Муниципальное бюджетное

дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №194»

**Проект по здоровьесбережению**

**в средней группе №4**

**«Азбука здоровья»**

Воспитатели: Кудратова С.А.

.

**Актуальность проекта**

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

**Вид проекта:** практико-ориентированный, долгосрочный.

**Срок реализации проекта:** сентябрь 2024г. – май 2025г.

**Участники проекта:** воспитанники группы; воспитатели; родители воспитанников.

**Цель проекта:** организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми таким образом, чтобы обеспечить каждому ребёнку гармоничное развитие. Помочь использовать резервы собственного организма для сохранения и укрепления уровня здоровья, создание максимально благоприятных условий для физического и психического развития. Формирование потребности в здоровом образе жизни у детей и родителей.

**Задачи проекта:**

Для детей:

1. Обогатить и закрепить знания о здоровом образе жизни, о пользе физических упражнений и спорта в жизни человека.

2. Развивать у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом, умения и навыки сотрудничества через нравственный и эстетический опыт проведения спортивных мероприятий.

3. Воспитывать потребность у детей вести здоровый образ жизни.

4. Воспитывать у детей целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.

Для родителей:

Развивать творческие и физические способности детей в спортивной деятельности, формировать активную позицию в сохранении и укреплении здоровья детей.

Для педагогов:

1. Повысить профессиональный уровень педагогов в вопросах ЗОЖ.

2. Качественное освоение педагогами инновационных технологий оздоровления детей.

**Основная проблема проекта:**

- ухудшение здоровья подрастающего поколения;

- незаинтересованность родителей в организации двигательной деятельности детей и приобщения детей к здоровому образу жизни.

**Гипотеза проекта:**

Применение здоровьесберегающих технологий, обучение детей правилам здорового образа жизни, пропаганда ЗОЖ среди родителей и совместная работа семьи и детского сада помогут воспитать здоровое поколение.

**Сфера использования проекта:** все образовательные области, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность детей, родителей и педагогов, домашний досуг.

**Предполагаемый результат:**

Для детей:

• Снижение уровня заболеваемости детей.

• Повышение уровня физической подготовленности воспитанников.

• Расширение знаний детей о своём здоровье, о культуре гигиены.

• .Формирование у детей осознанной потребности в здоровом образе жизни.

Для родителей:

• Сформированная активная родительская позиция.

• Повышение компетентности родителей в вопросах здорового образа жизни.

• Активное участие родителей в учебно- воспитательном процессе и жизни детского сада.

Для педагогов:

Повышение компетентности в вопросах ЗОЖ

**Содержание работы по проекту**

**Работа с детьми:**

1. Беседа с детьми « Мое здоровье»

2. Беседа «Зачем нужны витамины?»

3. Игровая ситуация « Как защититься от микробов?»

4. Дидактическая игра «Полезные продукты»

5. Беседа «Зачем людям спорт?»

6. Составление детьми описательных рассказов «Мой любимый вид спорта»

7.Организация выставки рисунков в группе « Виды спорта»

8.Беседа «Наше здоровье в наших руках»

9.Загадки про спорт и здоровый образ жизни

10.Викторина «Наше здоровье – в наших руках»

11.Чтение произведений А. Барто «Зарядка», « Физкультура всем нужна»;А. Кутафин «Вовкина победа» и др.

12.Прослушивание песни А. Добронравова, Н.Пахмутовой «Трус не играет в хоккей».

**Работа с воспитателями:**

- консультация для воспитателей «Организация и соблюдение техники безопасности во время проведения зимних прогулок в детском саду»;

- памятка для воспитателей «Оказание первой медицинской помощи ребенку при мелких травмах»;

- консультация-мастер-класс для воспитателей «Закаливание в детском саду»

**Работа с родителями:**

 Анкетирование родителей по теме проекта.

Консультации: «Здоровый образ жизни ваших детей», «Как приучить ребенка чистить зубы», «Режим дня в жизни ребенка».

Памятки: «Полезные привычки», «Утренняя зарядка для детей».

**Развивающая среда включает в себя:**

- спортивный инвентарь;

- реквизит для игр «Аптека», «Больница»;

- художественная литература по теме проекта

**Этапы реализации проекта**

**Подготовительный этап:**

1. Постановка целей, задач, определение актуальности и значимости проекта;
2. Подбор методической литературы по теме;
3. Анкетирование родителей по теме проекта;
4. Изготовление или приобретение дидактического материала для организации предметно-развивающей среды, оформление медицинского, физкультурного уголка;
5. Подборка материалов и создание необходимых условий для реализации проекта.

**Основной этап:**

- Внедрение в воспитательно–образовательный процесс инновационных и

эффективных методов и приёмов по расширению знаний о здоровом образе

жизни.

- Заготовка материалов для создания огорода на окне, посев и семян и посадка растений, уход за ними.

- Выставка детских работ по ЗОЖ

- Уточнение представлений детей о том:

♣ что такое здоровье и как его сберечь;

♣ что такое внутренние органы, для чего они работают;

♣ что такое режим, гигиена и закаливание;

♣ что такое витамины, в чём они содержаться и как влияют на здоровье;

♣что такое полезные и не полезные продукты;

♣ какая бывает вода;

♣ какие бывают болезни, что их вызывает, что такое микробы и вирусы;

♣ как предупреждать болезни, некоторые правила оказания себе первой

помощи;

♣ что такое аптека, для чего она нужна;

♣ что такое лекарственные растения, лекарственные растения нашего края.

- Разработка и накопление методических материалов, разработка консультаций по теме проекта.

**Заключительный этап:**

- оформление альбома детских работ «Азбука здоровья»;

- оформление результатов диагностики физического развития детей;

- спортивный досуг

- презентация по теме проекта.

**Результат проведенной работы:**

- Получение детьми и взрослыми знаний о путях сохранения и укрепления здоровья.

- Повышение знаний родителей о формировании ЗОЖ в дошкольном возрасте.

- Пополнение атрибутов для проведения пальчиковой гимнастики, самомассажа.

- Пополнение картотеки загадок о предметах личной гигиены, правилах безопасного поведения, спорте.

**Список литературы:**

1. Фоменко И.А., Сафронова О.Е131. Большакова С. Е. Формирование мелкой моторики рук: Игры и упражнения. –М. : ТЦ Сфера, 2006 (Логопед в ДОУ) .
2. Блинова Г. М. Познавательное развитие детей 5-7 лет. Методическое пособие. М. : ТЦ Сфера, 2009. (Вместе с детьми) .

3. Ковалева Г. А. воспитывая маленького гражданина... : Практическое пособие для работников ДОУ. –М. : АРКТИ, 2003 –(Развитие и воспитание дошкольника) .

4. Новиковская О. А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. СПб. : «ДЕТСТВО\_ПРЕСС», 2005.

5. Шилаева Г. П., Журавлёва О. М., Сазонова О. Г. Правила поведения для воспитанных детей. –М. : Филологическое общество «СЛОВО»; Эксмо, 2007.6. Шорыгина Т. А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. –М. : ТЦ Сфера, 2008.-(Вместе с детьми)

Приложение №1

**Анкета для родителей**

Уважаемые родители!

Сейчас большое внимание уделяется в детских садах формированию здорового образа жизни. В анкете мы предлагаем вам ответить на вопросы, связанные с этой проблемой. На вопросы дается несколько вариантов ответов, нужно обозначить тот вариант, который больше всего соответствует действительности (по мнению родителей).

1. Что вы подразумеваете под «здоровым образом жизни»?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

2. Считаете ли вы свой образ жизни здоровым, почему?

- да\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

- нет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

- не знаю

3. Что мешает вам вести здоровый образ жизни?

- недостаток времени;

- низкая зарплата:

- недостаток знаний:

- другие причины (указать)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

4. Закаляетесь ли вы или ваши члены семьи?

-да:

- нет:

- иногда.

5.Проводите ли вы совместный семейный активный досуг (турпоходы, прогулки и т.д.)

- да;

- нет;

- иногда.

6.Что, на ваш взгляд, является основной причиной заболеваний вашего ребенка?

- неудовлетворительное медицинское обслуживание;

- плохое материальное положение в семье;

- неблагоприятные экологические условия;

- недостаток знаний в вопросах сохранения здоровья;

- другие причины (указать)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

7. Ваши предложения для улучшения работы по формированию здорового образа жизни в дошкольном образовательном учреждении \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Приложение №2

**Беседа «Мое здоровье»**

**Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным.**

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Нужно ли соблюдать режим дня? Вот в детском саду соблюдается режим дня, а вы дома соблюдаете его?

А утром, перед приходом в садик вы умываетесь? Чистите зубы? Делаете зарядку? Причесываетесь?

А зачем мыть руки?

А нужно ли правильно видеть за столом, когда вы рисуете?

А зачем вы каждый день получаете от медсестры витамины, поласкаете горло?

А зачем нам нужен носовой платок?

А что такое микробы?

Какую воду нужно пить?

Дома, вы, соблюдаете режим дня?

Скажите, здоровье нужно человеку?

Приложение №3

**Беседа «Зачем нужны витамины?»**

-Ребята, вчера мне рассказали, что наши дети в детском саду стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Их дети очень любят. Витамины очень полезные.

- А вы, ребята, пробовали витамины?

-А для чего нужны витамины?

Конечно, витамины есть не только в таблетках, но и во многих продуктах.

- А в каких продуктах есть витамины?

Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д. В каких продуктах они содержатся и для чего нужны. Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения. Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца). Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды). Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Вы запомнили, а теперь скажите, где еще мы можем встретить витамины?

Приложение №4

**Игровая ситуация «Как защититься от микробов?»**

Ребята, а вы знаете, кто такие микробы? Представьте, в нашей группе поселился микроб. Что вы будете делать? ( ответы детей).

Микробы они очень маленькие и живые. Они попадают в организм и вызывают болезни. Они живут на грязных руках. Они боятся мыла.

Микроб - ужасно вредное животное, Коварное и главное щекотное. Такое вот животное и в живот залезет, и спокойно там живет. Залезет шалопай, где захочет. Гуляет по больному и щекочется. Он горд, что столько от него хлопот: И насморк, и чихание.

- Вы, ребята, моете руки перед едой? Ой, братец микроб хитер, если ты не помыл руки, ты станешь выглядеть через некоторое время больным и простужены. « Постой-ка, у тебя горячий лоб. Наверное, в тебе сидит микроб!»

Вместе с детьми можно рассмотреть ситуации защиты от микробов и сделать вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.

-Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).

Приложение №5.

**Дидактическая игра «Полезные продукты»**

***Воспитатель:***

- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно! ». А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок, И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить. Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет: Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов. И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела. Хочет в гости к нам прийти, в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся, Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

Ребята, вы молодцы, обязательно скажу вашим родителям, что вы умеете выбирать полезные продукты.

Приложение №6.

**Беседа «Зачем людям спорт?»**

Ребята, вы любите заниматься спортом?

Спорт – это что?

Зачем люди занимаются спортом?

**Игровая ситуация**: «Я плохо бегаю, каким видом спорта, я должна заниматься?... плаваю?...не умею кататься на коньках?....плохо прыгаю?...

**Вывод**: если заниматься спортом, то ты будешь сильным, ловким, крепким, здоровым.

**Беседа на тему: «В здоровом теле - здоровый дух» с детьми средней группы**

**Цель:** формирование у детей представлений о здоровом образе жизни.  
**Задачи:**

**Обучающая:** расширить знания детей о человеческом организме и о тех факторах, которые наносят вред здоровью человека. На основе ситуационных моментов учить делать выводы о безопасности жизнедеятельности.

