

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
Георгиевский детский сад общеразвивающего вида Межевского
муниципального района Костромской области

ПРОЕКТ В 1 МЛАДШЕЙ ГРУППЕ:

" Мы за здоровый образ жизни"



Составил:

воспитатель 1 квалификационной категории

Бревнова О.В.

Реализовал:

воспитатель Бревнова О.В.

Тема проекта: " Мы за здоровый образ жизни"

Участники проекта: дети, воспитатели, родители.

Вид проекта: информационно-познавательно-игровой.

Срок выполнения: краткосрочный.

Актуальность: формирование здорового образа жизни с самого раннего возраста- основная задача не только в семье, но и в образовательных учреждениях. Дошкольный возраст является решающим в создании фундамента физического и психического здоровья. Основы здорового образа жизни у детей раннего возраста определяются наличием знаний и представлений о его элементах (соблюдение режима, гигиенические процедуры, двигательная активность, а также умение реализовывать их в поведении доступными для ребёнка способами (чистить зубы, мыть руки, делать зарядку и пр.)

Цель проекта: Формирование основ здорового образа жизни у детей раннего возраста.

Задачи проекта:

- формировать у детей навыков здорового образа жизни;
- развивать физические навыки детей младшего дошкольного возраста;
- повышать сопротивляемость детского организма инфекциям;
- воспитывать у детей привычку к аккуратности и чистоте;
- повышать интерес у детей к здоровому образу жизни.

Ожидаемые результаты:

- сохранение и укрепление здоровья детей через систему физкультурно-оздоровительной работы.
- совершенствование навыков самостоятельности у детей при соблюдении культурно-гигиенических процедур.
- формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни.
- дети и родители имеют элементарные представления о ценности здоровья.

Понедельник:

Беседа «Чтобы здоровым быть, на зарядку становись».- научить детей заботиться о своём здоровье, избегать ситуаций, которые приносят вред здоровью, рассказать о пользе утр. гимнастики.

Д/и «Покажем кукле Даше, как правильно одеваться на прогулку, чтобы не простудиться»

Рассматривание альбома «Виды спорта»-познакомить детей с некоторыми видами спорта.

Игра на развитие дыхания «Воздушный шарик» - развитие сильного плавного ротового выдоха, активизация губных мышц.

Чтение Л. Гржибовская «Чисти зубки, руки мой». -активизировать в речи детей слова: вода, мыло, зубная щетка и т.д.;

Вторник:

Беседа на тему «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу» -закрепить у детей названия некоторых овощей, фруктов, ягод, продуктов питания; расширять представления о том, на сколько полезны многие продукты; совершенствовать речь детей и умение отвечать на вопросы.

КГН – продолжать учить мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться личным полотенцем.

Худ. Слово «Кран откройся, нос умойся»

П/и «У медведя во бору»

знакомить детей с русскими народными играми; учить бегать по сигналу в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга.

НОД.Лепка

Т.: «Овощи и фрукты - полезные продукты»

Ц.: дать элементарные представления о пользе овощей и фруктов для здоровья; закреплять знания обобщающих понятий овощи – фрукты; закреплять навыки лепки округлых форм предметов; учить приёму вдавливания.

Рассматривание с детьми иллюстраций «Что нужно делать, чтобы не болеть» - развивать речь детей, вести диалог с воспитателем.

Д/и «Как это называется» - закрепить название продуктов питания.

П/и с кеглями, мячами.

(обеспечить эмоционально положительное состояние детей в играх)

ЧХЛ С.Михалков «Про девочку, которая плохо кушала» - в-ть у детей умение слушать новые стихи, следить за развитием сюжета в произведении; объяснять детям поступки персонажей и последствия этих поступков.

Среда:

Беседа на тему «Друзья Мойдодыра» - продолжать воспитывать у детей культурно-гигиенические навыки, расширять представления о том, насколько важно следить за чистотой своего тела, рук, лица.

Д/и «Чудесный мешочек» - закрепить с детьми предметы туалета.

Игр. упр. «Научим Хрюшу правильно умываться» -закрепить алгоритм умывания.

НОД. Познание

Т.: Экскурсия в кабинет мед. сестры.

Ц.: познакомить с профессией медсестры; показать, как медицинская сестра заботится о детях; расширить игровой опыт; воспитывать уважение к труду взрослых.

Разучивание гимнастики для глаз

Глазки смотрят высоко (вверх)

Глазки смотрят низко (вниз)

Глазки смотрят далеко (посмотреть в окно)

Глазки смотрят близко (посмотреть друг на друга)

С/р игра «Больница» -учить выполнять с помощью взрослого несколько игровых действий.

