияют на организм человека, и это влияние неизмери­мо выше для растущего и развивающегося детского организма.

Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, углубляют дыхание, улучшают легочную вентиляцию. И напротив, недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной и эндо­кринной системах, приводящих к эмоциональной напряженности и не­устойчивости, нарушению обмена веществ в организме, а также к умень­шению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхатель­ной систем и, следовательно, к снижению работоспособности.

Дети должны усваивать показанное взрослым движение и уметь действовать в соответствии с образцом также ловко, быстро, технически правильно. Например, при прыжке с разбега рассчитать так, чтобы в нужном месте оттолкнуться и перепрыгнуть через препятствие. Осо­бенно важно поддерживать в детях желание и умение преодолевать пре­пятствия (обежать, перепрыгнуть, перелезть и т.п.), самостоятельно под­бирая способ действия в зависимости от условий, сложившихся в данный момент. Например, неширокую канавку можно перепрыгнуть с места или с разбега, а вот в широкую надо спуститься с одной сто­роны и вылезти с другой, или обежать, если она короткая; над речкой по доске легко пройти, ставя ступни обычно, по двум параллельным жердочкам придется ноги расставить пошире, а по круглому бревну безопаснее пройти боком, делая приставные шаги.

Для разностороннего развития функций организма особую цен­ность приобретает сочетание разнообразных видов движений, исполь­зование их дошкольниками.

Прыжки, упражнения в ходьбе и беге способствуют при опреде­ленных условиях формированию важного для жизни качества — выносливости.

Важна роль постоянного примера окружающих его взрослых, родителей, воспитателей, старших братьев и сестер для поддержания стремления заниматься ежедневно физическими упражнениями, зарядкой. Старшие дошкольники интересуются результатами сво­их действий: научился долго отбивать мяч, прыгать через скакал­ку, попадать битой в городки.

Особый интерес у дошкольников вызывают действия с пособиями и на пособиях с использованием санок, лыж, велосипеда, самокатов. Причем ребенок может заниматься долгое время, что способствует выработке выносливости, укреплению различных мышечных групп, координации движений, развитию равновесия и др.

Имеет значение отношение родителей к физическим упражне­ниям. Их положительный пример существенно влияет на стремле­ние детей заниматься физической культурой в свободное время всей семьей. Формы здесь разные: туристские походы пешком и на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях: «Всей семьей — на старт», «Мама, папа, я — спортивная семья».

За последние годы значительно возрос интерес к более широкому использованию движений в самостоятельной деятельности детей, в особенности во время прогулок. Поэтому родителям важно знать оп­ределенные требования к развитию движений ребенка в домашних условиях:

* изучать двигательные способности ребенка, его желание ов­ладеть движением, стремление действовать активно, самосто­ятельно;
* подбирать участников игр (из числа сверстников, детей стар­шего и младшего возраста);
* подготавливать комплексы утренней гимнастики с учетом индивидуальных особенностей ребенка, состояния здоровья и в зависимости от уровня развития движений (одним требу­ются упражнения, укрепляющие мышечную систему, форми­рующие правильную осанку, другим — улучшающие коорди­нацию, пространственную ориентировку и т.п.).

Воспитывая у детей потребность ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с ранних лет, можно заложить прочные основы хорошего здоровья и гармоничного развития.

Спортивный праздник вместе с родителями «Папа, мама, я — спортивная семья»

Цель: привлекать внимание родителей к физическим возможно­стям ребенка, развитию его физических способностей, характеру вза­имоотношений с другими детьми.

Задачи:

* раскрывать творческие способности детей в различных видах деятельности;
* воспитывать желание показывать свои спортивные качества;
* закреплять двигательные навыки, приобретенные ранее на занятиях;
* воспитывать чувство коллективизма, ответственность и вы­держку.

\* \* \*

Ведущий. Здравствуйте, дорогие гости!

Мы приветствуем вас на спортивном празднике «Папа, мама, я — спортивная семья». Сегодня у нас в гостях семейные команды. Они очень волнуются, давайте поприветствуем их аплодисментами.

Звучит спортивный марш, дети хлопают в ладоши, в зал входят семей­ные команды.

Дружно крикнем, детвора:

Папам и мамам —

Физкульт-ура!

Сегодня у нас оценивать результаты будет жюри.

Оглашается состав жюри.

Теперь участники праздника представят себя.

Каждая команда по очереди скандирует свое название и девиз.

Вот и встретились наши команды, пожелаем им успехов. А теперь, как и полагается, проведем разминку. Команды, готовы к испыта­ниям? Тогда начнем!

Игра «Бег с яйцом в ложке»

Первым начинает ребенок, передает ложку маме, последним бе­жит папа. Игра начинается по сигналу судьи. Наступать за линию старта запрещается. Держать ложку нужно одной рукой, другая за спиной.

Победитель — 5 баллов, вторая команда — 4, третья — 3, четвер­тая — 2, пятая — 1 балл.

Конкурс «Цепь»

Команда должна изготовить цепь из 20 скрепок. Побеждает команда, собравшая цепь быстрее всех.

Ведущий. Пока жюри оценивает выступление, мы поиграем со зрителями. Ответьте на вопросы.

* Какие спортивные игры с мячом вы знаете?
* Как называется спортивный наставник?
* Как называется начало и конец в беге?

Испытание для мам,

Наших распрекрасных дам!

Что-то мамы заскучали И, наверное, устали.

Надоело им стоять —

Надо мамам поиграть!

Конкурс для мам «Генеральная уборка»

Мамы встают одной ногой в ведро, которое они держат рукой, во вторую руку берут веник. В таком положении они должны добежать до конуса, обежать его и вернуться на свое место.

Эстафета «Барон Мюнхгаузен»

Ведущий. Как знаменитый сказочный путешественник Барон Мюнхгаузен летал на ядре, так и вам предстоит преодолеть рассто­яние от линии старта до конуса и обратно, зажав мяч между коле­нями. Сначала прыгает ребенок, передает эстафету маме, последним выполняет прыжки папа. Выигрывает команда, проделавшая это быстрее.

КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК

ЗДОРОВЬЕ РЕБЁНКА.

Понятие «физическое воспитание» - о чем говорит уже сам термин - входит в общее понятие «воспитание» в широком смыс­ле. Это означает, что так же, как и воспитание, представляет со­бой процесс решения определенных воспитательно-образова­тельных задач, характеризуется всеми общими признаками пе­дагогического процесса.

Отличительные особенности физического воспитания опре­деляются, прежде всего, тем, что это процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, укрепление здоровья.

Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствуют близкое эмоциональное общение детей и взрослых в разных ситуациях, естественно возникающая их совместная деятельность (обсуждения успехов спортивной жиз­ни страны, переживания при просмотре телевизионных спор­тивных передач, иллюстраций в книгах на спортивные темы и др.). Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положи­тельному поведению отца, матери, укладу жизни семьи.

Личный пример родителей, совместные физкультурные за­нятия, здоровый образ жизни - главные составляющие успеха физического воспитания в семье.

Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности сохранения и укрепления здоровья людей. Воспитать ребенка здо­ровым - это значит с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. Его основные компоненты: рациональ­ный режим; систематические физкультурные занятия; использо­вание эффективной системы закаливания; правильное питание; благоприятная психологическая обстановка в семье.

Как средство повышения защитных сил организма закалива­ние возникло в глубокой древности. В Спарте, например, закали­вание мальчиков начиналось в грудном возрасте, а с 7 лет они воспитывались в суровых, «спартанских», условиях: ходили круглый год босиком и в облегченной одежде, купались в холод­ной воде и т. п.

Условия жизни девочек были почти такими же. В России закаливание издавна было массовым. Примером этого могут быть деревенские бани с парными и «снежными» ваннами.

Закаливание - это комплексная система оздоровительных воздействий, направленных на достижение устойчивости, не­восприимчивости организма к вредным для здоровья метеороло­гическим и другим факторам.

РЕБЁНОК РАСТЁТ

Существует формула, по которой можно рассчитать, каким будет рост вашего ребенка, когда он станет взрослым. Для этого нужно сложить рост мамы и папы, эту сумму разделить пополам,

Затем, если нужно вычислить рост сына, то надо прибавить 6,5, а если рост дочери, то отнять 6,5.

(Пример: рост мамы 164, рост отца 176, в сумме 340, делим пополам, получаем 170 см. Для сына средний конечный рост будет около 176,5 (170 + 6,5). Для дочери около 163,5 (170 - 6,5). Но это лишь средние расчеты. В одной семье, у одних родителей три дочери: одна 162 см, другая 172 см, а третья 157 см, а сред­ний рост для девочек в этой семье 165 ± 10 см. Дети растут во сне. Гормон роста выделяется в кровь ночью, когда ребенок крепко спит. Так что абсолютно правы те родители, кто уклады­вает ребенка спать всегда вовремя, не позднее 10 часов вечера.

Дефицит гормона роста приводит к карликовости, часто это бывает врожденная болезнь. По самым разным причинам у ре­бенка в гипофизе с самого рождения вырабатывается очень мало гормона роста. Ребенок рождается с нормальным ростом и ве­сом, а потом начинает плохо расти и к двум годам обычно не достигает 80-85 см. С каждым годом ребенок все больше и больше отстает в росте от сверстников.

Если такого ребенка не лечить, то уже взрослым человеком он будет иметь маленький рост: мужчины - меньше 140 см, жен­щины - меньше 130 см. Если обследование подтверждает, что причина отставания в недостатке этого важнейшего гормона, - ставится диагноз «гипофизарный нанизм» и назначается терапия гормоном роста.

От чего зависит рост ребенка? Дети растут во сне. Каким бу­дет ваш ребенок, когда он станет взрослым? Как растет здоровый ребенок? На сколько сантиметров в год должен подрастать малыш?

Первый скачок роста происходит обычно в возрасте 4-5 лет. Следующий обычно приходится на подростковый возраст - начало периода полового созревания. В это время дети растут очень быстро - в год до 8-10 см и даже более.

Причем, у маль­чиков и девочек это происходит, как известно, в разном возрасте - девочки «стартуют» раньше на 1-2 года, мальчики потом их догоняют и перегоняют. Это нормальное явление, но именно в это время дети часто жалуются на недомогания, а врачи порой объясняют все именно тем, что ребенок слишком резко вырос. Противоречия здесь ни­какого нет. Просто внутренние органы, мышцы, не успевают «угнаться» за ростом тела, и действительно может возникать некий дискомфорт, недомогание. Бывают мышечные боли, но, как правило, несильные. В это время нередко у детей определя­ются, например, так называемые физиологические шумы в сердце. Родителям не стоит паниковать, но в то же время нель­зя совсем не обращать внимания на жалобы ребенка - необхо­димо внимательное и регулярное наблюдение врача, чтобы не пропустить начало действительно серьезного заболевания. Как определить - ребенок по росту будет в маму или в папу?

Рост ребенка во многом зависит от роста обоих родителей! То есть если мама и папа оба невысокие, то сын вряд ли будет надеждой сборной по баскетболу. Причем, мальчики растут обыч­но так же, как их папа (или родственник по мужской линии - дядя, дедушка), а девочки следуют сценарию «женской линии» (мама, бабушка, тетя). Так что если папа ребенка до определенного возраста стоял в строю сверстников ближе к концу шеренги, а подростком за одно лето «вымахал», то вероятно, что и «кроха-сын» со временем догонит (а может, и перегонит!) ровесников.

Утренняя гигиеническая гимнастика благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние. Упражнения подбираются с таким рас­четом, чтобы в них принимали участие основные мышечные группы и системы детского организма.

Примерная схема комплекса утренней гимнастики должна быть такова:

а) потягивание;

б) ходьба (на месте или в движении);

в) упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса;

99

г) упражнения для мышц туловища и живота;

д) упражнения для мышц ног (приседания и прыжки);

е) упражнения общего воздействия с участием мышц ног и рук (махи, выпады вперед (в стороны));

ж) упражнения силового характера;

з) упражнения на расслабление;

и) дыхательные упражнения.

Утренняя гимнастика не только «пробуждает» организм, но и оказывает определенный тренирующий эффект. После за­рядки можно предложить ребенку легкий бег.

Комплексы упражнений рекомендуется менять раз в месяц, начиная постепенно заменять отдельные составляющие через 3 недели начала занятий по данному комплексу.

