

«ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ»

БЮДЖЕТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 72
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГ



«КАК ПРЕОДОЛЕТЬ БОЯЗНЬ ВОДЫ У ДЕТЕЙ» стр. 2

НЕСТЕРОВА О. В. – инструктор по физической культуре в ГБДОУ №72

Не секрет, что плавание - один из самых полезных для укрепления здоровья и физического развития организма в целом видов спорта. Поэтому многие родители стараются с раннего детства приучить ребёнка к воде. Но часто они сталкиваются с проблемой, когда ребёнок совершенно не хочет входить в воду, а уж тем более учиться плавать. Причиной этому может быть боязнь воды. Психологи утверждают, что главная опасность на воде - не действия с ней, а чувство страха и боязнь глубины.

Первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь ребёнку преодолеть это неприятное чувство, поскольку страх воды - это самая большая преграда в обучении ребёнка плаванию. Мы предлагаем несколько рекомендаций для родителей о том, как преодолеть боязнь воды у детей



«ДВИЖЕНИЕ-ЭТО ЖИЗНЬ»

ГРУППА «ГНОМИКИ»

Неделя здоровья в нашей группе «Гномики» совпала с нашим проектом и проходила под девизом «Движение-это жизнь». В настоящее время значительно возросло количество детей с плохим здоровьем. Это происходит по многим причинам, одной из которых является малоподвижный образ жизни. «Движение - это жизнь» - эти слова известны практически каждому человеку.

На этой неделе мы поговорили с детьми о том, как движение влияет на наш организм.

Были проведены беседы на темы: «Я и мой организм», «Строение организма», «Как движение влияет на наш организм».

Играли в различные дидактические игры, связанные с работой нашего организма.

Неделя здоровья - это повышение двигательной активности детей, поэтому мы уделили особое внимание играм и упражнениям с мячом, повторяли известные игры и разучивали новые. Поговорили о видах спорта, связанных с мячом, рисовали любимые виды спорта по этой теме, создавали книжки-малышки, читали различную литературу, играли в различные игры с мячом и выполняли упражнения и массажи с мячиками. В физкультурном зале выполняли упражнения с мячами. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем.

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

«ЗНАТЬ ДОЛЖНЫ И ВЗРОСЛЫЕ И ДЕТИ, ЧТО ЗДОРОВЬЕ - ГЛАВНОЕ НА СВЕТЕ!» СТР. 2

«ПОЛЬЗА УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ» СТР. 3

«ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ «ЗДОРОВЕЙ-КА» СТР.4

«КАК ПРЕОДОЛЕТЬ БОЯЗНЬ ВОДЫ У ДЕТЕЙ»

НЕСТЕРОВА О. В. – инструктор по физической культуре в ГБДОУ №72

1. Приучайте ребенка к воде личным примером, поскольку ребенок вам безгранично доверяет

2. Что бы научить ребенка не бояться воды, входите в водоем вместе и постепенно

3. Играйте с ребенком в любимые игры в воде. Положительные эмоции- ваш главный помощник!

4. Если ребенок боится опускать лицо в воду, приобретите ему очки для плавания

5. Никогда не обучайте ребенка плаванию через силу. Не давите на него

6. Ни в коем случае не используйте такие агрессивные методы как забрасывание ребенка в воду, резкое обливание водой, обрызгивание и т.п.

7. Не сравнивайте ребенка с детьми, плавающими лучше, это может вызвать у ребенка неполноценности

8. Никогда не смейтесь над страхами ребенка, это обижает его

9. Не рассказывайте знакомым о страхах и опасениях ребенка в его присутствии

10. Самое главное – будьте терпеливы!

Со временем ребенок обязательно победит свои страхи, привыкнет к воде и начнем получать удовольствие от плавания.

Убедите ребенка, что вы его любите и верите в него, тогда у него обязательно все получится!



**«НАШ ДЕВИЗ: ЧЕТЫРЕ СЛОВА –
МЫ ЗДОРОВЫ, ЭТО КЛЕВО»**

ГРУППА «ЗВЕЗДОЧЁТЫ»

В рамках недели здоровья мы выбрали подвижные игры на свежем воздухе. «Наш девиз: четыре слова - Мы здоровы- это клево». Пребывание на свежем воздухе, а именно на прогулке, имеет большое значение для физического развития ребенка. Очень часто мы слышим выражение " Движение - это жизнь" Мы стараемся, чтобы наши дети на прогулке как можно больше играли в подвижные игры и создаем для этого все условия.

«ИММУНИТЕТУ ПОМОГАЕМ И ЗДОРОВЬЕ УКРЕПЛЯЕМ!»