Д/и «Что нужно Айболиту?» - закрепить с детьми название некоторых предметов: градусник, шприц, грелка...

Четверг:

Игр. упр. «Превращение куклы Замарашки в куклу Чистюлю» - закреплять культурно-гигиенические навыки.

ЧХЛ – «Девочка чумахая» А.Барто

Пальчиковая гимнастика «Моем руки»

Подготовка к НОД.

Постепенный подъём. Гим. пробуждения.

НОД. Развитие речи

Т.: «Лейся чистая водица...»

Ц.: дать элементарные представления о необходимости содержать тело в чистоте; закрепить отчётливое произношение звука «ф» в словах; формировать слуховое восприятие, учить соотносить звук с образом звучащей игрушки; соотносить игрушку с картинкой.

Пятница:

Гимнастика. для глаз «Глазки смотрят высоко...» - в-ть бережное отношение к своему здоровью)

Беседа с детьми «Что же деткам пригодиться, чтобы начисто умыться» - закреплять предметы личной гигиены.

Игр. ситуация «Куклы не моют руки перед едой».

Развлечение«Путешествие в страну здоровья» - формировать знание детей о здоровом образе жизни, воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

С/р игра «Куклу Катю искупаем» -помочь запомнить и учить употреблять в речи название предметов, действий, качеств: ванночка, мыло, полотенце, мыльница, намыливать. Смыть мыло, вытирать. Горячая, холодная, тёплая вода.

Ди «Моё тело» - закрепить с детьми название частей тела.

Работа с родителями

1. Консультация в род. уголке «Режим дня и его значение для здоровья ребёнка».
2. Беседа с родителями «Пальчиковые игры для детей 2–3 лет».
3. Консультация в род. уголке «Воспитание у детей культуры и навыков поведения за столом».
4. Папка-передвижка «Здоровый образ жизни».
- 5 Родительское собрание: Тема: «Быть здоровыми хотим!»

приложение № 1

Развлечение «Путешествие в Страну здоровья»

Задачи по образовательным областям.

Физическое развитие: Формировать знания детей о здоровом образе жизни. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью;

Социально – коммуникативное развитие: Развивать умение ориентироваться в группе – двигаться за воспитателем в определенном направлении. Развивать коммуникативные способности.

Познавательное развитие: Побуждать узнавать и называть некоторые предметы: мыло, зубная щетка, расческа. Развивать любознательность.

Речевое развитие: Помогать, детям отвечать на простейшие и более сложные вопросы: «Что это», что растет». Развивать связную речь посредством поощрения попыток рассказывать о событиях из личного опыта.

Используемые оздоровительные технологии:

Дыхательная гимнастика.

Гимнастика для глаз.

Массаж ладоней и пальцев рук.

Ход

1) Организационный момент.

Воспитатель: Ребята я предлагаю отправиться в путешествие, чтобы узнать, что нужно делать, чтобы быть здоровым. Хотите?

Дети: Да.

Воспитатель: Скажите мне, пожалуйста на чем можно отправиться в путешествие.

Ответы детей:

Воспитатель: Путешествовать можно не только пешком, но и на самолете, корабле, поезде. У нас с вами волшебное путешествие, поэтому мы отправимся на воздушном шаре.

Воспитатель: За морями, за лесами есть чудесная страна. Страною Здоровья зовется она!

Звучит музыка: Воспитатель обращает внимание детей на воздушный шарик. Ребята что-то наш шарик очень маленький нам надо его надуть.

Дыхательная гимнастика:

Мой воздушный шарик.

Каждый день я шарик дую.

Над дыханием колдую.

Шарик я надуть стремлюсь.

И сильнее становлюсь.

Ну что же наш шарик готов к путешествию.

- Беритесь скорее за веревочку, и мы отправляемся в путь, закройте глазки покружитесь и стране здоровья очутитесь.

Ну вот мы и прилетели, на нашем воздушном шаре. Посмотрите ребята, какой чудесный лес стране здоровья. Здравствуй лес чудесный лес полон сказок и чудес, что в глуши твоей таится что с деревьями творится все открой не у тай ты же видишь это мы.

Ребята посмотрите, лес открыл передними свой владения мы можем войти. Посмотрите ребята какое необычное дерево, что на нем растет?

Ответы детей:

Зубные щетки, пасты, расчески, мыло, полотенце.

Вы встречали такие деревья?

