

Методическая неделя
«Здоровье»
в старшей группе.
Методическая разработка.
Князева Людмила Владимировна,
воспитатель
МБДОУ
«КУЗЬМИЧЁВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «УЛЫБКА»
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА».

Городищенский муниципальный район.

2015

Содержание.

1. Актуальность проекта.
2. Концептуальные идеи проекта, цель, решаемые задачи.
3. Условия эффективности проекта.
4. Технология проекта.
5. Методическое сопровождение проекта.
6. Ресурсное обеспечение реализации проекта
7. Выводы и рекомендации для образовательной практики.
8. Список приложений на электронном носителе.
9. Приложение 1.
10. Приложение 2.
11. Приложение 3.

1. 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 заботиться 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.

Данный проект был направлен на расширение представлений детей о здоровье и здоровом образе жизни, на осмысление детьми старшего дошкольного возраста необходимости беречь своё здоровье.

2. Концептуальные идеи проекта, цель, решаемые задачи.

Цель проекта:

Целью проекта является создать для детей условия, когда каждый ребенок индивидуально, в группе детей и вместе со своими родителями приобщается к здоровьесберегающей технологии, формирование у ребенка осмысленного отношения к здоровому образу жизни человека, воспитывать привычку и потребность к здоровому образу жизни.

Основной идеей проекта являлось создание таких условий, в которых ребенок мог проявлять инициативу, думать и говорить о предстоящей деятельности. Способствовать накоплению ребенком опыта созидательной деятельности, когда он ставит перед собой цели, планирует последовательность действий, видит итог своей деятельности, воплощает свою идею.

Задачи проекта:

1.Способствовать развитию познавательного интереса к своему организму и его возможностям.

2.Развивать у ребенка готовность самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением своего здоровья.

3.Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

4.Совершенствовать практические навыки здорового образа жизни.

3. Условия эффективности проекта.

Вид проекта: краткосрочный

Продолжительность: 1 неделя

Тип проекта: творческий, открытый, групповой

Участники проекта: дети старшего дошкольного возраста, педагоги ДООУ, родители

Степень применения проекта: возможность использовать проект в старших группах, размещение на сайте ДООУ информации о мероприятиях в рамках проекта после участия в конкурсе.

Срок реализации проекта – апрель 2015г

Виды деятельности: непосредственная образовательная деятельность, деятельность вне занятий.

Используемые материалы:

Презентации: "Чтобы зубы были здоровыми", дыхательная система (Для чего и как мы дышим?) , Правила поведения за столом и уроки этикета. Алгоритмы: Чистка зубов, Правильная осанка, Умывание. Плакаты: Дыхательная система, Скелет человека.

4. Технология проекта.

Алгоритм разработки проекта.



Этапы реализации проекта.

1 этап. Подготовительный

1. Анкетирование среди родителей «Здоровый малыш!».

Цель: Выявление отношения семьи к ЗОЖ.

2. Выявление уровня знаний детей о правилах гигиены и значимости их для сохранения и укрепления здоровья.

3. Подбор методической и художественной литературы по ЗОЖ

4. Подготовка и подбор материалов для изготовления картотек по разделам: «Упражнения для глаз» «Подвижные игры для детей старшего возраста» «Физкультминутки» «Игры по здоровью»

5. Подбор дидактических игр и серии картин на тему: «Чувства, Эмоции» с целью понимание детьми связи между физическим и эмоциональным здоровьем.

2 этап. Выполнение проекта

На втором этапе была проведена неделя здоровья которая была разделена на отдельные дни. Во время этой недели мы с детьми собирали слово ЗДОРОВЬЕ.

День первый:

Первый день был посвящён букве З. Так был собран и подготовлен материал для различных видов деятельности работы с детьми. Первым был проведён комплекс утренней гимнастики «Заячья зарядка».

Потом мы побеседовали с детьми на тему про «Здоровые зубы», «Как растут зубы», «Как правильно чистить зубы». В ходе беседы были проведены соревнования «Кто быстрее задует мячик в ворота», загадывание загадок, подвижная игра «Затейники», дидактическая игра «Закончи предложения» «Повтори, не ошибись».

В течении дня мы читали сказки «про больные зубки», «Золотой гусь», «Золушка». Вечером в группе появилась буква «З».

День второй

В этот день наши воспитанники вспомнили о «Дыхательной системе»

Проведение дыхательной и звуковой гимнастики чтение «дикие лебеди», Вечером в группе появилась буква «д»

Цель: познакомить детей с органами дыхания;

Программные задачи:

- расширить представления о строении органов дыхания

- показать их значение для человека

- подвести к пониманию необходимости бережного отношения к органам дыхания.

