Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

№ 29 «Черемушка»

**Краткосрочный проект на тему: «Неделя здоровья»**

**в младшей разновозрастной группе «Семицветик».**

Подготовили: воспитатель 1 кв.кат. Косолапова И.В.

воспитатель 1 кв.кат. Кинякина Л.В.

х.Черюмкин, 2022

**Тип проекта**: познавательно- игровой

**Продолжительность проекта:**краткосрочный с 07.02. по 11.02.2022 г

**Участники проекта**: дети младшей разовозрастной группы «Семицветик» (1,5 – 4 года), родители, воспитатели.

**Актуальность:**

Здоровье детей- самая актуальная тема на сегодняшний день. Ведь современное общество нуждается в активных и здоровых людях, поэтому здоровье нужно укреплять как можно раньше. Навыки здорового образа жизни, приобретённые в раннем возрасте, послужат фундаментом для общего развития и сохранят свою значимость в последующие годы

Диагностика физического развития и здоровья детей в младшей группе нашего ДОУ показала, что лишь \_\_\_\_\_\_%\_детей относятся к 1-й группе здоровья, \_\_\_\_\_%- ко 2-й. Абсолютно здоровых детей нет вообще. Дети болеют в течении года в основном болезнями верхних дыхательных путей и ЛОР- заболеваниями (ОРВИ,ОРЗ, ангина, трахеит, бронхит, пневмония)

**Цель проекта**– формирование  основ здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста, повышение компетентности родителей в вопросах оздоровления детей, их стремления к самообразованию.

**Задачи проекта:**

**●**Активизировать двигательную деятельность детей;

● Соблюдать режим дня в детском саду и дома;

● Развивать у детей культурно- гигиенические навыки, культуру питания;

● Формировать элементарные основы безопасности и сохранения своего здоровья;

● Заинтересовать родителей вопросами формирования ЗОЖ детей в семье.

**ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА**

***I Этап- подготовительный***

*Задачи этапа:*

- Создание развивающей среды: подобрать материалы, игрушки, атрибуты по двигательной, коммуникативной, игровой деятельности детей; дидактические игры, иллюстративный материал, художественную литературы по теме «Здоровье и безопасность»

- Подобрать материал для продуктивной деятельности детей (лепка, рисование, строительные игры)

- Составить перспективный  план мероприятий с детьми

- Подобрать информацию, разработать план мероприятий с родителями

***II этап - основной***

Цель- Формирование привычки здорового образа жизни у детей и родителей

***Реализация проекта.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***День недели*** | ***Вид образовательной деятельности*** | ***Совместная деятельность педагога с детьми*** | ***Взаимодействие с родителями*** |
| **С 07.02.22 по 11.02.22г.** | ***Ежедневная оздоровительная работа*** | - Утренняя гимнастика с кубиками  - Гимнастика после сна «Я на солнышке лежу».  - Пальчиковая гимнастика  -Дыхательные упражнения  - Прогулка на свежем воздухе  - Зрительная гимнастика | *Анкетирование родителей* по теме: «Условия здорового образа жизни в семье» |
| **Понедельник** | Беседы | «Чтоб здоровым быть- на зарядку становись» - рассказать о пользе утренней зарядки. | *Консультация для родителей*  «Профилактика гриппа и ОРВИ»- информировать родителей о наиболее частых болезнях детей этого возраста – простудных заболеваниях и приёмах лечения. |
| НОД | 1. НОД. *Познавательное развитие*: «Секреты здоровья» - формировать знания о ЗОЖ, что важно для здоровья  2.НОД. *Физкультурное занятие* «В гости к зайчику»  Задачи: - дать детям элементарные знания о культуре здоровья;  - развивать физические качества: мелкую мускулатуру, силу, ловкость, координацию движений, быстроту;  - закрепить навыки бега, прыжки из обруча в обруч, ползание на четвереньках, прокатывание мячей;  - воспитывать у детей положительное отношение к занятиям физическими упражнениями. |
| Игровая деятельность | *Подвижные игры:* «Воробышки и автомобиль»  *Дидактические игры:* «Разрезные картинки» (виды спорта, овощи и фрукты), игры с водой.  *Сюжетно- ролевая игра* «Больница» |
| **Вторник** | Беседы | «Как не заболеть и быть здоровым»  Рассматривание иллюстраций с профессией врача, беседа. | Беседы с родителями «Береги здоровье смолоду»- разъяснять родителям необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребёнка. |
| НОД 2-я половина дня | ЗОЖ: «Да здравствует мыло душистое». |
| Игровая деятельность | Подвижные игры «Паровоз».  Дидактические игры «Что нужно врачу?», «Полезно- вредно» |
| Чтение художественной литературы | Шульжик «Зеркало любит чистые лица», Е. Чарушин «Мишка»  «Не бери в рот грязные предметы (книга «Правила поведения для воспитанных детей») |
| Театрализованная деятельность | «Почему заболел медвежонок» |
| **Среда** | Беседы | «Овощи и фрукты- полезные для здоровья продукты»  Рассматривание иллюстраций | Консультация «Веселая физкультура с мамой и папой» |
| НОД 2-я пол.дня | 1. «Раскрась репку» (работа гуашью) |
| Игровая деятельность | Подвижные игры: «Попади в цель»   Хороводная игра «Танец с погремушками»  Дидактическая игра « Найди и назови полезные продукты»  Сюжетно- ролевая игра «Магазин овощей и фруктов» |
|  | Чтение художественной литературы | Г.Лагздынь «Зарядка», «Моем руки»  И. Шевчук «Рано утром на зарядку» |
| **Четверг** | Беседы | «Мы с водою и мылом дружим»  Рассматривание картинок «Девочка чумазая», «Девочка аккуратная» | *Консультация* для родителей «Будь здоров, малыш» |
| НОД 2-я пол дня | 1. рисование *«Укрась полотенце для куклы Маши»*  2. Физическая культура (Улица). |
| Игровая деятельность | *Дидактические игры и игровые упражнения*: «Найди предмет для умывания», «Покажем Буратино, как надо умываться и вытираться полотенцем», «Чудесный мешочек» (предметы личной гигиены)  Сюжетно- ролевая игра «Купанье куклы Кати» |
| Чтение художественной литературы | А. Барто «Девочка чумазая», К. Чуковский «Мойдодыр», «Купанье» З. Александрова, Л. Корчагина «Умылся» |
| **Пятница** | Беседы | «Моё тело», ООД«Я мальчик, я – девочка». |
| 2-я пол.дня | Чтение по выбору детей.  *«Чудесный мешочек»* (предметы личной гигиены) | *Оформление стен – газеты*«Мы спортом дружим!» |
| Игровая деятельность | Подвижные игры: «Большие ноги», «У медведя во бору», «Где же наши руки»  Дидактические игры и игровые упражнения: «Покажи части тела», «Наряди девочку на прогулку, в театр, на балет…»  Музыкальная  игра «Здравствуйте ручки»  Пляска «Пальчики- ручки» |
| Чтение художественной литературы | А.Боске «Для чего нужны глаза», И. Демьянов «Для чего нужны ножки», Е. Капганова «Олины помощники» |