**Развивающая:** развивать у детей представление о здоровом образе жизни.

**Воспитывающая:** Воспитывать бережное отношение к своему организму,  
желание вырасти сильными и здоровыми.

**Ход беседы**

**Воспитатель:** Дорогие ребята! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле — здоровый дух».

Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, такие: «Здоровье дороже золота» или «Здоровье ни за какие деньги не купишь».

Задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей?  
Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым?

(правильное питание, занятия спортом, отказ от вредных привычек, сон и т.д)

**Воспитатель**: Как вы думаете, что еще помогает нам быть здоровыми?  
«Чистота — залог здоровья».

Это означает, что, если человек чист и опрятен, вокруг него царит чистота, — он соблюдает одно из важных жизненных правил, позволяющих быть здоровым.  
Представьте себе неопрятно одетого неряшливого мальчугана Петю. Он редко моет руки с мылом, не любит стричь ногти, поэтому под ногтями у него образовались темные полосочки грязи. Петя забывает мыть руки перед едой, после туалета, после того как поиграл со своей любимой собакой. Хотели бы вы дружить с этим мальчиком?

На руках скапливается огромное количество вредных микробов, которые могут стать причиной опасных заразных болезней. Помните, как называются эти болезни? «Болезни грязных рук». К ним относятся желтуха и дизентерия, туберкулёз.  
**Воспитатель:** Дети, а вы знаете, что 24 марта будет всемирный день борьбы с туберкулёзом?

А вы знаете что такое туберкулез?

Туберкулез– это инфекционное заболевание, вызываемое микобактериями   
Как можно заразиться туберкулезом?

Основным источником заражения туберкулезом является человек, который болеет туберкулезом легких. Из дыхательных путей, особенно во время кашля, отделяется мокрота, содержащая микобактерии туберкулеза. Мелкие капли мокроты могут попадать в дыхательные пути здорового человека, находящегося рядом. Мокрота может оседать на поверхности пола или земли, на предметах и вещах. Инфекция может попасть в организм человека вследствие нарушения правил гигиены – например, если не вымыть руки после контакта с поручнями в общественном транспорте или употреблять в пищу немытые овощи и фрукты, плохо обработанное мясо и некипяченое молоко.  
Как уберечься от заболевания?

Чтобы не заболеть туберкулезом, необходимо вести здоровый образ жизни. Для крепкого здоровья нужна здоровая нервная система, поэтому важно избегать стрессов. Пища должна быть полноценной. Важным условием для поддержки здоровья должна быть ежедневная нормальная физическая нагрузка. Пыльные непроветриваемые помещения благоприятствуют распространению туберкулезных бактерий. Для профилактики заболевания необходимо проветривать помещения.

**Воспитатель:** Ребята, вот мы с вами и назвали все правила, которые нужно соблюдать, чтобы быть здоровым. А сейчас я предлагаю вам разделить листы бумаги на две части. Слева нарисуйте то, что вредит нашему здоровью, а справа – то, что помогает нам быть здоровыми и сильными.

(В конце занятия оформляется выставка рисунков «Здоровье глазами ребенка»

**Викторина о здоровом образе жизни «Наше здоровье в наших руках»**

**Цель:**в игровой форме обобщить и систематизировать имеющиеся у детей представления о сохранении здоровья.

**Задачи:**

**Обучающая:** сформировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни.

**Развивающая**: развивать логическое мышление и сообразительность, способствовать адаптации детей к различным жизненным ситуациям.

**Воспитывающая:**воспитывать целеустремленность, волю и характер, командные качества.

**Материалы и оборудование:**

**-**набор конвертов с заданиями,

**-**2 подноса, на которых лежит одинаковый набор из 8 продуктов; 4 из них содержат витамины (морковь, лук, капуста, лимон) и 4 не содержат (сосиски, конфеты, баранки, булочка.)

**Методические рекомендации:**

1. Дети делятся на две команды, каждая из команд самостоятельно выбирает себе имя.

2. На столе у педагога разложены конверты с заданиями, которые прислали сказочные персонажи. Представители команд по очереди берут конверт.

3. В каждом конверте имеются задания для команд. Большинство заданий являются познавательными. Их цель - обобщить имеющиеся у детей знания по затрагиваемому вопросу. Поэтому педагог стремится, чтобы ответы этого типа были полными, глубокими, исчерпывающими. Балл дается не за ответ в целом, а за каждое названное положение. Таким образом, на одном задании команда зарабатывает несколько баллов.

4. В конце подсчитывается количество баллов, заработанных командами, делается вывод о победителе.

**Ход викторины:**

**Воспитатель:** Ребята, предлагаю вам поиграть в познавательную игру! Хотите?

Дети делятся на две команды и предлагают название своей команде.

**Воспитатель:**У меня на столе лежат конверты; вы по очереди будете подходить к столу и выбирать себе задания. За каждый правильный ответ команда получает баллы. В конце подсчитаем баллы и выясним, чья команда победила.

**Вопрос от Незнайки:**

Отгадайте загадку:

Он по вкусу даст нам знать -

Отодвинуть иль глотать.

Для чего этот орган нужен?

(Язык нужен для определения вкуса пищи, перемешивания пищи и для разговора.)

**Вопрос от Знайки:**

Отгадайте загадку:

На ночь два оконца сами закрываются,

А с восходом солнца сами открываются.

Для чего нужен этот орган?

(С помощью глаз человек видит предметы, цвет, размер, форму, перемещение предметов. Глаза помогают человеку передвигаться в нужном направлении, они первыми сообщают нам об опасности.)

**Вопрос от Мурзилки:**

Отгадайте загадку:

Вдох и выдох будет прост

Если не заложен …(нос)

Назвать правила гигиены и безопасности.

* Нельзя ковырять в носу острым предметом
* Нельзя засовывать в нос посторонние предметы.
* При насморке нельзя сильно сморкаться, а также втягивать слизь в себя. Это может привести к заболеванию уха.
* Нельзя пользоваться чужим носовым платком. Носовой платок должен быть личным для каждого ребенка.

**Вопрос от Русалочки:**

Отгадайте загадку:

В лесу, где пасмурно и глухо,

Звук различить поможет…(ухо)

Назвать правила профилактики заболеваний органов слуха.

* Ничего не засовывать в ухо.
* Если почувствовал боль в ухе или стал плохо слышать, необходимо обратиться к врачу.
* Не кричать громко и не слушать громкую музыку в наушниках.
* При разговоре смотреть на собеседника, так слышно ему и не придется повышать голос.
* При чтении книги не слушать радио.
* Избегать простуды.
* Защищать уши от сильного ветра.
* Сильно не сморкаться.

**Вопрос от Чиполлино***(обеим командам вместе):*

- Первой команде: «Положите в тарелку продукты, в которых много витаминов» (морковь, чеснок, капуста, черный хлеб.)

- Второй команде: «Положите в тарелку продукты, в которых нет витаминов» (сахар, конфета, манная крупа, булочка.)

(Каждой команде выдается блюдо с набором из 8 продуктов.)

**Вопрос от Царевны - лягушки:**

«По каким признакам можно узнать, что человек заболел гриппом?» (Болит голова, горло, повышается температура, слабость, насморк.)

**Вопрос от Звездочета:**

«По каким признакам можно узнать, что человек разбил колено? (Есть боль, течет кровь, имеется опухоль, повреждена кожа, трудно ступать на ногу, человек плачет.)

**Задание от Кота Леопольда:**

Первой команде блиц-опрос «Как мы все узнаем»

1. Какой орган определяет, что трава зеленая, а цветок красный?

2. Какой орган определяет, что комар больно кусается?

3. Какой орган слышит, как мама зовет обедать?

4. Какой орган сразу чувствует, что в котлеты положен чеснок?

5. Какой орган определяет, что торт был вкусным?

6. Какими двумя словами называются все эти органы?

Второй блиц-опрос «Как называются наши органы»

1. Как называется орган, который держит голову?

2. Как называется та часть тела, в котором находится орган, с помощью которого мы думаем?

3. С помощью какого органа мы бегаем?

4. Как называется орган, который защищает голову от холода?

5. Каким органом мы показываем на предмет, который нас интересует?

6. Какой орган определяет вкус еды?

**Воспитатель:** Молодцы, ребята! Вы ответили на все вопросы наших сказочных героев! А теперь настало время подвести итоги.

Приложение №7

**Загадки про спортивные игры**

•Мы не только летом рады  
Встретиться с олимпиадой.  
Можем видеть лишь зимой  
Слалом, биатлон, бобслей,  
На площадке ледяной -  
Увлекательный ...  
(хоккей)

•Соберем команду в школе  
И найдем большое поле.  
Пробиваем угловой -  
Забиваем головой!  
И в воротах пятый гол!  
Очень любим мы...  
(футбол)

•В спортзале есть и слева щит,  
И справа, как близнец, висит,  
На кольцах есть корзины,  
И круг посередине.  
Спортсмены все несутся вскач  
И бьют о пол беднягу-мяч.  
Его две группы из ребят  
В корзины «выбросить» хотят.  
Достанут… и опять о пол!  
Игра зовётся …  
(Баскетбол)

•Пас, атака и удар,  
Мяч опять попал в ворота!  
Чтоб не справился вратарь,  
Игроку нужна сноровка.  
(Футбол)

•Здесь команда побеждает,  
Если мячик не роняет.  
Он летит с подачи метко  
Не в ворота, через сетку.  
И площадка, а не поле  
У спортсменов в ...  
(волейболе)

•На льду танцует фигурист,  
Кружится, как осенний лист.  
Он исполняет пируэт  
Потом двойной тулуп… Ах, нет!  
Не в шубе он, легко одет.  
И вот на льду теперь дуэт.  
Эх, хорошо катаются!  
Зал затаил дыхание.  
Вид спорта называется  
(Фигурное катание)

•По зимней дороге бегут налегке  
Спортсмены на лыжах с винтовкой в руке.  
До финиша скоро, фанаты кругом,  
Любимый вид спорта смотрю — ...  
(биатлон)

•У поля есть две половины,  
А по краям висят корзины.  
То пролетит над полем мяч,  
То меж людей несётся вскач.  
Его все бьют и мячик зол,  
А с ним играют в ...   
(баскетбол)

•Ногами все бьют мяч, пинают,  
Как гвоздь в ворота забивают,  
Кричат от радости все: «Гол!».  
Игру с мячом зовут...  
(футбол)

•Площадка. Посредине — сетка.  
В команде капитаном — Светка.  
И каждый ей подстать игрок.  
В другой команде — Игорёк.  
Он пятерых с собой привёл  
Сыграть «партейку» в …  
(волейбол)

•- Не пойму, ребята, кто вы?  
Птицеловы? Рыболовы?  
Что за невод во дворе?  
- Не мешал бы ты игре,  
Ты бы лучше отошел.  
Мы играем в …  
(Волейбол)

•Турнир идёт. Турнир в разгаре.  
Играем мы с Андреем в паре.  
На корт выходим мы вдвоём.  
Ракетками мы мячик бьём.  
А против нас — Андрэ и Дэнис.  
Во что играем с ними? В …  
(Теннис)

•На льду танцует фигурист,  
Кружится, как осенний лист.  
Он исполняет пируэт,  
Потом двойной тулуп… Ах, нет!  
Не в шубе он, легко одет.  
И вот на льду теперь дуэт.  
Эх, хорошо катаются!  
Зал затаил дыхание.  
Вид спорта называется…  
(фигурное катание)

**Спортивные загадки**

•Поле выкошено гладко,  
Ровненькое, как тетрадка.  
Только кто ж это поймёт?  
Странно всё! Наоборот!  
У обоих у ворот нет совсем-совсем забора.  
Но зато спортсмены скоро  
Выйдут во поле гулять,  
Мяч один на всех гонять.  
Зрители со всех сторон!  
Что за поле? … (стадион)

