**Краткосрочный проект во второй младшей группе "Если хочешь быть здоров"**

 Подготовила и провела:

Воспитатель Иванова М.П.

Тип проекта: познавательно-игровой

Продолжительность проекта:

краткосрочный 1 неделя.

Срок реализации: 16.10.23-20.10.23г.

Участники проекта: дети второй

младшей группы, воспитатели

родители.

**Цель проекта** сохранение и укрепление здоровья детей путем снижения заболеваний через приобщение детей и их родителей к здоровому образу жизни.

**Проблема проекта:** здоровье современных детей привлекает к себе все более пристальное внимание. Наши дети очень много времени проводят за компьютером, у телевизора, с телефоном; они очень мало двигаются, мало гуляют; очень агрессивны и эмоциональны. Поэтому так важно сейчас привлечь внимание родителей к этой проблеме и дать им понять, что здоровье ребенка означает не только отсутствие болезней, но и их психическое и социальное благополучие.

Обоснование проблемы:

-недостаточность знаний родителей о физических навыках и умениях детей данного возраста,

- невнимание родителей к здоровому образу жизни детей.

**Актуальность проекта**

Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа. Здоровый ребёнок характеризуется гармоничным, соответствующим возрасту физическим, интеллектуальным, эмоционально-волевым, нравственным и социальным развитием. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического  и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

К сожалению, в России здоровый образ жизни не занимает пока первое место в шкале потребностей и ценностей человека. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы станем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, только в этом случае можно будет надеяться, что будущие поколения будут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически

Цель проекта: сохранение и укрепление здоровья детей путем снижения заболеваний через приобщение детей и их родителей к здоровому образу жизни.

**Задачи проекта**: -для детей:

1) укреплять и охранять здоровье детей;

2) формировать потребность в соблюдении навыков гигиены;

3) дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни;

4) дать представление о полезной и вредной пище, ее влиянии на здоровье человека.

-для педагогов:

1) установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника, объединить усилия для развития и воспитания детей в вопросах здорового образа жизни;

2) активизировать и обогащать воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

-для родителей:

1) дать представление родителям о значимости совместной деятельности с детьми, о полезной и вредной пище, о соблюдении навыков гигиены и т.д.;

2) заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

Аннотация проекта.

Работа направлена на укрепление здоровья и профилактики заболеваний через проведение закаливающих процедур в ДОУ, формированию понимания необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни; повышению грамотности родителей в вопросах укрепления здоровья дошкольников.

**Основные формы реализации проекта:** беседы, чтение художественной литературы, детское творчество, игры, работа с родителями.

**Ожидаемые результаты проекта:**

1) У большинства детей сформированы основы гигиенических навыков;

2) Дети ежедневно слышат информацию о полезной и вредной пище для здоровья человека (во время завтрака, обеда, полдника, ужина), о ценностях здоровья (подвижные игры, физкультминутки, различные виды гимнастик);

3)Сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы.

4) Совершенствование навыков самостоятельности у детей при соблюдении культурно-гигиенических процедур.

5) Формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни.

6) Дети и родители имеют элементарные представления о ценности здоровья.

**Этапы реализации проекта**

*Подготовительный этап:*

1)Подборка методического и дидактического материала

2)Подборка художественной литературы

3)Разработка непосредственно образовательной деятельности по проекту

4)Оформление папок-передвижек для родителей по теме проекта

5)Подбор пословиц, поговорок, загадок по теме проекта.

*Основной этап:*

**Работа с родителями в реализации проекта:**

1) Индивидуальная беседа с родителями «Режим дня и его значение для здоровья ребенка»;

2) Выставки детского творчества: «Витаминки» (лепка), «Вирусы-вредирусы» (рисование ); «Если хочешь быть здоров» (совместное творчество детей и родителей)

3) Консультации: «Витамины для ребёнка», «Как правильно одеть ребёнка весной», «Крепкие зубы-залог здоровья», «Что необходимо знать о кишечных инфекциях», «Сладости: есть или не есть?», «Почему ребёнок неправильно дышит»

**План работы проекта «**Если хочешь быть здоров» в младшей группе

Ежедневная работа с детьми:

• Утренняя гимнастика.

• Артикуляционная, пальчиковая, дыхательная гимнастика

• Гимнастика пробуждения. Хождение по «Дорожке здоровья»

• Физкультминутки

• Закаливающие процедуры

• Подвижные игры в группе, на улице

• Воспитание культурно-гигиенических навыков.

• Воспитание культуры поведения за столом.

Понедельник 16..10.23.