БАНЯ

Вредна ли баня для детей? На этот вопрос, волнующий пап и мам, можно ответить однозначно - нет! Специальные иссле­дования, проведенные в нашей стране, показали, что целебный жар полезен с 3 лет. Однако режим банной процедуры для ма­лышей должен быть более щадящим, чем для взрослых. Старай­тесь оберегать детей от переохлаждения - действия слишком контрастных температур. После парной им рекомендуется при­нимать не холодный, а теплый душ. Обычно достаточно 2-3 за­ходов продолжительностью по 8-10 мин. Первый заход нужен для качественного прогревания тела - до покраснения кожи и появления пота, для второго и третьего понадобятся веники. В перерывах между заходами в парную можно принять про­хладный или холодный душ, окунуться в бассейн. Для воспол­нения потерь воды и минеральных веществ в умеренном коли­честве можно выпить чай, сок, квас. Подливая воду на горячие камни печи и полки парильного помещения, можно одновре­менно разбрызгивать ароматические вещества. Особенно популярна у завсегдатаев бань эвкалиптовая настойка, весьма полез­ная для верхних дыхательных путей. Ароматические вещества добавляют в теплую воду, выливаемую на горячие камни из расчета: 1 чайная ложка эвкалиптовой настойки, или 10-20 капель ментолового масла, или 1,5 стакана кваса на 2-3 л воды.

ДЫХАНИЕ

Развитие дыхания - один из первых и очень важных этапов коррекционного воздействия на детей-логопатов независимо от вида их речевого дефекта. В чем отличие речевого дыхания от обычного? Дыхание в жизни непроизвольно. Оно выполняет функцию газообмена в человеческом организме.

Вдох и выдох совершаются через нос, они коротки и равны по времени. По­следовательность физиологического дыхания - вдох, выдох, пауза.

Для речи, особенно монологической, обычно физиологиче­ского дыхания не хватает. Речь и чтение вслух требуют боль­шого количества воздуха, постоянного дыхательного запаса, экономного расходования его и своевременного возобновле­ния, регулируемых дыхательным центром головного мозга. В начальной стадии овладения речевым дыханием участвуют воля и сознание, направленные на выполнение нужного дыха­тельного задания. Такое произвольное речевое дыхание, дости­гаемое только путем тренировки, постепенно становится не­произвольным и организованным.

Дышать надо обязательно через нос, привычка дышать ртом очень вредно сказывается на человеческом организме, приводя к заболеваниям щитовидной железы, миндалин, всей дыхатель­ной системы. Носовое дыхание предохраняет горло и легкие от холодного воздуха и пыли, хорошо вентилирует легкие, полость среднего уха, имеющего сообщение с носоглоткой, благотворно действует на кровеносные сосуды головного мозга. Надо обяза­тельно дышать через нос в обыденной жизни и при выполнении дыхательных упражнений. Роль правильного носового дыхания и дыхательной гимнастики в жизни человека огромна. Дыха­тельная гимнастика успешно применяется как действительный способ лечения заболеваний верхних дыхательных путей (насморк, ларингит, фарингит, бронхит), бронхиальной астмы, неврозов.

«БЕЗОБИДНЫЕ» СЛАДОСТИ

Сладкое с незапамятных времен неизменно служило сино­нимом приятного и во многом недоступного. Уже с самого рож­дения детей мы начинаем приучать их к неумеренной сладкой жизни: даем грудничкам сильно подслащенные молочные сме­си, особенно в тех случаях, когда они остаются без материнско­го молока. А потом удивляемся, почему малыши выплевывают овощные и фруктовые соки.

Между тем вкусовые ощущения и привычки у человека за­рождаются именно в раннем возрасте. От того, насколько он привыкнет к той или иной пище, будет в дальнейшем зависеть характер его питания. Не надо быть большим провидцем, чтобы сказать, что сегодняшние дети, став взрослыми, в большинстве своем будут любить сладкое.

А не хотелось бы! Надо, чтобы они любили все в меру, ибо известно, что неумеренность в образе жизни, а в питании осо­бенно, никогда к хорошему не приводит. В полной мере это от­носится и к употреблению сахара. А пока подавляющее боль­шинство детей получают конфеты, шоколад, варенье почти каж­дый день. Даже гуляя по улице, находясь в общественном транспорте, театре, кино, ребенок сосет леденцы, грызет пече­нье, ест мороженое. Детей с яблоком или морковью в руках практически не встретишь. Таким образом, вместо положенных 60 г в день многие из ребят-дошкольников в общей сложности получают сахара в 2 раза больше.

Немаловажно также и то, что в 6-7 лет у ребенка уже можно активно воспитывать сознательное отношение к употреблению сладостей. Однако и при таких условиях необходимо, чтобы употребление сладостей ни в коем случае не превращалось в систему, как это бывает сейчас во многих семьях. Но, пожа­луй, еще более жесткого контроля требуют дети с различными проявлениями аллергического диатеза, ибо они отличаются в большинстве своем особо повышенной чувствительностью ко всяким сладким вещам. Иной раз стоит такому ребенку съесть всего одну дольку шоколада, как тотчас же все его тело покрыва­ется зудящей сыпью типа крапивницы. Но об этом отдельный разговор.

Современный ритм жизни человека с большими нервными нагрузками и с постоянно уменьшающейся физической актив­ностью требует качественно иного питания. Теперь для многих людей отпала необходимость в большом количестве энергетиче­ского материала. Как считают ученые, наша пища должна быть не только разнообразной, но строго сбалансированной в отно­шении белков, жиров и углеводов. И она обязательно должна включать большое количество витаминов, минеральных солей и микроэлементов. Все эти требования в полной мере относятся и к питанию дошкольников.

Между тем сладости практически лишены всего этого. Их основа - сахар, который является носителем «пустых» калорий и никакой иной ценности, кроме энергетической, не имеет. Не содержит сахар ни витаминов, ни микроэлементов, ни солей. Они в процессе переработки сахарной свеклы уничтожаются. Чем чище, белее сахар, тем он менее полезен. Потребление большого количества сахара и кондитерских изделий в известной степени оправданно лишь при напряженной физической работе, а также при усиленных занятиях спортом.

Однако, как известно, это в основном удел взрослых. Для детей же избыток сахара - это всегда лишние калории, которые повышают риск развития нарушения жирового и углеводного обмена.

Систематическое потребление детьми сладостей в больших количествах нередко служит одной из причин развития такого весьма грозного заболевания, как сахарный диабет. По данным Всемирной организации здравоохранения, число больных сахарным диабетом среди детей и взрослых постоянно растет.

Однако это еще далеко не все. Избыточное потребление са­хара чревато для практически здоровых детей и взрослых развитием еще одного чрезвычайно неприятного состояния. Речь идет о так называемой функциональной гипогликемии (снижение уровня сахара в крови). Что же происходит с практически здо­ровым человеком? У него поджелудочная железа выделяет вполне достаточное количество инсулина, чтобы все время под­держивать сахар в крови на нормальном уровне. Но это при ус­ловии, что человек не злоупотребляет сладостями. Когда же он систематически потребляет много сладкого, то его поджелудоч­ная железа вынуждена реагировать на это повышенной секреци­ей инсулина. А это далеко не безразлично для организма.

Гипогликемия может повторяться часто и длиться годами, нередко проторяя путь диабету. Диабет и гипогликемия зависят от состояния секреторной функции поджелудочной железы. По существу, это два аспекта одной и той же болезни.

Гипогликемию считают фоном, на котором развиваются наркомания, алкоголизм, пристрастие к курению табака, возни­кают асоциальные явления. По некоторым данным, гипоглике­мия может усугублять течение или затруднять лечение многих серьезных болезней, среди которых язва желудка, эпилепсия, подагра, псориаз, рассеянный склероз.

Специалисты считают, что снижение уровня сахара в крови ведет к кислородному голоданию, к которому особо чувстви­тельны клетки головного мозга. Этим и объясняется вся нервно - психическая симптоматика гипогликемии. Одновременно сни­жение уровня сахара в крови может влиять на продукцию гор­мона роста и адреналина.

Гипогликемия для детей представляет гораздо большую опасность, чем для взрослых. У взрослых нервно-психические расстройства, возникшие на почве неправильного питания, можно вылечить без каких-либо последствий для организма.

У детей запущенные случаи гипогликемии могут вызывать за­держку умственного развития и серьезные нарушения мозговых функций. Чаще всего это проявляется состоянием гиперактивности. Дети становятся невротичными, в ряде случаев возника­ют психопатические явления. Они подвержены беспокойству и неуемности, все время стремятся куда-то бежать, агрессивны в слепом побуждении к разрушению. Они отрицают все, проти­водействуют всему, отказываются от всего.

Лучшим средством профилактики и лечения такого состоя­ния у детей, как и гипогликемии у взрослых, является диета. Диета должна быть высокобелковой, малоуглеводистой (абсо­лютное отсутствие рафинированных углеводов - рафинирован­ного сахара, белой муки) и высоковитаминной. Необходим пол­ный отказ от сладостей. Для профилактики и лечения гипогли­кемии рекомендуется потреблять возможно больше природных продуктов, особенно овощей, фруктов, молочных продуктов, рыбы.

БОСОХОЖДЕНИЕ

Босохождение (хождение босиком) - ещё один вид закали­вания, который своими корнями уходит в далёкое прошлое. Так, в Древней Греции босохождение было своего рода культом.

В качестве эффективного средства профилактики и лечения многих заболеваний босохождение впервые было предложено в научной медицине немецким учёным-гигиенистом конца XIX века Себастьяном Кнейпом. Он приводил примеры излечения различных заболеваний водными процедурами в сочетании с ходьбой босиком по росе, мокрым камням, выпавшему снегу.

Для чего же нужно босохождение? Дело в том, что на коже стоп находится большое количество рецепторов, реагирующих на тепло и холод. Постоянное ношение обуви создаёт особый микроклимат для ног, при нарушении которого организм реаги­рует заболеванием. Вот почему лишь стоит переохладиться или промочить ноги - и простуда тут как тут. Закаливание делает стопы ног менее чувствительным к колебаниям температуры, и следствие этого - снижение заболеваемости.

Кроме этого, современные учёные приходят к выводу, что постоянная изоляция человека (резиновая подошва, синтетические ткани) приводит к тому, что в теле накапливается значительный электрический заряд, что приводит к хрониче­ской усталости,

неврозам, бессоннице. Это ещё плюс в пользу босохождения.

Также не следует забывать, что хождение босиком может предупредить, а иногда и вылечить плоскостопие, которым сей­час страдают очень многие дети.

Как и любой вид закаливания, босохождение должно быть постепенным и систематическим. Особенно осторожным нужно быть с детьми раннего возраста. Начинать лучше с хождения в тёплой комнате по ковру или половику. Рекомендуется приоб­рести в магазине специальные резиновые коврики с рифлёной поверхностью, которые служат замечательным тонизирующим средством. Дополнительно можно делать массаж стоп с помо­щью скалки, круглой палки, катая её под подошвами каждый день по нескольку минут. Но не забывайте о ходьбе босиком по траве или земле.

Исследования электроэнцефалографа пока­зали, что характер почвы по-разному действует на нервные цен­тры. Горячий песок, асфальт, острые камни, шлак, шишки и хвоя действуют как сильные раздражители, тёплый песок, тра­ва, дорожная пыль, ковёр на полу успокаивают.

При босохождении увеличивается интенсивность деятельно­сти практически всех мышц организма, стимулируется кровооб­ращение, улучшается умственная деятельность. Поэтому ис­пользуйте хождение босиком для укрепления здоровья.

ДЕСЯТЬ СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ

Совет1. Приучайте ребенка соблюдать режим дня, ра­зумно чередовать нагрузки с отдыхом.

Совет2. Помните: нельзя сокращать время сна, требую­щееся для восстановления физического и психического здоровья.

Совет3. Гуляйте с ребенком в любую погоду! Игры на свежем воздухе активизируют обменные процессы, стимули­руют работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреп­ляют защитные силы организма.

Совет4. Одевайте ребенка в соответствии со временем го­да в практичную, удобную, легкую, не затрудняющую движений одежду.

Совет5. Позаботьтесь о полноценном, разнообразном и регулярном питании ребенка, необходимом для его роста и правильного развития.