**III Этап- Заключительный**

***Итоговое мероприятие:***

*● Оформление стен – газеты*«Мы со спортом дружим!»

**Ожидаемые результаты проекта**

*Дети:* обогащение двигательного опыта; повышение двигательной активности; укрепление здоровья; развитие культурно- гигиенических навыков, культуры питания; формирование элементарных основ безопасности и сохранения своего здоровья.

*Родители:* обогащение родительского опыта приёмами взаимодействия и сотрудничества с ребёнком в семье; повышение компетентности родителей в вопросах физического воспитания и оздоровления детей.

Зубки заболели

Автор слов: Андрей Анпилов

Зубки заболели.

Что за чудеса?

Смотрят еле-еле

Мокрые глаза

Дергает и ноет

Нерв такой-сякой,

Словно домик строит

Гномик за щекой.

Боль - конца не видно,

Там - уже нора.

Гномику обидно,

Но к врачу - пора.

Врач твое мученье

(Клещи тут как тут)

Вылечит в теченье

Нескольких минут.

Завернув в платочек,

Гномика отдаст.

Пусть живет, где хочет,

Только не у нас.

Не горюй, мой сладкий -

Через пару лет

Новенький и гладкий

Вырастет на грядке...

А у папы - нет.

*«****Весёлая физкультура вместе с мамой и папой****!»*.

С самого раннего детства необходимо формировать у ребят привычку ежедневно выполнять упражнения утренней гимнастики. Личный пример **родителей** – большая сила в воспитании детей. Поэтому в тех семьях, где **родители** занимаются утренней гимнастикой, ребенок с ранних лет привыкает к такому распорядку дня.

В нашем детском саду утренняя гимнастика проводится регулярно. Польза от утренней гимнастики значительно возрастает, если она проводится ежедневно, не исключая и те дни, когда ребенок остается в семье, приходит в детский сад к завтраку *(пропуская утреннюю гимнастику)* в группе.

Зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности – кровообращение, обмен веществ, дыхание. При периодических занятиях улучшается сон, аппетит, повышается трудоспособность. Это прекрасное средство укрепления здоровья полезно всем – а особенно детям. Гимнастика вызывает большой интерес, как у детей, так и взрослых. Необходимо подобрать комплекс упражнений, подходящий именно вам и вашему ребёнку и регулярно заниматься, а результаты не заставят себя ждать.

Главное, чтобы, как и при любом другом занятии, чтобы гимнастика доставляла вам и вашему ребенку удовольствие. Пусть утренняя зарядка не носит принудительный характер для малыша, разнообразьте движения, превратите гимнастику в игру, только вы знаете, что любит ваш ребенок и как его увлечь.