Такие необычные деревья растут только в Стране здоровья.

Ребята, а как вы думаете, для чего нужны эти предметы.

Ответы детей:

Воспитатель: Чтобы быть здоровыми, мы должны ухаживать за своим телом, чистить зубы, умываться и расчесываться.

Воспитатель: Ребята чтобы быть здоровыми, еще нужно каждый день делать зарядку.

А вы, ребята, умеете делать зарядку?

Давайте покажем.

Ребята встали, улыбнулись

Выше к солнцу потянулись

Вправо, влево повернулись,

Сели, встали, сели, встали.

И на месте побежали.

Воспитатель: Молодцы, ребята. Мы зарядились бодростью, и теперь сможем продолжать путешествие.

Волшебный сундучок:

Раздается волшебная музыка.

Воспитатель: Что за чудо сундучок всем ребятам он дружок очень хочется всем нам посмотреть ну что же там.

В сундучке лежат мячики.

Ребята вы хотите поиграть с волшебными мячами.

Дети: Да.

Этот шарик не простой (Движения выполняются по тексту)

Весь колючий, вот такой.

Меж ладошками кладем.

Им ладошки разотрем.

Вверх и вниз его катаем

Свои ручки развиваем!

Можно шар катать по кругу

Перекидывать друг другу.

1, 2, 3, 4, 5 –

Всем пора нам отдыхать.

Звучит музыка:

Воспитатель: Наше путешествие по Стране Здоровья закончилось, нам пора

возвращаться в детский сад на нашем воздушном шаре. Ребята, а где наш воздушный шар.

Гимнастика для глаз.

Глазки смотрят высоко (посмотреть вверх).

Глазки смотрят низко, (посмотреть вниз).

Глазки смотрят далеко, (посмотреть в окно).

Глазки смотрят близко, (посмотреть друг на друга).

Появляется шарик.

Воспитатель:

Ребята на шарик прилетели и нам пора возвращаться в детский сад, беритесь за веревочку. Закрыли глазки, покружились, в детский сад мы возвратились. Ну вот, мы и побывали в Стране Здоровья. Что же вы запомнили? Что нужно делать, для того чтобы быть здоровым. Ответы детей.

1. Чаще улыбаться.
2. Чистить зубы по утрам и вечерам.
3. Делать заряд
4. Гулять на свежем воздухе.

Воспитатель:

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой

И всегда дружить с водой.

Воспитатель: Будьте здоровы!

Список используемой литературы

1. М.Ю. Картушина. «Оздоровительные занятия с детьми».
2. Е.А. Алябьева «Растим детей здоровыми»
3. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», под ред. Н.Е Вераксы, Т.С Комаровой, М.А.Васильевой. Москва: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2014.

Конспект родительского собрания
в первой младшей группе
Тема: «Быть здоровыми хотим»

Цель: Сформировать у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за здоровье своих детей.

Задачи:

1. Повысить педагогическое мастерство родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях.
2. Познакомить родителей с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.

Предварительная работа:

- Оформить стенд «Мы хотим быть здоровыми».
- Сделать карточки с пословицами и поговорками о здоровье.
- Подготовить кроссворд «Физкульт-ура!» на листе ватмана.
- Подготовить блицтурнир на тему « Береги здоровье!»
- Провести анкетирование родителей на тему «О здоровье вашего ребенка», которое поможет определить уровень знаний родителей по вопросам оздоровления ребенка, правильно организовать дискуссию по данной теме, выявить семьи, имеющие интересный опыт оздоровления ребенка.
- Пригласить на собрание старшую медсестру.
- Подготовить памятки родителям по здоровому образу жизни.

Ход собрания.

- «Здравствуйтесь!» - ежедневно человек говорит это слово! Так начинается день. Это простое слово несет положительные эмоции. От одного слова на лицах появляется улыбка.

- А что для вас, уважаемые родители, означает слово «Здравствуйтесь?»

ответы родителей:

Здоровье – сила и ум,

Здоровье - настроение, эмоциональное состояние.

Здоровье – это красота.

Здоровье – это счастье.

Здоровье – это богатство.

- Действительно, когда люди говорят друг другу «Здравствуйтесь! то желают здоровья. Сегодня мы с вами тоже поговорим о здоровье ваших детей.

Человек – это совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться ее красотой, очень важно иметь здоровье.

«Здоровье – не все, но без здоровья – ничто»,- говорил Сократ. Еще до нас мудрые предки составили пословицы и поговорки о здоровье, я предлагаю прочитать эти пословицы вслух.