Материал:

- плакат с изображением органов дыхания в организме человека

День третий.

В этот день были проведены беседы «Осанка».

Чтение «Огниво», «Оле- Лукоє», загадывание загадок, игры «Один – много», «Назови ласково», «Море волнуется раз».

В группе была проведена гимнастика для профилактики нарушений осанки. Вечером в группе дети обнаружили букву «О».

Цель: познакомить детей с понятием «осанка» и ее значением в жизни человека, с нарушениями осанки, расширить знания детей о правилах поддержания правильной осанки, учить детей по иллюстрации узнавать и уметь рассказывать о строении скелета, о правильной и неправильной осанке, воспитывать у детей интерес к собственному телу, осознанное отношение к собственному здоровью.

Необходимы материалы: иллюстрация с изображением скелета, человека со сколиозом, высокого сутулого человека и низкого человека с правильной осанкой.

День четвертый

В этот день были проведены беседы с медицинской сестрой " Что помогает быть здоровым." А также были проведены : беседа «Личная гигиена», чтение «Русалочка», чтение пословиц и поговорок, загадывание загадок. Вечером в группе дети обнаружили букву «Р»

Цели:

- Развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур
- Воспитывать привычку заботиться о чистоте своего тела

В начале беседы воспитатель вспоминает разговор об инфекционных болезнях, о том каким образом можно заразиться. Обсуждает с детьми ситуации, в которых необходимо мыть руки. Предлагает им объяснить, почему именно в этих случаях необходимо мыть руки, соблюдать личную гигиену.

День пятый

В этот день дети беседовали на темы «Волосы», «Время года», слушали сказку Г.Х Андерсена «Воротничок», играли в игры «Волк во рву».

Проводили игры- эксперименты с водой. Вечером в группе дети обнаружили букву «В».

Цель:

Формирование культурно-гигиенических навыков у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

- совершенствовать представление о значимости гигиенических процедур
- расширять знания о средствах гигиены

День шестой

Этот день был связан с полезной и вкусной едой.

Проведена беседа «О пользе витаминов, и для чего они нужны человеку?», прочитана книга «Книга о вкусной и здоровой пище людоеда», « Правила приема пищи».

Проведена викторина «Ешь на здоровье», вспомнили пословицы и поговорки о хлебе, презентация о правилах поведения за столом, лепили полезную еду. Вечером в группе дети обнаружили букву «Е».

Цель: дать детям знания о пользе витаминов для нашего организма. Познакомить с понятием «витамины группы А, В, С, D, Е» и продукты, в которых они содержатся. Закрепить знания детей о необходимости наличия витаминов в организме человека, о пользе продуктов, в которых содержатся витамины.

Материал: картинки продуктов питания для игры «Где ты, витаминка? », корзинки с фруктами и овощами.

3 этап Результаты

На заключительном этапе был проведёно праздничное мероприятие «Праздник витаминов» для детей средней группы .

Цель: вызвать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Задачи:

1. Учить детей различать витаминсодержащие продукты;
2. объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении витаминов для здоровья человека;
3. помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной;
4. развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь;
5. воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Ожидаемые результаты на каждом этапе проекта:

1. Осознание детьми понятия «здоровье»и влияние образа жизни на состояние здоровья.
2. Повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей.
3. Осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.

5. Методическое сопровождение проекта.

Продуктивная деятельность:

- лепка " Полезные витамины";
- игры- эксперименты с водой;
- подвижная игра «Затейники»,
- проведены соревнования «Кто быстрее задует мячик в ворота»;
- гимнастика для профилактики нарушений осанки;
- дыхательной и звуковой гимнастики
- презентация проекта;

Речевое развитие:

- беседы с детьми : « Здоровые зубы», «Как растут зубы», «Как правильно чистить зубы», о «Дыхательной системе», «Осанка», " Что помогает быть здоровым." «Личная гигиена», «Волосы» ,«О пользе витаминов, и для чего они нужны человеку?»;
- загадывание загадок;
- чтение сказок «про больные зубки», «Золотой гусь», «Золушка», "Дикие лебеди" чтение «Русалочка»;
- игры «Один – много», «Назови ласково», «Море волнуется раз»;
- чтение пословиц и поговорок;
- прочитана книга «Книга о вкусной и здоровой пище людоеда», « Правила приема пищи»;
- пословицы и поговорки о хлебе.

