

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Детский сад № 92»

ПРОЕКТ

«Детская энциклопедия здоровья»

для детей старшего дошкольного возраста



Бийск



Забота о здоровье – это важнейший труд педагога. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...

В.А. Сухомлинский

Паспорт проекта

Тип проекта: коллективный, практико – ориентированный

Вид проекта: долгосрочный

Актуальность темы: Дошкольное детство - очень короткий период в жизни человека. Формирование привычки к здоровому образу жизни - одна из ключевых целей в системе дошкольного образования. И это вполне объяснимо - только здоровый ребенок может развиваться гармонично. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До семи лет ребёнок проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируются характер, отношение к себе и окружающим. Следует отметить, что проблемы здоровья ребенка остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания. В «Конвенции о правах ребенка» подчеркивается: современное образование должно стать здоровьесберегающим. В Законе «Об образовании» сохранение и укрепление здоровья детей выделено в приоритетную задачу. Такая озабоченность вполне понятна. Современное образование столкнулось со сложнейшей ситуацией не просто обучением подрастающего поколения, но и сохранением его устойчивого здоровья. На сегодня данная проблема является наиболее актуальной и значимой, поэтому физкультурно-оздоровительная работа в нашем образовательном учреждении является приоритетной. Необходимо уже с раннего возраста приобщать детей к здоровому образу жизни. Привычка к здоровому образу жизни - это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста, в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. Именно в семье, в дошкольном образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь,

как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить ребёнка самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье. И если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если родители будут личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение станет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно.

Участники проекта: дети старшей группы, воспитатель, инструктор по физической культуре, родители воспитанников.

Цель проекта: создать условия для развития и обобщения представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи проекта:

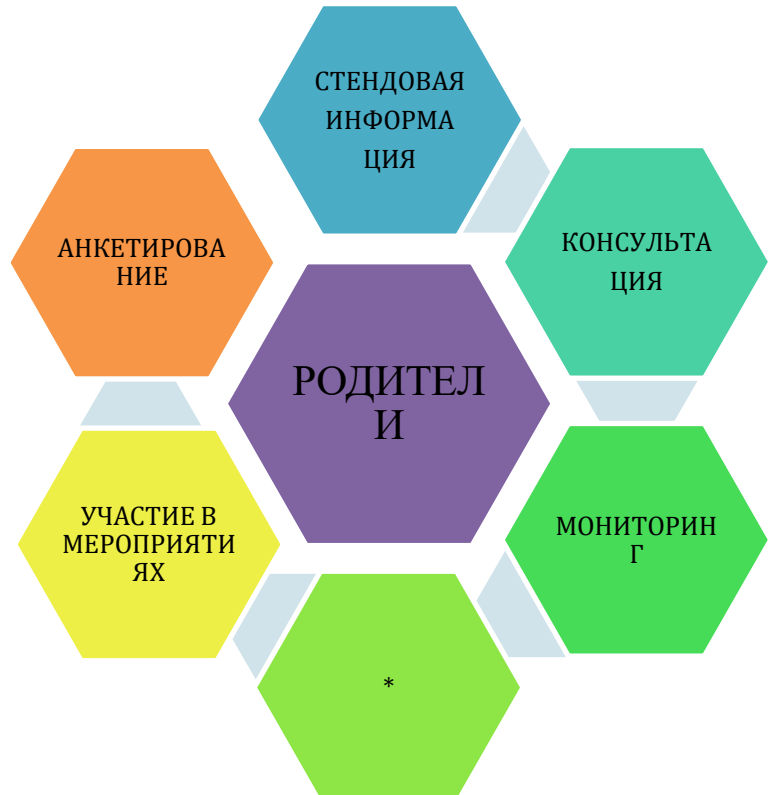
1. Способствовать формированию общего представления о здоровье как ценности;
2. Познакомить детей дошкольного возраста с элементарными правилами здорового образа жизни;
3. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью и потребность в здоровом образе жизни;
4. Привлечь родителей к взаимодействию по развитию дошкольников представлений о ЗОЖ

Продукт проектной деятельности: «Детская энциклопедия здоровья» (иллюстрированная книга) для детей старшего дошкольного возраста.

Ожидаемые результаты:

- у детей сформируется понятие о здоровом образе жизни, и о здоровье как ценности;
- дети усвоят определенный объем знаний о способах организации здорового образа жизни и роли физической культуры и спорта в сохранении здоровья;
- у родителей повысится уровень заинтересованности в формировании представлений и развитии навыков ЗОЖ у детей.

Формы работы:



Этапы работы:



Методы и приёмы, используемые в работе с детьми:

- Рассматривание иллюстраций.
- Наблюдение.
- Ситуативные разговоры с детьми.
- Решение проблемных ситуаций.
- Рассказы, беседы.
- Чтение, рассматривание и обсуждение познавательных книг о здоровом образе жизни человека.
- Игры – рассуждения («Как спорт помогает быть здоровым?»).
- Спортивные развлечения.
- Вовлечение родителей в образовательный процесс (домашнее задание).

Интеграция с образовательными областями:

- *«Физическое развитие»* - формирование ценностей здорового образа жизни, овладение элементами спортивных игр и упражнений.
- *«Познавательное развитие»* -формирование целостной картины мира, расширение кругозора в части представлений о здоровом образе.
- *«Социально-коммуникативное развитие»* -развитие свободного общения со взрослыми и детьми по поводу здоровья и жизни человека.
- *«Речевое развитие»* -использование художественных произведений для обогащения и закрепления понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни».
- *«Художественно – эстетическое развитие»* -использование средств продуктивных видов деятельности для обогащения и закрепления понятия «здоровье», «здоровый образ жизни».

Условия реализации проекта:

- **Ресурсное обеспечение проекта:** материально-техническое обеспечение (групповое помещение; спортивный зал; спортивный инвентарь для проведения развлечения; учебно-методическое пособия; музыкальный центр)
- **Кадровое обеспечение проекта:** воспитанники старшей группы, родители, воспитатель, инструктор по физической культуре.

Адресная направленность: продукт проекта «Детская энциклопедия здоровья» может использоваться в качестве наглядного пособия в работе с детьми дошкольного возраста. Содержание проекта может быть использовано инструкторами по физической культуре и воспитателями в дошкольных образовательных учреждениях, а также другими специалистами, работающими с детьми дошкольного возраста.