Совет6. Поддерживайте познавательные интересы ре­бенка, не оставляйте без внимания ни один его вопрос, вместе с ним ищите ответы на его «почему?».

Совет7. Беседуйте с ребенком, учитесь его слушать, раз­вивайте речь - залог хорошей учебы в будущем.

Совет8. Дозируйте время и информацию, получаемую ребенком при просмотре телепередач.

Совет9. Контролируйте продолжительность занятий и условия, в которых они протекают. Не забывайте, что чем меньше ребенок, тем труднее ему длительно заниматься одно­образной деятельностью.

Совет10. Чаще хвалите своего малыша, ободряйте сло­вом, улыбкой, лаской и нежностью. Не жалейте времени на общение с ним - не отделывайтесь игрушкой или сладостями!

ПРОБЛЕМА ДЕТСКОГО ОЖИРЕНИЯ

Далеко не все пухлые младенцы впоследствии превращают­ся в полных детей, и не все упитанные дети вырастают в стра­дающих от ожирения взрослых. Тем не менее, с возрастом полнота усиливается как у мужчин, так и у женщин, и сущест­вует немалая вероятность того, что ожирение, появившееся еще в раннем детстве, будет сопровождать вас до гробовой доски.

Полнота и ожирение вызывают у ребенка множество про­блем. Помимо того, что детское ожирение угрожает усилиться с возрастом, оно является основной причиной детской гипертонии, связано с диабетом II степени, увеличи­вает риск развития коронарной болезни сердца, способствует увеличению давления на суставы, несущие весовую нагрузку, понижает самооценку и влияет на взаимоотношения с ровесни­ками. По мнению некоторых экспертов, наиболее серьезными последствиями ожирения являются именно социальные и пси­хологические проблемы.

***Причины*** детского ожирения.

Как и ожирение у взрослых, ожирение у детей вызвано це­лой совокупностью причин, однако самая главная из них - несо­ответствие энергии вырабатываемой (калории, полученные из еды) и растрачиваемой (калории, сожженные в процессе ос­новного обмена веществ и физической активности) организмом. Детское ожирение чаще всего развивается в результате сложно­го взаимодействия диетических, психологических, наследствен­ных и физиологических факторов.

Семья.

Ожирению наиболее подвержены дети, родители которых также страдают излишним весом. Это явление можно объяснить наследственностью или моделированием родительского пище­вого поведения, что опосредованно влияет на энергетический баланс ребенка. Половина родителей школьников начальных классов никогда не занималась спортом и избегает физических нагрузок.

Лечение детского ожирения.

Целью программ лечения ожирения детей и подростков редко является потеря веса. Они скорее ориентированы на замедление или остановку прибавления в весе, что должно позволить ребенку со временем достичь нормального веса.

Раннее и правильное вмешательство особенно важно. Суще­ствуют убедительные доказательства, что пищевое и физическое поведение подростков и детей легче поддается коррекции, чем поведение взрослых. Вот три формы вмешательства.

Физическая активность.

Соблюдение формальной программы тренировок или увели­чение физической активности позволяет сжечь лишние калории, увеличить расход энергии и поддерживать приобретенную фор­му. Большинство исследований детского ожирения показали, что тренировки не приносят ощутимого результата, если не со­четаются с другой формой вмешательства, например, диетоло­гическим воспитанием или изменением поведенческих стерео­типов. Тем не менее, фитнес приносит дополнительную пользу для здоровья. Даже если телесный жир и вес тела ребенка не из­меняются после 50 минут аэробных упражнений трижды в неде­лю, подобные тренировки улучшают липидные профили крови и кровяное давление.

Питание и диета.

Детям не рекомендуют голодать или чрезмерно ограничи­вать потребление калорий. Такая стратегия лечения не только может вызвать стресс, но и негативно повлиять на рост ребенка и его восприятие «нормального» питания. Сбалансированные диеты с умеренным ограничением потребления калорий, осо­бенно уменьшенным уровнем жира, успешно применяются для лечения детского ожирения. Также не следует пренебрегать диетологическим воспитанием. Диета в сочетании с фитнесом - эффективная стратегия лечения детского ожирения.

Модификации поведения.

Многие стратегии поведения, которые используются для ле­чения ожирения у взрослых, успешно применяются и для лече­ния детей и подростков: самоконтроль и ведение диетологиче­ского дневника, замедление скорости поглощения еды, ограни­чение времени и места потребления пищи, введение наград и поощрительных призов за достигнутые результаты.

Особенно эффективны стратегии поведения с участием родителей ребенка.

Предотвращение детского ожирения.

Ожирение легче предотвратить, чем лечить. Предотвраще­ние ожирения во многом зависит от воспитания родителей. Мама должна кормить малыша грудью, уметь определить, когда ребенок насытился, а также не спешить с введением в рацион малыша твердой пищи. Когда ребенок подрастет, родители должны обеспечивать правильное питание, выбирать низкока­лорийные продукты, стараться избегать вредного фаст-фуда, развивать навыки физической активности, а также регулировать просмотр телепрограмм. Если профилактические меры окажутся неэффективными или не смогут полностью побороть влияние наследственности, приоритетом воспитания должно стать разви­тие у ребенка самоуважения и уверенности в себе.

СОН

Как нужно спать? Спать нужно на твердой ровной постели, лежать лучше на спине. Когда тело лежит таким образом, что вес его равномерно распределяется, мускулы равномерно рас­слабляются, смещение позвонков, вызванное вертикальным по­ложением в течение дня, легко исправляется. Нервы и крове­носные сосуды функционируют нормально. Внутренние органы получают больше кислорода, который способствует сгоранию шлаков. Улучшается кровообращение и питание всех органов, появляются хороший сон, бодрое состояние. Сон на твердой по­стели способствует правильной осанке, а это немаловажное зна­чение для оздоровления.

Кое-что о подушках. Лежать на твердой постели надо ров­но. Шею на подушке располагаете так, чтобы третий и четвер­тый шейные позвонки покоились на ней. Вначале будете испы­тывать неудобства, а потом привыкнете.

Твердая подушка-валик исправляет положение шейных по­звонков, устраняет головные боли, лечит болезни уха, горла, но­са, глаз, астму, аллергию, миому, эндокринные органы, энтерит, болезни почек, печени, желудка, укрепляет позвоночник, стимулирует мозговое кровообращение. Подушка должна быть по ширине плеч. Толщину подберите, как вам удобно.

Несколько советов о вреде мягкой постели и подушки.

У людей, привыкших спать на мягкой постели, позвонки сме­щены, хотя и расслаблены, но их функции ограничиваются. В результате страдают нервная система, кровеносные сосуды, а значит, нарушается общая циркуляция крови и закладываются основы для будущих болезней.

Когда мы спим на мягких подушках, мы так сгибаем шею, что затрудняем дыхание и привыкаем жить с открытом ртом. Это вызывает болезни в миндалинах, горле, трахее, а затем в бронхах.

Нормален ли ваш сон?

Большинство людей время от вре­мени страдает от бессонницы. Как узнать, все ли в порядке у вас со сном? Ответьте на предлагаемые вопросы «да» или «нет».

1. Влияет ли нарушенный сон на ваше настроение или рабо­тоспособность?
2. Бывает ли так, что вы легко засыпаете в неподходящие моменты дня, например, у телевизора, за обеденным столом?
3. Страдаете ли вы от дневной сонливости, недостатка энер­гии, усталости и утомляемости?
4. Часто ли вам бывает трудно уснуть ночью?
5. Храпите ли вы, и бывает ли так, что сон не приносит вам отдыха?

Если вы ответили утвердительно хотя бы на один из этих вопросов, вам нужно гулять перед сном около 1-2 часов. Если вам это не поможет, то ищите причину.

ЗДРАВСТВУЙ, ЛЕТО

Наступило долгожданное лето. Вся семья выбирается на от­дых, предпочитая лесу с грибами и комарами прохладу местной речушки. Самое время стать водным инструктором для своего ребенка. В этом помогут не только специальные упражнения, но также «подручные» средства.

Первое, что вам понадобится, - купальник для девочки и плавки для мальчика. Их выбор относится к вопросам моды и престижа. Бултыхаться в воде в трусиках, конечно, совсем не­плохо, к тому же экономия для родителей, но абсолютно непре­стижно для юного пловца. Чтобы настроиться на серьезный подход, необходимо заранее выбрать наряд, причем желательно вместе с ребенком. Посоветуйтесь с ним насчет модели, цвето­вой гаммы. Обязательно проверьте, есть ли в плавках помимо резинки веревочка. В противном случае ваше чадо может ока­заться в казусном положении. При прыжке с трамплина, коим порой служит обыкновенный мостик, легко потерять наряд и вынырнуть нагишом под смех сверстниц. Если веревки нет, ее необходимо протянуть самим. Плавки не должны давить и быть велики. Требования для девчачьего купальника - совместного или раздельного костюма - крепления не только с помощью од­них завязочек на плечиках, но и всевозможных резиновых вста­вок.

Какую модель выбрать? Главным критерием остается удоб­ство. Для активных малышек присмотрите сплошной купальник с лямками, которые не будут смещаться, спадать. Наиболее удо­бен цельный купальник с крестообразными лямками на спине. Полненьким деткам лучше покупать сплошные купальники яр­ких цветов, с широкими вертикальными полосками или в небро­скую клетку. Для пухлых ног подойдут трусики-шорты, удли­ненный топ.

Приобретение шлепок, сланцев - это в первую очередь забо­та о здоровье: через босые ноги легко передается грибок. Со­блюдение правил личной гигиены актуально не только для за­крытого бассейна в спорткомплексе, но и для местного озера. Хорошо, когда ребенок много ходит босиком по траве, - это стимулирует нервные окончания на подошве, улучшает кровообращение, но спортивные тапочки не раз спасут и от ранений камушками, укусов местных пиявок.

Тапочки бывают разных моделей. Одни «крепятся» к ноге на подъеме, держатся между пальцами ноги или при помощи липучки обхватывают лодыжку. Последние вездеходные «мока­сины» очень удобны для купания в «диких» местах.

В них смело можно зайти в воду по неизвестному дну, в них же (!) купаться. Правда, подобное обращение снизит срок службы тапочек, зато предохранит чадо от возможных неприятностей. В основном, все тапочки сделаны из резины, что означает почти моменталь­ное высыхание на солнце. Имеют массажную подошву - высту­пы в виде пупырышек разной высоты, массирующие при ходьбе стопу. Привыкать к тапочкам «для йогов» приходится не мень­ше пяти дней. Бегать, прыгать в них сложнее, чем в обычной резине. На ножках остаются следы от «иглоукалывания», но ведь здоровье - прежде всего! Кроме того, подошва тапочек не должна быть идеально гладкой. Иначе их обладатель по­скальзывается через каждый шаг, рискуя неудачно упасть. Вы­ступы и выпуклости обеспечивают удобную ходьбу. Впрочем, критерии выбора как для обычной обуви: подошве следует слег­ка гнуться, но не «хлюпать», соответствовать ортопедическим требованиям (пяточка чуть выше носочка - на небольшой плат­форме или возвышении, носок не сжат в «тиски).

Когда выйдете из воды на сушу, вам понадобится полотенце. Казалось бы, такой простой вопрос! Но не стоит брать «вафель­ное»: оно хоть и емкое в свернутом виде, но плохо впитывает воду с тела. Его единственный плюс - быстро сохнет. Махровое же полотенце занимает много места, а в мокром варианте су­щественно утяжеляет ношу отдыхающего. Оно сохнет долго - после очередного захода в воду вытираться мокрым неприятно. В целях гигиены рекомендуется брать два полотенца - одно для головы, тела, другое - для ног.

В спортивном магазине обратите внимание на полотенца для «прыгунов в воду». Еще недавно эти модели - небольшие полотенчики 20 х 30 см или 60 х 80, удобно сворачивающиеся в не­большой рулончик в специальный плотный чехол, - были дос­тупны только зарубежным спортсменам. Однако с недавних пор в фирменных магазинах они появились в свободном доступе для всех желающих. В чем их выгода? Подобным полотенцем вы­тирается участок тела, и вода тут же ... выжимается! Полотенце вновь сухое! Конечно, к его применению нужна привычка, зато как удобно носить с собой через полгорода на пляж!