Социальное развитие:

• выставка детских работ " Полезные витамины"; ;
просмотр презентации "Чтобы зубы были здоровыми", дыхательная система (Для чего и как мы дышим?) , Правила поведения за столом и уроки этикета.

Игровая деятельность:

- дидактические игры «Закончи предложения» «Повтори, не ошибись»;
- игры- эксперименты с водой;
- подвижная игра «Затейники».

Предполагаемые результаты.

- Осознание детьми понятия «здоровье»
- и влияние образа жизни на состояние здоровья.
- Повышение уровня физического,
- психического и социального здоровья детей.
- Осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.

6. Выводы для образовательной практики.

Проект был направлен на расширение представлений о здоровье и здоровом образе жизни, на осмысление детьми старшего дошкольного возраста необходимости беречь здоровье. В проекте учитывались особенности психологического развития детей 5-6 лет, выражающиеся в способности к самоконтролю над привычками, формированием привычки к здоровому образу жизни, совершенствованием культурно-гигиенических навыков.

В ходе данного проекта в нашей группе прошло обогащение развивающей среды. Обогатился опыт детей по гигиене и здоровым привычкам. Дети стали более активно высказываться о том, как они заботятся о своём здоровье дома, проявлять внимание к младшим воспитанникам детского сада.

**Конспект интегрированного занятия по познавательной деятельности
в старшей группе детского сада.**

Тема: Здоровые зубы- здоровью любви.

Цель:

в игровой форме познакомить детей со строением зубов и правилами ухода за зубами и продуктами, которые необходимо употреблять для того, чтобы сохранить здоровье своих зубов;

воспитывать умение слушать друг друга, общаться, быть терпимым, уважать мнение товарища.

Задачи:

- познакомить детей с правилами ухода за зубами;
- научить технике чистки зубов;
- закрепить знания о зубной щетке, как предмете личной гигиены;
- воспитывать желание заботиться о своих зубах;
- продолжать формировать бережное отношение к своему здоровью.

Материалы:

стихи и загадки по теме , алгоритм с изображением чистки зубов, презентация "Чтобы зубы были здоровыми", памятка для родителей " Санитарно- гигиенические правила".

Ход деятельности.

Воспитатель: Ребята послушайте стихотворения и скажите, о чём мы с вами будем сегодня беседовать.

Чистим зубы.

Зубы чистим пастой мятной, ароматной и приятной.

Щеткой действуем умело. Зубы станут очень белы!

По утрам у Айболита до обеденной поры

Лечат зубы: зебры, зубры, тигры, выдры и бобры.

Н. Тополева

Надо чистить каждый зуб, верхний зуб и нижний зуб,

Даже самый дальний зуб, очень важный зуб.

Изнутри, снаружи три, три снаружи, изнутри...

Мы чистим, чистим зубы и весело живем,

А тем, кто их не чистит, мы песенку споем..

- Эй, давай, не зевай, о зубах не забывай,

Снизу вверх, сверху вниз, чистить зубы не ленись.

А. Обухова.

Дети: о зубах.

Воспитатель: правильно . Ой смотрите а кто это к нам пришёл ?

Дети: Незнайка.

Незнайка: Здравствуйте, ребята. У меня заболел зуб и я не знаю, что мне делать.

Воспитатель: Не переживай, Незнайка, ребята тебе помогут. Ты знаешь, что зубы надо чистить?

Незнайка: Нет. А зачем их чистить, на них же нет грязи.

Воспитатель: Незнайка, ты не прав, зубы надо чистить. А если их не чистить то они будут очень сильно болеть. А вот чем люди чистили зубы до того как появилась зубная паста я вам сейчас и расскажу. Проходи вместе с ребятами. Присаживайтесь на ковёр посмотрите и послушайте небольшую историю о том как появилась зубная паста и чем люди чистили зубы до её появления.

Немного истории(рассказ педагога в сопровождении презентации):

Чтобы зубы были здоровыми – их надо чистить. Это люди поняли давно. Что только они не перепробовали в поисках подходящего для этого средства. Древние греки, например, использовали золу, толченное стекло с песком и даже пемзу. Зубной щеткой им служили шерстяные тряпочки пропитанные медом, а зубочистками – когти животных. Конечно, такой уход за зубами был мало приятен, однако, по свидетельству античных докторов, зубы древних греков выглядели просто замечательно. Жители Индии нашли более приятный способ – они жевали древесную кору. Её мягкие волокна очищали зубы, а выделяемый сок дезинфицировал полость рта и укреплял десна. В странах Азии, чтобы сберечь зубы, их покрывали чёрным лаком... А жители Ближнего Востока протирали зубы кожурой граната, в Сибири жевали специально обработанную смолу.