ГРУППА «СМЕШАРИКИ»

На этой неделе здоровья мы говорили о здоровом питании и пользе витаминов. О том, как витамины попадают к нам в организм, и как много их в овощах и фруктах. Проводились подвижные игры в группе и на улице. Итоговым мероприятием была игра "Собери урожай".



**«ЗНАТЬ ДОЛЖНЫ И ВЗРОСЛЫЕ И
ДЕТИ, ЧТО ЗДОРОВЬЕ - ГЛАВНОЕ
НА СВЕТЕ!»**

ГРУППА «СОЛНЫШКО»

Мы никогда не задумываемся, что означает слово «здоровьейте», которое мы говорим друг другу ежедневно. А ведь это ни что иное, как пожелание человеку здоровья. Сохранение и укрепление его - одна из основных задач родителей и детского сада. Именно в дошкольном возрасте формируются основы здоровья. Необходимо воспитывать у ребенка осознанное отношение к своему здоровью, объяснять, что это одна из ценностей жизни. Поэтому, основными целями нашей недели здоровья стали: повышение интереса детей к физкультурным занятиям, к закаливанию, к здоровому образу жизни, правильному питанию и развитию физических качеств детей.



«ПОЛЬЗА УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ»

ГРУППА «ДРУЖНАЯ СЕМЕЙКА»

Хотите, чтобы и ваш ребенок рос сильным и здоровым?

Тогда с раннего детства приучайте его к здоровому образу жизни - закаливайте, делайте вместе зарядку. Утренняя зарядка для детей очень полезна по ряду обоснованных причин:

- Зарядка – помогает быстрее проснуться и это отличный способ быстро избавиться от утренней сонливости, она обеспечивает прилив энергии и бодрости
- Ребенок, который привык начинать день с утренней зарядки, отличается дисциплинированностью и организованностью.
- У детей регулярно занимающихся утренней зарядкой значительно лучше сопротивляемость к болезням, то есть крепче иммунитет.
- Утренние упражнения способствуют физическому развитию, укреплению опорно-двигательного аппарата.



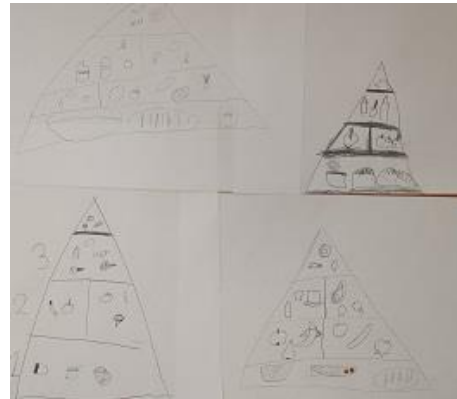
- Повышает настроение и работоспособность.
- Активизирует все процессы в организме.
- Помогает поддерживать хорошую фигуру.
- Продлевает жизнь.

Как же правильно делать утром зарядку, чтобы это понравилось малышу, и он захотел снова ее выполнять.

Для этого существует несколько правил:

- выполнять упражнения сразу после сна;
- нельзя есть перед зарядкой и пить;
- превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа;
- включить веселую музыку;
- родители должны быть в хорошем настроении.

Интереснее ребенку будет, если зарядку делать в форме игры, а не заставлять малыша. Например, поставить сценку. Выучить стишки и читать их по ролям. Можно использовать различные спортивные аксессуары — мячи, гантели и так далее.



«ЕСЛИ СПОРТОМ ЗАНИМАТЬСЯ, БУДЕШЬ ЖИТЬ И НАСЛАЖДАТЬСЯ!»

ГРУППА «ПОЧЕМУЧКИ»

В течение недели с детьми проводились беседы: «Быть здоровыми хотим!», «Здоровье дороже золота», «Здоровье ни за какие деньги не купишь», «О пользе каши», «В здоровом теле здоровый дух», «Здоровье в порядке – спасибо зарядке», «Что такое здоровье и как его приумножить». Были просмотрены мультфильмы: «ЗОЖ», «Азбука здоровья», «Богатырская каша», «Королева Зубная щетка». Продуктивная деятельность: рисование «Пирамида здорового питания», «Полезная еда», «Вредная еда». Также дети играли в дидактические игры: «Мой режим дня», «Что полезно кушать, а что вредно», «Наши помощники – глаза», «Что такое хорошо, и что такое плохо?»

Различные физкультурные мероприятия способствуют формированию у детей ловкости, выносливости, смелости и других качеств сильной личности. Беседы, игры по теме помогают сформировать предпосылки к здоровому образу жизни. Продуктивная деятельность помогает детям отобразить свои впечатления.