Кстати, спортивные врачи не рекомендуют растираться по­лотенцами без необходимости. Вытираться следует только в случае излишнего охлаждения организма: трение неравномер­но воздействует на поверхность тела, иногда ранит кожу, не да­ет срабатывать естественным процессам согревания, регулиров­ки смены температуры. Лучше накройтесь полотенцем, активно двигайтесь: бегайте, прыгайте. Недаром во всех европейских бассейнах в комплект для бассейна (да и просто выхода из ван­ной!) обязательно входит махровый халат. Поэтому советуем приобрести для своего малыша одну из ярких мини-моделей детских халатов с капюшоном.

В вашем списке купальных принадлежностей непременно должны оказаться очки и шапочка. Шапочка обязательна для посещения бассейна как для мальчиков, так и для девочек, если их стрижка превышает длину в пару сантиметров. В день выпа­дает не один десяток волос с каждого, за сутки в «обществен­ной» ванной при несоблюдении правил накопится много грязи. Да и лишнее воздействие химии волосам только вредит. Шапоч­ки разной расцветки бывают как резиновые, так и тканевые. Вы­бирайте, что придется по душе.

Очки пригодятся на любом озере. Как интересно наблюдать за илистым дном, проплывающей мимо рыбой, мальком, спря­тавшимся под камнем раком! Выбор очков ограничен лишь ва­шими финансовыми возможностями. С резинкой или без, с двойным креплением на затылке или одинарным, прозрачные, затемненные, со стеклами всевозможных цветов, без мягкой по­душечки возле глаз по последнему пику моды и.... Дорогие очки всегда продаются в футляре для переноски. Дешевые - без. Впрочем, нырять можно и в маске - первом снаряжении буду­щего подводника, только дышать в ней гораздо сложнее: вдох - выдох через трубку нужно тренировать. Маска часто запотевает, особенно если размер «впритык».

Нехитрые средства, о которых пойдет разговор дальше, по­могают не только скрасить ежедневное купание, но также раз­нообразить спортивные тренировки, помогают достичь желае­мого результата в проработке определенного навыка, постанов­ке движения. Несмотря на то, что настоящему заходу в воду все­гда предшествуют сухопутные тренировки, отработать движе­ния по-настоящему можно только в воде: другое сопротивление, изменены правила движения, дыхания.

Доска для плаванья - яркая вещица из легкого пластика. Имеет специальные вырезы под грудь, места для ухвата рук. На ней дети предпочитают висеть, лежать животом. Она предна­значена для перемещения в водном пространстве при помощи работы одних ног. Кроме того, существуют специальные при­способления для ног, называемые в народе «калабашками» - восьмиобразный пластик с выемкой для ног, удерживать кото­рый следует икрами.

Ноги ребенка не тянет ко дну - их вытал­кивает на поверхность. В «работе» нагружаются одни руки, от­рабатываются их движения, техника, стиль.

Для ускорения процесса плаванья, а также тренировки уско­рения предназначены ласты и лопатки. Согласитесь, порой так скучно вертеться от бортика к бортику! Куда интересней поиг­рать в торпеды, «обувшись» в столь неудобные на суше лягуше­чьи лапки. Заходить в них в море неудобно. Одевать в воде риск потерять. Лучше всего сделать это на суше, а в воду пя­титься задом.

При плаваньи в ластах сильно нагружаются ноги. После того как ребенок снимает их, его привычная скорость кажется «чере­пашьей». Одни модели ласт подгоняются по размеру при помо­щи размерной ленты, прикрепляющей «обувку» к пятке, другие строго одноразмерные, цельнокроенные, резиновые.

Купание, плаванье - это не только ежедневная водная про­цедура. Это полезный навык. Спортивное состязание. А уж сколько водных видов спорта! Ясно одно, что без воды мы ни­куда - она везде. И получать от нее удовольствие сухопутному человеку самое время летом!

НА ПУТИ К БОЛЬШОМУ СПОРТУ

(утренняя гимнастика)

Утренняя гигиеническая гимнастика благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние. Как правило, дети охотно занимаются утренней гимнастикой вместе с родителями, главное - контро­лировать интенсивность нагрузки с учетом возраста и физиче­ского развития малыша, а также постоянно проявлять выдумку и, время от времени, разнообразить используемые упражнения.

Утреннюю гимнастику с детьми желательно проводить на свежем воздухе, если это невозможно, например, в городе, то занятия необходимо проводить в хорошо проветренном по­мещении, при температуре воздуха 16-17 °С. Для упражнений, выполняемых сидя или лежа, необходимо иметь гимнастический коврик. Для начала занятий утренней гимнастикой не требуется никакой подготовки: поднимитесь сами, разбудите малыша (если не он разбудил вас), откройте форточку или окно, включите музыку и, пожалуйста,

набирайтесь бодрости, сил и здоровья.

Рекомендуется совмещать занятия утренней гимнастикой с закаливающими процедурами, с воздушными ваннами: зани­маться можно босиком, минимум одежды стесняющей движе­ния.

При выполнении ребенком упражнений нужно научить его, а затем постоянно контролировать правильное дыхание - малыш должен дышать глубоко, ровно и спокойно, делая пол­ный выдох. В большинстве упражнений имеются указания, ко­гда делать вдох, а когда выдох. Также необходимо следить, что­бы ребенок не делал лишних движений в суставах, например, сгибание колен при выполнении движений для туловища.

При занятиях можно использовать готовые комплексы уп­ражнений, а можно составлять их самостоятельно. Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы в них принимали участие основные мышечные группы и системы детского организма.

Примерная схема комплекса утренней гимнастики должна быть такова:

а) потягивание;

б) ходьба (на месте или в движении);

в) упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса;

г) упражнения для мышц туловища и живота;

д) упражнения для мышц ног (приседания и прыжки);

е) упражнения общего воздействия с участием мышц ног и рук (махи, выпады вперед (в стороны));

ж) упражнения силового характера;

з) упражнения на расслабление;

и) дыхательные упражнения.

Во время занятий утренней гимнастикой с ребенком следует избегать упражнений, связанных с натуживанием. При подборе упражнений особое внимание необходимо уделять их доступно­сти для ребенка и разнообразию. Комплексы упражнений реко­мендуется менять, в зависимости от заинтересованности ребенка, раз в месяц, начиная постепенно заменять отдельные составляю­щие через 3 недели от начала занятий по данному комплексу.

Эффективность утренней гимнастики с детьми возрастает, если в нее включены упражнения с предметами: гантелями (0,3-0,5 кг), гимнастической палкой, скакалкой, мячом и т. д. До и после зарядки, 2-3 раза в неделю, подсчитывайте пульс ре­бенка, если после занятий он не превышает 100-110 ударов в минуту, то все в порядке.

Утренняя гимнастика не только «пробуждает» организм, но и оказывает определенный тренирующий эффект. После зарядки можно предложить ребенку легкий бег, а затем рекомендуется принять водные процедуры.

В медицинских источниках ожирение определяется как на­копление избыточной массы телесного жира. Об ожирении можно говорить, если массу тела составляет более 25 % жира у мальчиков и более 32 % - у девочек. Хотя детское ожирение часто определяется как нарушение соотношения веса/роста, превышающее идеальную массу тела на 20%, более точным по­казателем полноты следует считать толщину кожных складок.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ

В последнее время большую популярность приобрел оздо­ровительный бег, быстро приобретший славу надежного средст­ва против «болезней века» - инфаркта, гипертонии, атероскле­роза и многих других. Бег является универсальным средством воздействия на организм. Бегать любят все - и стар, и млад, а бегать всей семьей значительно легче - родители следят за детьми, а сами дети чувствуют себя лучше, увереннее рядом со своими родителями.

Как правило, дети до 3 лет бегать трусцой не могут, и при­нуждать их к этому не следует. К тому же однообразные движе­ния без конкретной цели быстро утомляют малыша, и он теряет интерес к занятиям. Начиная с 4 лет, детей можно брать с собой на пробежку.

На начальном этапе не нужно гнаться за скоростью, трени­ровки усложняются за счет увеличения дистанции. Нельзя изну­рять малыша необходимостью пробежать, чего бы это ни стои­ло, запланированное расстояние. Важно, чтобы после занятий ребенок испытывал желание пробежать еще часть дистанции.

Профессор Ю. Травин предлагает курс начальной подготовки к занятиям оздоровительным бегом, который строится на чере­довании бега с ходьбой, причем от недели к неделе процент ходьбы к общему времени тренировки снижается.

Занятия должны начинаться с ускоренной ходьбы в течение 5 минут и продолжаться не менее 30-40 минут. Одевать ребенка реко­мендуется легко, чтобы он не перегревался.

В первые месяцы занятий с ребенком рекомендуется щадя­щий режим бега, занятия можно построить следующим образом:

а) ускоренная ходьба (3-5 минут);

б) общеразвивающие упражнения (около 10 минут);

в) бег (14-20 минут);

г) ходьба (3-5 минут).

Необходимо помнить основные правила, сформулированные известным ученым Кеннетом Купером: безопасно, медленно, поступательно. Начинаем с ходьбы, затем переход на комбина­цию бег - ходьба, и только потом просто бег.

При занятиях бегом с ребенком рекомендуется:

а) до начала занятий проконсультироваться с врачом;

б) соблюдать 2-часовой интервал между едой и началом тре­нировки;

в) за 10-15 минут до начала тренировки рекомендуется, что­бы ребенок выпил 100-150 граммов натурального фруктового сока;

г) необходимо следить, чтобы при беге ребенок дышал только через нос;

д) интенсивность нагрузки контролируется носовым дыха­нием: при пульсе до 130 ударов в минуту носовое дыхание не затруднено;

е) приучайте малыша правильно ставить ногу при беге: стопа должна как бы перекатываться с пятки на носок, с акцентом на наружную часть стопы (чуть косолапя);

ж) правильно подбирайте обувь: не пожалейте денег на хо­рошие кроссовки для малыша.

Лучшим местом для бега является лесной газон, но можно бегать и по асфальту. Одежда должна быть свободной, не ско­вывающей движения. В прохладную погоду не следует одевать малыша слишком тепло, чтобы избежать чрезмерного потоотде­ления, в жаркую погоду не одевайте ребенка в одежду из синте­тических, воздухонепроницаемых тканей.

И последнее, на что необходимо обратить внимание, это правильно выводить организм малыша из состояния повышен­ной активности в нормальное состояние. Обычно это легко дос­тигается спокойной ходьбой, в конце тренировки после бега нужно пройти 250-300 метров в спокойном темпе. Полное вос­становление пульса к исходным данным через 10-15 минут го­ворит о хорошей переносимости нагрузок детским организмом.

О ПОЛЬЗЕ ВЕЛОСИПЕДА

Дети обожают кататься на велосипеде, обычно легко осваи­вают технологию езды и часами крутят педали своих «железных коней» в компании сверстников. Многие родители опасаются, как бы это увлечение их ребенка не принесло вреда их здоровью.

Отметим, что для девочек, как и для мальчиков, езда на ве­лосипеде совершенно безопасна. Ни на физиологическом разви­тии девочек, ни на их будущем материнстве и потомстве плохо поездки на велосипеде не отражаются. Тысячи велосипедисток, среди которых и чемпионы мира по велоспорту, становятся ма­терями, счастливыми людьми. Вредное влияние велосипеда на женский организм - досужая выдумка «скучающих куму­шек».

Что касается позвоночника, то и тут опасения напрасны. По­звоночник искривляется от малоподвижного образа жизни, от слабости мышц спины и поясницы. Велосипед здесь ни при чем. Напротив, как показывают многочисленные исследования, велосипед хорошо развивает длинные мышцы тела, то есть есте­ственный мышечный корсет, который укрепляет позвоночник и не дает ему искривляться.

Когда ребенок едет на велосипеде, опираясь на руль руками, часть веса тела и головы падает на руки. На позвоночник на­грузка меньше. Мышцы работают, напряжены. Где тут перегрузка позвоночного столба? Ребенок то садится, то слезает с велосипеда. Преодолевая горку, встает с седла велосипеда, «танцует» на педалях. Здесь все - динамика, попеременное напряжение мышц спины и пояса, хорошее их кровоснабжение.

Другое дело, что только кататься на велосипеде ребенку не­достаточно. Надо делать гимнастику, плавать, ходить на лыжах, бегать, играть в спортивные игры. А обычно, полюбив велоси­пед, ребята, скорее всего, полюбят и другие полезные упражне­ния.