•Я играю в волейбол, баскетбол,   
Футбол, гандбол.  
Я катаюсь на коньках,  
И на лыжах я мастак!  
Гребля, плаванье, каное —  
Это всё моё родное!  
Летом даже на каток,  
В беге я большой знаток.  
И скейтбоард, и бобслей,   
Сани, бадминтон, хоккей,   
Я силён, здоров и горд,  
Что здоровье дарит ...!  
(Спорт)

•Мы физически активны,  
С ним мы станем быстры, сильны...  
Закаляет нам натуру,  
Укрепит мускулатуру.  
Не нужны конфеты, торт,  
Нужен нам один лишь... (спорт)

•Странный милиционер по полю гуляет,  
В шортах, будто пионер, за мячом гоняет.  
Хоть и очень строг на вид,  
Дал «добро» — мяч бить ногами.  
Сядешь, если засвистит,  
На скамейку с штрафниками,  
Значит, ты, мой дорогой,  
Мяч отбил своей рукой.  
Не припомню только я,  
Как зовётся тот судья?   
(арбитр)

•На Олимпе в древнем мире  
Греки поднимали гири,  
Состязались в беге, силе,  
Тяжести переносили.  
И дарила им награды  
Летняя...  
(олимпиада)

•Чтобы быть здоровым с детства  
И уж взрослым не хворать.  
Нужно каждым утром ранним   
упражнения прописать.  
Нужно встать, присесть, нагнуться,  
Вновь нагнуться, подтянуться.  
Пробежаться вокруг дома.   
Это всем из вас знакомо?  
Будет всё у вас в порядке,   
Если помнить о ...!  
(Зарядке)

•Лучше всех спортсмена знает,  
Во всём ему он помогает.  
Сражаться учит, побеждать  
И бодрость духа не терять.  
Он для спортсмена в наше время  
Почти как мать, ведь это ...!  
(Тренер)

•Силачом я стать хочу.  
Прихожу я к силачу:  
- Расскажите вот о чем –  
Как вы стали силачом?  
Улыбнулся он в ответ:  
- Очень просто. Много лет  
Ежедневно, встав с постели,  
Поднимаю я …  
(Гантели)

•И мальчишки, и девчонки  
Очень любят нас зимой,  
Режут лед узором тонким,  
Не хотят идти домой.  
Мы изящны и легки,  
Мы - фигурные ...  
(коньки)

•Вот серебряный лужок,  
Не видать барашка,  
Не мычит на нем бычок,  
Не цветет ромашка.  
Наш лужок зимой хорош,  
А весною не найдешь.  
(Каток)

•Я катаюсь на нем  
До вечерней поры,  
Но ленивый мой конь  
Возит только с горы,  
А на горку всегда  
Сам пешком я хожу  
И коня своего  
За веревку вожу.  
(Санки)

•Победитель в спортсоревнованиях,  
Впереди все время только он.  
Как звучит, скажите, гордое название?  
Знают все, что это...   
(чемпион)

•Спортивный снаряд этот — две жерди,  
На стойке шарнирами прикреплены.  
С ними сильным стану я.  
Снаряд называется коротко — ...  
(брусья)

•Руки врозь, а ноги вместе.  
Бег, потом прыжки на месте.  
Рассчитались по порядку,  
Вот и все — конец...  
(зарядке)

•Металлических два братца,  
Как с ботинками срослись,  
Захотели покататься,  
Топ! — на лёд и понеслись.  
Ай, да братья, ай, легки! Братьев как зовут?   
(Коньки)

•Один удар ракеткой —  
Волан летит над сеткой.  
Серёжа хоть и сильно бил,  
Воланчик в сетку угодил.  
Сегодня победил Антон.  
Во что играли? В ...  
(бадминтон)

•На белом просторе  
Две ровные строчки,   
А рядом бегут   
Запятые да точки.   
(Лыжня)

•Кто по снегу быстро мчится,  
Провалиться не боится?  
(Лыжник)

•Палка в виде запятой   
Гонит шайбу пред собой.   
(Клюшка)

•Две дощечки на ногах  
И две палочки в руках.  
Если мы дощечки смажем -  
Снежный экстра-класс покажем!  
Зимние рекорды ближе  
Тем, кто очень любит...  
(лыжи)

•Не похож я на коня,  
Хоть седло есть у меня.  
Спицы есть. Они, признаться,  
Для вязанья не годятся.  
Не будильник, не трамвай,  
Но звонить умею, знай!   
(Велосипед)

•Очень трудно жарким летом  
Пробежать его атлетам,  
Много долгих километров  
Пролететь быстрее ветра.  
Путь нелегок, назван он  
Древним словом...  
(марафон)

•На квадратиках доски  
Короли свели полки.  
Нет для боя у полков  
Ни патронов, ни штыков.  
(Шахматы)

•С потолка — вниз два каната,  
Бублики на них, ребята.  
Вы, конечно же, узнали  
Что за бублики в спортзале?  
(Кольца)

•Он — «носитель» рюкзака,  
В туристическом походе,  
Посидеть у костерка  
Очень любит на природе.  
Хворост, прошлогодний лист  
Бросит в свой костёр …  
(Турист)

•Ноги, руки — все в движении,  
Я ползу под потолок,  
Мышцы — просто напряжение —  
Сам себя поднять я смог.  
Подо мной постелен мат,  
Вверх я влез. Помог...  
(канат)

•Ликуют трибуны, счастливы все мы.  
Проходят так рядом родные спортсмены!  
Стоят только лучшие на пьедестале.  
Вручают лишь лучшим спортсменам ...  
(Медали)

•Из них ничего невозможно украсть.  
Туда что-то лишь залетает порой.  
Тьфу! Тьфу! Чтоб не сглазить! Что за напасть -  
Зачем тогда здесь стоит часовой?  
(Ворота футбольные)

•Меня боятся вратари,  
Стоящие в воротах.  
Меня ты громко назови,  
Я заработан потом.  
(Гол)

•Шайба, видимо, устала.  
Не дают совсем вздремнуть.  
На трибуны убежала,  
Чтоб немного отдохнуть.  
(Аут)

Приложение №8

**«Организация и соблюдение техники безопасности во время проведения зимних прогулок»**

            При организации прогулок в зимний период возрастает травмо - опасность, поэтому в первую очередь следует вспомнить некоторые правила охраны жизни и здоровья детей в зимний период:

**Требования безопасности перед началом прогулки**

Необходимо ежедневно перед прогулкой осматривать участки.  Плотный слой снега следует рыхлить, что позволит не допускать наличия в снегу опасных для детей предметов: сухостойных деревьев, неструганных досок, гвоздей, битого стекла, пластиковых летних ограждений клумб, частей сломанного детского игрового инвентаря (лопаток, ведерок, ледянок и т.п.). До наступления снегопада следует еще раз проверить, все  ли ямки на территории детского сада  засыпаны, колодцы  закрыты  тяжелыми крышками. Провести внимательный осмотр  крыш всех построек  на предмет наличия снежных наносов и  сосулек.

Участки  и спортивная площадка, дорожки, ступеньки, наружные лестницы, крыльцо должны быть очищены от снега, льда.

Всё оборудование на участках (малые формы, физкультурные пособия) должно быть устойчивыми, иметь прочные рейки, перила,  не должно иметь острых углов и выступов, шероховатостей и выступающих болтов. Должно отвечать возрасту детей и санитарным требованиям. В зимний период все металлические конструкции должны быть закрыты (облеплены) снегом или обмотаны тканью.

В зимний период воспитатель должен согласовать с медицинской сестрой возможность выхода  детей на прогулку в зависимости от состояния погодных условий, температуры воздуха,  а также,  должен осматривать одежду, обувь воспитанников на предмет соответствия погодным условиям.

Педагогу следует напоминать детям правила безопасного поведения при выходе на прогулку и при входе в помещение ДОУ, возвращаясь: не бежать, не толкаться, при спуске и подъеме на 2-й этаж держаться за перила, не нести перед собой большие игрушки и предметы, закрывающие обзор пути и др.

**Требования безопасности во время прогулки**

В зимний период на прогулке воспитателю следует строго следить, чтобы дети не ели снег, сосульки, не касались открытыми частями тела металлических предметов.

Также  в предварительных или ситуативных беседах надо разъяснять детям опасность простудных, вирусных  заболеваний и кишечных инфекций.

Сотрудники обязаны постоянно следить за детьми, не оставлять детей без присмотра, не доверять временный присмотр за детьми посторонним людям и даже родителям.

При организации прогулок, экскурсий за пределы участка детского сада (в случае отсутствия запрета по антитеррористической безопасности) необходимо:

·        Знать точное количество детей;

·        Заранее определить место, куда пойдут дети;

·        Заранее пройти весь маршрут следования;

·        Сообщить администрации о предстоящем мероприятии;

·        Пройти инструктаж и зарегистрироваться в журнале;

·        В помощь педагогу направить ещё кого-либо из сотрудников дошкольного учреждения;

·        Избегать прогулок по оживленным многолюдным улицам, а также магистралям с интенсивным движением транспорта.

При организации прогулок, следует оградить детей от воздействия следующих опасных и вредных факторов, характерных для зимнего времени года:

- обморожение, переохлаждение или перегревание организма детей (иметь для детей сменную одежду);

- травмы, ушибы при катании на ногах с ледяных горок, на санках, во время перемещения в гололедицу по скользким дорожкам, наружным ступенькам, площадкам, не очищенным от снега, льда и не посыпанным песком;

- травмы во время игр на не очищенных от снега, льда площадках;

- травмы от падающих с крыш сосулек, свисающих глыб снега в период оттепели;

- травмы от прикосновения в морозный день к металлическим конструкциям открытыми частями тела (лицом, руками, языком, губами);

- намокание детской одежды и обуви;

- заражение желудочно-кишечными болезнями, заболевание ОРЗ, если ребенок будет брать в рот грязный и холодный снег, сосульки.

  Чтобы избежать всех вышеперечисленных ситуаций с наступлением холодного периода года необходимо:

* Одевать детей в соответствии с температурными условиями; не допускать переохлаждения или перегревания организма детей;
* Во время прогулки не допускать намокания детской одежды и обуви;
* По возвращении с прогулки снимать с детей мокрые вещи и просушивать
* При усилении мороза и ветра во время прогулки  детей отводить в помещение детского сада или на закрытые веранды;
* Не допускать статичного положения детей во время прогулок и катания на ледяных дорожках, горках, санках и лыжах.
* При проведении прогулок на территории детского сада соблюдать установленный режим, длительность прогулок, смену видов деятельности воспитанников; ежедневная продолжительность прогулки детей должна составлять не менее 4–4,5 ч; прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину – до обеда и вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой;
* Сократить продолжительность прогулки, если температура воздуха ниже –15 °С и скорость ветра более 7 м/с
* Отменить прогулку если температура воздуха ниже -15 °С и скорость ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5–7 лет – при температуре воздуха ниже -20 °С и скорости ветра более 15 м/с;
* Во время прогулки с детьми проводить игры и физические упражнения; подвижные игры проводят в конце прогулки перед возвращением детей в помещение ДОУ с учетом сезона;
* Чередовать виды деятельности от подвижной к малоподвижной (в зависимости от плана проведения прогулки) для предотвращения переутомления, перегрева воспитанников во время игр, труда.
* Правильно организовывать деятельность детей на прогулке, создавать необходимые условия  для физических упражнений, веселых игр и развлечений.