Предлагаем Вам простые комплексы, которые окажут положительное влияние на деятельность всех его органов и систем (сердечно-сосудистую, дыхательную, опорно-двигательный аппарат, способствует нормальному обмену веществ, благоприятно сказывается на развитии важных двигательных умений, воспитывает хорошую привычку заниматься **физкультурой каждый день**.

***Утренняя зарядка для детей и родителей***

Вводная часть.

Ходьба. Ходьба на носках. Ходьба с разными положениями рук.

Основная часть.

• Ребёнок стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. На вдох поднимает руки вверх - в стороны, встаёт на носки, потягивается и на выдох в исходное положение. Повторить 4 – 6 раз.

• Ребёнок стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. На выдохе спокойно приседает, опуская руки перед коленями на пол, и на вдохе возвращается в исходное положение. Повторить 4 – 5 – 6 раз.

• Ребё нок на спокойном дыхании выполняет наклоны в различные стороны: вперёд, назад (с осторожностью, в стороны. Повторить 2 – 3 – 4 раза в каждую сторону.

• Ребёнок стоит, ноги на ширине плеч, руки внизу. На выдохе делает поворот в сторону и хлопок руками над головой, на выдохе в исходное положение и в другую сторону. Повторить 4 – 5 раз в каждую сторону.

• Ребёнок выполняет маховые движения ногами, при необходимости держась за спинку стула.

• Ребёнок выполняет прыжки обеими ногами сначала на месте, затем прыжки вперёд – назад. Дыхание спокойное, упражнение длительностью 20 – 30 сек.

Заканчиваем зарядку спокойной ходьбой по комнате в течение 1 – 3 минут.

• Спокойная ходьба по комнате в течение 1 – 3 минут.

**Комплекс утренней гимнастики *«Зайчики»***

1. *«Зайчики слушают»*

И. п. : ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять согнутые в локтях руки вверх, указательные пальцы приставить к голове – *«ушки»*, опустить руки вниз. Повторить 5 раз.

2. *«Зайчики поджали лапки»*

И. п. : сидя, ноги вместе, руки внизу. Подтянуть ноги к себе, обнять их руками, выпрямить ноги, опустить руки. Повторить 5 раз.

3. *«Зайчики прыгают»*

И. п. : ноги слегка расставлены, руки – лапки – согнуты у пояса. Выполнить 6 прыжков на месте на двух ногах, ходьба на месте. Повторить 2 раза.

Комплекс утренней гимнастики *«Часики»*

1. *«Заведи часы»*

И. п. : ноги слегка расставлены, руки в стороны. Согнуть руки в локтях и вращать перед грудью, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

2. *«Маятник качается»*

И. п. : ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться вправо (влево, сказать *«тик-так»*, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

3. *«Часы сломались»*

И. п. : ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, хлопнуть по коленям, встать. Повторить 5 раз.

4. *«Часы идут»*

И. п. : то же. Раскачивать руками вперёд – назад, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

Заключительная часть.

Ходьба в колонне, специальные дыхательные упражнения с медленным продолжительным выдохом или игровые упражнения (*«шина спустилась»*, *«мяч лопнул»*).

Так же можно с ребё нком провести игровые упражнения:

*«Хлопки»*

Два хлопка над головой,

Два хлопка перед собой,

Две руки за спину прячем

И на двух ногах поскачем.

*«Солнышко»*

Солнышко, солнышко, Дети медленно рисуют круг руками, поднимая их через стороны вверх перед лицом.

Выгляни в окошко, Разводят их в стороны, имитируя открывание окна.

Любят тебя детки, Посылают воздушный поцелуй и сдувают его с ладоней.

Детки – малолетки. Приседают.

*«Большие и маленькие ноги»*

Большие ноги шли по дороге,

Большие ноги шли по дороге.

Маленькие ножки бежали по дорожке,

Маленькие ножки бежали по дорожке.

**Профилактика гриппа и ОРВИ**

Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ, ранее ОРЗ) — самая                                                      распространенная группа инфекционных заболеваний детей и взрослых, которая   передается преимущественно воздушно-капельным путем.

**Каковы симптомы заболевания?**

* жар
* кашель
* боль в горле
* ломота в теле
* головная боль
* озноб и усталость
* изредка - рвота и понос

У детей младшего возраста типичные симптомы могут не проявляться, но у них отмечается затрудненное дыхание и слабая активность.

       У детей до 5 лет вероятность развития тяжелого заболевания, в том числе пневмонии, выше, чем у детей старшего возраста.

**Пути передачи, вируса в организм человека:**

Грипп распространяется только двумя путями:

1. Воздушно-капельным путем – от больного человека к здоровому;

2. Контактно-бытовом путем – через предметы личной гигиены и посуду больного человека.