ВСТАЁМ НА ЛЫЖИ

Пожалуй, нет более доступного и благотворного вида спор­та, чем ходьба на лыжах. Она полезна людям всех возрастов.

Во время ходьбы на лыжах в работу вовлекаются почти все группы мышц, укрепляются сердечно - сосудистая и дыхательная системы, опорно-связочный аппарат. Но главное преимущество лыжного спорта над другими видами - это длительная и активная аэрация легких чистым воздухом, что имеет важное значе­ние для жителей городов.

Трудно найти в зимний период более полезные физические упражнения, чем занятия лыжами, при условии, что на лыжах нужно ходить постоянно, а не от случая к случаю. Лыжные прогулки должны стать привычкой, необходимостью, совершать их рекомендуется 2-3 раза в неделю.

Детей можно обучать ходьбе на лыжах с 3 лет. Лучше всего воздействует на ребенка личный пример родителей. После при­обретения лыжной экипировки дайте ребенку походить на лыжах в комнате, привыкнуть к ним. Затем, по-прежнему в комнате, по­могите малышу освоить повороты переступанием на месте.

Затем выходим на улицу и все названные выше приемы за­крепляем на снегу. Полезный прием на первых шагах обучения ребенка - буксировка малыша, стоящего на лыжах, за палку или на веревке по лыжне. Ребенок 4-6 лет в начале занятий способен самостоятельно пройти по лыжне расстояние до 0,5 км, посте­пенно это расстояние можно довести до 1,5-2,0 километров.

Прогулки с ребенком на лыжах можно проводить только в безветренную погоду, при температуре воздуха не ниже -12 °С. Необходимо следить, чтобы ребенок не вспотел, если это произошло, нужно переодеть шапку и свитер. Одежда должна быть свободной, для детей лучше всего подходит комбинезон. Привалы для отдыха с ребенком от 3 до 6 лет рекомендуется устраивать че­рез 0,5-1,0 километр, длительность привалов 5-10 минут.

ТЕННИС

Как понять, есть ли у ребенка способности к теннису и с ка­кого возраста стоит начинать заниматься?

Как и в любом виде спорта - чем раньше начинать, тем луч­ше. Но если вы мечтаете вырастить будущего чемпиона, уже с трех лет малыша надо готовить к спортивным рекордам: раз­вивать у него ловкость, способность быстро двигаться, следить за мячом глазами, заниматься растяжкой. Принимая во внима­ние столь юный возраст, все упражнения должны быть только в игровой форме. Все дети любят играть с большим мячом - по­фантазируйте с ним на тему «бросай - лови». Когда ребенок не­много подрастет, добавьте футбол и хоккей - как движение с вниманием на предмет.

Какие упражнения подходят? Подойдут любые подвижные игры для этого возраста. Ваша задача - выработать у ребенка способность сосредоточивать зрение и внимание на мяче, так как главное в теннисе - видеть мяч. К примеру, ребенок стоит лицом или боком к вам. Бросьте ему мяч, чтобы он постарался поймать его после отскока перед собой, а не возле себя - снача­ла двумя руками, потом одной правой или левой рукой. Очень важно с самого начала научить малыша видеть и принимать мяч именно впереди себя, так как на этом будет строиться вся даль­нейшая игра.

Когда он освоит упражнения с мячом, научится правильно его ловить, а главное - видеть мяч и сосредоточиваться на нем. Но делать это надо крайне ненавязчиво, как бы идя на поводу желания самого ребенка, и ни в коем случае не форсировать со­бытия. Тогда ребенку нужно дать в руки теннисную ракетку.

ИГРЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

ЗИМНИЕ ИГРЫ

К сожалению, некоторые родители недооценивают значения зимних спортивных игр для нормального физического развития своего малыша. А зря. Ведь именно от состояния здоровья зави­сит, насколько часто ваш кроха будет посещать детский сад или успешно учиться в школе. Поэтому когда в ясный морозный день вы выйдете с малышом погулять, не злитесь, если он без вашего разрешения скатился по ледяной горке. А лучше поду­майте, в какие игры ваш ребенок с удовольствием поиграл бы на свежем зимнем воздухе. Мы же предлагаем вам следующие развлечения.

Снежный пластилин

Игры на свежем воздухе намного полезнее, чем в закрытом помещении. А зимой ваш малыш будет выполнять упражнения намного активнее, чем летом, и это естественно... Иначе замерз­нет. Итак, займемся игрой, направленной на развитие художест- венно-творческих способностей. Оглянитесь, окружающая жизнь является источником развития детского творчества. По­этому занятия лепкой, например, вы можете проводить не толь­ко с помощью пластилина, но и при помощи... снега. Если ва­шему маленькому нет еще двух лет, он плохо держит в руках ложку, отведите его на улицу, и он слепит вам из снега «пиро­жок» или «кулич». Стараясь как можно точнее передать форму, малыш активно работает пальчиками, а это, в свою очередь, способствует развитию речи. Помогите ребенку в его желании творить: слепите вместе с ним героев его любимой сказки. Можете слепить снеговика, а потом вместе придумать и «пода­ рить» ему друзей. Со старшими дошкольниками уже можно строить целые снежные городки, в которых потом можно иг­рать. Если у вас во дворе играет целая компания, то для группы детей подойдут следующие развлечения.

Игра «Быстрее мороза»

Разделите детей на 2 команды. Каждая должна образовать круг. Игроки идут по нему пританцовывая. По сигналу ведущего дети начинают лепить снежки. Выигрывает та команда, участ­ники которой вылепили больше «снежных шариков».

Игра «Слепи снежок»

Разделите детей на 3 команды, каждую постройте в колонну. Перед ними на расстоянии 2 метров положите мячик. Послед­ний человек в колонне должен по сигналу подбежать к мячу, обежать его с левой стороны, успеть слепить снежок и встать в начало колонны, затем бежит следующий игрок «с хвоста». Выигрывает та команда, все игроки которой успели выполнить задание.

Игра - это не только отдых, но и первые уроки физкультуры. Уже начиная с трех лет, вы можете отрабатывать с ребенком и навыки метания.

Игра «Меткий стрелок»

Выберите на детской площадке любое игровое сооружение, в которое можно закидывать снежки («карман» кенгуру, бочо­нок медведя, корзинка). Встаньте от него на расстоянии 5 мет­ров и бросайте снежок. Постепенно увеличивайте расстояние.

Можно и просто, установив какой-либо предмет, предложить ребятам попасть в него с расстояния 7-10 метров. Разнообразьте игру, предложите кидать снежки: кто дальше, кто бросит выше исех.

Игра «Хозяин лунки»

Игры на свежем воздухе намного полезнее, чем в закрытом помещении. А зимой ваш малыш будет выполнять упражнения намного активнее, чем летом, и это естественно... Иначе замерз­нет. Итак, займемся игрой, направленной на развитие художественно-творческих способностей. Оглянитесь, окружающая жизнь является источником развития детского творчества. По­этому занятия лепкой, например, вы можете проводить не толь­ко с помощью пластилина, но и при помощи... снега. Если ва­шему маленькому нет еще двух лет, он плохо держит в руках ложку, отведите его на улицу, и он слепит вам из снега «пиро­жок» или «кулич». Стараясь как можно точнее передать форму, малыш активно работает пальчиками, а это, в свою очередь, способствует развитию речи. Помогите ребенку в его желании творить: слепите вместе с ним героев его любимой сказки. Можете слепить снеговика, а потом вместе придумать и «пода­рить» ему друзей. Со старшими дошкольниками уже можно строить целые снежные городки, в которых потом можно иг­рать. Если у вас во дворе играет целая компания, то для группы детей подойдут следующие развлечения.

Игра «Быстрее мороза»

Разделите детей на 2 команды. Каждая должна образовать круг. Игроки идут по нему пританцовывая. По сигналу ведущего дети начинают лепить снежки. Выигрывает та команда, участ­ники которой вылепили больше «снежных шариков».

Игра «Слепи снежок»

Разделите детей на 3 команды, каждую постройте в колонну. Перед ними на расстоянии 2 метров положите мячик. Послед­ний человек в колонне должен по сигналу подбежать к мячу, обежать его с левой стороны, успеть слепить снежок и встать в начало колонны, затем бежит следующий игрок «с хвоста». Выигрывает та команда, все игроки которой успели выполнить задание.

Игра - это не только отдых, но и первые уроки физкультуры. Уже начиная с трех лет, вы можете отрабатывать с ребенком и навыки метания.

Игра «Меткий стрелок»

Выберите на детской площадке любое игровое сооружение, в которое можно закидывать снежки («карман» кенгуру, бочо­нок медведя, корзинка). Встаньте от него на расстоянии 5 мет­ров и бросайте снежок. Постепенно увеличивайте расстояние.

Можно и просто, установив какой-либо предмет, предложить ребятам попасть в него с расстояния 7-10 метров. Разнообразьте игру, предложите кидать снежки: кто дальше, кто бросит выше всех.

Игра «Хозяин лунки»

На площадке выкапывается лунка, в нее кладется снежок. Выбирается «хозяин лунки», все остальные игроки встают в 5-7 метрах от нее. Ведущий называет имя какого-нибудь игрока, потом берет из лунки снежок и пытается в него попасть. «Оса­ленный» игрок выбывает из игры. Если «ведущий» не попал, то выбывает он.

**Бегаем, прыгаем, скользим...**

Начиная с 3—4 лет, малыши с удовольствием скользят по льду с поддержкой одного или двух взрослых. Можете по­играть с ребенком в следующие игры, одновременно развивая координацию.

Игра «Захватим вражеское знамя»

На горизонтальной дорожке поставьте флажок и предложите ребенку доскользить до него с одного толчка.

Игра «Проезжаем в туннеле»

Из палок, картона или пенопласта соорудите над дорожкой «дуги» высотой 50 см, которые при скольжении нельзя задевать.

Пролезать под препятствием без опоры на руки также можно

научиться зимой.

А чтобы ребята отдохнули, предложите им немного размяться.

Игра «Затейники»

Все встают в круг. Водящий прыгает вокруг детей. Во время движения он незаметно подбрасывает одному из участников снежный комок так, чтобы тот не заметил. Если водящий успел пробежать круг до того, как игрок заметил комок, то они меня­ются ролями. Если же ребенок заметил подлог, то он берет сне­жок и, пытаясь поймать водящего, старается попасть в него снежком до того, как он займет его место. Если это не удается, то водящий и игрок меняются местами. Игра продолжается. Важное условие: игрокам нельзя поворачиваться, подсматривать и подсказывать, водящий и игрок должны бежать по кругу в од­ном направлении.

Игра «Попрыгунчики-воробушки»

На снегу чертится круг. В кругу водящий - «ворона». «Воробушки» становятся за кругом. По сигналу «воробушки»

впрыгивают в круг, а «ворона» старается их поймать и осалить. Когда «маленьким птичкам» грозит опасность быть осаленны­ми, они выпрыгивают из круга. Если «ворона» осалит «воро­бушка», то он заменяет «ворону».

Игра «Удержи равновесие»

В этой игре вам поможет «гусеница» - пенечки или колес­ные шины, стоящие вплотную друг к другу. Две команды, вы­строившись «паровозиком», должны пройти по «гусенице» так, чтобы ни один участник игры не упал в сугроб или не поставил ногу на землю.

Катаемся на лыжах и коньках

Начинать ходить на лыжах можно с 2-3 лет. Сначала на­учите малыша просто стоять на лыжах. При ходьбе на лыжах в морозную погоду приучите малыша вдыхать воздух через нос, а выдыхать через рот. Когда ребенок приобретет первые навыки ходьбы (примерно к 5-6 годам), можно натянуть на задник ботинка резинку, а концы ее с крючками зацепить за носковый ремень. Нога приобретет устойчивость, и лыжами будет легче управлять. Обязательно покажите крохе, как пра­вильно держать лыжные палки. Подъемы и спуски с горы лучше отложить до 7 лет. Ну и самое главное правило: родители и вос­питатели, руководя занятиями, сами должны быть на лыжах.

Игра «Кто лучше проскользит»

впрыгивают в круг, а «ворона» старается их поймать и осалить. Когда «маленьким птичкам» грозит опасность быть осаленны­ми, они выпрыгивают из круга. Если «ворона» осалит «воро­бушка», то он заменяет «ворону».