В Средние века были изобретены зубные эликсиры, которыми не чистили, а полоскали рот. Кстати, они дошли и до наших дней. Во второй половине 19 века открыли новое средство – соль! Рекомендовал её голландский учёный Антони Ван Левенгук, который открыл неизвестный до тех пор “мир микробов”... Его поразило обилие микробов находящихся у нас во рту, и он сразу принял меры для борьбы с ними... Протерев зубы солью, он отметил, что число их резко сократилось. С тех пор он

регулярно чистил ею зубы и рекомендовал это всем. В XX веке начали чистить зубы толченым мелом, со временем его стали тщательно растирать, превращая в порошок, похожий на пудру. Зубная же паста появилась только в двадцатые годы минувшего столетия. Вот так-то, казалось бы, совсем простая вещь и очень необходимая человеку, а изобрели её позже автомобиля, паровоза и многое другое (*журнал “Миша” № 2 2001 г. С. 12*)

Воспитатель: Вот ребята теперь вы знаете чем чистили зубы люди то того как появилась зубная паста в современном мире. А теперь давайте немного поиграем и расскажем незнакомке что разрешается кушать и грызть без вреда для зубов а что запрещается.

Дети: Да давайте.

Воспитатель: А теперь проходите к мольберту, и я вам предлагаю поступать следующим образом. Я буду вызывать по одному человеку и называть по одной ситуации а вы в нашей таблице отмечать зелёным кружочком если это можно делать в первом столбике и красным если этого делать нельзя. Согласны, тогда приступаем.

Задание: заполни таблицу, записывая в определенный столбик ответы.

Разрешается	Запрещается

Ситуации: долго грызть семечки, леденцы; полоскать рот после каждого приема пищи; раскусывать рафинированный сахар; грызть морковь, яблоко; брать зубами металлические предметы; откусывать зубами проволоку, нитки; пить кипятков; есть мороженное в чередовании с горячим чаем (кофе); чистить зубы; и т.д.

Физкультминутка с зубными щетками.

Щетку поднять и поскакать

Щеточку вниз и покружись.

Щеточкой помашем,

А ногами попляшем.

Щетку впереди держать

И по кругу всем бежать!

Раз-два, раз-два –

На места бежать пора.

Воспитатель: А теперь ребята я предлагаю вернуться на ковёр и показать и рассказать по картинке как же правильно надо чистить зубы.

Дети: Да давайте.

Воспитатель: Ну вот теперь ты знаешь как правильно надо чистить зубы и сколько раз в день. А теперь незнакомка приготовил для вас загадки давайте попробуем их отгадать.

Тридцать два брата одеты в белые латы.

Открою я хлевец, выпущу стадо белых овец.

Когда мы едим – они работают, когда не едим – они отдыхают.

Не будем их чистить – они заболят. (губы и зубы)

Чулан не велик, а народом набит.(зубы)

Красные звери в пещере моей, белые звери сидят у дверей.

И мясо, и хлеб – всю добычу мою я с радостью этим зверям отдаю.

Костяная спинка, жесткая щетинка.

С мятной пастой я дружу, вам усердно помогаю.

(Зубная щетка)

Что я – сахар или мука? Сам не знаю я пока.

Сам я думаю, гадаю, как на зубы попадаю?

Я не сахар, не мука, но похож на них слегка.

По утрам всегда я на зубы попадаю.(Зубной порошок)

Воспитатель: А теперь давайте поиграем ещё в одну интересную игру.

«Закончи предложения»

Задание: послушай внимательно начало предложения и закончи фразу:

В тюбике хранится (паста)

В щетки есть (щетинка, ручка)

Паста бывает(мятной, душистой, вкусной, охлаждающей, освежающей т.д.)

Зубы чистят(два раза в день)

Рот полощут(после приема пищи)

Воспитатель: А теперь давайте вспомним о чём мы сегодня говорили и напомним нашему гостю .

Сколько раз в день вы чистите зубы?

Для чего необходимо чистить зубы?

Со скольки лет вы чистите зубы?

Что нужно делать после каждого приема пищи?

Что нужно, чтобы почистить зубы?