Утро:

1. Игра-беседа «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»

2. Занятие по художественно-эстетическому развитию (лепка): «Витамины в баночке»

3. Подвижная игра «Волшебные купола»

Вечер:

1. Д. игра «Витаминная семья» (о фруктах и ягодах);

2. Игра-конструирование «Больница для зверят»

3. Беседа с родителями о пользе режима дня.

Вторник 17.10.23.

Утро:

1. Беседа «Если хочешь быть здоров»

2. Рассматривание иллюстраций «Виды спорта» (для малышей)

3. Подвижные игры: «Лиса и зайцы», «Воробушки и автомобиль», «Попади в цель».

Вечер:

1. Самостоятельная двигательная активность детей в спортивном уголке.

2. Чтение сказки: С. Могилевская «Про Машеньку и зубную щетку»

3.Просмотр презентации «Зачем чистить зубы»

Среда 18.10.23.

Утро:

1. Рассматривание иллюстраций к сказке К. Чуковского «Доктор Айболит»

2. Сюжетно-ролевая игра «Доктор»

3. Подвижные игры: «Зайка-серенький», «Пузырь»

Вечер:

1. Закаливающий массаж подошв «По ровненькой дорожке»

2. Чтение сказки К. Чуковского «Доктор Айболит»

Четверг- 19.10.23.

Утро:

1. Беседа «О здоровье и чистоте»

2. Чтение сказки: Л. Воронкова «Маша растеряша»

3. Игра: "Какое это настроение"

4. Подвижная игра: "Солнышко и дождик»

Вечер:

Занятие по рисованию «Вирусы-вредирусы» .

Пятница -20.10. 23.

Утро:

1. Д/и «Чудесный мешочек» (предметы туалета)

2. Чтение сказки К. Чуковского "Мойдодыр"

Вечер:

1. Сюжетно-ролевая игра «Семья» (купание малышей).

Физкультурный досуг для детей «День здоровья»

Итоговое мероприятие (фотоотчёт)

*Заключительный этап*-подведение итогов

**Результаты проекта:**

-для детей:

1) у большинства детей сформированы основы гигиенических навыков;

2) значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в закаливающих процедурах, ухаживать за собой;

-для родителей:

1) заинтересовали родителей в укреплении здоровья ребенка;

2) повысились знания родителей и детей о сохранении и укреплении здоровья, значимости здорового образа жизни. Расширилось представление о закаливающих мероприятиях, о полезных продуктах питания.

2) создали благоприятную среду для дальнейшего сотрудничества.

-для педагогов:

1) укреплены партнерские отношения с семьями детей группы;

2) создана атмосфера взаимопонимания, направленная на развитие и укрепление здоровья детей;

3)педагогами был сделан вывод, что с целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу в данном направлении через совместные мероприятия по формированию культуры здоровья у детей, сохранению и укреплению их здоровья, и использования интегрированного подхода в этом направлении.

Приложение

Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу!»

Цель: научить ребенка заботиться о своем здоровье.

-Вчера кукла – мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины нужны детям для укрепления организма. Ее дети их очень любят. Витамины очень полезные.

-А вы, ребята, пробовали витамины?

-Витамины бывают не только в таблетках.

-А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.

-В каких продуктах они содержатся и для чего нужны?

Витамин А – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В – мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох  (для сердца).

Витамин С – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д – солнце, рыбий жир (для костей).

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю и улыбка на лице,

Потому что принимаю витамины А, В, С.

Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам и не только по утрам.

Помни истину простую, лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую или сок морковный пьет.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон хоть и очень кислый он.

«Беседа о здоровье и чистоте».

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни.

-  Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Это, во-первых, соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. (беседа с детьми о режиме дома и в детском саду).

Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки.

- Дети должны уметь правильно умываться.

-Для чего это надо делать? Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы.

(Для закрепления навыков используем  художественное слово. Например, отрывки из сказки Чуковского "Мойдодыр" и т.п.

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

О микробах:

Они очень маленькие и живые (рисунок).

Они попадают в организм и вызывают болезни.

Они живут на грязных руках.

Они боятся мыла.

Микроб - ужасно вредное животное,

Коварное и главное щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет - и спокойно там живет.

Залезет шалопай, и где захочется

Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:

И насморк, и чихание, и пот.

Вы, дети, мыли руки перед ужином?

Ой, братец лис, ты выглядишь простуженным

Постой-ка, у тебя горячий лоб

Наверное, в тебе сидит микроб!

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

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

- Посчитайте, сколько раз в день вы моете руки?

В-третьих, это гимнастика, физзанятия, закаливание и подвижные игры.

- Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

- Почему так говорят: "Береги здоровье смолоду".

По утрам зарядку делай

Будешь сильным,

Будешь смелым.

Прогоню остатки сна

Одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна

Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть

И не простужаться

Мы зарядкой с тобой

Будем заниматься.

- Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, чаще играть в подвижные игры.

В-четвертых, культура питания.

- обыгрывание ситуации "В гости к Мишутке" и "Винни-Пух в гостях у Кролика",

- рассматривание и обсуждение картинок к играм: "Осторожно, вирус", "Будь здоров!"

Отсюда вывод: Нельзя

- пробовать все подряд

- есть и пить на улице

- есть немытое

- есть грязными руками

- давать кусать

- гладить животных во время еды

- есть много сладкого.

Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов.

— Игра «Да, нет».Каша вкусная едаЭто нам полезно? (Да)Лук зеленый иногдаНам полезен, дети? (Да)В луже грязная водаНам полезна иногда? (Нет)Щи — отличная еда,Это нам полезно? (Да)Мухоморный суп всегда –Это нам полезно? (Нет)Фрукты – просто красота!Это нам полезно? (Да)Грязных ягод иногдаСъесть полезно, детки? (Нет)Овощей растет гряда.Овощи полезны? (Да)Сок, компотикиногдаНам полезны, дети? (Да)Съесть мешок большой конфетЭто вредно, дети? (Да)Лишь полезная еда нам всегда полезна? (Да)

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго-долго будут жить.

И запомним, что здоровье В магазине не купить!

Потешки при умывании.

Водичка-водичка,Умой Настино личико,Настя кушала кашку,Испачкаламордашку.Чтобы девочка былаСамой чистенькой всегда,Помоги, водичка,Умыть Настино личико

Ай, лады, лады, ладыНе боимся мы воды,Чистоумываемся,Маме улыбаемся.

Чище мойся, воды не бойся!

Кран откройся, нос умойся!

Мойтесь сразу оба глаза!

Мойтесь уши, мойся шейка!

Мойся шейка, хорошенько!

Мойся, мойся, обливайся,

грязь смывайся,

Грязь смывайся!

От водички, от водицы

Всё улыбками искрится!

От водички, от водицы

Веселей цветы и птицы!

Катя умывается,

Солнцу улыбается!

Водичка, водичка,Умой Лешино личико,Чтобы глазоньки блестели,Чтобы щёчки краснели,Чтоб смеялся роток,Чтоб кусался зубок.

Знаем, знаем, да-да-даГде ты прячешься, вода!Выходи, водица,Мы пришли умыться!Лейся на ладошкуПо-нем-ножку.Лейся, лейся, лейсяПо-сме-лей -Катя умывайся веселей.

Мыло душистое, белое, мылкое,

Мыло глядит на грязнулю с ухмылкою:

Если б грязнуля вспомнил про мыло –

Мыло его,

Наконец, бы отмыло.

Пословицы и поговорки про здоровье и спорт.

В здоровом теле – здоровый дух!

Быстрого и ловкого болезнь не догонит!

Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

Мойте руки перед едой – будите здоровы

Закаляй свое тело с пользой для дела.

Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

Смекалка нужна, и закалка важна.

В здоровом теле здоровый дух.

Паруса да снасти у спортсмена во власти.

Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки

Крепок телом - богат и делом.

Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.

Пешком ходить — долго жить.

Физминутки

«Божьи коровки».

Вокруг себя покружились и в божьих коровок превратились.

Божьи коровки покажите ваши головки, носики, ротики, крылышки -

Ручки, ножки, животики.

Божьи коровки поверните направо головки,

Божьи коровки поверните налево головки,

Ножками притопните, крылышками хлопните

Друг другу повернулись и мило улыбнулись.

«Малыши – крепыши»

Утром нам проснуться надо,

Встанем весело с дивана.

Ручки к солнышку поднимем раз-два, раз – два

А потом мы хлопнем ними раз – два, раз – два

Топнем ножкой левой, правой раз – два, раз – два.

Ты к соседу повернись раз – два, раз – два,

И друг другу улыбнись раз – два, раз – два.

Ну а дальше приседай раз – два, раз – два.

От друзей не отставай раз – два, раз – два.

Бегайбегай ты быстрей раз – два, раз –два.

Будем мы с тобой сильней раз – два, раз – два.

Нужно нам передохнуть раз – два, раз – два,

Воздух носиком вдохнуть раз – два, раз –два.

Консультация для родителей

Тема: «Здоровье в наших руках»

Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности не только творческие, гармонично развитые, активные, но и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей. Так что же взрослые могут сделать, для того чтобы приобщить детей к здоровому образу жизни?