Перспективный план реализации проекта

№ п/п месяц	Название мероприятий	Совместная деятельнос ть педагога с детьми	Самостоятель ная детская деятельность	Совместная деятельность детей и родителей
сентяб рь	Беседа «Что такое энциклопедия»	Принятие решения о создании энциклопед ии, обсуждение с детьми названия энциклопед	Рассматривание детьми различных детских энциклопедий	Подбор детских энциклопедий о здоровье и здоровом образе жизни

		ии и рубрик в ней		
октябрь	Беседа «Откуда берутся болезни?»	Обсуждение с детьми иллюстраци й о том сколько микробов вокруг нас	Рисование на тему «Откуда берутся болезни?»	Подбор изображения микроба для «Энциклопедии здоровья»
ноябрь	Спортивное развлечение «Пять правил здорового образа жизни»	Обсуждение с детьми правил здорового образа жизни	Рисование на тему: «Что помогает мне быть здоровым?»	Составление названий к иллюстрациям по теме «Правила ЗОЖ»
декабрь	Кукольный мультфильм по мотивам сказки Бориса Заходера «Мишка- Топтыжка»	Обсуждение с детьми пользы утренней гимнастики и занятий спортом	Рисование на тему «Папа, мама, я – спортивная семья»	Составление рассказов к рисункам
январь	Беседа о пользе правильного питания «Витамины наши друзья»	Обсуждение с детьми взаимосвязь между правильным питанием и здоровым образом жизни	Аппликация на тему «Пирамида полезных продуктов»	Изготовление фруктов и овощей, полезных для здоровья из фетра и фоамирана
февраль	Беседа о правилах закалива ния «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»	Обсуждение с детьми влияния естественны х факторов природы на здоровье человека и правилах закаливания организма	Рисование на тему «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»	Просмотр мультфильма «Смешарики. Азбука здоровья Сезон 1 – Серия 4 «Если хочешь быть здоров»
март	Беседа о правилах гигиены «Чистота	Обсуждение рассказов о	Составление рассказов по	Чтение произведения

	– залог здоровья»	соблюдении чистоты	сюжетным картинкам	Корнея Чуковского «Мойдодыр»
апрель	Чтение произведения Веры Цебряк «Сказка о прогулке» о пользе прогулок для укрепления здоровья	Составление рассказов по сюжетным картинкам, рассказы детей из личного опыта	Составление рассказа по фотографиям из презентации «Я гуляю с мамой (папой)»	Презентация на тему «Как гулять с пользой для здоровья?»
май	Подведение итогов работ, презентация энциклопедии в старшей группе			

Реализация перспективного плана проекта дети

Беседа: «Что такое энциклопедия»

Цель: познакомить детей с понятием «энциклопедия», с видами энциклопедий, принять решение о создании энциклопедии здоровья, обсудить название энциклопедии и рубрики в ней.

1. Организационный момент

Приветствие детей.

2. Основная часть

Педагог: Ребята, сегодня к нам на занятие пришел Незнайка и принес что – то интересное.

(Незнайка выкладывает на стол различные энциклопедии: «Современная энциклопедия для дошколят», «Человек», «Мир животных», «Мир растений»)

Педагог: Посмотрите внимательно на книги. Что их объединяет? (это энциклопедии)

Педагог: Как вы догадались? (по внешнему виду и содержанию)

А чем энциклопедия отличается от других книг? (в энциклопедиях рассказывается о животных, растениях, планетах, **о художниках...**)

Педагог: Молодцы! **Энциклопедия** - это научное или научно-популярное справочное издание, которое содержит наиболее важную информацию по всем или отдельным областям знаний. Располагаются эти знания обычно в алфавитном порядке (приводится пример). Давайте мы сами тоже попробуем создать свою, групповую энциклопедию? (да, это интересно)

Педагог: Только нужно придумать тему, название нашей энциклопедии. Что вам будет интересно? Предлагайте.

(Дети предлагают свои варианты названий энциклопедий.)

Педагог: Давайте спросим у Незнайки, какую энциклопедию хотел бы создать он?

Незнайка: Я вчера катался на самокате и упал. У меня очень разболелась нога. Я хотел бы вылечить ногу, но не знаю как? Помогите мне!

Педагог: Давайте поможем Незнайке, ребята! Мы с вами создадим энциклопедию про здоровье. А в ней напишем разные полезные советы для здоровья и для здорового образа жизни. Она поможет Незнайке и другим ребятам, узнать много нового.

Незнайка: Да! Мне такая книга про здоровье очень понравится, да и другие ребята большим удовольствием буду её изучать!

Педагог: Ребята, вы согласны помочь Незнайке? (да)

Физкультминутка

А теперь, ребята, встали.

Быстро руки вверх подняли,

В стороны, вперёд, назад.

Повернулись вправо, влево,

Тихо сели, вновь за дело.

Педагог: Давайте придумаем название для нашей энциклопедии.

Педагог: Прежде чем решить, что будет изображено и написано на страницах нашей энциклопедии, давайте уточним:

Что мы знаем о здоровье?

1. Здоровье бывает хорошее и плохое.
2. Плохое здоровье лечат таблетками врачи.
3. Здоровье нужно беречь и укреплять

Что мы хотим узнать о здоровье?

1. Откуда берутся болезни?
2. Что помогает быть здоровым?

Педагог: Предлагаю в нашей энциклопедии разместить эту информацию: о том, откуда берутся болезни и как беречь и укреплять здоровье.

3. Заключительная часть

Педагог: Подведем итог нашего сегодняшнего занятия.

Что такое энциклопедия?

Какую энциклопедию мы с вами договорились сделать?

Для чего она нужна?



Беседа «Откуда берутся болезни»

Цель: создать условия для формирования у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Познакомить с понятием «микроб», расширить представление детей о способах распространения болезней;
2. Развивать потребность в необходимости укреплять здоровье;
3. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

1. Организационный момент

Приветствие детей.

2. Основная часть

Педагог: Ребята, посмотрите, сегодня к нам пришло письмо, интересно от кого оно? Давайте прочтем его.

«Здравствуйте, дорогие дети. Я заболел. И откуда, только берутся эти болезни? Может быть, вы знаете и подскажите мне, что нужно делать, чтобы быть здоровой? Ваш Незнайка»

Педагог: Что же, ребята, поможем Незнайке разобраться, откуда берется болезни? Поднимите, пожалуйста, руку, кто из вас болеет часто?