Воспитатель: Вот сколько интересного можно рассказать о зубах, надеюсь, что наша сегодняшняя беседа поможет вам понять, что о зубах необходимо заботиться: есть правильную пищу, чистить их, полоскать рот после еды. Ребята смотрите а Незнайка хочет нам предложить напоследок задание которые мы будем выполнять в ходе нескольких занятий. Нам он дарит букву З и предлагает нам собрать слово ЗДОРОВЬЕ. А пока мы каждый день в течении недели будем об этом говорить Незнайка будет каждый день прятать в нашей группе по букве, а мы будем их находить и собирать. Ну что согласны?

Дети: Да давайте.

Информационная презентация для детей на занятии.

Чтобы зубы были здоровыми

Составитель : Князева Людмила Владимировна.



Зола



Пемза



Толченое стекло с песком

Зубной щеткой им служили шерстяные тряпочки пропитанные медом, а зубочистками – когти животных.



Жители Индии нашли более приятный способ – они жевали древесную кору. Её мягкие волокна очищали зубы, а выделяемый сок дезинфицировал полость рта и укреплял десна.

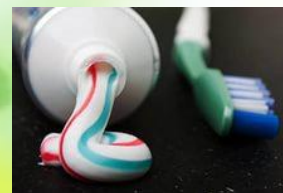




В странах Азии, чтобы сберечь зубы, их покрывали чёрным лаком... А жители Ближнего Востока протирали зубы кожурой граната, в Сибири жевали специально обработанную смолу.



В Средние века были изобретены зубные эликсиры, которыми не чистили, а полоскали рот. Кстати, они дошли и до наших дней. Во второй половине 19 века открыли новое средство – соль!



В XX веке начали чистить зубы толченым мелом, со временем его стали тщательно растирать, превращая в порошок, похожий на пудру. Зубная же паста появилась только в двадцатые годы минувшего столетия. Вот так-то, казалось бы, совсем простая вещь и очень необходимая человеку, а изобрели её позже автомобиля, паровоза и многое другое.

Варианты заданий для одарённых детей.

Активизация словаря

№	Слова	Значение	Литература	Стр.
1.	Зуб	- костный орган во рту для схватывания, кусания, измельчения и разжевывания пищи	Большой толковый словарь русского языка. / Сост. и гл. ред. С.А.Кузнецов. – СПб.: «Норинт», 2000.	371
2.	Кариес	- воспалительный процесс в плотной ткани кости зуба, сопровождающийся гниением.	Большой толковый словарь русского языка. / Сост. и гл. ред. С.А.Кузнецов. – СПб.: «Норинт», 2000.	418
3.	Стоматолог	- врач – специалист по стоматологии; - стоматология - раздел медицины, изучающий болезни зубов, полости рта, челюстей и пограничных областей лица и шеи.	Большой толковый словарь русского языка. / Сост. и гл. ред. С.А.Кузнецов. – СПб.: «Норинт», 2000.	1273

Стихи и ситуации

1. Задание: прочитайте первые 4 строчки стихотворения. Обсудить с детьми ситуацию

Как нужно себя вести в такие минуты? После обсуждения прочитать последние две строчки. Вспомнить посещение стоматолога, как дети вели себя в те минуты?

У волчонка зуб заныл, он пошел к врачу

В кресло сел, но вдруг вскочил с криком: - Не хочу!

Зарычал и сгоряча чуть не укусил врача!

Бегать стал от докторов и остался без зубов!

Трудно волчонку добычу ловить, что ж, надо вовремя зубы лечить!

И при лечении уметь потерпеть, чтобы здоровые зубы иметь.

2. Задание: прочитайте первые 4 строчки стихотворения. Обсудить с детьми ситуацию

Сколько зубной пасты необходимо выдавливать на щетинку щетки? Что в первую очередь нужно было сделать слоненку, когда он увидел тюбик с красивой картинкой? После обсуждения прочитать последние две строчки.

Сначала подумай, потом сделай.

Слон малины захотел и зубную пасту съел:

Ведь на ней была картинка – земляничка и малинка!

Потерял он аппетит, у него живот болит;
 Пасты нет теперь зубной – проглотил ее больной!
 Если хочешь что-то съесть, надо надписи прочесть,
 После дать себе ответ: польза будет или вред?

3. Задание: прочитайте строчки стихотворения. Можно ли вспоминать эти строчки, когда чистишь зубы? В какой момент эти слова напоминают нам о бережном обращении к воде? (во время работы (чистки) зубной щетки) Что нужно сделать, чтобы вода не текла в это время? Доказано, что за это время без пользы вытекает 3 литра (3000 м/л) воды, а для того, чтобы прополоскать рот после чистки зубной пастой необходим всего 1 стакан (200 м/л) воды.