Грипп отличается от других респираторных заболеваний своим быстрым распространением, особенно, если больной человек чихает или кашляет, не прикрывая рот и нос в окружении здоровых людей: ладонью, салфеткой, платком, маской, или другим любым способом.

Особенно опасен больной гриппом в закрытых пространствах или помещениях, таких как общественный транспорт это может быть вагон метро, автобус, трамвай, самолет, электричка или любой другой транспорт а также вирус гриппа очень быстро распространяется в помещениях это может быть не только дом или квартира, но также и группы в садах, классы в школах, офисы, склады и другие помещения.

**Осложнения, вызванные гриппом:**

Бронхит, пневмония, гайморит, миокардит, ангина, отит, пиелонефрит. Вирус гриппа может вызвать обострение имеющихся у человека хронических заболеваний, если вовремя не начать лечение.

**Основные признаки гриппа:**

Как правило начало всегда острое. Резкий подъем температуры и недомогание – это естественная реакция защиты вашего организма, от попавшего в ваш организм вируса. Как правило больной человек обычно даже может назвать даже час, когда появились первые признаки заболевания.

Это может быть:

* Резкий подъем температуры до 38-39 С и выше;
* Появление боли в мышцах конечностей рук и ног, в суставах, пояснице;
* Резкая слабость, головная боль;
* Першение в горле, сухой кашель;
* Как правило выделений из носа в первые дни болезни у больного обычно отсутствуют.

**Если вы заболели.**

**!!!Не занимайтесь самолечением**. **Вызывайте врача на дом**!!!

**Лечение ОРВИ:**

* В первую очередь это постельный режим, по возможности в хорошо проветренном отдельном помещении от здоровых людей;
* При отсутствии изоляции от здоровых, больному необходимо использовать медицинскую маску меняя ее каждые 2-3 часа.
* Обильное теплое питье или витаминизированных напитков например: некрепкий чай с малиной, лимоном, медом, имбирём, напитки из шиповника, клюквы, брусники или просто воду;
* Как можно чаще проветривайте помещения, регулярно проводите в них влажную уборку;
* Лекарственные препараты рекомендуется принимать только по назначению лечащего врача.

**Ваша безопасность в период эпидемии!**

* Избегайте контакта с больными людьми;
* Пользуйтесь дезинфицирующими салфетками, чаще мойте руки с мылом;
* Пользуйтесь бумажными носовыми платками, которые после использования сразу выбрасываются;
* Используйте медицинскую маску, если сами заболели или есть признаки респираторного заболевания у вас или окружающих вас людей;
* В многолюдных местах, в закрытых помещениях, в период эпидемии оденьте медицинскую маску, даже если вы сами здоровы это делается для того, чтобы не заразиться от больного, выделяющего вирус гриппа при кашле и чихание без соблюдения мер профилактики;
* Не посещайте места массового пребывания людей, особенно с детьми младшего возраста так как организм детей и пожилых людей более подвержен вирусным атакам на организм. Откажитесь временно пока идет эпидемия от посещения кинотеатров, магазинов, метро и других мест с маленькими детьми.
* После возвращения домой с мест пребывания большого количества людей, промойте нос чистой или слабосоленой водой (1 ч. л. на стакан воды), настоем ромашки. Такие процедуры помогут удалить носовую слизь с микробной массой.

**Профилактика гриппа:**

* Принимайте для профилактики гриппа противовирусные препараты, но желательно перед их приемом проконсультироваться у лечащего врача.
* Сделайте прививку от гриппа;
* Мойте руки с мылом как можно чаще;
* Для повышения своего иммунитета включайте в суточный рацион питания, белковые продукты такие как рыба, витаминизированные напитки, молочные и овощные продукты. Чаще используете лук, чеснок, острый перец, имбирь в которых много фитонцидов, обладающих противомикробными свойствами;
* Не трогайте лицо не мытыми руками;
* Старайтесь не прикасаться к лицу во время посещения мест общего скопления людей таких как общественный транспорт, магазины, кинотеатры, музей и многие другие места.
* По возможности используйте в помещениях кварцевую лампу для обеззараживания воздуха.

**!!!Ведите здоровый образ жизни и будьте здоровы!!!**

**Консультация для родителей.**

**«Будь здоров малыш!»**

  Исследованиями отечественных и зарубежных учёных давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% - от образа жизни.

  Дошкольное детство - самый благоприятный период для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Проблема оздоровления детей - это целенаправленная работа всего коллектива педагогов и родителей. Таким образом, детский сад сегодня это та социальная структура, которая в основном определяет уровень здоровья детей.