Для прыжков, упражнений на равновесие необходимо сделать **снежные валы**, для метания – нарисовать **мишени**. Постараться сделать **снежные фигуры**, помогающие закрепить двигательные умения ребят.

Упражнения на **ледяных дорожках** интересны детям, развивают у них чувство равновесия при скольжении, умение управлять своим телом во время таких движений.

**ПРАВИЛА  КАТАНИЯ ПО ЛЕДЯНЫМ ДОРОЖКАМ**

1. Кататься в одном направлении
2. Кататься с интервалом
3. Быстро уходить с дорожки после скольжения
4. Не перебегать ледяную дорожку

**ПРАВИЛА КАТАНИЯ  С ГОРКИ**

1. Не кататься на ногах
2. Кататься по очереди
3. Съезжать вниз с интервалом
4. Быстро уходить с дорожки после того, как съехал с горки
5. Тормозить в случае неожиданного появления препятствий

**ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ**

1. Лыжи не должны иметь сучков, трещин, расщеплений, шероховатостей на скользящей поверхности. Крепления  у младших мягкое, сзади нужна резиновая петля, иначе лыжи соскальзывают
2. У старших крепление полужесткое, носок ботинка должен выступать из-под ремня на 3 – 4 см.
3. Ботинки должны быть на 1 – 2 размера больше, чтобы поместилась стелька и два носка – обычный и шерстяной
4. При ходьбе на лыжах необходимо соблюдать правила: идти, соблюдая интервал; не отставать; не наезжать на лыжи впереди идущего; не разговаривать на дистанции.

Во избежание травм необходимо также соблюдать требования к использованию инвентаря и игрового оборудования на участке:

- весь инвентарь должен быть исправен;

- детям до 6–7 лет разрешается переносить груз не более 2 кг; лейку, воду в ведрах до 2–2,5 л и работать не более 10 мин;

- запрещается использовать инвентарь для взрослых (лопаты, метлы и др.);

- размеры оборудования и инвентаря для игр и физкультурных занятий на участках должны соответствовать требованиям СанПиН;

- игрушки должны быть гигиеничны, не поломаны, для разных видов игровой деятельности, позволяющие соразмерять двигательную нагрузку в соответствии с сезоном года и возрастом детей (игрушки двигательные, строительные, наборы для исследовательской деятельности и т. д.).

**Дополнительные требования безопасности во время прогулки зимой:**

- обеспечить контроль и непосредственную страховку педагогом воспитанников во время скольжения по ледяным дорожкам, катания на санках, катания с горки, ходьбе на лыжах.

- следить, чтобы при катании на санках следующий ребенок терпеливо ожидал, пока скатывающийся перед ним ребенок не достигнет конца ската, горки;

- не допускать, чтобы при скатывании с горки (на санках, на ледянках и т.п.) дети садились спиной к скату;

- следить, чтобы дети знали правила  передвижения и транспортировки лыж к месту проведения занятий (лыжи переносят, положив на плечо, острыми концами назад)

**Требования безопасности по окончании прогулки**

- организовать спокойный вход воспитанников в помещение детского сада (1-я подгруппа проходит и раздевается под присмотром помощника воспитателя, 2-я – под присмотром воспитателя).

- очистить верхнюю одежду воспитанников, обувь от снега.

-  проверить, как воспитанники сложили одежду в шкафчики. При необходимости переодеть воспитанников в сухую одежду, белье.

-  организовать выполнение гигиенических процедур: посещение туалета, мытье рук с мылом.

-  обеспечить просушивание мокрой одежды, обуви.

-  привести в порядок выносной материал, орудия труда (очистить от, снега).

- вымыть и убрать в специально отведенное место выносной материал, игрушки, орудия труда.

**Создание условий для проведения зимних игр и забав на территории ДОУ**

Не секрет, что для физического развития, укрепления организма детям необходимо как можно больше времени проводить на свежем воздухе. И зима - не исключение из этого правила! А чтобы холод принес пользу и не помешал малышам получить удовольствие от прогулки, они должны быть заняты интересным делом. Необходимо лишь следить за тем, чтобы более интенсивные движения сменялись более спокойными.

Подберите специальные игры, задания, забавы, подходящие для зимних условий. Ведь только зимой есть снег, лед, ледяные дорожки! Не упускайте возможность использовать снежные постройки: горки, ледяные дорожки, валы, лыжные трассы и специальный инвентарь для игр со снегом: лопаты, санки с ящиками, листы фанеры, пластика для построек.

Обратите внимание на то, чтобы все дети были вовлечены в игру: она не только развивает и воспитывает, но и согревает в холодный день.

Итак, для зимних игр и забав необходимы следующие условия:

 - в деятельности должны принимать участие все дети;

 - не предлагайте игр, где нужно долго и интенсивно бегать, чтобы дети не вспотели (для бега нужно ограничивать пространство);

 - в игре не должно быть трудновыполнимых движений (например, прыжков через скакалку, препятствия, в высоту; гимнастических упражнений и др.);

 - игры со снегом следует проводить в теплую погоду, когда снег мягкий;

 - для игр со снегом рекомендуются непромокаемые варежки;

 - зимние игры, забавы, развлечения проводятся на утрамбованной площадке.

            Прежде всего, следует создать условия на каждом участке для каждой возрастной группы.

***Снежные валы***

На каждом участке должны быть снежные постройки. Для подготовки, их создания снег сгребается с середины участка, создаются валы по его периметру. Середина участка, свободная от снега и от построек, тщательно утрамбовывается. Из снежных валов можно сформировать:

- Горки.

- Площадку для тренировки равновесия - вершина срезана горизонтально, шириной до 40 см, высота 30 см.

 - Валы для игры в прятки и снежки: вершина скруглена, высота от 50 до 70 см. (могут иметь форму змеи, дракона, крокодила).

 - Сюжетные постройки или снежные фигуры в виде образа: обязательно должны иметь какую-то цель, служить для развития движений, не являться просто украшением участка.

 - Главное требование при создании построек - безопасность детей. Поэтому, если при постройке снежных фигур используется каркас, не должно быть острых торчащих частей. Снежные постройки должны быть мощными, устойчивыми. Если используются краски, то они должны быть не химического, а растительного происхождения - пищевые красители, свекольный или морковный сок.

***Горки***

       На каждом участке должна быть **горка:**для младшего возраста высотой 1 м, длина ската 5-6 м; для старшего возраста - высотой от 1,5 до 2 м, длина ската более 6 м. ширина горки от 90 см до 1 м. По бокам ската и площадки - бортики высотой 20-30 см. На верху горки - горизонтальная площадка 1,5x2 м. Сзади - лестница с широкими ступенями 20-25 см ширины, чтобы ребенок стоял на них устойчиво. В течение недели горку поливают водой. Ступеньки посыпают снегом и песком.

**На спортивной площадке**должна быть **горка**высотой 2 м с длиной ската до 20 м.

***Катки и ледяные дорожки***

 - Ледяные дорожки на участках или по периметру территории детского сада. Для малышей: ширина 50 см, длина до 4 м. Для детей старшего возраста ширина дорожки - 40 см, длина от 4 до 8 метров, может быть каскад дорожек. При использовании дорожек обязательно соблюдение инструкций по технике безопасности. Можно сделать дорожку на невысокой горке, высотой не более 50 см, длина ската 5 метров. При обучении детей скольжению на ледяной дорожке нужно соблюдать особую осторожность. Малышей сначала учат просто переступать по дорожке. Можно привлечь самых ответственных старших детей. Они по двое берут малыша за руки и прокатывают его по дорожке. Можно использовать шнур. Малыш держится за него двумя руками, старшие дети равномерно тянут за концы и прокатывают малыша по дорожке.

 - Для более безопасного обучения младших детей скольжению можно сделать на участках **снежные дорожки.**Для этого на выбранном участке шириной 50 см, длиной до 4 м снег утрамбовывается и раскатывается ледянками.

На спортивной площадке можно организовать **каток,**размер которого зависит от места расположения и составляет 5 на 10 метров или 10 на 20 метров.

**Хоккейная коробочка**на площадке может быть и небольшая: шириной от 5 метров, длиной от 10 ветров. Ворота шириной 1,5 метра. Площадка для игры в хоккей хорошо утрамбовывается.

***Условия для ходьбы на лыжах***

Для прокладывания лыжни выбирается место вдоль забора или спортивной площадки в безопасном месте. Трассу прокладывает взрослый человек более широкими лыжами, в младших группах она прямая, в старших - имеет небольшие горки, спуски, повороты. Вдоль трассы прокладываются ориентиры (кегли, кубики, флажки и пр.). Длина трассы в младших группах 30-40 метров, в старших – до 80 метров.

На участке также могут быть:

- Снежный лабиринт*-*с шириной стенок 30 см, высотой от 50 до 1 м.

- Стенка-мишень из снега, ширина 30 см, высота в рост ребенка. В мишени делаются сквозные отверстия в виде геометрических фигур.

- Тоннели для лазания, подлезания длиной 2-2,5 м. Для их сооружения обязательно нужен каркас. Для подлезания используется также **дуга-воротца.**

**Варианты планирования содержания работы воспитателей с детьми**

**в период  проведения недели «зимних игр и забав» и в зимний период в разных возрастных группах ДОУ.**

   Планирование содержания работы воспитателя  начинается с подготовки участка для проведения прогулок в зимний период и создания условий для активной деятельности детей, подготовки яркой наглядной информации для родителей в группе и на сайте.

План работы с детьми следует разнообразить  интересными  формами организации детской деятельности:

-зимние праздники;

-зимние развлечения на участке, физкультурные досуги;

- катание на санках, ледянках, снегоходах; ходьба на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам; игры с элементами хоккея;

- различные эстафеты и подвижные игры;

-конкурсы оформления зимних участков и снежных построек;

- сюжетно-ролевые игры с использованием снежных построек;

- игры со снежками;

- лепка из снега;

- рисование на снегу;

- наблюдения за живой и неживой природой; кормление птиц;

- опыты и экспериментирование со снегом, льдом и водой;

- создание ледышек и составление узоров из них;

- выставки детских рисунков;

- дни здоровья;

- тематические дни (например, «День сказки» и др.);

- труд на участке - участие в создании снежных построек, их ремонт;

- чтение художественной литературы и разыгрывание сказок;

- развивающие игры на развитие памяти, внимания, мышления;

Приложение №9

**Памятка для воспитателей «Оказание первой помощи ребенку при мелких травмах»**

**Ожоги**

С детьми моложе двух лет или при ожогах размером больше 3-4 см в диаметре непременно обращайтесь к врачу. **Первоочередные меры**: немедленно подставьте место ожога под струю холодной воды (не ледяной, иначе возможно замерзание) и держите в течение 10-20 минут. Это приглушит боль и предотвратит распространение ожога в нижние слои кожи. Ни в коем случае не закрывайте ожог повязками, не смазывайте кремом или маслом, не посыпайте каким-либо лекарством. Кожа должна оставаться сухой и открытой. Если образуется волдырь - не прокалывайте его, чтобы не занести инфекцию! Если волдырь лопнет сам, обратитесь к врачу. При крупных ожогах или в случае обваривания немедленно поместите ребенка под холодный душ и только потом вызывайте "скорую помощь". Одежду не снимайте, чтобы не снять кожу вместе с одеждой.

**Инородное тело в глазу**

Крупные или угловатые инородные тела должен удалять врач. С маленькими можно управиться самостоятельно. Чтобы удалить мушку или пылинку, мягко проведите пальцем по закрытому веку в направлении носа: во внутренних уголках глаз расположены слезные канальцы, может быть, слезная жидкость вымоет инородное тело. Если это не помогает, потяните веко так, чтобы ресницы попали под веко, чтобы инородное тело за них зацепилось. Если и это не поможет, отверните верхнее веко, влажным носовым платком удалите инородное тело, сдвигая его к носу.