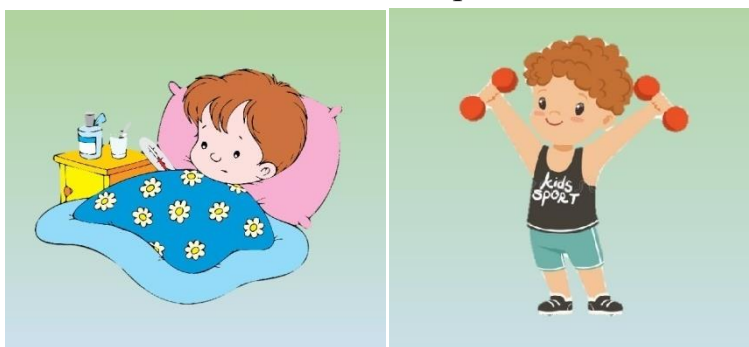
А кто болеет редко?

А кто не болеет совсем?

Педагог: Скажите, вам нравится болеть? (нет)

Расскажите, а что вы чувствуете, когда болеете? *(дети строят предложения)*

Педагог: Посмотрите вот на эти две картинки. Вы можете определить, где человек больной, а где – здоровый?



Почему вы так думаете? *(рассуждения детей)*

Педагог: Вокруг нас в воздухе и на всем, что нас окружает, очень много микробов. Расскажите, что вы о них знаете? *(ответы детей)*

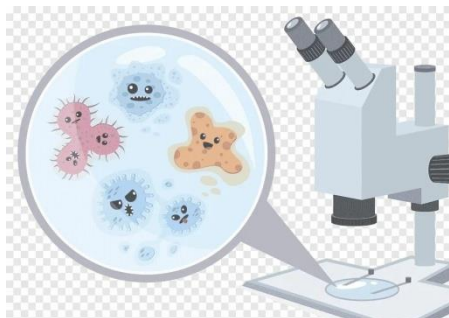
Педагог: Давайте послушаем стихотворение, которое приготовила для нас Милана, оно называется

«Микроб».

(София читает стихотворение)

Там, где грязь, живут микробы
Мелкие – не увидеть.
Их микробов, очень много,
Невозможно сосчитать.
Если грязными руками
Кушать или трогать рот,
Неприменно от микробов
Сильно заболит живот.

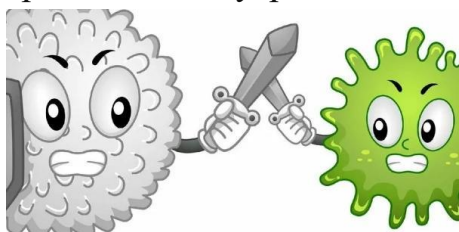
Педагог: Действительно, микробы – это такие маленькие существа, которые простым глазом не видно, увидеть их можно только под микроскопом.



Как вы думаете, когда они находятся вне организма человека, они могут причинить вред человеку? (нет)

Педагог: А когда могут вредить? (стоит им только попасть внутрь человека, тут они начинают вредить - заражать нас болезнями)

Педагог: Ребята, внутри человека живут полезные бактерии, которые нам помогают. Эти бактерии начинают бороться с вредными микробами, у них как бы происходит внутри нас война.



Педагог: Если побеждают полезные бактерии, то мы выздоравливаем.

Педагог: А если побеждают вредные микробы? (мы начинаем болеть)

Педагог: Как мы узнаём, что мы заболели? (у нас поднимается температура, появляется слабость, сонливость)

Педагог: Что нужно делать в таких случаях? (мы должны помочь своему организму выздороветь – принять необходимые лекарства)

Педагог: Как вы думаете, пить лекарство можно любое? Кто назначает лекарство, какие таблетки можно принимать и сколько их раз нужно пить? (*ответы детей*)

Педагог: Каким же путем микробы проникают в наш организм?

Педагог: Посмотрите на картинки, найдите те, где микробы легко могут попасть в наш организм, и объясните, почему вы так думаете (*рассуждения детей*)



Педагог: Что нужно делать, чтобы микробы не попадали в организм? (соблюдать правила гигиены)



Педагог: Сейчас я вам предлагаю поиграть в *игру «Угадай, что болит?»*

Педагог с помощью пантомимы показывает, что у него болит, дети определяют, что болит и называют причину, отчего болит. И наоборот, педагог называет причину, дети показывают что болит.

Педагог Дети

болит голова душно, шумно
 вы съели много сладостей болят зубы
 болит палец порезалась, упала
 грязные руки, немытые фрукты болит живот
 болит ухо продуло

вы пили холодное молоко болит горло

Педагог: Молодцы. А теперь немного отдохнем.

Физминутка с элементами самомассажа «Неболейка»

Чтобы нам не простужаться
 Зарядкой будем заниматься.
 Чтобы горло не болело —
 Мы погладим его смело.
 Чтоб не кашлять, не чихать —
 Будем носик растирать.
 Лоб мы тоже разотрем —
 Ладонь, сделав козырьком.
 Вилку пальчиками сделай —
 И массируй ушки смело.
 Знаем, знаем да, да, да —
 Нам простуда не страшна!

4. Заключительная часть

Педагог: Подведем итог нашего занятия, а поможет нам *игра «Передай другому»* (Дети становятся в круг, передают мяч по кругу и говорят: «Сегодня мне понравилось, сегодня я узнал...»)

Педагог: Смотрите, ребята, в нашей энциклопедии здоровья появилась первая страница. Здесь мы разместим информацию: откуда берутся болезни, которую узнали сегодня на занятии.



Спортивное развлечение «Пять правил здорового образа жизни»

Цель: создать условия для формирования у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

Задачи:

Образовательные:

- расширять представления детей о важных компонентах здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье;
- формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания;
- расширять представления о роли гигиены для здоровья человека.

Развивающие:

- развивать интерес к физической культуре и спорту.

Воспитательные:

- формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

Ход мероприятия:

(Звучит марш И. Дунаевского из х/ф «Веселые ребята»)

Педагог: Я хочу сегодня поговорить с вами о здоровье.

(Внезапно раздается стук в дверь. Входит Микроб)

Микроб: Ой, как у Вас красиво. Как у Вас уютно. Мне так нравится. Я хочу здесь жить?

Педагог: А кто ты такой?

Микроб: Я очень хороший. Очень добрый. А зовут меня Микроб. Я хочу, с вами подружиться. Возьмете меня в друзья?

Педагог: Мы ведем здоровый образ жизни. И с тобой нам не по пути. Ведь микробы опасны для здоровья!

Микроб: А поиграть то с вами можно?

Педагог: Поиграть, можно? (да)

Микроб: Я спрятал от вас пять правил здорового образа жизни. Посмотрите, меня есть конверты. Внутри подсказка к правилам. Если вы их разгадаете, то я уйду. А если не разгадаете, то я останусь жить у вас.

Первое правило вы узнаете, если отгадаете загадки. Вызывайте самых смекалистых и сообразительных.