 Физкультурно-оздоровительная работа в нашем детском саду приоритетное направление деятельности всего коллектива. Данная работа включает в себя:

- создание условий для удовлетворения биологической потребности детей в движении;

- реализацию здоровьесберегающих технологий;

- обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма через специально подобранные комплексы упражнений и игр с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей;

- формирование привычек здорового образа жизни;

- реализацию рационального здорового питания детей;

- разработку и осуществление системы закаливания детей;

- регулярный контроль за состоянием здоровья детей

Наибольшие положительные результаты эта важная многоплановая работа может принести только при условии тесного взаимодействия с семьёй. Невозможно оценить роль семьи в сохранении и укреплении здоровья ребенка. Основы здоровья закладываются в дошкольном возрасте и являются необходимым фактором благополучной жизни любого человека. Неслучайно великий педагог В. А. Сухомлинский писал: «От жизнерадостности, бодрости детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Закаливание - это тренировка иммунитета кратковременными холодовыми раздражителями.

В любое время года и взрослому человеку, и ребёнку необходимы закаливающие процедуры. У нас в детском саду они проводятся систематически. Установлено, что человек, регулярно принимающий закаливающие процедуры, гораздо реже болеет, особенно простудными заболеваниями, а также легче переносит любое заболевание, быстрее выздоравливает.

Благодаря закаливанию совершенствуется не только взаимодействие физиологических систем: дыхания и кровообращения, но также и работоспособность центральной нервной системы, психическое и физическое развитие.

Положительный эффект закаливания детей, воспитывающихся в семье, может быть достигнут только при строгом соблюдении следующих правил:

* индивидуальный подход при выборе закаливающих процедур;
* постепенность увеличения силы раздражения;
* систематичность и постепенность закаливания.

**Обширное умывание** проводится прохладной водой. Этот вид закаливания можно применять с 3-х лет.

Ребёнок должен открыть кран, намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз», то же самое проделать левой рукой.

Намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказав «раз».

Намочить правую ладошку и сделать круговые движения по верхней части груди, сказать «раз».

Намочить обе ладошки и умыть лицо.

Ополоснуть, «отжать» руки, вытереть насухо.

**Обливание ног.** Ребёнку в ванной поочерёдно обливают ноги водой. Температура воды 38 - 28 - 36 градусов. Лить воду нужно ковшом, начиная с колен. Температура воды постепенно снижать и довести до 26 - 18 - 36 градусов. Заканчивается процедура всегда тёплой водой. Затем ноги хорошо растирают мокрым полотенцем.

Можно применить **контрастные ванны.**

В ванной поставить два тазика с водой и предложить ребёнку сначала встать в тёплую воду, а затем в холодную, потом снова в тёплую. Температура воды 38 - 18 - 38 градусов. Ноги тщательно растереть полотенцем.

**Закаливание воздухом** осуществляется следующим образом.

В холодное время года продолжительное проветривание повторяется 5 - 6 раз в сутки, обязательно перед сном *(20 - 30 минут)*; воздушные ванны *(поясное или частичное обнажение кожных покровов)* до 10 минут 3 - 4 раза в день.

Длительность прогулки должна быть 1, 5 - 2 часа, в зависимости от погодных условий.

Закаливающие процедуры, помимо повышения сопротивляемости к холоду, способствуют улучшению регулирующей функции головного мозга. Преобладание процессов возбуждения в центральной нервной системе сопровождается повышенной тратой энергии, быстрой утомляемостью, что ведёт к истощению нервной системы. Поэтому тем детям, которые проводят время бодрствования преимущественно в подвижных играх, особенно возбуждаются перед сном и плохо спят, закаливание возбуждающими процедурами противопоказано. Полезны только успокаивающие процедуры, например, обтирание, тёплые ванны перед сном.

Выбирая закаливающие воздействия для ребёнка, следует учитывать его индивидуальные особенности: состояние здоровья, физическое и психическое развитие.

К закаливанию часто болеющих детей надо подходить очень осторожно. Но ни в коем случае нельзя вообще лишать ослабленного ребёнка закаливания, так как именно ему оно, прежде всего, необходимо для здоровья.

Положительный эффект от закаливания сохраняется только при постоянном повторении процедур.

**Десять советов родителям**

Совет 1. По всем вопросам относительно здоровья вашего ребенка следует обращаться к врачу-педиатру, который назначает лечение или при необходимости направляет ребенка на обследование к другим врачам-специалистам. В особых случаях, чтобы не было задержки сроков начала лечения, при появлении первых характерных признаков заболеваний рекомендуется сразу обращаться к специалисту в данной области медицины.

Совет 2. Если вы замечаете, что ваш ребенок в кругу своих сверстников отличается неловкостью движений, плохой речью, если у него бывают обмороки, головокружения, головные боли, рвота, его укачивает в транспорте, необходимо проконсультировать ребенка у невропатолога.

Совет 3. Обратите внимание на поведение ребенка: чрезмерная подвижность, гипервозбудимость или, наоборот, вялость, утомляемость, плаксивость, страхи, нарушенный сон, навязчивые движения - это наиболее распространенные симптомы психического напряжения еще слабой нервной системы ребенка-дошкольника. При появлении этих признаков обязательно следует показать ребенка детскому психиатру.