«МЫ ВЕСНУ ВСТРЕЧАТЬ ГОТОВЫ, СИЛЬНЫЕ, СМЕЛЫЕ И ЗДОРОВЫЕ!»

ГРУППА «ФАНТАЗЁРЫ»

К нам пришла весна, время пения птиц и солнышка, время, когда пробуждается природа. И мы с ребятами очень рады солнышку и с удовольствием принимаем первые солнечные ванночки. Мы рады солнышку, оно играет с нами в «солнечных зайчиков»



«ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ «ЗДОРОВЕЙ-КА»

ГРУППА «ЛУЧИКИ»

С 5 по 9 апреля в группе «Лучики» прошла Неделя Здоровья, под названием «Путешествие в страну «ЗДОРОВЕЙ-КА», и под девизом «Знать должны и взрослые и дети, Что здоровье- главное на свете».

Целью была пропаганда приоритетов здорового образа жизни, развития интереса к физической культуре и спорту среди воспитанников ДОУ. Ежедневно, в течение недели, педагогами группы были организованы различные мероприятия, направленные на укрепление здоровья детей, развитие двигательной культуры, приобщение детей к здоровому образу жизни. Вся деятельность детей в эту неделю была "пропитана" темой "здоровья". Вместо привычной деятельности, детей ожидал целый калейдоскоп ярких мероприятий и интересных событий, начиная от тематических бесед «Здоровые зубки», «Фрукты полезны взрослым и детям», «Кто нас лечит», «Воспитание культурно- гигиенических навыков «Водичка-водичка», «Спорт -наша жизнь», до спортивных праздников и развлечений. Например, мини-праздник «Мыльные пузыри», культурно- досуговая деятельность «Маленькие ножки бегут по дорожке».

Играли в дидактические и сюжетно-ролевые игры: Д.И. «Собери картинку», Д.И. «Научи зайчика сервировать стол», Д.И.: «Чудесный мешочек», Дидактическое упражнения: «Зайка заболел», Д.И. «Делай как я» (выполнение упражнений по схеме). Читали интересные книги «Мойдодыр» К.И. Чуковского, «Айболит» К.И. Чуковского, «Приятного аппетита» Г. Зайцева, В.Берестов «Больная кукла», «Про девочку, которая плохо кушала» С. Михалкова и другие. Педагоги группы ежедневно проводили самые разные гимнастики (пальчиковая, глазная, дыхательная и др). Развивали сенсорно-тактильные способности у детей играя в сенсорные коробочки, например: «Тактильные матрёшки», «Кубики», «Ложки» и др. Таким образом неделя здоровья была очень интересна и увлекательна для всех участников



«КТО СО СПОРТОМ ДРУЖИТ КРЕПКО, КТО С УТРА ПРОГОНИТ ЛЕНЬ - БУДЕТ СМЕЛЫМ И УМЕЛЫМ, И ВЕСЁЛЫМ ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ!»

ГРУППА «РОМАШКИ»

В нашем детском саду в группе №6 «Ромашки» прошла замечательная «Весенняя неделя здоровья». Мы провели познавательные и интересные беседы о здоровье, о весенних играх, о закаливании, о весенних витаминах. Мы играли в интересные, веселые подвижные игры, получали на улице витамин D от нашего солнышка, проводили полезные утренние и бодрящие гимнастики, а также артикуляционные и пальчиковые гимнастики. Сделали познавательные и интересные коллажи на тему «Витамины я люблю- быть здоровым я хочу», «Здоровый образ жизни дома». Мы вызвали у детей желание двигаться, заниматься спортом, в игровой форме развивать физические качества – силу, ловкость, быстроту, координацию движений, воспитывать целеустремленность и настойчивость, чувство товарищества. Занимаясь здоровым образом жизни, не только доставляет детям необыкновенную радость, но и приносили пользу для здоровья.

Будьте все здоровы!



«ПОЛЕЗНО СПОРТОМ ЗАНИМАТЬСЯ, БЕРЕЧЬ ЗДОРОВЬЕ, ЗАКАЛЯТЬСЯ!»

ГРУППА «ЗАТЕЙНИКИ»

В течении недели с детьми проводились различные спортивные мероприятия, игры, беседы о здоровье и спорте, проводились профилактические гимнастики (дыхательная, на предупреждение плоскостопия, осанки и зрения)



«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКОВ»

ГРУППА «РАДУГА»

Основные компоненты здорового образа жизни:

- Рациональный режим.
- Правильное питание.
- Рациональная двигательная активность.
- Закаливание организма.

При правильном и строгом соблюдении режима дня вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это в свою очередь создает -наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует -укреплению здоровья. Режим дня необходимо соблюдать с первых дней. жизни. От этого зависит здоровье и правильное развитие.