(Воспитатель выбирает 5 детей и выставляет 2 стола с картинками)



Микроб: Выслушав загадку надо выйти и показать картинку с отгадкой. Остальные ребята не подсказывайте, вы будете проверять правильные ответы

«Загадки»

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится. (Мыло)

Микроб: Проверяем отгадку. Скажите, сколько раз в день вы должны мыть руки?

Зубов много,
А ничего не ест. (Расческа)

Микроб: Проверяем отгадку. А кто ещё может пользоваться твоей расческой?

Хвостик из кости,
На спинке – щетинка.
Эта вещь поможет нам
Чистить брюки и кафтан. (Щетка)

Микроб: Проверяем отгадку.

Пластмассовая спинка,
Жесткая щетинка,
С зубной пастой дружит,
Нам усердно служит. (Зубная щетка)

Микроб: Проверяем отгадку. Сколько раз нужно чистить зубы?

И сияет, и блестит,
Никому оно не льстит,
А любому правду скажет –
Все как есть ему покажет. (Зеркало)

Микроб: Проверяем отгадку.

Вытираю я, стараюсь,
После ванной паренька.
Все намокло, все измялось –
Нет сухого уголка. (Полотенце)

Микроб: Проверяем отгадку

Лёг в карман и караюлю –

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос. (Носовой платок)

Микроб: Проверяем отгадку.

Микроб: Посмотрите на картинки. Что нужно соблюдать, используя эти предметы, чтобы быть здоровым? (правило гигиены)

Верно, первое правило здорового образа жизни:

(Открывает 1 конверт)



1 правило: ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

(Педагог помогает сформулировать правило.)

Микроб: Молодцы! Во втором конверте- второе правило здорового образа жизни. Чтобы его отгадать проведём эстафету, победитель откроет конверт.

Эстафета: «Полезный продукт» (3 стола, 3 тарелки с буквами: А, В, С, контейнеры с продуктами: кукуруза, хлеб черный, яблоко, лимон, апельсин, лук, морковь, яйцо, помидор, конфеты, корзины)

Микроб: Какой продукт остался в контейнерах? (конфеты)

Почему? (конфеты не полезный продукт)

Что объединяет те продукты, которые вы положили в тарелки? (они полезные, в них много витаминов)

Давайте посмотрим, какой витамин находится в продуктах.

1 тарелка: морковь, яйцо, помидор - Витамин «А»

2 тарелка: кукуруза, хлеб черный, яблоко - Витамину «В»

3 тарелка: лимон, апельсин, лук - Витамин «С»

Микроб: Молодцы справились! Назовите второе правило здорового образа жизни.



2 правило: ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

(Педагог помогает сформулировать правило.)

Микроб: Третье правило здорового образа жизни нам поможет узнать игра «**Что я видел, не скажу, а что делал, покажу**»

(Водящий предлагается изобразить вид спорта, который изображен на картинке, остальные должны отгадать)



Микроб: Молодцы, Назовите третье правило здорового образа жизни.



3 правило: НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ

Педагог: А сейчас немного отдохнем, если вы со мной согласны, отвечайте «Это я».

- кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов? +
- кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым? –
- кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру? +
- кто мороза не боится, на коньках летит, как птица? +
- ну а кто начнет обед жвачкой с парюю конфет? –
- кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны? +
- кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки? +
- кот из вас, из малышей, ходит грязный до ушей? –
- кто, согласно расписанию, выполняет физзарядку? +
- кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать? +

Микроб: Теперь нужно отгадать четвертое правило здорового образа жизни.

Педагог: Какая из картинок лишняя? (последняя)





Почему?

Сформулируйте четвертое правило здорового образа жизни.



4 правило: ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ – ЗАКАЛЯЙСЯ

Микроб: Но я знаю еще одно правило здорового образа жизни. В этом нам поможет музыка.

Представьте, что мы гуляем по лесу. Слышно пение птиц.

А сейчас мы на берегу моря. Чайки парят над водой, слышны крики дельфинов.

Вот мы идем в поход в горы. Ярко светит солнце. Где-то вдали журчит ручей. Воздух свежий и чистый.

Во время прогулок у человека улучшается настроение. Свежий воздух положительно влияет на его здоровье.



5 правило: НУЖНО БОЛЬШЕ ГУЛЯТЬ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Микроб: Молодцы. Обещайте выполнять правила здорового образа жизни и быть здоровыми. До свидания!





Беседа «О пользе утренней гимнастики и занятий спортом»

Цель: создать условия для формирования у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни; расширить представление о пользе занятий спортом и утренней гимнастики для организма.

Задачи:

1. Закреплять знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности
2. Развивать познавательный интерес, воображение, упражнять делательные выходы.
4. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

2. Организационный момент

Приветствие детей.

3. Основная часть

Педагог:

Для чего нужна зарядка?

Для чего нужна зарядка? Это вовсе не загадка-

Чтобы силу ... (развивать) И весь день ... (не уставать)

Если кто-то от зарядки, Убегает без оглядки, —

Он не станет нипочём Настоящим... (силачом)

(П. Синявский)

Педагог: Кто из вас, ребята, занимается спортом?

Поднимите руки, кто сегодня утром делал утреннюю зарядку?

Давайте вместе подумаем, какую пользу приносит занятие спортом и утренняя зарядка? (прогоняет сон, укрепляет мышцы, закаляет наше здоровье)

Педагог: Послушайте загадку:

«Я хозяин леса строгий,

Спать люблю в своей берлоге.

Но горжусь своей фигурой-

Занимаюсь физкультурой (Медведь)

Педагог: Сейчас мы посмотрим сказку про одного медвежонка, который стал чемпионом в лесу?

«Мишка-Топтыжка» Б. Заходер

Жил-был в лесу медвежонок Топтыжка. Медвежонок как медвежонок. Маленький, мохнатенький, косолапенький. Жил у Папы с Мамой в берлоге. Хорошо жил.

Только раз приходит этот Топтыжка домой весь в слезах.

- Не хочу больше быть медведем! - ревет.

- Это почему же? - удивились Папа с Мамой.

- Да как же, - всхлипывает Топтыжка, - совсем задразнили! Зайчонка случайно толкнешь - «Ах, ты, медведь косолапый!» Лисёнку на ногу нечаянно наступишь

- «Ох, ты, медведь неуклюжий!» Как-то на дерево полез, сучок сам сломался, а Сорока кричит: «Так-так-так! Форменный медведь!» Обидно. А сегодня с Барсучонком боролся, он мне ножку подставил. Ну, я и упал. А все сразу: «Эх, ты! Еще медведь называется!»

Мама сразу в буфет полезла.