**Ссадины**

Грязь, занозы и мелкие камешки осторожно удалите с помощью пинцета или чистого носового платка. После этого промокните рану тампоном с теплой водой (лучше добавить в нее немного мыла), воспользуйтесь бумажным платком или дезинфицирующим средством для кожи. Небольшое кровотечение не страшно: кровь вымывает грязь наружу. Ссадину по возможности не перевязывайте, так быстрее образуется корочка, которая предотвратит проникновение в рану микробов. Пластырь или стерильную повязку применяйте только при мокнущей ране. Если рана воспалится, появится боль или общее покраснение, обращайтесь к врачу.

**Трещины на губах**

Ранки на губах сильно кровоточат. Осушите ранку влажным носовым платком. Прижмите к ней кубик льда, чтобы остановить кровотечение. Если в течение 3-4 минут кровь не останавливается, ранку придется зашивать.

**Синяки и шишки**

Это наиболее распространенные детские травмы, причем довольно болезненные. Прижмите к месту ушиба намоченную в холодной воде и отжатую салфетку, мешочек со льдом, компресс с разбавленным спиртом или настойкой арники. Это охлаждает и снимает боль. Если боли не пройдут или ребенок не сможет свободно двигать ушибленной частью тела, обращайтесь к врачу.

**Резаные раны**

Короткое время подержите под струей прохладной воды: это снимает первую боль и смывает грязь. Потом наложите на рану пластырь. При сильном кровотечении наложите стерильный компресс и забинтуйте. Если кровотечение не останавливается, наложите давящую повязку. При длине раны свыше 1 см и если она очень глубокая, необходимо в течение первых шести часов наложить швы.

Приложение №10

**Консультация для воспитателей «Закаливание в детском саду»**

Закаливание - прекрасное и доступное средство профилактики заболеваний и укрепления здоровья. Оно является важным звеном в системе физического воспитания детей, обеспечивая тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды. Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма.

Закаливание детей дошкольного возраста в ДОУ состоит из системы мероприятий, включающих элементы закаливания в повседневной жизни, которые включены в режимные моменты и специальные мероприятия: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры, правильно организованную прогулку, являются частью физкультурных занятий.

Закаливая детей дошкольного возраста, мы ставим перед собой следующие задачи:

• Повысить стойкость детского организма в борьбе с заболеваниями;

• Приучить детей чувствовать себя хорошо в различных меняющихся условиях (в помещении и на воздухе);

• Воспитывать у детей потребность в свежем воздухе;

• Приучить детей не боятся холодной воды и других факторов закаливания, применяемых в повседневной жизни.

При организации закаливания необходимо соблюдать ряд правил, **принципов закаливания** для достижения наибольшего эффекта от его проведения:

***1-ый принцип постепенности***

Воздействие на организм раздражающего фактора должно быть постепенным. Этот принцип очень важен, так как детский организм не обладает большой сопротивляемостью и применение сильных раздражителей, без предварительной, постепенной подготовки, может привести к отрицательным результатам. Закаливание детей даст наилучший результат, если устанавливается строгая дозировка и постепенное усиление раздражения. Лучше всего закаливание начинать в теплое время года.

***2-ой принцип последовательности***

Сначала следует проводить воздушные ванны, а затем можно переходить к водным и солнечным.

***3 –ий принцип систематичности***

Необходимо при проведении закаливания соблюдать систематичность. При систематическом закаливании ответная реакция организма ускоряется и совершенствуется. Привычка к раздражителю образуется лишь в том случае, если этот раздражитель действует непрерывно в течение более или менее продолжительного времени. Если закаливающие процедуры проводить случайно, с перерывами, то организм ребенка не успеет привыкнуть к действию прохладного воздуха, воды, солнечным излучениям, не может закрепить полученные результаты.

***4-ый принцип комплексности***

Должна соблюдаться комплексность проводимых закаливающих мероприятий, тогда организм закаливается всесторонне. Следует сочетать закаливающие мероприятия с двигательной активностью детей, гимнастическими упражнениями, пребыванием на свежем воздухе, соблюдением режима дня…

***5-ый принцип индивидуальности***

Большое значение при проведении закаливающих процедур имеет принцип индивидуальности (возраст ребенка, состояние его здоровья, уровень закаленности, пол). Всех детей по отношению к закаливанию можно разделить на три группы: 1- дети здоровые, ранее закаливаемы (так как это уже закаленные дети, то им можно применять любые закаливающие мероприятия, вплоть до интенсивных); 2- дети здоровые, впервые приступившие к закаливанию, или дети, имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья ; 3- имеющие хронические заболевания или выраженные отклонения в функциональном состоянии. К этой категории относятся часто болеющие дети (это щадящее закаливание, наиболее применимо в ДОУ) .

***6-ой принцип***: учёт эмоционального состояния детей.

Обязательным условием для проведения закаливающих процедур является положительная эмоциональная реакция на процедуру. Ничего не получится, если ребенок плачет или утомлен предыдущей деятельностью. Важно создать благоприятную обстановку, создать игровую мотивацию в сочетании с музыкой, настроить ребенка на получение удовольствия, на приобретение бодрости и прекрасного самочувствия. Роль взрослого имеет немаловажное значение. Он должен быть примером подражания для достижения главной цели – укрепление здоровья воспитанников.

Закаливание мы проводим путем комплексного воздействия природных факторов (солнца, воздуха, воды)

**Методы закаливания:**

***Воздушные ванны***

• В отсутствии детей организуем сквозное проветривание групповой комнаты и спальни в соответствии с установленным графиком;

• В присутствии детей организуем угловое проветривание групповой комнаты и спальни. При этом строго следим за тем, чтобы дети не находились в непосредственной близости к открытому окну;

• Тщательно следим за тем, чтобы дети на протяжении всего дня находились в облегчённой одежде(при температуре воздуха не ниже 18-20 С);

• Проводим утреннюю гимнастику в хорошо проветренной группе и в соответствующей одежде (х/б носки, облегчённая одежда);

• Организуем дневной сон без маек, если температура в спальне составляет 18 С и выше. Температура под одеялом достигает 38-39 С. проснувшись, ребёнок получает контрастную ванну с разницей в 18-20 С. Это отличный тренинг для терморегуляционного аппарата;

• Гимнастика пробуждения

Упражнения воздействуют на все суставы, начиная с пальцев ног и заканчивая пальцами рук. Упражнения проводятся на все группы мышц, включая глазодвигательные;

• Хождение босиком по дорожке здоровья после сна.

Ноги являются распределительным щитом. Стопа имеет 72 тысячи нервных окончаний, через которые идут импульсы к любой части тела.

Закаливающий массаж подошв – один из эффективных видов закаливания для детского дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах, способствует формированию физиологических сводов стопы, а также является профилактикой плоскостопия.

• В течение дня неоднократно предлагаем детям походить босиком по покрытому и непокрытому полу.

Хождение босиком - технически самый простой нетрадиционный метод закаливания, одновременно является хорошим средством укрепления свода стопы и связок. Начинаем хождение босиком по 3-4 минуты. Время процедуры увеличиваем ежедневно на 1 минуту и доводим до 20-25 минут. Процедура очень физиологична и хорошо переносится детьми любого возраста. Поэтому мы проводим её с раннего возраста

• Дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика – отличная профилактика болезней органов дыхания.

Дыхательные упражнения бывают:

1. Статические (которые выполняют в состоянии покоя)

2. Динамические (которые выполняются с использованием элементов движения)

3. Специальными (т. е. дренажными, которые выполняются при определенных заболеваниях)

Дыхательная гимнастика может проводится 2р в течение 10-30 минут и делается не ранее чем через 1 час после приема пищи.

Знаете ли вы, медленный выдох поможет ребенку успокоится, расслабится, справится с волнением и раздражительностью и поможет избежать стресса.

***Утренняя гимнастика***

Утренняя гимнастика в детском саду имеет большое оздоровительное значение и является обязательной частью распорядка дня. Все мы знаем, что спеша на работу или по другим делам мы редко пытаемся провести утреннюю гимнастику со своими детьми перед детским садом. Именно по этой причине ежедневное её проведение в детском дошкольном учреждении должно быть обязательным. Утренняя гимнастика проводится в определённые часы до завтрака. Желательно помещение, где проводится утренняя гимнастика проветрить за несколько минут до прихода детей.

Выбирая упражнения для утренней гимнастики в детском саду, обратите внимание, что они должны затрагивать различные мышечные группы: плечевой пояс, ноги, стопы, боковые мышцы туловища и мышцы спины, мышцы брюшного пресса.

***Водные процедуры***

У водных процедур есть одна особенность. Более сильное действие по сравнению с воздухом вода оказывает за счет растворенных в ней минеральных солей, газов и жидкостей. Вода развивает различные рецепторы, успокаивает, дарит положительные эмоции. И уже неважно то, что у вас вокруг лужи.

• Обучаем детей обширному умыванию прохладной водой: мытьё рук до локтя, растирание мокрой ладошкой груди и шеи. По окончании водной процедуры каждый ребёнок самостоятельно вытирается махровой салфеткой или полотенцем;

• Организуем полоскание рта и горла водой после каждого приёма пищи, постепенно снижая температуру воды на 1С, доводя до 18С.

• Игры с водой

Игры с водой - одни из любимых детских забав и неудивительно, ведь игры с водой полезны не только для развития тактильных ощущений и для мелкой моторики. Для игр с водой используют начальную температуру воды-37-36 С. Постепенно температуру воды снижают на 1 С каждые 2-3 дня, доводя ее до 22 – 20 С. Детей после болезни начинают закалять с начальной температуры.

***Организация сна детей***

• Проветриваем спальню перед сном детей не менее получаса;

• Организуем одевание и раздевание детей только в групповой комнате (помним про контрастную ванну);

• Через 15 минут после того, как засыпает последний ребёнок, открываем форточку. За 30 минут до пробуждения закрываем её;

• Следим за соблюдением тишины со стороны персонала во время сна детей;

***Организация детей на прогулку***

Прогулка для ребенка – это познание окружающей действительности через движение, которые должны приносить радость.

• Воспитатель первой выводит подгруппу детей, которые оделись быстрее, т. о. предупреждаем перегревание детского организма. Другую подгруппу на прогулку сопровождает помощник воспитателя;

• Следим за тем, чтобы дети были одеты по погоде. В случае потепления убеждаем детей надеть меньше одежды;

• Организуем прогулки при температуре воздуха не ниже 20 С в безветренную и сухую погоду, регулируя время пребывания детей на воздухе;

• Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4 – 4, 5 часов. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой.

• Во избежание переохлаждения обязательно организуем двигательную деятельность: подвижные, спортивные, народные игры, общеразвивающие упражнения, а также раз в неделю проводим занятия по физической культуре на воздухе.

• При организации оздоровительной работы также используется дыхательная гимнастика на свежем воздухе, так как дыхательная гимнастика обладает превосходным закаливающим и лечебно-профилактическим действием, предупреждается развитие острых респираторных заболеваний в хронические, способствует очищению слизистой дыхательных путей и глоточного лимфоидного кольца от микробной флоры, обеспечивает дренаж бронхов. Дыхательная мускулатура обретает силу и выносливость, что способствует увеличению сопротивляемости организма простудным заболеваниям.

**Игры с водой для закаливания рук:**

Водопад

Для этой игры Вам пригодятся любые игрушки, с помощью которых можно переливать воду: лейка, маленькая мисочка, небольшой кувшинчик или простой пластиковый стакан. Малыш набирает воду в емкость и, выливая ее, создает шумный водопад с брызгами. Подставляйте под струю ладошку ребенка" изучайте падение воды, разбрызгивайте ее. Обратите внимание ребенка, что чем выше водопад, тем громче он шумит».