ПОСЛОВИЦЫ

Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – все потерял.

Чай не пьешь – откуда силу возьмешь?

Дал бы Бог здоровье, а счастье найдем.

Здоровье дороже денег, здоров буду и денег добуду.

Здоровьем слаб, так и духом не герой.

В здоровом теле – здоровый дух.

Здоровый нищий счастливее больного короля.

Лук от семи недуг.

Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.

Горьким лечат, а сладким калечат.

Болен – лечись, а здоров – берегись.

Нет друга, равного здоровью; нет врага, равного болезни.

Я думаю, что Вы со всеми пословицами согласны, или есть такие, которые у вас вызвали чувство недоумения? *(ответы родителей)*

Одной из главных проблем семьи и детского сада является здоровье детей. За последние годы оно имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. Исследованиями отечественных ученых давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успеха здравоохранения и на 50% - от образа жизни. Неблагоприятная экология, предельно низкий социально-экономический уровень жизни населения страны привели к снижению защитно-приспособительных возможностей организма.

Здоровье детей – забота всех. Поэтому в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Длительное пребывание в неблагоприятных условиях вызывает перенапряжение адаптационных возможностей организма и приводит к истощению иммунной системы. Возникают хронические заболевания бронхолегочной системы, ЛОР-органов и другие болезни.

Рост количества заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и самим образом жизни семьи ребенка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима. При

недостаточной двигательной активности ребенка (гиподинамии) неизбежно происходит ухудшение развития двигательной функции и снижение физической работоспособности.

Семья — первый институт, в котором закладываются основы будущей здоровой личности. Родители и педагоги должны предъявлять детям единые обоснованные и понятные им требования. Когда воспитатели сталкиваются с проблемой частых простудных заболеваний, выясняется, что проблема не в детях, а в чрезмерной опекаемости родителей. Боясь за свое дитя, родители неосознанно наносят его здоровью вред.

На собрании по этой теме можно предложить ролевую игру родителям:

«Представьте, что вы собрались на прогулку. Оденьтесь так, как вы одеваете детей. Теперь бегом на горку и с удовольствием в течение часа катаемся. Пора возвращаться домой. Что с вами происходит? Вам тяжело. Майка отсырела от чрезмерной тяжелой одежды. И достаточно легкого ветерка, минутного стояния, как подкрадывается простуда». И все же, вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми.

Ну, а каков он, по-вашему мнению, здоровый ребенок?

Проанализировав ваши анкеты, я сделала вывод, что

(из анкет)

Медицина давно пришла к выводу: нужна профилактика для здоровых людей. Что это такое? Конечно же это закаливание.

Закаливание — это система оздоровительных воздействий, направленных на достижение устойчивости организма к вредным для здоровья факторам. Под закаливанием понимают повышение сопротивляемости организма главным образом низким температурам.

Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода.

Виды закаливания.

Закаливание воздухом

Систематическое пребывание ребенка на воздухе помогает организму выработать способность быстро адаптироваться к новым температурным условиям.

Необходимо постепенно приучать детей ходить в облегченной одежде (в зимнее время в помещении, а в теплую погоду вне его). При нормальной температуре воздуха дети должны находиться в двухслойной одежде и гольфах.

Дети старше 1 года вначале принимают воздушные ванны в майках, трусах и легкой обуви, по мере закаливания — в трусах и, если позволяют условия, босыми.

Хожение босиком — хорошее средство для закаливания, укрепления и формирования свода стопы. В летнее время детей надо приучать ходить босиком по хорошо очищенному грунту (трава, гравий, песок). Начинать

ходить босиком следует в жаркие, солнечные дни, постепенно увеличивая время с 2 — 3 мин до 10 — 12 мин и более. Минимальная температура воздуха, при которой детям разрешается ходить босиком, 20 — 22 °С.

Затем детей приучают ходить босиком и в помещении. Перед дневным сном им разрешают дойти до своей кровати по ковровой дорожке босиком.

Закаливание солнцем

Под воздействием солнечных лучей химические и биологические процессы в клетках ускоряются, общий обмен веществ повышается. В подкожном жировом слое под влиянием ультрафиолетовых лучей из провитамина D вырабатывается активный витамин D. Изменяется общее состояние организма, улучшаются настроение, сон, аппетит, повышаются работоспособность и сопротивляемость к различного рода заболеваниям.

Солнечные лучи оказывают благоприятное влияние на организм только при правильном их использовании, в противном случае они могут причинить вред, вызвать тяжелые ожоги, заболевание глаз, обострение некоторых болезней.