- Покушай медку, сынок! Кушаешь ты плохо, вот в чем беда!

А папа задумался, а потом и говорит:

- Есть, сынок, одно средство твоему горю помочь, да оно волшебное.

- Волшебное - это хорошо! - облизнулся Топтыжка.

- Но довольно трудное, - закончил Папа.

- Трудное? Ну, что ж, медведь трудностей не боится! - храбро говорит Топтыжка.

(Он эту медвежью поговорку не раз от Папы слышал.)

- Тогда слушай. Для начала придется тебе каждое утро гимнастику делать.

- Ой-ой-ой! - говорит Топтыжка

- Ойкой не ойкой - придётся! - строго сказал Папа. - А как сделаешь гимнастику - будешь Волшебное слово повторять. Запоминай:

Я, Топтыжка, не топчумба -

Я гимнабанаучумба,

Намбатомазахотемба

Шевелюмба да потемба!

А что дальше делать - потом узнаешь. Сам догадаешься!

Ничего не попишешь - начал наш Топтыжка гимнастику делать. Каждое утро! Пятки вместе, когти врозь. Наклоны, приседания и так далее. Сперва, трудно было, — а потом даже понравилось!

И вот в один прекрасный день стал он после гимнастики Волшебное слово повторять, а оно вдруг по-другому сказалось:

Я на мемба не топчумба,

Я и бембанаучумба,

Намбатомазахотемба

Шевелюмба да потемба!

Переполошился Топтыжка. «Что же это значит? - думает. - А главное, что теперь делать, как быть?»

Хотел было у Папы спросить да подумал-подумал - и правда сам догадался!

Бемба - это наверно, бегать!

А кто всех лучше бегают? Известно, Заяц!

Пошел наш Топтыжка к Зайцу учиться бегать.

Что вы думаете? Немного дней прошло, и Топтыжка наш чуть-чуть самого Зайца не обогнал!

И в этот день Волшебное слово опять немножко переменялось:

Я на мемба не топчумба,

Я и пламбаанаучумба,

Намбатомазахотемба

Шевелюмба да потемба!

И отправился наш Топтыжка к Выдре плавать учиться. Лучше Выдры, известно, в лесу никто плавать не умеет!

А потом пошел учиться прыгать. К Оленю.

А еще потом - по деревьям лазить. Белка его учила. Всё жалела, что хвостик у Топтыжки коротковат. «А то бы, - говорит, - я тебя и с дерева на дерево перепрыгивать научила.

А еще, еще потом - стал в футбол играть. И в волейбол. Еловыми шишками. Словом, когда осенью в лесу состязания по борьбе устроили, - он не то что Барсучонка - трех Взрослых Барсуков на обе лопатки уложил!

Все в лесу давно забыли, как Топтыжку дразнят. Какое там! Кого не спроси - каждый скажет:

-Топтыжка? О-о! Он у нас молодец! Настоящий спортсмен! Чемпион!

Говорят, его даже люди к себе на Олимпиаду пригласили и он там на воздушных шарах летал. Что ж, возможное дело!

Ой, нет! Чуть не забыл!

Надо еще Волшебное слово с медвежьего на простой человеческий язык переложить. А то вдруг кто-нибудь по-медвежьи не понимает!

5. Заключительная часть

Педагог: Пучему Мишку – Топтышку стали называть настоящим спортсменом?

Кто из зверей помог ему в этом?

Какую пользу приносят физические упражнения, которые мы выполняем во время утренней гимнастики и занятий спортом? (делают нас здоровыми)

Какой вывод можно сделать? (чтобы быть здоровым нужно заниматься утренней гимнастикой и спортом)



Беседа о пользе правильного питания «Витамины – наши друзья»

Цель: создать условия для формирования у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни; дать представление, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.

Задачи:

1. Познакомить детей с понятием, «витамины», как они обозначаются и их пользе для организма человека.
2. Закрепить знания детей о правильном и рациональном питании.
3. Дать понятие, что такое система пищеварения, её роли в жизни человека.
4. Развивать логическое мышление, внимание, память, связанную речь.
5. Воспитывать у детей потребность быть здоровыми.

1. Организационный момент

Приветствие детей

2. Основная часть

Педагог: Ребята, мне на электронную почту сегодня пришло письмо с Космодрома от космонавтов. Они спрашивали меня, про Вас. Про то, как Вы готовитесь к школе? Про то, как вы питаетесь? И занимаетесь ли Вы спортом? А ещё, мечтаете ли Вы быть космонавтами? Я обещала им, что спрошу у вас про всё это и пришлю им фото одного из наших занятий.

Педагог: А кто бы хотел стать настоящим космонавтом? (ответы детей)

А что для этого нужно? Правильно! (делать зарядку, заниматься спортом, правильно питаться)

Педагог: Что вы любите есть больше всего? (сладости, фрукты, макароны и т. д.)

Для чего мы едим? (человек питается, чтобы жить)

С пищей мы получаем все необходимые вещества для роста.

Педагог: В чём разница между здоровой пищей и вкусной? (ответы детей)

В наших продуктах есть очень важные для здоровья вещества витамины.

Педагог: Кто знает, для чего они нужны? (ответы детей)

Педагог: Витамины обозначаются, пишутся буквами А, В, С, Д, Е. (показ на электронной доске буквы и картинки) Читаются они по латыни. Когда пойдёте в школу, вы научитесь читать такие буквы.

Витамин А - он очень важен для зрения и роста, находится в молоке, сметане, яйцах, моркови, помидорах, тыкве, петрушке и зеленом луке. Если в пище мало витамина А, то в организм мало развит физически, нет жизненной силы и нормального роста.



Витамин В - помогает работать нашему сердцу. Он повышает сопротивление организма к различным заразным болезням. Его много в мясе и рыбе, в сыре и молоке, в орехах и семенах подсолнечника, в картофеле, а также в йогурте и молоке.



Витамин С - укрепляет весь наш организм, защищает от простуды, он укрепляет иммунитет организма. Когда его мало в пище, может быть упадок сил, болезненный вид, боль в суставах, кровотечения из носа и дёсен, плохо заживают раны. Этот витамин имеется в свежих фруктах, особенно в апельсинах, грейпфрутах, лимоне, хурме и яблоках. А также в сырых овощах - помидоры, редис, перец, морковь, капуста, лук, горох. Очень богата витамином С смородина.



Витамин Д - делает наши ноги и руки крепкими, этот витамин предохраняет от рахита, от размягчения костей. Много его содержится в сливочном масле, сыре, рыбьем жире и овсяной каше. Много его в молоке.