Вода принимает форму

Для этой игры понадобятся: надувной шарик, резиновая перчатка, целлофановый мешочек, пластиковый стакан. Малыш наполняет шарик, перчатку или мешочек водой с помощью пластикового стакана. Взрослым стоит обратить его внимание на то, что вода принимает форму того предмета, в который ее налили.

Игра с мылом

Маленький кусок мыла отпускается на дно тазика. Малыш должен поймать его при помощи резиновых ложек или собственных ладошек.

Тонет - не тонет

Возьмите предметы из разных материалов: металл, дерево, пластмасса, резина, ткань, бумага, мочалка. Опуская по очереди различные предметы, ребенок наблюдает, погружаются ли они в воду и что с ними происходит.

Маленький рыбак

Мелкие предметы бросают в тазик. Это будут рыбки. Малышу выдается «удочка» - половник с длинной ручкой, которой он будет вылавливать рыбок. Можно также половить рыбок двумя ложками.

Лейся, лейся

Для этой забавы нужна воронка, пластиковый стакан и различные пластиковые емкости с узким горлышком. С помощью стакана малыш наливает воду в бутылки через воронку. Можно просто лить воду через воронку, высоко подняв ее.

Выжми мочалку

Взрослый дает ребенку губку и просит наполнить водой миску, которую он держит в руках. Но сделать это надо только с помощью губки, набирая воду и отжимая потом в миску.

Сквозь сито

Пусть малыш льет воду из стакана в сито. Объясните ему, почему вода утекает. В игре ребенок познает назначение предметов и свойства вещества.

**Гимнастика пробуждения.**

1. «Потянись» - И. п. : лёжа на спине. Потянуться. И. п. то же 1-2 медленно руки вверх – вдох; 3-4 опуститься - выдох (2 раза).

2. «Жуки барахтаются» - И. п. : лёжа на спине. Поднять руки и ноги вверх, потрясти. (2 раза).

3. «Жучки» - И. п. : лёжа на спине, перекаты на правый, затем на левый бок (2 раза).

4. «Нарисуй радугу» - И. п. : лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу, нарисовать полукруг в воздухе слева направо и справа налево. Повторить то же левой ногой. Ноги в коленях не сгибать.

5. «Гром» - И. п. : лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Подтянуть ноги к груди, обхватить руками. Перейти в исходное положение.

6. «Кошечки» - И. п. : стоя на средних четвереньках, двигаться вперёд-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и. п. (5 раз).

«Кошка испугалась» - И. п. : стоя на четвереньках, спину прогнуть. 1-3 выгнуть спину дугой, зашипеть, как кошка. На 4 вдох. (4раза).

**Дыхательная гимнастика**

1. «Шторм в стакане»

Для этой игры необходимы соломинка и стакан с водой. Посередине широкого языка кладётся соломинка, конец которой опускается в стакан с водой. Ребёнок дует через соломинку, чтобы вода забурлила. Следите, чтобы щёки не надувались, а губы были неподвижны.

2. «Футбол»

Из кусочка ваты скатайте шарик. Это мяч. Ворота- два кубика. Ребёнок дует на «мяч», пытаясь «забить гол». Шарик должен оказаться между кубиками.

3. «Трубочка»

Ребёнку предлагается подуть через короткую трубочку на мелко нарезанные кусочки бумаги, шарики из ваты.

4. «Морские гонки»

Через короткую трубочку дети дуют на бумажные кораблики, соревнуясь, чей кораблик одержит победу в гонках или раньше пристанет к берегу. Можно дуть на пластмассовые игрушки, плавающие в воде, на «кораблики»-половинки грецкого ореха.

Приложение №11

**Консультация для родителей** **«Здоровый образ жизни ваших детей»**

  Дети, как известно, продукт своей среды - она формирует их сознание,

привычки. Поэтому здоровый образ жизни необходимо формировать именно

начиная с детского возраста: забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения.

Так что же такое здоровье? Казалось бы, самый простой ответ должен гласить, что здоровье - это отсутствие болезней. Но для объяснения ребёнку этого недостаточно. Здоровье - это счастье! Здоровье - это когда ты весел и всё у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни, нужно дать понять детям, что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за здоровьем, можно его потерять

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

***Это во - первых:***    соблюдение режима дня.

 В детском саду режим соблюдается, так как это является одним из важных условий обеспечения деятельности дошкольного учреждения. А вот дома режим соблюдается не всегда,  нужно приучать детей рано ложиться и рано вставать.

***Во – вторых:*** это культурно - гигиенические навыки.

 Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать: чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закалённым, чтобы смыть микробы.

Для закрепления навыков рекомендуется использовать художественное слово, инсценировки игровых ситуаций.

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

О микробах:

Микроб - ужасно вредное животное,

Коварное и главное щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет - и спокойно там живёт.

Залезет шалопай, и где захочется

Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:

И насморк, и чихание и пот.

Вы, дети, мыли руки перед ужином?

Ой, братец Лис, ты выглядишь простуженным.

Постой- ка, у тебя горячий лоб.

Наверное, в тебе сидит микроб!

Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом,вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Предложить детям посчитать, сколько раз в день им приходится мыть руки; есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.

***В - третьих:*** это гимнастика, двигательная деятельность, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживёт дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику.

***В - четвёртых:*** культура питания. Обыгрывание ситуаций "В гости к Мишутке" и "Вини - Пух в гостях у Кролика", рассматривание и обсуждение картинок к играм: "Осторожно, вирус", "Будь здоров!". Рассказать детям, что в овощах и фруктах много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержаться и для чего они нужны. Для лучшего запоминания можно использовать художественное слово.

Никогда не унываю,

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Чёрный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

Помни истину простую,

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

Помогают в формировании культуры здорового образа жизни игры по Основам Безопасной Жизни и по Правилам Дорожного Движения.

Только говорить о значимости здоровья - это мало; надо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни. Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь своё здоровье и заботиться о нём! «Движение - основа здоровья»

Насколько важно движение в человеческой жизни известно каждому. Но между знанием и практикой часто расстояние бывает очень большим. А между тем известно также и то, что люди, тренирующие свою мышечную систему пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью гораздо менее подвержены несчастным случаям и болезням. Статистические данные из практики детских врачей врачебных комиссий и страховых компаний свидетельствуют о чрезвычайной важности движения и правильного питания в жизни детей и взрослых.

***Очень простые, нескучные советы родителям по проблеме: «Движение и здоровье»***

Человеческий мозг особенно это касается бессознательного мышления, напитывается впечатлениями. В дальнейшем 80% нашей деятельности руководствуется этим бессознательным опытом. Поэтому чрезвычайно важную роль играют просвещения детей в вопросах потребностей здорового тела, обучение, тренировка, как в детском саду, так и в семье. Детям необходимо объяснять значимость не только тех или иных действий и привычек, но и это главное – подавать собственный пример.

Делайте утреннюю зарядку, больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой и спортом, ведите здоровый образ жизни, привлекайте к активным действиям детей и они вырастут здоровыми и преуспевающими людьми. Родители для детей – непререкаемый авторитет, примет для подражания.

Уже с малых лет учите детей беречь свое здоровье и заботиться о нем. Совместные занятия сплачивают, объединяют детей и взрослых. Позиция родителей во многом определяет отношение детей к физической культуре и спорту. Если взрослые ведут здоровый образ жизни, регулярно вместе с детьми выполняют хотя бы простейшие физические упражнения, подвижны, легки на подъем, это является «благодатной почвой», на которой взойдут добрые всходы – крепкие, здоровые, любящие физкультуру дети.

***Только говорить о значимости здоровья – это мало.***

Надо предпринимать повседневные пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

Чаще участвуйте в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в детском саду. Дети радуются присутствию взрослых и гордятся своими родителями. Спортивные праздники, в которых соревнуются семейные команды, сплачивают семью, приносят много радости и запоминаются взрослым и детям надолго.

Устраивайте праздники детям дома, не жалейте для этого времени и сил. Все это окупиться здоровьем вашего ребенка его активной жизнеутверждающей позицией, дальнейшим преуспеванием в жизни.

Лучшие дни проведения – суббота, воскресенье, праздники, каникулы, отпуск.

Командовать может любой – мама, папа, дедушка, бабушка, сын или дочь, тетя, дядя и т.д. Можно «периоды» разделить и тогда каждый отвечает за свое «мероприятие» свой отрезок времени.

Утром, еще в постели сделайте несколько упражнений по растяжке мышц:

- Лечь на спину, вытянув ноги и руки, потянуться всем телом;

- Напрячь стопы ног, носочки;

- Отводя руки далеко за голову, расправить ладони, вытянуть пальцы, вдохнуть;

- Затем расслабиться, перенеся руки вдоль туловища, выдохнуть.

Упражнение хорошо сопровождать мыслями или словами, произнося их шепотом или вслух: «Доброе утро! Как хорошо! Я здоров! Все здоровы! Я люблю свою семью!»

- Из того же исходного положения подложив руки согнутых в локтях под голову, вытянув ноги (можно зацепиться носками за спинку кровати или спрятать их под сложенное валиком одеяло), сделать несколько полуподъемов верхней части туловища, не отрывая ног от кровати.

- Лежа на спине, прямые руки вдоль туловища, или согнутые в локтях под головой, несколько раз приподнять ноги вверх, стремясь сделать «прямой угол».

- Продолжая лежать на спине выполнить несколько вращательных движений ладонями и стопами в одну и в другую сторону.

- Из положения, лежа на спине, вытянув руки и ноги перевернуться на один бок, на спину, на другой бок, на живот.

- Из исходного положения, лежа на животе, вытянув руки и ноги сделать «лодочку», прогнувшись в спине, приподнять голову, верхнюю часть туловища, ноги.

Сказать: «Хорошо! Очень хорошо!» Встать.

Повторять упражнения стоит от двух дог четырех раз с улыбкой и хорошим настроением.

Общий подъем команда, доносящаяся из другой комнаты, очень бодрят, объединяют всю семью общей идеей, общим действием общим веселым настроением насыщают всех положительными эмоциями.

«Всем – здравствуйте! Здравствуйте все!»

Совместная гимнастика в большой комнате или коридоре – что может быть лучше?! Упражнения самые простые и доступные всем членам семьи от самого маленького до самого большого. Особенно хороши импровизации и имитационные движения.

Душ! От этой утренней процедуры все особенно дети получат наслаждение настоящего веселого водного праздника.

Теперь за аппетитный завтрак! Ведь это важнейшая трапеза дня. Поэтому не завтракаем на ходу. Красиво накрытый стол, любимые блюда, родные лица – как это здорово! За завтраком ведем мирные разговоры о предстоящем дне, в том числе о потребностях организма.

Затем всевозможные спокойные подвижные дворовые игры, инициаторами которых будут все члены семьи. Бабушка и дедушка предложат поиграть в старые народные игры, папа и мама – в игры своего детства, дети – в современные подвижные игры. Интересно и полезно будет всем. Поиграйте в такие игры, как: «Фанты», «Да и нет не говорить», «Лото», «Горелки», «Салки», «Квач», «Жмурки», «Прятки», «Казаки-разбойники», «Замри», «Краски».

Из дома – на улицу, на природу.

Обязательны прогулка или экскурсия, поездка, турпоход, посещение культурно-развлекательных заведений, парков, детских аттракционов, театров. Полезны разговоры о благотворном влиянии природы и отдыха на здоровье.

Пообедать можно в пункте общественного питания. Это приятно и интересно, способствует социально-коммуникабельному развитию детей.