Вода как фактор оздоровления и закаливания

Водные процедуры могут быть местными (умывание, ножные ванны, обтирание или обливание до пояса) и общими (обтирание и обливание всего тела, купание в бассейнах, открытых водоемах).

. Обтирание кожи после любой водной процедуры сухим полотенцем обеспечивает хороший массаж. Водные процедуры являются возбуждающим и тонизирующим средством.

Умывание, которое ежедневно проводят по утрам с гигиенической целью, может оказать на детей и закаливающее влияние. Для этого температуру воды при умывании постепенно (через каждые 2 — 3 дня) снижают на 1 градус и доводят ее для детей от 2 до 3 лет — до 16 °С, для детей 3 лет и старше — до 14 °С.

Детям до 2 лет обычно моют лицо и кисти рук, 2 — 3 лет, кроме этого, шею и руки до локтя, от 3 лет и старше при умывании можно обмывать и верхнюю часть груди.

Ножные ванны являются хорошим средством закаливания. Кроме того, ежедневные ножные ванны снижают потливость ног, являются профилактикой плоскостопия.

Контрастное обливание может быть щадящим: вначале ноги обливают теплой водой (35 — 36 °С), а затем сразу прохладной (24 — 25 °С), после чего вновь теплой водой (35 — 36 °С). Постепенно температуру теплой воды повышают до 40 °С, а прохладной снижают до 18 °С. Заканчивают процедуру сухим растиранием. Такой метод обливания рекомендуется ослабленным детям или перенесшим болезнь.

Чесночное полоскание горла

Цель:

- профилактика и санация полости рта при ангинах, воспалительных процессах в полости рта,
- профилактика ОРЗ.

Методические рекомендации:

Чесночное полоскание горла применяется как лекарственное средство, которое очищает кровь, убивает болезнетворные микробы.

Из расчёта 1 зубчик на стакан воды делается раствор. Чеснок размять, залить охлаждённой кипячёной водой и настоять 1 час. Полоскать горло, можно закапать в нос. Использовать раствор в течение 2 часов с начала приготовления.

Закаливающие мероприятия особенно важно проводить в периоды повышенной заболеваемости детей.

Результаты анкеты говорят о том, что родителями группы проводятся следующие виды закаливания с детьми...*(из анкет)*

Вывод ясен: если вы хотите видеть своего ребенка здоровым – надо постоянно, каждодневно уделять время для закаливающих процедур.

Как показала статистика, самыми распространенными заболеваниями в дошкольных учреждениях являются ОРВИ, ОРЗ.

Об этом мы попросили рассказать нашу медицинскую сестру Бaeвy Н.В.

Спасибо Наталья Витальевна!

А сейчас я предлагаю Вам отгадать кроссворд «Физкульт-ура!» По горизонтали зашифровано ключевое слово- «здоровье».

1. Комплекс гимнастических упражнений, выполняемый обычно по утрам *(зарядка)*
2. Двух-или трехколесное приспособление для езды, приводимое в движение педалями *(велосипед)*
3. Вид закаливания, основанный на ходьбе босиком по разным поверхностям *(босохождение)*
4. Спортивный атрибут, применяемый для вращения вокруг талии, и не только *(обруч)*
5. Напиток на основе целебных травянистых отваров *(фиточай)*
6. Органическое вещество, очень полезное для здоровой жизнедеятельности организма *(витамины)*
7. Цель для тренировочной стрельбы *(мишень)*
8. Спортивное устройство для тренировки определенной группы мышц *(тренажер)*

Двигательная активность – естественная потребность ребенка, такая же важная, как сон и еда. Для нормальной жизнедеятельности детского организма необходимо обеспечить ему от 6 до 13 тысяч движений в день. В детском саду организации двигательного режима уделяется большое внимание. Этому служат:

- утренняя гимнастика;
- гимнастика пробуждения;
- пальчиковая гимнастика;
- физкультурные занятия;
- самостоятельная двигательная активность;
- физкультминутки;

- чередование статических и динамических видов занятий;
- подвижные игры на прогулках.

Важным условием укрепления здоровья ребенка является выполнение единого двигательного режима в детском саду и дома. В выходные дни этот вопрос можно решить с помощью занятий спортом, активного отдыха.

Данные анкет показали, что родители уделяют большое внимание.....