Витамин Е — оказывает благотворное влияние на больные глаза. Этот витамин имеется в яичном желтке, печёнке, растительном масле. Витамин Е богаты орехи, семена тыквы, фасоль и горох. А также спаржа, зеленый лук и цветная капуста.



Педагог: Каждый из этих витаминов очень важен для нас.

Физкультминутка.

Каждый день мы по утрам

Делаем зарядку (шагаем на месте)

Очень нравится нам

Делать по порядку:

Весело шагать (шагаем)

И руки поднимать (руки поднять вверх)

Приседать и вставать (присесть 4-6 раз)

Прыгать и скакать. (10 прыжков)

Чтобы пища хорошо усваивалась, нужно соблюдать **ПРАВИЛА ПИТАНИЯ**.

Какие из них вы знаете?

1. Надо питаться продуктами, которые полезны для здоровья (обязательно есть овощи и фрукты)
2. Есть надо не много. Переедание вредно для организма.
3. Пищу нужно хорошо прожевывать.
4. Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.
5. Полоскать рот после еды
6. Во время приема пищи не разговаривать.
7. Нужно завтракать, обедать и ужинать в одно и те же время.

Педагог: А для чего нужны правила питания?

Педагог: Все ли продукты полезны для нашего организма?

Игра «Что нам полезно? »



Педагог: Да, некоторые продукты лучше не употреблять в пищу. А если уж, очень хочется, то есть в очень малых количествах.

Д/И "Съедобное – несъедобное"

Д/И "Кот в мешке" Цель: определить на ощупь овощ или фрукт, не вынимая его из мешочка.

3. Заключительная часть

Педагог: Что нового о еде мы сегодня узнали?

Что делает еду нашу полезной? (витамины)

Чтобы полезные вещества усвоились, какие правила нужно соблюдать?

Мы с вами отправим фото, с нашим занятием, космонавтам по электронной почте.



Беседа о правилах закаливания «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»

Цель: создать условия для формирования у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни, дать представление о способах и правилах закаливания.

Задачи:

1. Рассмотреть некоторые формы закаливания, расширить представления о важных компонентах здоровья - солнце, воздуху и воде, выделить правила закаливания организма человека;
2. Способствовать формированию основ здорового образа жизни;
3. Воспитывать интерес к ведению здорового образа жизни.

1. Организационный момент

(Дети заходят в зал под песню (В. Соловьёв-Седой В. Лебедев-Кумач «Если хочешь быть здоров»)

Приветствие детей.

2. Основная часть

Педагог: Ребята, сегодня речь пойдет о здоровье и как его сохранить.

Скажите, что такое здоровье?

Что, нужно делать, чтобы сохранять и укреплять своё здоровье?

Быть здоровым — это модно!

Дружно, весело, задорно

Становитесь на зарядку.

Организму - подзарядка!

Знают взрослые и дети

Пользу витаминов этих:

Фрукты, овощи на грядке -

Со здоровьем все в порядке!

Также нужно закаляться,

Контрастным душем обливаться,

Больше бегать и гулять,

Не ленится, в меру спать!

Ну а с вредными привычками

Мы простимся навсегда!

Организм отблагодарит -

Будет самый лучший вид!

Педагог: Ребята, а вспомните пословицы о здоровье.

Дидактическая игра «Доскажи словечко».

Здоровье в порядке – (спасибо зарядке)

Чистота – (залог здоровья)
Здоровье – дороже (золота)
Куриль – (здоровью вредить)
Чеснок да лук - (от семи недуг)
Береги платье снову, а (здоровье смолоду).
Солнце, воздух и вода – (наши верные друзья!)

Педагог: Почему солнце, воздух и вода – наши верные друзья?



Педагог: Скажите, что изображено на картинке?

Что дает нам солнце?

Почему полезно загорать? (солнышко посылает в своих лучах нам витамин «Д», который делает нас крепкими, сильными и здоровыми)

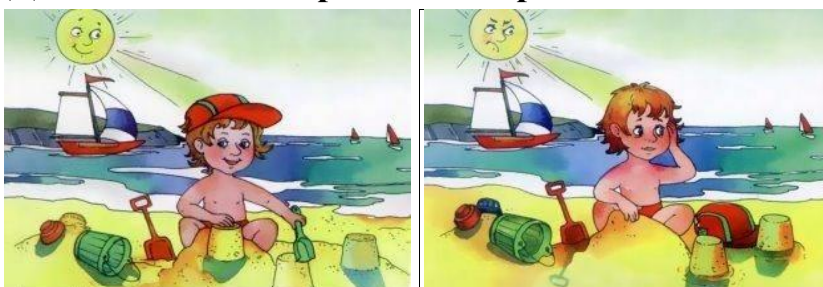
Как вы думаете, что такое солнечные ванны?

Педагог: Солнечные ванны – это и прекрасное закаливание. Но нужно соблюдать определённые правила, чтобы не навредить себе. Давайте назовем эти правила.



1. Всегда надевайте головной убор. Не снимай его, чтобы не получить солнечный удар.
2. Если почувствуешь головокружение, тошноту – немедленно уйди в тень.

Дидактическая игра: «Найди различия»



Стихотворение о солнце

(дети выполняют релаксационные упражнения согласно тексту).

Солнце спит и небо спит,*(ладони к левой щеке, к правой щеке)*

Даже ветер не шумит.*(покачали поднятыми вверх руками)*

Рано утром солнце встало,*(подняли руки вверх, потянулись)*

Все лучи свои послало.*(покачали поднятыми вверх руками)*

Вдруг повеял ветерок,*(помахали руками вверх-вниз)*

Небо тучей заволокло.*(закрыли руками лицо)*

И деревья раскачал.*(покачали туловищем влево - вправо)*

Дождь по крышам застучал,*(выполнили прыжки на месте)*

Барабанит дождь по крышам*(похлопали в ладоши)*

Солнце клонится все ниже.*(выполнили наклоны вперед)*

Вот и спряталось за тучи,*(присели)*

Ни один не виден лучик.*(встали, спрятали руки за спину)*

Педагог: Ребята, давайте рассмотрим следующую картинку.



Как вы думаете, чем полезны воздушные ванны и прогулки на свежем воздухе?

Педагог: Воздушные ванны – это тоже закаливание.

На свежем воздухе мы чувствуем бодрость и лёгкость в теле. Кроме того, прогулки на свежем воздухе помогают нам закаливаться и не болеть.