Посидите на скамейке полюбуйтесь небом рекой, деревьями, цветами и т.п., спокойно подышите – это так умиротворяет, способствует расслаблению, глубокому отдыху.

Можно еще активно подвигаться. Или посетить кинотеатр. Важно чтобы в течение дня ребенок выполнял различные упражнения: потянись, а потом расслабь мышцы, и у тебя появится ощущение тепла во всем теле, напряги мышцы спины, сведи и разведи лопатки, стань прямо, опусти и подними голову несколько раз и у тебя будет красивая осанка.

Вечером дома общий ужин, гигиенические процедуры, спокойнее игры, семейное чтение (лучше сказок или занимательных историй – их любят все). Если вы не можете без телевизора посмотрите вместе интересную передачу, но не долго – детям вредно.

Отход детей ко сну. «Спокойной ночи!» Очень хорошо, если детям споют колыбельную песенку, посидят возле него с добрыми словами – такие минуты запоминаются на всю

жизнь, они убеждают ребенка в собственной защищенности в значимости для семьи, пробуждают в нем душевный покой, укрепляют здоровье, помогают быть уверенным и успешным.

***Будьте здоровы!***

Приложение №12

**Консультация для родителей:** **«Как приучить ребенка чистить зубы»**

Уход за молочными зубами - это очень важное мероприятие, ведь от их состояния зависит не только будущее здоровье постоянных зубов, их форма, красота, прикус, но и речь малыша. Чтобы избежать проблем в будущем, вы должны внимательно отнестись к гигиене полости рта и формированию соответствующих привычек у малышей.

Обучая кроху чистить зубы, надо ориентироваться на возраст малыша: в 2 года ребенок самостоятельно очищает передние поверхности зубов, с 4 лет - боковые, а с 6 - уже и внутренние поверхности. Такое ступенчатое обучение связано с развитием детской моторики.

**Почему так важен уход за молочными зубами?**

На первый взгляд кажется, что ***уход за молочными зубами*** – это совсем не обязательно, ведь они все равно выпадут. Конечно, они выпадут, но в течение какого-то времени они должны будут служить вашему ребенку.

Проблема молочных зубов в том, что они сильно подвержены кариесу, а сохранить их до выпадения обязательно нужно. Удалять молочные зубы никак нельзя, ведь из-за этого постоянные зубки могут вырасти неровными.

Именно поэтому проводить гигиену молочных зубов нужно обязательно. Это поможет [предотвратить кариес](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.uaua.info%252Fbaby_health%252Farticle-30291-zachem-lechit-molochnyie-zubyi%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNEiVcLw19vLHCZrIy7GISg-as89sA) и другие заболевания полости рта, а также предварительную потерю зубов.

**О важности ухода за молочными зубами:**

1. Молочные зубы держат место для постоянных зубов. Здоровые временные зубы прямо обеспечивают здоровье для постоянных зубов. Болезни и несвоевременное лечение молочных зубов может привести к повреждению постоянных зубов, которые зарождаются у корней временных зубов.

2. Здоровые молочные зубы, отсутствие кариеса и незапломбированных дыр - очагов инфекции - обеспечивает также и здоровье желудочно-кишечного тракта вашего ребенка.

3. Здоровые временные зубы имеют огромное влияние на формирование правильного прикуса у детей, а также правильных форм и пропорций челюсти.

4. А как вам нравятся дети с черными, страшными молочными зубами? Позаботьтесь о внешнем виде вашего малыша - это ведь имеет прямое влияние на самооценку ребенка и развитие различных ненужных комплексов у детей.

Умеют ли ваши дети чистить зубы? Полагаем, что большинство родителей, чьим детишкам больше 2 -3 лет ответят на это вопрос утвердительно.

Однако, к сожалению, статистические данные утверждают, что большая часть российских детей имеют те, или иные проблемы с зубами. Все дело в том, что ребята просто не умеют чистить зубы. Несколько движений зубной щеткой, которые они делают утром, и вечером очень трудно назвать «чисткой».

Существует **несколько важных правил**, без соблюдения которых невозможно добиться положительных результатов в таком важном деле, как чистка зубов.

* Чистить зубы необходимо после каждого приема пищи. Если это невозможно, то минимум, к которому нужно приучать ребёнка – это утренняя и вечерняя процедуры.
* Чистить зубы ребенку, необходимо очень осторожно. Нельзя сильно надавливать на зубную щетку, так как можно повредить десна.
* Зубы необходимо чистить круговыми движениями, нельзя водить зубной щеткой только по горизонтали из стороны в сторону, это так же может повредить десна.
* Весь процесс чистки зубов должен занимать не менее трех минут. Чтобы ориентироваться во времени, купите малышу в ванную песочные часы.
* Чистку зубов нужно проводить в одном темпе и всегда начинать с одного и того же зубного ряда
* Необходимо следить за языком ребенка. Если на языке появился белый налет, его необходимо отчистить.
* Использовать электрическую зубную щетку, специалисты рекомендуют не ранее того момента, когда у ребёнка все молочные зубы сменятся постоянными, с более прочной эмалью.
* После чистки зубов, ребёнок должен обязательно вымыть щетку и поставить ее в стакан щетиной вверх. Нельзя хранить щетку в футляре, так  как она обязательно должна высыхать.

   Итак, от теории к практике. Как объяснить ребенку, что нужно чистить зубы?

Ищите всевозможные способы превратить чистку зубов в игру. Дайте ребенку понять, что это может быть развлечением, а не нудной обязанностью. Вот несколько способов, которые помогут вам сделать процедуру чистки зубов веселым и приятным занятием, а заодно привить полезную привычку:

1. Дайте ребенку самому выбрать его личную щетку, пасту и даже стаканчик для полоскания. Сейчас в аптеках и магазинах предлагается большой выбор детских щеток разных форм и расцветок, например, с персонажами любимых мультфильмов. Для многих детей интерес к процедуре чистки зубов определяется внешним видом зубной щетки. Конечно, мама должна позаботиться о том, чтобы щетка подходила ребенку с точки зрения безопасности (размер, форма, материал), но не менее важно, чтобы ребенок сам выбрал себе ту щетку, которая ему нравится. Стоматологи советуют иметь не одну, а 2- 3 зубных щетки и пасты. И  каждый раз  ребенок, по своему усмотрению выбирает себе ту, какую захочет - это для него игра, в которой он  может делать выбор сам.
2. Если ваш ребенок любит, чтобы ему почитали сказку, рассказали историю или спели перед сном, делайте это только после того, как он умылся и почистил зубы.
3. Вам надоело постоянно напоминать "убери игрушки", "заправь кровать", "почисти зубы"? Дети в возрасте до 8 лет уже могут многое запомнить и сделать, но не всегда. Нарисуйте специальную веселую табличку, где будут указано все, что нужно делать каждый день, включая чистку зубов утром и вечером. Пусть ребенок помечает, например, разноцветными звездочками то, что уже сделано. А иногда повышенная "забывчивость" - это всего лишь способ привлечь внимание родителей.
4. Чистите свои зубы одновременно с ребенком. Это поможет ему увидеть, насколько это важно для вас и как это правильно делать. Наши маленькие дети всегда стремятся подражать своим взрослым родителям. Если ваш малыш каждый день видит, как его мама и папа два раза в день чистят зубы, он обязательно захочет делать тоже, самое вместе с вами.
5. Вместе почистите зубы любимой кукле или мишке. Можно даже использовать искусственные или игрушечные зубы, на которых вы сможете наглядно показать, как правильно надо чистить зубы.
6. Маленькому ребенку трудно объяснить то, что чистить зубы очень важно, нужно и необходимо. Доходчивой и доступной для восприятия формой объяснения данной проблемы карапузами - будет сказка. Почитайте детям  сказки В. Коростылева «Королева Зубная щетка», Б. Заходер «Ма-Тари-Кари», посмотрите с ними развивающие мультфильмы: «Кругосветное путешествие за ослепительными улыбками», «Легенда о зубном королевстве», «Путешествие в страну здоровых зубов» и др.
7. Дети дошкольного возраста очень любят рисовать вместе со взрослым. Если Вы заметили, что малыш по тем или иным причинам отлынивает от чистки зубов, попробуйте убедить его в необходимости данной процедуры с помощью рисования. Во время совместного создания рисунков, ведите с малышом диалог.

Для проведения беседы Вам понадобятся: листы бумаги, фломастер черного цвета, простой карандаш, ластик.

* Посадите ребенка за стол, скажите, что сейчас Вы ему расскажете и нарисуете сказку. Нарисуйте на отдельном листочке фломастером зуб (можно также изобразить его друзей-товарищей – это соседние зубы). Изображение зуба может быть стандартным (таким, как его рисуют в рекламах зубных паст и клиник – с ножками-корнями и глазами). Спросите у малыша, что он видит на рисунке, похвалите за догадливость.
* Расскажите ребенку, что этот зубик жил во рту у мальчика, который не любил чистить зубы. Ему было лень! У него было много других интересных занятий: он любил играть, смотреть мультики и также он любил есть! Когда он ел, во рту у него оставались кусочки пищи (нарисуйте между зубами простым карандашом остатки еды), зубки становились грязными (нанесите несколько карандашных штрихов на сам зуб).
* Объясните ребенку, что, когда болит зуб, необходимо сразу обратиться к врачу. Расскажите, что и мальчик так поступил. Он пришел к доктору, а тот ему сказал, что зуб у него очень запачкался, и его нужно почистить. Дайте ребенку ластик, пусть он представит, что это зубная щетка и удалит (под ваши комментарии) загрязнения из промежутков между зубами, а также «налет» с самого зуба. Пусть ребенок также сотрет грустные уголки рта зубика и слезу.
* Расскажите о том, что врач еще дал много полезных советов мальчику: поласкать рот после еды, пить витамины (чтобы зубки были крепкими), пить молоко, есть много фруктов и овощей. Расскажите о том, что мальчик начал заботься о своих зубах, и они стали крепкими, здоровыми и очень довольными своей жизнью! Нарисуйте зубику улыбку.

***Чем раньше вы начнете внедрять в жизнь малыша эту процедуру, тем более простой и естественной она ему будет казаться. Профилактика - лучший способ предупредить неприятные болезни. Зубная боль - это не то, что мы хотели бы пожелать нашим детям (особенно маленьким). Помните, намного проще предупредить болезнь, чем лечить ее.***

***Не пренебрегайте этой простой гигиенической процедурой - ведь она поможет сохранить вашему ребенку красивую и счастливую улыбку.***

**Чистим зубы правильно: важные моменты**

**1.**Чистить зубынужно два раза в день: утром после завтрака и вечером перед сном. После каждого приема пищи нужно полоскать рот водой.

**2.** Чтобы почистить наружную и внутреннюю поверхность зубов, рабочую поверхность щетки нужно располагать примерно под углом 45 градусов к зубам. Необходимо проводить «выметающие» движения от десны к внешнему краю зубика. Не стоит чистить зубы движениями в горизонтальной плоскости, такими движениями вы двигаете то вправо, то влево края десен, вследствие чего под ними могут скопиться остатки пищи и микробы. Из-за этого возникает благоприятная обстановка для развития кариеса.

**3.** Чтобы очистить жевательную поверхность зубов, необходимо расположить щетку горизонтально над зубом и двигать ею вперед-назад.

**4.** Для эффективной очистки внутренних поверхностей передних зубов ручку [зубной щетки](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.uaua.info%252Fteleperedachi%252Farticle-29350-zdorovyie-zubyi-kak-vyibrat-zubnuyu-schetku-video%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNGPtYE3LpA9OYq-UW9CTNtvHtTJsA) нужно располагать вертикально, движения нужно направлять от десны к режущему краю.