стихотворение:

“Тепличное создание”

Болеет без конца ребёнок.

Мать в панике, в слезах: и страх и грусть.

- Ведь я его с пелёнок

Всегда в тепле держать стремлюсь.

В квартире окна даже летом

Открыть боится – вдруг сквозняк,

С ним то в больницу, то в аптеку,

Лекарств и перечесть нельзя.

Не мальчик, словом, а страданье.

Вот так, порой, мы из детей

Растим тепличное создание,

А не бойцов – богатырей.

В.Крестов

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Так же можно сказать, что Здоровый образ жизни-это правильный распорядок действий, предназначенный для укрепления здоровья. Ещё к этому можно добавить: "Это список правил, которые нужно соблюдать".

Консультация для родителей

Крепкие зубы - залог здоровья.

Крепкие зубы — это не только красивая улыбка, это — наше здоровье. Значение здоровых зубов трудно переоценить. Они нужны, чтобы пережевывать пищу. Последствия инфекций в полости рта очень опасны, так как они могут привести к серьезным заболеваниям сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата и, конечно, к нарушениям пищеварения.

Так что же нужно делать для того, чтобы .чубы у ребенка оставались как можно более здоровыми?

1. Ежедневно чистить зубы утром и вечером не менее двух минут. Чистить зубы надо начинать с того момента, как прорезался первый зуб.

2. После вечерней чистки зубов ребенку в рот не должно попадать ни молоко, ни какая-либо другая пища, иначе смысл чистки теряется. Допустима только вода, естественно без сахара.

3. Увеличить количество твердой пищи (яблоки, морковь, груши и т. д.) Лучше предложить ребенку кусочек яблока, чем пюре. Яблоко и очистит зубы и помассирует десны.

4. Снизить количество поступаемых углеводов. Гораздо лучше для зубов, если ребенок сразу съест целую шоколадку и сразу после этого почистит зубы, чем если он растянет эту шоколадку на целый день.

Консультация для родителей

Что необходимо знать о кишечных инфекциях?

Если у ребенка признаки кишечной инфекции, нельзя заниматься самолечением. Обязательно вызовите врача!

Нельзя отказываться от приема антибиотиков, опасаясь дисбактериоза. Кишечная инфекция - уже сама по себе дисбактериоз! Нелеченная же кишечная инфекция может перейти в хроническую форму, справиться с которой будет гораздо сложнее.

Для того чтобы лечение было назначено правильно, необходимо сдать кал на посев. Анализ покажет, какой микроб вызвал воспаление кишечника и какого антибиотика он больше всего «боится». Антибиотик, назначенный по чувствительности, поможет быстрее справиться с болезнью. По окончании лечения нужно сдать контрольный анализ кала, чтобы убедиться, что болезнь побеждена.

Некоторые кишечные инфекции протекают с поражением не только желудочно- кишечного тракта, но и других органов и систем. Так, при сальмонеллезе в инфекционный процесс могут вовлекаться селезенка, печень, почки, сердце и даже кости. Иерсиниоз может протекать с поражением суставов и сердечной мышцы. Постарайтесь понять, что с кишечной инфекцией шутки плохи. Лечитесь правильно, чтобы избежать развития осложнений!

В процессе лечения кишечной инфекции и в остром периоде, и в периоде выздоровления обязательно давайте ребенку препараты для восстановления микрофлоры кишечника.

Если ребенок, переносящий кишечную инфекцию, лечится в домашних условиях, необходимо соблюдать санитарно- эпидемиологический режим:

кормить ребенка следует из отдельной посуды;

вытирать руки нужно отдельным полотенцем (так, впрочем, должно быть всегда!); использованную посуду, запачканное каловыми массами белье замачивайте в хлорсодержащих средствах с последующим мытьем или стиркой в горячей воде; после каждого контакта с больным тщательно мойте руки с мылом; больной ребенок также должен регулярно мыть руки и совершать туалет промежности; обязательно обрабатывайте дезинфицирующими растворами места общего пользования (туалет, раковину, ванну); в квартире проводите текущую влажную уборку и дезинфекцию; исключите контакты больного ребенка с другими детьми и по возможности ограничьте с остальными взрослыми, которые не принимают непосредственного участия в уходе за больным.

Консультация для родителей

Сладости: есть или не есть?

Стоматологи всего мира призывают родителей: «Не приучайте детей к сладостям». Ведь постоянное присутствие сахара в ротовой полости стимулирует размножение микробов и приводит к повышению кислотности. Остатки сладкой пищи — леденцов, пирожных, печенья — долго сохраняются на зубах и приводят к кариесу. Все это так. Но отказывать детям постоянно в их любимых лакомствах тоже неправильно. Поэтому, давая ребенку сладкое, необходимо соблюдать несколько простых правил.