Закрывай крепче кран, чтоб не вытек океан.

Воду попусту не лей, дорожить водой умей!

Задание:

	Темы	1 часть стихотворения	1 половина задания	2 часть стихотворения	2 половина задания
	Гигиена полости рта	<i>Ежик плачет и кричит – Очень сильно зуб болит! А к врачу идти боится: - Мама, не пойду в больницу!!! Доктор мне совсем не нужен, может сделать только хуже.</i>	Что можно посоветовать Ежику, когда у него разболелись зубы? Кто может в этот момент прийти на помощь? (отвести больного к стоматологу)	<i>- Не кричи так, милый Ежик, врач полечит и поможет. Поскорее успокойся и врачей совсем не бойся. Доктора нужны затем, чтоб помочь всегда и всем!</i>	Вы согласны с этими строчками стихотворения. Когда врачи приходили вам на помощь?

Иллюстративный материал.



САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА

ЧИСТОТА - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Забиться о своем здоровье и здоровье окружающих тебя людей!

От простой воды и мыла У микробов тает сила!

Ежедневно умывайся. Утром и вечером принимай душ.

Чтоб не ныл животик твой, Руки мой перед едой!

Мой руки перед едой, после туалета и прогулки.

У меня зубная щетка, Она чистит зубы четко. Раз за разом веселей, Мои зубы все белей.

Чисти зубы утром и днем.

Я волшебная расческа, Я дружу с любой прической, Все мне, братцы, по плечу, Я украсишь вас очу.

Если волосы опрятны, Всем вокруг вы так приятны, Все любят на вас, Опаски не могут глаз.

Не забывай мыть голову, следи за тем, чтобы прическа была красивой и опрятной!

Соблюдение личной гигиены способствует сохранению и укреплению здоровья

Кто ногтей не чистит И не подстригает, Тот своих знакомых Здорова пугает. Ведь с ногтями грязными, Длинными и острыми Могут очень просто вас Перепутать с монстрами.

Следи за своими ногтями.

Я призыв свои ботинки Чистить щеткой каждый день. Из костюма все пылинки Мне вытряхивать не лень!

Следи за чистотой одежды и обуви.

Раз, два, три, четыре. Прибираюсь я в квартире! Как же мама будет рада! Громко скажет: "Это ж надо!" Пылесос включено смело. Пылесосить - это дело! Пылесос гудит, ревет, Щётка по полу ползёт.

Помогай взрослым поддерживать чистоту

ЗАКАЛЯЕМ СВОЙ ОРГАНИЗМ!

Закалка - это оздоровительные процедуры: подражание воздуху, воде и солнцу. Закалка дарит нам крепкое здоровье, хорошее настроение, помогает стать менее зависимым от изменений погоды, защищает от простуды и гриппа.

Чтобы носом не сопеть, И не кашлять сильно, ОБливайся каждый день, Лей весьма обильно.

Умывание холодной водой. Контрастный душ.

Чтобы меньше простужаться, Надо больше закалиться! Обтирание влажным полотенцем.

Чтоб в учебе преуспеть, И была смекалка, Всем ребятушкам нужна Водная закалка.

Купание в водоемах.

Всех полезней Солнце, воздух и вода! От болезней помогает нам всегда. Солнечные ванны.

На прогулку выходи, Свежим воздухом дыши. Только помни при уходе: Одеваться по погоде! Воздушные ванны



Список используемых источников.

1. Все о здоровом образе жизни. Перевод с английского. М. Из-ий дом «Ридерз Дайджест» 1998. – С. 130 – 133 «Гигиена рта», «Зубы»; С. 133 «Запах изо рта»; С. 130 – 132 «Зубная щетка», «Уход за зубами»;
2. Мартынов С.М. Здоровье ребенка в ваших руках. Советы практического врача педиатра. Книга для воспитателя. М. Просвещение, 1991. – С. 43 – 71.
3. Бабенкова Е.А. Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье. М.:Вентана-Граф
4. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. – М., 1993.
5. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. – 296 с.: ил.
6. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей 3–4 лет. Программа “Играйте на здоровье” и технология ее применения в ДОУ. – М.: Издательство “ГНОМ и Д”, 2004.

Сайты: <http://matveyrybka.ucoz.ru>

astdetsad18@mail.ru