

Статья о празднике «Страна здоровячков»

(КГН, закаливание)

(Свиридова С. Е., Михатулина Е. И. - воспитатели, дети 1 младшей группы «Росинки» и 2 младшей группы «А» и «Б» «Ягодки» и «Подсолнушки»)

Цель: Создание условий для формирования культурно-гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста, закаливание и эмоционального положительного отклика детей.

Воспитание здорового поколения – одна из важнейших задач нашего времени. Для ее реализации применяются закаливающие мероприятия для укрепления здоровья детей. Закаливание – это система мероприятий, направленная на тренировку защитных физиологических механизмов терморегуляции организма. Закаливание будет эффективным, если оно проводится регулярно.

Виды закаливания:

- **Умывание** — самый доступный в быту вид закаливания водой.
- **Ножные ванны** — очень действенное средство закаливания, поскольку ноги, особенно стопы, наиболее чувствительны к охлаждению. Летом лучше всего мыть ноги на воздухе, это усиливает закаливающее действие.
- **Хождение босиком** — один из древнейших приемов закаливания, широко практикуемый и сегодня во многих странах. К тому же происходит тренировка мышц стопы. Предохраняет от плоскостопия.
- **Общее обливание** — прекрасное средство закаливания, простое и доступное.
- **Прогулки на свежем воздухе** отлично закаляют детей. Бояться, что ребенок может во время прогулки простудиться, не следует. Надо только приучить его гулять в любую погоду, ежедневно бывать на свежем воздухе.

Среди всех природных факторов закаливания наиболее сильнодействующими является солнечные лучи. Оптимальное использование солнечных лучей благоприятно сказывается на функциях физиологических систем.

Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения в последние годы приобретает всё большую актуальность. Организм ребенка очень пластичен, он гораздо чувствительнее к воздействиям внешней среды, чем организм взрослого. Одним из важнейших условий для поддержания здоровья младших дошкольников является наличие у них культурно – гигиенических навыков, так как соблюдение правил личной гигиены предохраняет от инфекционных заболеваний.

Период раннего и дошкольного детства является наиболее благоприятным для формирования культурно-гигиенических навыков. Затем на их основе строится развитие других функций и качеств, усвоение правил и норм поведения.

В нашем Детском саду прошел праздник под названием «Страна здоровячков» для детей 1 и 2 младших групп.

В гости к малышам 1 младшей группы «Росинки» приходили «Мойдодыр» и «Мочалочка». С детьми была проведена беседа о формировании КГН (культурно – гигиенических навыков), о пользе мыла и о закаливающих процедурах.

Дети с удовольствием слушали наставления «Мойдодыра» и его помощницы – «Мочалочки»: «Чтоб здоровыми нам быть – руки с мылом нужно мыть!». Зачитывались строки из произведения К. И. Чуковского «Мойдодыр». Играли в Дидактическую игру «Что лишнее?» (дети выбирали



предметы для умывания и купания). «Мойдодыр» и «Мочалочка» провели с детьми Физкультминутку «Моем ручки правильно» (малыши с радостью повторяли движения, подставляя свои маленькие ладошки под «кран» «Мойдодыра», имитируя мытье рук. Было очень весело и эмоционально. Дети с превеликим удовольствием откликнулись помочь грязному и чумазому кукле – Мише вернуть его «сбежавшие» брюки, штанишки и кепку. Искупали его в тазике с водой, мылом и мочалкой, обтерли полотенцем, одели. Кукла



«поблагодарила» малышей, от чего вызвала у детей ликование счастья! В заключении праздника дети подарили «Солнышку» лучи, которые оно потеряло. «Мойдодыр» и «Мочалочка» похвалили детей и угостили их витаминами, пожелав им - Быть Здоровыми и Бодрыми!



С детьми 2 младшей групп «Ягодки» и «Подсолнушки» были проведены развлечения водой, с целью закаливающих процедур. Детей разделили на 2 команды. Развлечения проходили в четыре этапа:

1. Эстафета «Перелей воду»
2. Игра «Вылови мячик»
3. Игра «Рыбалка»
4. Игра с водяными пистолетами



с



Восторгу и счастью детей не было предела! Праздник удался на славу, поставленная цель праздника полностью оправдалась! Эмоциональный отклик детей был виден невооруженным взглядом.

Будем Здоровы! Вырастим здоровое поколение!