Игра «Удержи равновесие»

В этой игре вам поможет «гусеница» - пенечки или колес­ные шины, стоящие вплотную друг к другу. Две команды, вы­строившись «паровозиком», должны пройти по «гусенице» так, чтобы ни один участник игры не упал в сугроб или не поставил ногу на землю.

Катаемся на лыжах и коньках

Начинать ходить на лыжах можно с 2-3 лет. Сначала на­учите малыша просто стоять на лыжах. При ходьбе на лыжах в морозную погоду приучите малыша вдыхать воздух через нос, а выдыхать через рот. Когда ребенок приобретет первые навыки ходьбы (примерно к 5-6 годам), можно натянуть на задник ботинка резинку, а концы ее с крючками зацепить за носковый ремень. Нога приобретет устойчивость, и лыжами будет легче управлять. Обязательно покажите крохе, как пра­вильно держать лыжные палки. Подъемы и спуски с горы лучше отложить до 7 лет. Ну и самое главное правило: родители и вос­питатели, руководя занятиями, сами должны быть на лыжах.

Игра «Кто лучше проскользит»

Расставьте на лыжне разноцветные флажки на расстоянии 30 см один от другого. Объявите условие: «Кто из вас, пользуясь палками, проскользит от флажка до флажка за меньшее количест­во лыжных шагов, тот победит». Напомните детям, чтобы они скользили, не напрягаясь, и делали энергичные толчки, помогая движению всем телом. Тогда шаги получатся большими. Второй скользящий шаг нужно делать только тогда, когда почти затих­нет скольжение первого.

Учиться кататься на лыжах лучше всего с 10 до 12 часов дня, при температуре от -5-8 °С до -14-15 °С. Продолжительность - 20-30 минут.

На коньках лучше всего начинать кататься с 5-6-летнего воз­раста, так как до этого времени у детей еще очень слабы голено­стопные суставы. Когда же «становление» произойдет, помните, что коньки должны быть хорошо наточены, чтобы ноги ребенка не разъезжались в разные стороны. Покажите малышу, как нужно шнуровать ботинки, а потом попросите расшнуровать и зашну­ровать их самостоятельно. Желательно, чтобы, руководя заня­тиями, вы сами были на коньках.

Игра «Присядь - встань»

Поможет ребенку научиться удер­живать равновесие на льду.

Оттолкнувшись, попросите его при скольжении присесть и встать. Пусть проделает это четыре раза с разным положением рук: вперед, в сторону, за голову, скрестив перед собой, локтями вперед, за спину, положив на колени, одна - за голову, другая - вперед.

Игра «Кто сильнее оттолкнется ц дальше проскользит»

Разделите детей на две команды. По одному участнику от каждой команды встают у второй черты, от которой и начи­нается разбег. Приблизившись к первой черте, дети скользят на двух коньках, пока не остановятся. Потом соревнуются сле­дующие два участника. Команда, большинство игроков которой проскользили дальше всех, побеждает. Игру можно усложнить, прочертив две линии поперек катка. Предложите детям, оттолк­нувшись одной ногой, проехать от линии до линии. Выигрывает та команда, игроки которой сделают это с меньшим числом от­талкиваний. Сначала пусть игрок скользит на правой ноге, по­том на левой.

Советы родителям: приступая к спортивным играм, следует иметь в виду, что все дети очень разные по своему физическому развитию, характеру, здоровью. Нагрузка в играх дозируется с учетом индивидуальных и возрастных особенно­стей ребенка;

* не следует начинать игру сразу же после еды: после приема пищи должно пройти не менее 30 минут. Прекращать спортив­ные занятия надо за 1,5-2 часа до сна;
* после игр на свежем воздухе полезны обтирание, теплый душ, купание, чай или молоко с медом;
* игры большой активности чередуйте со спокойными;
* спортивная одежда должна быть легкой, удобной, теплой, не стеснять движений, не мешать свободному дыханию, крово­обращению, не раздражать кожу детей: курточка, хорошо за­щищающая от ветра, лыжный костюмчик (шерстяной или с на­чесом) или пальто (желательно из шерстяной ткани), теплый шарф и варежки, удобная обувь, шапка-ушанка или шерстяная вязаная шапочка на подкладке.

ИГРЫ НАШЕГО ДВОРА

Каждый раз, оказываясь в своем родном дворе и глядя на вата­гу малышей, страшно расстраиваюсь! Летом - сидят, ковыряются палками в пыли, осенью - возятся в лужах, зимой - максимум, на что способны, - кидаться друг в друга снежками. А бывает, что вообще сидят на лавочке или у песочницы, как старички, и о чем- то нехотя беседуют. То ли дело в наше время!..

«Казаки-разбойники»

Это, пожалуй, самая увлекательная дворовая игра всех вре­мен и народов. Вариантов ее - множество. Если вы сами в дет­стве играли в «казаков», то, наверняка, сможете рассказать о них ребенку со всеми подробностями, яркими примерами и забав­ными эпизодами.

Правила игры.

Две команды - в каждой от 3-5 человек (можно и больше) - кидали жребий. Выигравшие становились разбойниками. Про­игравшие, соответственно, казаками. Цель разбойников - разбежаться и спрятаться от казаков. Те должны найти всех разбой­ников, догнать их и привести в свой штаб. Территория игры, как правило, не ограничивалась двором, но то, насколько далеко можно было убегать, оговаривалось заранее.

Прежде чем начать игру, казаки идут в свой штаб и засекают время. За 10-15 минут разбойники должны убежать. По всему своему маршруту они оставляют метки — стрелки мелом, наво­дящие записки, благодаря которым казаки могут их найти. Не возбраняется путать следы, делиться на группы, применять маскировку, слежку и прочие «военные хитрости». Старшие и малыши могут играть вместе. Лучшей школы благородства и взаимовыручки и придумать нельзя.

«Классики»

Для этой игры подойдет любая площадка - утоптанная зем­ляная или заасфальтированная. Чертится прямоугольник шири­ной в 1 м и длиной в 2—2,5 м. Прямоугольник поперечными чер­тами делится на несколько классов.

Игроки договариваются, кто за кем будет играть. «Орудие» игры - плоский тяжелый предмет. В нашем детстве это был ка­мень или жестяная коробочка величиной с шайбу, например, от обувного крема, набитая камешками.

Первый игрок встает перед передней чертой и бросает ка­мешек в ближний четырехугольник - «класс». Затем на одной ноге впрыгивает в первый класс, выбивает ногой камешек за пределы большого прямоугольника и выпрыгивает обратно за черту. Бросает камешек во второй класс, допрыгивает до не- го (в каждым классе - по одному прыжку) и также выбивает. Игра продолжается до тех пор, пока кто-нибудь из игроков не попадет в «дом» (или на «небо») - это последний «класс». Это можно сделать, только перепрыгнув на одной ноге через «огонь» - «класс», предшествующий «дому».

В «доме» можно встать на обе ноги. Если камешек уйдет не в тот класс, илиляжет на черту, или игрок наступит на линию ногой, очередь переходит к следующему игроку.

«Чай-чай, выручай»

Принцип игры тот же, что и в «салках»: нужно догонять. Но водящий на протяжении всего кона (раунда) один. Если иг­рающих много, то можно выбрать двух—трех водящих. Тот, кого осалили, останавливается на одном месте, разводит руки в сторо­ны и повторяет слова «Чай-чай, выручай». Другие игроки по же­ланию могут рискнуть и выручить осаленного, коснувшись его рукой. В этом случае он возвращается в игру. Но выручающий рискует тоже быть осаленным, потому что водящий, как пра­вило, не отходит далеко от осаленных. Игра заканчивается, ко­гда водящий осаливает всех. Новый «вода» выбирается считалочкой или по жребию.

«Тише едешь - дальше будешь»

С помощью считалки или жребия выбирается «вода» (во­дящий). Все играющие выстраиваются в одну линию, метрах в 20 от него. «Вода» поворачивается к ним спиной, лицом к сте­не, столбу, колонне или другому предмету, который обозначает границу игровой площадки. «Вода» громко произносит слова: «Тише едешь - дальше будешь. Стоп!» и резко поворачивается лицом к играющим. Пока он говорит, игроки бегут к нему. Но как только прозвучало слово «Стоп!», они должны остано­виться и замереть. Если в тот момент, когда водящий повернул­ся, кто-то из игроков продолжает двигаться, «вода» отправляет его обратно, к линии отсчета. Еще в течение нескольких секунд «вода» смотрит на играющих. Если за это время кто-то из них пошевелится, его также отправляют назад. «Вода» снова пово­рачивается назад и говорит те же слова. Понятно, что говорить надо как можно быстрее, чтобы игроки не успели добежать за это время до водящего. Потому что игра заканчивается, ко­гда самый быстрый и ловкий касается рукой «воды». В этом случае он сам становится на его место, и игра повторяется сначала. Однако чем быстрее двигаешься к водящему, тем сложнее вовремя остановиться и замереть.

«Ручеек»

Играющие делятся на пары и по парам выстраиваются в ко­лонну друг за другом, поднимают сомкнутые руки и образуют таким образом длинные ворота-коридор. Количество игроков должно быть нечетным. Оставшийся без пары встает в конце ко­лонны, двигается под воротами с закрытыми глазами и наугад берет за руку кого-нибудь из играющих. Образовавшаяся парочка двигается по коридору до конца и встает впереди колонны, также взявшись за руки и подняв их вверх. Если был выбран игрок того же пола, то, пока пара двигается по коридору, их слегка и шутя бьют по спинам рукой все, кто стоит в колонне. Игрок, у которого увели пару, выходит из колонны, перебегает в ее конец, закрыва­ет глаза и тоже проходит по коридору, выбирая себе пару, не до­жидаясь, пока предыдущая пара встанет впереди. Игра должна проходить быстро и динамично. Так продолжается, пока не надо­ест. Хорошо, если игра сопровождается веселой музыкой. Хотя она и без того очень шумная и задорная. Помогает согреться в холодное время года.

Конечно, это далеко не все. Наверняка, вы сами играли в детстве в «Море волнуется», «Жмурки», «Третий лишний», «Банки», «Кошки-мышки», «Фанты», «Слабо?»... Прыгали через резиночки, скакалки, через мяч, ударяя его о стенку... Да мало ли игр! В каждом дворе - свои варианты, правила, законы.

И самый главный из них - справедливость.

СУНДУЧОК

«БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ»

НАРОДНАЯ АПТЕЧКА

Ушибы и синяки

Сырую картофелину разрезать на 2 части, приложить к больному месту и потереть ушиб.

От гайморита

На 1 стакан кипяченой воды берется 1 чайная ложка соды пищевой, 10 капель йода.

Все смешать и промывать нос из пригоршни. Травы для про­мывания носа - зверобой, тысячелистник.

На ночь ноздри смазывать постным или облепиховым маслом.

При ячменях

Используют растения, оказывающие противомикробное, противовоспалительное действие. Например, подорожник, 3 ст. л. сухой травы залить стаканом кипятка и дать настояться. Исполь­зовать для примочек и промывать по 4-6 раз в сутки.

При воспалении глаз

Чайную ложку натурального меда залить стаканом кипятка, покипятить 2 минуты и остудить. Делать примочки на глаза 2 раза в день по 20 минут. Эту же медовую воду можно закапы­вать по 2-3 капли утром и вечером.

От кашля

Сок черной редьки с медом (по вкусу) употреблять при кашле (по 1-2 столовые ложки 3-4 раза в день).

При носовом кровотечении

Тысячелистник. Растереть свежие листья растения, чтобы они стали влажными, и вставить в нос. Можно отжать сок и ка­пать в нос. Сок действует еще лучше.

При плохом аппетите

Аир болотный: 1 чайную ложку измельченного корня залить 2-3 стаканами горячей воды, кипятить 15 минут. Пить по 2 стака­на 3 раза в день, слегка подсластив.

Если осип голос

Приготовить морковь на молоке. Одну среднюю морковь очистите, порежьте на кусочки и сварите в 0,5 литра молока.

Отвар процедите, морковь протрите через сито и добавьте в молоко. Выпейте напиток в течение дня небольшими глотка­ми, им также можно полоскать горло.