Правила приема сладостей:

Не есть сладости между приемами пищи.

Сладости не должны быть последним блюдом.

Не есть сладкого после чистки зубов на ночь.

Есть сладости не чаще 1-2 раз в неделю.

Употреблять быстро метаболизируемые сладости (зефир, мармелад, пастилу).

Если нет возможности сразу после сладкого почистить зубы или прополоскать рот, то следует дать ребенку пожевать кусочек сыра или яблоко.

Консультация для родителей

Витамины для ребенка.

Витамины – одно из самых лучших средств для поддержания здоровья ребенка. Если лечащий врач считает, что в них есть необходимость, не пренебрегайте советом доктора и последуйте мудрым рекомендациям.

Педиатры давно отметили, что в зимне-весенний период многие малыши становятся вялыми и апатичными. У них пропадает аппетит и наблюдается сонливость. Это явные признаки нехватки витаминов, поэтому лучше не дожидаться этих неприятных симптомов и заблаговременно позаботиться о здоровье ребенка. Если ваш сын или дочка страдают от простуд, у них ломкие ногти, а кожа сухая и шелушится, нужно срочно принимать меры, а именно - давать ребенку витаминные препараты. Разумеется, помимо этого ваше чадо должно правильно и сбалансировано питаться. Только в этом случае результат будет положительным.

Необходимая дозировка витаминов

Лучший источник витаминов и микроэлементов – натуральные продукты, поэтому, если вы правильно продумаете  рацион вашего ребенка, то сумеете избежать авитаминоза (острой нехватки витаминов) и гиповитаминоза (небольшой витаминной недостаточности).

Конечно, если говорить о зимне- весеннем периоде, то легкого недостатка витаминов все равно не избежать, ведь фрукты и овощи уже не богаты полезными веществами, как летом и осенью.

Даже если в вашем рационе будут присутствовать салаты и свежевыжатые соки,  а также обилие овощных блюд, все равно полезных веществ будет недостаточно хотя бы потому, что часть   витаминов исчезает после температурной обработки. Чтобы восполнить потребность организма в витаминах, нужно поддержать его витаминными препаратами.

Как правильно принимать витамины ребенку?

Витаминные комплексы хороши тем, что принимать их нужно не чаще раза в день. Лучше всего выпить сироп или таблетку во время или сразу после еды, желательно в первой половине дня. Именно в этот период организм ребенка особенно активен и  способен хорошо усваивать полезные вещества.

Помните, что впрок витаминами запастись не удастся, так как большинство из них в организме не накапливаются. Единственные витамины, которые способны откладываться «про запас» - жирорастворимые А, D, Е, но они токсичны, а потому небезопасны.

Если вы остановили свой выбор на сиропе, геле или витаминных каплях, необходимо строго следовать дозировке. Прежде всего, помните, что их следует правильно хранить: баночка должна храниться в темном месте, недоступном для вашего чада. Пусть это будет шкаф или полочка, куда  малыш просто не доберется.

Если вы начали давать ребенку витамины, обратите внимание на реакцию его организма. Если щеки ребенка покраснели, появилось раздражение, диатез или сыпь, следует прекратить прием этого препарата. Другие симптомы, такие как диарея или рвота, тоже должны стать показателем того, что ребенку не подходит данный комплекс витаминов.

Если самочувствие малыша наладится, можно попробовать вернуться к укрепляющим средствам.

Консультация для родителей

«Как правильно одевать ребёнка весной»

Первое весеннее тепло обманчиво, и одевать ребенка на улицу в это время следует с особой тщательностью. Наша задача - избежать переохлаждения, промокших ног и не допустить излишнего потоотделения на прогулке, чтобы, раздевшись, ребенок не схватил простуду под первым сквозняком.

Сорок одежек.  «Пришел марток - надевай сорок порток!»

Руководствуясь этой народной мудростью, заботливые мамы с первой весенней капелью начинают старательно кутать своего ребенка в большое количество одежды. Другие, напротив, резко облегчают экипировку. И в том и в другом случае такой подход к детской одежде на весну может привести к простудным заболеваниям. Одежек может быть гораздо меньше сорока, но вся весенняя одежда для детей должна быть теплой и обязательно дышащей. На смену шубкам и пуховикам приходят куртки с непромокаемым покрытием, утепленные синтепоном. Вязаные свитера из шерсти можно заменить на хлопчатобумажные толстовки с начесом, свитера тонкой вязки, изделия из синтетических флисовых тканей. Они позволят сохранить тепло, но в то же время избежать перегрева и избыточного потоотделения. Брюки на время весны лучше выбирать из непромокаемых тканей, хорошо поддающихся чистке. Под них до наступления настоящего тепла лучше надевать гамаши, колготки или в идеале термобелье.