Стихотворение о воздухе

(дети выполняют дыхательное упражнение)

Он – прозрачный невидимка,

Легкий и бесцветный газ.*(глубокий спокойный вдох – выдох через нос)*

Невесомую косынкой

Он окутывает нас.*(глубокий спокойный вдох – выдох через рот)*

Он в лесу – густой, душистый,

Пахнет свежестью смолистой,*(дыхание через левую ноздрю, прикрыв вторую)*

Пахнет дубом и сосной.*(дыхание через правую ноздрю, прикрыв вторую)*

Летом он бывает тёплым,*(прикрыть ладонями нос и рот, дышать через рот, ощутить тёплый воздух)*

Веет холодом зимой,*(ладони раскрыть, длинный выдох через рот, как бы сдувая с ладоней что-то)*

Когда иней красит стекла

И лежит на них каймой, *(три глубоких вдоха-выдоха через нос)*
Мы о нём не говорим. *(задержать дыхание до окончания стихотворения)*
Просто мы его вдыхаем -
Он ведь нам необходим! *(спокойный выход)*
Педагог: Ребята, давайте рассмотрим еще одну картинку.



Скажите, для чего нам нужна вода? (Ответы детей)

Педагог: Расскажите, как проходит ваше утро.

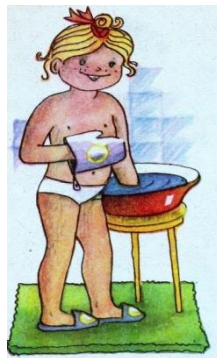
Поднимите руки, кто сегодня умывался и чистил зубы!

Умывание прохладной водой, полоскание горла водой комнатной температуры закаливают ваш организм.

Закаливающие процедуры могут быть разными. Можно обтираться специальной махровой рукавичкой или полотенцем.

Здоровой будь!

Воду в тазик я налью,
Горстку соли растворю,
Лучше соли не простой,
А особенной — морской!
Разотрусь я рукавицей
Оботру себя водицей,
Спину, руки, шею, грудь.
Скажу: «Здоровой будь!»



Может быть, кто-то из вас принимает по утрам душ?

Расскажите, как вы принимаете душ. Какую воду выбираете: теплую или прохладную?

Под душем

Утром я едва проснусь —
Сразу в душе обольюсь.
На веселый летний дождь
Душ немножечко похож.
Он поет, журчит, звенит —
Веселит он и бодрит.



И ленивый, сладкий сон
Струйками прогонит он!

И умывание, и обтирание, и прохладный душ - это закаливание. Но запомните, что у закаливания есть два важных правила. Правило первое - постепенность, правило второе — постоянство.

Что означают эти правила?

- Начинать водные процедуры надо с температуры, примерно 28 - 30 градусов и постепенно снижать ее каждые два-три дня на 1 градус, доведя, в конце концов, до температуры 15 - 18 градусов. В этом и заключается постепенность закаливания.
- А постоянство означает, что делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков. Для этого нужна немалая сила воли! Выходит, водные процедуры закаляют не только организм, но и волю человека!

Одна из замечательных закаливающих процедур - мытье ног прохладной водой. Особенно приятно и полезно мыть ноги на ночь. Во-первых, смоее с них пот и грязь, а во-вторых - будете крепче спать. Ведь мытье ног на ночь благоприятно действует на сон!



Давайте подведем итог нашему разговору о закаливании.

Педагог: Скажите, ребята, что нового вы узнали о солнце, воздухе и воде?

Педагог: Правильно и солнце, и воздух, и вода помогают нам быть здоровыми, сильными, закалёнными бодрыми и весёлыми. Именно поэтому так и говорят: «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья!»

А теперь ребята нарисуете наших друзей.



Беседа о правилах гигиены «Чистота – залог здоровья»

Цель: обобщение и систематизация знаний детей о правилах здорового образа жизни.

Задачи:

4. Закрепить знания и умения по соблюдению личной гигиены.
5. Прививать навыки чистоты и порядка в помещениях.
6. Развивать внимание, воображение, творческое мышление, умение слушать и уважать мнение своих товарищей
7. Воспитывать стремление к чистоте, бережное отношение к здоровью.

1. Организационный момент.

Приветствие детей.

2. Основная часть.

Педагог: Поговорим сегодня о чистоте. Как вы думаете, связаны ли чистота и здоровье?

Что означает: «Чистота - залог здоровья»? (если человек чист и опрятен, вокруг него царит чистота, - он соблюдает одно из важных жизненных правил, позволяющих быть здоровым)

Педагог: На руках скапливается огромное количество вредных микробов, которые могут стать причиной опасных болезней. Давайте вместе вспомним все случаи, когда нужно мыть руки с мылом:

- когда приходите домой из детского сада, с прогулки, из магазина, поликлиники;
- перед едой и после еды;
- после того, как вы поиграли с кошкой или собакой, хомячком, попугайчиком, другими животными;
- после туалета.

Педагог: Я думаю, никому из вас не нужно напоминать, что ваша одежда должна быть опрятной и чистой.

Физкультминутка

В руки мыло мы возьмем,
И водичку мы польем,
Моем руки быстро-быстро.
Моем руки чисто-чисто.
А потом лицо умыли,
Глазки, носик не забыли.
Полотенцем вытирались.
На себя мы любовались.

Педагог: Ребята, достаточно ли просто мыть руки и следить, чтобы одежда была чистой, для того, чтобы быть здоровыми? *(все пространство вокруг должно быть чистым)*

Педагог: Давайте поговорим о чистоте дома. Начнем с кухни. Почему нельзя оставлять на кухонном столе продукты питания или посуду?

Муха - надоеда

Муха, муха - надоеда прилетела к нам к обеду.

Видит муха: стол накрыт, по тарелкам суп разлит.

Все готово, можно есть, только где же мухе сесть?

Села муха на окошко, съела муха хлеба крошку.

Тряпкой муху мы прогнали: «В гости мы тебя не звали!»



Педагог: **Мухи** - опасные и вредные насекомые! Летают они повсюду. Любят заглянуть в

мусорные баки. На своих крошечных лапках переносят разные болезни.

Вот почему нужно сразу после еды вымыть и убрать посуду, смести со стола крошки, вынести мусорное ведро.

Педагог: Расскажите, как вы убираете свою комнату? (вытираете пыль мягкой тряпочкой, аккуратно расставляете на полке книги, игрушки)

А как помогают вам взрослые? (чистят ковры и мягкую мебель пылесосом, моют полы)

Педагог: Зачем они это делают? (чтобы удалить частички пыли, грязи)

Как может навредить такая пыль?

- пыль может вызвать покраснение глаз, чиханье, насморк,
- в пыли живут крошечные, или, как говорят ученые, микроскопические, клещи, наносящие вред нашему здоровью.