**Ушная боль**

При ушной боли с прострелом надо приступить к лечению немедленно, чтобы не началось осложнение.

Нагрейте кирпич или большой камень, заверните в тряпку и приложите к больному уху и держите в течение двух часов. При этом рекомендуется дать больному какие-либо снадобья, чтобы он потел, пока идет лечение.

Если боль в ухе или прострел - не следствие простуды, то на­до прибегнуть к следующему превосходному средству, и притом сразу. Варить 100 г молока с семью неспелыми (зелеными) голов­ками мака в течение сорока минут. Остудить, пока отвар не ста­нет теплым. Взять пульверизатор и промыть ухо этой еще теп­лой жидкостью.

Лечение насморка

1. Насыпать горчицы в носки и так ходить несколько дней.
2. 10-15 минут попарить ноги в тазу с горячей водой, а затем облить их холодной водой и сразу - в постель. К пяткам поло­жить влажные горчичники, забинтовать их фланелью и надеть шерстяные носки.
3. Втягивать воду поочередно одной и другой ноздрей, чтобы вода проходила в рот. Индийские йоги советуют: в 1 л обычной воды комнатной температуры развести 2 ч. л. соли. Втягивать эту воду через одну, а затем через другую ноздрю. Насморк проходит

после первой процедуры.

1. 2-3 ст. л. ромашки залить стаканом кипятка, настоять под крышкой, укутать полотенцем на 20 минут, затем долить 3 ст. кипятка и дышать этой паровой ванночкой.
2. 1 ст. ложку мелко нарубленного лука добавить в чашку меда, размешать и эту смесь принимать по 1 ч. ложке 4 раза в день.
3. Ладонь левой руки положить на нос и лоб, а ладонь пра­вой - на солнечное сплетение. Минут через 15 насморк у вас пройдет.

АРОМАТЕРАПИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Новые рецепты

Запахи играют очень важную роль в нашей жизни. Очень часто они бывают тесно связаны с определенными событиями. Наш организм мгновенно реагирует, если какой-то запах вызы­вает у нас приятные или неприятные ассоциации и воспомина­ния. Причем реакция эта, как правило, спонтанна. Даже спустя много лет запах матери, например, вызывает у нас знакомые с детства чувства тепла и защищенности. Это связано с тем, что, будучи малышами, мы познавали окружающий мир с помощью органов чувств.

Ароматерапия представляет собой лечение с использованием различных запахов. Эти запахи, или ароматы, в виде эфирных масел приходят к нам из растительного мира - от цветов, де­ревьев, кустарников и трав. Эфирные масла применяются очень широко. Но именно нашему чувству обоняния, которое тесно связано с эмоциональным состоянием, мы обязаны чудодейст­венной целительной и гармонизирующей силе ароматерапии.

Ароматерапия существует не только для того, чтобы лечить уже развившуюся болезнь. Она является и весьма реальной за­щитой от различных бактерий и вирусов. Ароматерапия укреп­ляет естественные силы организма, способствует решению множества задач по достижению здоровья и красоты.

Она по­зволяет нам, используя целительные возможности природы, сделать нашу жизнь более радостной, здоровой и счастливой.

Дети - чувствительные и впечатлительные натуры, воспри­нимающие действие ароматерапии без всякого предубеждения, поэтому их реакция на эфирные масла всегда положительна.

Применение средств ароматерапии в детской комнате позво­лит поддерживать хорошее настроение у детей, а также помогает излечить простудные заболевания и нарушения сна. Дети больше всего любят теплые, сладковатые запахи. Однако в силу того, что их организм находится еще в состоянии разви­тия, применять средства

ароматерапии для них следует совсем в минимальных дозировках. Лучше всего, если масла будут на­носиться на терракотовые и глиняные фигурки, аромамедальоны, подушечки. Хорошо удерживают запахи различные изделия из необработанного дерева, корки от апельсина или грейпфрута.

Этот метод применяется для ароматизации воздуха в детской комнате.

Смесь для поднятия настроения - масло апельсина - 2 ка­пли, масло иланг-иланга - 2 капли.

Антипростудная смесь

Масло ромашки - 1 капля, масло мандарина - 2 капли, масло чайного дерева - 2 капли, масло тимьяна (чабреца) - 1 капля.

Праздник должен быть веселым и доставлять детям радость. Каждая мать хочет, чтобы праздник ее ребенка понравился и запомнился всем маленьким гостям. Помимо таких традицион­ных вещей, как веселое убранство комнаты, интересные игры и угощение, добиться этого вам помогут и средства ароматерапии.

Однако традиционные аромакурительницы для этого лучше не использовать - ведь кто-то из маленьких гостей может слу­чайно опрокинуть лампу и вызвать тем самым пожар или пола­комиться ее содержимым. Лучше применять все те же различ­ные терракотовые или глиняные неглазурованные изделия.

Смеси, приведенные ниже, годятся для любых детских праздников и оказывают положительное воздействие на на­строение детей. Помните одно - характер смеси должен соот­ветствовать времени года. Например, весной и летом лучше использовать эфирные масла с ароматом свежести (цитрусо­вые, хвойные), а под Рождество или Новый год - более теплые (цветочные, пряные).

Детские праздничные смеси

1. Лимон - 3 капли, апельсин - 2 капли, ромашка - 2 капли.
2. Лаванда - 2 капли, корица - 2 капли, роза - 3 капли.
3. Мандарин - 3 капли, лимон - 3 капли.

Помощь при различных детских недомоганиях

Прежде всего, расскажу об основных правилах применения эфирных масел в домашних условиях для лечения различных детских заболеваний.

1. До двух лет эфирные масла можно применять только по­сле консультации с ароматерапевтом. Не рекомендуется приме­нять детям до 1 года - мяту перечную, до 6 лет - чайное дерево, герань, розмарин, чабрец, до 12 лет - масло гвоздики.
2. Выбирайте масла только высшего качества, так как деше­вые масла низкого качества способны вызывать непредсказуемые осложнения при их применении. При покупке масел обязательно пользуйтесь рекомендациями практикующих ароматерапевтов.
3. Строго соблюдайте дозировку эфирных масел и рекомен­дации по их применению.
4. Не употребляйте масла внутрь (кроме специальных масел медицинской очистки) и не наносите их на кожу в неразбавлен­ном виде.
5. Не нарушайте основные правила хранения эфирных масел - их хранят в темных бутылочках в холодильнике.
6. Флакон с ароматическими маслами должен содержать до­затор (капельницу). Все дозировки масел указываются в каплях.

При соблюдении всех правил ароматерапия в вашем доме будет эффективным методом лечения и профилактики заболе­ваний.

Кровотечение при поверхностных ранах и ссадинах

Лимон 1 капля + ромашка 1 капля - на чистую салфетку или бинт, аппликация на рану.

Потертость ног

Растворить 5 капель лаванды в тазу с теплой водой, ножная ванна в течение 15 минут, затем аппликация на ночь марлевой повязкой с раствором масел (лаванда 3 капли + ромашка 2 капли, растворить в одной чайной ложке растительного масла).

Пузыри-волдыри

На область пузыря или волдыря аппликацию на салфетке -

1 капля лаванды + 1 капля ромашки.

Фурункул (до обращения к врачу-хирургу)

Лаванда 1 капля + чайное дерево 1 капля + ромашка 2 капли растворить в 1 столовой ложке растительного масла, делать аппликации.

Кровоподтеки тела, рук и ног

До 12 часов с момента травмы - лаванда 2 капли + ромашка

2 капли + розмарин 1 капля - растворить в стакане ледяной во­ды, примочки по 5-10 минут 3-4 раза в день. После 12 часов с момента травмы - лаванда 1 капля + ромашка 1 капля + розма­рин 1 капля - растворить в десертной ложке растительного мас­ла. Смазывать место повреждения несколько раз в день.

Ожоги

Примочка в течение 10 минут: 5 капель лаванды в одной сто­ловой ложке ледяной воды. Затем - лаванда 3 капли + ромашка 2 капли - растворить в 1 десертной ложке растительного масла, аппликация на место ожога.

Укусы насекомых

1. Лаванда 1 капля + ромашка 1 капля или
2. Чайное дерево 2 капли растворить в одной чайной ложке растительного масла, смазывать место укуса 3-4 раза в день.

Ячмень

В одной десертной ложке теплой воды растворить 1 каплю ромашки. Примочки 3 раза в день при закрытых глазах.

Простуда (для детей после 6 лет)

Эвкалипт 2 капли + чайное дерево 1 капля + лаванда 2 капли растворить в чайной ложке растительного масла. Массаж спины и грудной клетки.

Озноб, жар (для детей после 6 лет)

Эвкалипт 2 капли + лаванда 2 капли + чайное дерево 1 капля растворить в 1 десертной ложке растительного масла. Смазы­вать область шеи, миндалин, локтевых и коленных суставов и паховой области 1-2 раза в день.

Кашель

При сухом кашле (детям после 6 лет)

Ингаляция - ромашка 1 капля + эвкалипт 1 капля на 1 литр горячей, но не кипящей воды. Ингаляции в течение 10 минут, при закрытых глазах, один раз в день. Дышать через рот.

Массаж грудной клетки и шеи на ночь - чайное дерево 1 ка­пля + эвкалипт 2 капли + лаванда 2 капли на 1 столовую ложку растительного масла.

При влажном кашле с мокротой (детям после 6 лет)

**Ингаляция** - чайное дерево 1 капля + эвкалипт 1 капля на 1 литр горячей, но не кипящей воды. Ингаляции в течение 10 минут, при закрытых глазах, один раз в день. Дышать через рот.

**Массаж грудной клетки и шеи на ночь** - чайное дерево 1 ка­пля + эвкалипт 2 капли + лаванда 2 капли на 1 столовую ложку растительного масла.

Грипп - ароматизация помещений

Чайное дерево 4 капли + эвкалипт 2 капли + чабрец 2 капли - одноразовая заправка аромалампы. Ароматизация помещения проводится с целью дезинфекции два раза в день.

Кстати, эти рецепты годятся и для взрослых, только дози­ровки масел необходимо увеличить в два раза!

Ваш базовый набор масел - домашняя аромааптечка

Химический состав и токсикология эфирных масел изучены достаточно хорошо, поэтому их можно применять с макси­мальной степенью безопасности для организма ребенка. Масла полезны для оказания первой доврачебной медицинской помо­щи при ожогах, укусах, ранениях наряду с другими манипуля­циями, а также для лечения и оздоровления тогда, когда рас­стройство здоровья не требует срочной медицинской помощи, хирургического вмешательства или применения неотложных

мероприятий.

Оптимальный набор масел для ароматической аптечки

1. Масло гвоздики.
2. Масло герани.
3. Масло лаванды.
4. Масло лимона.
5. Масло мяты японской (сладкая мята).
6. Масло ромашки.
7. Масло розмарина.
8. Масло чайного дерева.
9. Масло чабреца.
10. Масло эвкалипта.

И в качестве основы для разведения масел рекомендуется иметь дома бутылочку с маслом сладкого миндаля, которое не имеет запаха, легко впитывается в кожу и оказывает допол­нительный лечебный эффект.

Соблюдение всех правил сделает ароматерапию эффектив­ным методом для помощи при различных детских недугах, ока­жет гармонизирующий эффект на весь организм ребенка в це­лом. И

в отличие от многих медицинских средств ароматерапевтические лечебные составы очень приятны в применении и понравятся детям.

БОРЬБА С ПРОСТУДОЙ НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ

Зима уже окончательно вступила в свои права, а об эпиде­мии гриппа, вопреки сложившейся традиции, пока ни слуху ни духу. Однако это не повод для того, чтобы расслабляться. Эпи­демии нет, но если учесть, что ежедневно мы сталкиваемся нос к носу со сморкающимися, кашляющими и чихающими людьми, то подхватить простуду - пара пустяков. А как не хочется болеть! Поэтому

давайте-ка на всякий случай поучимся элементарным приемам, позволяющим в любой момент начать массированную атаку на проникшую в наш организм вирусную инфекцию.

При начинающейся простуде полезно натереть ладони рук и ступни ног чесноком, надеть шерстяные носки и лечь в по­стель, держа всю ночь руки под одеялом. Рекомендуется также натирать на ночь руки яблочным уксусом, предварительно по­держав их в горячей воде в течение 10 минут. Можно натереть на ночь ноги касторовым маслом и надеть шерстяные носки. Для усиления лечебного эффекта в подогретое касторовое масло (2 ст. ложки) добавляют скипидар (1 ст. ложку) и натирают этой смесью грудь перед сном.