Детям одинаково вредно как перегреваться, так и переохлаждаться. Количество слоев одежды зависит от температуры воздуха. Дополнительно нужно учитывать силу ветра. При одинаковой отрицательной температуре воздуха человек мерзнет тем сильнее, чем больше скорость ветра.

Большое значение имеют индивидуальные особенности ребенка. Малоподвижный, постоянно зябнущий ребенок должен быть одет теплее, чем активный. Слишком укутанных малышей можно встретить гораздо чаще, чем недостаточно тепло одетых.

Многие мамы, собираясь на прогулку, стараются одеть ребенка теплее, чем одеваются сами. Но если это прогулка, во время которой ребенок постоянно двигается, а мама за ним наблюдает, то это неправильно. Вспотевший ребенок имеет гораздо больше шансов заболеть, чем одетый по погоде. К тому же пот может вызвать у ребенка раздражение и сыпь.

Детей нужно одевать не теплее, чем одеваются взрослые, а возможно, даже легче. (Речь не идет о детях, «гуляющих» в колясках, им нужна дополнительная защита.)

Одевая ребенка, помните, что дети мерзнут меньше, чем взрослые и больше двигаются.

Ноги в тепле и сухости. Требование номер один, поскольку мокрые и замерзшие ноги чаще всего провоцируют простуды, ангины и другие неприятные заболевания. Для профилактики и предотвращения простуды подойдут специальные резиновые и нубуковые ботинки и сапожки с меховым, войлочным и синтепоновым утеплителем. Обувь - это единственный предмет одежды, с которым можно не бояться переборщить в процессе утепления.

Подошва обуви должна быть плотной, не гибкой, но податливой для амортизации при ходьбе. При абсолютно плоской подошве сложнее сохранять равновесие при ходьбе. Для нормальной осанки и правильного формирования свода стопы нужен небольшой каблучок. На первых ботиночках рекомендованная высота каблучка 5-7 мм, к двум годам – 1-1,5 см. Задник должен быть высоким, плотным и сплошным, без швов и складок. Выбирайте обувь с широким круглым носом, чтобы пальцы ног могли двигаться свободно.

«Держи ноги в тепле, а голову в холоде!» Великий полководец Александр Васильевич Суворов вероятно, имел в виду взрослых солдат, а не детей. Но известная доля истины в его словах есть. Головной убор должен быть теплым, но не жарким. Меховые шапки можно смело отправлять в сундук: настало время вязаных и флисовых шапочек. Важно, чтобы голова ребенка не потела - иначе, сняв шапку, он может стать жертвой сквозняка и простудиться.

Не забывайте также и о шарфе. Для своего малыша можно выбрать любой шарф, здесь главный момент – правильно его завязать. Шарф не должен мешать ребенку бегать и играть во время прогулки.

Консультация для родителей

У МНОГИХ ВОЗНИКАЕТ ВОПРОС -  ПОЧЕМУ РЕБЕНОК

НЕПРАВИЛЬНО ДЫШИТ?

- Часто из-за плохой привычки. Но могут быть и другие причины.

Аденоиды легко обнаружить. Внешние признаки явны: у ребенка часто открыт рот, верхняя губа, кажется короче и обнажает зубы, ночью он храпит и спит с открытым ртом.

Аденоиды могут быть довольно объемными уже у грудных детей. Они являются причиной частых насморков и вспышек температуры, вынуждают детей дышать ртом, что может привести к деформации небного свода и даже лица.

Миндалины. Они служат естественной преградой инфекции. Но когда они разрастаются или разрыхляются, то начинают мешать дыханию. В них постоянно гнездится инфекция. Тогда нужно их удалить.

Аллергия. Некоторые дети, у которых нет видимых аномалий носоглотки, все же дышат с трудом. Это может происходить из-за аллергии на пыль, на цветочную пыльцу, на перья, на шерсть кошки и так далее.

Следите за идеальной чистотой в комнате ребенка, особенно маленького. Избегайте различных декоративных вещей, портьер, ковров. В комнате младенца все должно быть моющимся.

Неправильное формирование зубов. Плохо сформировавшиеся челюстные кости делают нёбный свод овальным, носовая полость сужается, язык, которому тесновато, проявляет тенденцию отодвигаться  все это в значительной степени мешает дыханию.