Педагог: Лучше всего во время уборки раскрыть настежь окна и хорошо проветрить комнату.

Педагог: А что такое влажная уборка? (протираание пыли и грязи влажной тряпкой)

Педагог: Как часто нужно делать уборку? *(соблюдать чистоту, делать уборку нужно каждый день)*

Чистюля - енот

Жил в лесу енот – чистюля,

Чистил ложки и кастрюли,

Делал по утрам уборку –

Проводил в порядок норку.

Убирал и грязь и сор,

Подметал метлою двор,



Красил кисточкой скамейки,
Поливал цветы из лейки.
В деревянное корытце
Наливал енот водицы.
И стирал своим детишкам
Рубашонки и штанишки.
Как-то мимо шла бабуля
И заметила чистюлю:
«Ах, работник золотой,
Ты убрал бы домик мой!
В доме пол давно не мыли –
Там скопилось много пыли,
Нет ни тряпки, ни метлы,
В паутине все углы!»
Отвечал енот – чистюля:
«Помогу тебе, бабуля!
Обмету углы метлою,
Дом почищу и помою,
Рамы кисточкой покрашу –
Станет дом новей и краше!»

3. Итог занятия.

Давайте подведем итог нашей беседы.

Что интересного вы сегодня узнали?

Зачем нужно соблюдать чистоту? (чтобы быть здоровым)

Продолжите фразу: «Чистота - (залог здоровья)»).



Реализация перспективного плана проекта родители

**Акция «На пробежку всей семьей»
(участие во всероссийском Дне бега «Кросс нации – 2024»)**



Презентация-консультация для родителей «Закаливание детей в домашних условиях»

Закаливание детей в домашних условиях 	Многие родители замечают, что их ребенок, начав посещать детский сад, стал часто болеть.
Факторы, влияющие на плохое самочувствие ребенка:  ➤ обилие контактов с детьми и взрослыми ➤ незрелость защитных систем организма в дошкольном возрасте ➤ неблагоприятное воздействие экологических факторов ➤ недостаток в рационе витаминов и микроэлементов ➤ отсутствие регулярных закаливающих мероприятий	Предрасполагающими к этому факторами являются: обилие контактов с детьми и взрослыми, незрелость защитных систем организма в дошкольном возрасте, неблагоприятное воздействие экологических факторов, недостаток в рационе витаминов и микроэлементов, отсутствие регулярных закаливающих мероприятий. Все это создает угрозу для нормального физического развития ребенка. Зачастую пролеченный ребенок через короткий промежуток времени заболевает снова. Реального оздоровительного эффекта можно добиться с помощью регулярных закаливающих мероприятий.
Закаливание – метод физиотерапии, основанный на воздействии на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем с целью повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному воздействию этих факторов. 	Закаливание – метод физиотерапии, основанный на воздействии на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем с целью повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному воздействию этих факторов. Смысл закаливания в многократно повторяющихся однотипных нагрузках, в результате чего включаются защитные реакции иммунной системы, а значит повышается и устойчивость к простудным заболеваниям, в первую очередь, а также отражается на всех других функциях организма – улучшаются аппетит и усвоение пищи, нормализация роста, повышается умственная и физическая работоспособность, появляется жизнерадостное настроение.
	Основными правилами закаливания являются следующие: 1. Закаливающие процедуры следует проводить только в том случае, если ребенок здоров. Начинать можно в любой сезон года, но лучше летом. 2. Непрерывность. Если холодовой фактор воздействует на организм систематически, многократно, происходит выработка быстрой реакции кровеносных сосудов на влияние низкой температуры воздуха, воды. 3. Постепенность. Начинать нужно осторожно, переходя к более сильным закаливающим процедурам постепенно. 4. Нужно считаться с индивидуальными особенностями ребенка. Например, легковозбудимые, «нервные» дети иногда плохо реагируют на холодную воду.

Основные правила закаливания

1. Закаливаем здорового ребенка
2. Непрерывность
3. Постепенность
4. Учет индивидуальных особенностей ребенка
5. Наблюдение за реакцией ребенка на закаливающие процедуры
6. Закаливание должно нравиться детям
7. При плохом самочувствии ребенка - приостановить закаливание или проводить на щадящем уровне

5. Постоянно следить за реакцией ребенка на закаливающие процедуры. Если во время обливания или приема воздушной ванны малыш дрожит, кожа у него становится «гусиной», значит к этой температуре он ещё не адаптирован.

6. Нужно стремиться к тому, чтобы закаливание нравилось детям, воспринималось ими как забава.

7. При повышении температуры, насморке, кашле – необходимо приостановить закаливание или проводить на щадящем уровне.

Специальными закаливающими мероприятиями являются: ультрафиолетовое облучение, гимнастические занятия, массаж, воздушные, свето-воздушные, водные процедуры, в том числе плавание, рефлексотерапия, сауна.



Методы закаливания:

1. Воздушные ванны: зимой в комнате, летом на улице при температуре +22+28 С, лучше утром.

2. Закаливание солнечными лучами: лучше в тени деревьев, в безветренную погоду, при температуре воздуха не ниже +22 С. Оптимальное время с 9 до 12 часов дня.

3. Влажное обтирание: проводится смоченным в воде полотенцем, один раз в день по 1-2 минуте. Начинать с рук – от пальцев к плечу, затем ноги, грудь, живот и спину до легкого покраснения. По окончании ребенок должен быть тепло одет. В случае перерыва, начинают с сухих обтираний.

4. Ножные ванны: обливание ног в течении 20-30 секунд водой температуры +32+34 С, с постепенным снижением один раз в неделю на 1 С до +10 С. Можно чередовать холодное и теплое обливание, по 3-6 раз. По окончании ноги растирают до розового цвета кожных покровов.

5. Общее обливание: температура воды в возрасте до одного года +36 С, 1-3 года +34 С, старше 3 лет +33 С. Постепенно снижая на 1 С в неделю, до +28 С зимой и +22 С летом. Длительность до 1,5 минут. После растереть тело полотенцем до розового цвета.

6. Плавание: одна из самых эффективных форм закаливания. Сочетает в себе влияние воды, воздуха, температуры, двигательной активности ребенка. Можно начинать обучение с первых месяцев жизни, но под обязательным руководством опытного инструктора.

Эффективными мерами закаливания также являются специальные закаливающие мероприятия: лечебная физкультура и массаж, которые должны проводить квалифицированные специалисты.

Желаем здоровья вам
и вашим детям!



Желаем здоровья вам и вашим детям!

Стендовая информация Журнал «К ЗДОРОВЬЮ ВМЕСТЕ. Советы для родителей»