При первых же признаках простуды надо выпить горячего чая с малиной, липовым цветом и лимоном или горячее молоко с медом и небольшим количеством соды, приложить к пяткам перцовый пластырь или надеть носки с сухой горчицей, лечь в постель, укрыться теплым одеялом и постараться заснуть.

Закапывания

Если у вас или ребенка начался насморк, не спешите поку­пать в аптеке «Галазолин», «Нафтизин», «Санорин». Гораздо эффективнее закапывать нос теплым оливковым, персиковым, шиповниковым, облепиховым, ментоловым или подсолнечным маслом, а также масляным раствором витамина А.

В каждом доме наверняка найдется несколько головок чес­нока. Из него можно приготовить чесночные капли. Для этого надо очистить 3 зубчика чеснока, измельчить их, залить 50 мл кипятка, настоять 2 часа и закапывать в нос несколько раз в день.

Подойдет для этой цели и луковый сок. Его можно получить, натерев головку репчатого лука на мелкой терке и отжав луко­вую кашицу через марлю. На 1 ст. ложку воды потребуется все­го одна капля лукового сока. Эту смесь надо закапывать в нос каждый час.

Если есть мед, приготовьте медовые капли. Разведите мед (лучше липовый) теплой водой в соотношении 1:2 и закапывай­те по 5-8 капель в каждую ноздрю 3—4 раза в день.

Ингаляции

Обычно паровые ингаляции делают при заболеваниях орга­нов дыхания 2 раза в день - утром и вечером. Продолжитель­ность любой ингаляции не должна превышать 15 минут для взрослых и 5-7 минут для детей, так как более длительные про­цедуры могут усилить сухость в горле и вызвать раздражение и без того воспаленной слизистой оболочки носоглотки.

Ингаляции проводятся не ранее чем через полчаса после еды. Во время ингаляции не следует отвлекаться - читать, раз­говаривать. При преимущественном поражении носоглотки вдох предпочтительнее делать через нос, а выдох - через нос и рот. При преимущественном поражении бронхов вдох делать через рот, а выдох - через рот и нос.

В любом случае после вдоха надо задержать дыхание на несколько секунд, после чего произвести медленный выдох. Дыхание должно быть нечастым, средней глубины, чтобы не вызывать кашель.

Чаще всего дышат над картошкой. Но существует множест­во других гораздо более эффективных составов для ингаляций. Вот некоторые из них:

• в чайник с кипящими 4-5 стаканами воды добавляют 5-10 капель настойки йода или 1 чайную ложку лукового сока;

* в кастрюлю кладут 3 ст. ложки сосновых почек, заливают 0,5 л кипятка, нагревают 3-5 минут на слабом огне, снимают отвар с огня и ставят кастрюлю на раскаленный кирпич;
* в чайник на 250 мл кипятка добавляют по 2-5 капель эвка­липтового, ментолового (1-2 %-ный раствор) или пихтового масла;
* заливают в консервную банку 250 мл кипятка и добавляют небольшое количество вьетнамского бальзама «Золотая звезда».

Компрессы

Компресс применяют для быстрого рассасывания местных воспалительных процессов. Его прикладывают к больному мес­ту - горлу, уху, груди, спине, затылку, подошвам, икрам ног.

Компресс должен состоять из 4 слоев. Первый слой - сложен­ный в 2-3 слоя и смоченный в воде комнатной температуры или водке лоскут ткани: его сильно отжимают и прикладывают к те­лу. Второй слой - клеенка, вощеная бумага или целлофан. Тре­тий слой - вата. Четвертый слой - ткань или бинт, которыми производится обертывание, и таким образом компресс плотно, но не туго (чтобы не сдавливались сосуды) фиксируется на теле. Поверх этого сооружения можно еще повязать шерстяной пла­ток или шарф.

Размер первого слоя должен быть чуть больше участка тела, к которому прикладывается компресс. Размер каждого после­дующего слоя - на 2-3 см больше предыдущего. Длительность компресса - от 1 до 12 часов, в зависимости от возраста больно­го, тяжести заболевания и вида компресса.

Народная медицина располагает богатым выбором средств, которые могут быть использованы для лечения простуды в до­машних условиях.

* Ткань пропитывают подсолнечным маслом и держат ее на геле 4 часа.
* На ночь делают компресс, смешав 50 мл уксуса, 20 мл кам­фарного масла и 30 мл растительного масла.
* Порошок красного перца, смешанный с немного отжатой кашицей тертого картофеля, прикладывают к шее, груди, икрам ног, подошвам или за уши.
* Кашицу хрена кладут тонким слоем на ткань и приклады­вают сзади на шею на 30 минут при лихорадке.
* Толченый картофель, сваренный в кожуре, смешивают с медом, растительным маслом, спиртом, горчицей и в виде лепешек прикладывают к спине. При высокой температуре на­до натереть на крупной терке 2 сырые картофелины с кожурой, добавить 1 ст. ложку уксуса, завернуть полученную массу в чистую тряпочку или марлю и приложить ко лбу - жар спадет в течение часа.

Ванны

Ванны с лекарственными растениями дают при простудных заболеваниях ощутимый результат, но надо помнить, что при высокой температуре и плохом самочувствии ванну принимать нельзя. Температура воды должна быть в пределах 35-37 граду­сов, а продолжительность ванны не должна превышать 15 ми­нут. Лучше всего принимать ванны на ночь или за час до еды.

Для приготовления лечебных ванн рекомендуется добавлять в воду такие растения, как ромашка (цветки), сосна (хвоя и по­беги), листья дуба, березы, трава мяты, душицы, полыни, шалфея, валерианы, тысячелистника. При этом 300-400 г сы­рья заливается ведром крутого кипятка, настаивается в тече­ние часа, процеживается и выливается в ванну. Можно ис­пользовать 1-2 растения, но более сильный лечебный эффект дают отвары из 4-5 растений.

Быстрому выздоровлению при простуде способствуют гор­чичные ножные ванны. Готовятся они так: 250-400 г порошка горчицы развести в теплой воде до консистенции сметаны и растереть до появления едкого горчичного запаха. Полученную кашицу влить в тазик и хорошо разболтать ее в воде. Длитель­ность приема такой ванны 5-6 минут. После ванны следует быст­ро обмыть ноги и лечь в постель, закутавшись в теплое одеяло.

Есть такая поговорка: «Почувствовал простуду - умори ее голодом». При недомогании надо срочно изменить рацион питания. На 1-2 дня откажитесь от плотной тяжелой пищи. Перейдите на очищающую диету. Ешьте в основном салаты, овощные супы и фрукты. Больше пейте. Очень полезны потогонные чаи и

све­жевыжатые соки, особенно ананасовый.

«МОЛОЧНЫЕ РЕКИ»

**Молоко** - это самая сбалансированная по всем компонентам пища не только грудного ребёнка, но и взрослого. Человеку жизненно необходимы не просто конкретные продукты, а опре­делённые комплексы пищевых веществ.

**Молоко** - это самая сбалансированная по всем компонентам пища не только грудного ребёнка, но и взрослого. Человеку жизненно необходимы не просто конкретные продукты, а опре­делённые комплексы пищевых веществ. Таким продуктом и яв­ляется молоко, куда входят все незаменимые для человека веще­ства в хорошо сбалансированном виде. Включение молочных продуктов в любой пищевой рацион повышает его полноцен­ность, существенно изменяет качество пищи и способствует лучшему усвоению других компонентов рациона.

Полезные советы

1. Молочные продукты держите в темноте, накрывайте их марлей, чтобы к ним был доступ воздуха.
2. В молоко, перед тем как кипятить, прибавьте немного са­хару (0,5 ст. ложки на литр молока), а вскипятив, дайте ему ос­тыть открытым. Такое молоко не прокиснет 2-3 дня. Если у вас подгорело молоко, процедите его через белую чистую тряпку. Повторяйте до тех пор, пока не исчезнет привкус горелого; каж­дый раз тряпки прополаскивайте в воде. Молоко кипятят в каст­рюле с толстым дном, чтобы не пригорело. Меньше пригорает молоко в кастрюле, предварительно ополоснутой холодной во­дой. По возможности надо иметь отдельную кастрюлю для моло­ка, так как горячее молоко имеет свойство поглощать различные запахи. Поэтому молоко нельзя держать вблизи таких продуктов, как брынза, салат, соленья, копченья и т. д.
3. Если молоко пригорит, не размешивайте его ложкой, а, как только закипит, перелейте в другую посуду, чтобы не чув­ствовался запах от пригорания.
4. Вкус пригоревшего молока можно исправить, если к нему добавить соли, а сосуд с молоком поставить в холодную воду.
5. Термосы и бутылки, в которых хранится молоко, лучше мыть водой с примесью питьевой соды, особенно тщательно промывая пробки.
6. Если молоко «убежало», накройте залитое место мокрой газетой - запах не распространится по всей кухне.
7. При варке молочных каш молоко следует солить ещё до того,

как в него насыпана крупа.

1. Пересохший сыр можно сделать мягким и свежим, поло­жив его на пару часов в молоко.
2. При приготовлении картофельного пюре лучше использо­вать горячее молоко: от холодного молока пюре приобретает некрасивый серый цвет.
3. Сыр дольше сохраняет свою свежесть, если хранить его в закрытом сосуде, поместив туда несколько кусочков сахара.
4. В холодильнике сыр лучше хранить завёрнутым в фольгу или полиэтилен. В бумаге сыр быстро высыхает.
5. В холодильнике сыр хранят в наиболее удалённом от морозилки месте. Если нет холодильника, сыр следует хранить завёрнутым в ткань, смоченную солёной водой.
6. Горчица лучше сохраняется и не сохнет, если вместо воды развести её молоком.
7. Масло в жаркую погоду не тает, если маслёнку с маслом обернуть салфеткой, смоченной в солёной воде.
8. Чтобы при обжаривании пирожков в сливочном масле оно не почернело, положите в него сырой картофель.
9. Если в сметану добавить немного свежего молока, она не свернётся в супе, соусе, подливке и т. п.
10. Если в сметану добавить немного свежего яичного белка, она лучше взбивается.

СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ

Родина черной смородины - Западная и Средняя Европа. В се­редине века ягода была завезена на Ближний Восток. В качестве лекарственного сырья используют не только плод, но и листья и почки смородины. По своему составу она является настоящей кладовой витаминов, одним из лучших источников витамина С (до 400 мг), которого в ней в 3-4 раза больше, чем в лимоне и клубнике.

Черная смородина богата солями калия, содержит соли фосфора и железа.

В ягодах, листьях и почках есть провитамин А, витамины В1, В9 (фолиевая кислота), Р, В1], органические кислоты и другие важные вещества. Витамин С в сочетании с витамином Р осо­бенно благотворно сказывается на сердечно-сосудистой систе­ме, способствует сохранению эластичности кровеносных сосу­дов. Витамин Р активизирует процессы клеточного дыхания. Ягоды смородины обладают общеукрепляющим действием, улучшают аппетит, стимулируют функцию желудочно- кишечного тракта, имеют потогонное, легкое мочегонное дей­ствие и антидиарейное.

Для этого берут 20 г сухих ягод на 1 стакан кипящей воды; отваривают 10-15 мин при закрытой крышке. Принимают по 1 столовой ложке 3-4 раза в день. Све­жий сок смородины применяется при язве желудка и двенадца­типерстной кишки, гастритах с пониженной кислотностью. Ягодный сок с медом рекомендуется при острых респираторных заболеваниях, кашле и охриплости. Иногда водным настоем или отваром листьев (1:10) лечат водянку, золотуху у детей, про­студные заболевания. В этих случаях применяется настой или отвар по 2 столовые ложки 3 раза в день. Есть в этих ягодах и кислоты (лимонная, яблочная), фруктоза, пектины, выводя­щие из организма токсические и дубильные вещества.

В народной медицине сок, разведенный водой 1:1, исполь­зуют для полоскания полости рта и глотки при хронических стоматитах, тонзиллитах, ларингитах, фарингитах, сопровождающихся сухим кашлем и хриплым голосом. Из листьев зава­ривают чай. Они имеют приятный аромат.