**5.** Зубы нужно ***чистить в течение 3 минут***. Если малыш чистит зубы не более 30 секунд, помогите ему, расскажите, что это нужно делать дольше, покажите, как вы чистите зубы. Важно, чтобы ребенок запомнил технику «тщательной» чистки зубов, тогда привычка чистить зубы хорошо останется на всю жизнь.

**6.**После [чистки зубов](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.uaua.info%252Fentsiklopediya-uhoda%252Fslider-25729-den-stomatologa-kak-pravilno-chistit-zubyi%252F%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNFZP9EMmKsr-ABvQnlzO-eM6oab8Q) нужно слегка почистить язык щетиной щетки, а потом, по надобности, воспользоваться зубной нитью, конечно, пользоваться ниткой малыш сможет только после 3-4 лет, когда координация его движений станет лучше.

**7.**Также необходимо научить ребенка правильно ухаживать за щеткой. После чистки зубов щетку нужно тщательно промыть под проточной водой и поставить в стакан ручкой вниз.

**8.** Кроме того, очень важно тщательно полоскать рот после чистки зубов, чтобы меньше пасты попадало в желудок.

**Научить малыша правильно чистить зубы – задача непростая. Но это можно достаточно легко сделать, с помощью собственного пример и метода игры!**

**Чистите зубы правильно и будьте здоровы!**

Приложение №13

**Консультация для родителей «Режим дня в жизни ребенка»**

Правильно организованный режим дня имеет большое значение для развития детей, укрепления их здоровья. Вместе с тем он способствует выработке полезных привычек, укреплению воли, развитию организованности и других важных черт личности.

Режим дня – это хорошо продуманный распорядок труда, отдыха, питания, соответствующий возрасту.

Нервная система малыша очень чувствительна к различным воздействиям окружающей среды. Дети быстро устают и поэтому нуждаются в частом и продолжительном отдыхе. Главный вид отдыха – сон. Если он недостаточно продолжителен, то организм не отдыхает в полной мере. Это отрицательно влияет на нервную систему ребенка. Ослабленные дети независимо от возраста должны спать больше. Важно приучать детей ложиться спать и вставать в определенное время. Перед сном рекомендуются только спокойные игры, очень полезна получасовая прогулка. Готовясь ко сну, дети моют лицо, шею, руки и ноги водой комнатной температуры. Это имеет не только гигиеническое, но и закаливающее значение, хорошо влияет на нервную систему, способствует быстрому засыпанию.

Ужинать нужно за 1 – 1,5 ч до сна. У ребенка должна быть отдельная постель, чистая и не слишком мягкая. Комнату перед сном необходимо проветривать. Все дети любят, когда мама или папа перед сном почитают им книжку.

Проснувшись, ребенок должен сразу встать с постели и после туалета сделать утреннюю зарядку. Это создает бодрое настроение, улучшает дыхание, кровообращение, повышает тонус мышечной         системы, улучшает обмен веществ и возбуждает аппетит. Зарядка проводится обязательно при открытом окне. Зарядку нужно делать в трусах, майке, босиком.

Обычный комплекс утренней зарядки для дошкольников включает ходьбу, дыхательные упражнения, корригирующие осанку (повороты, наклоны, приседания), кратковременные прыжки или бег и снова ходьбу. Ребенок с удовольствием занимается зарядкой, если придать ей вид игры и делать упражнения вместе с ним.

Ребенок должен самостоятельно научиться мыть лицо, уши, чистить зубы. Когда ребенок одевается, убирает постель, взрослые должны помогать ему как можно меньше.

Ребенка следует кормить в точно установленное время. Некоторые родители не соблюдают этого требования, что создает определенные трудности в воспитании. Беспорядочное питание плохо сказывается на здоровье. Очень важно, чтобы дети не сидели за столом в ожидании еды – это быстро вызывает утомление и снижает аппетит. Ребенок не должен отвлекаться от еды. Вкус пищи, ее температура и то, как она подана, - все это имеет  большое значение для правильного пищеварения. Многие родители, бабушки, чтобы ребенок лучше ел, пытаются развлекать его сказками, мультфильмами. Это вредно, так как интерес ребенка во время еды к чему-либо постороннему тормозит выделение пищеварительных соков, что также снижает аппетит. После завтрака полезно организовать спокойные игры  или занятия.

Детям дошкольного возраста выделяется специальное время для занятий рисованием, вырезанием, лепкой, счетом и т.д. Продолжительность таких занятий у детей 3-4 лет 15-20 мин, у детей 5-6 лет 30-40 мин. Нужно чередовать виды деятельности, каждые 20-25 мин делать перерыв. Остальное время предназначается для игр.

  Целесообразно организовать занятия детей после завтрака. Любое занятие идет на пользу ребенку тогда, когда он занимается охотно, с увлечением, а для этого нужно, чтобы родители хотя бы в какой-то мере владели мастерством педагога. Вам надо быть настойчивыми, добиваться поставленной цели спокойно, заинтересовать ребенка, чтобы он делал все с желанием, объяснить важность любой работы и игры. Содержание занятий следует менять день ото дня с тем, чтобы поддержать внимание ребенка и заинтересовать его. Как только Вы заметите, что у малыша пропал интерес к занятию, лучше его прекратить и занять ребенка какой-то подвижной игрой. В теплые дни надо так распределять время, чтобы все игры и занятия проходили на свежем воздухе.

Ребенку нужно находиться как можно больше на открытом воздухе: летом – в течение всего дня; весной, осенью и зимой – по несколько часов. При плохой погоде прогулки могут быть кратковременными, но частыми. На прогулке подвижные игры должны чередоваться с более спокойными. В жаркую погоду необходимо следить за тем, чтобы ребенок не перегревался, вовремя напоить его, увести в тень; зимой во время прогулки приучать его больше двигаться. Нельзя кутать детей и надевать одежду, стесняющую движения и затрудняющую дыхание.

Дети любят, если их игра приобретает характер полезного труда. Они с удовольствием убирают снег и листья, поливают цветы, подметают дорожки. Надо почаще предоставлять им такую возможность. После активной прогулки у них появляется хороший аппетит. Если же ребенок на прогулке мало двигался, или, наоборот, был сильно возбужден и утомлен прогулкой, то он ест неохотно, медленно, не съедает положенной порции. После еды ребенок обязательно должен прополоскать рот кипяченной водой.

Во время сна форточка (зимой) или окно (летом) должны быть открыты, причем допустимо снижение температуры воздуха в комнате до 16—15 °С. Легкое движение прохладного воздуха способствует быстрому наступлению глубокого сна, во время которого ребенок особенно хорошо отдыхает. Если есть возможность, полезно днем укладывать спать детей на воздухе — в саду или на балконе. Напоминаем, что сон так же, как и аппетит, зависит от поведения ребенка во время предшествующего бодрствования.

Хорошо выспавшись, ребенок пробуждается бодрым, веселым. Дневной сон обязателен для детей раннего и дошкольного возраста.

После вечерней прогулки дети моют руки и лицо, 10—15 мин отдыхают и затем ужинают.

Перед сном нужно занять ребенка какой-нибудь спокойной, не слишком впечатляющей игрой. Лучше всего для этого подходят кубики, мозаика, лепка, рисование.

Перед ночным сном ребенок обязательно чистит зубы, моет лицо, руки, ноги, самостоятельно расстилает постель, складывает одежду.

Соблюдение правильного режима дня должно стать для ребенка устойчивой привычкой, превратиться в потребность. Для этого необходима последовательность. Достаточно позволить ребенку не вовремя лечь спать, позже встать, увлечься играми — полезные навыки разрушатся, беспорядок станет привычным.

Приложение №14

**Памятка для родителей. Полезные привычки.**

**1.  Соблюдение чистоты и личной гигиены.**

    Воспитывать опрятность. Учить самостоятельно и аккуратно мыть руки, лицо, чистить зубы, пользоваться мылом, расческой, полотенцем, носовым платком - исключительно своими предметами личной гигиены.  Прививать навыки поведения за столом: не крошить хлеб, не проливать пищу, пережевывать ее с закрытым ртом, правильно пользоваться ложкой, вилкой, ножом, салфеткой.

**2.  Соблюдение питьевого режима**

**3.  Закаливание**

В детском саду они проводятся под руководством медицинского персонала, а дома - по рекомендации, полученные в детском саду и в поликлинике.

Виды закаливания, которые можно использовать в домашних условиях:  Соблюдать тепловой и воздушный режим в помещениях

 Следить за тем, чтобы ребенок был одет соответственно сезону и температурным показателям в помещение и на улице

Регулярно выполнять гигиенические процедуры

 Приучать ребенка полоскать рот после еды, а перед сном горло кипяченой водой комнатной температуры

 Умываться и мыть руки следует прохладной водой

**4.  Утренняя гимнастика**

**5.  Двигательная активность**

**6.  Длительные прогулки на свежем воздухе**

**7.  Соблюдение режима дня**

**8.  Правильное питание**

    К новой пище приучать малыша постепенно

    На первых порах предлагайте попробовать блюдо и не давайте сразу большую порцию

    Не заостряйте внимание на плохом аппетите, не упрашивайте есть, лучше покажите ребенку пример

    Очень важно создать за столом доброжелательную, приятную обстановку и хорошее настроение.

Приложение №15

**Памятка родителям об утренней гимнастике*.***

Утренняя гимнастика представляет собой комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию. Она преследует преимущественно гигиенические задачи, связанные с ликвидацией застойных явлений после сна, активизацией сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма.

При проведении утренней гимнастики необходимо выполнять гигиенические, педагогические и организационные требования.

*Гигиенические требования.*Выполнять утреннюю гимнастику надо в предварительно проветренной комнате или на открытом воздухе. Если в комплекс утренней гимнастики включены упражнения, выполняемые на полу, необходимо использовать гимнастический коврик.

После утренней гимнастики следует принять водные процедуры (обтирание, обливание, душ), выполняющие не только тонизирующую функцию, но и функцию закаливания.

*Педагогические требования.*Упражнения утренней гимнастики необходимо выполнять в определенной последовательности.

* Вначале выполняются упражнения на потягивание. Затем следует спокойная ходьба (до 1 мин), переходящая в медленный бег (бег трусцой). В условиях квартиры бег проводится на месте босиком (не менее 2—3 мин). Желательно под ноги положить массажный коврик с шипами, ходьба и бег увеличивают частоту и глубину дыхания, улучшает кровообращение. Далее следуют дыхательные упражнения, затем поочередно делают упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища и ног.
* Утренняя гимнастика должна заканчиваться упражнениями с оптимальной нагрузкой и последующим выполнением дыхательных упражнений. Для этого следует использовать прыжки, бег с переходом на ходьбу с замедляющимся темпом и успокоением дыхания.
* Дозировка нагрузки во время утренней гимнастики должна быть такой, чтобы дети испытывали чувство бодрости, а не усталости. При выполнении упражнений частота пульса может повышаться на 50—60% по отношению к состоянию покоя, после чего в течение 5—10 мин она должна приходить в норму. Это свидетельствует об оптимальной физической нагрузке, т.е. о том, что упражнения и способы их выполнения выбраны правильно.

*Организационные требования.*Для проведения утренней гимнастики необходимо предварительно разработать комплексы физических упражнений, определить последовательность выполнения, дозировку и предварительно опробовать их. Предпочтение отдается динамическим упражнениям. Статические и натуживающие усилия нежелательны. Число упражнений комплекса обычно колеблется от 8 до 12, каждое из них повторяется 10—12 раз и более. Примерная продолжительность утренней гимнастики для старших дошкольников 10— 15 мин.