Совет 4. Ваш ребенок часто переспрашивает или не всегда реагирует на обращенную к нему речь, у него бывают частые ангины, потеря голоса, кашель, постоянный насморк, если ребенок спит с открытым ртом, храпит во сне, гнусавит при разговоре - проконсультируйте ребенка у ЛОР-врача *(отоларинголога)*.

Совет 5. Если у ребенка плохой аппетит, часто возникает тошнота, рвота, нарушения стула *(запор, жидкий стул)*, боли в животе *(до еды, после еды)*, следует обратиться за квалифицированной помощью к врачу-гастроэнтерологу.

Совет 6. Обращение за консультацией врача-аллерголога необходимо в тех случаях, если в дошкольном периоде у ребенка возникает реакция *(сыпь, отек, затрудненное дыхание, внезапный насморк, чихание)* на какую-то пищу, запахи, пыльцу цветов, лекарства, прививки.

Совет 7. Воспаление кожи на разных участках тела *(чаще на руках и ногах)*, сопровождающееся покраснением, зудом, шелушением, экссудацией - возможно, это признаки хронического дерматита или экземы, вылечить которые поможет врач-дерматолог. К дерматологу следует обращаться при любых видимых изменениях состояния кожных покровов, ногтей, волос.

Совет 8. Если вы замечаете, что ребенок сощуривает веки, когда рассматривает отдаленные предметы, или низко наклоняется над листом альбома или книги, близко садится к экрану телевизора, если он издалека *(с расстояния 5 метров)* не различает мелкие *(до 1 см в диаметре)* предметы, необходимо проверить остроту зрения вашего ребенка - обратитесь к окулисту *(офтальмологу)*.

Совет 9. Постоянно обращайте внимание на осанку ребенка: при ходьбе он сутулится, у него одно плечо ниже другого, лопатки сильно выступают при выпрямленной спине; сидя на стуле, он заметно прогибается в ту или иную сторону, пытается часто менять позу, низко наклоняется *(почти ложится на стол)* во время рисования и т. п. - обследование состояния позвоночника должен произвести специалист-ортопед.

Совет 10. Не забывайте о необходимости обязательных профилактических осмотров вашего ребенка следующими специалистами: эндокринологом *(предупреждение заболеваний щитовидной железы, диабета, ожирения, нарушений роста)*, хирургом *(обнаружение врожденных аномалий)*, стоматологом *(выявление и лечение кариеса)*, кардиологом *(диагностика нарушений функции сердца и сосудов)*, логопедом *(нарушения речи и восприятия звуков)*.

***Памятка для родителей.***

***«Игры для укрепления здоровья малышей».***

Данная памятка подготовлена с целью вовлечения семьи в подготовку повышения педагогической культуры родителей в вопросах ЗОЖ, ознакомление с играми и упражнениями для укрепления здоровья малышей, распространению семейного опыта ведения здорового образа жизни.

**Игры на формирования правильной осанки.**

Основой профилактики и лечение нарушения осанки является общая тренировка организма ребенка. В задачи игр входят: укрепление опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного «корсета» позвоночника, улучшение функций дыхания, сердечнососудистой системы.

**Игра «В гости к мишке»**

Посадив игрушку - медведя на высокий кубик и сделав горку из длинной доски, положенной на гимнастическую стенку, ведущий говорит:

Маша *(имя ребенка)* и Егорка

Часто ходят к мишке с горки.

Ребенок входит на горку *(можно на игровой площадке во дворе использовать горку, только надо быть внимательным и помогать ребенку взобраться на высоту около метра)*, затем сбегает с нее и подбегает к мишке, гладит его и садится отдохнуть. Ведущему необходимо внимательно следить за осанкой ребенка.

Цель игры: развитие ловкости, быстроты реакции и движений, чувства равновесия, координации зрительного и слухового анализаторов, устойчивого внимания.

**Игра «Качели-карусели»**

Родители поднимают ребенка в положении лежа на спине до уровня своего пояса. Один держит ребенка под мышки, другой - за обе ноги, и раскачивает его в выпрямленном положении со словами: «Кач, кач, качели». Затем один из взрослых продолжает держать ребенка под мышки *(другой отпускает)* и кружится вместе с ним вправо и влево *(получаются карусели)* со словами: «Полетели карусели». Желательно игру проводить под ритмичную музыку. Игра проводится в заключительной фазе занятий, когда ребенок почувствовал усталость.

Цель игры: расслабление мышц туловища, улучшение вестибулярного аппарата.

**Оздоровительные игры при заболеваниях носа и горла.**

При заболеваниях верхних дыхательных путей необходимо восстановить носовое дыхание. При ритмичном, с полным выдохом носовом дыхании, лучше расслабляются дыхательные мышцы и рефлекторно расслабляется гладкая мускулатура бронхов. При проведении игр с детьми необходимо одновременно контролировать правильность осанки и смыкания губ.