- Как уже было отмечено, вынужденная статическая поза, умственная работа ведёт к утомлению, снижает уровень работоспособности. Из-за ограниченной амплитуды движение уменьшается подвижность суставов, нарушается поступление кислорода к внутренним органам головному мозгу. Для того чтобы избежать этих негативных явлений, необходимо научиться и научить наших детей чередовать умственное напряжение с физической работой. К таким малым формам активного отдыха можно отнести физические минутки и динамические паузы.

(Вместе с родителями делаем упражнение на развитие мелкой моторики, физкультминутку)

Вот и мы с вами сейчас немного подвигаемся, представим себя в роли детей. Прошу Вас подняться, пожалуйста, повторяйте движения вместе со мной.

Солнце встало за окошком,
Потяни к нему ладошки *(руки вверх)*
Руки выше поднимаем,
А потом их опускаем *(руки вниз)*
Чтоб была красивой спинка,
Надо сделать нам разминку.
Руки в стороны, по швам
И согнулись пополам *(наклонились)*
Тик-так, тик-так –
Ходят часики вот так! *(руки на поясе, наклоны в сторону)*
По тропинке, по дорожке
Будут прыгать наши ножки *(прыжки)*
А теперь давайте вместе
Мы устроим бег на месте.
Раз, два, три, начинай, от меня не отставай! *(бег на месте)*
Вдох и выдох, наклонились!
Всем спасибо, потрудились!

Гимнастика для глаз

- По статистике у каждого третьего взрослого и у каждого четвертого маленького жителя планеты существуют проблемы со зрением. Это и немудрено, ведь 90% всей информации об окружающем мире человек получает именно с помощью зрения. Сложно представить, какая это колоссальная нагрузка, и особенно для малышей, ведь отдыхают глазки

только тогда, когда малыш спит. Поэтому так важно беречь зрение смолоду. Чтобы сохранить «зоркость», стоит уделять своим глазам особое внимание с раннего детства. Один из наиболее удобных и проверенных способов – детская гимнастика для глаз.

(Вместе с родителями делаем комплекс гимнастики для глаз «Весёлая неделька»)

Комплекс гимнастики для глаз «Веселая неделька»

Всю неделю по — порядку, Глазки делают зарядку.

В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву
И обратно в высоту.

Во вторник часики глаза,
Водят взгляд туда – сюда,
Ходят влево, ходят вправо
Не устанут никогда.

В среду в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем
Так игру мы продолжаем.

По четвергам мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль,
Что вблизи и что вдали
Глазки рассмотреть должны.

В пятницу мы не зевали
Глаза по кругу побежали.
Остановка, и опять
В другую сторону бежать.

Хоть в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.
В воскресенье будем спать,
А потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись
Нужно воздухом дышать.

А сейчас я предлагаю Вам поучаствовать в блицтурнире.

БЛИЦТУРНИР

1. Чем запивать лекарства?
(Водой)
2. Как предупредить кариес зубов?
(Чистить зубы 2 раза в день, после еды полоскать рот)
3. Какую одежду лучше использовать с учетом гигиенических и оздоровительных свойств?
(должна быть гигроскопична, то есть из хорошо впитывающей и испаряющей влагу ткани. Такими являются хлопчатобумажные ткани. Главное одежда должна быть по сезону, не перегревать)
4. Какие существуют меры по профилактике близорукости?
(Следить за посадкой, время просмотра детских передач – 15 минут в день, не должно быть длинных челок, принимать витамины)
5. Вредно ли излучение, исходящее от телевизора?
(Телевизор – источник излучения. Дети должны находиться от телевизора на расстоянии не менее 3 метров. Не рекомендуется смотреть сидя на полу, так как излучение направлено вниз.
6. Что необходимо для сохранения слуха ребенка?
(Содержать уши в чистоте, беречь от холода. Не допускать проникновения в уши воды, посторонних предметов, охранять слух ребенка от сильных и резких звуков)

Упражнение «Мой цвет».

Воспитатель:

- Цвет влияет на организм человека, на его нервную систему и сферу эмоций.

Сейчас я положу перед вами листы бумаги разных цветов. Предлагаю выбрать тот цвет, который соответствует вашему настроению в данное время.

Заключительный этап собрания.

(подведение итогов)

Хотелось бы подвести итог: основы здоровья закладываются в дошкольном возрасте и являются необходимым фактором благополучной жизни. Пусть в каждой семье господствует культ здоровья, не болейте!

Наше собрание подошло к концу.

Уважаемые родители, помните, что здоровье ребёнка в ваших руках! Вот эти памятки, я думаю, смогут Вам помочь.

(В конце вручаю памятку)

Спасибо за внимание!