Аномалии челюстных костей можно исправить в раннем возрасте.

Сидячий образ жизни. Приговоренный к жизни затворника, ребенок начинает чахнуть и теряет навыки правильного дыхания.

Не тряситесь слишком над своим ребенком. Закаляйте его. Приучите его не реагировать на перемены погоды. Помогите полюбить спорт и физические упражнения. КАК УЧИТЬ РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ?

Сначала научите его сморкаться. Многие матери вообще не обращают на это внимания. Сморкаться не значит дуть носом в платок. Нужно прочищать одну ноздрю за другой. Закройте ребенку левую ноздрю  пусть дышит правой. И наоборот. Когда сжимаешь обе ноздри сразу, слизистые выделения подаются назад и могут попасть в евстахиеву трубу, что вызывает воспаление среднего уха.

Игра с розой и одуванчиком поможет понять, что такое дыхание, даже самому маленькому ребенку.

Дайте  ему  понюхать  цветок  розы.   Ребенок  должен закрыть рот и развернуть ноздри во время дыхания. Многие   дети   сопят,   вместо   того   чтобы   нюхать:   они «приклеивают» свои ноздри, а это как раз обратное тому, что надо делать!

Затем дайте ребенку подуть на одуванчик. Сначала покажите, что, когда он дует ртом, улетают мелкие зернышки. Потом покажите, что он может добиться того же результата, если будет дуть носом.

Вы можете предложить малышу задуть свечу, заставить двигать бумажные крылья маленькой мельницы. Или «создать ураган»: разбросать как можно дальше какую-нибудь конструкцию из спичек и кусочков бумаги.

Эти упражнения выполняются ртом, потом носом, затем одной ноздрей (ребенок закрывает другую, нажимая на нее большим пальцем).

Всех детей очень веселят мыльные пузыри, в то же время пускать их  прекрасное упражнение.

Когда вы гуляете с ребенком за городом, в парке, по берегу моря, покажите, как можно почувствовать чудесный запах чистого воздуха, медленно вдыхая носом. Затем заставьте полностью удалить использованный воздух, находящийся в глубине легких. Для этого пусть выдыхает (все время носом) медленно, медленно и до конца. Чтобы заинтересовать ребенка, дайте ему возможность проанализировать состав воздуха. «Что ты чувствуешь? Мокрые листья, цветы, траву, водоросли, ель?» (одновременно таким образом развивается восприимчивость).

Делайте упражнения всякий раз, когда гуляете. Они и вам принесут пользу (вы уверены, что знаете, как дышать?). А у вашего ребенка вырабатывается хорошая привычка, которая останется на всю жизнь.

Совершенно очевидно, что, выполняя все эти упражнения, вы позаботитесь, чтобы:

ребенок хорошо прочистил нос — одну ноздрю за другой (если у него нос забит, все упражнения не принесут никакой пользы);

одежда не стесняла движений грудной клетки;

упражнения выполнялись на улице или, в крайнем случае, в хорошо проветренной комнате.

Конспекты занятий:

Конспект занятия по лепке в младшей группе «Витамины в баночке»

Цель:

Закреплять навыки лепки: отщипывать маленькие кусочки пластилина, скатывать их между ладонями или пальчиками на дощечке.

Задачи:

-Закреплять названия цветов

-Развивать мелкую моторику

-Продолжать воспитывать у детей отзывчивость, желание прийти на помощь.

Ход заняти

Воспитатель:  - Посмотрите, ребята кого я встретила? - Кто это?

Дети: Это зайчик.

Воспитатель:  Поздоровайтесь с ним.  Ты почему грустный, зайчонок?

Неужели ты заболел, зайчик?

Зайчик здоровается с ребятами и рассказывает:

-Я вот гулял по улице без шапочки и варежек и простудился. А ещё я немного снега поел и теперь я, кажется, заболел. Но я не хочу болеть! Если я заболею, то со мной никто не сможет играть, с больным. Ребятки, подскажите, пожалуйста, что мне нужно сделать, что бы не разболеться?

Воспитатель: Не грусти зайка, ребятки тебе помогут. Ребята, а вы хотите помочь зайчику в том, чтобы он не заболел?

Дети: Да

Воспитатель: А, как мы сможем помочь ему?

Дети: Ему нужны витамины, шарфик,

Воспитатель обращается к зайке:- Ты присядь, зайчонок, отдохни

Воспитатель:  Ребята, а какой формы витамины?

Дети: Круглой.

Воспитатель: Молодцы. Какого они цвета бывают?

Дети:  Красного  жёлтого, белого, синего, зелёного.