**Игра Совушка-сова»**

Дети садятся полукругом перед ведущим. По сигналу ведущего «день» дети - «совы» медленно поворачивают головы влево вправо. По сигналу ночь дети смотрят вперед, взмахивают руками - «крыльями». Опуская их вниз, протяжно, без напряжения произносят: «У-уффф». Повторяют два-четыре раза.

Цель игры: развитие коррекции рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшение функций дыхания*(углубленный выдох)*.

**Игры при плоскостопии.**Плоскостопие чаще всего встречается у слабых, физически плохо развитых детей. Нередко нагрузка на своды стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие. Поэтому игры должны быть подобраны таким образом, чтобы упражнения укрепляли связочно-мышечный аппарат голени и стопы, способствовали общему оздоровлению организма и воспитанию навыка правильной ходьбы.

**Игра «Донеси, не урони»**Игроки сидят на стульях. У каждого под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги простынку и дотащить ее любым способом *(скача на одной ноге или четвереньках)* до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой. Выигрывает тот, кто это сделает быстрее, не уронив простынки.

Цель игры: укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, развитие ловкости.Оборудование: стулья, простынки.

**ИНФОРМАЦИЯ  ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.**

**" Зимние травмы"**

   Зима. Какое чудное время года! Лыжи, коньки, горка, снежная баба, снежный городок, снежки –это всё мы любим с детства. Но мы взрослые должны позаботиться о том, чтобы прогулки не огорчились детскими травмами и слезами. Правильно ли одет и обут ваш ребёнок? Есть ли у него специальная одежда для прогулок?

   В гололёд надо быть осторожным, избегать скользких мест. При покупке обуви обратите внимание, чтобы подошва была ребристой. Обувь берём на размер больше, чтобы можно было одеть тёплые носки. Старый способ приспособить гладкую подошву- приклеить на неё пластырь. Шапка лучше всего должна быть на завязках, чтобы в случае падения она не упала с головы. Чтобы смягчить удар головой. Шарф должен быть коротким, чтобы ребёнок не зацепился им.Не забывайте про варежки или перчатки.

  И всё же если с вашим ребёнком случилась беда вы должны быть готовым, чтобы оказать первую помощь. Но не занимайтесь самолечением обратитесь к врачу!

***ПЕРЕЛОМ.***

Симптомы: отёчность, опухание, сильная резкая боль

Ваши действия: обеспечить покой повреждённой конечности, наложить шину из подручных средств. Вызвать скорую или перевезти малыша самостоятельно на машине в больницу.

***ВЫВИХИ.***

Симптомы- сильная боль, отёк, изменение формы в суставах

Ваши действия: Самостоятельно не вправлять! Покой, приложить холодное, обратиться к врачу

***УШИБЫ ГОЛОВЫ***

Симптомы- полная или частичная потеря сознания, тошнота, рвота.

Ваши действия: Вызвать скорую, положить на спинку и голову повернуть на бок, приложить к ушибу что-нибудь холодное.

***РАСТЯЖЕНИЕ СВЯЗОК***

Симптомы – резкая боль при движении, припухлость, кровоподтёки.

Что делать?   Наложить повязку (эластичный бинт), обеспечив неподвижность сустава, и обратиться к врачу. Для уменьшения отёка можно наложить на больное место смоченную в холодной воде ткань или пузырь со льдом (но не более чем на 1-2 часа). Можно принять обезболивающее.

**Рекомендации для родителей по физическому воспитанию детей дома.**

  Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями воспитателей и родителей. Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в дошкольном учреждении, развитию ловкости, самостоятельности. Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим. По мере формирования движений и расширения интересов ребенка уголок следует пополнять более сложным инвентарем различного назначения.

  Существует множество способов, обеспечивающих физическое развитие детей: совместные подвижные игры и физические упражнения, закаливание, зарядка, занятия в спортивных секциях, семейный туризм и др.

  Но наиболее оптимальных результатов в физическом развитии ребенка в домашних условиях можно добиться, сочетая совместные подвижные игры с занятиями на домашнем физкультурно-оздоровительном комплексе, включающем разнообразные спортивные снаряды и тренажеры. При этом ребенок получает уникальную возможность самотренировки и самообучения вне зависимости от погодных условий, наличия свободного времени у родителей.

  Основное назначение универсального физкультурно-оздоровительного комплекса «Домашний стадион» - развитие практически всех двигательных качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости.

  Занятия на спортивно-оздоровительном комплексе делают процесс каждодневных занятий физической культурой более эмоциональным и разнообразным, избирательно воздействуют на определенные группы мышц, тем самым, ускоряя процесс их развития, позволяют достичь желаемых результатов за более короткий срок.

**Подсказки для взрослых.**

   1. Не рекомендуется заниматься физической культурой на кухне, где воздух насыщен запахами газа, пищи, специй, сохнущего белья и т. д.

   2. При установке комплекса размах качелей и перекладины трапеции не должен быть направлен в оконную раму.

   3. Следите за тем, чтобы в поле деятельности детей не попадали предметы, которые могут разбиться или помешать движениям. Уберите из непосредственной близости от комплекса зеркала, стеклянные и бьющиеся предметы.

   4. Во время занятий ребенка на физкультурном комплексе положите на пол матрасик (его можно заменить толстым ковром, гимнастическим матом, батутом, сухим бассейном с шариками). Это необходимо для того, чтобы обеспечить мягкость поверхности при спрыгивании со снарядов и предупредить возможность повреждения стоп.

   5. Закройте электрические розетки вблизи комплекса пластмассовыми блокираторами.

   6. Желательно перед занятиями и после них проветрить помещение, где установлен физкультурный комплекс.

   7. К занятиям на комплексе не следует допускать эмоционально и двигательно перевозбужденных детей, потому что они не могут сконцентрировать внимание и контролировать свои движения. Их следует успокоить: предложить договориться о правилах игры, дать двигательное задание, требующее собранности и сосредоточенности, включить спокойную музыку и т. д.

Как обеспечить страховку ребенка во время занятий.

Доверяйте своему ребенку. Если он отказывается выполнять какое-либо ваше задание, не настаивайте и не принуждайте его.

Поддерживайте любую разумную инициативу ребенка: «Давай я теперь буду с горки кататься! » - «Давай! » - «А теперь давай буду на турнике на одной ноге висеть! » - «Нет. Этого делать нельзя! (Не надо вдаваться в долгие объяснения, почему этого делать не стоит: нельзя – значит нельзя) Но можно повисеть на турнике вниз головой, зацепившись двумя ногами, когда я тебя крепко держу».

Страхуйте ребенка при первых самостоятельных попытках освоить новый снаряд, особенно при знакомстве с кольцами и лианой. Как только снаряд будет освоен дошкольником достаточно уверенно, займите позицию стороннего наблюдателя, похвалите его ловкость. Поднимая ребенка вверх за руки, никогда не держите его только за кисти (кости и мышцы запястья дошкольника окрепли еще недостаточно, обязательно придерживайте целиком за предплечья. Самый безопасный вид страховки: поддержка за бедра.

При выполнении упражнений на перекладине, кольцах, лиане следует фиксировать положение позвоночника. Для этого встаньте сбоку от снаряда и положите ладони одновременно на грудь и спину дошкольника.

Стремитесь пресекать опрометчивость и браваду ребенка, особенно при выполнении упражнений на высоте: «А я и без рук могу стоять на перекладине». Учите его быть внимательным и осторожным, чтобы он сам заботился о собственной безопасности.

Вниманию родителей: вис только на руках опасен вашему ребенку. Поэтому длительные висы на кольцах и лиане заменяйте полувисами, при которых ребенок еще упирается ногами об пол.

Поддерживать желание ребенка заниматься физкультурой можно различными способами. Предлагаем вашему вниманию маленькие хитрости, которые помогут сделать домашние занятия интересными и полезными.

Маленькие хитрости.

Для занятий следует использовать как можно больше вспомогательных средств: игрушек, воздушных шариков и т. п. Они помогут привлечь внимание, будут стимулировать детей к выполнению разнообразных упражнений.

Одежда для занятий существенной роли не играет. Однако если вы хотите укрепить мышцы стопы и одновременно закалить ребенка, то лучше всего заниматься босиком в трусиках и хлопчатобумажной футболке.

Для создания радостного настроения включите музыку. Во время занятий обязательно разговаривайте с ребенком, улыбайтесь ему: «Молодец, ты уже почти до самого верха лесенки долез! »

Упражнения желательно проводить в игровой форме. Например, взрослый говорит: «Сегодня мы с тобой пойдем в гости к белочке. Вот только домик ее далеко-далеко и высоко-высоко, на самой верхушке старой сосны. (Дальнейший текст сопровождается совместным выполнением движений с ребенком.) Сначала мы пойдем через болото (ходьба по диванным подушкам, затем перейдем через бурелом (ходьба, переступая через кегли, кубики, затем пролезем через лисью нору (подлезание под два стула, составленных вместе) и залезем на верхушку сосны. Там рыжая белочка живет, нас с тобою в гости ждет.

Другая форма работы с детьми старшего дошкольного возраста – устраивать соревнования по принципу «Кто скорее добежит» или организовать сюжетную игру по мотивам литературного произведения с вплетением в сюжет физических упражнений.

Занимаясь и играя вместе с ребенком, помогая ему самостоятельно подтянуться, залезть до верха лесенки, перепрыгнуть через кубик, вы даете ему возможность восхищаться вами: «Какой мой папа сильный! Какая моя мама ловкая! »

Постепенное занятия физической культурой станут счастливыми событиями дня, и ребенок будет ждать их с нетерпением и радостью. Средняя продолжительность занятий составляет 20 – 30 мин.