Воспитатель:  Посмотрите, какого цвета у вас кусочки пластилина?

Дети: (Красный, жёлтый, синий)

Воспитатель: Молодцы.  А что нужно сделать, чтобы получился шарик маленький?

Дети: Катают маленький кусочек.

Дети рассказывают и показывают

Пальчиковая гимнастика « Дружная семейка»

Воспитатель напоминает детям о посадке за столом: спинка прямая, ножки вместе, рукава необходимо засучить.

Воспитатель напоминает о приёмах лепки: отщипываем маленький кусочек пластилина, скатываем пальчиками и прикрепляем к основе пальчиками (в виде баночки).

Дети начинают отщипывать, катать  и  прикреплять к основе пальчиками. Во время выполнения работы воспитатель помогает индивидуально, показывает приём скатывания, ощипывания кусочка пластилина.

По окончании работы вместе с зайчиком рассматривали баночки с витаминами и радовались проделанной работе.

Зайка: Какие вы молодцы. Спасибо, ребятки, вы настоящие друзья. Я больше не буду есть снег и ходить без шапки, и вы ребятки не ешьте снег, договорились? Я пойду в лес и расскажу своим друзьям о полезных витаминах. Пока!

Конспект НОД по художественно-эстетическому развитию: изобразительная деятельность

«Вирусы-вредирусы»

(нетрадиционная техника рисования - выдувание)

Цель: Ознакомление детей с нетрадиционной техникой рисования – выдувание.

Задачи:

-Развивать дыхательную систему, моторику, воображение, творческие и познавательные способности, используя технику выдувания.

-Учить детей правильно пользоваться трубочкой для выдувания (вдох через нос, выдох через рот в трубочку)

-Формировать потребность в гигиене и чистоте.

Интеграция областей: познавательное развитие, речевое развитие, социально-коммуникативное развитие, физическое развитие.

Ход НОД:

Воспитатель: Ребята, вы знаете кто нарисован на этой картинке? (микробы)

Воспитатель: Ребята, а вы знаете где живут микробы? (Ответы детей).

Микробы злые, они так и ждут деток, которые не хотят мыть руки перед едой. А вы ребятки всегда моете ручки перед началом приема пищи? (Ответы детей).

Молодцы ребята, тогда у вас из-за микробов никогда не заболят животы.

Микроб - ужасно вредное животное,

Коварное и главное щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет - и спокойно там живет.

Залезет шалопай, и где захочется

Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:

И насморк, и чихание, и пот.

Воспитатель: А Вы, ребята знаете как защититься от микробов?

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

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

Послушайте я вам прочитаю стихотворение про микробов.

Микробы.

Там, где грязь, живут микробы.

Мелкие – не увидать.

Их микробов, очень много,

Невозможно сосчитать.

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

Физминутка «Моем руки»

Ах, вода, вода, вода! Будем чистыми всегда! (энергично потираем ладошку о ладошку)

Брызги – вправо, брызги – влево! Мокрым стало наше тело! (сжали в кулак пальцы, а затем с силой выпрямляем пальчики, как бы стряхивая воду)

Полотенчиком пушистым

Вытрем ручки очень быстро. (энергичными движениями «вытираем» поочередно руки).

Воспитатель: Молодцы ребята! А теперь посмотрите на мой рисунок (Показываю детям готовый рисунок). Как вы думаете, что я нарисовала на нем? (Ответы детей).

Это микробы. А  какого цвета мои микробы? (Ответы детей). А почему они красные? Красный – это цвет опасности. Микробы злые и опасные. А я сейчас вам открою один секрет! Свой рисунок я нарисовала с помощью трубочки и воздуха. А вы хотите так же научиться при помощи воздуха, красок и трубочки рисовать интересные картины?

Но перед тем как приступить к рисованию давайте выполним дыхательную гимнастику «Пузырики» (Дети делают глубокий вдох через нос, надувают «щёчки – пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот.Повторяем 2 – 3 раза).

Воспитатель: Ну что ж, теперь приступим к работе. Смотрите внимательно на меня, а затем мы выполним работу вместе. (Далее следует показ техники выдувания: капнуть каплю акварели на бумагу и раздуть её при помощи коктейльной трубочки в разные стороны. Проговорить несколько раз с детьми название техники.

Дети самостоятельно выполняют работу. Педагог поощряет детей, помогает тем, кто не может самостоятельно выполнить).

После окончания работы вывешиваем рисунки на выставке.

Воспитатель обращает внимание на то, как много разных микробов получилось).

- Пусть микробы будут только на рисунках, а не на наших ручках!